

# いくつ当てはまるかな？ 食育チェック

※食生活をふりかえてみましょう

## チェック 1

**朝ごはんをしっかりと食べて元気100倍!**

- 朝ごはんを食べられるよう、早寝、早起きをしている
- 金メダル(★)の朝ごはんをめざしている
- ★1回の食事に、主食(ごはん)と主菜(主なおかず)と副菜(やさいのおかず)の3つをそろえる食べ方です。
- みそ汁やスープ、牛乳などをのんでいる



## チェック 2

**やさいをおいしく味わって「いただきます」**

- すきなやさいがある
- ごはんを食べるとき、やさいのおかずも食べている
- やさいをよくかんで食べている



## チェック 3

**「ごちそうさま」三田の恵みでにっこり笑顔**

- 三田でとれる食べものを知っている(米、三田肉、黒豆、太ねぎ、三田うど…) ※「地産地消」とは、地域で生産された食べ物を地域の人が消費する(食べる)こと
- 「地産地消(ちさんちしょう)※」ということばを知っている
- 三田の恵み・旬(しゅん)を味わっている



絵手紙コンクール作品

# 三田市の学校・園における食育推進計画 さんだっ子 食べチャオ! 食育推進計画 ～ デジタル食育 × リアル体験 ～

【2024年度～2028年度】

概要版



## 食育トピックス

### SDGs～エスディーゼーズ～

「地球上の誰ひとり取り残さない」をキーワードに作られた、世界共通の目標です。食生活に深くかかわりがあるものとして、満足にご飯が食べられず、生命や健康をそこなう「飢餓(きが)」という課題があります。その一方で、食べるために作られた食料が捨てられる「食品ロス」という課題もあり、日本では年間約523万トン(令和4年度)の食品ロスが起きています。食品ロスを減らし、たくさんの方がしっかりとご飯を食べられるように、おうちやお店などでできる工夫を考えて実践してみましょう!



17の目標を表したアイコン

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| ○おうちで…                       | ○お店で…                   |
| ・使える部分は使い切る。                 | ・食べられる分だけの料理を注文する。      |
| ・余った料理は適切に保存したり、別の料理にアレンジする。 | ・冷蔵庫の中を確認してから、必要な分だけ買う。 |



## デジタル食育 × リアル体験

近年のICT技術の充実により、デジタルコンテンツ等を活かした新たな取組が行われています。食育においては、味覚・視覚・嗅覚といった五感で感じる体験の影響は大きく、とりわけ給食などの実際に食べるといった活動は食育における重要度が非常に高いと言われています。「デジタル食育」と「リアル体験」とうまく活用して、よりよい食育活動を行っていきましょう。



リアル体験を通じた教育



ICTを用いた教育



リアル体験とICTの双方を活かした食育

どんなことができるかな?

## 食育(しょくいく)

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となります。三田市の幼稚園、小・中学校において、様々な食の学びを通して、食の基礎・基本となる内容の定着を心がけ、子どもたちが、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できることをめざし、食育推進に取り組んでいます。



## 「食べチャオさんだ!」で「やさしい食育」 ～ ふるさととつながり はぐくむ 三田のめぐみ ～

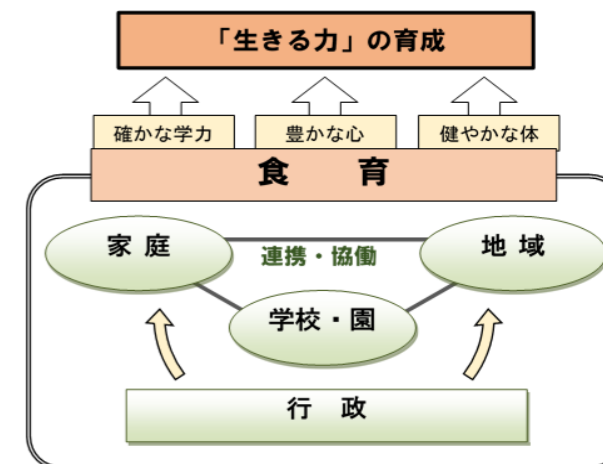
をキャッチフレーズ※に、

いつでも、どこでも、だれでも、さらに、学校・園、家庭、地域、行政が連携・協働して、もう一歩ふみこんだ食育を推進していきます。

みんなでいっしょに「～もりもり もぐもぐ いきいき すくすく～」『やさしい食育』をすすめていきましょう!

- や** 野菜をおいしくもりもり食べましょう
- さ** 三田の恵みをもぐもぐ味わいましょう
- し** しっかりと生活リズムを整え、いきいき元気にすごしましょう
- い** いっしょに「食」を楽しみ、こころとからだをすくすく育てましょう

※「食べチャオさんだ!」は、三田市教育委員会ですすめている食育推進事業の合言葉です。



## たのしい食事 つながる食育

子どもたちが生涯にわたって健全な食生活を営むことができるよう、食に関する正しい知識を習得し、自ら判断する力を身に付け、望ましい食習慣の定着につなげていくことが大切です。

学校・園では、食に興味・関心を持ち、考えて行動する力を身に付けられよう工夫しながら食育に取り組みます。 参照：文部科学省「小学生食育教材」

食育のキャッチフレーズ

# “食べチャオさんだ！”で や さ し い 食育

～ ふるさととつながり はぐくむ 三田のめぐみ ～

=基本目標=

## 食を楽しみ 食でつながり よりよく生きる さんだっ子

=めざす子ども像=

### ◆生活リズムを整え、からだによい食べ方ができる子

【食べ方】について 学ぶ

- 早寝 早起き 朝ごはん (食事のリズムと生活習慣を整えよう)
- いっしょに、食事を楽しむ (食事のマナーをまもって、バランスのよい食事をこころがけよう)



### ◆食の大切さがわかり、感謝と思いやりの心をもつ子

【食べもの】について 学ぶ

- 食の大切さに気づく (命のつながり、育てる楽しみ・喜びを体験しよう)
- 食を大切にすることを学ぶ (食品ロスを考え、残さず食べよう)



### ◆三田の恵みをかみしめ、心豊かに生きることができ子

【ふるさと】三田について 学ぶ

- ふるさと三田の恵みに親しみ、そのよさを学ぶ (人とのつながり、知る、作る、味わう喜びを感じよう)



## 『三だし』の和食

和食のだしは、煮干し粉・削り節・昆布の『三だし』からとっています。

しっかりとだしをとることで薄味でもおいしく食べることができます。

だしを味わい、日本の伝統ある食文化「和食」を楽しみましょう！



三田市+三つのだし=三だし

## や 野菜をおいしくもいもい食べましょう

野菜には、味や香りがよくて一番おいしい「旬」があります。栄養価も高い旬のものを選び、いろいろな野菜を組み合わせる食べましょう。

### 1日に5皿の野菜(およそ350g)を食べよう！

※「健康日本21」では、1日の野菜摂取量の目標は350g以上です。

### ☆自分の手の大きさを、1食分のめやすの量をはかろう！

加熱することにより、かさが減って生でそのまま食べるより、量をとることができます。



生野菜なら  
両手1杯分  
約120g



ゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜なら  
片手1杯分 約120g

小鉢1つ分 (野菜約70g分) = レタスときゅうりのサラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 根菜の汁 = ほうれん草のお浸し = かぼちゃの煮物

小鉢2つ分 (野菜約140g分) = 野菜の煮しめ = キャベツの炒め物

野菜の割合は・・・

緑黄色野菜 (1日量の1/3)      その他の野菜※ (1日量の2/3)

※ その他の野菜にきのこを含みます。



## さ 三田の恵みをもぐもぐ味わいましょう

豊かな自然・気候・風土に恵まれた田園・里山風景は、よりよく心豊かに生きていく三田っ子を育てる力をもつ財産です。ふるさと三田の恵みを味わい、人や地域とのつながりを深めていきましょう。



三田の伝統作物



「三田米」



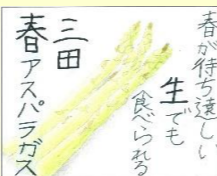
「母子茶」



「黒豆の枝豆」 「太ねぎ(極ぶとくん)」



「三田うど」



心もからだも  
元気もりもり！



学校給食では、三田でとれる米や季節の野菜を使う地産地消を推進しています。三田の食材のおいしさのひみつは、寒暖の差が大きい気候や澄みきった空気、武庫川水系から引くミネラルをふくむ水にあります。先人から受け継いだ味を大切に、味わいましょう。

## し しっかりと生活リズムを整え、いきいき元気にすごしましょう

食育は、心とからだの健やかな成長のために、早寝 早起き 朝ごはんを生活リズムを整えましょう。ふんばれる子、目標に向かって進める子、かしこく考える子・・・自立してたくましく心豊かに生きることができ自分をめざし、「朝ごはんを食べること」からはじめましょう。



### ●金メダル(★)の朝ごはんをめざしましょう！

★1回の食事に、主食(ごはん)と主菜(主なおかず)と副菜(やさいのおかず)の3つをそろえる食べ方です。

- まず、何かを食べる習慣をつけましょう。
- 次に、もう一品ふやして食べましょう。
- さらに、食事のバランスを整えて食べましょう！



※リーフレットに掲載している「絵手紙」は“食べチャオさんだ!”食育推進事業の入賞作品です。