



まごころ通信

令和2年7月1日発行
編集・発行 教育総務課

平成29年10月に発行を開始した本通信は、令和元年5月号より「広報 小田原」と連動し、教育委員会の取組を紹介しています！



- ・教育委員会って何をしているところ？
- ・「教育委員会」ってニュースでは聞くけど、どんなことをしているの？

何をしているのかあまり知られていない「教育委員会」！
そこで！教育委員会各課の仕事について紹介していきます！
今回は、食育（子ども料理教室）をテーマに、ご紹介します。



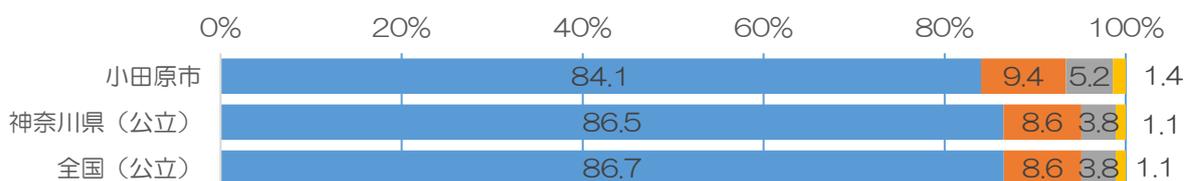
食育推進
(子ども料理教室)
(学校安全課)

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、積極的に食育に取り組んでいます。

チーム学校で取り組む食育推進！！

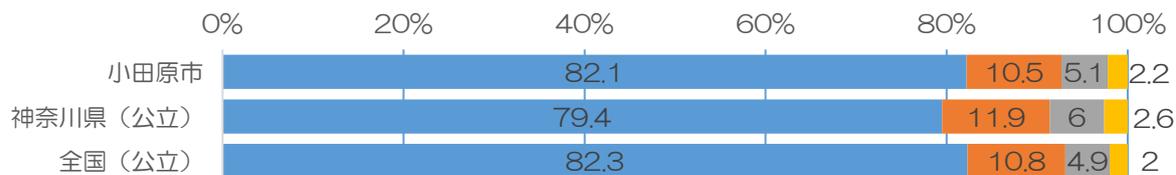
食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、朝食をとらないなどの子どもの食生活の乱れが指摘されています。子ども料理教室では、朝食をテーマとした取組を行い、栄養や食事のとり方などについて正しい知識を身につけ、一人でも朝食作りができるようになることで、朝食の喫食率を上げることを目指しています。

朝食を毎日食べていますか（小学生）



■食べている ■どちらかといえば、食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない

朝食を毎日食べていますか（中学生）



■食べている ■どちらかといえば、食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない

平成31年度全国学力・学習状況調査調べ

〇県や全国と比較すると、小田原市の小学生は朝食を食べていないと回答した子供が多いことが分かります。また、中学生になると「全く食べていない」と回答した割合が増えていることが分かります。

子ども料理教室

冷蔵庫や台所にあるもので、一人で簡単に朝食作りが出来ることをねらいとして、平成30年度から夏休みに市内の小学生4～6年生を対象に、「子ども料理教室」を開催しています。

(令和2年度は、新型コロナウイルスの関係で残念ながら中止となります。)

食は命の源であり、健康な体を作るための基礎となります。小学校高学年になると、料理を食べる楽しさだけでなく、作る楽しみとともに、食や栄養に関心を持ち、バランスの良い「食」を選択する力を身につける必要があります。健全な食生活を実践することができる人間を育てることを目的としています。

昨年度は、49名の参加がありました。



一人で簡単にできる朝食メニューのご紹介！

オープントースト



材料(1人分)

- ・食パン・・・・・・・・・・ 1枚
- ・たまご・・・・・・・・・・ 1個
- ・ロースハム・・・・・・・・ 1枚
- ・小松菜・・・・・・・・・・ 1株
- ・ミックスチーズ・・・・ 15g
- ・サラダ油(具を炒める)・・ 適量
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・こしょう・・・・・・・・ 少々
- ・さとう(卵の味付け)・・・・ 適量

1. 食パンに好きな材料をのせたら、トースターで焼き色がつくまで焼く。(目安：500wで5分くらい)

※たまごの料理や小松菜は、トーストの具にしても、付け合わせにしてそのまま食べてもOKです！

フルーツ ヨーグルトあえ



材料(4人分)

- ・プレーンヨーグルト・・ 300ml
- ・フルーツミックス缶・・ 1/2缶

1. フルーツミックス缶を開けて、シロップをきる。
2. ヨーグルトとフルーツをボールの中で混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

野菜たっぷりスープ



材料(4人分)

- ・ベーコン(1cm幅)・・・・ 2枚
- ・にんじん(いちょう切り)・・ 1/3本
- ・たまねぎ(角切り)・・・・ 1/2個
- ・じゃがいも(いちょう切り)・・ 1/2個
- ・トマト(ざく切り)・・・・ 1/2個
- ・コーン・・・・・・・・・・ 1/4缶
- ・サラダ油・・・・・・・・ 適量
- ・コンソメ・・・・・・・・ 1/2個
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・こしょう・・・・・・・・ 少々
- ・水・・・・・・・・・・ 500cc

1. なべに油をひき、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。
2. 水を加え、ふっとうしたら、アクを取りのぞく。
3. トマトとコーン、コンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 塩、こしょうを加え、味をととのえる。

子ども料理教室 参加者の感想...



・料理の楽しさを知って、家でも作りたいと思いました。家族のみんなにも食べてもらいたいです。

・これからは、母がいそがしいときに朝食を作ってあげたいと思う。