

# ふちゅうの 食育



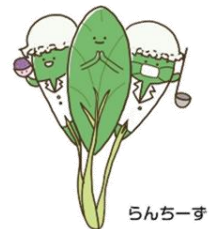
府中市では、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、主体的に自らの健康な食生活を実現できるようになることなどを目指し、各学校において、毎日の給食や教科の授業などを通じて、「食育」の推進に取り組んでいます。

## 1 どうして「食育」が必要なのか。

近年、偏った栄養摂取や、朝食欠食など食生活の乱れ、肥満・痩身傾向など、子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に「食育」に取り組んでいくことが重要となっています。

また、SDGs の考え方を踏まえ、これまでの「食育」の取組に加えて、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮することや、伝統的な和食文化を次世代に継承することについても、「食育」を学ぶ上で大切な視点となっています。

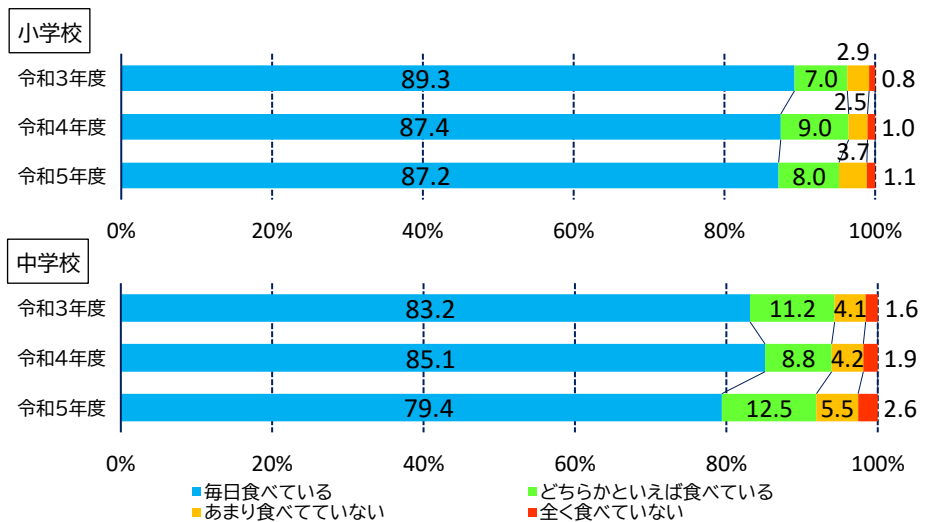
和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されているね。



## 2 府中の子供たちの食習慣はどうなっていますか。

令和5年度の全国の調査において、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、「毎日食べている」と回答した児童・生徒の割合は、小学校で87.2%、中学校で79.4%でした。小・中学校のそれぞれで東京都や全国の平均を上回る結果でした。

しかし、朝食を毎日食べている児童・生徒の割合は、減っている状況があります。



文部科学省「全国学力・学習状況調査」より作成



ごはんなど炭水化物を多く含む主食を食べると、脳のエネルギー源になるブドウ糖になって、朝から勉強や仕事に集中できるよ。  
朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせよう。

### 3 「食育」と学校給食の関係を教えてください。

学校給食は、主食・主菜・副菜・汁物など栄養バランスのとれた基本的な食事の見本といえます。また、旬の食材を使うことで、子供たちに「旬」を伝えています。伝統的な食文化や、食に関わる人々への感謝、食料の生産・流通・消費などを学ぶことができる「生きた教材」です。

学校給食には、将来、府中の子供たちが健康で健全な食生活を営むことができるための工夫が凝らされています。



### 4 給食センターの特長を教えてください。



府中市の給食センターは、1日最大 22,000 食を調理できる日本一の規模の施設なんだよ。



らんちーす

給食センターでは、毎日、約 2 万食の給食を学校へ提供しています。「安全、安心でおいしい給食」の提供することを目標に、食材は、地元府中産を含め、国産のものを使用しています。また、「手作り給食」を実現するために、次のような様々な取組を行っています。

なるほど！



カレー、グラタン、シチューのルーは、小麦粉をバターで炒めて作っているよ。



和風の汁は昆布・削り節・煮干し粉から、洋風のスープは豚ガラ・鶏ガラから作っているよ。天然の出汁（だし）なんだ。



給食のおかずは、一品一品、丁寧に作っているよ。



### 5 学校の授業では、どのような「食育」に取り組んでいますか。

給食の時間以外でも、教科等の授業において食に関する指導を行い、「食育」を推進しています。

具体的には、社会科の授業で日本の農業や水産業について学んだり、家庭科の授業で食事の大切さや食事の仕方などを学んだりするなど、健康に良い食事や食品の生産・流通・消費などへの理解を深め、食品を選択する力や食べ物を大切に作る気持ちなどを育てています。

また、「稲作体験」や「野菜作り体験」など、子供たちが地域の生産等の仕事に携わる方から教わりながら、体験的な学習に取り組んでいます。食をより身近なものとして実感するとともに、市内の農産物に関する学習や、持続可能な食につながる環境に配慮した消費などについても学んでいます。



※府中の子供たちの体験活動については、府中市教育委員会ホームページ「『未来へつなぐ府中 2020 レガシー』の取組」を御覧ください。  
([https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kyoiku/mokuhyou/shisaku/2020legacy/2020\\_legacy.html](https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kyoiku/mokuhyou/shisaku/2020legacy/2020_legacy.html))

〔発行・問合せ〕 府中市立学校給食センター

電話 042(365)2655

府中市教育委員会教育部指導室

電話 042(335)4063