



彩の国  
埼玉県

## 食に関する指導

# すぐ使える 言葉かけ事例集

… 食べ物の良さに気づかせる言葉かけ …



埼玉県のマスコット コバトン

平成 2 1 年 3 月

埼玉県教育委員会・埼玉県栄養士研究会

# あいさつ

埼玉県教育局県立学校部保健体育課長 田村 和夫

平成21年1月22日付け事務連絡において、文部科学省スポーツ・青少年局参事官から各小中学校長に送付された「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、“朝ごはんを毎日食べて、8時間以上眠っている人は、体力合計点が高い”との結果が報告されました。

県教育委員会では、新しい学習指導要領や学校給食法の一部改正を踏まえ、児童生徒の朝食欠食の解消など、知育・徳育・体育の基礎となる望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康な心と身体を培う食育を推進しております。是非、この事例集を活用され、食に関する指導の工夫・充実をお願いいたします。

結びに、事例集の作成に当たり、埼玉県栄養士研究会に御協力いただきましたことに御礼申し上げます、あいさつといたします。

埼玉県学校栄養士研究会長 植竹 紀子

子どもたちを取り巻く環境や食生活が変化し、それに伴い、起因する様々な健康問題が出てきています。子どもたちが望ましい食習慣を身につけることが心も体も健康に成長していくために大切だと考えます。

今回、食に関する指導の効果的な言葉かけ事例集作成のお手伝いことができましたことに感謝しております。この事例集を活用し、子どもたちの食への興味・関心がさらに向上するべく食育を推進して頂ければと思います。



# 食に関する指導

## すぐ使える 言葉かけ事例集

… 食べ物の良さに気づかせる言葉かけ …

### 目次

1	主食に関すること	1 ページ
(1)	ごはん	1
(2)	パン	6
(3)	麺類	11
(4)	もち等	16
2	主菜に関すること	20 ページ
(1)	肉	20
(2)	魚	24
(3)	たまご	28
(4)	大豆・豆製品	32
3	副菜に関すること	37 ページ
(1)	野菜	37
(2)	海藻	44
(3)	その他の食べ物	47
4	その他の食べ物に関すること	50 ページ
(1)	くだもの	50
(2)	その他の食べ物など	54
5	牛乳に関すること	56 ページ