

平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立白岳小学校		
学校長氏名	長岡 滋	栄養教諭氏名	檜垣 直美
職員数	54名	児童・生徒数	806名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

白岳小学校では、これまで継続した食育推進をしてきたこともあり、学校と家庭と地域の連携のもと食育が進められている。昨年度の取組からの課題としては、次の2点が挙げられる。1点目は、栄養バランスの良い朝食の摂取についてである。本校の朝食の喫食率は98%と高い。また基本的な生活習慣の定着を目指して作成された「いきいきにっこり生活カード」の中の「赤・緑・黄色のグループの食べ物がそろった朝ごはんが食べられている」という質問にも約80%の児童が「食べてきている。」と回答している。しかし、調査時には食べていても、栄養バランスの良い朝食摂取が習慣化されていない児童もいる。

2点目は、給食の残食率が少し高いことである。クラスでの給食のつぎ残しが時々見られ、各クラスの全配食の確認等ができていないことも関係していると思われる。全校での全配食の確認が確実にされる工夫が必要である。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

★白岳中学校区食に関する指導全体計画より（小中一貫重点目標）

- ① 赤・緑・黄色のグループの食べ物がわかり、特に朝食は、3つのグループの食べ物がそろうように意識して食べる。（食品を選択する能力）（成果指標・・・80%以上）
- ② 食物の生産等にかかわる人々への感謝する心もち、給食の食べ残しを減らす。（感謝の心）（給食目標）給食のつぎ残しをゼロにし、残食を減らす。（成果指標・・・平均残食率4%以下）

★学校評価

給食を完食している児童の割合（成果指標・・・80%）

★いきいきにっこり生活カード

赤・緑・黄色の食べ物がそろったバランスのよい朝ごはんを食べた児童の割合（80%以上）

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ）栄養バランスのとれた朝ごはんがわかり、実践できる児童の育成

○ 食育朝会での朝食指導の食育劇

本校では、毎年食育月間である6月に、食育朝会で保体部の教職員による朝食の食育劇を実施している。

8年間継続して実施していることで、朝食の重要性は理解している児童が多い。しかし、行動変容につなげることができにくいことが課題であるため、内容の改善を図っている。



○ 夏休み・冬休み前の健康生活相談の実施（朝食欠食傾向児童の個別指導）

本校では、長期休業前に養護教諭と連携して健康生活相談会を実施している。夏休み前の健康生活相談会は、「朝食を欠食することがある、もしくは栄養バランスが気になる児童とその保護者」を対象として実施した。根拠となるデータは、①いきいきにっこり生活カードの朝ごはんの点数 ②保健指導の個別の聞き取り ③担任からの情報 ④体調不良で来室した児童の問診の4つであった。会場は保健室とし、図2に示すように相談コーナー、展示物コーナーなどを設けた。相談コーナーでは、保護者から児童の朝食に関する情報や普段から困っていることを聞き、本人にも朝ごはんの様子について振り返らせた。養護教諭は、保健室来室状況や成長曲線を利用して成長の様子を伝え、睡眠や体力づくりなど健康面から指導した。栄養教諭は、栄養バランスや間食についてなどの栄養面から指導した。その際、気持ちがリラックスできるように、普段頑張っている様子や良いことをたくさん褒めながら話を進めた。また、ちょっとした工夫で栄養バランスが整うレシピを紹介して、保護者の負担感を軽減するようにした。さらに、児童には問題点や課題を本人に気付かせるとともに自己決定をさせることを大切にし、実際にできそうな工夫やポイントについてアドバイスしたことをもとに、児童と一緒に目標を考えた。最後に、いつでも気軽に相談ができることも知らせた。展示物コーナーでは、実際に食べそうな食品を見ながら栄養バランスの取れた朝ごはんについて一緒に考えた。

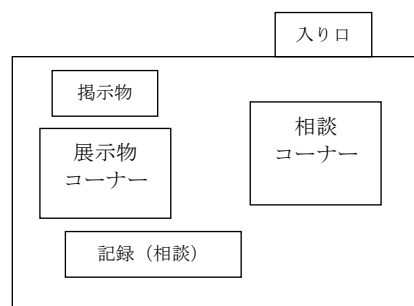


図2 会場図



掲示物



展示物コーナー

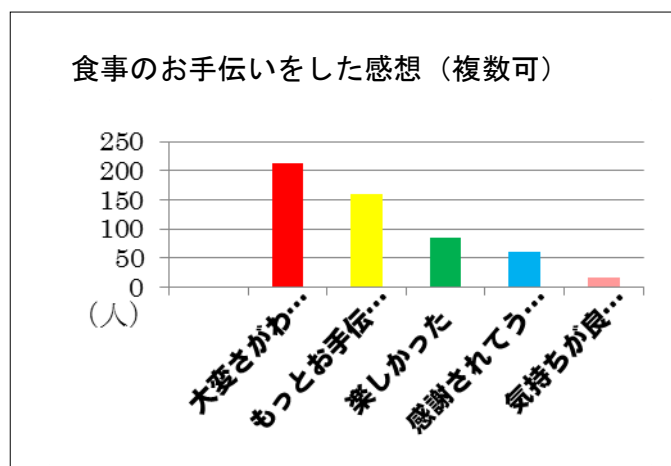
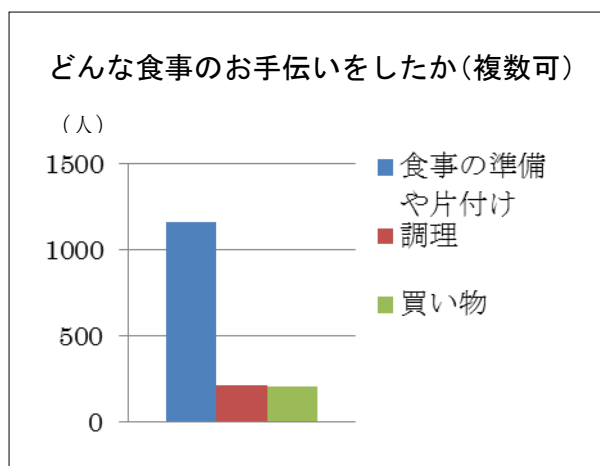


白岳っこ汁の試食

【取組2】(テーマ) 食事のお手伝いを通して食事作りに関わる児童の育成

○食事のお手伝いカードの実施

呉市の食育研修会において、児童の家庭での食事に関わるお手伝いの減少が課題として挙げられた。改善策として、食事のお手伝いカードを保体部で計画した。お手伝いの中でも食事に関わるお手伝いに限定し、いつ、どんな食事のお手伝いをしたかを記入するカードを作成し活用した。どんなお手伝いがあるか分かりやすいようにイラストを示し、終了後は児童だけでなく保護者にもコメントを記入してもらった。全校で活用した「食事のお手伝いカード」を通して、児童が熱心に取り組んだことがよくわかった。内容としては、はし並べや食器運びなどの準備や、食器洗いや食器の片付けなどが多く、高学年では多くの児童が、家庭科の調理実習で習った野菜炒めや、スクランブルエッグを作っていた。また、朝食を作るきっかけとなった児童も多くいた。「もっとお手伝いをやりたい」と書いていた児童もあり、児童が家族の役に立ちたいと思っていることがわかった。今後も継続した食事のお手伝いを頑張ってもらいたい。



【取組3】(テーマ) 給食の継ぎ残しゼロを目指した残食の減少

毎日の給食の料理別の残食調査を実施する中で、つぎ残しが残食と関係していることがわかった。そこで残食が減少するように、ランチルームの指導や、食育コーナー等の掲示や給食時間の放送内容を工夫し、まずはつぎ残しをゼロにできるように取り組んだ。

○ランチルームの指導

1学期は栄養3色について指導し、給食には3つのグループの食べ物がバランス良く使われていることを学年の発達段階に合わせて指導した。

児童は、ランチルームでの給食をとっても楽しみにしている。

食後楽しく栄養3色の食材やその働きがわかるようにクイズやゲームを実施した。



ランチルームの指導

○給食放送で指導

放送委員会による給食放送の後、栄養教諭から、「食缶やボールのつぎ残しがないか確認しましょう」と放送をし、その日の献立に合わせて食育の歌を流した。(・野菜が多い料理の給食の日〈やさいのうた〉・魚の料理の給食の日〈おさかな天国のうた〉・苦手な料理の給食の日〈いただきますのうた〉〈白岳小給食のうた〉) また、残食が少なくなったクラスの紹介をするなど放送内容を工夫し、残食を減らす意欲を高めた。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

今年度も夏休みに校内で食育研修を実施し、ひろしま給食100万食プロジェクトについて、全教職員での共通理解を図り取り組んだ。全教職員で100万食のメニューを調理実習したことで、担任がクラスの児童に説明しやすかったとの感想をもらっている。また、夏休みのふれあい料理教室でも調理実習を取り入れることで、保護者や児童への啓発となった。さらに、料理教室で実習したことを食育広場に掲示したり、食育通信に記載したりした。

本校では、給食だよりや食育通信を地域の4店舗の大型スーパーマーケットに配付し、ひろしま給食100万食の食数記入のプリントと、入れるボックスを4店舗に設置させてもらっている。地域の方々にもご協力いただき、食数の増加につながった。

食べた数 5588食 作った数 1941食となった。

子供達が家庭でたくさん作ってもらったり、一緒に作ったりしたこともあり、目標を上回る数字となった。地域のスーパーに置かせていただいた箱にも多くの用紙が入っており、中には「ひろしま給食100万食を応援しています。頑張ってください。」と書いた手紙も入っていた。学校と家庭と地域が連携した食育の取組となっている。



5 取組に対する成果と課題

【成果】

小中一貫の食に関する指導全体計画をもとに、系統的・計画的・継続的な食育の実践をすることができてきている。学校長のリーダーシップのもと、栄養教諭が食育のコーディネーターとなり、教職員の共通理解を図りながら、常に前向きに食育が進められている。

○白岳中学校区食に関する指導全体計画より(小中一貫重点目標)

- ① 赤・緑・黄色のグループの食べ物がわかり、特に朝食は、3つのグループの食べ物がそろうように意識して食べることができる。

★いきいきにっこり生活カード

赤・緑・黄色の食べ物がそろったバランスのよい朝ごはんを食べた児童の割合(80%以上)
・6月84.9% →3学期の結果87.1%の児童がバランスのよい朝ごはんを食べてきている。

- ② 食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を持ち、昼食の食べ残しを減らそうと努力している。

(給食目標)給食のつぎ残しをゼロにし、残食を減らす。(成果指標・・・平均残菜率4%以下)

・平均残菜率・・・1学期4.3% 2学期4.0 3学期(1・2月)4.3%

毎年3学期は残食率が下がるが、3学期(1・2月)はインフルエンザ等で欠席した児童も多くいて残食率4%以下にはなっていない。

★学校評価

栄養バランスのとれた食の指導の充実を図る。給食を完食している児童の割合)

・成果指標・・・給食を完食している児童の割合80%以上結果 6月89%→2月92%

- ③ その他

学校と家庭と地域を連携して食育の意識を高めることができた。

★広かんらんを通して

例年5年生が育てた広町の伝統野菜の「広かんらん」を使って地域の「おもいを愛する会」の方々に「広かんらんちゃん焼」の作り方を教えてもらっている。このことが、RCCテレビの呉市の広報番組で紹介された。テレビを観られた地域の方々から「白岳小は大変良い取組をされている。」と褒めていただいた。



★減塩の授業の効果

呉市で進めている減塩の取組の1つとして、毎年6年生に減塩の授業を行っている。授業から1か月後に児童の意識や行動に変容があったかについて調査した。約80%以上の6年生が、減塩を意識していることが分かった。



【具体的に児童が意識するようになった減塩の方法】

- ・調味料の使用量を減らしている。
- ・ポテトチップスなどの塩分の多いお菓子をとりすぎない。
- ・ラーメンの汁を全部飲まない。
- ・食品の表示を見るようになった。
- ・塩分のとり方に気をつけるようになった。
- ・運動をするようになった。
- ・果物や野菜をよく食べるようになった。

【課題】

- いきいきにっこり生活カードの調査結果から、栄養バランスの良い朝食の喫食率が高いという成果があり、朝食に対する喫食の意識は高いことがわかる。反面、習慣化されていない児童もいる。
- 給食の残食は少なくなったが、つぎ残しの呼びかけがない時には、残食が増えていることがある。

6 今後の取組に向けた改善方策について

今年度の取組の課題を基に、教職員で改善方法を出し合い、継続して指導を実施する。また個別指導等も継続し、児童の行動変容が表れるように、今後も指導の工夫を図っていく。



食育劇 「大事だよ！3色キングのあさごはん」

☆毎年6月の食育月間のお楽しみとなっています！白岳小名物 食育劇



3色キング

白岳3レンジャー



毎年、食育朝会は、保体部の教職員が「朝ごはん」の食育劇をしています。児童から募集して生まれた三色キングや白岳3レンジャーも今年も登場し、子供たちに大人気です。今年は4代目3色キングになり、登場の音楽が流れたら、子供たちから歓声があがりました。ナスニンニンやピー君も登場し、3色そろった朝ごはんが最強パワーになることを教えてくれました。

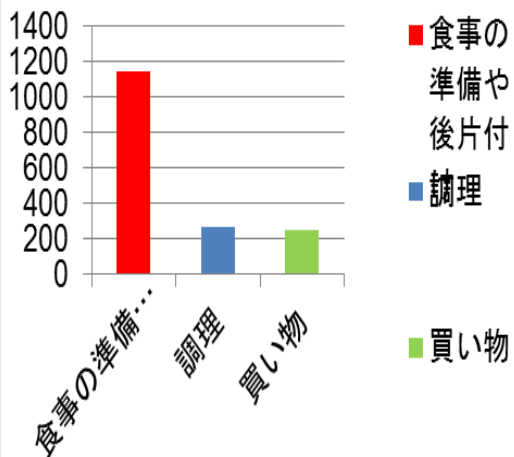


・・・劇のあらすじ・・・

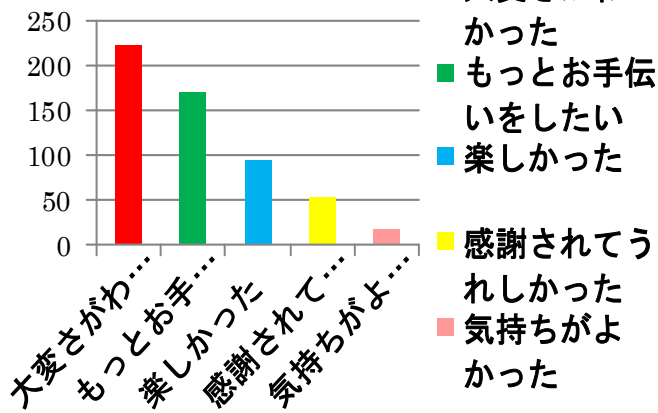
野菜嫌いの3年生のけんちゃんは寝坊してお母さんが作った朝ごはんを食べずに学校に行き調子を崩しました。先生と早寝早起きお手伝いをして、朝ごはんを食べる約束をしました。その夜、ばい菌がけんちゃんを狙って誘惑しますが、3色キングや白岳3レンジャーや、なすにんにんやピー君に「野菜好き好きビーム」のおまじないをかけてもらい、元気に朝ごはんが食べられるようになりました。

★食事のお手伝いカードが全校の宿題になりました！

どんなお手伝いをしたか（複数可）



食事のお手伝いをした感想（人数・複数可）



全校で宿題になった「食事のお手伝いカード」を集計したら、子供たちは、熱心に取り組んでいました。はし並べや、食器運びなどの準備や食器洗いや後片付けなどが多く、高学年では、家庭科の調理実習で習った野菜炒めや、スクランブルエッグを多くの児童が作っていました。感想では、多くの子供たちが、「お家の人の大変さがわかった。」「もっとお手伝いをやりたい。」と書いていました。子供たちは、家族の役に立ちたいと思っています。そしていっぱいほめてあげてください。ぜひ夏休みに継続した食事のお手伝いを頑張ってくださいね。



1学期の食育の授業から



★5年生総合的学習の時間

呉市消費者協議会の迫越先生に来ていただき、5年生全員で呉市の郷土料理や特産物についてお話を聞きました。呉市の特産物の実物も試食させてもらい、知らなかった呉市の良さに気づくことができました。



★5年生・6年生家庭科「調理実習」

たまご料理やゆで野菜・野菜炒めなど、調理方法や食材の上手な使用方法などを学習し、調理実習をしました。ぜひ家でも夏休みに実践してほしいです。何回も練習すると、上手に作れるようになりますよ。



★4年生学級活動

「間食について考えよう」

夏休みを前に、間食のとり方についてアンケート結果から、自分たちの課題について考え、どんなことに気をつけたら良いかグループで考えました。



1日の間食の目安は
200
kcal
(キロカロリー)



白岳小 元気号



踏みだそう
その勇気が
君の成長

平成29年12月22日(金) 文責 呉市立白岳小学校 栄養教諭 檜垣直美

2 学期も白岳小では、学校のいろいろな教育活動の中で食育をすすめてきました。子どもたちは、食に関する指導をとっても楽しみにしています。より効果的な食に関する指導になるように、学校と家庭、地域と連携して進めています。



6年生家庭科

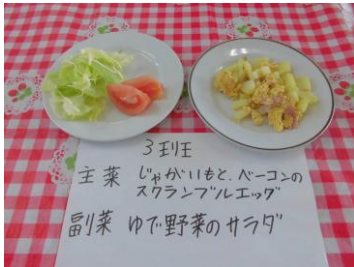
「バランスのよい献立を考えよう」



冷蔵庫にある「じゃがいも・ベーコン・トマト・キャベツ・卵」を使って主菜と副菜を考えました。これまで学習したことを取り入れたメニューを考え調理します。おいしく見えるように盛りつけも工夫していました。

6年生は家庭科の「くふうしようおいしい食事」で朝食のメニューを個別に考え、班で主菜と副菜を選び調理実習しました。家庭科に栄養教諭が加わり、TT(ティームティーチング)で授業を行いました。どの班も工夫をこらし、安全を第一に協力して調理することができました。

調理実習では、日頃家庭で食事のお手伝いをしているかどうかがよくわかります。手順良く料理をすることができる児童は、日頃から食事のお手伝いを進んでいるようです。子どもたちは調理実習が大好きです。食事のお手伝いカードの結果にも「食事の手伝いは楽しい」「もっとお手伝いをしてお母さんを助けてあげたい」などの感想がありました。ぜひ家庭でも発達段階に合わせた食事のお手伝いを日頃からして欲しいと思います。



今年も食育のコンクールに入賞しました!

おめでとう!



★第11回ウイズガス全国親子クッキングコンテスト

(広島ガス主催)

★広島地区大会第3位 5年 麻生拓実

★優秀賞

4年 下高雅

5年 久保穂乃花 清田絢聖 金本佳香 中垣菜々美

6年 金田瀬菜 岩本美咲紀 脇 穂花 杉野功征



今年も5・6年生が親子クッキングコンテストに挑戦しました。

本校から5年生の麻生君とお父さんの1組の親子が広島大会に出場し、3位になりました。

広島県内698組の応募の中で優秀賞に10組も入りました。白岳小の児童が出したメニューはレベルが高いと高評価をいただきました。各家庭でのご協力ありがとうございました。



白岳小では、食育の推進のために食に関するコンクール等の応募に取り組んでいます。ぜひ家庭でも食事づくりや後片付けに子どもさんを参加させましょう!

★第24回広島県児童牛乳ポスターコンクール

(広島県牛乳普及協会)

★広島県牛乳普及協会長賞 4年 河原佑舞

★広島県乳業協会長賞 6年 島本もえ

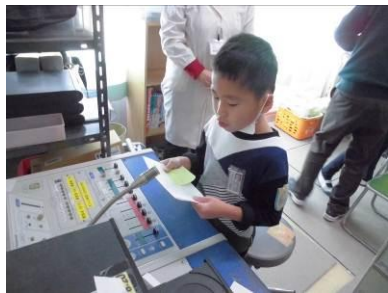
★佳作 6年 池淵杏美



本校では、毎年牛乳のポスターで賞をもらっています。入賞作品は広島県庁に展示される予定です。応募をきっかけに牛乳や乳製品に関心を持ち残さず飲めるようになって欲しいです。



植・触・食の体験をとおして



ぼくたち1年生の育てた大根が入ったおでんを残さず食べてください。



収穫した大根を少しずつ家庭に持って帰って大根の料理を親子で作ってもらいました。



白岳小では、学年園でいろいろな野菜を栽培し、収穫した物を給食に入れたりして、学校の全員で味わっています。1年生の大根は、給食のおでんに入れました、5年生の広かんらんやたんぼぼの野菜も給食に入れていきます。お昼の放送で「私たちが育てたので残さず食べてください。」と放送すると、その日の残菜がとて少なくなります。子どもたちは、自分で育てた野菜をとて大切に食べてます。育てて食べる体験は、感謝の心も育てることができる貴重な体験です。

☆お家で作った料理

・おでん・鍋物・みそ汁・大根サラダ・大根葉のふりかけ・豚ばら大根・天ぷら・豚汁・紅白なます・菜めし・ぶり大根・ふろふき大根

☆お家の方からの一言

・大根の葉までおいしくいただきました。自分たちで育てた物はとておいしく感じたようです。また一緒に作りたいたです。

ご協力ありがとうございました！ひろしま給食100万食プロジェクト



..★白岳小の100万食のメニュー...
ソフトパン 牛乳
レモンチキン 小松菜のソテー
熱く燃えろ!!Cスープ みかん

本校の目標4000食を大きく上回って達成しました！

今年もひろしま給食100万食プロジェクトにご協力いただきありがとうございました。白岳小の給食で、1736食、家庭や地域で3852食合計で5588食になりました。子どもたちが家庭でたくさん作ってもらったり、一緒に作ったりしたこともあり、昨年を上回る数字となりました。白岳小校区内のスーパーマーケット4店舗にもボックスを設置させてもらい、地域の方にもたくさんご協力をいただきました。本当にありがとうございました。

白岳小の合計は、5588食になりました！

☆熱く燃えろ!!Cスープ
食べた 2444食
作った 596食

☆ひろしまいい子いりこ
食べた 685食
作った 424食

☆広島名物たっぷり
塩レモン焼きそば
食べた 1621食
作った 408食

☆広島愛あんかけ
食べた 192食
作った 124食

☆広島レモン入り小松菜マドレーヌ
食べた 646食
作った 389食

和の心をつなぐ食文化を学ぼう

5年生は、国語科の「和菓子職人さんに学ぶ」、総合的な学習の時間の「和の食文化について調べよう」の学習に関連して、広商店街にある「中西光栄堂」の中西さんに来ていただきお話を伺いました。和菓子のすばらしさや和菓子を伝えていくことの大切さ、職人さんの思いなどたくさんの事を学ぶことができました。また、その場で、季節にあった「菊」「紅葉」「バラ」などの生菓子を作り、実演して下さいました。本当に当たり前ですが、見事な手さばきに感動しました。それに合わせて総合的な学習の時間に、郷土料理の「いがもち」を作りました。これまで調べたり体験したことをまとめ、4年生を対象にプレゼンしました。



いがもち作り



バラや菊の生菓子



★白岳小学校に2人のサンタさんとトナカイさんが、ゆずゼリーのプレゼントを持ってきてくれました。

白岳小では、サンタクロースとトナカイが12月の給食のデザートとして低学年と、たんぼぼに配ってくれました。

3～6年生はプレゼント券を給食室に持って行き、給食室のサンタやトナカイからゆずゼリーをもらいました。とても楽しそうに盛り上がっていました。

