

平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立横路小学校		
学校長氏名	石田 孝夫	栄養教諭氏名	奥川 美恵子
職員数	57名	児童・生徒数	830名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

本校では、毎年継続して基本的な生活習慣の確立に向けた取組を行っており、朝食摂取に対して関心の高い児童が多く、ほとんどの児童が朝ごはんを食べて登校している。しかし、朝ごはんを食べない児童の固定化や、朝ごはんの内容に偏りのある児童が多いことが課題である。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

学校教育目標「自分を育て、道を拓く ～自分で考え、みんなといっしょに人につくす～」

中期経営目標「安全教育・健康教育を推進し、自ら命を守り、たくましく生きるための健康と体力を育てる」

食育推進目標「早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣の定着を確立することで、学力・体力の向上を図る」

目標値 ・朝ごはんを食べる児童の割合を 99%以上にする。（前年度 97.1%）

・3色揃った朝ごはんを食べる児童の割合を 60%以上にする。（前年度 52.5%）

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ） 基本的な生活習慣の確立に向けた取組

○ 早寝早起き朝ごはんキャンペーン

9月4日から29日までの約1か月間を「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」と位置付け、よりよい生活リズムづくりに向けての取組を全校で行った。期間中には啓発資料を配付し、家庭での協力を呼びかけたり、委員会の児童が給食時間中の放送でキャンペーンを伝えたりした。また、早寝早起き朝ごはんの必要性やバランスのとれた朝ごはんの大切さについて楽しみながら理解できるように、全校朝会において教職員による食育劇を行った。さらに、給食時間中にキャンペーンのテーマ曲を繰り返し放送することで、取組への意識付けを行うとともに、キャンペーン期間の最終週には生活リズムをカードに記入し、自分の生活の振り返りを行った。



○ 学級活動における食に関する指導

学級担任と連携し、朝ごはんの大切さや望ましい朝ごはんの内容に関する指導を行った。1～3年生は生活リズムを整えて朝ごはんを食べることの大切さ、4～6年生はより望ましい内容の朝ごはんを食べることの必要性をねらいとした。また、5年生は野外活動の直前にすることで、自分で考えて朝食を選ぶことを行動化へつなげた。



【取組2】(テーマ) 家庭における食への関心の向上に向けた取組

○ 給食学習会の実施

保護者の食への関心を高めることをねらいとして、保護者対象の給食学習会を年に2回行った。給食のねらいや献立の紹介、試食や参観をすることで、学校給食についての理解へとつなげた。また、朝ごはんの大切さやひろしま給食100万食プロジェクトの取組について啓発を行った。



○ 料理教室の実施

夏休みに親子料理教室を開催し、食への関心の向上及び望ましい食生活の啓発を行った。朝食おすすめメニューやひろしま給食を取り入れ、朝食の重要性や地場産物への理解へとつなげた。



○ 食育通信の配付

食育通信を月に1～2回、全家庭へ配付し、給食時間中の様子や食に関する指導の内容等についての情報提供を行った。また、給食学習会や料理教室へ参加されていない保護者に向けて、内容や参加された方の感想を通信に掲載することで、関心を高めることにつなげた。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

呉市全体での取組として、呉市内の児童生徒が応募した作品から最優秀レシピに組み合わせる献立を選び、1月の全国学校給食週間中に「呉市版ひろしま給食」の提供をした。呉市内の栄養教諭と学校栄養職員が協力してレシピの選定や資料作成を行うことで、幅広い取組とすることができた。

また、呉市立小学校教育研究会健康教育部会での取組として、「食に関するお手伝い」の宿題を食数調査期間中に取り組んだ。同時期にリーフレットとお手伝いカードを配付することで、家族と一緒にひろしま給食を作ろうという意欲につなげることができた。



5 取組に対する成果と課題

【成果】

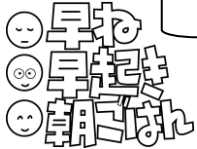
これまでの積み重ねにより、朝ごはんの重要性への理解は深まっている。また、生活リズムカードの活用を通して、自分の生活をしっかりと振り返ることができた。食育劇では、児童だけでなく、教職員への意識付けにもつながった。また、食に関するお手伝いの宿題を全学年で取り組むことにより、家庭での食体験の機会を広げることができた。

【課題】

生活リズムカードの結果から、98.5%の児童が朝ごはんを食べており、55.9%の児童が赤、緑、黄色の3色揃った朝ごはんを食べていることが分かった。どちらも前年度よりは向上しているが、目標値に達することができなかった。バランスよく食べることの大切さを理解するだけでなく、実践力につながる取組の工夫が必要である。また、給食学習会や料理教室に参加される家庭が限られており、保護者との間接的な連携に向けた取組の工夫が必要である。

6 今後の取組に向けた改善方策について

それぞれの取組につながりを持たせるため、全体計画や年間指導計画の見直しをする。全教職員の共通理解や家庭との連携に向けての取組を工夫する。



よころっ子

ぱくぱくタイム

平成29年9月

呉市立横路小学校
栄養教諭 奥川美恵子

日中は、まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩はずいぶん涼しくなりました。
体調を崩さないために「早寝早起き朝ごはん」を意識して毎日過ごしましょう。



9月8日(金)

ソフトクリーム
サーモンのゆうやけむし
コンソメスープ ぶどう

早寝早起き朝ごはんキャンペーン

9月4日(月) ~
9月29日(金)

現在、横路小学校では「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」に取り組んでいます。9月12日(火)の全校朝会では、毎年恒例の食育劇がありました。たくさんの先生方が出演されていましたが、どんな内容だったか覚えていませんか。

食育劇『ももたろう』



ある日、おばあさんが川で大きなももを見つけました。



おじいさんがももを割ってみると、中から男の子が出てきました。



男の子は「ももたろう」と名付けられ、立派な優しい子になりました。
そして、おばあさんからきびだんごをもらい、オニ退治に出かけることにしました。
ももたろうが鬼ヶ島へ向かっていると、イヌとサルとキジに会いました。

イヌ

サル

キジ



きびだんご、
おいしそうだなあ。



きびだんご、
食べたいなあ。



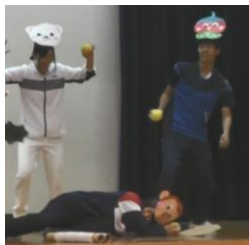
きびだんご、
ほしいなあ。



このきびだんご、
サイコーで〜す！



鬼ヶ島に到着したみんなはオニと戦いましたが、オニが強すぎて、オニにやられてしまいました。



どうすれば
いいんだろう？

ももたろうたちがこま困っていると、レンジャーがやってきました！

きみたち、朝あさごはんを食たべてきたかい？

ぼくたちのパワーをわ分けてあげよう！



きびだんごを食たべたよ！

きいろレンジャー



ぜんかい エネルギー全開！

あかレンジャー



ちからつよ 力が強くなるよ！

みどりレンジャー



うご スムーズに動くよ！



あか みどり きいろ 赤・緑・黄色がそろくと、ちから 力をしっかり出すことができ、たいじ オニを退治することができました。

げき さいご ねん くみ 劇の最後に、6年1組のみなさんが
「はやねはやお あさ
早寝早起き朝ごはんキャンペーンの歌」
を一緒に歌ってくれました。



はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはんキャンペーンの歌

「ももたろう」替歌

ねむたいな しんどいな おなかもすいて ちからで 力出ない
やる気スイッチ 見つからない

食たべたのかい 朝あさごはん 赤あか色 黄きいろ色 緑みどり色
3色食しょくたべて 元げんき気な子こ

はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはん 毎日まいにち続ける よこころっ子こ
元げんき気に勉べんきょう強 がんばろう オー！

ときどき きゅうしょくじかん 時々、給食時間に

なが 流れています。みんなで

歌うたって、赤あか色・黄きいろ色・緑みどり色の

3色朝しょくあさごはんを毎日まいにち続け

ましょう！

9月25日から、生活リズムカードへの記入を始める予定です。
それまでにしっかり生活リズムを整えるようにしましょう。



よころっ子

ぱくぱくタイム

平成29年11月

呉市立横路小学校
栄養教諭 奥川美恵子

秋も深まり、紅葉の美しい季節になりました。11月23日は勤労感謝の日でした。食事の面でも、たくさんの方々が携わってくださっています。感謝の気持ちで食事ができるの良いですね。

食事のお手伝いカード

先日、全学年で食事のお手伝いにチャレンジしました。自分ができるお手伝いを探して、食事の準備や後片付けに関わることができたようです。

全学年を通して多かったお手伝いは、食器運びや机ふきでした。中学年では、材料を切ったり、盛り付けをしたりしている人が多くいました。高学年では、卵を使った料理や、野菜をゆでることなど、家庭科で学習したことを生かしたお手伝いも多くありました。

食事のお手伝いカード	
年 級 組	
<small>みなさんは、食事のお手伝いをしていますか？ お母さんやお父さんのお手伝いをしたいです。でも、お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。</small>	
<small>お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。</small>	
月 日	どんなお手伝いをしましたか？
(前)	食器を運んだ、 箸を洗った、 テーブルをふいた。
<small>※「のりしろ」は、お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。</small>	
<small>※お母さんやお父さんに手伝ってほしいです。</small>	
<small>お母さんの名前</small>	

= お手伝いをした感想 =

- サラダを作ったら、お父さんが喜んでくれてうれしかった。(1年生)
- 自分でとだごはんは、いつもよりおいしかった。(2年生)
- お手伝いをすると、前よりも早く準備ができてよかった。ずっと続けていきたい。(3年生)
- 食事のお手伝いをすると、体が食べられる状態になるので、気持ちよく食べることができた。(4年生)
- 基本コースは自分にもできるけど、チャレンジコースを毎日やっているお母さんはとてもすごいと思った。(5年生)
- いつもはふる掃除などのお手伝いをしていたが、今回のお手伝いで、食事の準備の大変さが分かった。(5年生)
- お母さんは、掃除、洗濯、食事作りなどたくさんのことをしている。自分は少しのお手伝いしかしていない。少ししかできないけど、これからもできることはやろうと思う。(6年生)
- 準備も後片付けも大変だと思った。もう少し手伝った方がいいなと思った。(6年生)

= 保護者の方から =

- これからできることを増やしていければいいなと思う。
- 久しぶりにたくさんお手伝いをしてもらえた。時々このカードを活用してもらいたい！
- 「お手伝い、何かない？」と自分から聞きに来てくれ、成長を感じた。
- 日々、慌ただしくしているので子供と一緒に食事の準備や調理をする時間を作ろうとしていなかった。少しの時間でも子供と一緒にできたら、親子のコミュニケーションを取ることができ、とてもよかった。



まずはお手伝いコースから、少しずつ難しいお手伝いにもチャレンジしてみましょう。また、ひとつでもよいので、毎日続けられると良いですね。

きゅうしょくじかん ようす
給食時間の様子



へんきやく ようす
返却の様子です。食べ残したものはパケツに移し替えます。
せんぶた から しよつかん
全部食べて、空になった食缶をも
も 持ってきてくれるとうれしいです。



ねん くみ きゅうしょくとうばん
1年2組の給食当番です。とてもいねいに
「いただきます」のあいさつをしています。先生の
あいさつもステキです。

きゅうしょく
給食レシピ

もぶりごはん (11月8日) がつようか

さい りょう
材 料
にんぶんにょう
4人分量

つく かた
作 り 方

ごはん	ちやわん はい 茶碗4杯
にんじん	1 / 3本
ごぼう	50g
干しいたけ	2~3枚
油揚げ	1枚
ちくわ	2本
しらす干し	大さじ3
糸こんにゃく	50g
油	適量
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2.5

- ① にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、干しいたけは水で戻してせん切り、油揚げは油抜きしてせん切り、ちくわは小口切り、糸こんにゃくはあく抜きをしてざく切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、ちくわ、しらす干し、糸こんにゃくを順に加えて炒める。
- ③ ②に干しいたけのもどし汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

ごはんの上に具をのせて配膳し、混ぜ合わせて食べます。
“もぶる”とは、“混ぜる”という意味の方言です。もぶり
ごはんは、広島郷土料理です。ぜひ、ご家庭でも作って、
郷土料理を伝えていきましょう。

～ パクパクおてがみ ～

11月6日 月曜 3筆 4組
ごまあえがさっぱりしていておいしかったです。
また作って下さい。

11月7日 火曜 5筆 1組
とうふ、のちゅうかにこみが、
豆腐に味がしみていたり、汁にしっかりと味がっておいしかったです！

11月8日 水曜 6筆 4組
かきたまじろの卵がふわふわしていて
とてもおいしかったです！

11月8日 水曜 3筆 3組
木杓いそであげがとてもかりかりしていておいしかったです。

11月10日 金曜 4筆 1組
ちゃんになべがあたかくて、丸のような形の肉を
たべて、好きなランキングに3位に入りました！

11月10日 金曜 5筆 1組
いろいろな豆があって、わらかか、たりかたかたりし
ておいしかったです。