

平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立昭和中央小学校		
学校長氏名	棚田 寛二	栄養教諭氏名	矢野 未央
職員数	4 2 名	児童・生徒数	5 3 6 名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・ 朝食は食べているが、食事の内容に課題がある。また、朝食を食べていない児童の固定化がみられる。
- ・ 食べ慣れない料理の残食が多い。野菜や豆類を苦手とする児童が多い。
- ・ 配膳を整え、食器を持って姿勢よく食べたり、よくかんで食べたりしている児童が少ない。
- ・ 食事のバランスや栄養についての興味関心は高いが、郷土料理の認識度や調理方法の理解度はあまり高くない。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

中期（3年間）経営目標 「基本的生活習慣の確立と体力の向上を図る」

短期（今年度）経営目標 「望ましい生活リズムの育成を図る」

目標達成のための方策	指標（効果を見とる目安）	目標値
・「早寝早起き朝ごはん」の指導の充実を図る。	・「早寝早起きを心がけた」…自己評価	90%
・生活リズムの確立に向けての保護者への啓発	・朝食摂取率95%以上	95%

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ）教科等における食に関する指導の充実

【第1学年 学級活動】「元気になる朝ごはんを考えよう」

- ・ 赤・緑・黄色がそろった食べ方を考え、スクールキャラクターを活用して、元気になるバランスのよい朝ごはんを考えました。



【第2学年 道徳の時間】「かむかむメニュー」

- ・ よくかんで食べることの大切さを知り、意欲を高めるだけでなく、健康と生活リズムのつながりに気づくことができるようにした。



【第3学年 学級活動】「おやつのお食べ方を考えよう」

- ・ カルビー（株）の出前講座により、1日3食の食事を基本にしたおやつのお食べ方を学ぶことができた。



【第4学年 学級活動】「早寝・早起き・朝ごはん」

- ・ 個々のきらいき生活カードの実態をふまえて、グループで料理カードを使って、朝ごはんの組み合わせを交流した。



【第5学年 家庭科】「五大栄養素について」

- ・ 学校給食から、五大栄養素と赤・緑・黄色の食品のつながりに気づかせ、バランスよく食べる必要性を指導した。



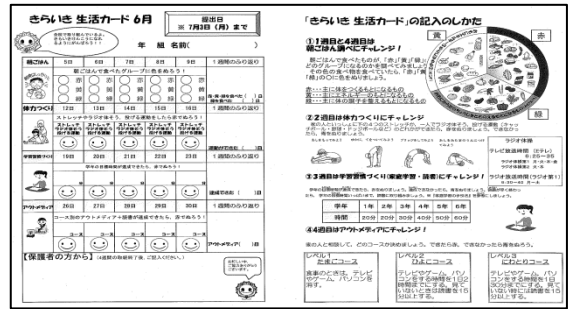
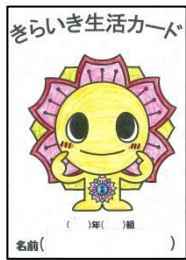
【第6学年 家庭科】「1食分の食事の献立作り」

- ・ 給食の献立作成の手順を参考にして、自分の朝食の献立を考え、グループと全体交流で改善を図っていった。



【取組2】(テーマ) 家庭と連携して生活習慣を整えバランスよく食べる取組

- ・ くらいき生活カード…1ヶ月間、週毎に食事、学習、運動、アウトメディアに取り組むことを通して、生活習慣を整え、学力・体力の向上を図ることをねらいとして、年2回実施した。食事については、赤・緑・黄色の3色そろった朝食の定着と朝食に緑の食べ物を食べる割合を増加させるよう取り組んだ。
- ・ 食事のお手伝いカード…家庭で「ひろしま給食」などを一緒に作って食べることを通して、お家の方の食事に対する思いや大変さを知るとともに、食事の楽しさ、栄養バランスの大切さに気づき、自分で調理をしようとする実践的態度を育てることをねらいとして行った。
- ・ 個別指導…肥満傾向の児童を対象に、朝食を基本にした生活習慣予防について養護教諭と連携して健康相談を行った。
- ・ 給食を楽しむ会…朝食の必要性や内容の説明と、企業のヤクルトと連携した腸と生活習慣の講座を行った。
- ・ 食育参観日…朝食や生活習慣を整える大切さについての授業を実施し、懇談会で食育月間のお話をを行った。
- ・ 親子ふれあい料理教室…夏休みにひろしま給食と朝食メニューを保護者と児童が協力して調理し、楽しく会食した。
- ・ 食育通信…朝食や食文化に関すること、調理体験など、学校の食育の取組について情報を発信した。



【取組3】(テーマ) 地域から学ぶ食体験の取組

地域の方とのつながりを通して、調理や郷土料理への興味関心が高まるだけでなく、ふるさとのよさや優しさを感じたり、地域のために役に立ち、受け継いでいきたいという思いが育ってきたりしている。



〔2年〕
地域の方からさつまいもの植え方



〔3年〕
昭和東女性会から「豚汁づくり」



〔4年〕
昭和西女性会から「八寸づくり」



〔5年〕
米作りでお世話になった方とおむすび交流

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- ・ 教師用指導資料や教室掲示用資料を教職員に配付することで共通理解を図り、児童に説明ができるようにした。
- ・ 親子料理教室と中学生の職場体験の実習中に、「ひろしま給食」を調理した。教職員も試食して交流を図った。
- ・ 今年度だけでなく、今までの「ひろしま給食」も計画的に学校給食に取り入れた。
- ・ 給食を楽しむ会で、保護者に取組の説明とレシピを配付した。
- ・ スーパーマーケットに、「ひろしま給食」のレシピを設置し、地域に広めた。
- ・ 卒業生用の「思い出給食献立集」に今までの「ひろしま給食」のレシピを載せた。
- ・ 取組期間中、食事のお手伝いカードに全校で取り組み、家庭で「ひろしま給食」を楽しく作って食べる機会を設けた。



5 取組に対する成果と課題

【成果】

平成 29 年度学校評価アンケート結果

指標・目標値	7月	12月
「早寝早起きを心がけた」90%以上	83%	87%
朝食摂取率95%以上	94%	96%

- ・ 基本的な生活習慣の定着は、目標値達成とならなかったが、意識の高まりはみられた。
- ・ 朝食摂取率は、目標値を達成した。100%を目指した取組を行っていく。
- ・ 保護者の「早寝・早起き・朝ごはん」の意識は、7月は91%で、12月は86%であった。1学期の食育参観日等の取組が、意識の高まりにつながったと考えられる。継続的な働きかけを行う。

平成 29 年度広島県「食に関する実態調査」

設問	7月	11月
食事の準備や後かたづけの手伝いをしています。	87%	93%
広島県産の食材を知っていますか。(記入あり)	94%	98%
自分で作れる料理は何ですか。(記入あり)	92%	96%

- ・ 教科等での調理体験や食事のお手伝いカードに取り組んだことで実践につながったと考えられる。「みんなで食事の用意をして気持ちよかった。」「家族に『ありがとう』と言ってもらえて嬉しかった。」「お手伝いを続けたい。」等の感想があった。

【課題】

平成 29 年度きらいき生活月間の取組結果

きらいき生活カード(朝食)	6月	10月
3色を食べた	73%	72%
緑を食べた	76%	77%

- ・ 緑の食べ物を食べる意識は高いと言えるが、3色をそろえて食べる割合が低い。給食が3色そろっていることや栄養のバランスをとる大切さは理解できていても、自分の食事内容に結びつけて実践できていない。朝食も主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)をそろえて食べる児童の増加を目指した更なる取組が必要である。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・ 毎日朝食を食べる習慣がついていない児童と保護者への個別相談指導を養護教諭と連携して行っていく。
- ・ 生活習慣の改善と朝食内容の充実に向け、食に対する選択能力を高めるために、児童だけでなく、保護者へのアプローチの方法を探究していく。
- ・ 今年度は、郷土料理の八寸作りを道德の時間(郷土愛)と総合的な学習の時間の防災を学ぶ学習の中で位置付けて行うことにより、本校が研究推進している人権教育と地域とつながる食育との関連付けが図られた。このような指導計画が広がるよう各学年との情報共有や連携を密にし、研修を充実させていきたい。
- ・ 今後は、食事のマナーの定着を図っていききたい。食に関する指導において、知識として理解するだけでなく、実践しようとする気持ちを持つことで、行動変容が見られる指導方法の工夫に取り組む。そのためにも、家庭との連携をさらに進め、将来の生活に活かせる指導を継続的に行っていく。



はくはく

平成29年 7月



昭和中央小学校食育だより

夏休みも

早起き

早寝

忘れずに!

朝ごはん

明日から夏休みですね。栄養・運動・休養をしっかりと、暑さに負けないからだを作しましょう。



はやね はやおき きらいき朝ごはん！

きらいき丸の色で覚えてね！



主菜 赤

体の目ざましスイッチ

眠っている間に下がった体温がもどり、体が元気に活動できるようになる。



副菜 緑

うんちの目ざましスイッチ

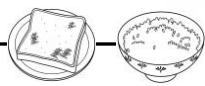
胃や腸が働き、朝のうちの排便が習慣づけられ、落ち着いた気分で生活ができるようになる。



主食 黄

脳の目ざましスイッチ

脳にエネルギー源となるブドウ糖が届き、勉強に集中できるようになる。



スクールキャラクター きらいき丸

汁物・飲み物

緑の食品をとりやすくする工夫として、みそ汁やスープを野菜たっぷりの具たくさんものにしたり、前日のおかずを利用したり、常備食(保存が効く煮物など)や、野菜ジュース、季節の果物を組み合わせるといいです。



朝ごはんが食べたくなるポイント

- ★夜ふかしをしない。
- ★毎日決まった時間に食卓につく。
- ★少量でも食べる習慣をつける。
- ★夜食をひかえる。
- ★朝日を浴びて、体を動かす。

学校では・・・



初めての調理実習で、ゆで卵と青菜のおひたしを調理しました。自分で朝ごはんを作ることができそうです。



スクランブルエッグと野菜炒めを調理しました。これに、パンかごはんを組み合わせると、栄養のバランスがとれた短時間でできる朝ごはんメニューになります。

ちょっとしたひと工夫で、手早く朝食の用意ができるといいですね。

たとえば・・・

- ①朝食のパターンを決めておく。
- ②前の晩に必要なものはそろえておく。
- ③作り置きのおかず(常備菜)を利用する。(煮豆、ふりかけ、佃煮、マリネなど)
- ④夕食のおかずをリフォームする。
- ⑤冷凍食品・缶詰などを上手に利用する。
- ⑥果物を取り入れる。



元気になる朝ごはんを料理カードを使って考えました。「きらいき丸」の色がそろると栄養のバランスがとれることができました。



ヤクルトの講師さんから、いいウンチは健康のお便りです。いいウンチを出すためには、早寝、早起き、運動を心がけ、朝ごはんをしっかり食べることを教わりました。

教室から給食室の先生へ

(ひとくちお手紙より)

学校みんなにいつもおいしい給食をありがとう。(1年生)

「まごわやさしい」がおいしかったです。いつもこんな給食が食べられてうれしいです。一年生。はじめてのきなこパン。おいしく食べられたよね。(2年生)

マーボー豆腐が、ちょうおいしかったです。野菜がいっぱいで元気になりました。肉じゃがががしっとりしておいしかったです。また作ってください！！(3年生)

ごはんをいっぱいかんだら、あまい味がしておいしかったです。毎日、全部の給食がおいしいです。ごぼうの香りは、とてもいいにおい。タコライスのかみごこちやピリッとからいのがとってもいい！(4年生)

牛ごぼうみそ煮が、ごはんにもものすごく合っていておいしかったです。中華冷麺の具とのバランスがよかったです。明日も楽しみです。いつもありがとうございます。(5年生)

全部の給食が健康的でおいしかったです。かきたま汁の卵がふわふわで、おいしい出しが出ておいしかったです。広島揚げ揚げちくわが本当にお好み焼きの味で驚きました。(6年生)

料理紹介～給食献立から～

夏ばて予防に！

ゴーヤチャンフル

材料(4人分)

ゴーヤ(にがうり)	100g
塩	少々
豚もも肉	100g
焼き豆腐	250g
にんじん	50g
キャベツ	100g
鶏卵	2個
油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ2
中華風スープの素	1.5g
糸削り節	適量

作り方

- ① ゴーヤは半分に切って種をとり、うす切りにし、塩をまぶす。
- ② 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、にんじんとキャベツはせん切り、焼き豆腐は2cm位の角切りにする。
- ③ 鶏卵は割りほぐし、いり卵にしておく。
- ④ フライパンを熱して、ごま油を入れ、豚もも肉、にんじん、キャベツを順に炒める。
- ⑤ さらに、ゴーヤと焼き豆腐を加えて炒め、中華風スープの素、酒、塩、こしょう、しょうゆで味をつける。
- ⑥ ⑤に③のいり卵を混ぜ合わせて、最後に糸削り節を加えて、ひと混ぜして仕上げます。

