

## 平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	東広島市立小谷小学校		
学校長氏名	空本 秀寿	栄養教諭氏名	片山 亜紀
職員数	25名	児童・生徒数	270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、年3回「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー週間」を設定し、朝食についての調査を行っている。昨年度、98%以上の児童は朝食を食べてはいるものの、朝食の質の面で課題が見られた。

また、給食時間の様子から、はしが上手に持てていなかったり、食事の姿勢が悪かったり、食事中に立ち歩いたり、給食の場が食事マナーの実践の場になっていないという課題が見られた。

### 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

#### ・朝食の質を高める

年度当初 1品食べた 13.1%	➡	目標値
2品以上食べた 86.1%		2品以上食べる児童 95%以上

#### ・食事のマナーを身に付けさせる

食事のマナーに係る知識を、日ごろの食事の場で実践できる児童を増やす。

### 3 食育の目標に対する具体的な取組

#### （1）朝食の質を高めるために

##### 【取組1】家庭実践との接続を意図した単元開発

第3学年「朝ごはんパワーで小谷っ子☆100%」

朝食の三つの役割である「赤：体の目ざまし」「黄：脳の目ざまし」「緑：おなかの目ざまし」を理解し、三つの目ざましスイッチが入るような朝食を考える学習を計画した。児童が朝食を考える段階では、第3学年の児童でも家庭で簡単に調理できるメニューとして、ピザトーストの具を考えるようにした（図1）。



ピザトーストの具を考えている様子（図1）

また、学校での学習を生かして家庭生活を送ることができるように1週間の「朝ごはんカレンダー」週間を設定した。家庭からの理解と協力を仰ぎ、朝食で食べた献立に赤・黄・緑の食材が含まれているかを振り返ることができるようにした（図2）。

100%朝ごはん ミニカレンダー		
※3つの目ざましスイッチの中で、食べたものに色をぬろう。		
日にち	食べたもの	目ざましスイッチ
7/10 (日)	ベーコンエッグ、ゆでたまご、ほうろく	赤、黄、緑
7/11 (月)	アムステルダム、ゆでたまご、ほうろく	赤、黄、緑
7/12 (火)	かしら、アムステルダム、ゆでたまご、ほうろく	赤、黄、緑
7/13 (水)	トマト、アムステルダム、ゆでたまご、ほうろく	赤、黄、緑
7/14 (木)	アムステルダム、ゆでたまご、ほうろく	赤、黄、緑

100%朝ごはんカレンダー（図2）

## 【取組2】「食育だより」による家庭啓発

長期休業は児童の生活リズムが崩れがちである。そこで、夏休みと冬休みに入る直前に、「食育だより」を発行し、朝食の大切さや簡単なレシピの紹介をした(図3)。

夏休み号には、朝食の役割(三つの目ざましスイッチ)や理想的な朝食の形(主食・主菜・副菜・汁物がそろった)、「親子でチャレンジ!簡単朝ごはん」のレシピを2品紹介した。冬休み号には具たくさんみそ汁がおすすめであることや、親子でみそ汁作りに挑戦するよう啓発した。



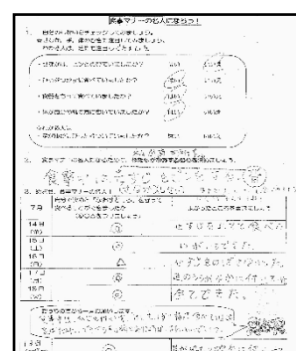
食育だより(図3)

## (2) 食事のマナーを身に付けさせるために

### 【取組1】授業実践

第5学年「食事マナーの名人になろう」

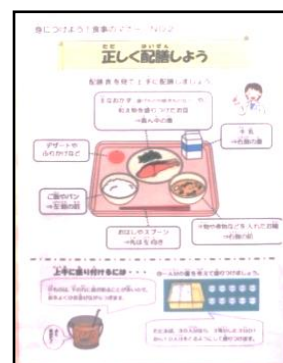
本単元では、食事マナーの中でも、「姿勢」に特化した実践を行った。姿勢が良い時と悪い時の内臓がどのようになっているのかイラストで提示し、姿勢が悪いと内臓が圧迫され、食べ物が消化されにくくなることを伝えた。これにより、よい姿勢で食事をする必要性を理解させることができた。また、本学級の児童が給食中にどのような姿勢で食べているのか、動画によって確認させることで、自分の食事マナーについて客観的に振り返り、具体的な改善策を考えることができた(図4)。



ワークシート(図4)

### 【取組2】掲示資料の作成とそれを基にした給食時間の指導

食事のマナーはたくさんあるので、特にその月に意識して取り組んでもらいたいことについて、毎月「身に付けよう!食事のマナー」の掲示資料を作成し、各クラスに配布した(図5)。そして、それを基に給食時間に学級を訪問し、機会を捉えて指導した。



身に付けよう!  
食事のマナー(図5)

### 【取組3】家庭への啓発・連携

給食は三食のうちの一食であり、食事のマナーは給食時間だけで定着するものではない。そこで、家庭でも意識してもらうため、「食育だより」の夏休み号を利用し、啓発した。

また、第1学年の保護者対象給食試食会で、給食時間の様子を知らせ、家庭でも「はしの持ち方」や「食器の持ち方」などを意識して見て欲しいことを伝えた(図6)。



試食会の様子(図6)

保護者からは、「給食時間での食べる姿勢が気になったので、家に帰り早速、明日から食べる時の姿勢について気を付けようねという話をしました。」「家でも食事のマナーに気を付けたいです。」という反応があった。

#### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

東広島市では毎年、その年のひろしま給食が決定すると、それに合わせる料理を児童・生徒から募集し、「ひがしひろしまお宝レシピ」として、市内統一の献立を決定し、提供している（図7）。

11月に行われる生涯学習フェスティバルでは、「熱く燃えろ！！Cスープ」の作り方を知らせたり、「ひがしひろしまお宝レシピ」に選ばれた料理の紹介したりして、多くの人にひろしま給食について知ってもらい、作ってもらうように呼びかけた（図8）。

また、本校では平成30年度のひろしま給食の取組を見通して学習を計画実施した。第4学年では、食育として、カルシウムの大切さやカルシウムを多く摂れる食材を学び、「スペシャルはなまるおやつ」を考えさせた。学級で選ばれたおやつレシピを応募する予定である。



今年度のひがしひろしまお宝レシピ（図7）



生涯学習フェスティバルの掲示資料（図8）

#### 5 取組に対する成果と課題

##### 【成果】

- ・「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー一週間」の9月の結果は、4月の時に比べ、2品以上食べた児童97.1%に増加した。
- ・保護者からは、家でも食事のマナーに気をつけるようにしたいという反応があった。

##### 【課題】

- ・朝食の品数は増えたものの、緑の仲間の食べ物を食べて学校に来ている児童はまだ少ない。
- ・給食時間の様子を見ていると、食器を持てていなかったり、はしが正しく持てていなかったりする児童がまだいる。このことから、まだまだ食事のマナーは定着しているとは言えない。

#### 6 今後の取組に向けた改善方策について

上記の課題を解決するために、次の3点について取り組む。

- ①児童保健給食委員会を活用し、学校全体での取組みとなるように盛り上げる。
- ②「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー」のアンケートのとり方を、品数ではなく、3色の食品群で調査し、緑の仲間の食べ物を意識できるようにする。
- ③食習慣を変えるには、家庭の協力が不可欠である。おたよりや試食会などを通して、保護者への啓発を続けていく。

本年度、栄養教諭として本校に配属され、校内の食育を推進するための具体策を模索した1年であった。来年度は今年度の課題を基に、計画をしっかりとて、実践につながる食育に取り組みたい。