

平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	廿日市市立吉和小学校		
学校長氏名	桐原 寿美江	栄養教諭氏名	向井 直美
職員数	10名	児童・生徒数	33名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

本校（吉和小中学校）では、中学校卒業とともに家族のもとを離れ、一人暮らしをする生徒が多いことから、「中学校卒業へ向けて、食の自立をめざす」を食育目標の一つとし、調理を中心に、食に関する体験の機会を設け、調理技術の向上に取り組んでいる。しかし、学校での学習が日頃の食生活に生かされにくいという課題がある。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- 「食事の準備や後片づけの手伝いをしている児童、生徒の割合」 80%
- 「家で、家族の人と一緒に、一人で料理を作ったことがある児童、生徒の割合」 80%
- 「給食での地場産物の使用割合」 35%以上
- 「給食での国産食材の使用割合」 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） 家族のために休日の朝食を作ろう！～家族の喜ぶ栄養満点朝ごはん～

小学校5、6年生の学活で、「家族のために休日の朝食を作ろう！～家族の喜ぶ栄養満点朝ごはん～」という授業を行った。朝食の栄養バランスをととのえるために、主食・主菜・副菜をそろえることを中心に、「短時間でできる」、「冷蔵庫にあるものを使う」、「畑にあるものを使う」など、朝食作りのポイントをふまえ、休日に家族と一緒に食べる朝食メニューを考え、実際に作るという内容とした。メニューの内容は、家庭科で学習したことを生かすため、主食としてごはん、汁物としてみそ汁をつけることとした。

【授業の様子】



【家族のために作った朝食】



〈ごはん 玉子焼き、酢の物、みそ汁〉

★工夫したところ★

やわらかめのごはんが好きなので、少し水を多くして炊きました。酢の物のにんじんは、少し大きめに切ったので、塩もみではなく、ゆでてから和えました。

★家族の人から★

とてもおいしく出来ました。特に、玉子焼きは上手に出来ていました。また、家族のために作ってほしいです。

【取組2】(テーマ) おむすび持参給食の取組

給食週間の取組として、「給食始まりの献立」を実施し、それに合わせて、自分でおむすびを作って持ってくる「おむすび持参給食」を行った。おむすびは、私たちの食生活に大変なじみの深い食べ物で、調理の基本の第一歩であり、普段の食事として、お弁当として、また、災害時の炊き出しとして、心も体も満たしてくれる食べ物である。おむすびを自分のために、また、人のために上手に作ることができる児童生徒に育ててほしいという思いから、おむすび作りを実施した。「給食始まり献立」なので、おむすびは具を入れたり、のりを巻いたりしない、塩むすびとし、形、大きさは自由とした。また、これまでおむすびを作ったことの無い児童生徒については、保護者と一緒に行ってもらおうよう協力をお願いした。



「給食始まりの献立」

～おむすびを作った感想～

【小学生】

- にぎるのが楽しかった。
- どんな形にするか迷いました。
- 見ただけでお腹がすいた。俵が難しかった。
- 丸はできたけど、三角はできなかった。
- すごく熱くてやけどしそうで、全力で作ったのでおいしかったです。
- 塩加減がちょうど良かった。

【中学生】

- 慣れていたので、簡単に作ることができました。
- なかなか形ができず、大変でした。
- たまには料理も良いなと思いました。
- 自分としては、うまくてきたと思います。そして、最初の給食を感じとれました。
- できて良かったです。高校生になったら、自分で作らないといけないので頑張りたいと思った。

【自分でにぎったおむすびを食べている様子】



【取組3】(テーマ) 地元生産者の方を招いての食育授業

中学校の食育学活で、地元の生産者の方を招いて、農業の取組や思いなどを話していただき、地産地消の学習を深めた。地産地消の意味、良さなどを各グループで考え発表し、実際に地域で農業をされている遠藤さんから、生産の様子や思いなどをお聞きした。

【授業の様子】



授業後の生徒の感想 ～遠藤さんへのお礼の手紙より～

○僕は今まで、安いものを選んでいましたが、地域の方ががんばって作った野菜なので感謝しながら、安さよりも広島県産や廿日市産のものを買いたいと思いました。

○遠藤さんの野菜や野菜を食べてくれる人たちに対する想いが伝わってきました。実際に遠藤さんが育てておられる人参を生で食べてみると、りんごのような甘みがありました。生の野菜をこんなに美味しいと思ったのは初めてで、とても感動しました。食材と生産者の方に感謝の気持ちを忘れずに食べようと思いました。

○遠藤さんのお話を聞いて、地産地消ならではの人の温かみを感じました。私たちは給食で地域の食材を食べることができて幸せだなあとと思いました。私は授業の始めに3つの産地の違うほうれん草の中から長野県産を選びました。でも、授業の終わりには廿日市産のほうれん草を買いたいと思いました。これからは、作ってくれている人のことを考えて、もっともっと味わって食べたいです。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

○廿日市市内統一メニューの実施

廿日市産の食材を使用した市内統一献立を実施した。

○廿日市市「ひろしま給食」だより発行

市内統一メニューに使用している食材の生産者取材し、生産の様子などをまとめたたよりを発行した。

○「ひろしま給食」メニュー応募と応募メニューの給食での実施

中学2年生を中心に、「ひろしま給食」メニューを応募し、応募したメニューを給食で実施し、全校へ紹介した。

○ひろしま給食メニューの調理（中学生夏休みの課題）

中学生の夏休みの課題として、「ひろしま給食」メニューの調理を実施した。

5 取組に対する成果と課題

【成果】

- 「食事の準備や後片付けの手伝いをしている児童の割合」については、小学生は目標値80%を達成できた。夏休みの家庭での食に関するお手伝いチャレンジ週間の実施もお手伝いの機会を増やすことにつながったと思う。
- 「家で、家族の人と一緒に、一人で料理を作ったことがある児童、生徒の割合」については、小学生、中学生ともに、目標値80%を達成できた。中学生については、食事の準備や後片付けのお手伝いをする生徒は40%と少なかったが、料理については作っていることがわかった。
- 給食での地場産物の活用については、地場産物36.5%、国産食材81.0%と、どちらも目標値を達成できた。また、新規生産者との出会いがあり、節分の行事食に地域で作られた大豆を使用することができた。
- 地元生産者の方を招いての食育授業については、授業の初めでは、価格の安さを優先して外国産や他県の食材を選択するという生徒が多かったが、授業の終わりでは、地域の食材を大切にしていきたい、生産者の方に感謝したいなどの感想があり、意識の変容が見られた。

【課題】

- 「食事の準備や後片付けの手伝いをしている児童の割合」については、中学生が40%と低い数値だった。小学生に比べ、中学生はお手伝いの習慣が少ないことがわかった。
- 料理の経験については、小学生中学生ともに80%と目標値を達成していたが、作ったことのある料理の内容に魚料理や豆料理が無かった。和食よりも洋食を作ることが多いことがわかった。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- 中学生の食事の準備や後片付けのお手伝いをする生徒の割合を増やしていくために、小学校同様、食に関するお手伝いチャレンジ週間などを実施する。
- 今回は、「家族と一緒に、一人で料理を作ったことがある」としたが、「家族と一緒に作る」と「一人で作る」を分けて、より実態を細かく見ていき、「一人で作ることができる」料理を増やしていきたい。
- 作ったことがある料理の中に魚料理が無かったため、魚料理に興味を持たせるような工夫をしていきたい。

平成30年1月17日

保護者のみなさまへ

吉和小中学校
校長 桐原寿美江

おむすび持参給食のお願いについて

平素より、学校給食につきましては、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、本校では「生涯にわたり、健康に生活できるための知識と実践力を身につける」を食育目標とし、学校給食を中心とした食育の推進に取り組んでいます。特に、実践力を身につけることに重点をおき、これまで、食に関するお手伝いや調理体験の機会を増やすことに取り組んできました。

この度、調理体験を増やす取組の一環として、1月23日(火)の給食で、自分でおむすびを作って持ってくる「おむすび持参給食」を実施したいと思います。なお、この日の給食献立は、給食週間の取組として「給食の始まり献立」としています。献立内容は、給食の始まりの献立とされている「おむすび、焼き魚、漬け物」に、吉和の郷土料理である「呉汁」を加えた献立です。また、普段、飲み物としてつけている牛乳の代わりにお茶を出します。(お茶とコップは、給食センターで用意します。)

ご協力よろしく願いいたします。



おむすびを作る時には、次のことに気をつけていただきますよう
よろしく願いいたします。



- のりをつけたり、中に具を入れたりせず、塩だけをつけた「塩むすび」にしてください。
- 形は、俵、三角など、好きな形でかまいません。
- 大きさ、数は、自分が食べる量を考えて決めてください。
- おむすびを作る前には、きちんと手洗いをし、ラップを使ってにぎるなど、衛生面の配慮をお願いします。
- おむすびの入れ物は、お弁当箱でも、何かに包んでも、どちらでもかまいません。
- これまで、おむすびを自分で作ったことが無い児童生徒につきましては、保護者の方も一緒に作っていただきますよう、よろしく願いいたします。

平成30年1月17日

保護者のみなさまへ

吉和小中学校
校長 桐原寿美江

「給食の始まり献立」実施に伴う、おむすび持参のお願いについて

平素より、学校給食につきましては、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、今年度、学校給食週間の取組として、給食の歴史や変遷を知ることを目的に、1月23日（火）に「給食の始まり献立」を実施します。

献立内容は、給食の始まりの献立とされている「おむすび、焼き魚、漬け物」に、吉和の郷土料理である「呉汁」を加えた献立です。また、普段、飲み物としてつけている牛乳の代わりにお茶を出します。（お茶とコップは、給食センターで用意します。）

下記の「おむすびを作る時の留意点」にそって、1月23日（火）はおむすびを持参していただきますよう、よろしくお願いいたします。

1 本校では「生涯にわたり、健康に生活できるための知識と実践力を身につける」を食育目標とし、学校給食を中心とした食育の推進に取り組んでいます。特に、実践力を身につけることに重点をおき、これまで、食に関するお手伝いや調理体験の機会を増やすことに取り組んできました。

この度、調理体験を増やす取組の一環として、1月23日（火）の給食で、自分でおむすびを作って持ってくる「おむすび持参給食」を実施したいと思います。なお、この日の給食献立は、給食週間の取組として「給食の始まり献立」としています。

ご協力よろしくお願いいたします。

おむすびを作る時には、次のことに気をつけていただきますよう
よろしくお願いいたします。

- のりをつけたり、中に具を入れたりせず、塩だけをつけた「塩むすび」にしてください。
- 形は、俵、三角など、好きな形がかまいません。

- 大きさ、数は、自分が食べる量を考えて決めてください。
- おむすびを作る前には、きちんと手洗いをし、ラップを使ってにぎるなど、衛生面の配慮をお願いします。
- おむすびの入れ物は、お弁当箱でも、何かに包んでも、どちらでもかまいません。
- これまで、おむすびを自分で作ったことが無い児童生徒につきましては、保護者の方も一緒に作っていただきますよう、よろしく願いいたします。

1月23日（火）の給食献立は次の通りです。

おむすび（持参） お茶 鮭の塩焼き 青菜の漬物 呉汁

*「給食の始まり献立」のため、牛乳の代わりにお茶を出します。お茶とコップは、給食センターで準備します。

しょくいく 食育だより

がつ 6月

平成29年6月 日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

きゅうしょくししょくかい おこな 給食試食会を行いました

6月16日(金)に、小学校1年生と転入生の保護者を対象とした、給食試食会を行いました。給食準備の様子を見ていただき、その後、試食、懇談会という流れで行いました。懇談会では、吉和診療所の吉川先生から、食事や栄養の大切さなどについて話をいただきました。それぞれの立場から給食について意見交流ができ、有意義な時間を持つことができました。



ご参加いただき、ありがとうございました。

がつ 6月は「食育月間」です。

食育について、みんなで考える機会にしましょう！



～広島県の食育の取組について～

広島県教育委員会は、子どもたちの食の課題をふまえ、食育の取組の方向性を次のように示しています。

取組の成果指標と目標値

①主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べている児童生徒の割合を増やす



〈目標〉
(H28) 60% → (H29) 66% → (H30) 70%

②食事の準備や後片付けの手伝いをする児童生徒の割合を増やす



〈目標〉
(H28) 74.2% → (H29) 78% → (H30) 80%

③地場産物・郷土料理のアンケート未回答の児童生徒の割合を減らす



〈目標〉
(H28) (H29) (H30)
県産食材 7% → 3% → 0%
郷土料理 18.8% → 6% → 0%

6月の献立から

「ココア寒」

材料

(作りやすい分量 約10人分)

粉寒天 4g
牛乳 370cc
さとう 55g
水 100cc
ココア 大さじ1



- 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけて、粉寒天をよく煮溶かす。
 - さとうを入れ、溶けたら、牛乳と少量の牛乳で溶いたココアを入れて混ぜる。
 - バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - 切り分ける。
- *バットではなく、一人分ずつ容器に入れてもいいです。

子どもたちに人気のメニューです！

牛乳寒にココアを入れた「ココア寒」です。子どもたちに人気のデザートで、作り方を聞かれることが多いです。牛乳の代わりに豆乳を使ってもおいしくできるとおもいます。とても簡単にできるので、ぜひ、お子さんと一緒に作って、暑い季節のデザートとして楽しんでください。



吉和小中学校では、今年度、おもに②の目標を受け、「調理や食事のお手伝いをする児童生徒を増やす」ということに力を入れて取り組んでいきます。ご家庭においても、ちょっとした機会をとらえて、お子さんが食に関わり、体験する場面を増やしていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



しょくいく 食育だより



がつ
10月

平成29年10月16日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

ひろしま給食100万食プロジェクト！！

今年も、ひろしま給食100万食プロジェクトが始まりました。今年度も、昨年度に引き続き、「作る」ということが取組のテーマの一つになっています。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。「楽しく作って、おいしく食べよう！」を合言葉に、お子さんが台所に立つ機会をたくさん作っていただければと思います。

★食数調査の方法について★

1 食数調査の期間は？

10月2日(月)～11月24日(金)です。この間に、ひろしま給食を食べた人数を数えます。(10月2日(月)以前に食べられたものも、食数に加えてください。中学生は夏休みの課題でひろしま給食メニューを作っていますので、その食数も加えてください。)

2 ひろしま給食メニューを食べたら？



ひろしま給食メニューを食べたら、教室に貼ってある台紙に、食べた人数分シールを貼ってください。

忘れずに貼ってね！



台紙には「作ったよ～!」、「食べたよ～!」という2つの欄があります。「作った」というのは、調理だけでなく、お手伝いをした場合も含まれますので、お手伝いした時も「作ったよ～!」の欄にシールを貼ってください。また、作って食べた場合は、両方にシールを貼ってください。

ウラもご覧ください。



ひろしま給食廿日市市統一メニュー

ひろしま給食県内統一メニューの「熱く燃えろ!!Cスープ」に、「お宝甘けんピラフ」を組み合わせた廿日市市統一メニューが、「ひろしま食育ウイーク」期間中(10月15日～21日)に廿日市内の全小中学校で提供されます。

吉和小中学校の給食では、10月17日(火)に実施します。廿日市内で生産された食材をたっぷり使った献立となっています。(先日配布した、廿日市市「ひろしま給食だより」に詳しく掲載していますので、ご覧ください。)地域の恵みを、味わってくださいね!



これまで、汁物として「お宝甘けん汁」、「お宝甘けんチャウダー」を提供してきましたが、今回は、県内統一メニューのスープに合う料理として、「お宝甘けんピラフ」が登場！あさりのうま味とバター風味が効いたおいしいピラフです。お楽しみに！

10月の献立から

材料(約4人分)	
じゃがいも	120g
たまねぎ	60g
鶏ミンチ	40g
白花豆(乾)	30g
スキムミルク	大さじ2
チーズ	15g
パセリ	少々
油	適量
塩	適量
こしょう	少々
小麦粉	適量
たまご	
パン粉	
揚げ油	適量
ケチャップソース	適量

【白花豆のコロッケ】



【作り方】

- ①じゃがいもはいちょう切り、たまねぎ、パセリはみじん切り、チーズは小さく切る。
- ②白花豆は一晩水に浸け、やわらかくなるまでゆでて、つぶす。(ミキサーにかけてもよい。)
- ③じゃがいもは、ゆでてつぶす。
- ④フライパンに油を熱し、鶏ミンチを炒め、たまねぎを炒め、塩、こしょうで味つけする。
- ⑤じゃがいも、白花豆、炒めた鶏ミンチ、たまねぎ、スキムミルク、チーズ、パセリを混ぜて、小判型に丸める。
- ⑥油で揚げる。(めやす180℃～きつね色になるまで)
- ⑦お好みでケチャップソースをかける。

白花豆は腸の働きを活発にする「食物繊維」がたっぷりです。白花豆が入ることで、しっとり、なめらかな食感になります。