

平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	廿日市市立宮島小学校（宮島学園）		
学校長氏名	小松 葉子	栄養教諭氏名	中野 尚子
職員数	21名	児童・生徒数	112名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- 朝食の内容に課題がある。主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている児童生徒が少ない。特に野菜がとれていない。
- 家庭で食事の手伝いをする機会が不十分で、調理の基本的な技術が身につけていない児童生徒が多い。
- 野菜の量を意識し、栄養バランスを考えた食生活をしている児童生徒や保護者が少ない。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- 朝食に野菜を食べる児童生徒の増加
（目標値）3～9年の児童生徒・・・75%以上
- 調理技術を向上させた児童生徒の増加
（目標値）5・6年児童・・・本校で作成した調理技術表「ホップステップジャンプ」で、6級をクリアした児童90%以上
7～9年生徒・・・上記表で、1級をクリアした生徒45%以上
- 栄養バランスを考えて食事をしている児童生徒、保護者の増加
5～9年児童生徒・・・80%以上
保護者・・・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）「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」

- 目的 ・家庭と連携して、児童生徒の調理技術を高める。
- 方法 ・本校で作成した調理技術の表（別紙①）について、家庭に協力を依頼して取り組む。
・日常的に食事のお手伝いをして取り組めるように家庭用を配布しておく。
・長期休業中に認定用の表を持ち帰らせ、できるようになった調理技術について○をつけて学校へ提出してもらう。
・年に2回、級の認定証を渡す。
- 特長 ・具体的な調理技術を提示することにより、児童生徒に着実に必要な基本的調理技術を身に付けさせるようにする。
・児童生徒、保護者に内容がわかりやすく、取り組みやすい。

【取組2】（テーマ）「夏休み・冬休み親子料理教室」

- 目的 ・親子で料理を作ることを通し、料理することの楽しさを体験する。
・児童生徒に調理技術を身に付けさせる。
・不足しがちな食品をじょうずに使えるようにする。
- 内容 ・夏休みのテーマ「栄養満点！おいしい！かんたん！朝ごはん」
・冬休みのテーマ「郷土料理に挑戦しよう！」
- 特長 ・夏休みは低学年でも簡単にできるような朝ごはんを紹介する。（特に野菜を使って）
・冬休みは伝統的な地域の郷土料理を紹介する。

【取組3】（テーマ）「料理じまんになろう」

- 目的 ・児童生徒の食の力、料理する力を育む。
・野菜毎食120gの摂取や減塩を意識づける。
- 方法 ・全児童生徒の夏休みの課題とする。
- 内容 ・夏休み中に料理を作る体験をする。
1～4年・・・保護者といっしょでもよい。
5～9年・・・一人でできる料理に挑戦する。
・栄養面や調理技術面、旬の食材や野菜の使用、味等について評価し、優秀作品の表彰をする。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

○廿日市市統一メニュー

《お宝甘けんピラフ・広島サーモンのからあげ・ゆで野菜のサラダ・熱く燃えろ！！Cスープ・牛乳》



○「広島レモン入り小松菜マドレーヌ」

・小学校の料理クラブで調理実習した。
・給食試食会で実施し、保護者に試食してもらった。



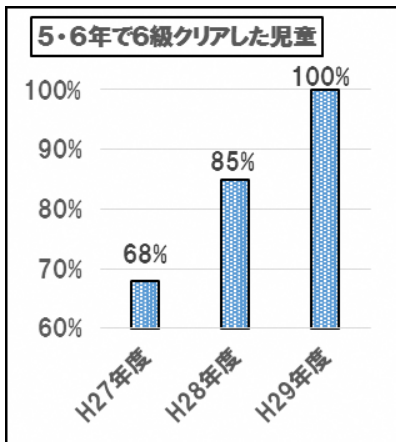
○その他：ひろしま給食のレシピ（給食バージョン）を綴じて、11月の文化祭で提供した。

5 取組に対する成果と課題

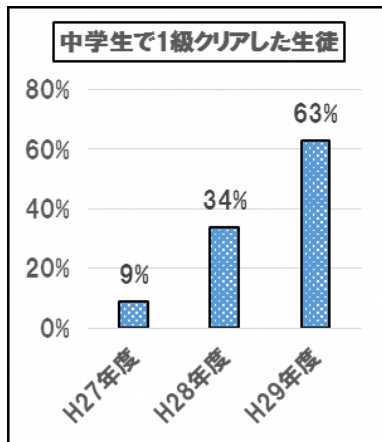
【成果】

○「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」の取組を通して、学校と家庭が連携して、着実に児童生徒の調理技術のレベルアップが図れている。（図1・2・3・4）

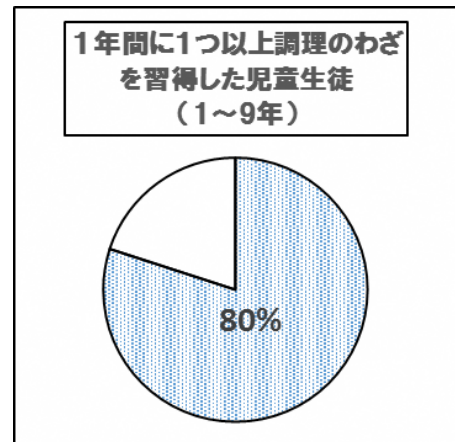
○保護者の野菜摂取に対する意識が少し向上した。（図5）



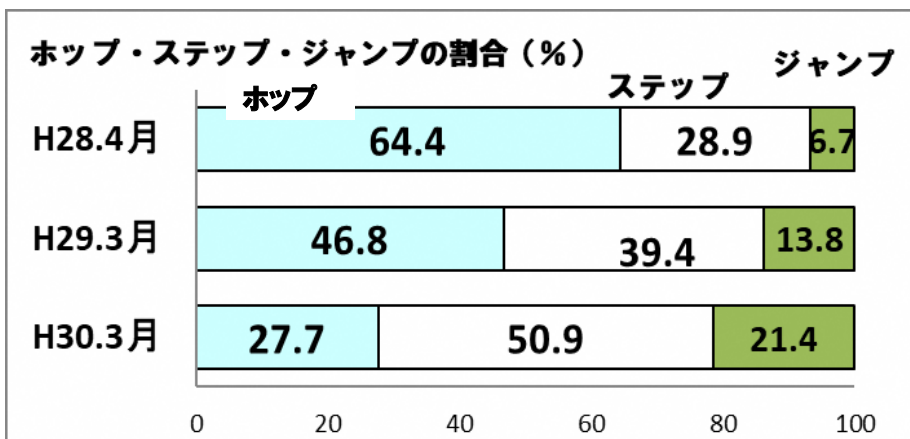
(図1)



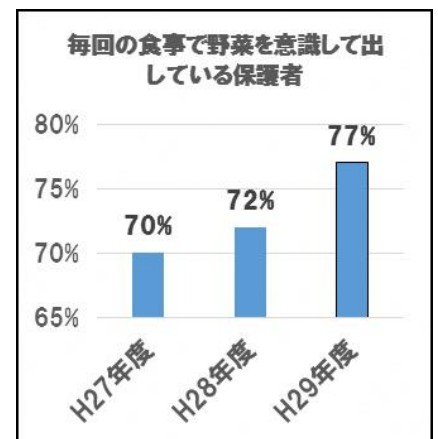
(図2)



(図3)



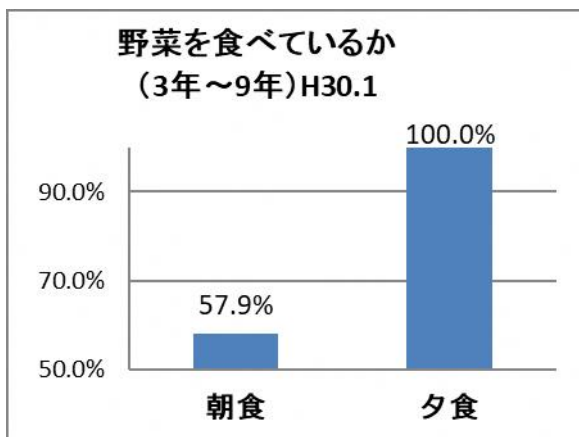
(図4)



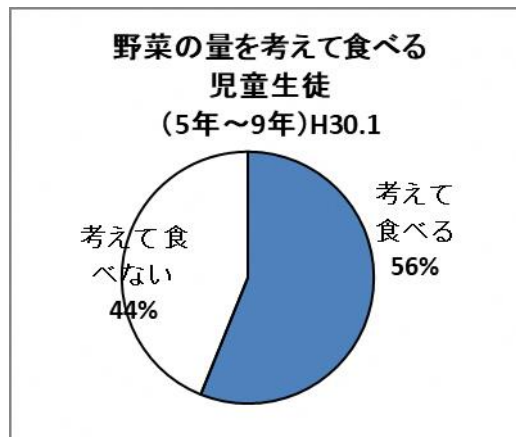
(図5)

【課題】

- 朝食の内容に課題がある。
朝食に野菜を食べている児童生徒（3～9年）は約6割しかいない。（図6）
また主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている児童生徒も少ない。
- 野菜の量を意識して食べる習慣が身につけていない。（図7）
- 栄養バランスを考えて食事する意識づけが、児童生徒にまだ十分できていない。（図8）
- 保護者の食育についての関心を高めていく必要がある。（図9）
- 郷土料理や地域の特産物についての認知度をもう少し上げていく必要がある。

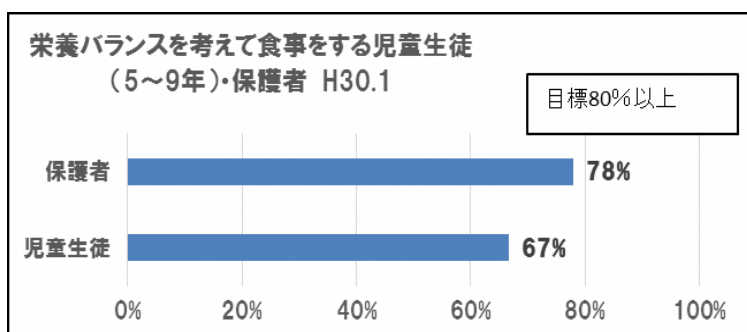


(図6)

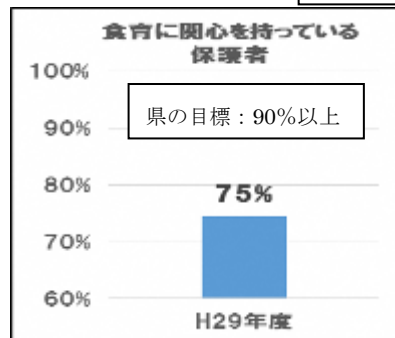


(図7)

県の目標：90%以上



(図8)



(図9)

6 今後の取組に向けた改善方策について

【取組の工夫、強化】

- ①朝食の内容改善，野菜の摂取などを中心に「栄養バランスを考える児童生徒・保護者」の増加を図る。
- ②調理技術を向上させる。
- ③郷土料理・特産物について認知度を上げる。

【具体的方策】

- ①「料理の達人めざして ホップ・ステップ・ジャンプ」を中心軸にして，夏休みの課題「料理じまんになろう」や夏休み・冬休み親子料理教室等，できるだけ児童生徒が「料理」にふれる機会を工夫していく。
- ②食に関する指導の充実を図る。
- ③食育だより，ホームページ等により，地域や保護者の食育についての関心が高まるよう，情報発信を工夫して，積極的に行う。



7月

食育だより



平成 29 年 7 月 宮島学園 (宮島小・中学校) (文責: 栄養教諭 中野尚子)

いよいよ待ちに待った夏休みです。じめじめした梅雨が明けるのも間近だと思います。

蒸し暑い日が続く、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給するなどして熱中症に備えましょう。

さて、夏休みは子どもたちの「食の力」をきたえる良いチャンスです。低学年児童は食事のお手伝いを、高学年児童や中学生はぜひ自分で食事を作ることにチャレンジしてください。食事作りやお手伝いの体験が多いほど、料理を作る力が身に付くとされています。また親子で食事を作って一緒に食べるというのは、良いコミュニケーションの場となることでしょう。

食育の授業から

担任と栄養教諭の TT 授業

4 年生 学級活動

「体によいおやつとり方について考えよう」

7 月 6 日 (木) 3 時間目

あらかじめ実施したおやつ調べで一番多かったのは、アイス・かき氷など。続いてポテトチップス、クッキーでした。

<おやつのポイント>

「時間」



「量」



「内容」



野菜ジュースやスポーツ飲料にも砂糖が含まれていることを忘れないで！(200cc の野菜ジュースには約 15g の糖分が。
～種類によって若干違いますが…)

たとえば、アイスクリームのカップ 1 こ (200ml) には、約 36g の砂糖が含まれています。またジュース類では、コップ 1 ばい (200ml) で、20g の砂糖が含まれています。1 日 50g 以上の砂糖をとり続けていると、健康被害が心配されるので注意が必要です。

砂糖のとりすぎに
注意！！



1 年生 生活科

「なつのやさいとなかよくなるう！」

7 月 4 日 (火) 1 時間目

ワクワクして
むきました！



夏野菜の一つ、とうもろこしの皮むき体験をしました。もじゃもじゃのひげがたくさんありましたね。

ひげの一本一本は、とうもろこしの一粒一粒にそれぞれつながっていて、同じ数になっています！



「料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ!!!」

～夏休み中にしっかり、調理の技術のレベルアップに挑戦しよう～

調理技術の各級別内容を書いた表を持って帰りますので、ご家庭で子どもさんといっしょに、一つずつ挑戦してクリアーしていくよう、取り組みをよろしくお願い致します。



宮島学園・夏休みの「料理じまんになろう」

プロジェクト!

夏休み中に何か1品は料理を作る体験をしましょう。
1～4年生は保護者といっしょに、5～9年生は、1人でできる料理に挑戦してみましょ。詳しくは配布するプリントをみてください。各家庭の自慢料理や、新しく考えたアイデア料理など、積極的に挑戦しましょう!

〈栄養・健康相談〉

7月21日(金)・24日(月)・25日(火)
の学期末懇談日に、保健室にて実施します。
お気軽にご相談ください。
ヘルシーな手作りおやつも用意します!

簡単でおいしい、朝ごはん
にピッタリの料理を作ります!

「夏休み親子料理教室」

8月2日(水) 9:30～

場所: 宮島学園家庭科室

問合せ先 44-2012

平成 29 年 12 月 19 日

宮島小・中学校 保護者様

宮島学園 (宮島小・中学校)
校長 小松 葉子

「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」
取組ご協力について

日頃より学校給食および食育の推進について、ご協力いただき、感謝いたします。

将来、子どもたちを食事などに起因する生活習慣病から守るために、望ましい食習慣を実践する「食の力」を育てることが大切です。その「食の力」の中で重要なのが「料理を作る力」であり、「調理のわざを身に付けること」です。どんなに頭で健康的な食事を理解していても、自分で作ることができなければ、絵に描いた餅になりかねません。

本学園では、別紙「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」を作成し、小中 9 年間を見通した子どもたちの食育をすすめているところです。

どの子どもも、中学校を卒業するときに身に付けておいてもらいたい最終目標をめざして、日々の生活の中で調理のわざをみがいていってほしいというのが、この取組の趣旨です。保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、冬休み等の長期休業中は子どもたちが食事のお手伝いをする良い機会です。ぜひこの機会に子どもたちの料理をする力の育成にご協力ください。

別紙（認定用）に、お子様の調理のわざについて記入していただき、3学期の始業式の登校時に学校へ持参させていただきます。

(提出された用紙をもとに、調理のわざの認定証を発行します。

調理のわざの認定は 9 月と 3 月の年 2 回行います。)

*今年度は次のような食育目標を設定し、食育の充実・推進を図っています。

平成 29 年度 食育重点目標

『児童生徒の調理技術を向上させる』

「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」に記載している各学年に応じた調理技術を、一人でも多くの児童生徒がマスターすることをめざしています。

(担当) 宮島小学校 栄養教諭 中野 尚子
(連絡先) TEL 0829-44-2012

料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ!!!

中学校を卒業するまでに5段の達人になれるように、ふだんからできるだけ食事のお手伝いをしてきたえましょう。

太字は具体的な料理例

	調理のわざ	おうちの人からもらう		
		○印	日付	
7～9年 調理のわざ 目標 (ジャンプ)	5段(達人)	☆1尾の魚の下ごしらえと調理ができる(焼き魚) ☆和食の基本献立をつくらることができる(一汁三菜) (基本献立)ごはん 焼き魚 大根おろし 青菜のおひたし みそ汁		
	4段	☆煮干、こんぶ、かつお節などでだしをとることができる ☆乾物(ひじきやわかめ、切り干し大根、干し椎茸など)をつかうことができる ☆乾物の豆を調理することができる		
	3段	☆カレイなど切り身の魚を 煮付け にすることができる ☆ 肉じゃが など 野菜の煮物 ができる ☆ とん汁 ができる		
	2段	☆肉や魚の切り身をフライパンで焼くことができる (豚肉のしょうが焼き・サケなどのムニエル・ぶりなどの切り身の魚でなべ照り焼き) ☆たれやソースをつくらることができる ☆ 目玉焼き ができる		
	初段	☆野菜のいろいろな切り方ができる ☆おろし金をつかって 大根おろし などができる ☆野菜のゆでる、煮る、焼く、いためるなどの加熱調理ができる ☆乾麺をゆでることができる		
5～6年 調理のわざ 目標 (ステップ)	1級	・じゃがいもの皮をむいたり、切ることができる ・ こふきいも ができる。 ・ きんぴら や ナポリタン などの、野菜を使ったいため料理が2品以上できる ・ ゆで野菜 や 生野菜 などの サラダ が2品以上できる		
	2級	・安全にフライパンを使っていたため物ができる ・ 野菜いため ができる(野菜に応じて火が通るように) ・ いり卵 ができる		
	3級	・はかりや計量スプーンを使って計量できる ・簡単な ドレッシング をつくらることができる ・ ごはんをたく ことができる ・煮干でだしをとることができる ・ みそ汁 ができる		
	4級	・その野菜にあった適切な洗い方ができる(葉物や根菜など種類に応じて) ・野菜の種類にあったゆで方ができる ・ ゆで卵 をつくらることができる ・ガスコンロなどの火の調節ができる ・ ゆで野菜のサラダ ができる ・ 青菜のおひたし ができる		
	5級	・ガスコンロを使うことができる ・湯を安全にわかすことができる ・ちょうどよい濃さのお茶をいれることができる(茶葉) ・包丁とまな板をつかうことができる		
1年～4年 調理のわざ 目標 (ホップ)	6級	・卵を割ることができる ・おむすびをつくらることができる		
	7級	・電子レンジで温めることができる ・食器を洗うことができる ・缶詰(プル型)を開けることができる		
	8級	・トースターでパンを焼くことができる ・トマトやきゅうりなどの生野菜を丸ごと洗うことができる		
	9級	・ごはんを茶碗によそうことができる ・コップや湯のみにお茶をそそぐことができる ・汁を椀に入れることができる		
	10級	・おかずを皿にもりつけることができる ・食事の前や後にテーブルをふくことができる ・食器や箸を正しくならべることができる ・食べ終わった食器を流しに運ぶことができる		

- * 10級がすべてできるようになったら、次の級というようにすすめていきましょう。
- * 基本的には家の中のサインが必要です。家の人といっしょにチェックしましょう。
- * 各級の項目に一つでも空らんがあったら、その級は認定できません。
- * 認定証は9月と3月の年2回発行します。
- * できるようになったことはすすんでつづけていきましょう。

料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ!!!

中学校を卒業するまでに5段の達人になれるように、ふだんからできるだけ食事のお手伝いをしてきたえましょう。

太字は具体的な料理例

Table with columns for skill level (e.g., 5段(達人), 4段, 3段, 2段, 初段, 1級, 2級, 3級, 4級, 5級, 6級, 7級, 8級, 9級, 10級), cooking skills (調理のわざ), and evaluation (おうちの人からもらう). It lists various tasks like '焼くことができる' (can cook) and '切る' (cut) with specific examples like '焼き魚' (grilled fish) and 'サラダ' (salad).

- * 10級がすべてできるようになったら、次の級というようにすすめていきましょう。
* 基本的には家の人サインが必要です。家の人といっしょにチェックしましょう。
* 各級の項目に一つでも空らんがあったら、その級は認定できません。
* 認定証は9月と3月の年2回発行します。
* できるようになったことはすすんでつづけていきましょう。