

## 平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	三次市立十日市小学校		
学校長氏名	坂田 邦彦	栄養教諭氏名	樺 純子
職員数	59名	児童・生徒数	674名

**1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）**

本校の校区は三次市の中心部にあり、公共施設や商業施設が多く、商業地と住宅地が混在した地域である。生活の利便性が高く人口が集中しており、市内のおよそ4分の1の児童が本校に通学している。

今年度はこれまで行っていた「食の調査」を「生活リズム調査」に変更して実施した。2回の調査結果では、朝食を摂っている児童が90%以上と高かった。しかし、朝食を摂っていない児童は固定化しており朝食以外にも就寝時刻が遅かったり、遅刻や忘れ物が多かったりするなど生活態度に課題のある児童もいる。

**2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）**

自らの健康に関心をもち、健康な生活を送ろうとする児童を育てることを食育推進目標に設定し、1学期と3学期に「生活リズム週間」を指定して、生活リズム調査を2回行った。

（生活リズムアンケートを年2回実施し、朝食を摂る児童の割合を90%以上にする）

**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に向けた取組**

食育年間指導計画に沿って、各学年3単元以上の食育授業を行った。参観授業を取り入れることで家庭と連携した指導ができる機会も設けた。1年生は9月に「3つの色のたべものを知ろう」、3年生は1月に「おやつについて考えよう」、2年生は2月に「米と季節のたべものを知ろう」という学習を行った。

**【取組2】（テーマ） 食に関する啓発資料の発行と広報の取組**

生活リズムアンケートの結果を基に、参観日の学級懇談会や給食試食会の資料として活用し、保護者への啓発を行った。やせと肥満のデータも学級毎の集約を行い、8月の職員研修の資料として活用した。



### 【取組3】(テーマ) 給食を食べきる取組と食環境整備

今年度は学級編成の変更により、各学年の学級数が減ったため空き教室が発生した。給食で「楽しい・おいしい・うれしい」を感じてもらおうとともに、住(教室)と食を分ける環境整備を行うために、空き教室をランチルームに活用することを提案し、9月からの使用を始めた。3年生から6年生までの学級毎に使用日を決めて給食を行った。ごはん給食の日にランチルームを使用する際は、児童自ら洗米をし炊飯器を使用して炊きたたのご飯を提供することができた。

ランチルームを使用しての感想では、ほとんどの児童が楽しみにしており、ランチルームを使用する日はどの学級も全てのメニューが完食できている。



### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

健康部主催で夏休み中に行う「親子料理教室」や三次市教育研究会栄養士協議会主催で行う「ひろしま給食親子料理教室」、PTA主催の「学校給食試食会」でのひろしま給食の試食等、今年度も様々な機会をとらえて啓発を行うことができた。ひろしま給食メニューは、本校では実施が難しそうな内容のものもあったが、試作等も行い、調理員と試行錯誤をしながら全メニューを提供することができた。



### 5 取組に対する成果と課題

【成果】・ランチルーム給食を行ったことにより、食べる意欲や友達とのコミュニケーションが活発にできるようになった児童がいる。

- ・短時間で配膳が整う学級が増えてきた。
- ・苦手な食べ物も食べようと努力する児童が増えた。

【課題】・給食を完食できる学級が増えてきたが、野菜を少量しか食べない児童もいる。

- ・調査物をより早く集約し、ゆとりをもって啓発資料を活用できるようスケジュール管理を行う。

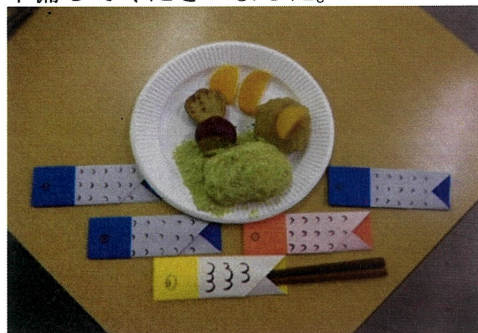
### 6 今後の取組に向けた改善方策について

保護者に啓発資料を配布することができたが、個別指導が十分にできていない。より効果的に啓発ができるように時期や内容を工夫する。また、食事のマナー等については家庭の協力も不可欠であるので、今後も通信等で保護者に対して啓発をしていく。

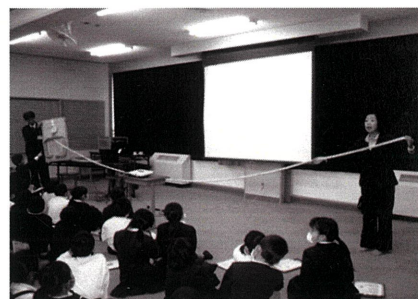
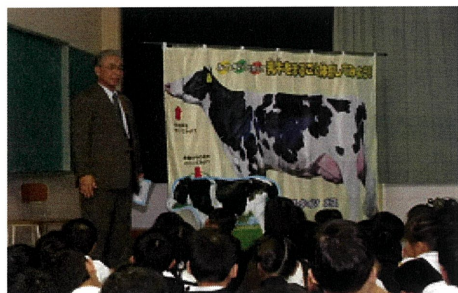


## 2学期も色々な「食べ事」を学びました。

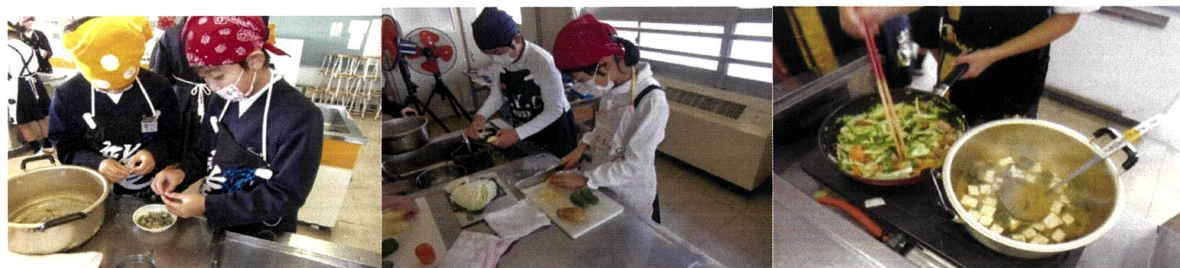
十日市老人会女性部のみなさんと4年生がむかしのおやつづくりをしました。手作りのかわいい箸袋も準備していただきました。



「ひろしま給食出前講座」や「食育講座」で色々な講師さんに来ていただきました。お話を聞いた翌日から牛乳を飲みきる量がぐ〜んと増えました。



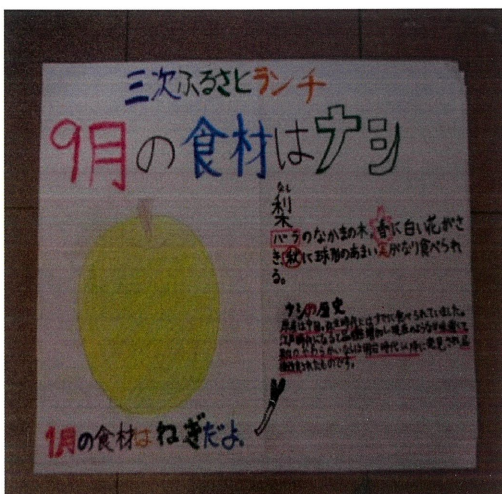
5・6年生は家庭科でいりこのだしを使った「みそしる」を作りました。5年生はごはんのみそ汁、6年生はごはんのみそ汁と野菜炒めとジャーマンポテトを2時間で作って、片づけもできました。「最高にうまい！」と食べきる様子がうれしかったです。だしがらのいりこも「おいしいと」食べていました。



「みよしふるさとランチ」では、保健給食委員がポスターを掲示しました。

### 梨園さんからいただいたメッセージ

何をするにも一生懸命やるのが大切！時には失敗もあるけど、努力して次は成功させると喜びも大きいです！



空き教室を活用したランチルームを9月から始めました。利用する学級は、おかわりが足りない！ない！と毎回完食しています。友達との会話を楽しみながら、たべています。



ランチルーム使用日がごはんの日には、自分の学級の量の米を洗ってもらい、電気炊飯器で炊きました。

「これは何合ですか？ぼくのうちは、3合たべます。」

「わたしの家は5合よ。」立候補して洗いに来てくれる、どの児童も自分のおうちの炊飯量を知っているのがすごいです。



5年目になったひろしま給食も新メニューとして給食に登場しました。十日市調理場では出来そうにないメニューもありましたが、当日までどうやったらいいか調理員さんとミーティングを行い、実現できました。



「熱く燃えろ!! Cスープ」  
「広島レモンこまつなマドレーヌ」が特に好評でした。

調理場でも、酒屋自治会から届くたくさんの地場野菜の洗浄や調理を頑張りました。



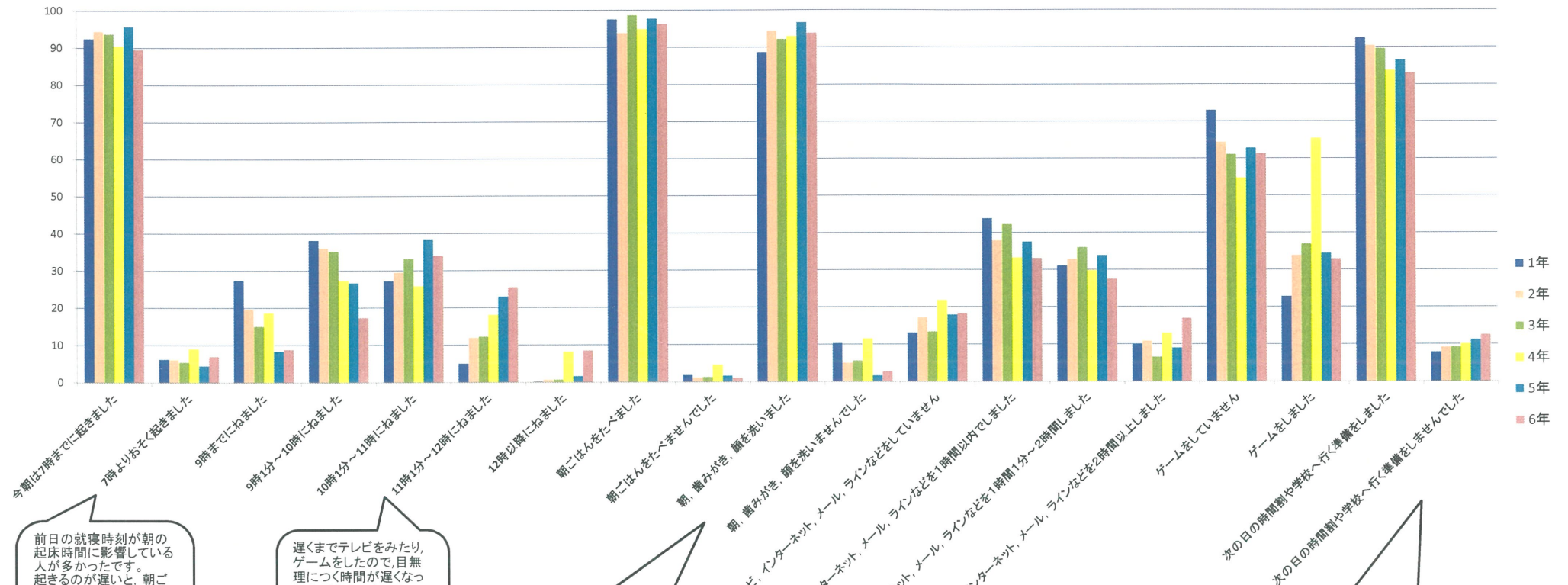
3学期は1月9日から給食も始まります。マスクの準備もお願いします。

生活リズム週間の結果単位(%)

\* 全学年の平均より多いものに色をつけています。(各学年・各学級の平均を合計したので、合計が100にならないところがあります)

<健康部>

内容 学年	今朝は7時までに起きまし た	7時よりおそ く起きました	9時までにね ました	9時1分～10 時にねました	10時1分～ 11時にねまし た	11時1分～ 12時にねまし た	12時以降に ねました	朝ごはんをた べました	朝ごはんをた べませんでした	朝、歯みが き、顔を洗い ました	朝、歯みが き、顔を洗い ませんでした	テレビ、イン ターネット、 メール、ライ ンなどをして いません	テレビ、イン ターネット、 メール、ライ ンなどを1時 間以内でしま した	テレビ、イン ターネット、 メール、ライ ンなどを1時 間1分～2時 間しました	テレビ、イン ターネット、 メール、ライ ンなどを2時 間以上しまし た	ゲームをして いません	ゲームをし ました	次の日の時間 割や学校へ行 く準備をしま した	次の日の時間 割や学校へ行 く準備をしま せませんでした
1年	93	6	27	38	27	5	0	98	2	89	10	13	44	31	10	73	23	93	8
2年	95	6	20	36	30	12	1	94	1	95	5	17	38	33	11	64	34	91	9
3年	94	5	15	35	33	12	1	99	1	92	6	13	42	36	7	61	37	90	9
4年	91	9	19	27	26	18	8	95	5	93	12	22	33	30	13	55	65	84	10
5年	96	4	8	27	38	23	2	98	2	97	2	18	38	34	9	63	34	87	11
6年	90	7	9	17	34	26	9	96	1	94	3	18	33	28	17	61	33	83	13
平均	93	6	16	30	31	16	3	97	2	93	6	17	38	32	11	63	38	88	10



前日の就寝時刻が朝の起床時間に影響している人が多かったです。起きるのが遅いと、朝ごはんを食べることができなかつたりします。また、朝ごはんを食べないで、午前中に体がしんどくなったり。けがをしやすくなります。

遅くまでテレビをみたり、ゲームをしたので、目無理につく時間が遅くなった人が多かったです。すいみん不足は、けがや病氣イライラの原因になります。

寒い時期なので、はみがきで顔をあらうだけの人が多かったです。身だしなみのひとつとして、ぜひ両方してほしいことです。そして、気もちよく登校し、学習できるようにしましょう。

学校から帰ると、寝る時間まで、テレビやゲームを4～6時間しているという人がいた。必ず休憩を入れ、読書の時間にかえるなどしてみましょう。また、各家庭で使い方について約束を決めて、上手に使いましょう。

学年があがるほど準備をしていない人が増えています。テレビを見たり、ゲームをする前に次の日の準備をしましょう。朝、あせらない、忘れ物をなくすためにも、準備をしてから登校しましょう。