

## 平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	庄原市立東城小学校		
学校長氏名	加登谷 州章	栄養教諭氏名	森川 のどか
職員数	29名	児童・生徒数	242名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ① 昨年度の成果として食事マナーの定着が挙げられるので、引き続き定着に取り組む。
- ② 残食率は年々減少しているので、引き続き減少に取り組む。
- ③ 朝食は98%の児童が食べてきているが、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている児童は53%であったため、朝食内容の充実に取り組む。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- ① 良い食事マナーで給食を食べる児童を全児童の80%以上にする。（担任の見取り調査）
  - ② 給食の残食率を総重量の2%以下にする。（毎日の残食量の測定）
  - ③ おすすめ朝食レシピの作成を行う。（東城町内全小中学校で朝食レシピの応募を実施）
- ※①は学校評価目標に設定されている。

## 3 食育の目標に対する具体的な取組

## 【取組1】（テーマ）①児童が主体となって自発的に取り組む「進んで学ぶ食事マナー」！

給食委員会の児童による「クイズ形式の食事マナーに関する朝会」や、おはし名人になるために3つの段階（修行コース・達人コース・名人コース）を用意した「おはしの練習コーナー」の設置等、食事のマナーを強制するのではなく、児童が自発的に食事のマナーを守って食べたいと思えるような「進んで学ぶ食事マナー」の取組を実践した。

また、学級担任と連携し、食に関する指導や給食時の学級指導、児童への個別指導も継続的に行うよう心掛けた。



食事マナーに関する朝会



おはしの練習コーナー



第1学年 食事のマナー名人になろう

## 【取組2】（テーマ）②食べることが「楽しく！嬉しい！」と思える給食作り

残食率の減少にあたって、食べることが「楽しい！嬉しい！」と思えるように、行事食や郷土料理、リクエストメニューなどを積極的に取り入れた。また、児童の食べる意欲を高めるために、給食委員会による給食新聞の作成や、給食放送で児童が考えたクイズや給食で使用する地場産物の紹介を行った。



### 【取組3】(テーマ) ③朝食の内容を見直そう！「おすすめ朝食レシピ集」の作成

朝食に関するアンケートの結果、朝食を食べている児童は98%だったが、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている児童は53%と、朝食の内容に課題があることが分かった。そこで東城町内の全小中学校からおすすめ朝食レシピの募集を行い、「おすすめ朝食レシピ集」を作成した。このレシピ集を活用して、朝食の大切さや朝食メニューの実演を行いたいと考えている。



また、給食試食会では、朝食のおすすめレシピとして、保護者を対象に、簡単にみそ汁が作れる「みそ玉」作りを行った。

## 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

児童が「ひろしま給食」に参加する意欲を高めるために、給食委員会で「ひろしま給食」メニューを考え、試作を行い、メニューを応募した。さらに、朝会時や校内掲示において、メニューの特徴や、調理のポイントを紹介した。保護者へは、レシピやリーフレットの配付で「ひろしま給食」の啓発活動を行った。給食では、10月19日の「ひろしま食育の日」に「熱く燃えろ！！Cスープ」等、庄原市統一の献立を提供した。

また、クラブ活動では、「ひろしまおやつ」のクッキングを行った。



## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

- ①よい食事マナーで給食を食べる児童は、担任による見取り調査において、7月7月は76%だったが、12月は80%と目標値を達成できた。おはしの練習コーナーも多くの児童が活用しており、進んで食事マナーを学ぶ児童の姿が見られた。

食事マナー調査項目	箸を正しく持っている	食器を持っている	背筋が伸びている	ひじをついていない	両足が床についている	5項目集計
7月	75%	76%	80%	89%	59%	76%
12月	80%	88%	68%	87%	76%	80%

②残食率は、どの月も2%を切る事ができた。また、数値は徐々に減少してきており、引き続き「楽しい！嬉しい」給食作りを実施していきたい。

月	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月
残食率(%)	0.8	0.8	0.9	1.1	0.8	0.7	0.6	0.6	0.3

③おすすめ朝食レシピの募集を行ったところ、371点の応募があった。その中から14点のレシピを掲載した「おすすめ朝食レシピ集」を作成することができた。



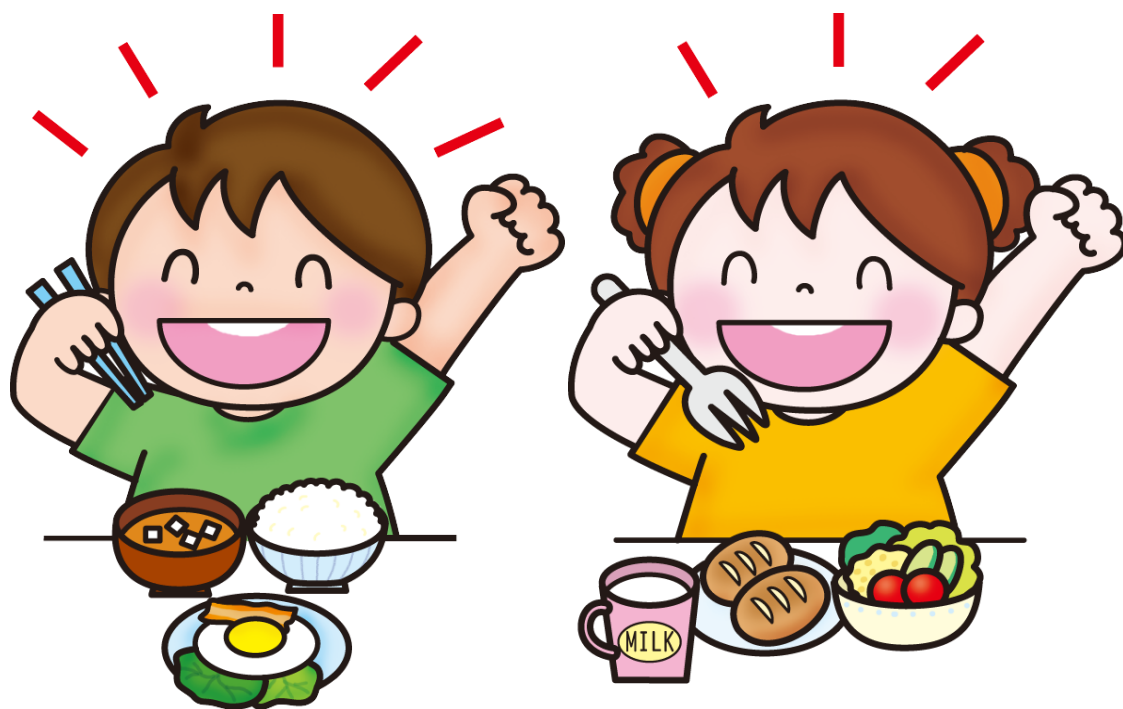
## 【課題】

- ①学校では食事のマナーを守るように意識して食べているが、家庭では守れていないという声があるため、食事のマナーを守って食べる習慣付けが必要である。
- ②残食率の減少とともに、残すことが固定化している児童も減少しているが、苦手な食材等の課題がある。
- ③朝食の内容がどのように変化したか、結果を分析する必要がある。

## 6 今後の取組に向けた改善方策について

- ①今後も児童が「進んで学ぶ食事マナー」の活動を行い、定期的に「豆つかみ大会」や「食事のマナー名人認定」等、楽しく食事のマナーが身に付く行事を実施したい。家庭でも食事のマナーを守って食べる事が習慣となるように、引き続き学級担任や家庭と連携を図る。
- ②残すことが固定化している児童へは、苦手な食材の栄養素や食べやすいメニュー等、引き続き声掛けを行う。
- ③「おすすめ朝食レシピ」を活用して、朝食についての話やレシピの実演を行う。朝食の内容がどのように変化したかアンケートを実施し、結果を分析して、今後の朝食内容の充実に関する取組に生かす。たくさんのおすすめ朝食レシピの応募があったので、「おすすめ朝食レシピ パート2」の作成を考えている。

# おすすめ 朝食レシピ集



東城町小中連絡会 健康教育部会

## はじめに

広島県では、食に関する実態を把握するための基礎資料として、「食に関する実態調査」を毎年実施しています。今年度、東城町内の抽出校において調査を実施したところ、ほぼ毎日朝食を摂っていますが、朝食の内容に課題があるという実態がみられました。

朝食を食べることで、脳の働きが活発になり、体温を上昇させ、勉強や運動を意欲的に行うことができます。さらに、主食・主菜・副菜のそろった朝食では、記憶力等の認知機能が高まるという結果も示されています。

これらのことを踏まえて、朝食の実態を詳しく把握するために、東城町小中連絡会健康教育部会では、お子様の平日の朝食についてアンケートの実施と、おすすめ朝食レシピの募集を行いました。皆様のアイデアをもとに、朝食の内容充実のため『おすすめ朝食レシピ集』を作成しました。ぜひ、朝食作りの参考にいただければと思います。なお、紙面の都合上すべての朝食レシピを掲載することができませんでしたが、たくさんの素晴らしい朝食レシピをお寄せいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

## 目次

おにぎり・ちりめんふりかけ	1
マグカップでオムライス・ネバネバ丼	2
トマトリゾット・昆布ごはん	3
ピザパン・もちグラタン	4
かにかまねぎの卵焼き・白菜とツナの甘辛炒め	5
具たっぷりみそ汁・白菜とウインナーのスープ	6
貝れん草・もやしのナムル	7



# おにぎり

ごはんは脳のエネルギーのもと！



## ☆材料・分量（4人分）

ごはん	茶わん軽く4杯
かつおぶし	2袋
白ごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ごま油	適量

※材料や分量は、お好みで調整してください。

## ☆作り方

☆おすすめポイント☆  
忙しい朝でもチャチャッと作れます！

- ①のり以外を混ぜる。
- ②お好みの形ににぎる。
- ③のりを巻いて完成！



# ちいめんふいかけ

よくかむメニューで虫歯予防！



## ☆材料・分量（4人分）

ちりめん	40g
こまつな	1/2束
納豆	3パック
しょうゆ	適量

※材料や分量は、お好みで調整してください。

## ☆作り方

☆おすすめポイント☆  
野菜も魚も豆も一回で食べられます。  
大根葉でもOK！

- ①こまつなはゆでて、しばってみじん切りにする。
- ②材料をすべて混ぜる。
- ③ごはんにかけて完成！



# マグカップでオムライス

レンジで簡単!



## ☆材料・分量（4人分）

ごはん	適量
ケチャップ	適量
卵	4個
ハム	適量
チーズ	適量
パセリ	お好みで

※材料や分量は、お好みで調整してください。

## ☆作り方

- ①マグカップに、ごはん・卵・ハムを入れる。
- ②レンジで約2分温める。
- ③チーズをのせて30秒温めて完成!

☆おすすめポイント☆  
洗い物が少なくすむので  
忙しい朝におすすめです!



# ネバネバ丼

食物繊維たっぷり!



## ☆材料・分量（4人分）

納豆	3パック
きゅうり	2本
ねぎ	3本
にんじん	1/2本
めかぶ	3パック
しょうゆ	適量

※材料や分量は、お好みで調整してください。

## ☆作り方

- ①きゅうりとねぎはみじん切りにする。
- ②にんじんはすりおろして水気をきる。
- ③材料をすべて混ぜる。
- ④ごはんにかけて完成!

☆おすすめポイント☆  
火を使わないで作れます。  
かつお節や卵の黄身を  
のせてもおいしいです!





# トマトトマト

トマトの栄養たっぷり！



☆材料・分量（4人分）

ごはん	茶わん軽く4杯
たまねぎ	1個
バター	10g
トマト缶	2個
水	400cc
コンソメ	4個

☆作り方

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆おすすめポイント☆  
トマト缶で簡単に作れます。  
色も鮮やか！

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②鍋にバターをひき、たまねぎを炒める。
- ③トマト缶と水を入れ煮る。
- ④コンソメ・ごはん・塩を入れて完成！



# 昆布ごはん

夜に用意して朝は炊飯器におまかせ！



☆材料・分量（4人分）

米	3合
昆布の佃煮	60g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

☆作り方

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆おすすめポイント☆  
昆布の風味がピッタリです。  
発芽玄米でもOK！

- ①米を研いで、炊飯器の分量通りに水を入れる。
- ②①の上に昆布の佃煮を広げ入れ、酒・しょうゆを加え、軽く混ぜて炊く。
- ③炊きあがったら、しゃもじで軽く切るように混ぜる。
- ④小口切りにしたねぎをのせて完成！





# ピザパン

トッピングも楽しい！



☆材料・分量（4人分）

食パン	4枚
ピーマン	2個
ハム	2枚
ケチャップ	適量
チーズ	適量

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

- ①ピーマン・ハムは千切りにする。
- ②食パンにケチャップをぬる。
- ③チーズをのせ、①をのせる。
- ④トースターで焼いて完成！

☆おすすめポイント☆  
冷蔵庫にある余った食材で簡単に作れます！



# もちグラタン

余ったおもちを活用！



☆材料・分量（4人分）

もち	8個
ミートソース	適量
たまねぎ	1/2個
チーズ	適量

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

- ①もちは一口大、たまねぎは千切りにする。
- ②グラタン皿に①を入れてレンジで2分温める。
- ③ミートソースを加えてレンジで1分温める。
- ④チーズをのせて、オーブンで焼いて完成！

☆おすすめポイント☆  
カレーやシチュー、肉じゃがでもおいしいですよ！



## かにかま・ねぎの卵焼き

定番の卵焼き！



☆材料・分量（4人分）

たまご	2個
かにかま	4本
ねぎ	適量
油	適量
塩	ひとつまみ
だしの素	少々

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

☆おすすめポイント☆  
色々な具材で作れます。  
チーズもおすすめ！

- ①かにかまをさく、ねぎは小口切りにする。
- ②卵を割り、①と塩・だしの素・水を入れる。
- ③油をひき、②を半量入れてまいていく。
- ④残りも③のようにして完成！



## 白菜とツナの甘辛炒め

炒めて簡単！



☆材料・分量（4人分）

はくさい	1/4株
ツナ	1缶
にんじん	1/2本
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

☆おすすめポイント☆  
卵でとじて、ごはんにものせて  
もおいしいです！

- ①はくさいは好みの大きさ、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③②に火が通ったら、ツナを入れる。
- ④砂糖としょうゆで味をつけたら完成！



## 具たっぷりみそ汁

具材がたくさん食べられます！



☆材料・分量（4人分）

だいこん	1/4本
にんじん	1/2本
はくさい	2枚
油揚げ	1枚
ねぎ	1本
にぼし	10本
水	4カップ
みそ	大さじ4
ヨーグルト	大さじ1

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

☆おすすめポイント☆  
ヨーグルトを入れると  
味がまろやかになります！

- ①鍋に水とにぼしを入れ、だしをとる。
- ②材料を好みの大きさに切る。
- ③材料をだしで煮る。
- ④みそ・ヨーグルトを溶き入れて完成！



## 白菜とウインナーのスープ

味付け簡単！



☆材料・分量（4人分）

はくさい	1/4株
にんじん	1/2個
ウインナー	3本
シチューの素	2かけ
水	4カップ

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

☆おすすめポイント☆  
短時間でできるスープです。  
ベーコンでもOK！

- ①はくさいは3cmぐらい、にんじんは千切り、ウインナーは輪切りにする。
- ②鍋に水と①を入れて煮る。
- ③煮えたら、シチューの素を入れる。



## 貝れん草

夜にゆでておけば朝和えるだけ！



☆材料・分量（4人分）

ほうれん草	1株
赤貝の缶づめ	1缶

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

- ①ほうれん草はゆでて、水にさらしてあくをぬいておく。
- ②①を3～5cmに切り、しっかり水をきる。
- ③②に赤貝の缶づめを汁ごと入れる。
- ④和えて完成！

☆おすすめポイント☆  
味付けをしなくても十分  
味がつきます。



## もやしのおムル

少ない材料でOK！



☆材料・分量（4人分）

もやし	200g
しょうゆ	適量
ごま油	適量
ごま	お好みで

※材料や分量は、お好みで調整してください。

☆作り方

- ①もやしを約30秒ゆで、ざるにあげて水で洗う。
- ②軽くしぼったら、しょうゆとごま油を入れて混ぜる。

☆おすすめポイント☆  
少ない材料で短時間に  
1品できます！