

## 平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	広島県立三原特別支援学校		
学校長氏名	大野 英明	栄養教諭氏名	尾岩 かおり
職員数	70名	児童・生徒数	117名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

## &lt;朝食&gt;

平成 28 年度マジ朝ごはん計画調査結果より目標に達していない。

	目標 (%)	1回 (%)	2回 (%)	3回 (%)
朝食を食べた割合	100	97	98	97
主食、主菜、副菜のそろった朝食を食べている割合	80	69	63	73

## &lt;肥満&gt;

肥満傾向の児童生徒が多い。平成 29 年度は 25 人と約 20%の児童生徒が肥満傾向にある。

肥満改善に向けて家庭と学校が連携し取り組む必要がある。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

## &lt;朝食&gt;

目標	%
朝食を食べた割合	100
主食、主菜、副菜のそろった朝食を食べている割合	80

## &lt;肥満改善する取組が目標達成できた割合&gt;

取組内容	目標
研修会の実施回数	1回
3日間の食事記録等の提出率	60%
保護者との健康・栄養相談	6人
食事記録の返却（栄養教諭のコメント入り）	1回
毎日、体重測定をする割合	20%

## 3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ） 朝食の取組 野菜摂取向上マジ朝ごはん計画

今年度も 3 回、「マジ朝ごはん計画」プリントを配付し朝食及び生活習慣の調査を行った。プリントは運動会などの行事前に配付し、3日間の朝食内容、起床時間等の記入することで健康管理ができることを目的としている。調査結果は食育だよりで報告、また朝食におすすめメニューを掲載し朝食の大切さを伝えた。（資料 1）（資料 2）

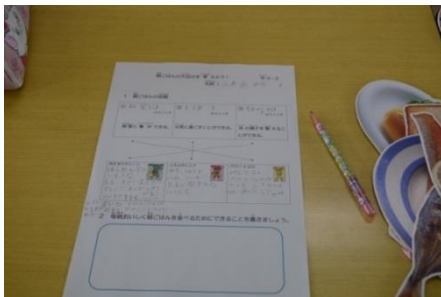
## 小学部 特別活動

野菜に興味を持ち好き嫌いせず食べることを目的に、3食品群の学習に給食献立を活用した。また児童が集中して授業に取り組めるよう食材を直接触る授業とした。給食時には担任と野菜について話をする児童や苦手な食材を食べようとする様子がみられた。



## 中学部 特別活動

長期休暇中も生活リズムを整えることの大切さを学ぶことを目的に、料理カードを活用した授業を行った。朝食の役割や3色食品群を確認し、一人一人朝食を考え発表を行った。授業後、家族にバランスの良い朝食の大切さを伝えたことを教えてくれる生徒もいた。



## 高等部 家庭科

積極的に野菜を食べることの大切さを学び、自分で調理できる力を伸ばすために「野菜炒めコンテスト」と「マイみそ汁コンテスト」を実施した。生徒が食材を決め、調理、プレゼンテーションを行い優秀賞・その他の賞を教員や食育サポーターが選考した。

どちらの取組も保護者にとって生徒の一所懸命な姿を見る機会や生徒に合わせた支援も学ぶことができる機会となったようだ。今後も保護者の協力を得ながら取り組みたい。



## 【取組2】(テーマ) 肥満改善・予防のための取組

今年度は5つ目標を立て肥満改善・予防のための取組を行った。3日間の食事記録の提出があった児童生徒には栄養教諭からのコメントをつけて返却した。高等部の生徒には食事記録より間食のカロリーを計算し、望ましい間食の組み合わせや量、食べる時間帯などを助言した。保護者の協力を得るため、担任と連携し個人懇談時に家庭での食事の様子聞き取りや野菜の多い給食のレシピを提供した。

### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

#### ひろしま給食の試食会、試食提供

食育サポーターの保護者を対象にひろしま給食の試食会を設けた。

また、食育サポーターの保護者の協力を得て、参観日に来校した保護者に「熱く燃えろ!!Cスープ」の試食提供、レシピ配付を行った。試食した保護者からは「簡単に作れる」「思ったより食べやすい」との声があった。

#### 給食献立

給食の食材に興味を持てるよう「地場産物を食べよう」(図1)を作成し、その日の献立で使われている食材をカードで掲示した。また給食の月間目標に合わせて「ひろしま通になろう」(図2)を掲示し、地場産物に興味を持てるようにした。

給食献立は「ひろしま給食」に選ばれたレシピの提供を6品取り入れた。

(熱く燃えろ!!Cスープ、ひろしまいい子いりこ、ひろしまええじゃんカレー、チキチキレモン、豚肉と広島食材たっぷり炒め、しまなみ海道まるごとマリネ)

「ひろしま食育ウィーク」には県内の特別支援学校の栄養教諭・学校栄養職員で話し合って作った「トクトクCライス」を「熱く燃えろ!!Cスープ」「広島県産丸ごとレモンゼリー」と一緒に提供した。

児童生徒から「やさしい味で食べやすい」「中華味のCなんだ!」と楽しんで食べる様子がみられた。



図1 「地場産物を食べよう」

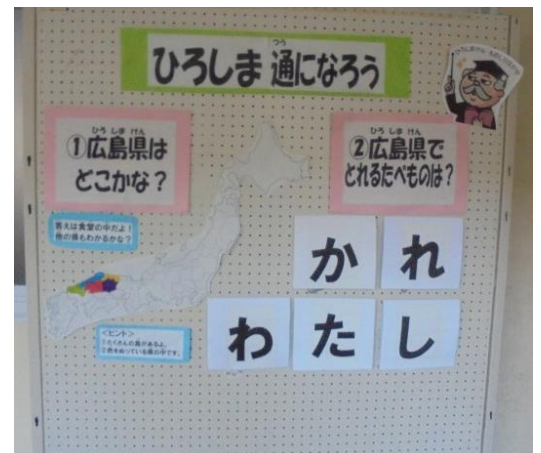


図2 「ひろしま通になろう」

## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

#### 朝食の取組 野菜摂取向上

＜朝食＞ 平成 29 年度 マジ朝ごはん計画結果

	目標 (%)	1 回 (%)	2 回 (%)	3 回 (%)
朝食を食べた割合	100	97	96	96
主食, 主菜, 副菜のそろった朝食を食べている割合	80	70	69	73

目標を達成することはできなかったが、主食、主菜、副菜のそろった朝食を食べている割合が3回目の調査で最も良い結果となった。

#### 肥満改善・予防のための取組

＜肥満改善する取組が目標達成できた割合＞ 対象人数 25 人

取組内容	目標	実施
研修会の実施回数	1 回	0 回
3 日間の食事記録等の提出率	60% (14 人)	78% (11 人)
保護者との健康・栄養相談	6 人	5 人
食事記録の返却 (栄養教諭のコメント入り)	1 回	1 回
毎日、体重測定をする割合	20% (5 人)	24% (6 人)

保護者、担任、養護教諭等との連携がとれた「食事記録の提出率」「記録の返却」「体重測定をする割合」の3つ項目は目標を達成することができた。

### 【課題】

#### 朝食の取組 野菜摂取向上

給食を関連付けた授業や調理は児童生徒の意識付けに効果的であるが、単発的な指導で終わらないよう継続して指導を行う必要がある。

#### 肥満改善・予防のための取組

夏の個人懇談時に保護者と話げた生徒は軽度肥満から標準体重に改善できた。しかし冬の懇談では保護者と話をする機会を持たなかったため改善する児童生徒がいなかった。

## 6 今後の取組に向けた改善方策について

#### 朝食の取組 野菜摂取向上

今後も「マジ朝ごはん計画」調査、各学部学年で朝食や野菜に関する授業を継続して行い、保護者の協力を得られるよう分かりやすい情報提供に努める。

#### 肥満改善・予防のための取組

これまでの取組を継続するとともに、保護者、担任、養護教諭等と連携し、児童生徒の行動変容につながる取組を検討し続ける。

# しょくいく 食育だより

へいせい ねん がつ みはらとくべつしえんがっこう  
平成29年9月 三原特別支援学校

たの ながやす す  
楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？

がっき だい かい あさ けいかく  
2学期も第2回マジ朝ごはん計画を **9月12日(火)~14日(木)** に実施します。

だい かい あさ けいかく あさ た じどう せいと あさ やさい くだもの た  
第1回のマジ朝ごはん計画では、「朝ごはんを食べた児童生徒が97%」、「朝ごはんに野菜や果物を食べた

じどう せいと  
児童生徒が70%」でした。マジ朝ごはん計画のご協力をお願いします。

## よ せいかつ ととの 良い生活リズムを整えよう

### はやね 早寝

わたし ね つか からだ  
私たちは寝ることで、疲れをとり、体を  
成長させたり、健康を保ったりしています。

6~13歳は9~11時間

14~17歳は8~10時間

睡眠時間をとることが望ましいです。

### はやお 早起き

はやお せいかつ  
早起きすると1日の生活リズムが  
整いやすくなります。

また朝の光を感じることで体も頭も  
活動します。  
学校へ行く準備もゆっくりできますね。

### あさ 朝ごはん

ゆうしょく  
夕食でとったエネルギーは寝ている間に  
すべて使われてしまいます。

あさ た からだ あたま  
朝ごはんを食べることで、体も頭もエネ  
ルギーが補給されます。



### うんどう 運動

からだ うご  
体を動かすと、おなかがすいてごはんを  
おいしく食べられます。

しっかり運動することで良い睡眠につなが  
ります。

参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 「小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド」

## きゅうしょく 給食レシピ

きゅうしょく あさ  
休日の朝ごはんに  
ひとりで作ってみよう！



がつ にち きん ていきょう  
5月26日(金) 提供

「ピザトースト」(1人分)



ざいりょう <材料>	
しょく 食パン	まい 1枚
ベーコン (短冊切り)	やく 約1/2枚
たまご (薄切り)	しょう 小 1/4
しめじ	ほん 5本
ピーマン (千切り)	しょう 小 1/4
にんにく (みじん切り)	しょうしょう 少々
トマト缶	おお 大さじ2
トマトケチャップ	おお 大さじ1
しょお・こしょう	しょうしょう 少々
とろけるチーズ	おお 大さじ2

### つく かた <作り方>

- 1 にんにく、たまご、しめじ、ピーマンの順に加えて炒める。
- 2 トマト缶、ケチャップを加え煮込む。
- 3 食パンに2をのせ、チーズをのせこんがり焼く。

## おしらせ

がつ にち きん しめきり  
9月8日(金)締切

「たこみ給食レシピ」募集中です。たくさんのレシピ待っています。

がつ にち げつ  
9月11日(月)

11時~11時25分「ひろしま給食(熱く燃えろ!!Cスープ)」の

試食提供を調理室前で行います。ぜひお越しください。



# しょくいく 食育だより

へいせい ねん がつ みはらとくべつしえんがっこう  
平成30年2月 三原特別支援学校

## リクエスト給食

暦の上では春を迎えますが、2月は1年で最も寒さの厳しい時期です。  
手洗い・うがいはもちろんですが、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。

卒業生対象にリクエスト給食を募集しました。  
たくさんの応募ありがとうございました。できるだけ多くのリクエスト給食を取り入れていきます。  
2月、3月の給食を楽しみにして下さい！

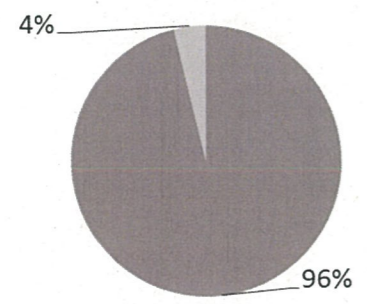
<リクエスト給食：1月にも登場しました>

### マジ朝ごはん 結果報告

(平成29年11月28日～30日実施)

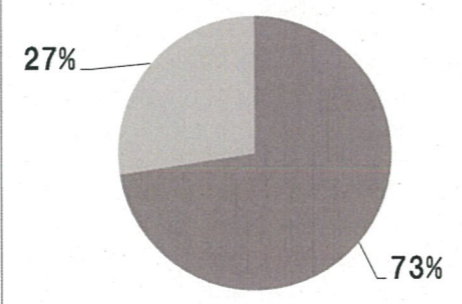
#### 朝食の喫食状況

- 朝食を食べた
- 朝食を食べてない



#### 副菜の喫食状況

- 野菜や果物を食べた
- 野菜や果物食べていない



「マジ朝ごはん計画」第3回目の提出ありがとうございました。  
今回、野菜や果物の喫食状況が73%と最も良い結果となりました。朝少し早く起きてしっかりと朝ごはんを食べて学校に来て下さいね。

しっかりたべよう！あさごはん



1/11



中学部3年1組 新藤さん  
高等部3年1組 末廣さん  
鮭のチャンチャン焼き

1/12



高等部3年2組 余島さん  
小松菜ピスキューパン  
中学部3年1組 濱満くん  
ポークビーンズ

1/16



中学部3年2組 内海さん  
大根のナムル

## 「まごわやさしい」という語呂合わせを知っていますか？

**ま** まめ類

**ご** ごま

**わ** わかめなどの海藻

**や** 野菜

**さ** さかな

**し** しいたけなどのきのこ類

**い** いも類

「まごわやさしい」を取り入れたおかずをごはんと一緒に食べると、脂肪のとりすぎを防ぎ、骨を強くするカルシウムや体の調子を整える働きがあるビタミン類を摂ることができるので、栄養のバランスが良くなります。  
給食にも積極的に取り入れているので、苦手な人も一口は食べてみましょう。