

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	広島市立深川小学校		
学校長氏名	川手 香苗	栄養教諭氏名	高田 綾子
職員数	44 名	児童・生徒数	504 名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・ 今年度栄養教諭新規配置：教科等で、担任や教科担当教諭と栄養教諭が TT で授業を実施する計画の立案が必要。
- ・ 食事のマナー：残食率は低いですが、食事のマナーが定着していない状況が見られる。
- ・ 朝食喫食内容：朝食を毎日食べてくる児童の割合が 86%と低い。また、朝食内容については現状把握ができていない。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

○現状把握

- ・ 5・6 年生の児童・保護者対象の食の実態調査を 1 回行う。
- ・ 訪問給食・授業参観等を行い、本校で行われている食育について把握する。

○授業実施時数

- ・ 教科等で 40 時間以上実施する。
- ・ 給食時間に 60 時間以上実施する（訪問給食）。

○3 点時刻の固定化の指導（寝る時間、起きる時間、朝食喫食時間）の実施

- ・ 保体部で児童・保護者への啓発（児童朝会や保護者配付プリント）、3 点時刻にかかわるところ（体育科保健等）で栄養教諭が授業を行う。

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ） 現状把握（児童・学校・家庭・地域）

○食の実態調査の実施

- ・ 県教委の食の実態調査の実施について保体部で相談し、5・6 年生の児童保護者を対象に 11 月に毎年実施することを提案・決定した。
- ・ 朝食の喫食内容、食事の準備や後片付けの手伝い、食育便りの内容が家庭で話題に上がることに課題があることが分かった。
- ・ 5 年生よりも 6 年生の方が地場産物や郷土料理をよく知っているようだった。

○訪問給食、授業参観等での本校の食育の把握

- ・ 給食を児童と一緒に食べることで、ほとんどの学級でつぎ分け等の指導がしっかりなされ、偏食指導もされることで、残食がほとんどないことが分かった。
- ・ 食事のマナーについて、ひじについて食べたり、食器を持っていなかったり、口に物があるときに気にせずにはしゃべる様子がよく見られた。
- ・ 全学年が関わる米作りを通して、地域の方への感謝の気持ちが育まれ、その米を給食で食べるこ

とで、給食への感謝の気持ちが高まっていることが分かった。

【取組 2】(テーマ) TT 授業の実施 (教科等・給食時間), 集会での指導

○教科等

- ・ 教科等で 40 時間を設定した。設定に当たっては、前任者が関わっていた単元、保体部で推進する 3 点時刻の固定化に関わる教科・単元、人手があることでより充実する調理実習等について確認し、設定・実施した。



○給食時間

- ・ 全 20 クラスを 3 回訪問することとし、給食時間で 60 時間を設定した。
- ・ 給食をその学級で児童と一緒に食べ、給食への興味関心を高めるために、その日の給食に関することや季節的な内容を三択クイズ形式で各クラス 3 問程度出題した。

○食事のマナーの改善

- ・ 食事のマナーを改善するために、給食週間に保体部で劇を行い、児童に食事マナーの改善を呼びかけた。その後、各学級でマナー改善に取り組んでもらった。



【取組 3】(テーマ) 3 点時刻の固定化に向けた取り組み

○実態把握

- ・ 6, 9, 11 月に 3 点時刻が固定化できているかどうかについてアンケート調査を行った。

○啓発活動

- ・ 3 点時刻を固定化する必要性、朝食摂取の大切さを伝えるための劇を保体部で行った。
- ・ 3 点時刻に関わる場所 (3・4 年生体育科保健) で朝食摂取の必要性・内容について指導を行った。



4 「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」の取組について

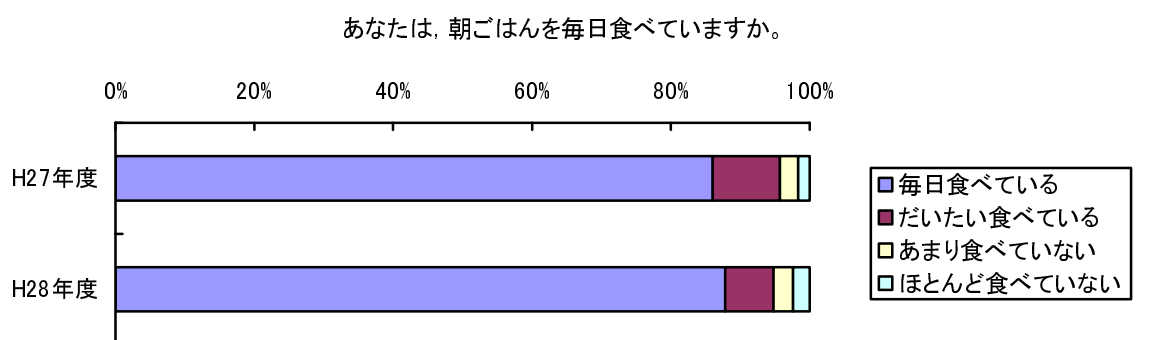
- ・ 各家庭にレシピやリーフレットを配付して、プロジェクトへの参加を呼び掛けた。
- ・ 広島市の統一献立とは別の本校独自の給食に「ひろしまフルーツふるるんゼリー」「ひろしままんぷく! シャキシシャキサラダ」を取り入れた。
- ・ 食数が 3, 788 食 (食べた: 2, 941 食, 作った: 300 食, 過年度分給食提供: 547 食) となった。



5 取組に対する成果と課題

【成果】

- ・ 教科等で担任と栄養教諭が TT で授業をすることについて理解をしてもらい、合計 55 時間実施することができた。
- ・ 授業実施後に進んで朝ごはんを作ってきた児童がいたり、指導後に食事のマナーを意識する学級が増えたりした。
- ・ 訪問給食で特定の栄養素に関する指導を行ったところ、給食時間に意識をして食べている様子が見られた。
- ・ 朝ごはんを毎日食べてくる児童の割合が昨年度より約 2% 増加した。



	毎日 食べている	だいたい 食べている	あまり 食べていない	ほとんど 食べていない
H27年度	420人 (86.0%)	47人 (9.6%)	13人 (2.7%)	8人 (1.7%)
H28年度	440人 (87.8%)	35人 (7.0%)	14人 (2.8%)	12人 (2.4%)

H27・28.11 実施 学習と生活についてのアンケート

【課題】

- ・ 家庭で食事の準備や後片付けの手伝いをしている児童が 69.5% (5・6年生) と低い。
- ・ 『食育便り』などの内容について家庭でお子様と話をすることがあります」と答えた保護者の割合が 39.1% と低い。
- ・ 主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている児童 (5・6年生) の割合が 49.4% と低い。また、主食・主菜・副菜をそろえてつくっている保護者 (5・6年生) の割合が 43.8% と低い。
- ・ 授業の打ち合わせに時間がかかる。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・ 朝食に関わる教科等へさらに関わり、その後も家庭で継続して実践していけるよう、課題等へも関わっていききたい。
- ・ 食育便りに興味を持ってもらえるよう、学校での食育の様子等を掲載していききたい。また、給食で人気のメニューをお便り等で紹介していききたい。
- ・ 授業の打ち合わせがスムーズにいくよう、他校の実践事例等も参考にしていきたい。

平成28年度 広島県「食に関する実態調査」集計表（児童生徒用）

学校名 深川小学校

入力箇所

No.	設問	5年生						6年生						全体							
		当てはまる		当てはまらない		合計	当てはまるの割合	当てはまる		当てはまらない		合計	当てはまるの割合	当てはまる		当てはまらない		合計	当てはまるの割合		
		よく	やや	あまり	まったく			よく	やや	あまり	まったく			よく	やや	あまり	まったく				
1	毎日朝食を食べています。	66	10	2	0	78	97.4%	68	6	2	0	76	97.4%	134	16	4	0	154	97.4%		
2	朝食をたべていない理由 (問1で「当てはまらない」と回答した場合)	1 食欲がないから						1 食欲がないから						1 食欲がないから					0		
		2 太りたくないから						2 太りたくないから						2 太りたくないから					0		
		3 時間がないから				1		3 時間がないから						3 時間がないから					1		
		4 用意されていないから						4 用意されていないから						4 用意されていないから					0		
		5 家族が食べないから						5 家族が食べないから						5 家族が食べないから					0		
		6 その他					1		6 その他				2		6 その他					3	
		合計					2		合計				2		合計					4	
3	主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べています。	11	31	22	14	78	53.8%	12	22	29	13	76	44.7%	23	53	51	27	154	49.4%		
4	主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることは大切なことだと思います。	55	20	3	0	78	96.2%	60	16	0	0	76	100.0%	115	36	3	0	154	98.1%		
5	夕食を家族といっしょに食べています。	51	21	4	2	78	92.3%	44	20	9	3	76	84.2%	95	41	13	5	154	88.3%		
6	嫌いな食べ物があります。	1 ある				70		1 ある				67		1 ある					137		
		2 ない				8		2 ない				9		2 ない				17			
		合計				78		合計				76		合計				154			
7	嫌いな食べ物が出た時、残さず食べています。(問6で「ある」と回答した場合)	33	25	10	2	70	82.9%	24	24	12	7	67	71.6%	57	49	22	9	137	77.4%		
8	食事に野菜が出た時、残さず食べています。	60	15	2	1	78	96.2%	54	13	7	2	76	88.2%	114	28	9	3	154	92.2%		
9	野菜を食べることは、大切なことだと思います。	67	8	3	0	78	96.2%	63	12	1	0	76	98.7%	130	20	4	0	154	97.4%		
10	食事の時、食器やはしの持ち方のみまみやよい姿勢で食べるなど、マナーを守って食べています。	21	38	16	3	78	75.6%	32	33	10	1	76	85.5%	53	71	26	4	154	80.5%		
11	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしています。	62	8	4	4	78	89.7%	58	12	3	3	76	92.1%	120	20	7	7	154	90.9%		
12	食事を残さず食べています。	48	25	5	0	78	93.6%	38	28	8	2	76	86.8%	86	53	13	2	154	90.3%		
13	食事の準備や後かたづけの手伝いをしています。	29	25	17	7	78	69.2%	18	35	14	9	76	69.7%	47	60	31	16	154	69.5%		
14	家で、家族の人といっしょか、または、一人で料理をつくることがあります。	17	25	21	15	78	53.8%	20	29	18	9	76	64.5%	37	54	39	24	154	59.1%		
15	食事の時間がくるのが楽しみです。	33	36	6	3	78	88.5%	27	39	8	2	76	86.8%	60	75	14	5	154	87.7%		
No.	設問	記入あり		記入なし	合計	記入ありの割合	記入あり		記入なし	合計	記入ありの割合	記入あり		記入なし	合計	記入ありの割合					
16	広島県産の食材を知っていますか。知っているものを書いてください。		75	3	78	96.2%		75	1	76	98.7%		150	4	154	97.4%					
17	広島県の郷土料理を知っていますか。知っているものを書いてください。		46	32	78	59.0%		66	10	76	86.8%		112	42	154	72.7%					
18	自分で作れる料理は何ですか。作れるものを書いてください。		75	3	78	96.2%		74	2	76	97.4%		149	5	154	96.8%					

深川小学校の食育

食育基本法
学習指導要領
食育推進基本計画
広島県教育委員会の方針
広島市教育委員会の方針

学校教育目標
“今”を大切にし かかわり合って よりよく生きようとする子ども
～心が元気 体が元気～

食育推進目標
食に関する正しい知識を身につけ
望ましい食生活を実現できる児童の育成

食に関する実態(平成 27 年度)
●平成 27 年度残食率 主食 0.7% おかず 0.8%
給食アンケート
●毎日残さない 54% 大体残さない 29% 時々残す 13% 毎日残す 4%
●正しい食習慣や食事のマナーが身につけていない児童がいる。
家庭・地域の実態
●朝食摂取率 毎日 86% ほぼ 9.6% あまり食べない 2.7% ほとんど食べない 1.7%

保護者・地域のねがい

食に関する指導

各教科や特別活動等との関連

★各教科, 特別活動, 道徳, 言語・数理運用科での指導

全体計画や, 年間指導計画に基づき, 計画的に実施しています。

1年 楽しい給食にしよう(学級活動)

・給食室で給食ができあがるまでに使う
機材や調理員の先生について知り, 感謝して食べようという意欲をもつ。

2年 野菜のパワーをしよう(学級活動)

・野菜の栄養的役割を知り, 苦手な野菜
もがんばって食べようという意欲をもつ。

3年 健康な1日の生活について知ろう (体育科保険領域)

・健康な生活のためには, 食事・運動・
休養及び睡眠を生活リズムに合わせて
とることが必要であることを理解する。

4年 よりよく成長するための生活(体育 科保険領域)

・よりよく成長するためには成長期に必
要な栄養素を含んだ食品をバランスよく
食べる必要があることを理解する。

5年 食べて元気に(家庭科)

・毎日の食事や使われている食品に関
心を持ち, バランスを考えた食事をしよ
うとする態度を養う。

6年 地場産物を使った広島らしい給食 の献立を考えよう(言語・数理運用科)

・広島県の地場産物について興味関心
を高め, それらを用いて栄養バランスの
よい献立を考えることができる。

★献立

・通常, 深川小学校の給食は, 広島市内の一
部学校と同じ献立です。

- ふかわっコランチ(年間2回)
・米づくりで収穫した米や, 深川女性会の方と
一緒に作った味噌, 地域の伝承野菜等を使用
して, 深川小学校独自の献立を実施しま
す。
・6年生児童が言語・数理運用科の学習で考
えた料理を献立に取り入れます。



学校給食との関連

★学校給食指導

●給食当番

- ・エプロン, マスク, 帽子をつけて行きます。
- ・給食当番健康観察表で毎日健康状態を確認
し記録しています。

●給食指導

- ・学級担任が毎日給食指導を行っています。
- ・毎日の給食放送で, 給食委員が献立のポイ
ントについて紹介します。
- ・栄養教諭が巡回指導を行っています。

●日めくり配ぜん表

- ・学校給食で使用される地場産物や料理や食
品に関する情報など食育に関連する記事を毎
日掲載しています。



★地域との連携

●米づくり

- ・地域の方に協力していただき, 学校田で米づく
りを行っています。

●ふかわっコランチの食材

- ・地域の方に協力していただき, 学校の近隣でと
れた食材を献立に取り入れています。

★家庭との連携

●食育だより

- ・毎月1回, 食に関する内容や給食目標の内容につ
いて掲載しています。

●学校給食試食会

- ・年に1度, 新1年生の保護者を対象に行ってい
ます。

米づくり

- 1年生 レンゲ遊び・レンゲの種まき
- 2年生 レンゲ遊び・レンゲの種まき
- 3年生 かかし作り
- 4年生 稲こぎ(地域の方と昔の道具を使って)
- 5年生 苗床づくり, 稲刈り, わら切り, わらまき
- 6年生 荒おこし, 田植え



栄養教諭授業実施案

H28.6. 保体部

1. ねらい

教科等における食に関する指導の充実を図るため。

2. 方法

- 年間40時間程度行う。
- 食に関する指導の全体計画・年間計画に従い、以下の表に示すような教科・単元等で行う。
- TTで行う（担任または教科担当がT1、栄養教諭がT2）
- 事前に日時や内容等の打ち合わせを行う。

学年	教科「単元」
1年生	学活「楽しい給食にしよう」
2年生	学活「野菜のパワーを知ろう」
3年生	社会「わたしたちの暮らしとものをつくる仕事」
	保健「毎日の生活と健康」
4年生	保健「育ちゆくからだわたし」
5年生	家庭科「はじめてみようクッキング」
	家庭科「食べて元気に」
6年生	家庭科「いためてつくろう朝のおかず」
	言数「地場産物を活用したひろしまらしいメニューを考えよう」
	家庭科「くふうしようおいしい食事」
	保健「病気の予防」

※ この他にも栄養教諭がかかわれるような教科・単元がありましたら、ぜひお知らせください。

訪問給食実施案

H28.6. 保体部

1. ねらい

給食に関する興味関心を高めたり、食事のマナーや知識を身に付けさせるなど、給食時間の指導の充実を図るため。

2. 方法

- 栄養教諭が教室を訪問し、担任と連携して給食指導を行う。
- 栄養教諭は給食を持参し、児童と一緒に食べる。
- 栄養教諭は 12:50 ごろからその日の給食に使われている食材等に関して食に関する指導を行う。

3. 日程

以下の表の通り行う。

(例) 7月

月	火	水	木	金
				1
				1-1
4	5	6	7	8
1-2	1-3	2-1		
11	12	13	14	15
2-2	2-3	3-1		3-2
18	19	20	21	22
海の日	3-3			-

※毎月お知らせします。

※都合の悪い場合は日程の調整をしますので、お知らせください。

ふかわランチだよ！ 28

～ふかわランチは深川産がいっぱい！愛いっぱい！～

11月30日に特別給食「ふかわランチ」をしました。食への関心がさらに深まることを期待した企画も5年目。献立には言語・数理運用科の授業で考えた6年生のアイデアをいかしました。ごはんは全校で育てた米「ふかわっこ米」を炊いて、2年生の学年園で育ったさつまいもを使ったり、深川女性会からいただいた手作り味噌を使ったり、西塚自治会の方から差し入れていただいた野菜を使ったりしました。児童はこの日をとても楽しみにしていて、当日もおいしくいただきました。その様子を紹介します。

- 野菜たっぷりかき揚げ丼
- のむヨーグルト
- ふかわっこ豚汁
- 広島フルーツふるるんゼリー

私たちが刈ったふかわっこ米はすごくおいしかったです。野菜たっぷりかき揚げ丼がいちばんおいしかったです。豚汁も地域の人たちが育ててくれた野菜がたくさん入っていておいしかったです。自分も作ってみたいと思いました。今日のふかわランチのレシピが知りたいと思いました。(5年)

今日私は深川ランチを食べました。昨日からとても楽しみにしていました。野菜たっぷりかきあげ丼では、地域の方々が育ててくださったお野菜を食べました。豚汁では深川女性会のみなさまと給食の先生たちが約1年かけて作ってくださったみそを使ったものを食べました。とてもおいしかったです。他にもみかんがたっぷりのふるるんゼリーを食べました。とってもおいしかったです。また食べたいです。(5年)

- ・地域の方 野菜をどうも ありがとう
- ・小おかず ごはんにぴったり
うめえうめえ～
- ・かきあげが カリカリしてて
- ・作る人の
食べると気持ち
伝わった

5年生



3年生

私は、ふかわランチを食べた時、「おいしい。」と思いました。さつまいももあまかったし、野菜もおいしかったです。私たちは近所の人たちや、先生方に「支えられているんだな。」と思いました。本当においしかったです。(5年)



1年生



- ・おいしくて 減らさず残さず
食べれたよ
- ・みんなにね ほめてもらって
うれしいな (6年)

- ・ひさびさの
ふかわっこまい
おいしいな
- ・深川米 1年から6年
がんばった
- ・深川だけ 特別なご飯
おいしいな♪
(6年)

- ・深川でね とれた野菜が
いっぱいだ
- ・今年もね やはり最高！
深川ランチ(^.^)
- ・深川ランチ 給食の先生
ありがとう (6年)

ぼくは5回目のふかわランチです。そして今日、6年生の方がメニューを考えてくださいました。とてもおいしかったです。ぼくは、たくさん、おかわりができたので最高です。給食の先生、いつもありがとうございます。これからもがんばってください。おいしい給食楽しみにしています。(5年)



2年生

給食の先生、給食を毎日作ってくださって、どうもありがとうございます。今日のふかわランチのメニューは私が好きなものばかりでした。とてもおいしかったです。次のふかわランチもおいしいと思います。(5年)

今日のふかわランチは6年生が考えてくれたものでとてもおいしかったです。給食の先生が作ってくださったのでどれもおいしかったです。みんなと楽しく食べられたのでとてもうれしくておいしく食べられてよかったです。ふかわランチはとてもおいしくてたくさん食べられてうれしかったです。またいつか食べたいです。(5年)

裏面にふかわランチの
レシピを
掲載しています



ふかわランチ28 レシピ集

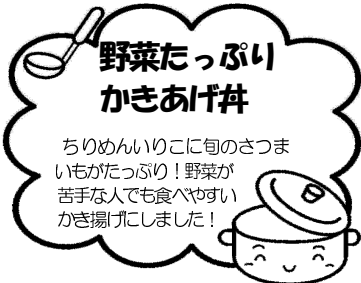
11月30日(水) ふかわランチメニューのレシピを紹介します! ぜひ、親子で一緒に作ってみませんか?

【材料4人分】

- ごまん 丼4杯
- ちりめんいりこ 大さじ2
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 2/3本
- さつまいも 1/5本
- (冷さやいんげん 40g
- 小麦粉 大さじ4.5
- 上新粉 大さじ1
- 水 適宜
- 油 適量
- めんつゆ 120cc

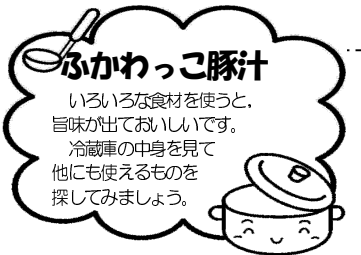
【作り方】

- ①たまねぎ・にんじん・さつまいもはせん切りにする。
- ②めんつゆは天つゆの味になるよう味を調整する。
- ③材料に〔内の材料を入れて混ぜ合わせ、1人分ずつ形を整え油で揚げる。
- ④丼にごまんと盛り、揚げたてのかき揚げと、温めためんつゆをかけていただく。



野菜たっぷりかきあげ丼

ちりめんいりこに旬のさつまいもがたっぷり! 野菜が苦手な人でも食べやすいかき揚げにしました!



ふかわっこ豚汁

いろいろな食材を使うと、旨味が出ておいしいです。冷蔵庫の中身を見て他にも使えるものを探してみましょう。



【材料4人分】

- 豚肉 80g
- さといも 2個
- 塩 少々
- こんにゃく 40g
- ごぼう 1/4本
- だいこん 4cm
- しいたけ 2枚
- ねぎ 適宜
- 煮干し 12g
- 中みそ 大さじ2
- 水 2.5カップ

【作り方】

- ①水に煮干しを入れ、だしを取る。豚肉は1口大に切る。さといもはいちちょう切りにし、塩でぬめりを取る。こんにゃくはアク抜きをし、色紙切り、ごぼうは小口切りにしてアク抜き、だいこんはいちちょう切り、しいたけはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁を煮立て、豚肉を入れ、アクを取る。
- ③ごぼう、こんにゃく、だいこんを加えて煮る。
- ④さといもを加えて煮、しいたけ、豆腐を加える。
- ⑤みそを入れ、仕上げにねぎを加える。



ひろしまフルーツ ぷるるんゼリー

ひろしま県産のみかんやジュースを使用しました。アガーで扱いやすくしています。



【材料4人分】

- みかんジュース 70cc
- みかん(缶) 8粒
- アガー 大さじ2/3
- 砂糖 大さじ2
- 水 150cc
- ゼリー型 4人分

【作り方】

- ①ゼリー型にみかんを2粒ずつ入れる。
- ②アガーと砂糖をよく混ぜる。
- ③水を②にかき混ぜながら加えて、火にかけ、沸騰させないように煮溶かす。
- ④60℃まで冷まし、みかんジュースを加える。
- ⑤ゼリー型に流して、冷やし固める。



親子で一緒にクッキング



「どのくらい料理ができるかな?」野菜の皮をむく、ゆでる、炒める・・・一緒に料理をすることで、子どもさんの「できる」が増え、「やりたい」気持ちを育てることができます。また、楽しいコミュニケーションの場にもなります。

やったことがあるに ○、一人ではできないに ◎をつけてみましょう。

- () 野菜を洗う
- () ピーラーを使う
- () 包丁を使う
- () りんごの皮をむく
- () 湯を沸かす
- () 野菜をゆでる
- () お米をとぐ
- () ごはんを炊飯器で炊く
- () 卵を割る
- () 材料をこねる
- () 炒める
- () 味付けをする
- () 道具を洗う





食育だより 2月号

平成28年度

広島市立深川小学校



一年で最も寒さの厳しい季節となりました。風邪などひかないように食事と睡眠をしっかりと、寒さに負けない体を作りましょう。

食物繊維をとろう

食物繊維は体の中で、消化・吸収されませんが、大切な働きがあります。

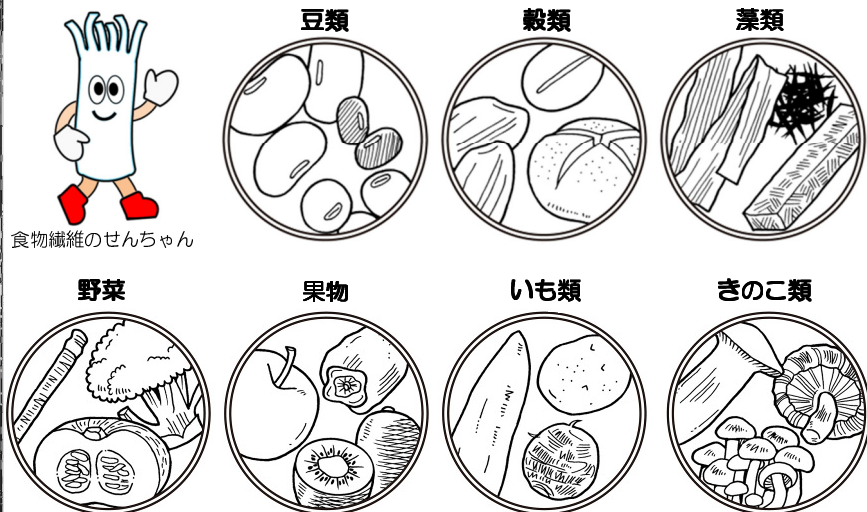
働き



- ①腸の中をきれいにし、便の量を増やす。
- ②かむ回数が増えるので、あごの発達を助け、歯の病気を防ぐ。
- ③消化に時間がかかるので、腹もちをよくし、食べ過ぎを防ぐ。
- ④生活習慣病の原因となる余分なコレステロールなどを体の外へ出す。

食物繊維をたっぷりとることができるのは、ごはんを中心とした和食です。ご家庭でも、煮物や和え物などをバランスよく取り入れて、食物繊維の多い食べ物をとるようにしましょう。

食物繊維の多い食べ物



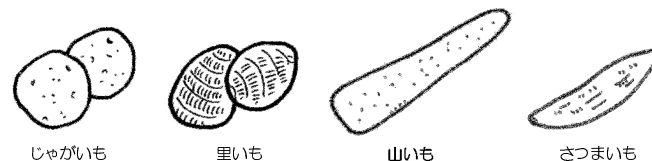
元気な食卓の合言葉

まごわやさしい



「まごわやさしい」は、健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。今月は「い」について紹介します。

いも



いも類には、炭水化物、食物繊維が多く含まれています。中でも、じゃがいもとさつまいもはビタミンCも多く含み、加熱をしても、いものでん粉がビタミンCを守りこわれにくいのが特徴です。また、山いもや里いものぬめりはムチンという成分で、タンパク質の消化・吸収を助け、胃や腸の粘膜を保護してくれます。他にも、こんにゃくいもに含まれているグルコマンナンは、胃や腸の中で水分を吸って膨らみ、排便を促すなどの効果もあります。

元気な食卓クッキング

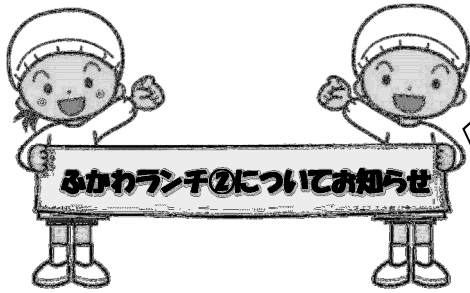
給食の献立から <豆腐サラダ>

- <材料4人分>
- ロースハム 2枚
 - 卵 1個
 - 塩 1つまみ
 - 油 少々
 - 木綿豆腐 1/3丁
 - きゅうり 1/2本
 - 塩 1つまみ
 - にんじん 中1/5本
 - マヨネーズ 大さじ3
 - 酢 小さじ1/2
 - さとう 小さじ2/3
 - 塩 2つまみ
 - こしょう 少々
 - すりごま 小さじ1強

- <作り方>
- ① ハム…短冊切り
卵…炒り卵にする
木綿豆腐…角切りにしてゆでる
きゅうり…輪切りにして塩をふる
にんじん…せん切りにしてゆでる
 - ② 〔内の調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。〕
 - ③ よく冷ました材料とすりごまをドレッシングで和える。

1月の給食で
人気だったメニューです





2月14日(火)は、ふかわランチ②です。

ふかわランチは普通の広島市の統一献立とは物資の購入方法等が異なります。

そのため、もし学級閉鎖等があっても給食費は返金できません。

ご了承ください。

深川小学校給食週間1月23日～27日

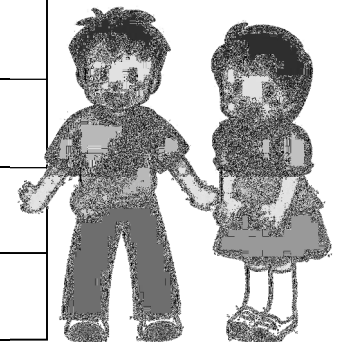
1月23日～27日を深川小学校給食週間として、「正しいマナーで食事するよう意識付けること」「給食がどのように作られているか知り、感謝の気持ちをもって食事しようとする態度を養うこと」を目的に「給食朝会」「給食マナーカード」「給食のできるまでのビデオ放送」等の取り組みを実施しました。



給食朝会では食事のマナーを見直すための劇を行いました。劇の後、給食時間に「正しい姿勢で食べること」「口を閉じて食べること」「ごはんとおかずを交互に食べること」「席について食べること」「食器を持って食べること」を意識して食べている姿が見られました。

ぜひ、ご家庭でも食事の際に話題にしていいただければと思います。

正しいマナー	ポイント
姿勢よく食事ができた	ヒジを机から離して背筋を伸ばそう
口を閉じて食べた	口の中に食べ物があるときはおしゃべりをせずに食べましょう
ごはんやパンとおかずを交互に食べた	交互に食べた方がおいしいよ
席について食べた	周りの食べている人に気をつかおう
食器を持って食べた	食べこぼしがふせげるよ



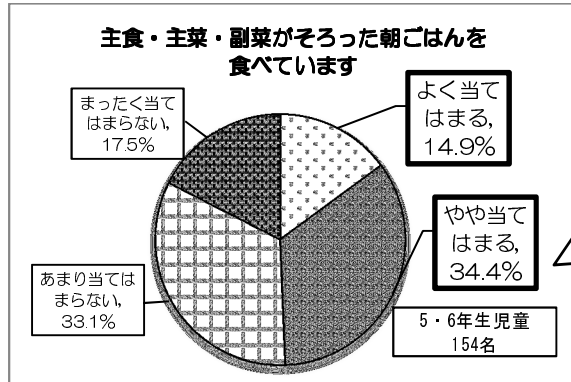


朝ごはんだより

広島市立深川小学校

11月に5・6年生の児童・保護者の方を対象に食に関するアンケートを実施させていただきました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告させていただきます。

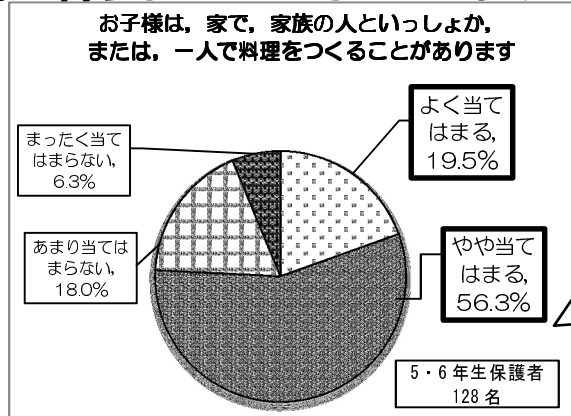
主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べていますか？



「平成28年度11月実施 食に関するアンケート（深川小学校）」より

バランスのよい朝ごはんを食べている児童は49.3%と半分に満たないことがわかります

家で料理をつくることがありますか？



「平成28年度11月実施 食に関するアンケート（深川小学校）」より

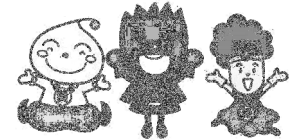
家で料理を作る児童は75.8%と8割近いことがわかります

お忙しい中 アンケートのご協力ありがとうございました

…ちなみに、「給食だより」などの内容について、家庭でお子様と話をされるという方が39.1%ととても少なかったです。ぜひ、このおたよりについてご家族で話題にいただければと思います。



とっても簡単！朝ごはんレシピ



ポイント1 手を使う

おにぎり

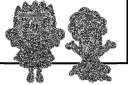
- ごはんを炊く。
- サララップを使っておにぎりを握る。(うめぼし、のり)



ポイント2 はさみを使う

簡単みそ汁

- ねぎをはさみで食べやすい大きさに切る。(乾燥わかめ)
- かつお節、みそを入れてお湯を注ぐ。



ポイント3 電子レンジを使う

ココット

- お皿に、ベーコン、野菜を入れて卵をのせる。(卵の黄身に爪楊枝で穴を開ける。)
- 電子レンジで加熱する。



ほくほくじゃがいも

- じゃがいもを洗って、サララップに包む。
- 電子レンジで2~3分加熱し、バターをかけて食べる。



巣ごもり卵

- お皿に、バター、レタス(キャベツ、ほうれん草でも可)、真ん中に卵を置く。(卵の黄身に爪楊枝で穴を開ける。)
- 電子レンジで加熱する。



ほかほかごはん 村上祥子先生レシピ

- ごはん(1カップ)をといで、大きめの耐熱容器に入れて水(1.2カップ)を入れる。
- 600Wレンジで4分加熱(500W7分)。弱で1.2分加熱。600wで1分加熱し、取り出して10分間蒸らしてでき上がり。



ポイント4 トースターを使う

食パンピザ

パンにピザソースをぬり、とろけるチーズをのせて焼く。

具のバリエーション
ツナ、トマト、ピーマン、ベーコン、マヨネーズ、ケチャップ



ポイント5 鍋を使う

コーンスープ

- 鍋に、コーン缶(クリーム)、牛乳、コンソメを入れて火にかける。
- 温まったら塩・こしょうをしてできがり。



買い置きしておくとい食材

- 卵 ベーコン 牛乳 チーズ うめぼし のり かつお節 乾燥わかめ
- 冷凍ほうれん草 野菜ジュース コーンクリーム缶 トマト じゃがいも

あさ 朝ごはんをステップアップ!



あなたの朝ごはんはどのタイプですか。タイプごとに少しずつ、ステップアップしてみましょう。

はじめよう 朝ごはん

朝ごはんは毎日食べる

いいえ

食べない日もある

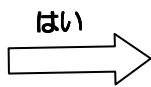
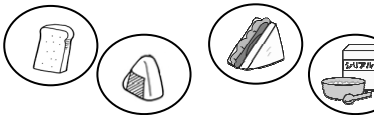
食べない

せめて何か口に入れるようにしましょう。

食べる習慣のない人は、牛乳を飲む、くだものを食べるなどから始めてみてください。



時間がないときは、市販のおにぎりやパン（できればサンドウィッチなど）、シリアルなども上手に活用し、何も食べない日は無いようにしていきたいですね。



はい

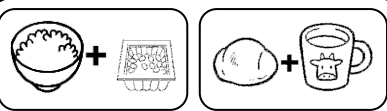
主食（パン・ごはんなど）・主菜（肉・魚・卵・豆腐など）・副菜（野菜など）をそろえている

いいえ

主食だけ

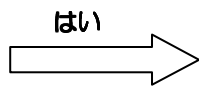


ごはんやパンなどの主食は炭水化物（糖質）なので、エネルギーのもととなって、体を動かす大切な役割があります。また、脳のエネルギー源でもあります。炭水化物だけでは不十分です。



や もあるよ。

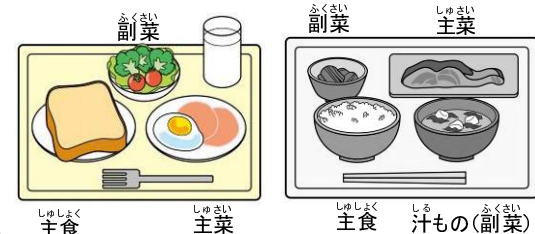
主食と一緒に、ハムや卵、大豆製品、牛乳などたんぱく質が多く含まれる食品を食べると、体温が上がって活動もスムーズに。



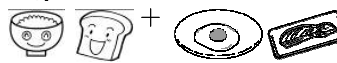
はい

すばらしいです!

引き続きバランスのとれた朝ごはんを。

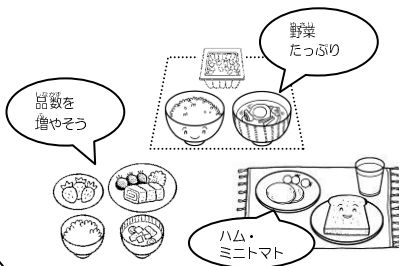


主食+主菜



炒め物や汁物で野菜をプラス。卵に野菜を入れて炒めたり、真だくさんのスープ煮にしたりして、主菜をボリュームアップしてもよいですね。

また、夕ごはんのおかずを多めに作っておいて、朝ごはんにもう一品添えるなど、上手に工夫してみてください。



冬休み朝ごはんステップにとりくみましょう!

冬休みはいろいろな楽しい行事があり、生活のリズムが乱れがちです。そんなときだからこそ、毎日朝ごはんをバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

また冬休みは、ふだんできないお家の手伝いをするチャンスでもあります。一緒に朝ごはんを準備をしたり、作ったりして、家族で楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

ちゅうい 注意!

菓子パンなどの甘いもの

朝から甘いケーキ、菓子パン、ジュースなどだけを急いで食べると、砂糖が胃に大量に入ってきて、体は血糖値を下げようと大あわて。低血糖になり、朝ごはん抜きと同じ状態に。気をつけましょう。

1/6 百人一首おぼえ

と

+200%

ことわざおぼえ

1/6 百人一首おぼえ 10回



朝→ 1/6 ほけ人

私は一人で朝ごはんを作りました。

たんぱく質 → ロースハム

+500%

ビタミン → いちご

ミネラル → 海苔

食べ物

- ・みそしる
- ・ごはん
- ・いちご
- ・ロースハム

えらいね 学習して 次の日にちゃんと やさいで

朝ごはん、しっかり食べたから体も頭もシャキとするね!!

おいかたです、ありがとう (母)

メ	モ	6	5	4
<p>朝起きたら、良い匂いがするなあと 思ったら、味噌汁・ご飯、果物を準備 してくれています。いつもバタバタして 簡単に朝食を摂っていましたか、 今日はパワーがきましたタタ</p>		<p>赤○チェク、ハ、オチ、マスク</p> <p>あたたかい服を下に 着てくる。</p>		

やさしいお母さんでいよっ昨日の保健
の学習もすくなく生かしてまっか。



2/8/1 私の考えた朝ごはん

昨日、保健で学習したことを実
さいに作りしました。表した

朝ごはんメニュー

- ・みそしる
- ・ご飯
- ・ヨーグルト
- ・お茶
- くわしく

えびの
第2号。
写真入りで
分かりませぬ。

みそしる → こまごま、大根わかめ、豆ふ。 これにビタミン、たんぱく質が取れる。

ご飯 → な、豆 これに炭水化物、たんぱく質がとれる。

ヨーグルト → 水切りヨーグルト これにたんぱく質、ビタミンがとれる。



3/8

ぼくの作ったごはん

- ・ちぎサウダ
- ・やさしいため
- ・たまねぎスープ
- ・にこおもの
- ・にくじやが

ごはん
(といた)

えびの
ハウスの
ますね。

