

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	大竹市立小方中学校		
学校長氏名	笹口 由美子	栄養教諭氏名	香川 里美
職員数	36 名	児童・生徒数	193 名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

小中一貫教育校としての「小方学園」となって、また給食センター方式による給食開始から、本年度で4年目を迎えた。食育に関しても基本となる給食内容や給食指導を含め、様々な視点から見直しを考える時期となってきている。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

「かしこく やさしく たくましく～仲間とつながり、ひたむきに挑戦し続ける人間の育成～」の学校教育目標のもと、「食事を大切に、自らの食事を通して健康管理ができる子どもを育てる～食に関するつながりを通して、実践力をつける～」を食育目標としている。平成 28 年度の目標は次の 2 つである。

- (1) 自らの食生活に関する課題について、主体的に取り組む実践力を育成する。
⇒生活アンケート等において改善を図った児童生徒の割合を高める。
- (2) 異年齢交流を位置づけたカリキュラムの充実によって、自尊感情の向上を図る。
⇒異年齢交流（交流給食）に対する児童生徒の肯定的評価を高める。

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ） 学び合いの中で、食に関する実践力を高める取組

中学校保健体育「健康な生活と病気の予防～生活習慣病の予防～」

中学 3 年生の保健体育（保健分野）で「生活習慣病の予防」についての授業を教科担任との TT で行った。身近な市販のおやつや糖・塩分・脂質の量を計量することを通して、自分の食生活を見直し生活習慣病予防との関連について考えさせた。

何気なく食べたり飲んだりしている菓子や飲料に含まれる砂糖や油・塩の量を実際に計算し、計量してみても多くの生徒が驚き、自分の食生活を振り返って考えていた。後日、教科担任が「LET'S おやつ改善」として、自分の食べたおやつを記録して提出させた。その中で、生徒はおやつについてエネルギー量を計算したり、小分けにしたり、種類を変えたりするなど様々な工夫をしており、授業での学びの実践につながった。



【生徒のワークシートより】

- ・班で調べたり、他の班の話の話を聞いたりして、1 つの中にこんなに砂糖や油が入っていると知ってびっくりした！このことを生かして、今度からはジュースをお茶に変えるなど、いろいろ工夫をして健康に気を使っていこうと思いました。
- ・私は自分で量を決めて食べても、どんどん食べてしまう。今日の授業で「大変だ！」と思ったので、強い意志をもとうと思った。

夏休みチャレンジクッキング「スポーツのための食事を学んで作ってみよう！」

本年度は、中学生のみを対象に、スポーツのための食事をテーマに実施し、25 名の生徒が参加した。

養護教諭と栄養教諭が連携して指導し、スポーツ栄養の理論学習と調理実習の 2 本立てで行うことができた。調理メニューには、スポーツのためにバランスの良い食事として「ひろしま給食」を取り入れることができた。中学生（特に運動部の生徒）はスポーツに関心をもっており、全員が自分の生活を振り返り課題意識を持って、改善策を考えていた。



当日は、部活動単位で参加した生徒が多く、先輩後輩で楽しく調理し、生徒同士のコミュニケーションを図ることができた。



【参加した生徒の感想より】

- ・今回の学習を通して自分の「食事」をしっかりと見直してみようと思います。
- ・食事はバランスがよく、特にスポーツ選手は自分の課題を解決するために、特別に考えたメニューを食べていることを知り、すごいと思いました。とてもおいしかったです。
- ・さまざまな学年で互いに協力し合うことができ、より仲が深まりました。

【取組2】(テーマ) 地域・保護者とのつながりを意識した取組

「給食用白衣を修繕する会」

「保護者のご協力のもと給食用白衣の状態を整えることで、児童生徒の配膳に関する意欲を高め、給食用白衣を大切に使用する心を育てる。」を目標として、ランチルームを会場に12月末に実施した。会の目的を伝え、参加者を募集したところ、20名以上の保護者の参加があり、200枚の白衣等について細部にわたって修繕していただくことができた。作業をしながら、保護者同士、保護者と教職員の交流ができ、充実した会となった。



児童生徒には、この会を通しての保護者の思いを伝え、感謝の気持ちを持ち白衣等を大切に扱うことを呼びかけた。特に中学生については、白衣の扱い方に課題があり、よい機会だったと考える。

【取組3】(テーマ) 異学年児童生徒のつながりを意識した食育の取組

ランチルームにおける交流給食



「ランチルーム」を活用した異学年間の交流給食を実施し、3年目を迎えている。「交流学习」として学習面で交流しているペア学年を生かした計画を立て、行事等で忙しい日やインフルエンザの流行の場合は中止するなど柔軟に実施した。昨年度の反省を踏まえ、名札を机の上に置くようにしたことで、配膳の混乱は緩和されている。会話がなかなかできない学級もあるが、慣れるにしたがい自然に会話ができる児童生徒が増えている。中には給食委員会がクイズを出すなど工夫した学級もあった。今後は、児童生徒自らが交流給食を盛り上げたり、運営したりできるよう、委員会の活用などを工夫して、より充実した交流となるようにしていきたい。



【ランチルームでの児童生徒の言葉より】

- (小学生)・中学生のしてくれたクイズが楽しかった。 ・面白い話をしてくれた。 ・食べるのがはずかしかった。
- ・中学生といっしょに食べて、ランチルームでは早く食べられた。 ・班の人の名前を覚えました。
- (中学生)・小学生がすごくかわいく楽しかった。 ・めんどろな時もある。 ・話すことがあまりないこともある。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について



クッキングで作った「タコタコライス」

- 学校給食における活用
- 夏休みチャレンジクッキング(調理実習)における、ひろしま給食メニュー「タコタコライス」の活用
- 食育通信での啓発
- 毎月のスーパーマーケットへのレシピ設置の際に、10・11月は「ひろしま給食」について掲示
- 学園祭での啓発(ひろしま給食メニューレシピの配布など)

5 取組に対する成果と課題

【成果】

- 残さず食べようとする児童生徒の増加

・残菜率

H27年度2学期の平均残菜率:(中)1.89%(小)0.62%, ⇒H28年度2学期:(中)1.35%, (小)0.5%
[大竹市給食センターデータより]

・嫌いなものが出た時、残さず食べている

H28年7月:あてはまる75.7%⇒H28年11月:あてはまる83.8% [県アンケート中2調査より]

- 食事のあいさつをする生徒の増加

・「いただきます。」「ごちそうさま」のあいさつをしている。

H28年7月:あてはまる90.7%⇒H28年11月:あてはまる100% [県アンケート中2調査より]

○食事の手伝いをする生徒の増加

- ・食事の準備や後片付けの手伝いをしている。

H28年7月：あてはまる 72.1%⇒H28年11月：あてはまる 77.8%〔県アンケート中2調査より〕

○異学年交流（交流給食）を自然にとらえ、交流を楽しむ児童生徒の増加

H27年度より配膳等がスムーズになり、時間がかからなくなった。また、交流に関するマイナス発言がほとんどなくなった。

【課題】

- 食に関する指導について、9年間を見通したより実動的な年間計画を検討していく必要がある。
- 食育の教材としての学校給食が生かされるよう、給食時間の活動（配膳・食事・片付け）の見直しをする必要がある。
- 食に関して指導した直後は改善意識が見られるが、継続しない場合も多いため、繰り返し働きかけをしていく必要がある。
- 異学年児童生徒の交流給食については、ねらいをより明確にし、児童生徒が主体的にかかわる意欲を持たせる工夫が必要である。

6 今後の取組に向けた改善方策について

本校における食育に関するキーワードは「つながり」である。9年間の教育課程のつながり、児童生徒のつながり、給食センターとのつながり、地域・保護者とのつながりがあり、その中に「学校給食」があると考えている。このことを踏まえ、次年度は、食育年間計画の見直し（児童生徒の実態をもとに）と食育の教材としての学校給食（給食内容・給食指導）の見直しを行い、計画的・継続的に食育を進めていきたい。



夏休みも「食べること」を大切に!

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。この期間に、子どもたちは大きく成長していきます。特に、中学3年生は自分の進路に向かっての正念場となります。子どもたちみんなが元気に夏休みを過ごすことができるよう、ご家庭での応援をよろしくお願いいたします。

冷たくて甘い清涼飲料水のとりすぎに注意!

暑い夏、こまめに水分をとることは、熱中症予防のためにもとても大切です。

ポイントは、どんな風に水分をとるかです。

清涼飲料水の中には、糖分が非常に多いものがあり、飲み過ぎると夏バテや病気の原因となります。また、飲むことが習慣となると生活習慣病の大きな原因になってしまいます。

☆冷蔵庫の中には、お茶か水を用意しておきましょう。



☆ただし、激しい運動で非常にたくさんの汗をかいた時は、スポーツドリンクなどを適量飲んで、ミネラル補給をしましょう。



みんなで、元気に楽しい夏休みを過ごせたらいいなあ♡

休み中も規則正しい生活を! まずは朝ごはん

夏休みになると、どうしてもくずれがちになるのが生活リズムです。

まずは、朝ごはんをきちんと食べて生活リズムをくずさないようにしましょう。



実行! 早寝・早起き・朝ごはん!

自分で料理にチャレンジ!

料理することは、頭と体を全部動かす総合トレーニングです。夏休みを活用して、家族のために料理を作る体験をしてほしいと思います。

- 小学校低学年はお手伝いから、中学年は教わりながら作ろう!
- 高学年・中学生は、できるだけ自分の力で作ろう!



給食のお手伝いをしたよ!



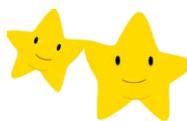
小学校1年生と、中学校内藤・小川ルームでは、2回目の給食のお手伝いとして「とうもろこしの皮むき」をしました。

小学校1年生は、まず、給食を作る時の道具や調理員さんの服装など、給食センターのことを学びました。そして、調理員さんの手紙で作業を頼まれ、やる気満々での皮むきスタートでした。「わーひげがたくさん!」「甘いにおいがする。」と、友だち同士で盛り上がっていました。

内藤・小川ルームでは、とうもろこしクイズからスタートして、皮むきに入りました。実物に触れて作業したり、自分たちの給食の手伝いをしたりすることは、児童生徒にとって大切な体験となっています。



今月の献立より♡



~七夕の日に星の人参~

「あー、星の人参だ!」子どもたちの声が聞こえてきました。その日は7月7日、「七夕」でした。給食には、それにちなんで七夕汁が登場! その中に、星型人参がいくつか入っていました。「当たった人はラッキー!」ということで、全員には行き渡りませんでした。それでも、子どもたちは、とても喜んでいましたよ。

大竹市では、今回が初めての試み、次回もチャレンジしたいと思います。



4つも入っていたよ。

身近なおやつを調べてみると…



中学3年生の女子は、研究授業としての保健体育の学習で、おやつについて考えました。まず、おやつの「脂質・糖分・塩分」について実際に計量していきました。スナック菓子や清涼飲料水など、生徒の好きな食品には思った以上に脂質や糖分・塩分が含まれていることに、生徒たちは驚いていました。次にそのことをふまえ、自分の食生活の改善点を考え、グループごとでしっかり話し合いました。

「表示を見る。」「量を決める。」「給食をしっかりと食べて間食を控える。」「買いだめしない。」等たくさんの意見が出ました。

後は、実行あるのみですね。



《生徒のワークシートより》

- ・今までは、何も気にせずパクパク食べていたけれど、今度からは、お菓子の量や食べる時間、組合せにしっかり気を付けようと思った。家に好きな人のポスターを張ってみようと思う。
- ・今日の授業をうけて、大変だと思ったので、「強い意志」をもとうと思った。

＜好きな給食ベスト1＞

小・中学校の給食委員会が、リクエスト給食のアンケート調査をしました。結果は次のとおりです。

☆小方小学校☆

- 〈主食〉 カレーライス
- 〈主菜〉 タコボール
- 〈副菜〉 かみかみサラダ
- 〈デザート〉 フルーツポンチ

☆小方中学校☆

- 〈主食〉 黒パン
- 〈主菜〉 タコボール
- 〈副菜〉 かみかみサラダ
- 〈デザート〉 フラウニー

主菜と副菜は小・中同じメニューでした。



ランチルームでの給食 ～中2と小2の交流～



7月のランチルーム給食は、中学校2年生と小学校2年生の交流です。学習交流もこの学年で行います。名前は覚えられたかな？

頑張っています！給食委員会

ある日、給食時間が終わって配膳室に行くと、何人かの小学校給食委員会の児童が、牛乳パックの飲み残しの牛乳を一生懸命で流しに絞っていました。その日は、特にたくさんの牛乳が出てきたようです。これが全部ごみ袋に入ると大変です。大切な仕事を、
ありがとう



夏休みを利用して…食のコンクールへ応募してみませんか？

小学生参加

つくってみようよ！自分の朝ごはん



夏休みの間の**5日以上**、子どもたちが自分で朝ごはんを作るというコンクールです。

☆応募用紙に、作った朝ごはんの写真を貼り、必要事項を書いて学校に出してください。



応募した人全員に
すてきな参加賞があるよ！

中学生参加

ひろしま ライスクッキング コンテスト

《募集テーマ》 「白いごはん」を真ん中に、
わが家自慢の「晩ごはん」
白ごはんにあう「一汁三菜」の献立を作る。(4人分で
1000円以内)

☆応募用紙に、作った「晩ごはん」の写真を貼り、必要事項を書いて学校に出してください。



※応募用紙は3階掲示板にあります。

一次審査で選ばれた場合は、二次審査会場（比治山大学）で、実際に調理をします。