

## 平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	東広島市立西条小学校		
学校長氏名	中嶋 崇弘	栄養教諭氏名	貞岩 美智恵
職員数	57名	児童・生徒数	1,074名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

平成25年度より栄養教諭が配置され、年間計画に基づいて、栄養教諭と担任のT・Tによる食に関する指導が計画的に行われるようになってきている。

児童数1,000人を超えるマンモス校であり、東広島市の中心部に位置する学校であることから、食物の生産に係る場面に触れる機会が少なく、食事に関する感謝の心を育むという点について、課題をかかえている。同じ給食センターの受配校の中でも、残食率が一番高い傾向にある。なかでも、魚を使った献立については、10%近い残食率を示しており、残菜を減らしていくことが課題である。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- (1) 食育の評価指標を、栄養教諭とのT・Tによる指導の実施率100%とし、教科等における食に関する指導の充実に向けた取組を実施する。
- (2) 平均残食率4%以下を目標とし、残菜の軽減に努める。
- (3) 食育だより（年6回以上）やレシピ（毎月）を発行し、保護者や地域との連携を図る。

## 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について

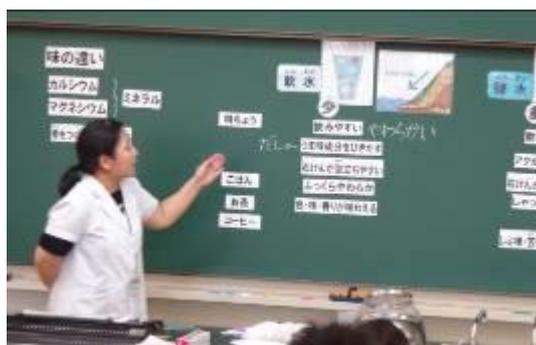
食に関する指導年間計画に基づき、学級担任とのT・Tによる食育の授業を全クラスで実施した。実施に当たっては、学年ごとに学級担任との連携の時間をもち、学年の課題や他の教科との関連を考慮し、テーマを設定した。前年度と同じテーマであっても、学級担任と連携する中で、指導の流れや教材の扱い方を変更し、有効な指導に結びつけることができた。



3年生の指導では、朝食の大切さをとりあげ、参観授業とすることで家庭への啓発を図った。学年一斉の授業とするために、栄養教諭が指導に入れない学級の担任とも十分連携し、資料提供を行った。また、授業後の学級懇談にも参加し、授業のねらいや朝食の大切さについても話すことで、保護者の食育への理解を深める取組を行った。

総合的な学習の時間には、地域の酒造りに関連して、4年生では「西条の水のおいしさ」、5年生では「酒造り」について学習している。教科担当者からの依頼により、4年生では水の硬度による味

の違い、5年生では西条の酒を使った郷土料理「美酒鍋」づくりについて、専門的立場から指導に関わった。学級活動における指導の時と異なり、担当教諭が指導する中で、専門的知識が必要な部分にだけ栄養教諭が登場する形で授業をすすめることができた。年間計画にない指導においても、効果的に栄養教諭を活用し、食に関する指導を進展させることができた。



### 【取組2】(テーマ) 残菜を減らすための取組について

特別日課である木曜日の残菜が多いことから、10月の後期開始に合わせ、週1回のパンまたは麺を主食とする献立の日を水曜日から木曜日に変更した。また、魅力ある給食となるよう、献立内容を見直し、特に残菜の多い魚を使った料理については、揚げ物等食べやすい料理形態にするなどの工夫をした。

児童の食べ物や給食に関する興味・関心を高めるため、食育コーナーにめくって楽しむ献立表や食べ物に関するクイズを掲示した。

給食時間に教室に出向き、旬の食べ物について話をしたり、食に関する指導の後、教室でいっしょに会食する中で食べ物の大切さについて指導を行った。



### 【取組3】(テーマ) 家庭や地域への情報発信の取組について

食育だよりを7回、レシピを毎月発行し、保護者や地域の方々に、学校での食に関する指導の取組を発信した。また、JAと連携し、学校給食へ食材を提供している地元農家を取材した地産地消だより「ゆめまる通信」を発行し、地場産物への理解を深める取組も行った。

PTAと連携し、土曜参観日に、東広島市教育委員会より指導主事を招き、「ごはんでは伸ばす学力・体力・豊かな心」というテーマで、朝ごはんの大切さについて講演していただいた。

1年生の保護者を対象に、試食会を開催し、学校給食への理解を深める取組を行った。



## 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

東広島市では、ひろしま給食に組み合わせて提供するメニューを市内の児童・生徒より募集し、東広島市学校給食連絡協議会で決定し、実施している。今年度も、「タココライス」には市内産のとうがんに使った「とうがんのポトフ」を、「ワクワク JJJ!」には「ブタミンレモ



ン」「広島特せい！野菜もりもりサラダ」を組み合わせたひろしま給食を10月に提供した。

夏季休業中には、兼務する給食センターの調理員の協力を得て5・6年生の児童を対象としたこども料理教室「チャレンジクッキング」で、ひろしま給食のメニューを調理した。

イラスト入りの簡単レシピを作成し、保護者に配付すると同時に、スーパーマーケットの食育コーナーにポスター掲示とともに置かせていただき、地域へ発信した。また、食育だよりや東広島市で作成した紹介のリーフレットも同時に配付した。

校内の食育コーナーに「ひろしま給食」に関する掲示をし、児童の関心を高める取組を行った。



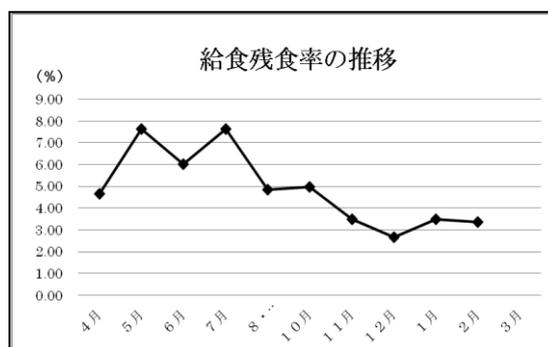
## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

○食育の評価指標（目標値）として、栄養教諭とのT・Tによる指導の実施率100%をあげているが、全学年において、年間指導計画に基づき、実施することができた。授業後、児童から食べ物に対する感謝の言葉が聞かれたり、主食としてのごはんの良さを認識し、残菜を少なくするよう取り組もうとする態度が見られた。

○食育コーナーに広島県の地場産物や郷土料理を扱った掲示をしたり、ひろしま給食（前年度までの分も含む）を繰り返し提供し、放送原稿等で紹介することで、児童の地場産物・郷土料理に対する理解が深まった。食に関する調査では、知っているものを記入できた児童の割合が、地場産物については88%から95.4%に、郷土料理については64%から81.5%に、それぞれ増加している。

○今年度前半は、暑さもあり、平均残食率が5%を超える月が多かった。木曜日をパンまたは麺献立に変更した後、11月からは、平均残食率が目標の4%を下回るようになっており、変更した効果があったと思われる。また、10%を超える日もあった魚を主菜とした日の残菜も全体的に減量し、5%以下となってきた。



○食育だよりで食に関する指導の状況を知らせたり、PTA講演会で食に関する内容をとりあげることにより、保護者の食に対する関心を高めることができた。食に関する調査においても、「給食の献立や給食だよりの内容について子どもと話をすることがある」という項目では、給食の献立については74.6%、給食だよりの内容については54.3%という結果となり、決して高い値ではないが、調査対象校全体の平均値、それぞれ67.9%、43.7%より、5～10%近く高い数値を示している。

## 【課題】

- 食に関する指導をした直後には、児童に変容が見られるが、指導が単発になり、つながったものになっていないため、効果が長続きしない。
- 取組1で述べたように、3年生で朝ごはんの指導をしたが、朝ごはんを欠食する児童の割合が0にはならない。また、その他の食事に比べると、栄養バランスのととのった内容になっていない傾向にある。家庭への啓発をいかに図っていくかが課題である。
- 残食率はだんだんと減少してきており、後半の11月以降には、目標の4%を下回るようになってきているが、同じ給食の受配を受けているほぼ同規模の小学校に比べると、残食率がかなり高い。1年間を通した残食率の低下とさらに残菜を減らす取組が必要である。

## 6 今後の取組に向けた改善方策について

- 食に関する指導にあたっては、今年度以上に、学級担任と連携の時間をしっかり持ち、児童の実態に合った指導ができるようにしていきたい。また、継続的な指導につなげるために、指導後の給食時間における指導を活用していきたい。
- 朝ごはんの喫食率やその内容を向上させるために、3年生で実施している参観授業での指導を学級担任と連携を深めながら継続していく。また、給食だより・食育だより等で、家庭でとり入れやすいレシピを紹介し、内容の充実を図る取組をしていきたい。
- 給食の残食率を下げるために、献立の工夫により、魅力ある給食の提供に努め、給食時間の指導の充実を図ると同時に、保健・安全・給食部会等でも連携を深め、学校全体としての取組にしていきたい。
- 給食センターとの兼務のため、指導のための連携の時間がとりにくい実態があったので、限られた時間を有効に活用し、効果的な指導が行えるように工夫していきたい。また、年間計画にないものについても、連携の中でさらに進めていき、食に関する指導時数を増やせるようにしていきたい。



平成28年度

# ひろしま給食メニュー 簡単レシピ

つくってみんさい 食べてみんさい 栄養満点 ひろしま給食

## タコライス

①

キャベツ 1個  
みじん切り

豚のき肉 60g

②

トマト缶 80g

小松菜 60g  
小さくきざむ

③

カレー粉 小さじ1

塩 小さじ1/2

オリーブオイル 小さじ4

トマト缶 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

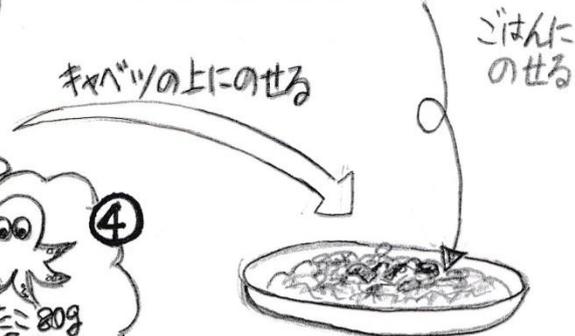
④

ゆでたこ 80g  
1cm角切

炒める

キャベツ 120g  
せん切

ゆでる



## ワクワクJJJ! (ジャコジャガじゃけん)

じゃが芋 1個  
1.5cm角切

じゃが芋 1/3で5mm  
スライス 80g

にんじん 1/4本  
3mm1cm角切

エリンギ 20g  
食べやすい大きさに切る

しょうゆ

といておく

小麦粉 大さじ1

みそ 大さじ1

牛乳 50cc

ちりめんこ 10g

にんじん 1cm角切

キャベツ 小さじ1

かきこするまで炒める

炒めて煮る

水 240cc

粉チーズ 小さじ1

キャベツ 20g  
ゆでる

(大きい場合は1/2)

# ぶた肉と広島食材 たっぴりの炒め物

①

豚肉スライス 80g 一口  
にんじん 1/4本  
太めのせん切り

②

小松菜 80g  
3cm

③

広島菜青 80g  
2cm

松  
ちりめん油 8g



# ひろしまんぷく! シャキシャキサラダ

シャキシャキ感が  
残る様に  
ゆでる

冷ます

じゃがいも1個 にんじん1/4本  
太めのせん切り

レモンソース

マネズミ  
大さじ2

レモン汁  
小さじ1



広島菜青 40g  
5mm

松  
ちりめん油  
12g

# 広島フルーツ ぷるるんゼリー

はるみ果汁 120cc  
はるかみろ 120cc

さとう  
好みで

ゼラン 4g

湯 40cc

ゆす





# もぐもぐ通信

食育だより No.5  
平成28年11月  
西条小学校



## 展開中！ ひろしま給食100万食プロジェクト

### つくって みんな 食べて みんな 栄養満点 ひろしま給食

今年も「ひろしま給食100万食プロジェクト」が始まっています。

学校給食でも、これまでに、優秀レシピ賞「タコタコライス」・広島県教育委員会賞「ワクワクJJJ!(ジャコジャガじゃけん)」の2つのメニューを提供してきました。11月には優秀レシピ賞「ぶた肉と広島食材たっぷりのいため物」「ひろしまんぷく! シャキシャキサラダ」の2つのメニューも、提供する予定にしております。

学校では、広島県教育委員会からの依頼で、11月25日までの期間、ご家庭でひろしま給食を作られた回数・食べられた回数をご報告いただいております。ご協力よろしくお願いします。

10月18日(火)

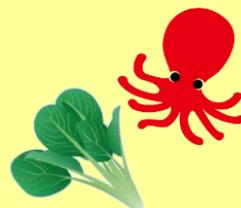
レモンゼリー



タコタコライス

とうがんのポトフ

東広島産のとうがんを使用



ひがしひろしまお宝レシピ

ひろしま給食推奨レシピ



広島特せい！野菜もりもりサラダ

ビタミン・レモン



ワクワクJJJ!(ジャコジャガじゃけん)



10月21日(金)

## 朝ごはんの大切さについて考えよう

9月8日(木), 3年生は参観授業で、「朝ごはんの大切さについて考える」食育の授業を行いました。

紙芝居で朝ごはんを食べていなかったひろ君が倒れてしまったところから、朝ごはんの大切さを考えていきました。

朝ごはんが入れてくれる目覚ましスイッチは次の3つで、そのスイッチを入れてくれるのは、赤・緑・黄の食べ物の3つのなかまです。

体の目覚ましスイッチ



脳の目覚ましスイッチ



おなかの目覚ましスイッチ



つまり、3つの食べ物のなかまがそろわないと、3つのスイッチすべてを入れることができません。

そこで、3つのスイッチが入る朝ごはんを考えるヒントとして、クロスワードパズルを楽しく解いていきました。



上のような朝ごはんが理想ですが、毎日続けるのはなかなか大変。パンと牛乳とくだものだけでも、一応3つのなかまをそろえることはできます。3つのなかまがそろった朝ごはんを食べて登校しましょう。



みんなで「食育」楽しく「食育」

## バランスのよい食事のとりかたを考えよう

9月21日(水), 23日(金), 26日(月)に、4年生は「バランスのよい食事のとりかた」について学習しました。

まず、チェックシートを使い、これまでの自分の食生活について見直しました。ここですでに、栄養バランスのとれた食事の判定をうけた児童もいましたが、いっしょに「バランスのよい食事」について考えました。



赤・緑・黄の三色食品群について学んだ後、当日の給食に使われていた材料をそれぞれの食品群に分けていきました。油揚げのように大豆からできているけれど油で揚げたもので赤・黄のどちらだろうと悩む食べ物や、しょうがのように体をあたためてくれるので黄色かなと生活体験から迷ったものもありましたが、何とか全部なかま分けすることができました。そして、給食は三色食品群がそろったバランスのよい食事であることを確認しました。

また、ねずみの発育実験からは、次の2つのことを学びました。

- 三色食品群を3回の食事すべてでそろえること
- ばかり食べをせず、おかずやごはんを交互に食べること



# もぐもぐ通信

食育だより No.6  
平成28年12月  
西条小学校



## とうし 冬至に“<sup>うん も</sup>運盛り”<sup>ん</sup> どうでしょう!

12月21日は冬至です。冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう1つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

<p>“運盛り” ラッキー7品目</p>	<p>にんじん</p> 	<p>れんこん</p> 	<p>なんきん (かぼちゃの別名)</p> 
<p>ぎんなん</p> 	<p>きんかん</p> 	<p>かんでん</p> 	<p>うどん (うどんの別名)</p> 

「ん」は「いろはにほへと」の47音の最後の字であることから、物事の終わりを表しており、冬至を最後に日が長くなることにかけてのようです。この7つの食べ物にはカロテン、ビタミン C、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えます。

## さつまいもパーティーをしよう



11月9日(水)、たんぼぼ学級では、3クラス合同で、自分たちで育て、掘り出したさつまいもを使って、「さつまいもパーティー」をしました。

ほぼ同じ大きさ・形に切ったさつまいもを「ゆでる」「煮る」「蒸す」「焼く」「揚げる」の5つの調理法で調理していきました。



○ゆでる・・・お湯で	} 加熱する
○煮る・・・調味料を加えた液で	
○蒸す・・・湯気(水蒸気)で	
○焼く・・・直接火で	
○揚げる・・・高温の油で	



調理した後は、それぞれの調理法でできたさつまいも料理を食べ比べました。どれもおいしくて、何回もおかわりした児童もいましたが、「揚げる」・「マーマレードを入れて煮る」この2つが特に人気でした。体験しながら、調理方法も学べる、とてもおいしい学習でした。



蒸す



煮る



揚げる

# 作って！食べよう！弁当DAY！

## ～ひがしひろしま食材さがし～

今年  
11月4日(金)

10月25日(火)・27日(木)・28日(金), 6年生は、「作って！食べよう！弁当DAY！」に向けて、お弁当作りのポイントについて学習しました。そして、習ったことを生かしながら、献立作りから調理まで自分で弁当作りを行い、学校でクラスの友だちや担任の先生と会食しました。

キーワードは おい・し・そ・う

### 弁当作りのポイント

- お 大ききぴったり 
- い いろどりきれい
- し 主食・主菜・副菜をそろえて
- そ それぞれちがった調理方法と味で
- う 動かない詰め方



東広島ブランド推奨マーク  
ゆめまる

ゆたかなめぐみ  
東広島まるかじり



みんなで「食育」楽しく「食育」

いよいよ  
弁当DAY!



### 児童の感想より

- 授業で習った主食・主菜・副菜の割合に気をつけて作りました。また、見た目が良いように彩りに気をつけました。
- いつも弁当はお母さんに作ってもらっているのですが、お母さんの苦勞がよくわかりました。これからお弁当を食べる時は、感謝して食べたいです。
- 少し難しかったけど、とても楽しかったです。また、自分一人で作ってみたいと思います。
- 弁当作りのコツも使って、これからも自分で弁当を作っていきたいと思います。

お弁当はどれも  
力作ぞろい



みんなで  
楽しくいただきました

