

## 平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	東広島市立板城小学校		
学校長氏名	土生 士郎	栄養教諭氏名	小森 智美
職員数	34 名	児童・生徒数	475 名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

昨年度から栄養教諭が配置され、食に関する指導年間計画に基づき、栄養教諭と学級担任が T T での食育の授業を進めてきた。また、教職員の食育研修や地域の食の専門家による食育の指導や料理教室を行った。これらの取組の成果として、教職員の食育への意識や児童の食への関心が高まってきた。しかし、食育推進に不可欠な保護者啓発の点においては十分にできていない。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

学校教育目標		
自ら学び よりよく生きようとする「板城っ子」の育成 自分が好き 友だちが好き 学校が好き ふるさと板城が好き～		
中期経営目標（健やかな体）		
健康的な生活習慣の形成		
項目	成果指標	目標値
○食育の推進	栄養教諭と学級担任との TT による食に関する指導の実施割合	100%
	食事を好き嫌いせず食べようとする児童の割合	95%
○早寝・早起き・朝ごはんの奨励	朝ごはんを食べて登校する児童の割合	97%

## 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

## 【事例 1】 食育の授業における取組

食に関する指導の年間計画の中に、栄養教諭が各担任と T T で実施する教科等における食に関する指導を、全学年に位置づけ実施した。

学年等	実施時期	題材名	内容
1学年	1月	「給食ありがとう」	給食が作られる様子や給食に関わる人の思いを知ることにより、食べ物を大切に作る気持ちや、給食に関わる人たちに感謝の気持ちを持つ。
2学年	7月	「何でも食べよう」	野菜の働きを知り、苦手な野菜でも食べようとする意欲を持つ。
3学年	2月	「給食のパワーを知ろう」	赤・黄・緑の食べ物の働きを知る。また、給食は赤・黄・緑の食べ物がそろっていることに気づき、すききらいせず食べようとする意欲を持つ。
4学年	6月	「1日のスタートは朝ごはんから」	朝ごはんの働きを知り、栄養バランスのとれた朝ごはんの大切さに気付く。自分の食生活を振り返り、しっかり朝ごはんを食べようとする意欲を持つ。
5学年	6月	「お米の良さを知ろう」	食生活の変化に伴う、生活習慣病との関係を知り、日本の主食であるお米よさを知る。また、米を中心とした日本型食生活のよさに気づき、食生活を改善しようとする態度を養う。
	12月	「バランスのとれた食事のとり方を考えよう」	リクエスト給食の献立作りを通して、栄養バランスのとれた献立のたて方を知る。また、家庭の食事や給食を作ってくださる人たちへの感謝の気持ちを持つ。
6学年	6月	「元気になる朝ごはんを考えよう」	1日を元気に過ごすための朝ごはんは栄養バランスが大切であることを学び、限られた材料を使って、バランスの良い朝ごはんを考える。そして、夏休みの課題(朝食作り)への意欲を持つ。
	10月	「『作って！食べよう！弁当 DAY！』にチャレンジしよう」	弁当作りのポイント(量・栄養バランス・いろどり・調理方法・つめ方)や地場産物を知り、弁当作りへの意欲を高める。また、献立作りや弁当作りを通じて、食べることの大切さに気付くとともに家族への感謝の気持ちを持つ。
特別支援学級	2月	「食べ物の働きについて知ろう」	食べ物の赤・黄・緑の食べ物やその働きを知る。また、元気に過ごすために、苦手なものでも食べようとする意欲を持つ。

## 〔具体例〕 第5学年 家庭科「バランスのとれた食事のとり方を考えよう～献立作りに挑戦しよう～」

学校給食センターと連携した取組で、児童がリクエスト給食の献立作りを行い、実際の学校給食で実施する。学習においては、給食の献立作りのポイントを栄養教諭が説明し、家庭科で学習した知識等も活用しながら、グループで献立を考える。実際の給食に登場することで意欲的に学習に取り組み、栄養バランス（主食・主菜・副菜）のとり方や旬の食べ物、地場産物についての理解を深めることができた。

## 〔事例2〕 給食時間における指導

給食時間を活用し、栄養指導を行ったり、児童と会食をしたりした。このことは、児童の食への関心を高めるだけでなく、クラスの実態を把握するとともに、児童とのコミュニケーションを図り、食に関する指導を円滑に進めることに役立った。

## 【取組2】(テーマ) 保護者の食の意識向上への取組

### 〔事例1〕 食育参観及び食育講演会の実施【6月18日】

6月の土曜日授業の日に、1学年、5学年、6学年において食育の授業を行った。また、授業後にはPTA主催の食育講演会を実施し、保護者と5、6年の児童が参加した。参加された保護者や児童からは、砂糖の摂りすぎの怖さや正しい食事の摂り方の重要性を学んだとの感想が多くあった。

(食育の授業)

1学年 特別活動「1学年 特別活動「食べもののはたらきを知ろう」

5学年 特別活動「お米の良さを知ろう」

6学年 家庭科「元気になる朝ごはんを考えよう」

(食育講演会)

演題 「子供の元気は家庭の食事から」

講師 川崎医療福祉大学 小野 章史 教授

### 〔事例2〕 食育参観(食の専門家による指導)【1月18日】

ひろしま給食100万食プロジェクトの出前授業を参観日に実施した。児童だけでなく参加された保護者も地元の食の専門家の包丁さばきを見学したり、鰹節と昆布の出汁を使った出し巻卵を味わったりした。また、講師から、伝統的な和食の良さやプロとしての心構えを聞き、和食のおいしさやよさに気づいた児童が多かった。また、保護者に和食への関心を深めていただくよい機会になった。

講師 憩いの料亭「白竜湖」 太田 尚満 料理長

### 〔事例3〕 給食試食会の実施【10月14日】

1年生の保護者を対象に給食参観、給食試食、栄養教諭による食についての講話を行った。食についての講話では、学校給食センターでの衛生管理の状況や学校給食の献立内容、朝食の重要性や味覚の発達と偏食の関連について話した。保護者からは、「学校給食の衛生面に安心した」「朝ごはんの大切さを感じた」などの感想があった。

## 【取組3】(テーマ) 教職員の食に関する知識・理解を深めるための取組

### 〔事例1〕 教職員食育研修【8月8日】

夏季休業中の校内研修として調理による研修とビデオ研修を実施した。調理研修では、本年度の「ひろしま給食」の5品を実施し試食した。また、ビデオ研修では、「朝食と生活リズム」のビデオを視聴した。これらの取組により、教職員のひろしま給食への関心や早寝・早起き・朝ごはんの重要性についての理解がより深まった。

## 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

### ○東広島市全体の取組

#### 〔事例1〕市内統一メニューの決定と実施

東広島市では、「ひろしま給食」メニュー決定に合わせ、最優秀レシピ賞の「タコタコライス」と広島県教育委員会賞の「ワクワク JJJ（ジャコジャガじゃけん）」に組み合わせるメニューを小中学校の児童生徒及び保護者に募集した。この募集に合わせ、本校6学年児童は家庭科の課題として「ひがしひろしまお宝レシピ」に応募した。本市の学校給食会学校給食連絡協議会で、「ひがしひろしまお宝レシピ」を決定し、10月に実施した。

10月19日：「タコタコライス・冬瓜のポトフ・広島レモンゼリー・牛乳」

10月24日：「ごはん・ブタミンレモン・広島特せい！野菜もりもりサラダ・わくわく JJJ（ジャコジャガじゃけん）・牛乳」



#### 〔事例2〕「ひろしま給食」に係る資料作成と配付

東広島市で実施するひろしま給食について給食だよりに掲載するとともに別途資料を作成し、県で作成された資料と合わせて保護者に配付した。また、本市の生涯学習フェスティバルの食育ブースに参加し、ひろしま給食の取組を紹介したり、レシピを配布したりした。

### ○本校および兼務する学校給食センターの取組

#### 〔事例1〕教職員食育研修での「ひろしま給食」メニューの実施

教職員食育研修において「ひろしま給食」メニューを調理・試食した。



#### 〔事例2〕地域への情報発信

スーパーマーケットに設置した食育コーナーで、「ひろしま給食」に関する資料やレシピ等を地域に配布した。

#### 〔事例3〕学校給食への継続した活用

毎月の給食メニューに、平成25年度からの「ひろしま給食」を取り入れた。

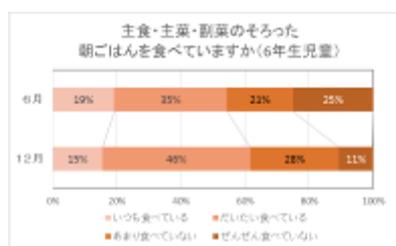
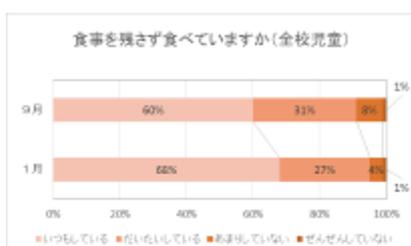
## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

栄養教諭と担任のTTでの授業や給食時間を活用しての栄養指導が全学級で実施できた。また、教職員研修の実施など教職員との連携を深めるとともに、教職員の食へ意識高揚に努めた。保護者啓発については、食育講演会が実施できた。また、一部の学年ではあるが食育を参観日に実施できた。これらの取組により、給食を残さず食べようとする児童が増加した。また、6学年においては、食育の授業の回数を増やしたり、食育講演会に参加したり、自分で弁当を作ったり、出前講座等で調理のプロから直接指導を受けたりするなど食育の充実を図ったことなどにより、朝ごはんの喫食状況の改善が見られた。

### 【課題】

本校の健康づくりの目標に「早寝・早起き・朝ごはんの奨励」があるが、朝ごはんと生活リズムとの関連の取組が十分でなく、早寝・早起きの改善はほとんど見られなかった。



## 6 今後の取組に向けた改善方策について

今年度は、保護者啓発を取組の重点ポイントにおいて取り組んできた。しかし、食育通信の発行が3回で終わってしまったことや、参観日での食育の授業の実施が同じ学年に重複し、3つの学年でしか実施できなかった。「食」は家庭が占める割合が高く、食育を進めるにあたっては保護者の理解や協力が不可欠である。実際、参観日に実施した学年では、成果が見られる。今後は、更に教職員との連携を深め、保護者啓発の取組を進めていきたい。また、養護教諭や保健主事等と連携し、組織的に多方面から早寝・早起き・朝ごはんを奨励する取組を進めていきたい。



# パクパク通信

平成28年12月  
板城小学校



## 伝えよう！日本の伝統的な食文化 “和食”

11月24日は「和食の日」でした。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化を守り繋いでいくことの大切さを考える日として制定されました。また「和食」は、ユネスコの無形文化遺産にも登録されています。自然を尊重する精神にのっとり、おもてなしの心で受け継がれてきた日本の食文化を、子どもたちに伝えていきましょう。

### 【和食の特徴】

- ① 新鮮で多様な山海の幸が使用され、その持ち味を生かした調理法が発達している。
- ② 米を中心とした栄養バランスに優れた食事構成になっている。また、出汁のうま味を活用した動物性脂肪が少ない食事で、長寿や肥満防止に役立っている。
- ③ 季節の食材を使い、器や盛り付けが工夫し、自然の美しさや季節感が表現されている。(おもてなしの心)
- ④ 正月など年中行事と密接に関連し、食事の時間を共有することで、家族や地域等の絆を深めている。

### “うま味”はおいしく食べる最大の智恵

うま味成分には、グルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸があり、出汁にはこれらのうま味成分が豊富に含まれています。単特でもおいしい成分ですが、合わさると相乗効果でおいしさがアップします。

かつお節・煮干し  
イノシン酸

昆布  
グルタミン酸

うまみの  
相乗効果

干し椎茸  
グアニル酸

### 【かつお節と昆布の合わせ出汁の取り方】

【材料】水:1L 出し昆布:10g かつお節:15g

- ① 固く絞った濡れ布巾で昆布の表面を軽く。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分～1時間漬け置きにしてから、中火にかける。
- ③ 沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ④ かつお節を加え、沸騰したら火を止める。
- ⑤ あくを取り、30秒程度おく。
- ⑥ キッチンペーパーや布巾などでこす。

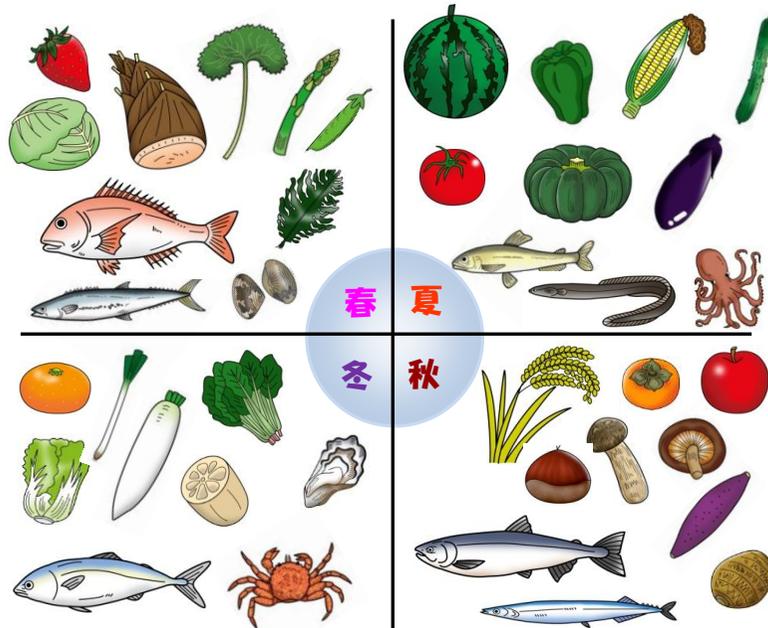
### 【煮干し出汁の取り方】

【材料】水:1L 煮干し:20g～30g

- ① 頭とはらわたを取り、大きい物は身を半分に開く。
  - ② 定量の水に漬けて30分以上置く。一晩冷蔵庫で保存するとよりよい。
  - ③ 火にかけ、沸騰する直前に弱火にし、あくを取りながら10分程度煮る。
  - ④ 煮干しを取り除く。
- ※ 水漬けの時に昆布を加えるとうま味がアップ！

### 豊かな食材

●新鮮で栄養が豊富な旬の食材を食べましょう。



### バランスのよい食事

●「一汁三菜」「一汁二菜」の基本的な和食の形は、自然と栄養バランスがとれやすくなります。

#### 【副菜】

野菜、きのこ、いも、海藻を中心としたおかずで、体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含みます。

#### 【主菜】

体を作るたんぱく質を多く含む魚や肉、卵などを中心としたおかずです。

#### 【主食】

エネルギー源となります。ごはんは味が淡白なため、どんなおかずにも合います。

#### 【汁もの】

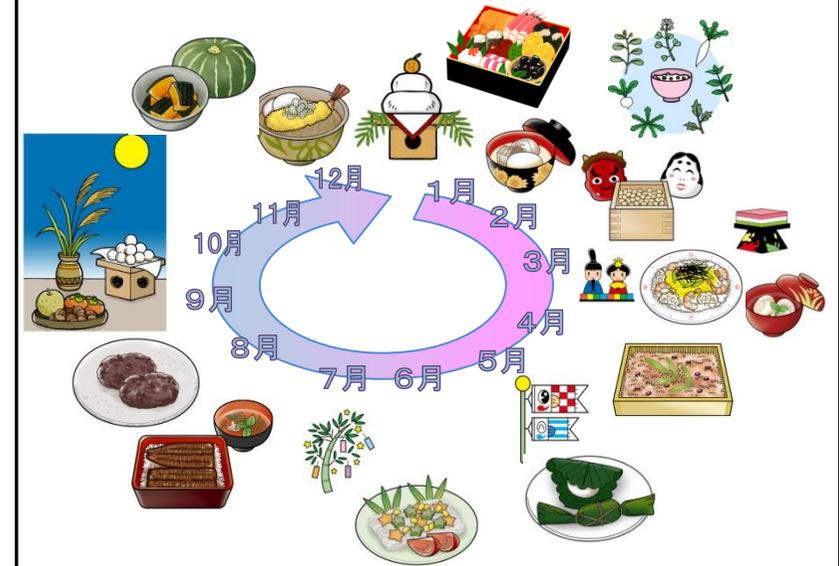
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

#### 【和食に使用される特徴的な食材】

「ま」 大豆 (大豆)	「ご」 ごま	「は」 わかめ (海藻)	「や」 野菜	「さ」 魚	「し」 しいたけ (きのこ)	「い」 いも
-------------------	-----------	--------------------	-----------	----------	----------------------	-----------

### 季節の行事と食のかかわり

●季節ごとの行事やお祝いの時に食べる行事食は、家族の幸せや健康を願う気持ちが込められています。



本校で、10月、11月に行った食育の取組の一部を紹介します。

# 作って！食べよう！弁当DAY！ ～ひがしひろしま食材さがし～

6年生は、家族の協力のもとで献立作りから弁当作りまで自分で行い、学校でクラスの友達や担任の先生と楽しく会食をしました。

## 【事前指導】

献立作りのポイントと献立作りの学習



どんなお弁当にしようか...

## 【11/7当日の様子（会食）】



自分が作ったお弁当に、笑顔満開！クラスの友だちと楽しく会食をしました。

## 【児童の弁当】

カープぼうやの弁当



お花弁当



キャンディおにぎり弁当



我流！俺の弁当



## 【児童の感想】

親の大変さが分かった。意外と楽しかった。パズルみたいに詰め込んで面白かった。初めてほとんど一人でやった。来年の母の日は、自分が作ってあげたい。

弁当を作るには、時間もかかるし、とても大変なんだと思いました。これからは、ただ食べるだけでなく、大変なんだというのを忘れずに食べたいです。

初めてでいねいに弁当を作ったけど、とても楽しかったです。肺を持つてくるのを忘れたけど、量がちょうどよくできました。また、作ってみたいです。

弁当づくりに挑戦し、調理の楽しさを感じた児童や家族への感謝の気持ちをもった児童がたくさんいました。

# ひろしま給食100万食プロジェクト



今年度の「ひろしま食育（★マーク）」に、「ひろしま給食」に合うメニューとして選ばれた「東広島お宝レシピ（☆マーク）」を組み合わせせた給食が登場しました。

## 【10月19日】



★タコタコライス  
☆冬瓜のポトフ  
・レモンゼリー  
・牛乳



最高です。

## 【10月24日】



おいしい！



・ごはん  
☆ブタミンレモン  
☆広島特せい！野菜もりもりサラダ  
★ワクワクJJJ(ジャコジャガじゃけん)  
・牛乳



もうほとんど食べちゃった！

「広島特せい！野菜もりもりサラダ」は、本校6年生の友廣咲希さん考案のレシピです。季節ごとの野菜と大豆を使った、さっぱりしたサラダです。





# パクパク通信

平成29年3月  
板城小学校



## 生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの、生活習慣の積み重ねが原因で発症する病気です。主なものには、ガン（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）があり、日本人の死因の約半数を占めています。

近年、高脂血症の子どもも増加傾向にあり、大人だけの病気ではありません。生活習慣病は、誤った生活習慣によって引き起こされることから、その習慣を改めることで予防できたり症状の進行を抑えたり、また改善できたりします。

### ～生活習慣病予防を予防する食べ方～

●朝食は抜かない。



●主食、主菜、副菜をそろえる。



●自分の適正体重を知り、食べ過ぎに気をつけて、肥満を防ぐ。



●好き嫌いせずに食べる。



●脂肪や塩分、糖分をとりすぎない。



●無理なダイエットはしない。



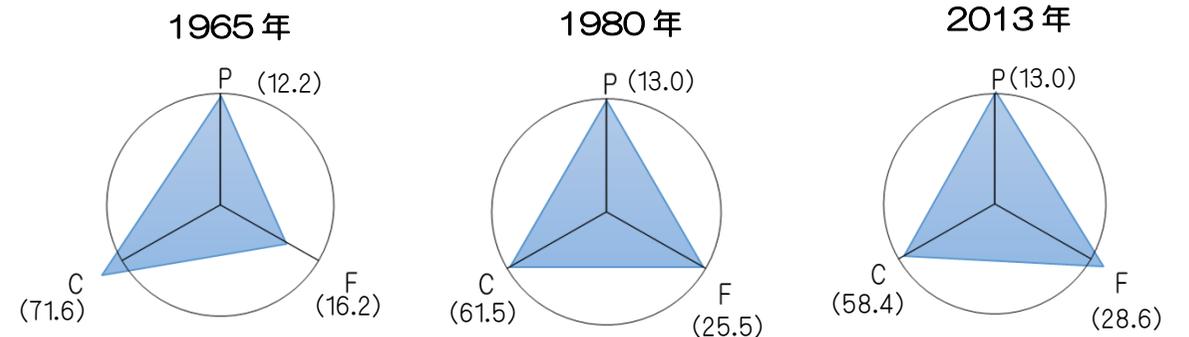
## 日本型食生活のすすめ

日本型の食事というのは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など、バラエティに富んだおかずを組み合わせた食事です。

主食・主菜・副菜がそろった「一汁二菜」の和食の基本形は、健康に良い「理想的な食事」に近いと外国でも注目されています。



栄養バランスを見とる指標の一つに、PFC熱量比率があります。PFC熱量比率とは、1日にとる総エネルギーに占める、タンパク質（P）、脂質（F）、炭水化物（C）の比率です。1977年にアメリカが生活習慣病を減少させるために打ち出した理想の食事目標（P:F:C=15%:25%:60%）が、当時の日本の平均的な食事の状態とほぼ同じだったことから、日本型の食事が理想の食事とされました。しかし現代の食事は、炭水化物の比率が下がり脂質の比率が上がリ、PFCバランスが崩れてきています。これは、脂質の多い肉類や乳製品、油っこい料理や加工食品を多くとるようになったり、外食が多くなったことが原因にあげられています。



### 日本の伝統的な食材を見直しましょう。

日本では米を主食に、豊富な海や山の幸を使い、食材の旨味をうまく利用した料理を生み出してきました。それらの食材は、食物繊維やビタミン類、無機質、不飽和脂肪酸などが豊富で、生活習慣病予防に効果があります。

#### 【日本の伝統的な食材】

「ま」  
豆



「こ」  
ごま



「わ」  
わかめ  
(海藻)



「や」  
野菜



「さ」  
魚



「し」  
しいたけ  
(きのこ)



「い」  
芋



# 給食メニュー紹介

日本の伝統的な食材を使った料理です。ぜひご家庭の1品に加えてください。

## まごわやさしい煮

材料	4人分
大豆(乾燥)	20g
じゃがいも	220g
にんじん	80g
ごぼう	70g
干し椎茸	3.5g
生揚げ	100g
竹輪	40g
昆布	4g
さやいんげん	30g
炒め油	適量
砂糖	大さじ1弱
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
白ごま	小さじ1強
干し椎茸, 昆布の戻し汁	適量

### (作り方)

- ① 大豆は洗った後、一晩水に浸けてふやかした後、柔らかくなるまで煮る。
- ② 昆布は水で戻し、2cm程度の色紙切りにする。干し椎茸は水で戻し、石づきを取り除き、1.5cm程度の角切りする。
- ③ にんじんは1cm厚のいちょう切り、じゃがいもは2cmの角切りにする。ごぼうは乱切りにする。さやいんげんは筋を取り、2~3cmの長さに切る。
- ④ 生揚げは油抜きをし、2cm程度の角切りにする。ちくわは1cm厚の輪切りにする。
- ⑤ 鍋に油をひき、ごぼう、にんじん、干し椎茸の順に炒め、戻し汁を加え煮る。ごぼうに少し火が通ったら、じゃがいもと調味料を加える。①の大豆と昆布、生揚げ、竹輪を加える。
- ⑥ 最後に、さやいんげんを加え、ごまを振り入れて仕上げる。

※水煮大豆を使用する場合は、乾燥大豆の2.5倍の量にしてください。

## 切り干し大根のごま酢和え

材料	4人分
切干大根	25g
カットわかめ	2.5g
ちりめんじゃこ	10g
きゅうり	50g
にんじん	35g
白ごま	2.5g
砂糖	小さじ2弱
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2強
塩	少々

### (作り方)

- ① 切り干し大根は水で戻して水気を切り、適当な長さに切る。カットわかめも水で戻して水気を切る。にんじんは千切りにする。きゅうりは輪切りにし軽く塩をする。
- ② ちりめんじゃこはカリッとさせる程度に炒る。切り干し大根、にんじんは歯ごたえが残る程度に湯がいて冷ます。わかめは色が変わる程度にさっと湯がいて冷ます。
- ③ 調味料を合わせ、白ごまを振り入れながら材料を和える。

12月以降に本校で行った食育の様子です。

### 第5学年 家庭科「献立作り挑戦しよう」(12/7,12/9)

リクエスト給食の献立を、班ごとに考えました。来年度6月の給食に登場します。



### 第6学年 家庭科「和食の良さを学ぼう」(1/18)

憩いの料亭白竜湖の太田尚満料理長さんに、和食の良さを教えていただきました。



### 第1学年 特別活動「調理員さんの気持ちを考えよう」(1/27)

給食センターでの調理の様子を聞いたり、調理器具を実際に持ったりして、調理員さんの気持ちを考えました。



### 第3学年 特別活動「食べ物のパワーを知ろう」(2/10)

赤・黄・緑のグループの食べ物の働きや、3つのグループの食べ物を一緒に摂ることの大切さ学びました。



### ふれあい学級 特別活動「食べ物の働きを知ろう」(2/24)

赤・黄・緑のグループの食べ物やその働きについて学びました。

