

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	三次市立十日市小学校		
学校長氏名	坂田 邦彦	栄養教諭氏名	樺 純子
職員数	59名	児童・生徒数	665名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

本校の校区は三次市内の中心部にあり、商業地と住宅地の入り混じった地域で、生活の利便性は高い。年2回の食の調査では、朝食をとる児童の割合が90%以上と摂取率は全体的には高いが、朝食を食べていない、朝食が準備されていない等の課題のある児童が固定化している。長期休業明けに極端な体重上昇のある児童もおり、個別指導が必要である。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

自らの健康に関心を持ち、健康な生活を送ろうとする児童を育てることを食育推進目標にし、年2回の児童アンケートを行っている。

- ① 食事の大切さ（姿勢・配膳・身支度）についての理解と関心を持つ児童の割合を70%以上にする。
- ② 郷土食についての理解と関心を持つ児童の割合を70%以上にする。

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

年間指導計画に沿って、各学年・各教科での食育指導を行った。参観授業としては、1年生は9月に「3つの色の食べ物を知ろう」、2年生は2月に「むかしから日本に伝わる食べ物を知ろう」という内容で、親子ともに学ぶ機会を設けた。総合的な学習では、3年生では「十日市の特産品」として、鮎や唐麵の聞き取り学習を取り入れ、外部講師を招いての学習や授業当日の給食での実食を行った。

【取組2】（テーマ） 地場産物や地産地消の推進と拡大

三次市は「みよしふるさとランチの日」を設け、市内一斉に統一食材による給食メニューの実施を年3回行っている。地場産物の消費・拡大のため、生産者と連携し、給食で使いやすい食材や規格を検討した。「三次ふるさとランチの日」には、給食保健委員会の児童によるポスターの掲示や児童朝会で地場産物の啓発も行った。5年生では、総合的な学習で、給食の野菜生産者からの聞き取り学習を取り入れた。



【取組3】(テーマ) 食に関する調査等のアンケートの取組

年2回の食のアンケートでは、①姿勢・配膳・身支度ができていると自己評価した児童が78%あった。②郷土食についての理解と関心を持つ内容では、広島県の郷土料理を知っている児童が7月の時点で74%、1月の時点では82%になり、学年が上がるにつれて、知っている割合や食べたことがある割合が高くなってきている。① ②いずれも、学校評価目標の70%を達成することができた。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

夏休みの時期に健康部主催で4年生以上の親子を対象にした親子クッキングを行い、ひろしま給食を調理実習した。5年生の家庭科の炊飯の内容も入れ、給食調理員も調理指導で参加し、楽しくクッキングができた。今年度はひろしま給食出前講座も1・5・6年生で実現し、本物に触れる良い体験ができた。

今年度は新たな取り組みとして、三次市教育研究会栄養士協議会主催で、市内全ての小学校の保護者に呼びかけ、親子クッキング教室を企画し、23人の親子の参加を得て、ひろしま給食メニューの調理実習を行うことができた。



5 取組に対する成果と課題

【成果】 毎日の給食の配膳が正しい位置に出来る学級が増えてきた。

郷土料理やひろしま食材がわかり、言える児童が増えてきた。

地場野菜を理解し、意欲的に食べようとする児童が増えてきた。

【課題】 食のアンケートでは朝食の内容が不十分な児童もいるので更に朝食の大切さを啓発していく。

「生活リズムアンケート」や「やせと肥満のデータ」等を活用し、課題のある児童については養護教諭や健康部と連携し、個別の指導に生かす取り組みをしていく。

6 今後の取組に向けた改善方策について

・年2回の「食のアンケート」と「生活リズムアンケート」「やせと肥満のデータ」の集約を早めて、個別の指導や健康推進のために体力・運動能力を高めるための検討材料としての活用ができるよう、アンケートの内容を検討する。

・食事のマナー等の向上は家庭での指導もかかわることなので、試食会や通信等で啓発を行う。

1年生

食育 ～出前授業～

牛乳について知ろう！

10月21日（金）は、出前授業で牛乳について勉強をしました。牛の大きさや食べ物、牛乳ができる過程などの話を聞きました。牛乳に関するクイズもありました。

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ① 牛乳に含まれる栄養素は？ | ア) 鉄 イ) カルシウム |
| ② 牛乳からできているものは？ | ア) チーズ イ) 豆腐 ウ) マーガリン |
| ③ 牛乳は牛のお乳を薄めて作られている？ | ア) 薄めている イ) 薄めていない |



本物の牛の大きさの写真です。



搾乳する機械を見せていただきました。



牛のエサを触ったりにおったりしました。



本物の牛の毛を触ることもできました。



人間の骨の模型も触りました。



牛の赤ちゃんの写真もを見せてもらいました。

本物を味わう

日本の食文化

「郷土料理」・「だし」について学ぼう

「和食」

文化遺産に登録された。評価されたのは、「和食」の「だし」。そして、その中にある「うまみ」だという…。



家庭科室に行くと、出汁のいい香りがしてきました。

昆布と鰹節の出汁の香りでした。

プロの料理人の北岡さんの話をうかがいました。日本料理を作るには、ほとんどに出汁が必要なのが分かりました。

出汁のおいしさに感動しました。

郷土料理の説明もうかがいました。広島県内に住んでいるのに、全然知らない料理や名前だけ知っている料理の由来などが分かって興味を持って聞くことができました。

三次市と庄原市の郷土料理として挙げられたのは「ワニの刺身」でした。福山の「うずみごはん」は、江戸時代の倹約政治により、ぜいたく品とされた具材をご飯で隠して食べたのが、始まりだということでした。

郷土料理は、さまざまな歴史があって、深いんだな…と感心しました。



日本文化の素晴らしさを知り、

感動した時間になりました。

2年生

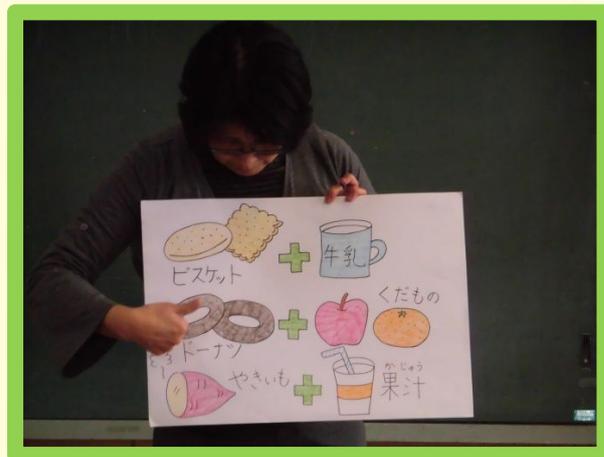
おやつ^の食べ方^{について}勉強^{をしたよ!}

12月1日、栄養教諭の樫先生に、おやつ^の食べ方^{について}教えていただきました。事前に休みの日に食べたおやつ^を聞いたところ、最も多かったのはスナック菓子^{でした}。



おやつは食事の間なので、炭酸飲料一本でも取りすぎと聞いて、子どもたちは驚いていました。食べすぎるとよくないということを、図や絵を使って分かりやすく教えてもらいました。

子どもたちは、お家で話をして、「塩や油の少ないおやつを食べる。」「おやつ^の量^を決める。」等約束を決めてきて、感心しました。普段のおやつ^{について}考え直す良い機会となりました。



昔から食べている行事食について知ろう！



楳先生と勉強したよ！

2月17日（金）に、食育の授業をしました。いつも給食のメニューを考えてくださる栄養教諭の楳先生とともに、2年生みんなで学習しました。

行事食ってなーに？

日本には季節折々に伝統的な行事があります。その時に食べる‘特別な食事’を行事食といいます。その行事食を月ごとにまとめてみると、お米を使った料理が多いことが分かりました。



感謝を込めて「いただきます。」

授業の感想では、お米のすごさや行事食の豊富さに驚く声が多くありました。行事食には、収穫の喜びや感謝の気持ちなどが込められています。これからも、お米一粒残さず、大事に大事に食べていってほしいなと思います。



4年生 給食指導

先週の給食の時間に栄養教諭の樫先生に給食指導をしていただきました。人と話す時の声の大きさをウイルスの飛ぶ距離が違うことや、手を洗う事の大切さが分かりました。



飛沫の飛ぶ距離は、咳で3メートル、くしゃみで5メートルと言われています。

手は目に見えないバイ菌やウイルスがたくさんついています。しっかり手洗いをしましょう。

