

## 平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	広島県立呉南特別支援学校		
学校長氏名	古谷 晶江	栄養教諭氏名	時光 陽香
職員数	86 名	児童・生徒数	135 名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- (1) 教科等における食に関する指導について、昨年度は担任と連携して年間指導計画の中で指導が可能な単元を選び、授業を実施するという形であったが、今年度は、栄養教諭が連携して実施したい単元を昨年度の時点で決めて授業を行った。
- (2) 朝食内容について、昨年度のアンケート調査からは主食・主菜・副菜のそろった朝食をとっている幼児児童生徒の割合は5割程度に停滞している。家庭との連携方法が課題であると考えた。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

成果指標：年に2回5日間の記述式アンケートを行い、「主食・主菜・副菜のそろった朝食を5日中3日以上とっていること」を目標とした。

目標値：「早寝・早起き・朝ごはん」や基本的な生活習慣に関するアンケートにおける目標達成率の割合 85%

## 3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】 みんなで始める朝ごはん活動“朝活！”

- (1) 目的 食事に関する意識を高め、朝食の必要性、食事内容の見直しなど日常生活におけるよりよい生活習慣の定着を目指す。
- (2) 対象 全幼児児童生徒及び保護者（施設入所児童、経管栄養のみの児童生徒を除く）
- (3) 取組

1年に2回（1学期、2学期）5日間の朝食アンケートを実施し、その結果により以下の取組を行った。

## ①朝活だより（保健安全部作成の資料）の配布

→朝食アンケートでできているところをチェックして、振り返りができるように、通信とともに全員にアンケートの結果を配付した。

## ②平成28年度学習発表会の展示による啓発

→朝食の役割についての掲示や料理カードをおいた朝食バイキングコーナーを設け、親子が一緒に参加できるようにした。

③給食試食会において、中間結果を報告、朝食の重要性について説明した。

【取組2】 給食試食会での取組

学校の食育を情報発信するだけでなく、今年度は「偏食」をテーマにして、保護者が情報共有する場を設けた。保護者からの体験談、本校の教諭から偏食が改善された事例や指導方法などを紹介してもらった。

アンケートからは、「身近な在校生のお母さんや、先生から話が聞けて参考になった」と感想があった。当日の様子、保護者の感想を給食だよりで発信し、当日参加できなかった保護者にも知らせた。



### 【取組3】教科等における食の指導の充実に向けた取組について

年間指導計画に基づいた内容で実施した。

**聴覚障害部門小学部2年** 特別活動「給食のひみつを知ろう」

→給食調理の映像を見たり、実際の道具を持ったりして、給食づくりの大変さを知り、感謝の気持ちを育て、給食を残さず食べようとする態度を身に付けた。

**知的障害部門小学部6年** 生活単元学習「ジュースのさとうについて知ろう」

→大好きなジュースを選び、その中に入っている砂糖を自分で測った。砂糖をとりすぎると体に良くないことを知り、その後の生活でジュースの飲みすぎに気を付ける態度を身に付けた。

**知的障害部門高等部1・2年** 家庭科「栄養バランスのとれた献立と調理」

→5大栄養素について学び、給食を参考に栄養バランスのとれた献立を考え、調理を行った。

### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

今年度は、県内特別支援学校の栄養教諭・学校栄養職員が集まって、特別支援学校統一献立を考案し、ひろしま食育ウィークに実施した。また、統一資料も作成し、幼児児童生徒に配付した。

- (1) つくレポの募集→幼児児童生徒、教職員から「ひろしま給食つくレポ」を募集した。集計結果、感想等は給食だよりを通して保護者に報告した。
- (2) 校内掲示→食堂に、今年度の「ひろしま給食」についての掲示を行った。
- (3) 給食試食会（保護者対象）での、ひろしま給食実施→給食試食会献立に「ひろしま給食」を取り入れ、食育に関する話の中で100万食プロジェクトについてを説明をした。



### 5 取組に対する成果と課題

#### 【成果】

- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食を3日以上とっている幼児児童生徒の割合（全体）

1回目 47.4% 2回目 45.6%

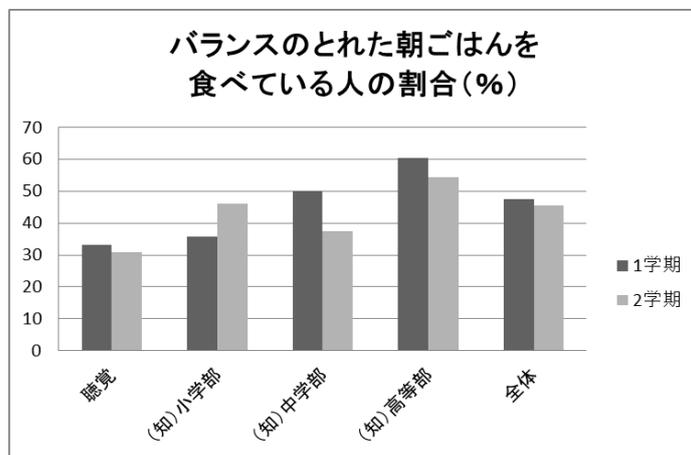
- ・知的障害部門小学部では、1学期から2学期でバランスの良い朝食をとっている割合が10.5%増加した。

#### 【課題】

朝食内容に課題のある家庭の行動改善につなげることができていない。知的障害部門小学部において改善が見られたのは、給食時間等の取組で、児童の食べられるものが増えたことが一つの要因だと考えられる。

### 6 今後の取組に向けた改善方策について

朝食指導については保護者との連携が不可欠である。家庭での実践につなげていくために、給食試食会の継続など、保護者と直接かかわりをもつ機会を設けることを検討する。また、次年度からは給食時間における統一した指導内容、たとえば手洗い、給食当番への指導、マナーなどについて、幼児児童生徒が自らできることに力を入れて取り組む。学校全体として食育に取り組むために、分掌での組織的な指導、生徒会活動と協力することなども検討する。





# あさかつ 朝活！だより



あさ かつどう  
“みんなではじめる朝ごはん活動”

平成 28 年 6 月 30 日

広島県立呉南特別支援学校 保健安全部

## みんなではじめる朝ごはん活動 “朝活” とは・・・

「朝ごはんを食べる」ということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り換え、生活のリズムをととのえるためにとっても大切なことです。朝から元気に活動し、自分の持つ力を十分発揮するためには朝ごはんが必要です！そこで、“朝活”は、①朝ごはんを食べることの大切さを知ること、②朝ごはんの内容を見直すことを通して、学校、家庭が連携して、子どもたちの健康を応援していきたいと考え、平成26年度より始めました。

この朝活だよりで、朝ごはんの情報発信をしていきます！是非、御家族で御覧ください。

## あさ やくわり あさ 《1》朝ごはんの役割♪朝ごはんでは3つのスイッチを「ON」！！

### のう めざ ①脳が目覚ましスイッチをON！

ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は脳のエネルギーになるブドウ糖(血糖値)を上昇させるので脳が目覚めます。また、朝ごはんを食べる時に口を動かすことで、脳に血流がいきわたり、頭の働きが活発になります。



### からだ めざ ②体の目覚ましスイッチをON！

人の体温は、寝ているときは下がっています。朝ごはんを食べ、体に栄養がいきわたることで体温が上がります。午前中から元気に活動できます。朝ごはんを食べないと、昼ごはんを食べたあとによやく元気が出てきます。その影響で夜も活動的な状態がつづいて夜更かししてしまい、朝、起きられないという悪循環になってしまいます。



### めざ ③おなかの目覚ましスイッチをON！

口に食べ物が入り、寝ている間に空っぽになっている胃におく送られてくると、腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながるのです。



# 《2》<sup>た</sup>しっかり<sup>あさ</sup>食べよう朝ごはん♪

ひとつずつステップアップしていきましょう！

ステップ1  
あさ朝ごはんを食べよう！

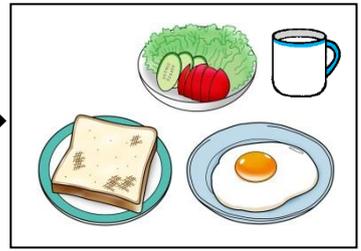
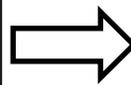
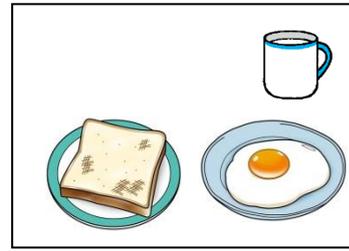
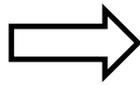
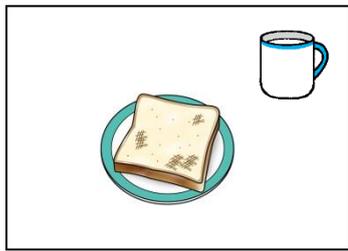
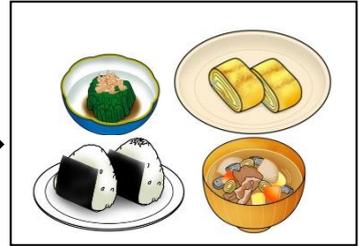
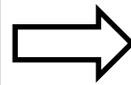
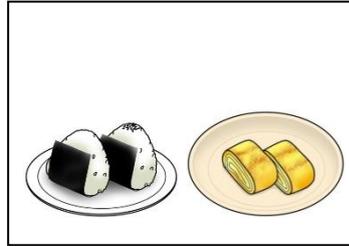
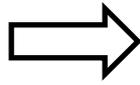
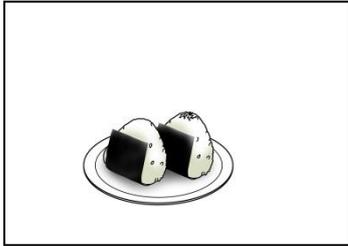
ステップ2  
おかず<sup>た</sup>を食べよう！

ステップ3  
野菜<sup>やさい</sup>を食べよう！

しゅしよく  
主食

しゅしよく 主食  
しゅさい 主菜

しゅしよく 主食  
しゅさい 主菜  
ふくさい 副菜



## しゅしよく 【主食】

(ごはん、パン、めんなど)

脳のエネルギーのもとになるブドウ糖をつくります。



## しゅさい 【主菜】

たまご にく さかな とうふ  
(卵、肉、魚、豆腐など)

血や筋肉をつくるもとになるほか、体温を上げる効果があります。



## ふくさい 【副菜】

やさいくだもの  
(野菜、果物など)

ビタミン・ミネラル→栄養素をからだにとりこむのを助けます。  
食物繊維→胃腸のはたらきをよくします。



まんてんあさ  
3つそろくと満点朝ごはん！

みんなはどちらがいいかな？

あさごはんを食べない

あさごはんを食べる



# ♪おすすめ朝ごはんレシピ♪

## じゃこマヨトースト (主食+主菜)

[材料 (2人分)]  
 食パン (ライ麦) … 2枚  
 スライスチーズ… 2枚  
 マヨネーズ… 大さじ1  
 ちりめんじゃこ… 10g



ここがポイント!

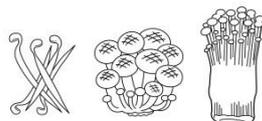
### [作り方]

- ①ちりめんじゃこにマヨネーズを混ぜる。
- ②パンに①を塗り、スライスチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

ちりめんじゃこをカリカリに焼くことで、かみかみメニューにもなります。ライ麦パンを使うと食物繊維をたくさんとることができます。もちろん、普通の食パンでもおいしくなります。4等分~6等分に切って食卓に出すと、お子様でも食べやすいです!

## 野菜ときのこのレンジ蒸し

[材料 (2人分)]  
 ベーコン… 2枚  
 しめじ… 40g  
 もやし… 40g  
 にんじん… 10g  
 えのきたけ… 20g



☆ しょうゆ… 小さじ1  
 ポン酢… 小さじ1  
 ごま油… 小さじ2

ここがポイント!

### [作り方]

- ①しめじ、えのきたけを子房にわけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
- ②お皿に①と一口大にしたベーコンを盛り付ける。
- ③②にラップをして、電子レンジで4~5分加熱し、混ぜ合わせた☆をかける。

もやしときのこで食物繊維がたっぷりとれます。ブロッコリーなどで緑をそえると彩りもアップします!

## 残り野菜deお好み焼き (主食+主菜+副菜)

[材料 (2人分)]  
 小麦粉… カップ1/2  
 卵 … 1個  
 残り野菜… 適量  
 牛乳または水… 50ml  
 サラダ油… 適量  
 かつお節… 1袋  
 お好みソース… 適量



ここがポイント!

### [作り方]

- ①残り野菜を細かく刻む。
- ②小麦粉にほぐした卵と牛乳を入れ、だまにならないように混ぜる。
- ③②に①を入れて混ぜる。
- ④熱したフライパンに油を入れ、③を流し入れて焼く。

冷蔵庫に残っている野菜やスーパーで安く買ったカット野菜などを使って作れる、経済的にも嬉しい1品! チーズやウィンナーを混ぜるとたんぱく質もしっかりとれます。

## ブロッコリーのチーズ焼き (主菜+副菜)

[材料 (2人分)]

ブロッコリー…80g

卵…2個

スライスチーズ…2枚

塩・こしょう…少々

ケチャップ…お好みで



[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ②耐熱容器にブロッコリーを入れ、真ん中に卵を割り入れる。
- ③②に塩、こしょうを振り、チーズをのせて、トースターで焼く。(卵が半熟になればOK!)
- ④お好みでケチャップをかける。

ここがポイント!



1つの容器に入れて焼くだけの忙しい朝に嬉しい、簡単メニューです。

## 鮭ぞうすい

[材料 (2人分)]

ごはん…茶碗かるく2杯

水…700ml

★ かつお節…小袋2パック

塩…少々

しょうゆ…小さじ1/2

しいたけ(せん切り)…2枚

鮭水煮缶…80g みつば(2cm幅)…4g

ごま…小さじ1



ここがポイント!



[作り方]

- ①鮭缶はザルにあげ水気をきる。
- ②鍋に味つけだし汁を入れ、ごはん、しいたけを加えてひと煮立ちさせ、①を入れて火をとめる。
- ③②を器に盛り、みつば、ごまをふる。

鮭の水煮缶を使うのがポイント。缶詰を利用することで時間短縮につながります。鮭フレークで代用もできますが、塩、しょうゆの量を調節してください。

## みそまる (手作り即席みそしるの素)

[材料 (8こ分)]

お好みのみそ…100g

かつお節 または いらりこ粉末…5g

→ (顆粒だしの場合…小さじ1/2)



ここがポイント!



乾燥わかめ、切り干し大根、麩、

ねぎなどお好みの具材…適量

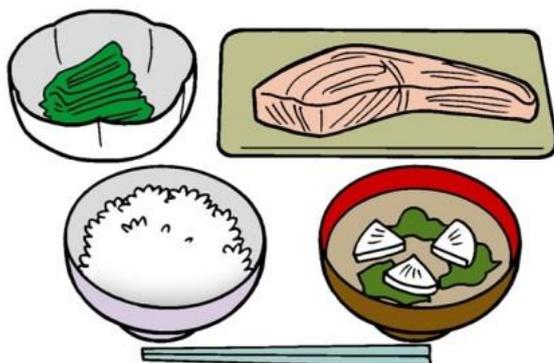
※乾燥のものがおすすめです。

[作り方]

- ①かつお節、いらりこを軽く焼いて粉末にする。
  - ②材料全部を混ぜて1杯分をまるめてラップに包む。
  - ③飲みたい時にお椀に入れてお湯を注ぐだけ。
- 冷蔵庫で1~2週間、冷凍庫で1か月保存できます。

お休みの日にまとめて作っておくと、朝お湯を注ぐだけで簡単にみそしるができます。朝のプラス一品に活用してみてください。

忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。主食・主菜を組み合わせたメニューを取りいれたり、夕食の残りなども活用してみましょう!





# あさかつ 朝活！だより



あさ かつどう  
“みんなではじめる朝ごはん活動”

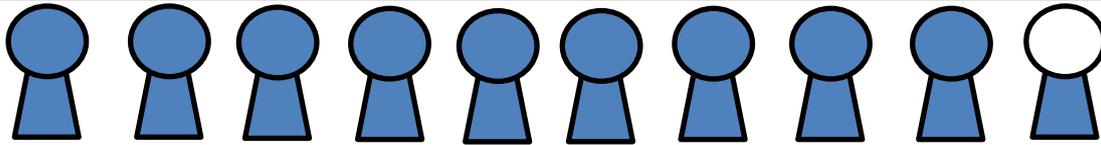
平成 28 年 11 月 29 日

広島県立呉南特別支援学校 保健安全部

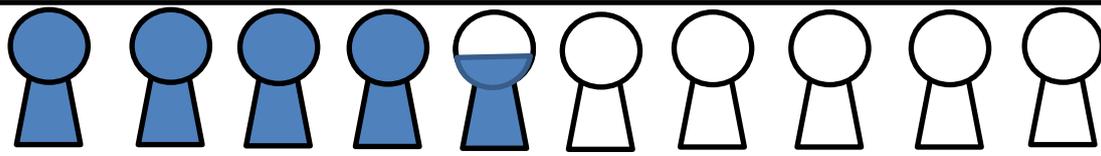
第 1 回アンケートに御協力いただき、ありがとうございました。今回は朝ごはんに加えて、寝る時間、起きる時間も調査させていただきました。アンケートの集計結果を報告します。

## 1. 朝ごはんについて

まいにちかなら あさ た ひと  
毎日必ず朝ごはんを食べている人・・・94.8%

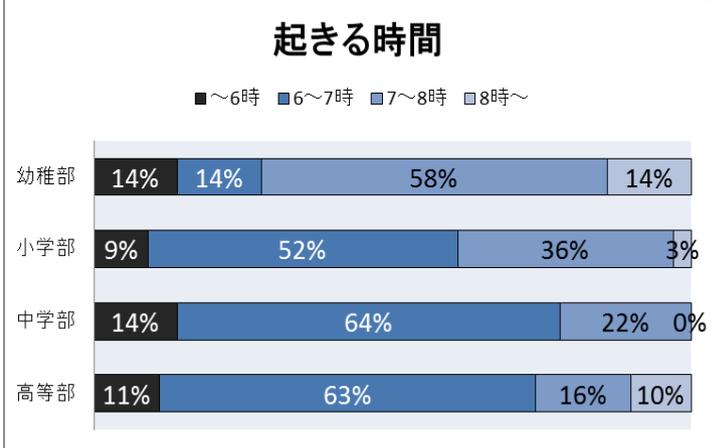
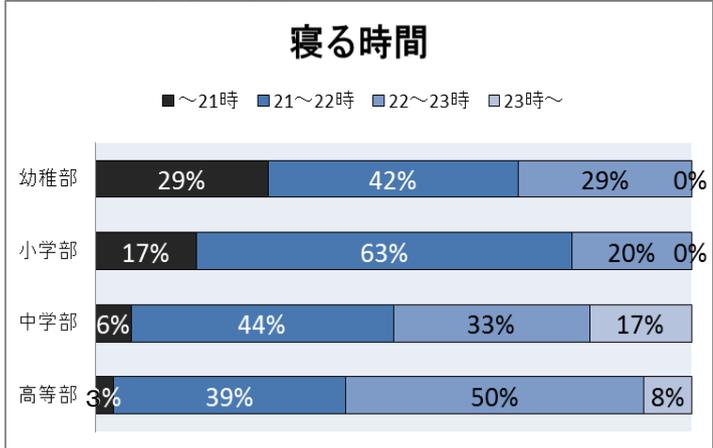


しゅじょく しゅさい ふくさい あさ か ちゅう かいじょう た ひと  
主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを5日中3日以上食べていた人・・・47.4%



ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べていました。まずは第1ステップとして、何か食べて学校に来るといことが大切です。体調によっても食べられない日があるかもしれませんが、できるだけ「朝ごはんを食べる」という生活リズムを御家庭で作っていきましょう！主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べていた人は47.4%で、昨年度3学期の51.7%と比較し、割合が低くなっていました。前回のアンケートを見直して足りないものを確認してみましょう。主食主菜副菜のそろったメニューや野菜たっぷりのメニューを裏面で紹介しています。是非、次のアンケート期間で作ってみてください。

## 2. 早寝早起きについて



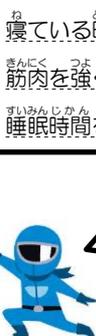
学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなっていました。高等部で夜遅く寝る人は起きるのも遅い傾向がありました。幼稚園部、小学部はしっかり寝る時間が確保できている人が多かったです。

# みんなの 眠活!

かくしゅうはっぴょうかい てんじ  
学習発表会で展示をしました!



睡眠は脳やからだ、疲れた心を回復させるよ!  
元気にすごすためにもぐっすり寝よう!



寝ている時に「成長ホルモン」を分泌して骨や  
筋肉を強くしているよ! 成長期の今だからこそ  
睡眠時間を大切にしよう!



眠っている間に心とからだにたまったストレス  
をへらしてくれるのはたつきをしているよ!  
ぐっすり眠って心とからだをいやしてあげよう!



睡眠中に肌を生れ変わらせたり、けがを  
治りやすくしているの!ぐっすり眠っ  
て美肌をめざそう♡



ぐっすり眠って、かぜに負けない力を  
高めよう!かぜが流行る時期にそ  
なえておくことが大切だよ!

聴覚小学部の保健係が先生方にインタビューしました☆



# あさかつ 朝活!

あなたはどのステップ?

前回の結果を見ながら  
考えてみましょう!

ステップ1

あさ 朝ごはんを食べよう!

しゅしょく  
主食



ステップ2

おかずを食べよう!

しゅしょく 主食 しゅさい 主菜



ステップ3

しゅしょく しゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜をそろえよう!

しゅしょく 主食 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜



しゅしょく  
【主食】

(ごはん、パン、めんなど)

脳へのエネルギーのもとになるブドウ糖をつくります。

しゅさい  
【主菜】

(たまご、肉、さかな、とうふ  
卵、肉、魚、豆腐など)

血や筋肉をつくるもとになるほか、体温を上げる効果があります。

ふくさい  
【副菜】

(やさい、くだもの  
野菜、果物など)

ビタミン・ミネラル→栄養素を体にとりこむのを助けます。  
食物繊維→胃腸のはたらきをよくします。

# 朝食おすすめレシピ

おもさいふくさいぜんぶ  
主菜副菜全部まとめてとろう！編

## ウィンナーパンケーキ

- ざいりょう ふたりぶん  
[材料 (2人分)]
- ホットケーキミックス…50g
  - ウィンナー…3本
  - いんげん…2本
  - ミニトマト…4個
  - 卵…1個
  - とろけるチーズ…1枚
  - マヨネーズ…適量
  - 塩・こしょう…少々



### [作り方]

- ①ウィンナーはぶつ切りにしてフライパンで焼き、塩・こしょうでしっかり味をつける。
- ②ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき、②を流し入れて形を整える。焼いたウィンナー、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
- ④両面焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたらできあがり！

野菜はコーンやほうれん草など、家にあるものや好きなものを入れてみてください。

## 卵のココットライス

- ざいりょう ふたりぶん  
[材料 (2人分)]
- 卵…2個
  - ごはん…40g
  - ブロッコリー…10g
  - (ほうれん草やミックスベジタブルでも OK)
  - とろけるチーズ…大さじ2
  - 牛乳…大さじ2
  - トマトケチャップ…大さじ2
  - 塩・こしょう…少々



### [作り方]

- ①ごはんにとマトケチャップをかけ、混ぜておく。
- ②耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
- ③つまようじやフォークで黄身に穴をあける。※必ず行ってください。
- ④卵の上からチーズをふり、電子レンジに2分ほどかけ、ココットを作る。
- ⑤④を①の上のにせる。

電子レンジだけでできるお手軽メニューです。牛乳やチーズを入れるので、不足しがちなカルシウムも同時にとれます！

## 鮭ぞうすい

- ざいりょう ふたりぶん  
[材料 (2人分)]
- ごはん…茶碗かるく2杯
  - 水…700ml
  - ★ かつお節…小袋2パック
  - 塩…少々
  - しょうゆ…小さじ1/2
  - しいたけ(せん切り)…2枚
  - 鮭水煮缶…80g
  - みつば(2cm幅)…4g
  - ごま…小さじ1



### [作り方]

- ①鮭缶はザルにあげ水気をきる。
- ②鍋に味つけしただし汁を入れ、ごはん、しいたけを加えてひと煮立ちさせ、①を入れて火をとめる。
- ③②を器に盛り、みつば、ごまをふる。

鮭の水煮缶を使うのがポイント。缶詰を利用することで時間短縮につながります。鮭フレークで代用もできますが、塩、しょうゆの量を調節してください。

## 野菜をしっかり食べよう！編

### 野菜ときのこのレンジ蒸し

【材料（2人分）】

ベーコン…2枚

しめじ…40g

もやし…40g

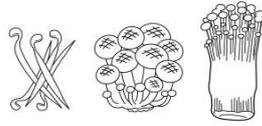
にんじん…10g

えのきたけ…20g

☆ しょうゆ…小さじ1

☆ ポン酢…小さじ1

☆ ごま油…小さじ2



【作り方】

①しめじ、えのきたけを子房にわけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。

②お皿に①と一口大にしたベーコンを盛り付ける。

③②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、混ぜ合わせた☆をかける。

もやしときのこで食物繊維がたっぷりとれます。ブロッコリーなどで緑をそえると彩りもアップします！

### 大根のケチャップ煮

【材料（2人分）】

大根…200g

ベーコン…1枚

油…小さじ1

にんにく…5g

水…150ml

ケチャップ…大さじ2

塩・こしょう…少々



【作り方】

①大根はいちょう切り、ベーコンは2cm幅、にんにくは薄切りにしておく。

②鍋に油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒め、大根、ベーコンを加えてさらに炒める。

③②に水、ケチャップを入れ、中火でじっくり煮て、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

にんにくの風味と子どもの大好きなケチャップの味が食欲をそそります。お好みできざみパセリをのせれば彩りもよくなります。

### 切り干し大根のソース炒め

【材料（2人分）】

切り干し大根…10g

たまねぎ…100g

にんじん…40g

ピーマン…20g

ハム…2枚

青のり…少々

☆ お好みソース…大さじ1

☆ 油…小さじ1

☆

【作り方】

①切り干し大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。☆の材料を切っておく。

②厚手の鍋に油を入れて熱し、①、☆を炒め、お好みソースで味を調える。

③皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。

☆ お好み焼き風な味付けで食がすすみます！



参考 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会…「朝ごはんポケットレシピ」  
全国学校栄養士協議会…「しっかり食べよう朝ごはん」リーフレット