

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	福山市立今津小学校		
学校長氏名	戸羽 純士	栄養教諭氏名	安達 美和子
職員数	31 名	児童・生徒数	339 名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・朝食をとっていない児童が数名いる。
- ・野菜や日本の伝統食（ぬた、煮魚等）を偏食する児童が多いが、よく食べるようになってきている。
- ・残食が減ってきている。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- ・朝食を毎日食べていると回答する児童を 95%以上にする。
- ・残食率を 0.8%以内にする。

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ） 朝食の大切さを知る

- ・ミニ保健で、養護教諭とともに、早寝・早起き・朝ごはんの大切さや、栄養バランスのよい朝食とはどんなものか等について指導した。また、ランチルームでも、簡単に栄養バランスをよくすることができる、朝食の工夫等を紹介した。

<指導内容（例）>

1年生：「よふかしマンとはやねちゃん」の紙芝居から、早寝・早起き・朝ごはんについて学ぶ。

3年生：料理カードを使って、栄養バランスの整った「ばっちり朝ごはん」を作る。

5年生：朝食が体に及ぼすいい影響・悪い影響をふまえて、朝食の大切さを学ぶ。



【取組 2】（テーマ） 朝食づくりに関わり、自らの食生活や生活リズムを振り返る

- ・「朝ごはんチャレンジ週間」を実施した。

1 週間、朝食を食べたか、内容はどうか（主食 + 1 品以上食べることができたか）についてチェックさせた。また、準備をする、お家の人と一緒に朝食を作るなど、自分ができる範囲で、朝食づくりに関わらせた。



朝ごはんチャレンジカード

	朝ごはんを食べよう！ （朝食レベルのところに○をつけてください。）		朝ごはんをつくってみよう！ （朝食レベルのところに○をつけてください。）		
	レベル 1 (1品)	レベル 2 (2品)	レベル 1 (1品)	レベル 2 (2品)	レベル 3 (3品)
背 景	ごはん・パンなど、おかずやくだものを食べた。	ごはん・パンなど、おかずやくだものを食べた。 （おかず：にく、きかな、たまご、やさい）	朝ごはんのしゅんぴをした。 （つくえにおさらをならべた、お茶をいれたなど）	おうちの人がいっしょに朝ごはんをつくった。 （やさいのためのやさいを切ったなど）	なにか1品でも、自分ひとりで朝ごはんをついた。 （やさいのためのやさいを切ったなど）
11/2					
11/3					
11/4					
11/5					
11/6					
11/7					
11/8					
合計					

朝ごはんを食べ、1日を元気にすごしましょう。ごはん・パンだけでなく、おかずやくだものも食べるといいですね。自分ができそうなレベルをえらんで、朝ごはんづくりにもちようばんしてみよう。

朝ごはんチャレンジカード
おうちの人がから

朝ごはんチャレンジカード
おうちの人がから

朝ごはんチャレンジカード
おうちの人がから

【取組3】(テーマ) 残食を出さない

- ・「いただきますをする前に、食缶の中を空にしておく」、「自分の食べられる量を考えさせ、増やしたり、減らしたりさせる」指導を徹底して行った。
- ・給食時間や特別活動の授業で、毎日の食事に関わっている人について考えさせたり、給食の先生の仕事を紹介したりして、感謝の気持ちを育てる指導をした。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- ・夏休み子ども料理教室で、「タコタコライス」と「ひろしまんぷく！シャキシャキサラダ」を作った。
- ・夏季休業中の職員研修で、「タコタコライス」を取り入れた調理実習を行った。
- ・学校近くのスーパーに、チラシとレシピを置かせていただいた。
- ・「健康ふくやま21 フェスティバル2016」で、「タコタコライス」の試食を配布し、料理のポイントなどを伝えた。



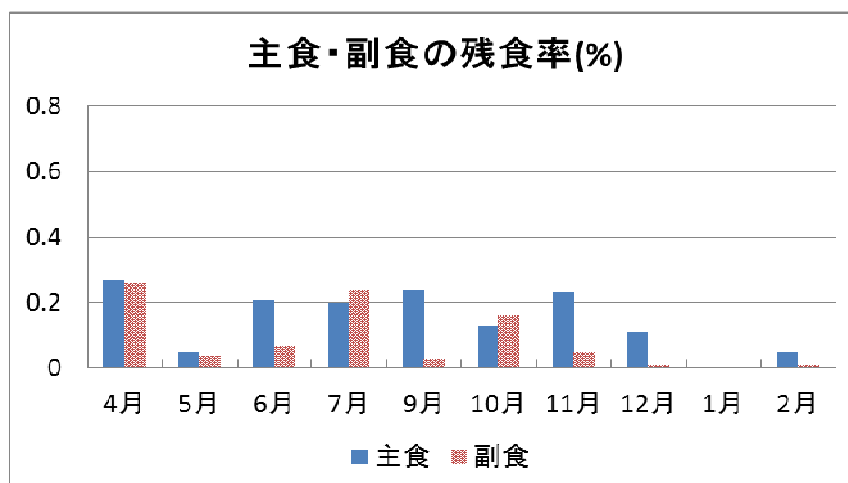
5 取組に対する成果と課題

【成果】

- ・朝食アンケートにて、朝食の内容に関する質問をしたところ、毎日主食だけなど、栄養バランスが偏った朝食を食べている児童の割合は減少した。

毎日主食だけ、または主食と飲み物だけだった児童の割合 (%)	
2016年7月	27.7
2017年2月	23.9

- ・主食・副食ともに、残食率を0.8%以内にする事ができた。



【課題】

- 朝食アンケートにて、朝食の喫食率を調べたところ、減少していた。

朝食の喫食率 (%)	①毎日食べる	②週に4～5日食べる	③週に2～3日食べる	④まったく食べない
2016年7月	91.9	5.6	2.2	0.3
2017年2月	90.5	5.8	3.1	0.6

- ミニ保健や給食時間等で、児童全体への指導はしていたが、毎日朝食を食べることができていない児童に対する個別の指導が不十分であった。
- 朝食をとることだけでなく、早寝・早起きの大切さや、メディアとの付き合い方など、生活習慣全体に関わる指導をしていく必要がある。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて、ミニ保健やランチルームで指導するだけでなく、日頃から児童に声かけをし、「何か食べて来ないといけない」という意識をもたせることが必要である。また、朝食を食べる頻度が少ない児童に対しては、担任と栄養教諭が連携して、個別の指導を継続して行う。
- 「朝ごはんチャレンジ週間」については、生活習慣の改善を図る取組みの一環として、カードに早寝早起きに関する項目を入れる、○×などチェックが簡単なものに改良する等、より多くの家庭が取り組みやすいものになるよう工夫していく。