

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立白岳小学校		
学校長氏名	長岡滋	栄養教諭氏名	檜垣 直美
職員数	56名	児童・生徒数	845名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

白岳小学校では、これまで継続して食育推進をしてきたこともあり、学校と家庭・地域の連携のもと食育が進められている。昨年度の取組の課題としては、次の2点があげられる。1点目は、栄養バランスの良い朝食の摂取についてである。本校の朝食の喫食率は高い。また、基本的な生活習慣の定着を目指して作成された「いきいきにっこり生活カード」の中の「赤・緑・黄色のグループの食べ物がそろった朝ごはんが食べられている」という質問にも、約80%の児童が「食べてきている。」と回答している。しかし、調査時には食べていても、毎日食べていない児童もおり、栄養バランスの良い朝食摂取が習慣化されていない。

2点目は、給食の残菜率が高いことである。クラスでの給食のつぎ残しが時々見られ、各クラスの全配食の確認等ができていないことも関係していると思われる。全校での全配食の確認が確実にされるようにする工夫が必要である。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

★白岳中学校区食に関する指導全体計画(小中一貫重点目標)

(今年度の食に関する指導の重点目標)

- ① 赤・緑・黄色のグループの食べ物がわかり、特に朝食は、3つのグループの食べ物がそろうように意識して食べる。(食品を選択する能力)
- ② 食物の生産等にかかわる人々に感謝する心を持ち、給食の食べ残しを減らす。(感謝の心)
(給食目標) 給食のつぎ残しをゼロにし、残菜を減らす。(成果指標・・・平均残菜率4%以下)

★学校評価

望ましい生活リズムの育成を図るため、早寝早起き朝ごはんの指導の充実を図る。

(成果指標・・・児童の朝食摂取率95%以上)

★いきいきにっこり生活カード

赤・緑・黄色の食べ物がそろったバランスのよい朝ごはんを食べた児童の割合(80%以上)

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】(テーマ) 栄養バランスのよい朝食を摂取

(1) 栄養バランスがわかる児童の育成

○食育ミニブックの配布と指導

今年度、白岳小学校のオリジナル食育ミニブックを作成し、食育月間である6月に、各クラスで担任と栄養教諭が児童に指導し、栄養3色の違いや、郷土料理や地場産物の理解度について食育アンケートを実施した。

○栄養3色の理解度を調べるアンケート

食育ミニブックで指導後、50種類の食べ物を赤・緑・黄色に分ける事ができるかを調べるアンケートを実施した。調査の結果約80%の児童が栄養3色を理解していることがわかった。特に緑のグループの食べ物の正解率が高かった。全問正解の児童が全校で33名いた。1年生にも全問正解がいた。(図1 全校児童の栄養3色の理解度アンケート結果参照)

(食育ミニブック)

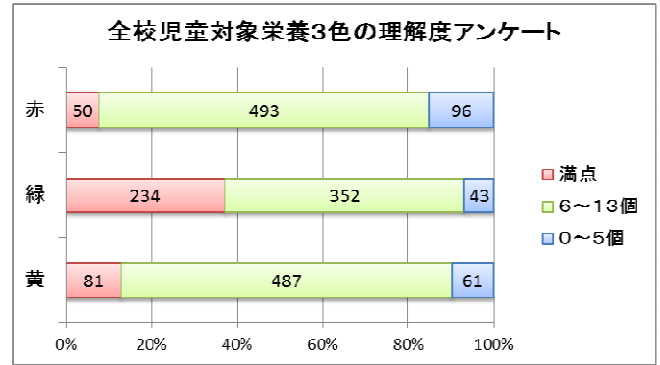
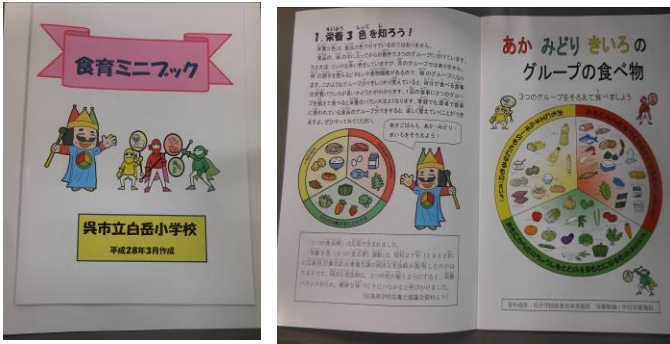


図1 全校児童の栄養3色の理解度アンケート結果

(2) 栄養バランスのとれた朝ごはんがわかり、実践できる児童の育成

○ 食育朝会での朝食指導の食育劇

本校では、毎年食育月間である6月に、食育朝会で朝食の食育劇を保健体育部の教職員が実施している。7年間継続して実施していることで、朝食の重要性は理解している児童が多い。しかし、行動変容につなげることができにくいことが課題である。そこで食育劇の内容を、教師と児童と一緒に考えることができるような食育劇のシナリオを栄養教諭が作成し、朝会の時間を使って教師が演じている。



○ 夏休み・冬休み前の健康生活相談の実施（朝食欠食傾向児童の個別指導）

本校では、長期休業前に養護教諭と連携して健康生活相談会を実施している。夏休み前の健康生活相談会は、「朝食を欠食することがある、もしくは栄養バランスが気になる児童とその保護者」を対象として実施した。根拠となるデータは、①いきいきにっこり生活カードの朝ごはんの点数 ②保健指導の個別の聞き取り ③担任からの情報 ④体調不良で来室した児童の問診であった。会場は保健室とし、図2に示すように相談コーナー、展示物コーナーなどを設けた。相談コーナーでは、保護者から児童の朝食に関する情報や普段から困っていることを聞き、本人からも朝ごはんの様子について振り返らせ、話を聞いた。相談者と話す際には、気持ちがりラックスできるよう、普段頑張っている様子や良いことをたくさん褒めながら話を進めた。養護教諭は、保健室来室状況や成長曲線を利用して成長の様子を伝え、睡眠や体力づくりなど健康面から指導した。栄養教諭は、栄養バランスや間食についてなど栄養面から指導した。またちょっとした工夫で栄養バランスが整うレシピを紹介して、保護者の負担感を軽減するようにした。問題点や課

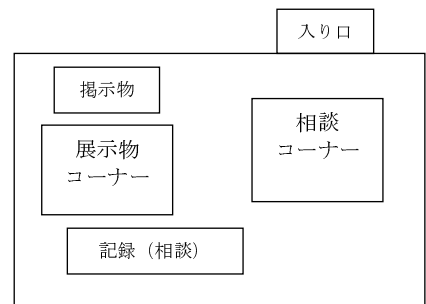


図2 会場図

題を本人に気付かせ、養護教諭と栄養教諭が連携して実際にできそうな工夫やポイントをアドバイスし、児童と一緒に目標を考え、自己決定をさせることを大切にしました。最後に、いつでも気軽に相談ができることを知らせた。展示物コーナーでは、実際に使えそうな食品を見ながら栄養バランスの取れた朝ごはんについて一緒に考えた。



掲示物



展示物コーナー



相談中の様子

【取組2】(テーマ) 給食のつぎ残しゼロをめざして取り組んだ、残菜の減少

毎日の給食の料理別の残食調査を実施し、残食が減少するように、ランチルームの指導や、食育コーナー等の掲示や給食時間の放送内容を工夫し、まずはつぎ残しをゼロにできるように取り組んだ。

○ランチルームの指導

1学期は栄養3色について指導し、給食には3つのグループの食べ物がバランス良く使われていることを学年の発達段階に合わせて指導した。

○給食放送で指導

放送委員会の給食放送の後、栄養教諭から、「食缶やボールのつぎ残しがないか確認しましょう」の放送をし、意識できるように食育の歌を流した。残菜が少なくなったクラスの紹介をしたりして放送を工夫し意欲を高めた。(・野菜が多い料理の給食の日〈やさいのうた〉・魚の料理の給食の日〈おさかな天国のうた〉・苦手な料理の給食の日〈いただきますのうた〉〈白岳小給食のうた〉)

【取組3】(テーマ) 食育コンクールの応募

学校と家庭・地域を連携させた食育の取組の一つとして、食育コンクールへの応募を取り入れている。多くの児童が参加する中、表1に示すように表彰され、さらに自信を深めている児童もいる。

夏休みの宿題として、児童と保護者が一緒に食事作りに取り組むことで、食を通して親子の会話ができ一緒に食事を作り、食べることで心が開放されることも狙っている。5・6年生では、学習内容とつなげ、日常生活の中で主体的に既習内容を活用させた。 表1 平成28年度の食育コンクールの成果

コンクール名	主催	受賞
第4回「心に残る給食の思い出」作文コンクール	(公社) 日本給食サービス協会	・(公社) 日本給食サービス協会会長賞 4年生児童受賞 ・入選 4年生児童受賞 ・学校奨励賞受賞
第23回広島県児童牛乳ポスターコンクール	広島県牛乳普及協会	・広島県牛乳普及協会会長賞 1年生児童受賞 ・広島県酪農業協同組合長賞 6年生児童受賞 ・広島県酪農協会会長賞 2年生児童受賞 ・佳作6人の児童が受賞
第9回ウイズガス全国親子クッキンググコンテスト	広島ガス	・中国ブロック大会奨励賞 6年生児童受賞・広島ブロック優勝 ・広島ブロック 奨励賞 6年生児童5年生児童受賞 ・全国学校「食育賞」受賞

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

今年もひろしま給食100万食プロジェクトについて夏休みに食育研修を半日とり、全教職員で共通理解して取り組んだ。全教職員で100万食のメニューを調理実習したことで、担任がクラスの児童に説明しやすかったとの感想をもらっている。夏休みのふれあい料理教室でも調理実習を取り入れ、保護者や児童への啓発となった。料理教室で実習したことを、食育広場に掲示したり、食育通信に記事を入れたりして啓発した。本校では給食だよりや、食育通信を地域の4店舗の大型スーパーマーケットに配布してもらっているので、ひろしま給食100万食のプリントと食数を記入して入れるボックスを4店舗に設置させてもらっている。地域の方々にもご協力いただき食数の増加につながっている。

食べた数 3,407食 作った数 2,185食となった。子供達が家庭でたくさん作ってもらったり、一緒に作れたりしたこともあり、目標を上回る数字となった。地域のスーパーにも箱を置かせていただき多くの用紙が入っていた。学校と家庭・地域が連携した食育の取組となった。

5 取組に対する成果と課題

【成果】

継続した食育の取組をしてきた中、小中一貫した食に関する指導全体計画をもとに、系統的・計画的・継続的な食育の実践をすることができてきている。学校長のリーダーシップのもと、栄養教諭が食育のコーディネーターとなり、教職員の共通理解を図りながら常に前向きに食育が進められている。

★白岳中学校区食に関する指導全体計画(小中一貫重点目標)

(今年度の食に関する指導の重点目標)

- ① 赤・緑・黄色のグループの食べ物がわかり、特に朝食は、3つのグループの食べ物がそろうように意識して食べる。(食品を選択する能力)

●栄養3色の児童の理解度・・・全体の約80%の児童が理解している。

(全校児童対象栄養3色理解度アンケートより)

- ② 食物の生産等にかかわる人々に感謝する心を持ち、給食の食べ残しを減らす。(感謝の心)
(給食目標) 給食のつぎ残しをゼロにし、残菜を減らす。(成果指標・・・平均残菜率4%以下)

●平均残菜率・・・1学期3.8% 2学期4.3% 3学期(1・2月)3.7%

★学校評価

望ましい生活リズムの育成を図るため、早寝早起き朝ごはんの指導の充実を図る。

●(成果指標・・・児童の朝食摂取率95%以上) 結果 児童の朝食摂取率98%

★いきいきにっこり生活カード

赤・緑・黄色の食べ物がそろったバランスのよい朝ごはんを食べた児童の割合(80%以上)

●6月78.8% →3学期の結果85.7%の児童がバランスのよい朝ごはんを食べてきている。

【課題】

- いきいきにっこり生活カードの調査では、栄養バランスの良い朝食の喫食率が高いという成果があり、朝食の喫食の意識は高いことがわかる。しかし、習慣化されていない児童がいることが課題である。
- 給食の残菜は少なくなったが、つぎ残しの呼びかけがない時には、残菜が増えていることがある。

6 今後の取組に向けた改善方策について

今年度の取組の課題を元に、教職員で改善方法を出し合い、継続して指導を実施し、個別指導等も継続し、児童の行動変容が図れるように指導を工夫していきたい。



白岳小 元気号



平成28年7月22日
文責 栄養教諭 檜垣直美

1学期の給食も7月19日の“はてな献立”で終了しました。朝、給食黒板を書いていたら、「やったあ！」と子供たちの喜ぶ声がしました。1学期の最後のデザートは、アイスクリームです。ミルクたっぷりのアイスクリームは毎年子供たちの楽しみの1つとなっています。クラスみんなで食べるアイスの味は特別な味ようです。



……日本語教室のランチルームはインターナショナル！……



みなさんの国の
おすすめの食べ物
や、料理を教えてください
くださいね。



6カ国の児童のおすすめ料理や食べ物

- ブラジル・・・フェジョアダ・ラザニア・ガラナ・シュラスコ・パステウ・マンゴージュース
- フィリピン・・・パンシットビーフン・マンゴー・ココナッツ・フルーツサラダ
- アメリカ・・・ステーキ・ハンバーガー
- 中国・・・マーボー豆腐・水ぎょうざ
- インドネシア・・・肉団子・ナシゴレン
- ペルー・・・セビーチェ（魚貝類のマリネ）



白岳小学校には「ハッピーランチルーム」があり、各クラスで順番に使っています。座る席もくじで決まり、誰と一緒のテーブルで食べるかわくわくするようです。これも食育の目標の1つの「社会性を身につけること」を意識し、取り入れています。

ランチルームの使用は、クラス数が多いので、学期に1回～2回となりますが、子供たちはとても楽しみにしています。食後には、栄養教諭が、クイズやゲームを取り入れ、食に関する楽しい話をしています。



1学期の食育の体験の授業から



★1年生 生活科「まめのやさいをしよう」

春にとれる豆の野菜について知り、給食で使うさやえんどうのすじとりを体験することで、給食のさやえんどうを残さず食べることができました。子供たちにとってはとても貴重な体験です。ぜひ、家庭でも食事作りを一緒にしてみましょう。



★5年生・6年生家庭科「調理実習」

たまご料理やゆで野菜・野菜炒めなど、調理方法や食材の上手な使用方法などを学習し、調理実習をしました。ぜひ家でも夏休みに実践してほしいです。何回も練習すると、上手に作れるようになりますよ。



6年生の日記から

私は日曜日に、調理実習で作った「スクランブルエッグ」を作りました。授業でやった時は、上手くいきませんでした。「失敗したな」と思いました。くやしかったです。その失敗を生かして作ろうと思いました。檜垣先生は、牛乳を入れてふわふわにすることがポイントだと言われていたので忘れずに入れました。そうしたらふわふわになっておいしくできました。家族のみんなに食べてもらってうれしかったです。他の料理にも挑戦してみたいです。

☆毎年6月の食育月間のお楽しみとなっています！白岳小名物 食育劇

毎年、食育朝会では、保体部の教職員が「朝ごはん」の食育劇をしています。

児童から募集して生まれた三色キングや白岳3レンジャーも今年も登場し、子供たちに大人気です。今年は3代目三色キングになり、登場の音楽が流れたら、子供たちから歓声があがりました。食育キャラクターを通して「朝ごはん」の大切さを伝えています。



3色キング

白岳3レンジャー





白岳小 元気号



子育てカレンダー★26日
努力を見て 褒める姿勢が
子を伸ばす

平成28年12月26日(月) 文責 呉市立白岳小学校 栄養教諭 檜垣直美

2 学期も白岳小では、学校のいろいろな教育活動の中で食育をすすめてきました。子供達は、食に関する指導をととも楽しみにしています。より効果的な食に関する指導になるように、学校と家庭と地域を連携して進めています。



食べ方の体験活動！どんな食べ方をすればいいのかな？(修学旅行・野外活動)

修学旅行



野外活動



2 学期は、5 年生の野外活動や6 年生の修学旅行などあり、学校外での宿泊を伴う活動を体験しました。それぞれ食事のとり方について事前に指導し、バイキングのとり方や、旅行中の食事のとり方はどんなことに注意して食べれば良いかを学習しました。事前に指導することによって、児童が学習したことを生かして赤・緑・黄色の食べ物のバランスを意識した食べ方ができていました。

5 年生は、3 泊4 日の野外活動で、野外炊飯でご飯とカレーを作りました。



今年も食育のコンクールに入賞しました！

おめでとう！



★「第10回ウイズガス全国親子クッキングコンテスト」(広島ガス主催)

- ☆中国ブロック大会 奨励賞 6年生 麻生 朋実
 - ☆広島大会 優勝 6年生 麻生 朋実
 - ☆敢闘賞 6年生 古中明香里
 - ☆敢闘賞 5年生 上林山 翼
- ★白岳小学校が学校賞の食育賞をいただきました。

今年も5・6年生に親子クッキングコンテストに挑戦してもらいました。本校から3組の親子が広島大会に出場しました。広島県内740組の応募の中で3組も本校から選ばれているのはすごいことです。また麻生さんは、優勝したので、中国ブロック大会に出場し、頑張って奨励賞をもらいました。



★第4回「心に残る給食の思い出」作文コンクール

(公社)日本給食サービス協会主催

- ☆(公社)日本給食サービス協会会長賞受賞
- 4年生 武知 咲樹



武知さんは東京の表彰式に招待され賞状とトロフィをもらいました。

★白岳小学校が学校奨励賞をいただきました。

★「第23回広島県児童牛乳ポスターコンクール

(広島県牛乳普及協会主催)

- ☆広島県牛乳普及協会会長賞 1年 原本こころ
- ☆広島県酪農業協同組合会長賞 6年 藤脇右京
- ☆広島県酪農協会会長賞 2年 北岡 華
- ☆佳作 6年 佐木 尚果・山本瑞葵
- 5年 平賀 愛心
- 4年 森房 大輔
- 3年 平賀 葵心
- 2年 山本 伊織





植・触・食の体験をとおして



ぼくたちのさつまいもを入れておいしく作ってください。

5年生の育てている広甘藍の畑です。1月には給食にも入れられるかな！

白岳小では、学年園でいろいろな植物を栽培し、収穫した物を給食に入れたりして、学校の全員で味わっています。1年生のさつまいもは、フライドポテトと一緒に素揚げにして給食に入れました。お昼の放送で「1年生が育てたさつまいもを入れています。残さず食べてください。」と放送すると、その日の残菜がとても少なくなりました。子供達は、自分で育てたものをとても大切に食べています。育てて食べる体験は、感謝の心も育てることができる貴重な体験です。

食に関する指導から

6年生の家庭科「おすすめのメニューを考えよう！」

家庭科の食に関する指導は、担任と栄養教諭のTTで授業をしています。

栄養教諭からは、給食の献立を立てる時の立て方を話し、栄養バランスや、季節の食材(旬)、地場産物の使用、色合い、減塩などのポイントを押さえ献立の立て方を指導しました。朝食の献立を立てる時は、冷蔵庫にあるものとして、じゃがいも1こ、たまご1こ、トマト1/4切、ベーコン1/2枚キャベツ40gがあるとすると献立を立てました。材料を同じにすることで、家の冷蔵庫を思い出し、実践しやすいようにしました。6年生の目標は、簡単なメニューを考えることができ、調理ができることです。どの班も協力して、上手に作る事ができました。



ご協力ありがとうございました！ひろしま給食100万食プロジェクト



本校の目標4000食を大きく上回って達成しました！

今年もひろしま給食100万食プロジェクトにご協力いただきありがとうございました。食べた数 3407食 作った数 2185食 合計で5592食になりました。子供達が家庭でたくさん作ってもらったり、一緒に作れたこともあり、目標を上回る数字となりました。地域のスーパーにも箱を置かせていただき多くの用紙が入っていました。学校と家庭と地域が連携した食育の取組となりました。

☆タコタコライス

食べた数 1749食
作った数 737食
計 2486食

☆ワクワク!!!

食べた数 188食
作った数 129食
計 317食

☆ぶた肉と広島食材たっぷり

のいため物
食べた数 178食
作った数 140食
計 318食

☆ひろしまんぶく!シャキ

シャキサラダ
食べた数 435食
作った数 400食
計 835食

☆広島フルーツ

ブルるんゼリー
食べた数 857食
作った数 779食
計 1636食

白岳小の合計は、5592食になりました！

楽しい給食・おいしい給食をめざして！

2学期の給食も12月21日(水)で終了しました。21日のメニューは、『はてな献立』のため、メニューは知らせていませんでした。使われている材料で、子供達は、メニューを予想していました。朝、献立黒板に「ミニソフトパン 牛乳 スープスパゲティ ゆずドレサラダ サンタさんのプレゼント(レモンゼリー)」を書いていたら、子どもたちは、予想が当たっているか見に来ていました。給食時間は、清水主幹教諭のサンタクロースと栄養教諭のトナカイがプレゼントのレモンゼリーを低学年とたんぽぽに配って回りました。子供達は大喜びでした。

わーい!
サンタさんがきたよ!

