

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立昭和中央小学校		
学校長氏名	棚田 寛二	栄養教諭氏名	矢野 未央
職員数	41名	児童・生徒数	540名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・朝食は食べているが、栄養のバランスが充実しているとは言えない。朝食内容が課題である。
- ・全体的に残菜は少ないが、野菜や豆類を苦手とする児童が多い。
- ・配膳を整え、食器を持って姿勢よく食べたり、よくかんで食べている児童が少ない。
- ・食に関する指導や体験を楽しみにしている児童が多く、協力して意欲的に活動する姿がよく見られる。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

中期（3年間）経営目標 「基本的生活習慣の確立と体力の向上を図る」

短期（今年度）経営目標 「望ましい生活リズムの育成を図る」

目標達成のための方策	指標（効果を見とる目安）	目標値
・「早寝早起き朝ごはん」の指導の充実を図る。	・「早寝早起きを心がけた」…自己評価	90%
・生活リズムの確立に向けての保護者への啓発	・朝食摂取率95%以上	95%

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（朝食）の充実

学年	教科等	題材名	
1	学級活動	元気が出る朝ごはんを考えよう	朝食に関する指導を各学年の実態に合わせ、T・Tで行った。低学年は、「食べ物に興味・関心を持ち、朝食を食べる大切さを知る」、中学年は、「生活のリズムを整え、きちんと朝食をとろうとする意欲を持つ」、高学年は、「栄養のバランスのよい朝食の内容を考え、簡単な食事を作ることができる」を指導のねらいとした。給食を活用したり、構造的な板書計画を立てたりして、児童の思考を深め、実践化につながる指導の工夫を行った。また、給食時間における指導で、学んだことを確認して、体験できるように心がけた。
2	道徳	かむかむメニュー	
3	学級活動	元気になる食べ方を考えよう	
3	学級活動	野菜の食べ方を見直そう	
4	学級活動	早寝・早起き・朝ご飯	
4	保健体育	よりよく育つための生活	
5	家庭科	ご飯とみそ汁をつくろう	
5	学級活動	減塩にする方法を考えよう	
6	家庭科	朝食の役割	
6	家庭科	朝食のおかずを調理しよう	
特別支援	生活単元	朝ごはんが目覚ましスイッチオン！	

【取組2】（テーマ）家庭・地域と連携した取組

- きらいき生活カード…赤・緑・黄色の3色そろった朝食の定着を図るとともに、生活習慣を整えることで、学力・体力の向上を図ることをねらいとして、年2回実施した。
子どもと一緒に買い物に出かけたり、会話をしながら意識して取り組んだりした様子が、保護者のコメントから多く見られた。
- 食育参観日…2年、4年、特別支援学級の参観日において朝食に関する指導を行うことで、保護者の理解が深まり、子どもと一緒に家庭で取り組めるように協力を得やすくなった。
- 給食を楽しむ会…学校給食の内容とともに、朝食の意義やとり方などについて、学力や体力だけでなく、豊かな心の育成にも関連づけて話し、朝食摂取の意欲を高めることにつなげた。
- 健康相談…朝食の大切さや、食べる量や組み合わせなど、生活習慣病予防（肥満）のための個別指導を成長曲線を示すなどして養護教諭と連携して行った。
- 食育通信…朝食や生活習慣病予防について、学校の食育の取組などの情報を発信して連携に努めた。
- 料理教室…保護者とふれあいながら、「ひろしま給食と朝食メニュー」を楽しく調理して味わった。
- スーパーマーケット…給食のレシピや朝食メニュー、給食だより等を継続的に配布して食育の啓発を図った。
- 企業連携…カルビー（株）出前講座「おやつについて」により、1日3食の食事を基本にしたおやつのとりの方を学ぶことができた。保護者の参加もあり、生活習慣を整える大切さを感じとられていた。
- 広報…中国新聞に、スクールキャラクター「きらいき丸」を活用した本校の食育の取組を載せていただいた。

【取組3】(テーマ) 調理技術習得のための指導の工夫

各学年の発達段階や各教科等との関連を踏まえるだけでなく、家庭・地域の方の協力を得て交流を深めながら調理するなどの多様な調理体験活動を取り入れ、自分で調理をすることができる力を養えるようにしている。

- ・1年生「絹さやえんどうのすじとり」
- ・3年生「豚汁パーティ」
- ・4年生「八寸づくり」
- ・5年生「おむすびとみそ汁」



- ・6年生「朝食のおかずとお弁当」
- ・特別支援学級「落花生クッキー作り」
- ・ふれあい料理教室「ひろしま給食と朝食メニュー」



4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- ・教師用指導資料や教室掲示用資料を教職員に配布し、共通理解を図って児童に説明ができるようにした。
- ・「ひろしま給食100万食プロジェクトの出前講座」で、5年生が本物のだしを味わい、和食のよさを実感した。
- ・親子料理教室を開催し、「ひろしま給食」を調理した。教職員も試食した。
- ・給食を楽しむ会において、「ひろしま給食」の説明やレシピを配布したりした。
- ・今年度だけでなく、今までの「ひろしま給食」も計画的に、学校給食に取り入れた。
- ・スーパーマーケットに、「ひろしま給食」のレシピを設置した。
- ・卒業生用の「思い出給食献立集」に今までの「ひろしま給食」のレシピを載せた。
- ・今までの「ひろしま給食」のレシピや給食だよりを保護者に配布して、家庭で作ってもらえるように啓発した。



5 取組に対する成果と課題

【成果】

- ・朝食に関する指導を行うことで、野菜の働きの理解が深まり、給食を残さず食べようとする意欲が高まった。
- ・地域の協力や企業の出前講座を取り入れた体験活動を増やすことで、本物の食材に触れたり、おいしさを実感したりすることができた。さらに学んだことを家庭で情報を共有して健康に心がけ、自分で朝食を作ったり、家族のために食事のお手伝いをしたりするなどの行動変容も見られた。
- ・みんなの給食のために手伝う、お世話になった方にふるまうために作るなど、相手意識を持たせた調理体験を取り入れることで、地域のよさやお互いを認め合う場となり、食べ物を大切に作る心が育ってきている。

【課題】

平成28年度学校評価アンケート結果

指標・目標値	9月	2月
「早寝早起きを心がけた」90%以上	85%	82%
朝食摂食率95%以上	97%	95%

- ・朝食摂食率は、2月のポイントは下がったが達成した。
- ・基本的な生活習慣の定着が課題である。
- ・保護者の意識は、9月は87%で2月は84%であった。いずれも保護者の意識は高い。食に関する指導の内容が子どもに定着するよう学校での取組を家庭に発信し連携を図る。

平成28年度きらいき月間の取組結果

きらいき生活月間(朝食)	6月	10月
3色を食べた	78%	74%
緑を食べた	80%	79%

- ・緑の食材を食べる意識は高いと言えるが、どちらも2回目はポイントが下回っている。
- ・実施時期に合わせた食に関する指導の見直しや指導の工夫を行い、きらいき生活月間の多様な場での呼びかけや回収率を高めたりしていく。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・食事内容に課題がある子どもと保護者への個別相談指導を養護教諭と連携して行っていく。
- ・生活習慣のリズムの確立を図る上で、排便の指導も必要である。地元企業のヤクルトと連携したお腹の環境を整える出前講座を参観日等に取り入れ、保護者への啓発も図っていく。
- ・「ひろしま給食」のメニューを、家庭科で調理している朝食やお弁当のおかず作りに取り入れ、食数だけでなく、調理技術の向上や自分で調理できる料理を増やし自信につなげていく。
- ・地域の方を対象にした招待給食を実施したり、食に関わる体験の機会を増やしたりして、子どもたちに郷土を大切に思う気持ちや感謝の心が育つように、地域の人材や食材を活用できるようにしていく。
- ・子ども自身が必然性を持って主体的に学習を進めていけるように、指導内容や資料の精選、指導方法の工夫に取り組み、家庭との連携をさらに進め、子どもが今後の生活に活かせる指導を継続的に行っていく。

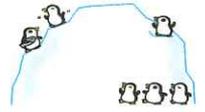


はくはく

平成28年 7月



昭和中央小学校食育だより



もうすぐ夏休みですね。栄養・運動・休養をしっかりとり、暑さに負けないからだを作りましょう。

私たちの体には、1日周期でリズムを刻む体内時計があります。朝ごはんを食べることで、1日の活動を開始させることができますようになります。



朝ごはん「3つのめざまし」スイッチオン！

黄色の食べ物は、**あたまのめざまし「主食」**



脳にエネルギー源となるブドウ糖が届き、勉強に集中できるようになる。



赤色の食べ物は、**からだのめざまし「主菜」「乳製品」**

眠っている間に下がった体温がもどり、体が元気に活動できるようになる。

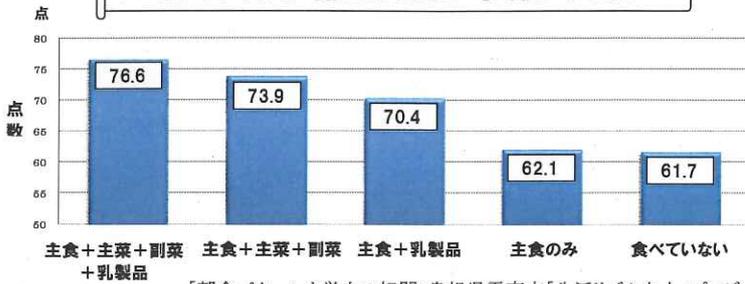


緑色の食べ物は、**おなかのめざまし「副菜」「果物」「汁物」**

胃や腸が働き、朝のうちの排便が習慣づけられ、落ち着いた気分で生活ができるようになる。



バランスのよい朝ごはんが、学力アップに！



「朝食パターンと学力の相関」島根県雲南市「生活リズム向上」プロジェクト調査結果より

朝ごはんを食べる方が学力が高いといわれていますが、朝ごはんの内容によっても変わってきます。「主食+主菜+副菜」+乳製品のバランスのよい朝ごはんレベルアップしていきましょう！

家族で食卓を囲みましょう。(共食)

共食は、コミュニケーションがとれ、ママーを見直す場にもなり、子どもたちにより影響を与えます。夏休みに、家族一緒に朝ごはんを食べる機会が増え、習慣づけられたらいいですね。

また、一緒に買い物に出かけたり、調理したりすると会話も弾みますね。



学校では...



「さやえんどうのすじとり」をして、給食室に届けました。煮物にしてみました。とってもおいしかったです！



栄養のバランスを考えたメニューを選んで、元気になる食べ方を考えました。

3つのめざましスイッチがオン！になる朝ごはんにしよう！



「青菜のおひたし」や「三色野菜炒め」を調理しました。今度は、家で朝ごはんに。作ってみよう！



「茶の湯体験」で、日本の文化《おもてなしの心》を学びました。

教室から給食室の先生へ (ひとくちお手紙より)

麦ごはんは、いつものごはんと同味がちがっておいしいよ。(1年生)

肉じゃががあっただかくてすごくおいしかったです。これからもおいしい給食を作ってください。いちごがいっぱい食べたいくらいおいしかったです。するめがかたくておいしかったです。(2年生)

いつもみんなのために、3種類のグループの食べ物で健康を考えてくれてありがとうございます。グリーンピースがきらいだけど、呉っ子元気カレーに入るとおいしく食べられます。(3年生)

わたしは、たこめしが大好きなので、今日の給食は最高です。元気が栄養たっぷりでおしかったです。今日も全部おいしくて、大好きな物があってとてもうれしかったです。またこの給食がでる日を楽しみにしています。(4年生)

ごぼうサラダは、6月の旬のごぼうと他の野菜とマヨネーズが合っていておいしかったです。広島トットレモンのレモンの味がきいていておいしかったです。(5年生)

いつもおいしい給食で元気いっぱい笑顔です。元気を食べて元気になりました！7月1日の給食で、戦争があった時の食べ物は、こんなんだったんだと分かりました。大変だったろうなと思いました。(6年生)

作って！食べよう！

平成28年度ひろしま給食《最優秀レシピ賞》

タコタコライス



材料(4人分)

- 精白米 350g
- たこ(ゆで) 100g
- 酒 小さじ1弱
- 豚ひき肉 80g
- たまねぎ 250g
- 小松菜 80g
- トマト(缶) 100g
- カレー粉 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- オイスターソース 30g
- トマトケチャップ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1弱
- キャベツ 150g

作り方

- ① たこは、1cm角切りにし、酒をふっておく。たまねぎはみじん切り、小松菜は小さく刻む。トマト(缶)はきざんでおく。キャベツはせん切りにする。
- ② 豚ひき肉、たまねぎを炒めて、トマト(缶)、小松菜を加えてさらに炒め、調味料で味をつけ、①のたこを加えて火を通す。
- ③ キャベツは、ポイルしておく。
- ④ 炊きあがったごはん、③のキャベツのせ、その上に②の具をのりつける。

広島名物の「たこ」を使った、作りやすいお手軽メニューです。ドライカレーの具のような仕上がりになるので、ごはんだけでなく、パンにも麺にも合う料理です。ひき肉も、牛肉でも鶏肉でもOK！ですよ。

