

## 平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立宮原小学校		
学校長氏名	谷 洋子	栄養教諭氏名	内藤 郁子
職員数	15名	児童・生徒数	127名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・教育活動全体で食育を計画的に進めていくために、食に関する指導年間計画や、各学年の年間指導計画について、児童・保護者・地域の実態を把握して、見直していく必要がある。
- ・にこにこ健康カードにおいて『朝ごはんは赤・みどり・黄色のグループを食べた』は達成しているが、『決められた時間までに寝た』の項目が達成していない。早寝も含めた生活習慣の指導は、宮原中学校区で取り組む課題である。
- ・食べるときの正しい姿勢、箸の持ち方ができない児童がいる。学校全体で計画的に取り組んでいく。
- ・地場産物や郷土料理のことを知らない児童がいる。自尊感情を高めるためにも、自分たちの住んでいる地域に興味を持ち、身近に感じ、好きになってほしい。
- ・食物アレルギー、肥満傾向、偏食などの個別指導が必要な児童がいる。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

○学校教育目標 「学びをいかす」

○小中一貫目標 「みやはら夢いっぱい」

○宮原中学校区の食育目標 『「早寝 早起き しっかり朝ごはん」を基本にし、自分の食生活を振り返り、バランスの良い食生活ができる』

中期経営目標 「主体的な学びの育成」 「豊かな心の育成」 「たくましい体の育成」

食育に係わる指標

中期経営目標	短期経営目標	目標達成のための方策	指標
たくましい体の育成	体力向上 基本的生活習慣の定着	○生活リズムの定着	○児童アンケート85%以上 ・にこにこ健康カード(早寝・早起き・しっかり朝ごはん)

## 3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ） 「にこにこ健康カード」をもとに、中学校区で取り組む朝食指導

○宮原小学校の主な取組

- ・にこにこ健康カードは児童の意識を高めるために、全校児童を対象に年3回取り組んでいる。1・2年生は保護者と一緒に記入する。しっかり朝ごはん（バランスの良い朝食）を食べているか調べるために、項目の中に『朝ごはんは赤・みどり・黄色のグループの食べ物を食べた』を入れている。
- ・調査結果が低かった学年には、学級活動の時間に指導を行った。題材名を「バランスの良い朝ごはんを考えよう」とし、1日のスタートである朝ごはんを大切に、栄養バランスのよい朝ごはんをとろうとする意欲を高めることをねらいとして、担任教師と栄養教諭でTTの授業を行った。
- ・特に気になる児童には、個別に養護教諭と栄養教諭が協力して話を聞き、指導を行った。保護者には懇談会の時に行っている健康相談に来てほしいという案内を出し、話をした。
- ・保護者には毎月1回食育通信を出しているが、毎回朝食のことを載せるようにした。

○宮原中学校区の主な取組

- ・宮原中学校区には小学校2校・中学校1校がある。宮原中学校区では、食育担当の教職員と連携をとり、計画的に担任教師と栄養教諭とで、TTの授業を行った。朝食に係わる授業として、宮原中学校の1年生には、学級活動の時間に題材名「1日のスタートは朝食から 朝食をしっかり食べよう」の授業を行った。坪内小学校でも、3年生は学級活動の時間で、6年生は家庭科の時間で、

学級担任と栄養教諭でTTの授業を行った。

- ・そのほかに中学校区で連携して、夏季休業中に小学校の児童には朝ごはんを家族のために作るという課題を出し、中学校の生徒には家族のためのお弁当を作るという課題を出し、取り組んだ。
- ・中学校区の小学校2校で、給食学習会・親子料理教室を行い、参加した保護者に栄養バランスの良い朝食について話をした。

## 【取組2】(テーマ) 学びを生かし、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につけるための工夫

- ・給食時には学級担任が姿勢について指導をしているが、栄養教諭も教室をまわり、姿勢が気になる児童には声かけをした。
- ・全体指導としては、1年生に学級活動で「おはし名人になろう」という題材で、学級担任と栄養教諭がTTの授業を行った。家庭でも練習をして欲しいというお願いを給食学習会でし、食育通信に載せた。
- ・委員会の児童を中心に、全校朝会で、箸を使って豆を運ぶゲームの大会である「豆つかみ大会」を行った。栄養教諭が箸の持ち方・箸使いの話をした。
- ・全学年にお世話になった先生を招いた「招待給食」を行った。
- ・6年生がテーブルマナー教室(ナイフとフォークを使って)をランチルームで行った。
- ・学びをいかす6年間のまとめとして、自分で判断してバランスの良い食事のとり方ができることをめあてに、6年生がバイキング給食を行った。



豆つかみ大会



マナー教室

## 【取組3】(テーマ) 「食」から、自分たちの住んでいる地域を好きになる児童を育てる取組

### ○総合的な学習の時間の取組

- ・4年生は『We love 宮原』をテーマに総合的な学習の時間に取り組んだ。自分たちの住んでいる“ふるさとのお宮原”をもっと知りたいという児童の願いをもとに、児童が興味関心のある食育の視点からも取り組んだ。
- ・単元名「ふるさと宮原」で、宮原の郷土料理がどんなものかに興味関心を持ち、これから伝えていきたい「宮原らしい料理」を考えるというねらいで、担任と栄養教諭でTTの授業を行った。(この授業は、宮原教育委員会の指導主事の指導助言をいただき、全職員で授業研究を行った。)
- ・授業の展開は、はじめに、宮原らしい料理にはどんなものがあるか、知っていることを発表させた。次に給食のメニューの中から宮原の郷土料理を探させ、どうして給食に郷土料理が出るか考えさせた。地域の料理を伝えてほしいということで、栄養教諭が日本には地域によって特色ある料理(郷土料理)がある事を話した。最後にどんなことを調べたらよいかグループで話し合い、発表させた。
- ・授業後、児童は宮原らしい料理や郷土料理に興味関心をもち、自ら課題を見つけ、積極的に追究し、より多くの人に伝えるための計画を立てた。
- ・地域の麺業者を見学し、宮原のうどんの歴史を教えていただいた。
- ・学級園で大豆を栽培し、宮原の郷土料理『大豆うどん』を児童が作り、地域公開の時に保護者や地域の方に振る舞い、調べたことを発表するという取組を行った。
- ・グループに分かれて大豆うどんをアレンジした料理も考え、栄養教諭に、学校給食に取り入れて欲しいという要望をした。要望を受けて栄養教諭が、児童が考えた大豆うどんの中から実際に取り入れることができそうな2献立を選び、調理研究を行った。

### ○全校生徒への取組

- ・全校生徒がいつでも見ることができる給食掲示板に、2学期は給食に出している郷土料理をテーマに掲示をした。4年生の授業で活用した郷土料理マップの掲示も行った。
- ・職員室の前の食育コーナーやランチルームに掲示や展示を行った。給食時間に指導も行った。



4年の児童がアレンジした大豆うどん

## 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

### ○学校給食の取組

- ・「ひろしま給食」統一メニューを取り入れ、広島県内の食材を使用し、呉市統一の献立を考えた。
- ・教師用資料や教室掲示用資料を作成し、全教職員共通理解のもとに行った。
- ・「ひろしま給食100万食プロジェクト」の掲示コーナーを作り、ポスターや、郷土料理や地場産物をテーマにした掲示をした。

### ○児童の取組

- ・委員会の児童が、児童朝会の委員会発表の時に「ドラえもん」になり「ひろしま給食100万食プロジェクトに参加しよう」と、全校児童に呼びかけた。
- ・ひろしま給食に関わる出前授業で、1・2年生が「パンの食べ比べをしよう」というテーマで、世界のパンの食べ比べをする授業をしてもらった。
- ・「ひろしま給食100万食プロジェクト」のレシピとキャッチフレーズ募集に、6年生全員で取り組み、提出した。
- ・総合的な学習の時間で6年生が「広島フルーツふるるんゼリー」を作り、地域の老人を招いて交流会を行った。

委員会発表



6年生と地域の方との交流会

### ○保護者・地域との取組

- ・給食日より、食育通信で保護者や地域に啓発を行い、結果もお知らせした。
- ・ひろしま給食のレシピを、地域のスーパーマーケットに置かせてもらった。箱を用意し、作った人は、レシピの一部をちぎって箱に入れてもらった。
- ・保護者や地域が集まる機会に、職員室前の「食育コーナー」にひろしま給食のレシピを置いて持ち帰ってもらった。地場産物も展示し、紹介した。
- ・親子料理教室のレシピの中にひろしま給食を取り入れた。
- ・地域の広報に募集要項を掲載してもらい、保護者や地域を対象に試食会を行った。
- ・呉宮原高等学校が行った地域貢献プロジェクトのなかに、「地域の方を招いてひろしま給食を作って食べよう」という内容の会があり、地域の方々とともに栄養教諭が参加し、連携を深めた。



スーパーに置かせてもらったレシピ



高校生と地域の方との交流

## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

にこにこ健康カードの結果（1月）

決めた時間に寝た	83%
決めた時間に起きた	94%
赤・みどり・黄色のグループの食べ物を朝ごはん食べた。	90%

※指標は85%以上なので、「決めた時間に寝た」以外は達成している。

- ・にこにこ健康カードの結果を見ると、意欲的に「早寝 早起き しっかり朝ごはん」に取り組んでいることがわかる。全体指導だけでなく、特に気になる児童に個別の指導を行った事が良かった。
- ・中学校区で計画的に取り組むことができた。宮原中学校区の食に関する全体計画を、連携を取りながら作成することができた。
- ・多くの場を活用し、食事のマナー（特に食べるときの姿勢・箸の持ち方）について指導を行った。食べるときの姿勢が良くなってきている。箸の持ち方は難しい児童が多いが、「みんなが箸の持ち方を意識するようになったよ。」という児童の声があった。
- ・地域との交流や、100万食プロジェクトの取組などにより、地場産物や郷土料理に興味関心がある児童が増えている。

## 【課題】

- ・にこにこ健康カードで、「決めた時間に寝た」が指標より低い。基本的な生活習慣の定着について今後も指導していく必要がある。
- ・「朝ごはんは赤・みどり・黄色のグループの食べ物を食べた」という調査結果は指標を超えているが、児童が赤・みどり・黄色のグループの食べ物について理解を深めさせる必要がある。
- ・体の不調を訴えて保健室に行く児童のなかに、食べる時間が無く朝食欠食だったり、朝食が偏ったりしている児童がいる。家庭と連携をとりながら、指導していく必要がある。
- ・宮原中学校でアンケート調査を行った結果、『毎日朝食を食べる』児童が96%だった。朝食喫食率が100%になるように、今後も個別指導を含めた指導を行う。
- ・食事の時に姿勢や箸の持ち方についての意識は高まったが、まだ姿勢や箸の持ち方が悪い児童は多くいる。
- ・食物アレルギー、肥満傾向、偏食、朝食欠食などの個別指導が必要な児童がいる。

## 6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・教育活動全体で食育を計画的に進めていくために、食に関する指導年間計画や、各学年の年間指導計画について、児童・保護者・地域の実態を把握して、見直していく。
- ・宮原中学校区の食に関する指導の全体計画を作成したので、宮原中学校区で共通認識のもと、計画的に指導を行う。
- ・『毎日朝食を食べる』児童が100%になるように、今後も個別指導を含めた指導を行っていく。
- ・にこにこ健康カードで『朝ごはんは赤・みどり・黄色のグループを食べた』の指標目標は達成した。朝食に関して意識は高まっているが、実際に児童に聞くと、みどりのグループの食べものをあまり食べていない。中学校区で「早寝 早起き しっかり朝ごはん」を家庭に定着させていくための取組を、連携を取りながら今後も行う。
- ・食べるときの姿勢、箸の持ち方については、今後も継続して学校全体で計画的に取り組んでいく。
- ・地場産物や郷土料理のことを知り、興味を持って自ら調べ、学び合う取組を今後も続ける。保護者や地域にも理解を得るための工夫をする。
- ・食育通信の工夫、食育コーナーの充実、地域のスーパーマーケットやまちづくりセンター等との連携を今後も深める。
- ・呉市で取り組んでいる減塩は、保護者や地域へ浸透してきているが、今後も啓発していく。共食については理解している保護者が少ないようだ。今後も、学校給食の取組を紹介しながら、地域・保護者に「食」の大切さを広めていく。
- ・食物アレルギー、肥満傾向、偏食、朝食欠食などの個別指導が必要な児童がいる。担任・養護教諭・保護者等と連携し、組織的に学校全体で取り組んでいく。
- ・親子料理教室や招待給食、宮原の子どもに伝えたい料理集の作成など、地域と協力して食育をすすめていく。

1月

けんこう  
にこにこ健康カード



年 番 ( )

◎《3点》：よくできた（よくした）      ○《2点》：できた（だいたいたした）  
△《1点》：あまりできなかった（あまりしなかった） ×：できなかった（しなかった）

1日のはんせいをしよう	日にち	16	17	18	19	20	とくてん 得点
	ようび 曜日	月	火	水	木	金	
きのうは、 <sup>た</sup> 食べたあとに <sup>は</sup> みがきをした(3回)							
きのうの <sup>よる</sup> 夜、9時までに <sup>ね</sup> た ( <sup>おそ</sup> 遅くなった日は、 <sup>じかん</sup> 時間を <sup>きにゆう</sup> 記入して <sup>くだ</sup> 下さい。)		( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	
あさ <sup>じ</sup> 7時までに <sup>お</sup> きた							
あさごはんに <sup>あか</sup> 赤・ <sup>みどり</sup> 緑・ <sup>きいろ</sup> 黄色のグループの <sup>た</sup> 食べ物を <sup>も</sup> 食べた							
ゲームやテレビの <sup>じかん</sup> 時間は2時間以内 <sup>じかん</sup> だった							
ストレッチをした							
いえて ( ) <sup>ぶん</sup> 分は <sup>べん</sup> べんきょうをした							
おうちの方から							

※<sup>あか</sup>赤・<sup>みどり</sup>緑・<sup>きいろ</sup>黄色のグループの<sup>た</sup>食べ物は、<sup>した</sup>下の表を<sup>ひょう</sup>参考に<sup>さんこう</sup>にしてください。

<sup>あか</sup> 赤	たまご・ウインナー・ <sup>さかな</sup> 魚・ <sup>にく</sup> 肉・ <sup>ぎゅう</sup> 牛に <sup>ゆう</sup> ゆうなど		
<sup>みどり</sup> 緑	やさいやくだものなど		
<sup>きいろ</sup> 黄色	ごはん・おむすび・パン・コーンフレークなど		
<sup>あか</sup> 赤と <sup>みどり</sup> 緑	<sup>しる</sup> みそ汁・スープなど		

※ジュース、お<sup>ちゃ</sup>茶、お<sup>かし</sup>菓子はどこにも<sup>はい</sup>入りません。