

## 平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	福山市立加茂小学校		
学校長氏名	松岡 智浩	栄養教諭氏名	向井 公香
職員数	61名	児童・生徒数	625名

### 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・朝食喫食率は、95%以上だが、朝食の内容や日々の習慣化には繋がっていない。
- ・偏食、少食などの理由で、給食を食べ残す児童が固定化している。

### 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

学校評価 豊かな心を持ち 自ら学び 実践する子ども

〈学校給食目標〉

- ・食に関心を持つ子を育てる。
- ・よりよい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけていこうとする子を育てる。

### 3 食育の目標に対する具体的な取組

#### 【取組1】（テーマ） 食に関する指導の充実に向けた取組について

#### 【2年生】

生活科 「大きく育て みんなの野菜」

土作りから苗の植え方を担任とともに指導し、育てる野菜の特徴や栄養について話をした。また、児童が育て収穫した野菜を給食に取り入れ、給食時間の放送で全児童・職員に周知した。



〈土作り、苗植え〉



〈観察〉

#### 【6年生】

家庭科 「まかせてね 今日の食事」

献立を考えるために必要なことについて、給食を取り上げて説明した。いろいろな食品を組み合わせることで栄養的なバランスがとれるようにすること、調理の目的にあった食材の切り方や味のつけ方等についてを考えさせた。5年生で行った調理実習を振り返らせ、安全で衛生的に調理を進めるように指導した。



### 【特別支援学級での自立活動】

調理器具の適切な使い方、旬の食べ物について指導を行った。いろんな学年がいる中、協力して調理し、個々の児童に合った作業をさせるとともに、準備や後片付けは安全で衛生的に実施するように指導した。児童が楽しく食べることができるように食環境を整えた。

また、食物アレルギーを有する児童のいるクラスの調理実習に積極的に参加し、誤食が起きないように取り組んだ。



〈ホットケーキ作り〉

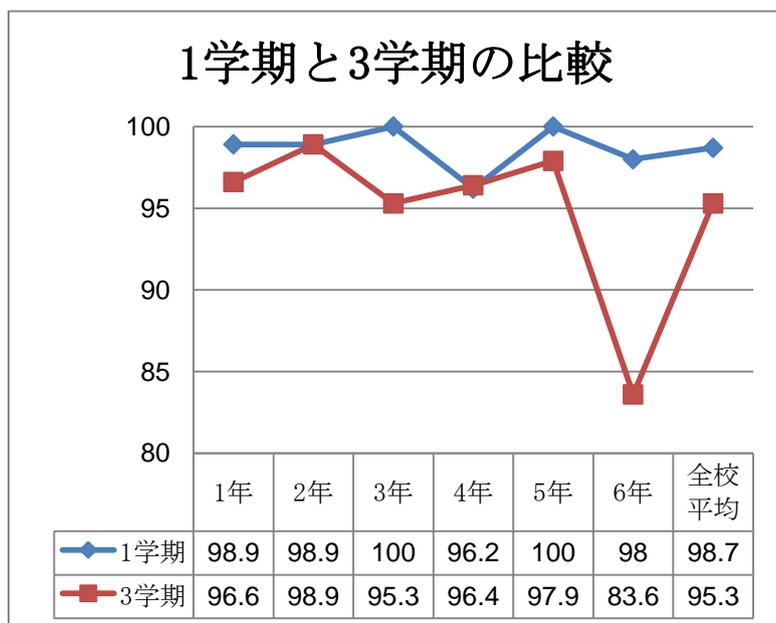


〈いもの収穫〉

### 【給食時間の指導】

年間計画に沿って、各学年に応じて指導を実施した。魚の骨の取り方について、低学年を中心に担任とともにを行った。また、食物アレルギーを有する児童への配膳指導を確実にを行った。昨年度より親子方式での中学校給食が始まっているので、中学校と連携し配膳指導等について取り組んだ。

### 【取組2】(テーマ) 朝食の取組について



- ・アンケート結果によると朝食喫食率の全校平均は、7月 98.7%, 1月 95.3%であった。
- ・喫食率が100%のクラスは、7月は18クラス中14クラスだった。1月は18クラス中9クラスだった。
- ・アンケートを実施することにより、朝食内容の改善にも繋がった。
- ・給食委員会の活動で、朝食の大切さ、バランスの良い食事について各学級に働きかけ、掲示物も作成した。
- ・給食試食会で1年生保護者への啓発を行った。

### 【取組3】(テーマ) 個別指導について

#### 【担当校における肥満指導】

- ・担当校における肥満指導を実施した。中等度肥満及び高度肥満の児童の保護者にアンケートを行った。そのアンケート結果や、給食時間での食事の様子について観察を通し、個別に問題点を見つけた。また、養護教諭と連携し、問題点について対象の児童に個別で指導し、行動目標を設定した。さらに、対象の児童の保護者にも、間食や手ばかり栄養法等の指導を行った。

#### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- ・夏休みの子ども料理教室にて、ひろしま給食のおやつメニューを取り入れた。
- ・全職員に周知し、食数のカウントを実施した。
- ・「健康ふくやま21」で今年度最優秀レシピ「熱く燃えろ！！Cスープ」の試食、レシピの配布等の啓発活動を実施した。
- ・スーパーマーケットへポスターや啓発資料・レシピを置かせていただき、啓発を図った。
- ・ひろしま給食のレシピ等を家庭に配布し、保護者に周知した。
- ・各学級と校内へポスターや掲示資料を掲示、給食時間にひろしま給食について校内放送をした。

#### 5 取組に対する成果と課題

##### 【成果】

- ・前年度から引き続き、朝食についてのアンケートを行っているため、全体的に朝食の喫食率が上がってきた。食べたかどうか三色食品群でチェックさせているため児童や保護者からの感想より、「見直すきっかけになった」等の意見が多く上がった。
- ・今年度は、特別支援学級での自立活動に参加する機会が多く、個々に合った指導をすることができた。
- ・担当校における肥満指導について、保護者と直接話をすることができ、個々の問題について行動目標を設定することができた。児童が自ら考え行動させるために、養護教諭と連携して指導を行うことができた。

##### 【課題】

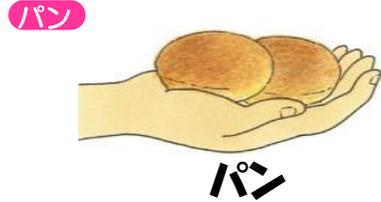
- ・3学期に実施した朝食アンケートによると、1学期と比較して喫食率は下がった。理由として、アンケート実施時期にインフルエンザや風邪が流行していて、食べるができなかったという意見が多かったため、アンケートの時期を考えていかなければならない。
- ・朝食内容について、保護者に啓発活動を行っていく必要がある。
- ・専門的な知識を生かした、食に関する指導の充実させる必要がある。

#### 6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・教務主任、担任、養護教諭と連携を深め、食に関する指導の時間を増やし、より充実した指導を行っていく。
- ・給食だよりや食育通信等を通して、保護者に情報を発信し、啓発する。
- ・朝食アンケートについて、クラスによって差があるため、朝食がなぜ大切なのか、生活リズムについて指導する回数を増やす。

# \* 食事の量をはかる便利な『手ばかり』\*

主食・・・ごはん, パン, 麺など  
手のひらに乗る量



主菜・・・肉, 魚, 卵, 豆腐など  
手のひらの大きさ



副菜・・・野菜, きのこと類など  
手のひらに乗る量



生野菜  
両手山盛り



火を通した野菜  
(煮る, 炒める, 茹でる)

果物 片手に乗る量



牛乳 コップ1杯



いも類  
手のひらに乗る量



手ばかりとは？



自分の手のひらに  
合わせて食材を選ぶこと。  
各食材を, 組み合わせて  
みてください。



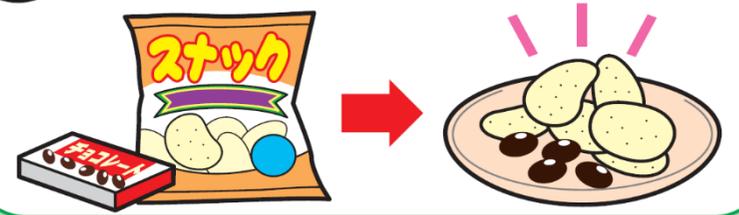
# \* 間食について \*

・間食をとりすぎを防ぐポイント

**ポイント 1** 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう



**ポイント 2** 少量にとりわけよう



**ポイント 3** 時間を決めて食べよう



・スナック菓子の油の量

	ポテトチップス (85g) → 約 30g		チョコレート (55g) → 約 20g
---	-----------------------------	---	----------------------------

・清涼飲料水に含まれている糖分量

				
炭酸飲料 約55g	紅茶飲料 約39g	スポーツ飲料 約34g	果実系飲料 約56g	乳飲料 約57g

●「カロリーオフ」「カロリーゼロ」「ノンカロリー」について  
 「カロリーオフ」とは、100ml あたり 20kcal 以下の場合のこと。  
 「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」は、100ml あたり 5kcal 未満の場合にそれぞれ表示することが可能です。

●砂糖をとりすぎると・・・？

◇ビタミンB1が不足する

- ・集中力がなくなる
- ・疲れやすくなる
- ・抵抗力が弱くなる

◇コレステロールが高くなる

- ・生活習慣病予備軍になる

◇カルシウムが不足する

- ・歯や骨がもろくなる
- ・集中力がなくなる
- ・おこりっぽくなる
- ・イライラする

## \* 「かむ」 ことについて \*

### かむことの効果

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。



### 習慣づけるためには

- かみごたえのある食べ物を取り入れる

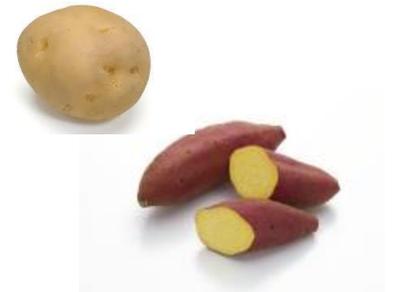
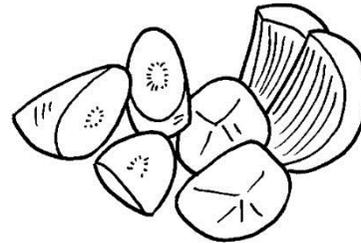


かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるもの

- 素材を大きく切る

- 皮つきのまま！

かみごたえがアップします。



かむ回数は、食べものによって変わります。

かむ力をつけるためには、素材や調理方法を工夫してみてください。