

平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立呉中央小学校		
学校長氏名	藤井 敏彦	栄養教諭氏名	室瀬 美穂
職員数	43名	児童・生徒数	613名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

食に関する指導を年間計画に基づいて行っている。

（担当校：小学校2校，中学校2校を含む。）

食に関する指導やその中での体験活動を楽しみにしている児童が多い。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

「早寝，早起き，朝ごはん」の定着率92%。

（昨年度の目標値は90%，昨年度の達成率は92.4%）

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ） 家庭との連携（給食学習会，料理教室，親子料理教室）

給食学習会では，安心安全でおいしい学校給食と食育についての理解を深めるため，写真や動画を取り入れたパワーポイントを使って，分かりやすい講演を心がけた。また，今年度は食べるだけでなく，運動の大切さも伝えるために，「うんこダスマンたいそう」（株）ほるぷ出版発行）をPTCA役員さんと一緒に踊りアピールした。出席者全員がアンケートで「とてもよかった」と回答していた。

また，保護者対象の料理教室では，学校給食メニューを作った。「家でも作り，子どもと給食についての会話をしました。」とのご意見を後日聞く事ができた。

さらに，昨年まで実施していた児童対象のキッズクッキング教室を親子料理教室として実施した。簡単に作れる朝ごはんをコンセプトに，メニューは，今年度の「ひろしま給」メニュー「熱く燃えろ！！Cスープ」を一品に取り入れた。



料理教室レシピ：学校給食献立から
豆腐の中華煮込み，サーモンのホイル蒸し，
かきたま汁



給食学習会：健康は、『食べる・運動する・休養』が大切
PTCA役員さんと一緒に「うんこダスマンたいそう」を披露

【取組2】(テーマ) 小中合同朝会での食育劇

毎年、学園朝会で小学校と中学校の職員が養護教諭の作ったシナリオで劇を演じている。その中で、栄養教諭として三色そろった朝ごはんのよさをアピールした。



【取組3】(テーマ) 学校保健委員会で、朝食をテーマに報告

今年度の小中合同の学校保健委員会では、「子供達の生活リズムの改善をめざして～呉中央学園の9年間の食育『朝食について』の取組～」がテーマだった。養護教諭から小学校での生活ふりかえりカードを活用した朝食欠食者への個別指導についての報告後、栄養教諭から朝食に関わる授業について報告した。その中で小学校3年生では、担任とのTTによる学級活動「バランスのとれた朝ごはんを知ろう」の指導をしたことについて紹介した。中学校での食育については、小学校の栄養教諭が中学校の学級担任と一緒に1年に1回、学級活動において食に関する指導を行っている。7年生では、担任とのTTによる学級活動「朝食の大切さを知ろう」を実施していることや家庭科専科の教員と連携して、朝食の献立作成にかかわる学習において指導にあたっていることを報告した。また、平成28年度国民栄養調査結果より、朝食欠食率の割合は、男女共に20歳代で最も高くなっていることについて問題提起した。

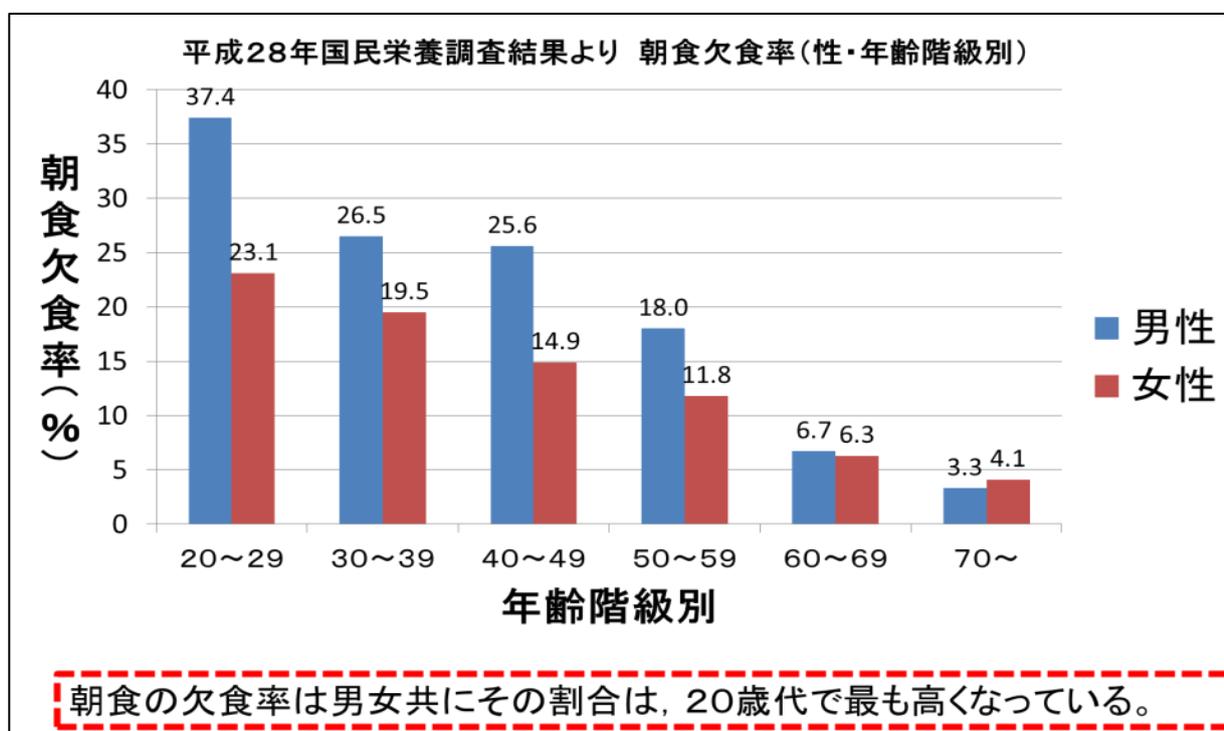
参加した学校医や保護者から、「若いときは、朝ごはんを抜いても困り感が無いのではないか。」「学生時代は、お金や時間のウエイトが朝ごはんが無いのではないか。」という現状と、「体が悪くなってからではなく、予防についての指導が大切。」「記憶に残る指導が必要。」「親子で考えてもらう。」などの対策についての意見が出された。朝食欠食率を減らすためには、今回出た意見のとおり、朝ごはんを食べる事の大切さについて、記憶に残るような指導や家庭で考えてもらえるような働きかけが必要だと考える。

呉中央学園の食育

呉中央中学校区食育推進目標 (小中一貫教育)

生涯を通して、自分の健康を考えた食べ方や調理する力を身に付けた子供を育てる

小学校各学年の食に関する指導の目標(付けたい食の力)						中学校	自立した生活習慣(食の自立)
低学年		中学年		高学年			
<ul style="list-style-type: none"> 食べ物に興味関心をもつ すききらいなく食べようとする 色々な食べ物の名前がわかる 赤・緑・黄色の食べ物を知る 		<ul style="list-style-type: none"> 赤・緑・黄色の食べ物をそろえて食べることの大切さを理解する 体のよりよい育ちのために食事が大切であることを理解する 		<ul style="list-style-type: none"> 食事が体に及ぼす影響や食品をバランス良く組み合わせて食べることの大切さを理解し、簡単な食事を作ることができる 		食物の働きや栄養について理解し献立や調理に関心をもち、日常生活に生かしていくことができる	
1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年		
きゅうしよくだいすきになろう	すききらいなくなんでも食べる子になろう	そろえて食べよう赤・緑・黄色	体の育ちによい食事のとりかたを考えよう	ごはん・みそ汁を自分で作ろう	栄養バランスを考えて、自分で朝ごはんをつくろう		



4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- 家庭への発信

ひろしま給食のレシピを全家庭へ配付した。また、職員室前のコーナーにレシピを置き、児童や保護者が自由に持ち帰ることができるようにした。

- 呉市の給食メニューに活用

呉市では、全学校で毎年メニューに取り入れている。

今年度は、呉市から応募した作品の中から「熱く燃えろ!!Cスープ」に合うメニューを呉市の栄養教諭が選び、試作した。学校施設課、呉市学校給食会職員にも試食してもらい、「レモンでおいしさ上昇!!さっぱり肉だんご」に決定し、1月の全国学校給食週間にメニ

メニューとして提供した。本学園の生徒が考えたレシピが選ばれたため、学校給食用にアレンジを加えたメニューを事前に試作し、レシピを作成した生徒に試食してもらった。

・親子料理教室

メニューの中に、ひろしま給食100万食プロジェクトメニューの「熱く燃えろ!!Cスープ」を取り入れた。簡単にできておいしいと好評だった。



親子料理教室：テーマは「簡単朝ごはん」
おむすび、卵料理、熱く燃えろ!!Cスープ、
野菜サラダ、デザート

5 取組に対する成果と課題

【成果】

「早寝、早起き、朝ごはん」の定着率は91.6%で、ほぼ目標値を達成できた。朝食摂食率も96.9%で、昨年度の96.5%を上回った。

また、生活振り返りカードを活用し、家庭を巻き込んだ取組を進めたり、養護教諭と栄養教諭と一緒に個別指導を行ったりした結果、今年度、早寝早起きの定着率についても、ほぼ目標値を達成できた。今後も家庭と連携して生活リズムが整うように指導を続けていきたい。

児童への食育を進めて行く上で、毎日の給食時間の指導は、大切な役割を担っている。今後も栄養教諭が積極的に教室に出向き、食材についての解説をしたり、給食時間を楽しく、明るい雰囲気にするために、パペットを利用して話をしたりすることで、一層食への関心を高めていきたい。

学校で食育の授業を行った後は、ワークシートを家に持ち帰らせて保護者に感想を書いてもらっている。保護者からは「家族で考えたいと思います。」「子どもから教えてもらいました。」等の感想が記入されている。また、給食カレンダーに記入した児童の感想へは、簡単な文章であるが、必ず返事を書いている。それに対する保護者の反応もあり、学校での食育が子どもから家庭へ繋がっていることを感じている。

【課題】

今年度も毎年残菜が多い「わけぎのぬた」「柿なます」の残菜率が減らなかった。家庭で登場することが少なく、児童が口にする機会が少ないために、食べ慣れていない苦手な野菜をどうすれば食べる事ができるようになるのか、悩んでいたところ、調理員さんから「高学年はほとんど残らないのに、低学年は多く残している。」と教えてもらった。つまり、毎年給食に出

す事により、低学年で食べる事ができなかった食材を高学年になると食べる事ができるようになっていることが分かった。学年別の残菜率は出していないので、来年度は計測して、数値からも児童の実態を明らかにしたい。そして、これからも、苦手な食材，料理でも給食で出し続けることを通して，食べる機会や食材にふれる機会を保障していきたい。

6 今後の取組に向けた改善方策について

食育は，学校だけでなく家庭と地域とが一緒になって取組をするべきものである。平均寿命ではなく健康寿命をのばし，生涯にわたって健康に過ごすために，今回の学校保健委員会で出された意見にあるように，親子で考える機会をつくり，記憶に残る授業づくりをする必要があると考える。今後も家庭・地域とのつながりを大切に食育を進めていきたい。