

## 平成 29 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	坂町立横浜小学校		
学校長氏名	川上 克己	栄養教諭氏名	曲田 梨良
職員数	338名	児童・生徒数	35名

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

## ・朝食摂取について

本校では、自らの健康や規則正しい生活を送るために、「早寝・早起き・朝ごはん」から生活リズムの改善を図ることを目標に取り組んでいる。平成 28 年度の朝食摂取率は児童が 86.2%，保護者が 85.7%であった。しかし、朝食摂取率は高くても、朝食の内容をみると主食のみで野菜や果物の摂取が低いこと、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を摂っている人が少ないことなどの課題がある。

児童や保護者の実態を踏まえ、朝食を摂取することは概ねできていることから、今年度は朝食の質を上げるために、内容面に焦点を当て取り組んでいく。

## ・個別指導について

肥満度 25%以上の児童に対して養護教諭から保護者に通知を行い、その内の希望者は 1 学期の懇談時に栄養指導を実施することになっている。しかし、昨年度は希望者がいなかったため、指導を実施することができなかった。個別指導をすることに対して保護者が感じていることに「そこまで重要だとは思わない」、「参加しづらい」などの意見があることから、まずは啓発活動を工夫することから取り組みたいと考える。

## ・学校給食週間の取組について

昨年度は学校給食週間に、給食を通して郷土料理を提供したり、給食便りで発信したりするなどの活動を行った。しかし、児童に直接アプローチをする指導を実施することができなかったため、学校給食週間に對する意識や理解を高めることができなかった。

学校での食事の様子を見ると、食事の挨拶がきちんとされていなかったり、サラダや和え物などの日は残菜が目立ったりする傾向がある。そのため、全校児童に対して食事に感謝することを意識させ、自らの食事の仕方を振り返らせる機会を作りたいと考える。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

## ・朝食摂取について

今年度の朝食摂取率の目標を、児童、保護者共に 85%に設定した。この目標を達成するために、担任の先生と連携を行い、特別活動の時間に食に関する授業を実施した。特に、中学年は食品について興味、関心をもち、栄養について知ることを食育目標にしている。そのため、自分自身で食品を選択したり、三大栄養素の働きについて学習をしたりする授業を行った。

3 年生を対象に「元気のでる朝ごはん」をテーマに取り上げ、自分の朝食を振り返り、不足している栄養に気づき、改善して望ましい朝食を食べることができる力を身に付けさせるために授業を実施した。それらの成果を踏まえ、今年度の実績値は、児童 85.2%，保護者 84.5%であり目標値の 85%は概ね達成されたが、前年度と比較すると少し減少する結果となった。

## ・個別指導について

保護者に個別指導の重要性を理解して頂き、家庭での実践を図ることを目標に、まずは個別指導へ来て頂くためのアプローチの仕方を改善した。保護者への通知文を見直し、栄養指導の内容を詳しく記載することで、興味、関心がもちやすい工夫を行った。

また、以前は給食室で指導を行っていたが、「入りにくい」、「場所が分かりづらい」などの意見があった。そのため、保護者もよく知っている保健室に場所を変更し、懇談後も寄りやすいように工夫した。

## ・学校給食週間の取組について

児童に直接アプローチをするために、「学校給食の歴史を知ろう」をテーマに食育朝会を実施した。また、給食では昔の給食から現在の給食までを振り返るメニューを提供し、給食を通してより一層実感させられるようにした。このような取組を通して、「感謝を込めて食事の挨拶ができているか」、「残菜率は減少しているか」などの視点から成果を見取ることとした。

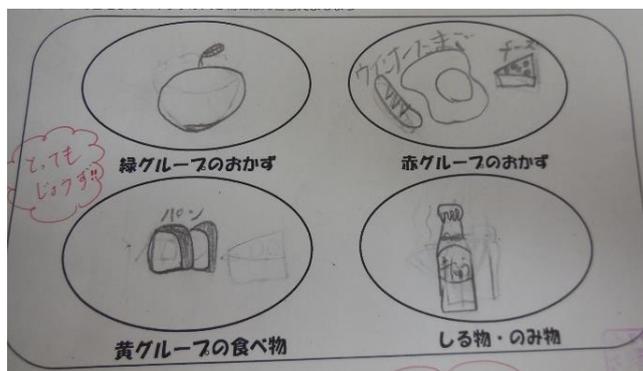
## 3 食育の目標に対する具体的な取組

### 【取組1】(テーマ) 朝食摂取について

朝ごはんには3つの目覚ましスイッチの役割があることを知り、3つの色のグループの食べ物が入った朝ごはんを自分で考えることができることを目標に授業を行った。さらに、食育目標の一つである、「食事の重要性」を意識させるために、朝ごはんの大切さを理解し、習慣化することができるための活動を取り入れた。朝食を摂取することで、脳の働きが活発になることを理解している児童は多かったが、体温を上げる働きや排便をだしやすくする働きについて理解している児童は少なかった。自分の朝食を考える活動では、食材を3つの色のグループに分け、さらに食材が料理に変わっても正しくグループ分けをすることができるかについて確認を行った。朝食を考える中で、黄色のグループに2つ以上入っている児童がいたので、選択する時のポイントを示したり、グループ活動を通して情報を共有したりする取組みを行った。振り返りでは、「明日から自分で朝食を準備しようと思った」、「赤、黄、緑の3つの色がそろった朝食をとりたい」などがあった。今後も授業を実施し、自分で食材を選ぶことができる知識と態度を身に付けさせたいと思う。



掲示黑板



児童が考えた朝食メニュー

## 【取組2】(テーマ) 個別指導について

肥満度 25%以上の児童をもつ保護者に呼びかけを行い、今年度は保護者への啓発を工夫したことにより、参加者を募ることができた。内容は、「昨年からの体重の変化」と、「生活の中で気をつけること」である。

「生活の中で気をつけること」について、間食では摂取目安量、栄養成分表示の見方、清涼飲料水に含まれる砂糖の量、お菓子類に含まれているエネルギー量、食べすぎを防ぐために気をつけること（取り分けて食べる、組み合わせを考える）等について指導を行った。また、給食で提供している料理の中から、かみかみメニューや低カロリーで満腹感を感じさせるメニューを紹介することで、家庭でも実践しやすいようにした。さらに、「子ども自身が実行する4つの約束」を示し、児童自身が実行しやすいポイントを示した。その際、ラミネート加工して保護する工夫や、目にふれやすい場所に張ってもらうなどの呼びかけを行った。

### 子ども自身が実行する4つの約束

#### ① ゆっくりよくかんで食べよう

よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけましょう。「もう少し食べたい!」と思うくらいでやめましょう。

#### ② 魚・野菜・大豆製品を多くとろう

魚の油は体を内側からきれいにしたり、脳の働きをよくする効果があります。

野菜は「食物繊維」は多く含まれ、お腹をすっきりさせる効果があります。

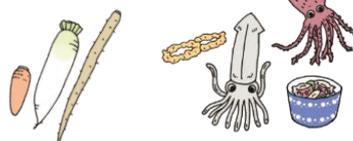
大豆は「畑の肉」と呼ばれ、コレステロールを下げる植物性のたんぱく質を多く含んでいます。

#### ③ 毎日体重を計り記録しましょう

自分の体重を知って標準体重との差に気付くことが大切です。

#### ④ しっかり運動をしましょう。

スポーツや外での遊びを積極的にしましょう。



## 【取組3】(テーマ) 学校給食週間の取組について

3学期の食育朝会に、「学校給食の歴史を知ろう!」をテーマに全校指導を行った。内容は、「学校給食が始まった理由」、「当時の学校給食から現在の学校給食の変化」、「食事の挨拶の意味」である。

クイズ形式にしたり、写真を多く用いたりすることで、楽しみながら給食の歴史を振り返ることができるよう工夫した。食育朝会后、給食の時間に教室を訪ねると担任の先生の意識にも変化がみられた。児童に対して、食事の挨拶をするときはしっかりと心をこめてすることや、残菜がでないように皆で協力して食べること等呼びかけをして下さっていた。また、この期間に給食委員会と連携して「残菜調べ」を実施し、表彰状やメダルなどの景品を準備していたため、残菜ゼロを意識して食べる児童が多くみられた。栄養教諭のみの啓発ではなく、児童同士のつながりから変えていけるように、児童を主体とした取組を今後も実施していきたい。



#### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

食育黒板に、今年度の「ひろしま給食」の写真とアピールポイントを掲示した。アピールポイントでは、料理に使用している広島県産の食材を赤字で示したり、栄養、料理名の意味を示したりすることで児童の関心を深めた。また、「ひろしま食育の日」に合わせて、ひろしま給食のメニューを提供した。



- ・牛乳 ・パインパン
- ・熱く燃えろ！！Cスープ
- ・もち麦サラダ



- ・牛乳 ・ごはん
- ・ひろしまお好み丼
- ・中華スープ



- ・牛乳 ・小型チーズパン
- ・広島名物たっぷり塩レモン焼きそば



- ・牛乳 ・ごはん
- ・さんまのかば焼き 添え野菜
- ・ワクワクJJJ!



食育黒板

## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

「ひろしま給食100万食プロジェクト」について、学校での認知度も高まり、10月は「ひろしま食育の日」と認識する人が増えたように感じた。また、この取組を通して地場産物の良さを発信することができ、地場産物を知っている児童、保護者の割合を増加させることにもつながった。

また、調理場だけの取組ではなく、学校、家庭、地域を巻き込んで「ひろしま給食」を盛り上げていくことで、相互の連携、協力が結びつくことができた。さらに、共通のポスターが用意されているため、あらゆる場所で啓発活動をすぐに進めることができる良さもあった。

年々レシピが増加することでバリエーションも豊かになり、あらゆるメニューと組み合わせて試行錯誤することができるようになった。そのため、献立作成を楽しみながら取り組むことができた。さらに、今年度は「熱く燃えろ！！Cスープ」のネーミングセンスの良さや給食時間の食に関する指導のしやすさや、「広島名物 たっぷり塩レモン焼きそば」が主食として選ばれ、児童が大好きな焼きそばを広島風アレンジすることができた。これらのアイデアや工夫のおかげで児童にとっても楽しい取組となった。

### 【課題】

家庭で調理したり、食べたりする児童が少ないことから、家庭に帰ってから行動に移すまでの過程をもっとアプローチしていかなければならないと思った。また、各クラスにシール表を張っていたが、放置されていたり活用されていなかったりなどの現状が見られるため、取組み期間の中盤に再度担任へ声かけを行い、児童へ啓発してもらう必要があると感じた。さらに、2回目はシール表がないため、聞き取り調査だけでは正確な人数をだすことができないことから、1回目のシール表をコピーして活用するなど、啓発活動の工夫に努めたいと思った。また、「ひろしま給食」のメニュー内容に関する意見として、食材が「レモン」、「いりこ」、「広島菜」と固定されてきているため、もっと他の食材を活用したメニューを提供してほしいという意見を頂いた。これは、日ごろの献立立案の中でも改善していきたいと思う。

## 6 今後の取組に向けた改善方策について

・学校での学びを活かす場として、家庭での保護者の役割は非常に大きいことから、保護者に対する啓発活動を積極的に進めたいと考える。そのためには、学校での食育の取組を紹介する「食育便り」の発行回数を増やしたり、食育参観日を継続して実施したりするなどの活動を行っていきたい。

・個別指導について、指導後の評価をすることができなかつたため、1回限りの指導ではなく継続して実施する体制作りを行う。また、面談時には養護教諭の先生にも協力して頂き、体重の変化や肥満度などの保健関係のことを説明してもらおう。資料が多かつたので、資料を基に話すのではなく、保護者からの会話の中から課題を探し、生活の中で実行しやすい対策を一緒に立てる。