

# 平成 30 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立横路小学校
-----	----------

## 1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

本校では、毎年継続して基本的な生活習慣の確立に向けた取組を行っており、朝食摂取に対して関心の高い児童が多く、ほとんどの児童が朝ごはんを食べて登校している。しかし、朝ごはんを食べない児童の固定化や、3色そろった朝ごはんを食べていない児童が44.1%いることが課題である。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

学校教育目標「自分を育て、道を拓く ～自分で考え、みんなといっしょに人につくす～」

中期経営目標「安全教育・健康教育を推進し、自ら命を守り、たくましく生きるための健康と体力を育てる」

食育推進目標「早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣の定着を確立することで、学力・体力の向上を図る」

目標値 ・朝ごはんを食べる児童の割合を99%以上にする。（前年度98.5%）

・3色揃った朝ごはんを食べる児童の割合を60%以上にする。（前年度55.9%）

## 3 食育の目標に対する具体的な取組

### 【取組1】（テーマ） 基本的な生活習慣の確立に向けた取組

#### ○ 早寝早起きキャンペーン

毎年9月の約1か月間を「早寝早起きキャンペーン」と位置付け、よりよい生活リズムづくりにむけての取組を全校で行っている。期間中の全校朝会では、栄養教諭オリジナルのシナリオによる食育劇を教職員が行った。テーマ曲の替え歌の歌詞は養護教諭が考え、給食時間中にこのテーマ曲を繰り返し放送することで取組への意識付けを行うとともに、キャンペーン期間の最終週には生活リズムをカードに記入し、自分の生活の振り返りを行った。



## 【取組 2】(テーマ) 年間計画に基づいた食に関する指導

学級担任や家庭科専科と連携し、食に関する指導を行った。1年学級活動「きゅうしょくはじまるよ」では、みんなで食べる給食のきまりや、3色のバランスのとれた献立について指導した。2年学級活動「たのしくきゅうしょくをたべよう」では、楽しく給食を食べるための正しいマナーについて指導した。3年学級活動「1日のスタートは朝ごはんから」では、朝食が大切であることを知り、朝食を食べるために生活リズムを整える必要があることを指導した。4年生は、担任からの要望により、総合的な学習の時間との関連を図り、「郷土料理いがもち」を各自で調べた後、「いがもち作り」を体験させた。5年家庭科「食べて元気に」では、日本の伝統的な食事であるごはんのみそ汁を作った。6年家庭科「くふうしようおいしい食事」では、給食を作る際の注意点や工夫点などについて、パワーポイントで説明した。また、6年学級活動「減塩について考えよう」では、栄養教諭が呉市の減塩に対する取組について、呉市保健所と呉市内の栄養教諭と一緒に作成した減塩リーフレットを用いて指導した。

担当校である郷原小学校、郷原中学校、横路中学校においても、それぞれの学校における「食に関する指導の年間指導計画」に基づいて指導を行った。中学校では、パワーポイントを用いてわかりやすく説明したり、グループワークを取り入れたりした。横路中学校1年生では、自分の朝ごはんに対する考えについてのワークシートへの記入は、120人中119人だった。横路中学校2年生では、自分の食生活のめあてについてのワークシートの記入は106人中104人だった。ほとんどの生徒が、自分の食生活について考えることができていた。

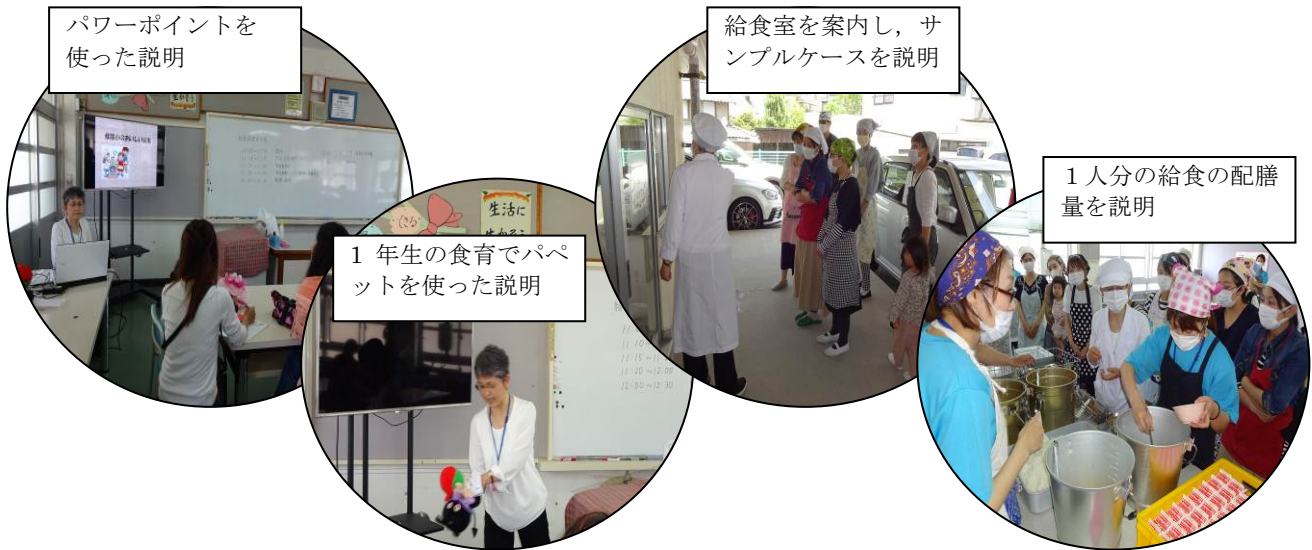
## 【取組 3】(テーマ) 家庭における食への関心の向上に向けた取組

### ○ 食に関する指導を家庭へつなぐ

食に関する指導を行った後、ワークシートを家庭に持ち帰らせて保護者に読んでもらい、感想を書いてもらうことによって、学校での食育を子どもを通して家庭へつなげ、家庭における食への関心を高めた。1年生「きゅうしょくはじまるよ」では、子どもたちはまだ字を習う前なので、児童が保護者へお話をし、それをもとに保護者から感想をいただいた。1年生の保護者は初めての給食に対する関心が高く、ほとんどの保護者が感想を記入していた。また、「子どもの話がわからない事もあったが、給食を楽しんでいるようでうれしい。」との感想が多く寄せられた。3年生「1日のスタートは朝ごはんから」では、ほぼ全員の保護者から感想をいただき、そのうち約4割の保護者の感想には、「家庭でも3色バランス良く朝ごはんを食べる事ができるように、食事作りに気を付けていきたい。」と記入されていた。6年生「減塩を考えよう」では、ワークシートを提出された半分以上の保護者の感想に、「家での調理の味付けに気をつけたり考えたりする」「家族で減塩を考える」との記入があった。

### ○ 給食学習会の実施

保護者の食への関心を高めることをねらいとして、保護者対象の給食学習会を年2回行った。給食のねらいや給食作りの様子をパワーポイントを使用してわかりやすく説明し、学校給食についての理解へつなげた。給食学習会後の感想では、参加者全員に良かったと評価していただいた。担当校の郷原小学校においても給食学習会を1回実施したが、ここでも調理員さんの協力のもとで給食作りの写真をパワーポイントにたくさん取り入れて説明を行った結果、全ての参加者に良かったと評価していただいた。



○ 「お手伝いカード」を活用した取組

呉市立小学校教育研究会健康教育部会での取組として、11月に5年生を対象として朝食に関するお手伝いの宿題を実施した。「忙しい朝ごはん作りの時間にお手伝いをさせることは大変だけど、ぜひお手伝いは続けて欲しい。」という保護者からの感想が多く寄せられた。

また、同じ時期に5年生に実施した「食に関する実態調査」の「主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べています」の項目では、当てはまると回答した割合は70.4%であった。(平成30年度広島県「食に関する実態調査」の結果では、62.9%である。)5月に実施した「生活リズムカード」での5年生「3色そろった朝ごはん」摂取率は57.7%だったことを考えると、質問項目の内容に違いはあるものの、「お手伝いカード」を活用した取組により朝ごはんのお手伝いが家庭の食事作りの見直しにつながったのではないかと考えられる。

## 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

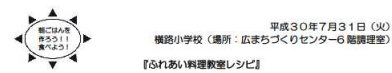
○ 料理教室の実施

夏休みに親子料理教室を開催し、メニューにひろしま給食を取り入れた。

実際に作ってみることで、「おいしかったし、意外と簡単だったので、家でも作ってみようと思いました。」という感想をいただいた。

親子料理教室のメニュー

- ・ひろしまオールスター★担々丼  
(平成30年度ひろしま給食メニュー)
- ・レタスと卵のスープ  
(呉市の学校給食メニュー)
- ・フルーツポンチ  
(呉市の学校給食メニュー)



料理名：ひろしまオールスター★担々丼、レタスと卵のスープ、フルーツポンチ

○ ひろしまオールスター★担々丼 (平成30年度ひろしま給食メニュー)

材料	1人分 (g)	班の人数	7人分	作り方
米	70g	3, 5	5	①にんにく、しょうがは、みじん切り。
豚ひき肉	20g	140g	140g	にんにく、あらみじん切り、エリンギは小さめの口口口、広島菜葉は軸かく切る。ごぼうを斜めに切る。
にんにく	0, 2g	1, 4g	1, 4g	②鍋またはフライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を入れて炒める。
しょうが	0, 3g	2, 1g	2, 1g	③Aの調味料を混ぜ合わせて加え、味つける。
ごま油	2g	14g	14g	④すりごまを入れ、火を止める。
にんにく	12g	84g	84g	⑤ごはんに④をかける。
エリンギ	15g	105g	105g	
広島菜葉	5g	35g	35g	
ちりめんじゃこ	2g	14g	14g	
ホールコーン	15g	105g	105g	
中華スープの素	0, 5g	3, 5g	3, 5g	
みりん	1g	7g	7g	
みそ	2g	14g	14g	
さとう	1, 5g	10, 5g	10, 5g	
豆板糖	0, 2g	1, 4g	1, 4g	
酒	1g	7g	7g	
すりごま (白)	3g	21g	21g	

○ レタスと卵のスープ (呉市の学校給食メニュー)

材料	1人分 (g)	班の人数	7人分	作り方
レタス	15g	105g	105g	①ベーコンは、1cm幅に切る。にんにく、たまねぎはせん切り、レタスはざく切り、たまねぎはわりばしで切る。
ベーコン	30g	210g	210g	②鍋にベーコンを入れ、始めて油を出し、にんにく、たまねぎを入れて炒める。
たまねぎ	30g	210g	210g	③水とコンソメの素を入れて煮立て、塩、こしょう、すりごまを少量ずつで味をつける。
にんにく	5g	35g	35g	④たまねぎを分量以外の水 (大さじ1) で煮入れて入れる。
コンソメの素	0, 5g	3, 5g	3, 5g	⑤おたまで汁をくぐる混ぜながら、たまごを細長く流し入れる。煮たら火を止める。
塩	0, 6g	4, 2g	4, 2g	
こしょう	少々	少々	少々	
すりごま	2g	14g	14g	
でん粉	0, 5g	3, 5g	3, 5g	
水	120g	840g	840g	

○ フルーツポンチ

材料	1人分 (g)	班の人数	7人分	作り方
缶詰の果物 (冷やしておく)	みかん缶 1缶 パイナップル缶 1缶 黄桃缶 1缶	みかん 1缶 パイナップル 1缶 黄桃 1缶	みかん 7缶 パイナップル 7缶 黄桃 7缶	①好みの果物の缶詰を開け、ホールなどにに入れて混ぜあわせて配る。

おいしくきれいに出来上がりました

親子で楽しく調理体験

家族が交流しながら楽しく会食



#### ○ 呉市全域で取り組んだ「ひろしま給食呉市版」

呉市全体での取り組みとして、呉市内の児童生徒が応募した作品から最優秀レシピに組み合わせる献立を選び、1月の全国学校給食週間中に「ひろしま給食呉市版」の提供をした。呉市内の児童生徒のレシピから選んだメニューなので、食べる事への関心が高まった。

## 5 取組に対する成果と課題

### 【成果】

食に関する学習内容について、児童を通して家庭へ伝えることで、児童も保護者も朝ごはんの重要性に対する理解が深まっている。また、「生活リズムカード」の活用を通して、自分の生活をしっかりと振り返ることができた。健康教育部会の先生方を中心とした食育劇では、児童だけでなく教職員への意識付けにもつながった。

### 【課題】

「生活リズムカード」の結果から、98.5%の児童が朝ごはんを食べており、56.8%の児童が赤、緑、黄色の3色そろった朝ごはんを食べていることが分かった。朝食摂取率は前年度と同率だが、3色揃った朝ごはんの割合は前年度より向上した。しかし、どちらも目標値には達していない。自分の生活を振り返り、見つけた課題を改善しようとする実践力につながる取組の工夫が必要である。

## 6 今後の取組に向けた改善方策について

児童自らが、自分の課題に気付き、それを改善しようとする実践力を身に付けるための指導を工夫するためにも、さらに全教職員間の連携を密にする。また、食育だよりを通して学校での食育の取組について保護者へ情報発信をするとともに情報共有し、保護者の食育に対する関心を高めていきたい。