

平成 30 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
-----	----------

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・朝食指導を含めた生活習慣の指導は、宮原中学校区小中一貫で取り組む課題である。
- ・食するときの正しい姿勢や箸の持ち方を上手にできない児童がいる。「宮原しぐさ」をもとに、学校全体で計画的に取り組んでいく必要がある。
- ・地場産物や郷土料理のことを知らない児童がいる。郷土を愛する児童を育て、自尊感情を高めるためにも、自分たちの住んでいる地域を身近に感じることで興味を持ち、好きになってほしい。
- ・家庭での調理体験が少ない児童が多い。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

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 基本的な生活習慣の定着	○生活リズムの定着 (家庭学習も含む)	○児童アンケート 85%以上 ・ここにこ健康カード(早寝 早起き しっかり朝ごはん, 家庭学習)

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】(テーマ) 宮原中学校区「食に関する指導年間計画」をもとにした小中一貫の取組

- 食育推進目標「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。」を達成するために、栄養教諭と宮原中学校区 2 校の食育担当の教職員が連携をとり、「食に関する指導の年間指導計画」を立て、それに沿って計画的に指導を行った。
- 学級活動等の指導としては、次の内容で、学級担任と栄養教諭が T T で授業を行った。養護教諭と T 3 で授業を行うこともあった。
 - (前期) 第 1 学年「たのしいきゅうしょくがはじまるよ」「きゅうしょくをつくっているのはだあれ」
 - 第 2 学年「なんでもたべよう」「やさいとなかよくなるう」
 - 第 3 学年「バランスのよい朝ごはんを考えよう」「めざせ！元気うんち」
 - 第 4 学年「おやつについて考えよう」「よくかんで食べよう」
 - (中期) 第 5 学年「給食から地場産物・郷土料理をさがそう」「食べて元気に（5 大栄養素）」
 - 第 6 学年「病気の予防（減塩生活）」「お弁当作りの基本」
 - 中学 1 年「朝食の大切さ」
 - (後期) 中学 2 年「栄養バランスの良い食事」
 - 中学 3 年「受験期に必要な栄養」
- また、体育科では、担任・養護教諭・栄養教諭が連携を図り、がん教育も踏まえた「病気の予防」の授業を行った。この日は参観日だったため、保護者啓発にもつながった。
- さらに、中学校では、生徒が自分の弁当を作る「弁当の日」がある。そこで、6 年生を対象に弁当作りの基本について家庭科で指導を行った。
- 小学校 2 校ではカードを、中学校では生活振り返りノートを活用し、基本的な生活リズムの定着にむけて取り組んだ。
- 宮原中学校区 3 校合同で、宮原まちづくりセンターを会場とした親子料理教室を行う計画を立て

たが、豪雨災害のため中止になった。

【取組2】(テーマ) 生活リズムの定着を目指した取組

- 児童の基本的な生活習慣についての意識を高めるために、全校児童を対象に年3回(5月・9月・1月)「にこにこ健康カード」(生活リズムチェックカード)を実施している。「にこにこ健康カード」の回答で、特に気になる児童には、個別に養護教諭と栄養教諭が話を聞き、指導を行っている。また、保護者には、懇談会の日に行う健康相談の案内を出した。
- 家庭学習として、6年生が夏季休業中に「朝ごはんを家族のために作る」という課題に取り組んだ。家族のために料理を作り、喜んでもらったときのうれしかった気持ちを感想に書いている児童が多くいた。
- 「お手伝いカード」を年2回(6月・10月)実施した。「お手伝いカード」は、期間中に3日間食事に関するお手伝いにチャレンジするもので、高学年はお手伝いを朝食に限定して行った。児童の感想にはチャレンジした喜びや感謝の気持ちが書かれており、保護者の感想にも肯定的な意見が多かった。
- 給食学習会や地域対象の試食会などで、保護者や地域に「しっかり朝ごはん」(バランスのとれた朝ごはん)について話をした。食育通信でも呼びかけた。

【取組3】(テーマ) 保健委員会の児童による取組

- 「朝ごはんを食べよう」をテーマにした朝ごはん川柳の募集を行った。その中から、委員会の児童が選んだ川柳を放送や掲示をしたり、栄養教諭が食育通信にも載せて家庭に紹介したりした。バランスの良い朝ごはんをテーマにした川柳が多かった。
「あさごはん あか き みどりを しっかりと」1年生児童
「つい笑顔 愛情ごはんの おかげかな」5年生児童
 - 給食時間に、放送等でテーマ(廊下歩行〈安全な運搬〉、あいさつ、歯みがき、手洗い、食べるときの姿勢 等)に沿った呼びかけをした。
歯みがき放送に加え、3学期には手洗い放送を毎日行っている。
 - 朝会では、歯みがきについて、簡単な劇とクイズで発表をした。
 - 豆つかみ大会を開催した。箸を使って豆を運ぶゲームを行い、食育朝会で表彰した。
- ※本校は児童数が少ないため給食委員会がなく、保健委員会が栄養黒板も毎日忘れずに書いている。仕事内容は多くあるが、毎日忘れずに責任を持って仕事をしてきている。



4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- 校内での取組
 - ・本校の取組をまとめたものを全教職員に配付し、共通理解を図った。
 - ・「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、郷土料理、地場産物をテーマにした掲示をした。
 - ・「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の募集に、5年生・6年生全員が家庭学習として取り組んだ。
- 保護者や地域との連携した取組
 - ・給食だよりや食育通信を通して保護者や地域に啓発を行い、結果もお知らせした。



- ・地域のスーパーマーケットに、ひろしま給食のレシピを置かせてもらった。ひろしま給食を作った人にはレシピの一部をちぎって専用の入れ物に入れてもらうなど、地域の方にも食数調査に協力してもらった。
- ・職員室前の「食育コーナー」にひろしま給食のレシピを常に置いておき、いつでも持ち帰ってもらえるようにした。地場産物も展示し、紹介した。
- ・地域の広報に募集要項を掲載して参加を呼びかけ、地域の方を対象に、ひろしま給食の試食会を行った。

スーパーに置かせてもらったレシピ



食育コーナー



5 取組に対する成果と課題

【成果】

○生活アンケート（にこにこ健康カード）

決めた時間までに寝た	79 %
決めた時間までに起きた	94 %
赤・緑・黄色のグループの食べ物を朝ごはんに食べた。	95 %

○食に関する実態調査（5年生）

食器や箸の持ち方 良い姿勢で食べている	95 %
食事の準備や後かたづけの手伝いをしている	85 %
広島県産の食材を知っている	100 %
広島県の郷土料理を知っている	100 %

「にこにこ健康カード」の結果を見ると、指標である85%以上に達成しており、児童は意欲的に「早寝 早起き しっかり朝ごはん」に取り組むことができた。また、食事のマナーについても意識して取り組んでいることがわかった。地場産物や郷土料理については、5年生は全員知っていると回答した。

【課題】

- ・「にこにこ健康カード」の結果、「決めた時間までに寝た」が他の項目に比べると肯定的評価が低い。基本的な生活習慣の定着については昨年度に比べると上がっているが、十分に身に付いているとは言えない。
- ・宮原中学校区での共通したアンケートによる結果は「栄養バランスの良い朝食を食べた」児童生徒が75%で、一定期間をかけて取り組む「にこにこ健康カード」の結果と比べると低い数値だった。今後も、基本的な生活習慣の定着に向けて、中学校区で継続して指導を行う必要がある。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- 宮原中学校区3校で話し合った「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、今後も継続していく。
- ・食べるときの姿勢、箸の持ち方については、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、学び合う取組とともに、保護者や地域にも地場産物や郷土料理について伝える工夫をする。
- ・家庭で調理体験が少ない児童が多いことに対する改善策として、良い結果につながっているお手伝いカードの実施や保護者への啓発に取り組む。
- ・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に対し、担任・養護教諭・保護者等と連携し、学校全体で組織的に取り組んでいく。