

平成 30 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	呉市立昭和中央小学校
-----	------------

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- ・朝食喫食率は95%以上だが、朝食の内容や基本的な生活習慣の定着について今後も指導していく必要がある。
- ・食事のマナーについて、継続的な指導が必要である。また、給食後の片付けの仕方に課題がある。
- ・野菜や豆類を苦手とする児童が多い。
- ・初めて食べる食材やあまり食べ慣れていない料理を苦手とする児童が多い。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

中期（3年間）経営目標 「基本的な生活習慣の確立と体力の向上を図る」
短期（今年度）経営目標 「望ましい生活リズムの育成を図る」

目標達成のための方策	指標（効果を見とる目安）	目標値
・「早寝早起き朝ごはん」の指導の充実を図る。	・「早寝早起きを心がけた」…自己評価	90%
・生活リズムの確立に向けての保護者への啓発	・朝食摂取率95%以上	95%

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ）「早寝早起き朝ごはん」の取組

○きらいき健康カード

赤・緑・黄色の3色がそろった朝食の定着を図るとともに、特に、朝食に野菜を食べる意識を高めて生活習慣を整えていくことで、学力と体力の向上につなげることをねらいとして、年2回実施した。

○教科等における食に関する指導

第1学年：学級活動（2）「元気になる朝ごはんを考えよう」

スクールキャラクター「きらいき丸」の3つの色と、食べ物の栄養の3つの色を関連付けて、好きな食べ物ばかりではなく、バランスよく食べられるように考えた。

第4学年：学級活動（2）「早寝・早起き・朝ごはん」

参観日で実施した。自分のきらいき健康カードの結果をふまえて、料理カードを活用してグループで話し合い、主食とおかずと汁物がそろった朝食を考えました。

第6学年：家庭科「1食分の食事の献立作り」

給食の献立作成の手順を参考にして、主食・主菜・副菜・汁物と量のバランス、色どり、時間等の視点から自分の朝食献立を作成し、グループ交流で改善を図った。



○朝食の「お手伝いチャレンジカード」

今年度は、朝食のお手伝いをし、一緒に作って食べることを通して、お家の方の食事に対する思いや大変さを知るだけでなく、朝食喫食率の増加及び栄養バランスのとれた朝食摂取へとつなげることをねらいとして実施した。

○個別指導

養護教諭と連携し、肥満傾向の児童を対象として実施した。朝食をしっかりと食べることを中心とした生活習慣病予防に関する実践しやすいポイントや工夫について、アドバイスしたことをもとに各自の課題を見つけさせ、課題の解決に向けた目標を一緒に考えた。

また、どの位が適量なのかを手ばかりで分かる方法やお茶わんの大きさ、給食の



養のバランスがとれたかみごたえのある朝食のレシピ等を紹介したりして保護者の負担感を軽減するようにした。

○給食を楽しむ会・親子ふれあい料理教室

給食を楽しむ会では、給食を通して主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立内容の確認や、朝食の必要性について説明したり、企業のヤクルトと連携して腸内環境を整える食事と生活習慣のリズムに関する講座を実施したりした。また、親子ふれあい料理教室では、「ひろしま給食」を取り入れた朝食メニューを児童と保護者が楽しみながら調理し、会食した。

○食育通信「ぱくぱく」

朝食の重要性や「きらいき丸」の3色を活用した栄養バランスのとれた朝食の紹介、また、朝食に取り入れやすい給食のレシピを載せたり、学校での児童の学びが家庭で生かされるように情報を発信したりした。

【取組2】(テーマ) 食事に感謝できる児童を育てる取組

○給食委員会の活動

感謝して食べて、「残菜ゼロ！」を目標にして、残菜調査を定期的実施したり、残菜の多い学級に給食時間中に声かけをしたり、結果を児童朝会で報告したりして、残菜を減らすことを心がけて食べていけるように活動した。児童朝会では、給食委員会が作った賞状を渡し、表彰した。さらに、給食の片付けの時間には給食室前に立って、調理員さんに対して気持ちのよい返し方ができるように呼びかけを続けた。

また、全国学校給食週間中には、各学級で残菜を減らすために取り組んでいることや新たに話し合っ考えた工夫についてアンケートを行い、給食放送で紹介したり掲示物を作成したりした。



○給食内容の充実(体験活動・学校菜園の活用)

1年生が、生活科で給食のお手伝いとしてさやいんげんのすじとりを行ったり、調理員さんに給食作りについてインタビューをしたりすることで、調理員さんの工夫や苦勞に気付くことができた。

また、調理員さんをお願いに行き、特別支援学級の児童が育てたさつまいもをいもけんぴにしてもらった。特別支援学級の児童が給食放送で伝えて全校児童が味わうことで、収穫の喜びや恵みを共有することができた。



○給食時間における指導

児童が残さず食べようとする意欲を高めるために、栄養教諭が給食時間に各教室で食事のマナー等について話をした。例えば、ごはんの適量配食やおかずをつぎ切ること、配膳を整えること、更には、調理員さんの思いや調理の工夫等について分かりやすく説明した。また、学級担任に対して、給食内容のねらいや魚の骨の取り除き方、新しい料理や食材に関する情報提供を行い、どの学級でも担任が同じように指導することができるようにした。

【取組3】(テーマ) 地域とつながる食育の推進

地域と連携することで、郷土料理や食文化への興味関心が高まるだけでなく、地域の良さや人々の温かさを感じて、受け継いでいきたいという思いや感謝の気持ちが持てるようになってきている。安心して学校生活が過ごせる環境づくりにもつながり、自他を大切にして主体的にかかわろうとする態度が育ってきている。



[1年]
保幼小連携
「給食っておいしいよ!」



[2年]
地域のゲストティーチャー
「茶の湯体験」



[4年]
昭和西女性会
「八寸づくり」



[6年]
昭和東女性会
「いがもちづくり」

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

○呉市全体の取組

- ・ 呉市内の児童生徒が応募した作品から最優秀レシピ賞の料理に合う献立を選び、1月の全国学校給食週間中に「ひろしま給食呉市版」として提供した。
- ・ 今年度だけでなく、今までの「ひろしま給食」も計画的に学校給食に取り入れた。



○学校における取組

- ・ 教職員に対し、教師用指導資料や教室掲示用資料の配付を通して共通理解を図ることで、「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組に対する児童の興味関心を高めることができた。
- ・ 「ひろしま給食」が出る日には、料理の内容について給食時間に校内放送をした。
- ・ 掲示物を作成し、レシピを自由に持ち帰りができるようにした。
- ・ 親子ふれあい料理教室のレシピの中に、「ひろしま給食」を取り入れた。教職員も参加することで「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組についての理解を深めた。



○家庭・地域と連携した取組

- ・ 給食日よりや食育通信による情報発信を行った。
- ・ 保護者対象の給食を楽しむ会で、「ひろしま給食」についての説明とレシピを配付した。
- ・ 食数調査期間中に、お手伝いカードを配付することで、家庭で「ひろしま給食」を楽しく作って食べようとする意欲につなげるようにした。
- ・ 冬季休業前に、再度「ひろしま給食」のレシピを配付し、休業中に家庭で取り組めるよう啓発した。
- ・ 卒業生用の「思い出給食献立集」に今までの「ひろしま給食」のレシピを載せた。
- ・ スーパーマーケットに、「ひろしま給食」のレシピを設置し、地域に広めた。



5 取組に対する成果と課題

【成果】

平成30年度学校評価アンケート結果

指標・目標値	7月	12月
「早寝早起きを心がけた」90%以上	85%	86%
朝食摂取率95%以上	96%	95%

平成30年度広島県「食に関する実態調査」

設問	昨年度	今年度
主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べています。	77.4%	81.8%
嫌いな食べ物が出た時、残さず食べています。	76.8%	81.4%
家で、家族の人といっしょか、または、一人で料理をつくることがあります。	77.4%	84.8%

- ・ 朝食摂取率は達成した。100%を目指して継続的に働きかけていく。
- ・ 高学年対象の結果だが、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べる児童の割合が増えた。
- ・ 食べ物に感謝して食べようとする意識が高まった。
- ・ 教科等での調理体験や朝食のお手伝いカードに取り組んだことで、調理技術の向上がみられた。

【課題】

平成 30 年度きらいき健康カードの取組結果

きらいき健康カード(朝食)	6 月	10 月
3色を食べた	70.2%	70.9%
緑を食べた	73.8%	74.3%

- ・野菜を食べる意識は高まっているが、数値の伸びがみられない。
- ・高学年の方が割合が高く低学年との差がみられた。発達段階に応じた系統的な指導と家庭への啓発を図っていく。
- ・朝食を食べていない児童の固定化がみられる。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・ 児童へ朝食の大切さを理解させるとともに、包丁いらずで火を使わなくてもいい朝食、みそ汁を作る、作り置きや夕食のおかずを活用する等、自分でできることを考え、日々の生活に活かしやすい実践的な指導を通して行動変容が見られるよう、指導方法の工夫・改善に取り組む。
- ・ 食習慣を変えるには、家庭の協力が不可欠である。主食・主菜・副菜のそろった朝食摂取の定着に向けて、参観日や懇談会、給食を楽しむ会等の機会や通信を通して、児童の実態（課題）を保護者と共有して、効果的な取組につなげていく。
- ・ 生活習慣（特にしっかり睡眠をとる）を整え、朝食をバランスよく食べることは、学力と体力の向上につながるということについて全教職員が共通理解をし、組織的に食育の推進を図っていくよう体制を整えていく。
- ・ 養護教諭と連携して、朝食を食べる習慣が身に付いていない児童と保護者への個別相談を行っていく。
- ・ 地域とのつながりを深め、より郷土を愛する気持ちを育ていけるよう、今後も地場産物や郷土料理を給食に取り入れるとともに、各教科等と関連付けた指導や給食指導の充実、掲示物や通信等での情報発信、呉市立小学校教育研究会健康教育部会で考案した地場産物と郷土料理を覚える語呂合わせの活用等、より地域の食文化への理解や関心が高まるような指導を継続していく。