

平成30年度 食育推進に係る実践報告書

学校名

呉市立安浦中学校

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

年3回開いている食育推進委員会で食に関する課題について協議し、全教職員で食育を推進する体制作りができていたためか、残菜は年々減少している。

しかし、平成30年度広島県「食に関する実態調査」の「①主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている。②食事の準備や後片付けの手伝いをしている。③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る」の3項目の数値が、本校では①47.0%、②74.2%、③51.5%と低い実態である。

また、4月の身体測定の結果、肥満度20%以上の生徒の割合が10%と高かった。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

1年に1回「弁当の日」を設け、栄養バランスを考えた自作弁当の実施や、自校給食の良さを生かした食に関する指導の充実を図ることで「食の自立」を目指す。生徒アンケートにおける満足度80%以上を目標値とした。

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ）「弁当の日」～チャレンジ!!「おいしそう」な弁当をつくろう～（全学年）

広島県「食に関する実態調査」の結果をふまえ、食生活や健康についての関心を高め、家族と触れ合う機会を増やし、献立作成や調理技術の習得や向上など、将来にわたって健康な食生活が送れるよう、昨年度に引き続き「食の自立」を目指して取り組んだ。「お（弁当箱の大きさ）」「い（彩り）」「し（主食・主菜・副菜のバランス）」「そ（それぞれの味や調理方法）」「う（動かないように詰める）」をテーマにした弁当づくりは、今年度で2年目となる。2、3年生の事前学習では、1年前の「弁当の日」を振り返らせ、前回よりワンランクアップした「おいしそう」な弁当になるための方策を考えさせた。

1年生の事前学習では、「おいしそう」な弁当の意義について理解させ、この学習が家で料理をしたり、料理技術の向上につながったりする契機になるよう指導した。



【取組2】（テーマ）食生活の自立に向けて（第3学年）

食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることは、自分の夢や目標達成のための手段のひとつである。受験を控えた3年生を対象に、食事内容、特に朝食が脳活動に深く影響を与えるというデータをもとに「脳に効く!!最強の朝ごはんで受験に打ち勝とう!!」というテーマでT.Tによる授業を行った。昨年実施した平成29年度広島県「食に関する実態調査」では、「主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている。」と答えた生徒の割合が48.3%と低く、「主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることは大切なことだと思う。」と100%の生徒が答えているにも関わらず、実践できていない実態が浮き彫りになった。自分の朝食について振り返り、その改善点をもとに夢の実現のために今日からできることを見つけさせ、努力する意欲をもたせた。



【取組3】（テーマ）給食委員会による食育劇

昨年に引き続き、給食委員会による食育劇を2回実施した。昨夏の西日本豪雨で被災した本校は、JA青森からひとり3個ずつのりんごの寄贈を受けた。そのお礼も兼ね、食育劇「りんごの秘密」では、りんごの種類や栄養の特徴などをクイズにして学校朝会で発表した。その日の給食には「りんご1個丸かじり」を献立に組み合わせた。

また、「山鯨（いのしし肉）」を給食で初めて使用することから、いのしし肉の歴史や栄養的特徴などをクイズにした食育劇を学校朝会で発表し、その日の給食では「山鯨のカレーライス」を提供



した。地域のブランド品であるいのしし肉の「野呂くじら」を紹介したこともあり、「山鯨のカレーライス」は大変好評だった。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

本校は、呉市で唯一の単独調理校なので、「ひろしま100万食メニュー」を取り入れやすく、平成25年度から今年度までのメニューを年間を通じて取り入れている。しかし、昨年度実施した給食学習会での調理実習や、地域公益団体主催の「安浦新ええとこ祭り」などは、西日本豪雨の影響で実施することができなかつたため、学校給食の献立に取り入れることに重点を置いた。

5 取組に対する成果と課題

【成果】

(1) 弁当の日

全学年、生徒アンケートによる満足度は80%以上となり、目標値を大きく超えることができた。どの学年も、「い（彩り）」や「う（動かないように詰める）」に重点をおいて弁当作りをした生徒が多く見られた。「し（主食・主菜・副菜をそろえ、バランスは3：1：2）」は、弁当だけでなく日々の食生活で実践できることが望ましいが、主菜の割合が多く副菜が少ない、副菜のレパートリーが少ないなどの課題がどの学年にも見られた。「前回よりも野菜を入れることができた。」「主食・主菜・副菜＝3：1：2に気をつけたので、野菜を多くするように工夫した。」など、生徒自身が「弁当の日」に取り組む過程において、副菜、とりわけ野菜料理が自分の食生活で足りていないことに気づき、今年度の重点ポイントとして取り組んだ生徒も見られた。「前回より彩りよくできたし、一人で作ることができた。」「昨年より卵焼きをきれいに焼くことができた。」「卵焼きは、家庭科で学んだことを生かしてうまくできた。」等、教科で学習したことを生かし、昨年の自分の課題を解決するよう取り組んだ生徒も多かった。1年生では、「弁当の日」をきっかけに「卵焼きに挑戦し、何度も練習を重ねるうちに一人で作れるようになった。」「火の通りを考えながら野菜の切り方を工夫することが難しかったがとても楽しかった。」など、調理技術の習得、「食」への興味関心や意欲を高めることができた。

「弁当の日」の取組を通して、自分の食生活を振り返り、課題に気付くことができた。また、家族への感謝の心が芽生えたり、課題解決のためには調理技術の習得・向上も重要であることに気付いたりすることができた。

(2) 食生活の自立に向けて

問題「脳がしっかり働く最強の朝ごはんにチェンジ！」を解きながら、自分の朝ごはんや食習慣の改善点に気づき、受験に向けて習慣にしたい改善策を考えることができた。「朝ごはんの重要性がわかった。これからは朝ごはんを充実させていきたい。」「プラス1品は自分で作る。」「短時間で作れる合体版（サンドイッチやピザトースト、丼など）を工夫する」等、受験に向けて「今日から自分ができること」を見つけることができた。

(3) 給食委員会による食育劇

給食委員会の劇は、その日の給食献立のテーマをもとに発表できるように取り組んだ。学校朝会で食育劇を観て、その日の給食でりんごの皮ごと丸かじりをしたり、いのしし肉のカレーを味わうことで、学習した知識を給食の時間に実際に見たり、食べたりしながら振り返ることができた。

【課題】

(1) 弁当の日

「ひとりで作った」生徒は1年が18.7%、2年は昨年14.5%が18.6%、3年は昨年18.6%が26.3%だった。

2年、3年は昨年より「ひとりで作った」生徒が増えてはいるが、まだまだ少ない。「おいしそう」の内容も含め、将来にわたって健康な食生活をおくる実践力を身に付けるために、継続した取組が必要である。

(2) 食生活の自立

朝食の重要性を理解していながら、朝食の内容に課題がある生徒が多く見られた。生活習慣の見直しだけでなく、短時間でバランスのとれる朝食メニューを開発し、実践につながるよう取り組む。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- 献立を教材とした給食時間での食に関する指導を充実させる。
- 家庭科教諭や養護教諭などと連携し、調理技術の習得・向上や生活改善について指導する。
- 学校給食に関する指導を通して、食に関する正しい知識の習得を目指す。