

# 平成30年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	東広島市立小谷小学校
-----	------------

## 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、年3回「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー週間」を設定し、朝食についての調査を行っている。昨年度、98%以上の児童が朝食を食べており、2品以上食べた児童も84%以上と増加傾向にある。しかし、食事の内容を聞いてみると、緑色の仲間の食べ物、特に野菜を食べる児童は少なかった。

また、昨年度から取り組んでいる食事のマナーの向上では、箸を正しく使えたり、食器を持って食べたりする児童はまだ少ないことが課題である。

## 2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

食に関する指導の目標 食生活に関する正しい知識を自分の食生活に活かす子供を目指して

- ・栄養バランスを考えながら食事を摂るようにします！

毎朝、赤・黄・緑の仲間の食べ物がそろった栄養バランスのよい朝食を食べてくる児童を90%以上にする。

- ・食器や箸を正しく持って食事をするようにします！

取組の前後に保健・給食委員会による行動観察を行い、改善を図る。

## 3 食育の目標に対する具体的な取組

### 【取組1】（テーマ）栄養バランスのとれた朝食摂取を目指して

#### ●意識付けを意図した健康ノートの改善

昨年度までは、健康ノート（図1）の「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー」の朝ごはんの部分が、朝食を「食べてない」「1品食べた」「2品以上食べた」という回答の仕方では赤・黄・緑のそろった朝食かどうかわからないという課題があった。そこで、本年度は回答の仕方を、朝食を「食べてない」「食べたけど3色そろってない」「3色そろっている」に変えた（図2）。

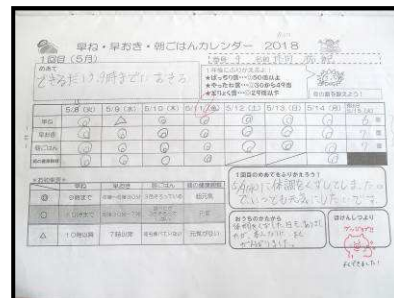
児童や保護者の振り返りに「毎日3色そろった朝食を食べることができてよかった。」や「毎日栄養バランスのとれた朝食を用意するのは大変だった。」などの記述が増えたことから、健康ノートの改善が児童や保護者の意識付けにつながったと考える。

#### ●試食会での啓発

第1学年保護者対象の給食試食会で、赤・黄・緑の仲間の食べ物がそろった朝食の大切さを知らせた。（図3）また、忙しい朝に野菜を使った朝食作りに抵抗を感じている保護者がいるため、簡単に作るポイントをいくつか伝えた。例えば、前の日の晩ごはんを多めに作っておき、朝ごはんを食べることや、乾燥の野菜や海草などを、いりこでとっただしの中に入れてみそ汁にすること、常



健康ノート（図1）



早ね・早おき・朝ごはん  
カレンダー（図2）

備菜を作っておき、利用することなどである。保護者からは、「朝食の大切さはわかっているものの、なかなか時間がなくてできていなかったの見直してみようと思う。」や「簡単なみそ汁やスープ作りから始めてみようと思う。」などといった反応があった。



給食試食会の様子（図3）

●「食育だより」による家庭啓発

長期休業は児童の生活リズムがくずれがちである。そこで夏休みと冬休みに入る直前に「食育だより」（図4）を発行し、朝食の大切さや簡単なレシピを紹介した。夏休み号には「朝食に野菜を食べよう」というテーマで、野菜の大切さや野菜を使った朝食のレシピの紹介をした。冬休み号では「いつもの朝食にプラス温」というテーマで、寒い冬こそ、朝食に野菜を取り入れやすい温かい汁ものを食べる良さを紹介した。



「食育だより」（図4）

【取組2】（テーマ）食事マナーの向上を目指して

●保健・給食委員会の活動を通して

保健・給食委員会の児童から、「給食時間のマナーが気になるので、今年度の活動の一つとして、マナーの改善啓発に取り組みたい。」という意見が出た。そこで、6月の児童朝会の時間に発表を行った（図5）。



保健・給食委員会による発表の様子（図5）

給食時間に見られる光景を児童が再現し、委員会の児童が良い点、悪い点を指摘した。例えば、給食の配膳時に給食当番以外の児童はどのように待つべきなのか、食器をもって食べていないと姿勢はどのようにするのか、などである。

●給食時間による継続した指導

今年度も給食時間に学級を訪問し、機会をとらえて継続的に指導した。昨年度よりも、食器をもって食べる児童が増えてきたものの、できない児童が固定化している。

●家庭・地域への啓発・連携

給食は三食のうちの一食であり、食事のマナーは給食時間だけで定着するものではない。そこで、家庭でも意識してもらうため、毎月発行する「献立表」の余白部分や、長期休業の前に発行する「食育だより」を利用し、啓発した。

#### 4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

東広島市では、ひろしまオールスター★担々丼に入る食材を、東広島市内の地場産物の中から児童・生徒の投票により決定し、「ひがしひろしまオールスター★担々丼」を作成した。また、東広島市立磯松中学校の生徒が考え、広島県教育委員会賞を受賞した「たこポテサラダじゃこ〜!!!」と（財）広島県学校給食会の協力で竹原市のぶどうを使用した「フレーフレー！サンフレぶどうゼリー」を組み合わせ、ひがしひろしまお宝レシピとして提供した（図6）。児童・生徒・先生方からは、「地場産物を見直すきっかけとなった。」や「大豆の食感がおもしろい。」などという感想があった。

毎年11月に東広島市で行われている「生涯学習フェスティバル」においては、啓発資料を展示したり（図7）、栄養教諭や学校栄養職員が実演し、多くの人に試食していただいたりした（図8）。試食していただいた方からは、「なんの野菜でも合いそうな味付けなので、家庭でも作ってみたい。」などの感想があった。



今年度のひがしひろしまお宝レシピ（図6）



生涯学習フェスティバル  
掲示資料（図7）



生涯学習フェスティバル  
試食風景（図8）

#### 5 取組に対する成果と課題

##### 【成果】

- 「早ね・早おき・朝ごはんカレンダー週間」の結果

3色の仲間の食べ物そろった朝食を食べた児童

4月（1回目）：80%	9月（2回目）：82%	2月（3回目）：77%
-------------	-------------	-------------

2回目はわずかながら数値が上昇したものの、3回目は減少した。

- 保健・給食委員会による検証結果

- ・給食当番以外の人が静かに本を読むなどして待てるようになった。
- ・食器を持って食べることに気を付けるようになった児童が増えた。

##### 【課題】

- 3色そろった朝食を食べた児童は3回目は減少した。原因は冬は朝が寒く、保護者が早く起きることができなかったようだ。規則正しい生活を年間通してできるように、養護教諭とも連携した指導が必要である。
- 食事のマナーでは、態度や意識の改善は図れたものの、箸の持ち方やばっかり食べるの習慣の改善は時間がかかる。

#### 6 今後の取組に向けた改善方策について

今年度は食事のマナー改善を委員会の児童が活動に取り入れたことで、学校全体で取り組む姿勢ができた。この活動を家庭へも紹介し、学校全体で取り組んでいることを伝えることで、学校から家庭や地域を巻き込んだ取組へと広げていきたい。