

平成30年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	坂町立横浜小学校
-----	----------

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

前年度の食に関する実態調査のアンケートから、主食・副食・副菜がそろった朝食を食べることが大切だと考えている児童の割合は96.4%と高い値であるが、実際に食べている児童は54.9%と低い値である。そのため、児童への指導を行うと共に、保護者に対して、多忙な朝の朝食準備の工夫を紹介するなど情報発信が必要である。また、坂町では礼節を基本とした指導を実施しており、食育からは食事のマナーについての指導を実施している。昨年度のアンケートでは、食事の時、食器やはしの持ち方のきまり、よい姿勢で食べるなどマナーを守って食べていると答えた児童は82.2%であった。今年度も指導を継続して実施し、マナーを守って食べる児童の割合を維持していきたいと考える。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

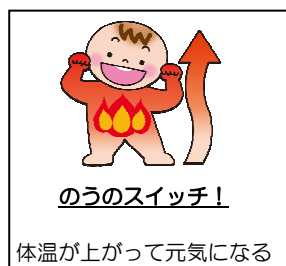
- ・主食・副食・副菜がそろった朝食を食べている児童の割合を6割とすること。
- ・食器やはしの持ち方のきまり、よい姿勢で食べるなどマナーを守って食べる児童の割合を9割とすること。

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ） 特別活動の時間「元気のでる朝ごはんを考えよう」

10月18日(木)、3年生を対象に朝ごはんの大切さについて指導を実施した。朝ごはんのはたらきや、バランスのとれた朝ごはんの内容について「3つの目覚ましスイッチ」という視点で話を行った。

朝ごはんの働きについて尋ねると、「のうのスイッチ」「体のスイッチ」という2つのスイッチについて知っている児童は多かったが、「おなかのスイッチ」について答えた児童は少なかった。そのため、朝ごはんを食べると腸が活発に動き出し、排便をしやすい働きがあることを強調して伝えた。学習の最後には自分が食べた朝ごはんを振り返り、足りない栄養を付け足すことでバランスのとれた朝ごはんにするなど、学んだことを実生活へ活かせるような指導とした。



児童の感想



3つの目覚ましスイッチが入った朝ごはんを食べて朝から元気いっぱいになるぞ!

野菜だけでなく果物を取りいれると、緑のグループがうまってバランスが整った朝ごはんになった。これからはバナナやみかんも食べたいと思った。



【取組2】(テーマ) 簡単朝ごはんレシピの啓発

試食会で実施した保護者アンケートから、「簡単に作れる朝ごはんレシピが知りたい」という意見が多数寄せられた。そのため、給食だよりを活用して、忙しい朝でも簡単に作れる朝ごはんレシピを作成し配布した。

簡単に作れることを重視し、ガスコンロを使わずに電子レンジで調理ができたり、包丁を使わなくても手でちぎることで調理ができる食材を使ったりするなど、短時間で効率的に作ることができるレシピを掲載した。また、児童にとっても簡単に作れるレシピばかりなので、長期休業中に活用できるよう配布時期にも考慮した。


いっしょにつくろよ とってもかんたん! いっしょに食べよう 朝ごはんレシピ

レンジで簡単ピラフ

材料	1人分(g)	目安
ごはん	150	1杯
ハム	15	1枚
しめじ	20	

<調味料> バター…10g ケチャップ…大さじ1

- ①ごはんをケチャップをかけてレンジで加熱する。
- ②ハム、石づきをとったしめじ、バターを①にのせる。
- ③レンジで3分～4分加熱してよく混ぜる。




ハムやしめじを手で、ちぎると包丁いらすず!

ウイナーロール

材料	1人分(g)	目安
ウイナー	40	2本
ぎょうざの皮	10	2枚
スライスチーズ	5	1枚

- ①ぎょうざの皮の真ん中で、スライスチーズ、ウイナーを順番このせてぐるくと巻く。
- ②巻き終わりは皮の端に水をつけてくっつける。
- ③トースターで5分程きつね色になるまで焼く。



ぐるぐる巻くだけなので、かんたんに作れます!

ミルクスープ

材料	1人分(g)	目安
牛乳	200ml	
コンソメ	2	
ミックスベジタブル	50	
ハム	15	1枚

- ①ハムを一口大に切る。
- ②材料を入れてラップをし、レンジで3分加熱する。
- ③レンジから取り出し、よくかき混ぜる。



具はなんでもオッケー!!
マイルドなスープを作ります!

【取組3】(テーマ) 食事のマナーに関する活動

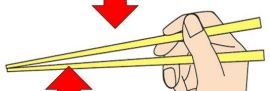
まず、年度初めの職員会議で、教職員にむけて「はしの正しい持ち方」「正しい配膳の仕方」について研修した。毎日の学校給食を通して児童に周知し習慣化を図ることは、マナーを守って食べることにつながる。そのためには、まずは教員がお手本となり、児童に対して継続して指導を実践していくことが大切であると考へ実施した。

1年生の保護者を対象に実施した試食会では、「はしの正しい持ち方」のポイントを説明した。はしを正しく持つことができれば、食べこぼしなどを防ぐことにもつながるため、1年生の時から家庭でも意識して練習してほしいことを伝えた。また、参観日では、1年生の児童と保護者を対象に「はしの正しい持ち方」を練習し、スポンジや豆つかみゲームをすることで楽しみながら学習を行った。

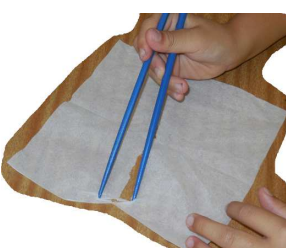
教育実習生が来られたため、特別活動の時間に5年生を対象として「はしを100%使いこなそう」という指導を実施してもらった。はしの機能には、「切る」「つつむ」「さく」など約15種類あり、ティッシュを使って実践した。

全校朝会では、食べ終わった後の食器の返却の仕方について話をした。決められた場所に片付けることや、自分が汚したものは拭いて返すことなど、食べ終わった後の行動も食事のマナーであることを伝えた。


**上から下へ、せんをかくように
上下にうごかす**




下のはしはうごかさない



もっとピカピカだね!



食器をまわがわずにいれてね~!



食器はきちんと重ね向きをそろえて返そう!

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

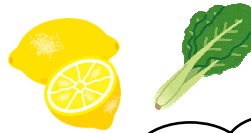
いっしょにつくろっ みんなで食べる！！ いっしょに食べよう ひろしま給食



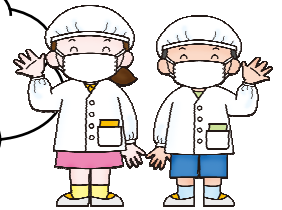
①「ひろしま給食」の提供

10月14日(日)から始まった「ひろしま食育ウィーク」に合わせて、ひろしま給食を提供した。10月の食育の日を実施した「ひろしまオールスター★坦々丼」は、少し辛めの肉みそに、後からレモンの酸味を感じることができるとてもおいしい一品であり、児童にも好評であった。

【食育黒板でアピール】



丼ぶりにしたり麺にかけたりするなどいろんな食べ方ができるよ！



①中学生が考えた「ひろしま給食」のレシピの活用

中学校2年生の生徒が「ひろしま給食」に応募したレシピを頂き、給食センターで調理員さんと検討後、坂町内全ての学校で提供した。また、ユニークな料理名やひろしまらしさを感じるメニューなどを給食日よりで紹介し、啓発を行った。

音戸ちりめんハンバーグ

考案者：佐藤 重典

材料	1人分(2)	切り方	作り方
木綿豆腐	60g		①木綿豆腐を水切りする。
鶏ひき肉	30g		②木綿以外の食材とAを全てボールに入れ、粘り気が出るまでよく練る。
ちりめん	3g		③木綿を加えたら軽く混ぜ、小判型に整える。
大葉	1枚	せん切り	④フライパンに油を熱し、両面焼く。
卵	10g		⑤めんつゆを加える。
パセリ	5g		⑥カルシウムたっぷり、ポリウーミード。
塩	少々		
油	1g		
めんつゆ	適量		

広島レモンかり、77、クッキー

考案者：佐々木 葉美

材料	1人分(2)	作り方
ホットケーキミックス	50g	①180℃で予熱する。
砂糖	10g	②全ての材料を混ぜ合わせ、型に流し入れる。
卵黄	5g	③180℃のオーブンで約20分焼く。
はちみつ	5g	
レモン果汁	5g	
バター	3g	
牛乳	20cc	

ちりたま

考案者：長谷川 鏡子

材料	1人分(2)	切り方	作り方
卵	1個	せん切り	①卵を割り入れ、ねぎ、ちりめんを加えて混ぜる。
ねぎ	3g	小口切り	②調味料を加えて混ぜる。
ちりめん	0.5g		③油を熱し、焼き餅を作る。
油	1g		

チキンのマーマレード

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
鶏もも肉	30g	一口大の角切り	①鶏肉、玉ねぎを炒める。
玉ねぎ	20g	5mm角切り	②色が変わってきたら、しめじを加える。
しめじ	5g		③調味料を加え、落し蓋をして加熱する。

レモン香る肉みそ丼

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
豚ひき肉	25g		①油を熱し、豚ひき肉とAを加えてよく炒める。
たまご	0.5g		②火が通ってきたら、玉ねぎ、にんじん、おろしにんにく、A、おろししょうがを加えて炒める。
おろしにんにく	0.5g		③炒り餅を作る。
おろししょうが	0.5g		④レモン果汁以外の調味料を混ぜ合わせ、にんにくにんにく。
玉ねぎ	20g		⑤火を止め、炒り餅とレモン果汁を加える。
にんじん	10g		
かつおの水煮	5g	みじん切り	
白だし	5g		
粒味噌	1g		

広島名物ちりめんじゃー!

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
にんにく	10g	せん切り	①お米を炊く。
ちりめん	5g		②全ての材料を入れる。
油揚げ	5g	短冊	③調味料を入れて軽く混ぜてから焼く。
塩	1g		④醤油・ごま油・ごま油・ごま油

広島菜の洋風スパゲティー

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
乾燥パスタ	70g		①お湯を熱する。
ペペロニ	1枚	短冊切り	②油を熱し、ペペロニ、あさりを炒める。
広島菜漬け	20g		③熱であがった湯に広島菜の葉を加え、しめじ、バターをつける。
あさり	15g	1cm幅	④火を止め、レモン果汁を加える。
油	1g		⑤しょうが、塩、こしょうで味を整える。

レモン風味の広島産小松菜と豚肉のいためもの

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
豚肉スライス	25g	一口大の角切り	①油を熱し、豚肉、小松菜の葉、にんじんを炒める。
小松菜	20g	1cm幅	②豚肉に火が通ったら小松菜の葉を加えてよく炒める。
にんじん	0.5g	せん切り	③しょうが、塩、こしょうで味を整える。
ごま油	0.5g		④最後にレモン果汁をふりかけ。

ピーマンとちりめんじゃこ炒め

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
鶏ひき肉	15g		①油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
赤ピーマン	8g	せん切り	②ピーマンに火が通ったら、ちりめんじゃこを入れて炒める。
ちりめんじゃこ	2g		③調味料を加える。
油	0.5g		

お好みでで焼き

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
豚肉スライス	30g		①卵をクッキングシートで焼く。
キャベツ	25g	せん切り	②小麦粉とでんぷんを混ぜる。
もやし	20g		③生地を作る。
卵	15g		④油を熱し、卵の生地を流し入れる。
スライスチーズ	一枚		⑤生地の上にチーズ・キャベツ・もやし・かつお節。
かつお節	1g		⑥焼けた生地を卵の上にまんべんなくかける。
焼きそば麺	60g		⑦ひっくり返し両面焼く。
トナリキャベツ	10g		⑧卵の殻の上に卵を割り入れ、蒸し上げる。
小麦粉	10g		⑨小麦粉の上に生地をのせる。
トナリソース	150cc		
油	2g		

広島SUNSUNスパゲティー

考案者：菅野 真南

材料	1人分(2)	切り方	作り方
乾燥パスタ	70g		①お湯を熱する。
広島菜漬け	20g	1cm幅	②熱であがった湯に、広島菜、なめだけ、しらす、干し入りを、調味料をからませる。
しらゆし	3g		③大葉、しめじをのせる。
大葉	1枚	せん切り	
しめじ	1枚	輪切り	

ひろしまの食の魅力について

山と海に恵まれた広島県は、おいしい食材がたぎっています。給食では、広島県産の食材を積極的に使用しています。地産地消を活用することで、新鮮かつおいしい食材をすくすく利用することができると感じています。

広島らしさを感じるすばらしいメニューばかりです♪



5 取組に対する成果と課題

【成果】

今年度の食に関する実態調査のアンケートから、主食・副食・副菜がそろった朝食を食べている児童の割合は56.3%と前年度と比べて1.4%上昇した。児童、保護者に対して両方面から指導を行ったことで、効果がみられたと考える。

食事のマナーに関するアンケートでは、食事の時、食器やはしの持ち方のきまり、よい姿勢で食べるなどマナーを守って食べていると答えた児童は91.7%と9.5%上昇した。先生方の協力と、各学年に指導を実施することができたため、全体の意識が上がったからであると考え

「ひろしま給食」を毎年10月から11月を中心に給食で提供したり、今年度は中学校とも連携して活動を行ったりしたことで、広島県産の食材を知っている児童の割合が97.1%と昨年度より13.6%上昇していた。継続した指導の効果と、児童、生徒を巻き込んで実施する活動の良さを感じた。

【課題】

主食・副食・副菜がそろった朝食を食べている児童の割合が56.3%と、目標の6割にいなかった。朝ごはんの大切さについて理解しているが、バランスのよい朝ごはんとなると様々な条件が必要になるため、難しい現状であると感じた。

6 今後の取組に向けた改善方策について

主食・副食・副菜がそろった朝食を食べている児童の割合を約6割にするために、指導後の評価をすることが必要であると考え。学校での学びを家庭へつなげるために、朝ごはん調べなどを実施することで、少しずつでも習慣化を図ることが大切であると考え。また、児童が正しい知識に基づいて自ら食品を選ぶことができるように指導を実施することや、手軽に作れる朝ごはんレシピを継続的に啓発していくことなどがある。さらに、長期休業中に、朝ごはんに関する課題を設定したり、料理教室を開催したりするなど、実践力を育てることが大切であると考え。