

平成 30 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	三原市立久井小学校
-----	-----------

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- 本校の残菜率は約 0.7%と低い数値である。また、給食時の様子から、児童は給食時間を楽しみにしている姿が伺える。しかし、給食自体に関心はあるものの、食自体への意識や関心はあまりないように見えた。そのため本校は、初めて栄養教諭が配置されたことから毎月各クラスへの給食時間の指導に取り組んだ。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

（食育の目標）

- 食事の重要性、喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、実践できる力を身につける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性などについて自ら判断できる力を身につける。
- 食物を大事にし、作る人への感謝する心を育む。
- 食事のマナーや食事を通じて、より良い人間関係を作ることができる。
- 各地域の産物や食文化・食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

（成果指標・目標値）

- 三原市幼児・児童・生徒の生活習慣実態調査において、
 - ①「朝食を毎日食べている」児童を全校の 90%以上にする。
 - ②「食べ物や食事を作る人に、感謝しながら食べている」児童を全校の 90%以上にする。

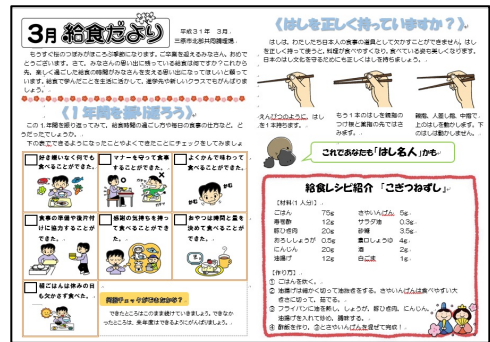
3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ）食育・学校給食への関心を高める

○配布物

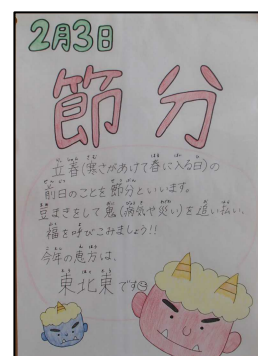
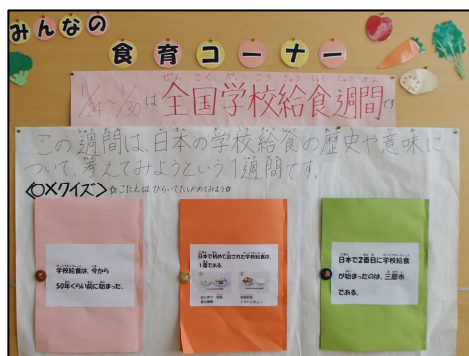
毎月の献立表に「〇〇の料理」「旬の果物」などを記載し、児童が食材や料理について関心もてるように工夫した。また、給食だよりの一部に給食レシピを毎月掲載し、保護者に対する情報提供を行った。

日付	献立予定表	おもなさいりょうりょう	三原市北部共同調理場
3月 1日 (金)	ごはん、だてめい、ほうろく、さくらんぼ、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁
3月 4日 (月)	ごはん、だてめい、さくらんぼ、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁
3月 5日 (火)	ごはん、だてめい、さくらんぼ、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁
3月 8日 (木)	ごはん、だてめい、さくらんぼ、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁
3月 7日 (水)	ごはん、だてめい、さくらんぼ、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁
3月 8日 (金)	ごはん、だてめい、さくらんぼ、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃ、さつまいも	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁	おみそ汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁



【取組 2】（テーマ）食育コーナーの設置

ランチルーム付近のスペースを活用し、食育コーナーを設置した。月ごとの行事に関する料理や食材等の説明や、児童が実際に触れて楽しめるクイズ、給食指導で使用した教材などを掲示した。



【取組3】(テーマ) 学校給食を利用した食への周知

○セレクト給食

児童が2種類から1つを選ぶセレクト給食では、毎回申込書に食材の説明を記載し、それぞれの食材の特徴を知ってもらう機会を設けた。



4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

①三原市の児童生徒が応募したメニューの中から、三原市学校栄養職員・栄養教諭が選定し、「みはら100万食プロジェクト」として学校給食に取り入れた。

- ・10月17日(水) 牛乳 黒糖パン 五目うどん お日様さんさん瀬戸内レモンサラダ
- ・10月18日(木) 牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮 みそ汁
- ・10月19日(金) 牛乳 ひろしまオールスター☆担々丼 はと麦のトマトスープ りんご

②給食だよりに「ひろしま給食100万食プロジェクト」の説明と、「みはら100万食プロジェクト」に選ばれた児童生徒のインタビューやレシピを掲載し、保護者への紹介を行った。(資料1, 2)

5 取組に対する成果と課題

【成果】

(成果指標・目標値について)

○三原市幼児・児童・生徒の生活習慣実態調査において、

- ①「朝食を毎日食べている」児童が全校の97.4%であった。
- ②「食べ物や食事を作る人に、感謝しながら食べている」児童が全校の96.3%であった。

○栄養教諭を中心とした給食時間における食育指導や食育コーナー設置等の取組により、児童は食に対する関心を高めたり、食事の重要性について理解したりすることができた。

○栄養教諭が毎月の献立表や給食だよりの構成や内容を工夫したり、養護教諭が児童の実態をもとに食育に関する内容を保健だよりで情報提供を行ったりしたことで、保護者の食に関する関心を高めることができた。

【課題】

- ・毎日朝食を食べている児童は97.4%であるが、どのような食品を食べているのか十分把握できていない。今後は、児童が朝食やおやつでどのようなものを食べているかなど、より詳細で具体的な児童の実態を把握し食育の目標を設定していく必要がある。
- ・栄養教諭が、給食で地場産物や郷土料理を出す日の情報や指導内容について担任等との連携が不十分だったため、各地域の産物や食文化について児童の理解を深めることができなかった。

6 今後の取組に向けた改善方策について

- ・アンケート等により、児童の実態をより詳細に把握し、食育の目標や成果指標・目標値を見直し、栄養教諭や養護教諭を中心として、より効果的な指導内容や指導方法を組織的に立案・実践していく。
- ・ランチルームを活用し、児童と栄養教諭、調理員等による「ランチルーム給食」を行う。児童同士だけではなく栄養教諭や調理員等と直接話をする場を設けることで、食への意識や関心を高めるとともに、望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら実践できる力を身につけさせる。
- ・事前に、地場産物や郷土料理の具体的な情報を養護教諭や担任と共有し、給食時間における児童への指導を充実させることで、各地域の産物や食文化、食にかかわる歴史等を理解させ、尊重する心を育成する。

(資料 1)

給食だより 10月

三原市食育キャラクター「そだっち」



ひろしま給食 100万食プロジェクト



ひろしま給食 100万食プロジェクトとは、広島ならではの給食メニューを10月14日から20日までの「ひろしま食育ウィーク」に全給食施設で提供し、ご家庭においても「ひろしま給食」を楽しんでいただくことを通じて、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するものです。

今年度、三原市の学校給食では、県内統一メニューの「ひろしまオールスター★担々丼」とともに、市内の児童生徒が考案した3作品を選び、みはら100万食プロジェクトとして展開していきます。給食を通して、ご家庭でも食についての話題を広げていただきたいと思います。

キャッチコピー

地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食

応募者：三原市立久井中学校2年生

県内統一メニュー ひろしまオールスター★担々丼

広島栄養満点のスーパーどんぶりです。私のおばあちゃんが冬に作ってくれた漬物とレモンが使えて、とても喜んでくれました。

※ 作り方は、学校から配布された資料をご覧ください。

応募者：呉市立白岳小学校2年生



みはら100万食プロジェクトの献立に選ばれたみなさんにインタビュー

質問① 献立のエピソードやアピールポイントを教えてください！

質問② 自分の考えた献立が給食に出ることについてどんなお気持ちですか？

質問③ 食べてくださるみなさんに一言どうぞ！



「大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮」
三原市立三原小学校 6年生

- ① 私とお母さんとおばあちゃんで作りました。他の野菜も入れてアレンジすれば、いろんな野菜をとることができます。身近なもので簡単にできるので、家でも作って食べてほしいです。
- ② 私が考えた料理をみんなに食べてもらえると嬉しいので、みんながこの料理を食べたとき、喜んでくれるか気になります。
- ③ ひろしまの味の、この料理をおいしく食べていただくと嬉しいです。



「お日様さんさん瀬戸内レモンサラダ」
三原市立糸崎小学校 5年生

- ① フリーマーケットでレモンやレンコンなどを売っているのを見て、広島にはたくさんの農作物があることを知ったので、みんなにも知ってもらい、おいしく食べてほしいです。
- ② みんなに私の考えた献立を食べてもらえるので、とても嬉しいです。
- ③ さっぱりして食べやすいので、残さず食べて下さい。



「はと麦のトマトスープ」
三原市立大和中学校 3年生

- ① JA 広島中央のパンフレットで、地元大和町出身の学生が卒業制作でハトムギ製品のパッケージを考案したという内容を見てすごいと思い、ハトムギを使った料理を作りたいと思いました。
- ② 夢にも思っていなかったです。
- ③ ハトムギは肌あれを治してくれる食べ物なので、食べてもらえるとうれしいです。

※ 裏面にレシピを掲載しています。

三原市北部調理場

(資料2)

『みはら 100万食プロジェクト』 で選ばれた作品を紹介します！

(☆学校給食用にアレンジしたレシピを掲載しています。)

大根と鶏肉の 瀬戸内さっぱり煮



【材料(4人分)】

大根	240g	しょうが	0.8g
鶏肉(胸)	80g	薄口しょうゆ	小2
小松菜	24g	水	120cc
レモン汁	12g	サラダ油	少々

【作り方】

- ① 大根(いちょう切り), 小松菜(3cm幅)を切る。しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉は一口大に切り, 油で炒める。
- ③ ②に大根を加え, 水を入れて煮る。
- ④ レモン汁, マーマレード, しょうが, 薄口しょうゆで味を調え, 小松菜を入れて火が通ったら完成!



お日様さんさん 瀬戸内レモンサラダ



【材料(4人分)】

キャベツ	100g	A	マヨネーズ	大2・2/3
れんこん	80g		ヨーグルト	16g
人参	20g		砂糖	小1・1/3
ツナ	40g		レモン汁	4g
			粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 人参(せん切り), キャベツ(太めのせん切り), れんこん(いちょう切り)を切り, 茹でて冷ます。
- ② Aを合わせて, レモンソースを作る。
- ③ ①と②, ツナを合わせて完成!

はと麦のトマトスープ



【材料(4人分)】

はと麦	20g	かつおぶし	4g
ダイストマト	100g	出し昆布	2g
セロリ	30g	水	440cc
カットインゲン	60g	塩	2g
		こしょう	少々

【作り方】

- ① 昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ② たまねぎ(せん切り), セロリ(すじをとって薄切り)を切る。
- ③ はと麦はよく洗って, 一晩水に浸しておき10分程度茹でる。
- ④ だし汁に②と③, ダイストマトを入れて煮込む。