

# 児童生徒の健康な心身の育成のための取組から

男鹿市立男鹿東中学校（男鹿市立小中学校東部共同調理場）

栄養教諭 北嶋 まゆみ

## 1 食に関する実態

- 朝食喫食率： 6月 90.8%  
11月 95.3%
- 給食摂食状況については、偏食傾向がみられる。
- 給食を残さずに食べようとする意識が低い傾向。

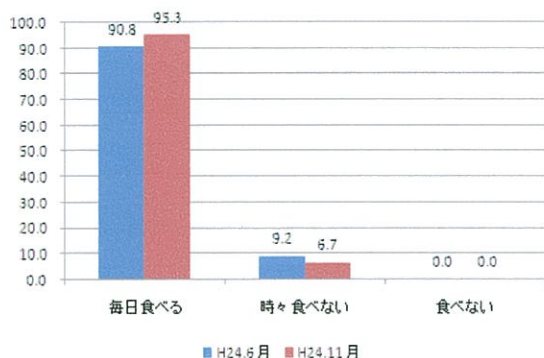
平成24年度 生徒の食生活アンケート (%)

項目	6月	11月	比較
朝食摂食状況			
朝食を毎日食べる	90.8	95.3	+4.5
給食摂食状況			
ほとんど毎日食べる	63.2	62.4	-0.8
時々残す	24.1	23.4	-0.7
ほとんど毎日残す	12.6	14.1	+1.5

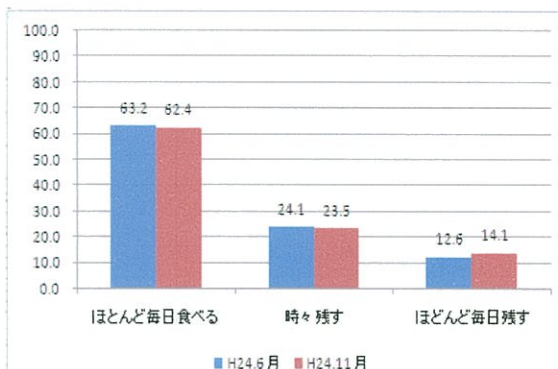
平成24年度の生徒の食生活アンケート調査結果において、朝食の摂食状況について「毎日食べる」と答えた生徒は、6月は90.8%、11月は95.3%である。「時々食べない」と答えた生徒は、6月は9.2%、11月は4.7%である。（グラフ1）

給食の摂食状況については、「ほとんど毎日食べる」と答えた生徒が、6月は63.2%、11月は62.4%で0.8%減少した。「時々残す」と答えた生徒は、6月は24.1%、11月は23.5%で0.6%減少した。「ほとんど毎日残す」と答えた生徒は、6月は12.6%、11月は14.1%で1.5%増加した。（グラフ2）

このような結果から、朝食の摂取状況においては、朝食喫食率は高まる傾向にあるが、給食の摂取状況においては、残さずに食べようという生徒の意識が低い傾向にある。



<朝食の摂取状況> (グラフ1)



<給食の摂取状況> (グラフ2)

## 2 指導目標の設定

本校の教育目標は「心豊かで夢実現に向けねばり強く努力する生徒の育成」である。食に関する実態をふまえて、目標を6つの観点から設定した。そのなかで、①食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする、②心身の成長や健康の保持増進の上で栄養や食事の望ましい摂り方を理解し、自ら管理していく力を身に付ける、③各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ、という3点について重点目標とし、学校給食を教材として、教科・領域等での指導をすすめることにした。

### 3 取組の実際

#### (1) 給食の時間

##### ① 給食指導

4月当初の職員会議では、衛生指導、配膳指導、給食指導等について全職員の共通理解を図った。

給食の時間における指導内容について、給食指導年間計画に基づき、担任や給食主任、栄養教諭が食事のマナーやよくかんで食べることなどを指導している。

また、食堂において、栄養教諭が作成した「給食一口メモ」を活用し、給食の献立に使用されている食材や栄養について話したり、食堂前の掲示コーナーを活用して生徒への食に関する意識付けを行ったりしている。

受配校である脇本第一小学校へは、週1回栄養教諭が赴き、児童への給食指導等を行っている。



<食堂前の掲示コーナー>



<脇本第一小学校での給食指導の様子>

##### ② 献立作成の工夫

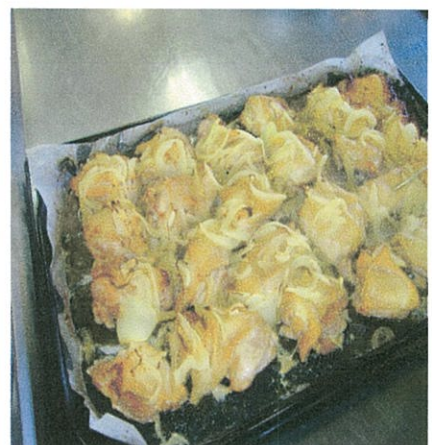
月1回のパン給食の日以外は、すべて米飯給食である。主食の米を中心に、季節の地場産野菜や水産物を豊富に取り入れるなど、地場産物を活用した季節感のある献立作りに努めている。家庭で薄れてきている食の季節感や、日本の伝統的な食文化でもある「和食」を重視した献立となるように工夫をしている。



<男鹿産の真鯛使用「鯛飯」>



<男鹿産しよつつる使用「しよつつるチキン」>



## (2) 教科等における指導

### ① 本校での食に関する指導

#### ア 給食の献立を作ってみよう (男鹿東中学校1年生 家庭科)

1年生の家庭科では、家庭科教諭とTTを組み、栄養素や地場産活用を考えた献立作成の授業を行った。

学校給食を教材に活用し、生徒に栄養のバランスを考えさせるとともに、地場産物や旬の食材を献立に取り入れ、本校の生徒が喜んで食べてもらえるように専門的な立場で指導を行った。



<1年生 家庭科「給食の献立を作ってみよう」>

### ② 男鹿東中学校学区内（小学校）での食に関する指導

#### ア 朝ごはんパワーでげんきになろう (脇本第一小学校2年生 特別活動)

児童の健康な体をつくるためには、朝ごはんが重要な役割を果たすということから、学級担任との打ち合わせを行い、栄養バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べようとする意識付けのために授業をすすめた。朝ごはんの役割や栄養バランスの良い朝ごはんについて専門的な立場で指導を行った。



<脇本第一小学校2年生 特別活動「朝ごはんパワーでげんきになろう」>

#### イ 給食のひみつを知ろう (船越小学校4年生 特別活動)

給食を教材とし、主に給食に使用されている野菜について、クイズ形式で興味をもたせ、赤・黄・緑の3つの食品群の栄養の働きや野菜を食べることの効用等についての授業を行った。ふだん給食を残しがちな児童への意欲付けになるよう

に学級担任と T T を組んですすめていった。



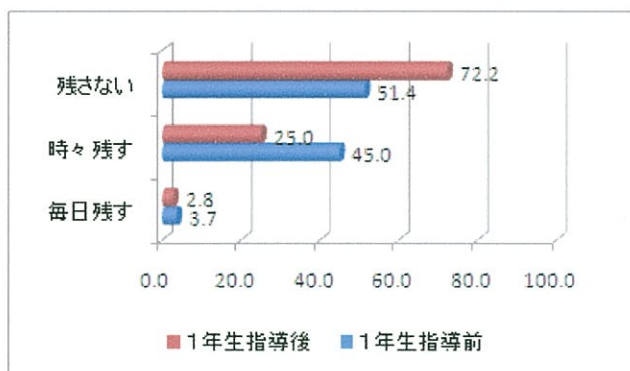
＜船越小学校 4 年生 特別活動「給食のひみつを知ろう」＞

#### 4 食に関する指導の成果

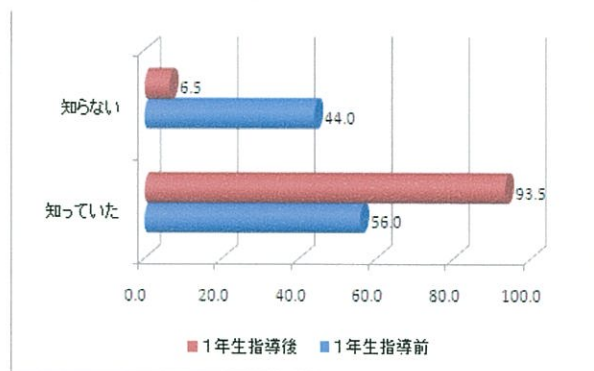
- ・ 給食を残さずに食べようという意識が高まった。
- ・ 地域の郷土料理や地場産物への関心が高まった。

本校 1 年生の家庭科での取組から、給食の栄養バランスや地場産物、旬の食材について学習したことで、給食を残さずに食べようという意識が高まった。(グラフ 3)

また、給食の地場産物活用については、指導前では、56.0%、指導後では93.5%と37.5%増加し、給食の地場産物への関心が高まった。(グラフ 4)



＜給食の摂取状況＞ (グラフ 3)



＜給食の地場産物への理解＞ (グラフ 4)

#### 5 今後解決すべき課題

本校の食に関する課題は、食に関する実態調査や給食状況において、生徒の食への関心が低いことや、給食時間の生徒との対話から、個別ではあるが偏食傾向にあることが挙げられる。

食に関する指導においては、学校給食を教材としたことがきっかけとなり、食への関心が高まったことや、給食時間における食の指導をとおして、地場産物への興味・関心が高まりつつあることから、生徒が生涯においても健康で、自らの食生活に活かせるようにこれからも指導を重ねていきたい。

また、保護者や地域との連携をすすめ、食育推進の輪を広げていきたいと考えている。

# 心も体もたくましい子どもの育成をめざして

潟上市立天王小学校  
栄養教諭 工藤由美子

## 1 食に関する実態(食生活アンケート調査から)

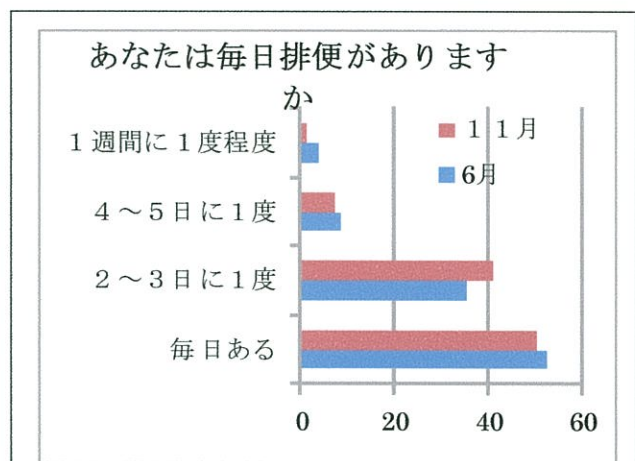
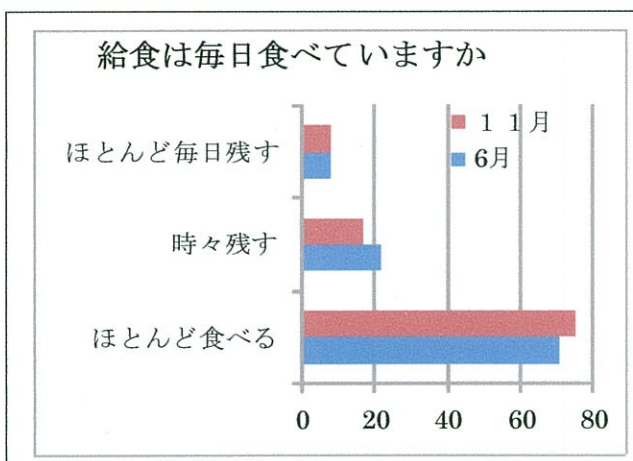
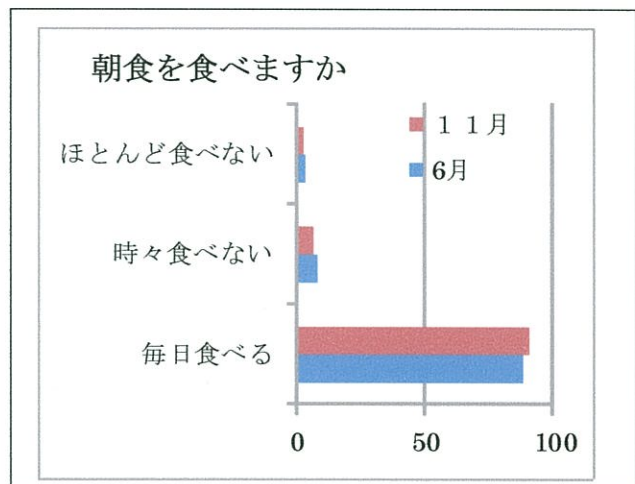
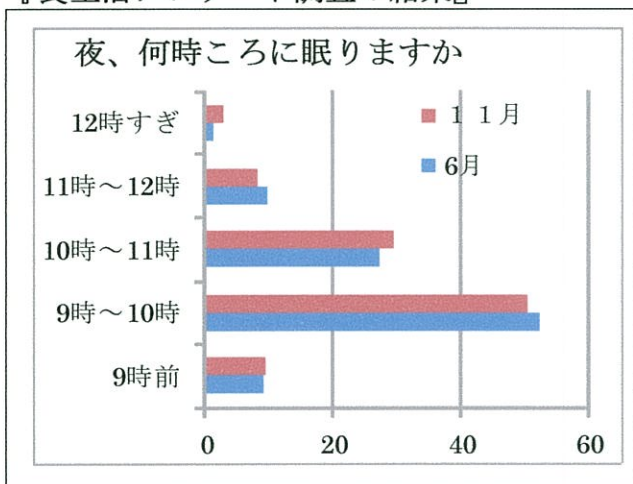
本校の児童の体格は、身長、体重ともに全国平均を上回るが、座高が低いので足長の体型といえる。肥満傾向児の出現率がやや高くなっているが、平均して体格は良いといえる。

給食の様子からは、野菜や魚を多く使った和風の献立を苦手とする傾向が見られる。なかには極端な偏食がある児童も見られ、食に関する興味・関心を高め、食生活を改善していく必要性を感じている。

6月と11月に5、6年生を対象に行ったアンケート調査の結果を見ると、朝食と給食を食べる率が向上し、少しずつ食生活を良くしていこうという意識が見られるようになった。

しかしながら、睡眠時間についてはだんだん遅くなる傾向が見られ、12時過ぎに寝ている児童が増えている。遅く就寝し睡眠不足→朝食抜き→排便週一回といった負の連鎖になっている児童もあり、生活習慣の改善が望まれる。

### 『食生活アンケート調査の結果』



## 2 指導目標の設定

本校の児童は休み時間に外に出て遊ぶ機会が多く、マラソンや縄跳び等の運動を通した体力づくりを行っている。活発に活動する反面、食事の面では、極端な偏食が見られたり、食が細い、食に関心が薄いといった児童も見られたりする。骨折やけが、風邪を引く児童が多いことと食生活に何らかの関係があるものと捉え、食事に対する正しい理解と望ましい食習慣を形成を目指している。このことは本校が目指す「心も体もたくましい子どもの育成」に繋がるものとする。

## 3 取組の実際

### (1) 給食の時間

#### ① 給食指導

毎月の指導部会で、翌月の指導目標について確認をし、前月の反省点を挙げて次の指導に役立てるようにしている。指導部会で話し合ったことを職員会議で取り上げ、全職員の共通理解を図っている。給食時には栄養教諭が教室を巡回し、児童の配膳や食事の仕方等の指導を行っている。

#### ② 献立の工夫

和食、洋食、中華など献立に変化をつけている。児童が苦手としている食材や献立を取り入れると残菜は多くなるが、少しずつでも食べる機会をつくりたいとの思いで実施している。

また、毎月19日の食育の日には、潟上市の統一献立(あきたYUME給食)を実施し、郷土料理や地場産物を活用した給食を提供している。市内の5名の栄養士が交代で献立作成を担当するため、他校の給食を味わう機会にもなっている。



### (2) 教科等における指導

#### ① 小学校第5学年 家庭科「元気な毎日と食べ物」

学級担任とのT・T授業で、食品のグループ分けと五大栄養素について学習を行った。給食の献立を教材として活用して興味を高め、ふだんの自分の給食の食べ方を振り返り、栄養を考えて食事をする大切さを学んだ。学習後は、苦手なものも少しずつ頑張っ食べようとする姿勢が見られるようになった。



② 小学校第3学年 学級活動「牛乳のウルトラパワー」

牛乳の飲み残しを減らすために、学級担任とT・T授業をおこなった。ふだん何気なく飲んでいる牛乳には、たくさんの大切な栄養素が含まれていて、体の成長に欠かせない食品であることを知らせた。給食時間に牛乳のはたらきを確認しながら飲むことで、いつも残していた児童が少しずつ飲むようになり、指導の効果が見られた。

③ 小学校第4学年 学級活動「しっかり食べよう朝ごはん」

栄養教諭実習生が授業をするにあたり、指導案や教材の作成に関わった。授業では、朝ごはんの大切さを理解させ、バランスの良い朝ごはんの選び方を知り、自分の食生活を見つめ直す良い機会となった。

④ 特別支援学級 生活科「野菜を育てよう パート2 ～大根育て～」

自分たちが栽培・収穫した大根で調理をし、家族や友達に振る舞ったり給食の食材として提供したりして、多くの人たちと収穫の喜びを分かち合うことができた。

⑤ 児童委員会活動

スマイルランチ委員会(給食委員会)は、全校集会で給食で使う食材の量や、食品の3つのグループについてクイズを出し、食に対する興味・関心を高めた。次に、給食室で実際に使っている調理器具を見せて「調理員さんが頑張って作った給食を残さず食べよう」と呼びかけた。

(3) 個別指導

食物アレルギー等で給食の配慮が必要な児童が7名いる。うち1名は給食での対応が困難なことから、弁当持参にしている。ほかの6名は、主に除去食(一部代替食)を提供している。

また、所属校以外にも、配慮が必要な児童が2名おり、保護者と連絡を取りながら食材の確認をし、個別の給食だよりや各校の給食室への調理指示書を作成して対応している。

(4) 家庭や地域との連携

① 給食試食会

毎年一年生の保護者を対象に給食試食会を開催している。当日は、栄養教諭から給食や食生活についての講話を聞いた後、親子一緒に会食をしている。保護者の給食への理解を深めてもらう貴重な行事となっている。

② 三校連携協議会(保健指導部会)

天王中学校学区の中学校1校、小学校2校が連携して、食育の講演会を実施した。秋田市教育委員会の菊池和子先生を講師にお迎えし、成長期の食事の在り方や、朝食の大切さ、日本人に合った食事等について詳しく教えていただいた。

講演会で印象に残った「まごわやさしい」について、翌月の給食だよりで取り上げ、家庭へ向けて情報発信をした。

#### 4 食に関する指導の成果

食に関する授業や食育の講演会を通して、朝食の摂食率が上がったほか、給食を残さず食べる、バランスを考えて食べる、苦手なものも食べるという児童が増えた。（食生活アンケート結果より）

また、3、4年生を対象とした給食残量調査では、6月第3週5日間の平均残食率が7.6%だったが、11月第2週5日間の平均残食率は5.0%であり、給食を残さず食べようという意識の向上が見られ、実践に繋がっているのは大きな成果といえる。



食育講演会の様子

#### 5 今後解決すべき課題

授業に参画して感じることは、メディアを通して言葉は知っているが、知識だけが一人歩きしていることが多いということである。食に関する正しい情報や知識を教える必要性を強く感じている。「心も体もたくましい子どもの育成」のため、全職員が連携して食育を進める体制を作る必要がある。今年度、「食に関する指導全体計画」と「学年別年間指導計画」を作成したが、内容の見直しを図りながら進めていきたい。

地場産物については、地元産の野菜類がほとんど使用できていない。生産者が少なく量がないため、納品まで至らない状況である。米についても、本校は委託炊飯のため地元の米を使用できない。秋田県内産の食材を中心に使用し、少しでも使用率があがるように努めていきたい。



## 生活の中で実践に結びつく食育の推進

～自らの食生活を見つめ高める食の学びをめざして～

潟上市立天王南中学校  
栄養教諭 菅原一恵

### 1 食に関する実態

- ・朝食の摂取状況において、朝食を食べている生徒であっても食事内容に偏りが見られる。
- ・ごはん食を食べる傾向にあるが、主菜に肉類を選ぶ実態が多くみられる。
- ・野菜を苦手としている生徒が多く、給食の残量でも野菜が目立っている。

朝食を毎日食べている生徒は90.8%。時々食べている生徒は9.2%。朝食欠食生徒は0%である。

朝食を毎日食べている生徒の中でも食事の内容が様々であり、偏りのある生徒もみられる。

また、食事でごはん食を食べる傾向が高いが、朝食や夕食において主菜に肉料理や卵料理を多く選んでいる。魚料理を選ぶことが少ない。

### 2 指導目標の設定

本校の食に関する指導目標は、「給食活動を通して望ましい食習慣を身につけ、食事に関する自己管理能力を育成する。」である。生徒が給食や食に関する指導を通して、望ましい食習慣を身につけ、自らの食事をより良いものにしていくことができるよう。そして、生活の中で実践的に結び付いていくことができるように、ということをお願いしている。

### 3 取組の実際

兼務校を含む小学校・中学校における取り組みから。

#### (1) 給食の時間

##### ① 昼の放送の時間

毎日の給食に使用されている食材やメニューをテーマに、給食委員会の生徒が昼の放送を行い、全校へ食について啓もうしている。

##### ② 献立の工夫

潟上市は地場産の食材を取り入れる実態が低いと感じ、今年度はなるべく地場産の食材を活用するようにしたことや、調理員さんの心のこもった手作りメニューを献立に取り入れるようにし、新鮮な食材の良さ、手作りの良さを大切にしたい。

##### ③ 残食量減少についての取り組み

年に2回、生徒の委員会活動の取り組みとして、「残食0ウイーク」を実施し、給食を作ってくれる方々や食材を生産している方々への感謝の気持ちをもち食べ物を大切に、安易に残してしまわないように「残食0」の呼びかけをしている。

## (2) 教科等における指導

### ① 特別活動：野菜を食べて元気になろう（1年生）

#### 食育の視点

- ・野菜の仲間を知って食べようとする意欲を持つ。
- ・野菜の良さを知る。

＜食事の重要性・心身の健康・感謝の心＞

「好きな野菜、がんばると食べられる野菜、苦手な野菜」についてのアンケートを実施し、クラスの傾向をとらえた。野菜は丁寧に手をかけて育てて、やっと私たちの食卓にのぼること、栄養があり私たちの体を病気などから守ってくれる働きもあることを、分かりやすく具体的に伝えた。児童たちからは、苦手な野菜も一口から挑戦して食べるようにするという前向きな意見が多く出されるようになった。

### ② 特別活動：1日のはじまりは朝食から（4年生）

#### 食育の視点

- ・自分の朝食を振り返り、毎日しっかり食べようとする意欲を持つ。
- ・朝食を食べることの大切さ、朝食の重要性を理解する。

＜食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力＞

日ごろの生活を想起させながら、1日の活動や食事の重要性に注目して、きちんと活動（勉強、運動等）をするために、1日のスタートとなる朝食はどのような食事をとることが大切なのかグループ活動をとおして授業を展開した。様々な料理カードを用い、児童同士意見を出し合いながらバランスのよい朝食を考えた。まとめには、休日もお家の人と意識して規則正しい食生活を送ることができるように導いた。

### ③ 特別活動：「かしこい飲み方の方法を考えよう」（5年生）

#### 食育の視点

- ・水分をとる重要性を理解し、健康を考えて飲み物を選択することが  
できる。

＜心身の健康・食品を選択する能力＞

暑い季節には、汗を多くかくので体の水分が外に多く出やすい、水分をとらないでいると脱水症状などの危険があることや、体内での水分の役割などについて伝え、何のためにかしこい飲み方を考える必要があるのかを考えさせた。そして、市販の

飲み物に入っている砂糖の量や砂糖のとりすぎによる体への弊害も知らせた。日ごらの生活と比較しながら自らが飲み物を飲む時に気を付けていきたい点や変えていきたい点について話し合い深めることができた。

#### ④ 家庭科TT（6年生）

工夫しよう楽しい食事 ～バランスの良い献立の計画～

食育の視点

- ・給食の献立を参考にして、バランスを考えた献立を作成する。
- ・地場産物を活用した1食分の献立を作成する。

<心身の健康・食品を選択する能力・食文化>

6年生たちは、全校のみんなのために給食の献立を作成するという取り組みにたずねられた。毎日食べている給食の献立を参考にしたり、自校のオリジナルメニューを考えたり、様々な思いが膨らんでいた。給食を作る上では、栄養のバランス、価格、衛生面などに配慮しなければならないことから、給食の献立をたてている栄養教諭がアドバイスをし、そして、喫食する人が1年生から6年生まで年齢の幅が大きいということから、切り方や味付けまで食べてくれる人のことを考えた献立を作成しようとする姿勢がうかがえた。

### (3) 地域や家庭との連携

#### ① 給食試食会の実施（中学校）

1年生から3年生の保護者を対象に実施した。学校給食の目標や栄養価、衛生管理、放射性物質食品検査の結果について、中学生の食について講話を行った。地場産物の使用についてや、給食を納品してくれる業者に関する質問などもあり、給食を理解して頂ける場ともなっている。

#### ② 親子料理教室の実施（中学校）

地元の食材を使用し、作る楽しさ食べる喜びについて親子料理教室を通して実感してもらえる良い機会となった。

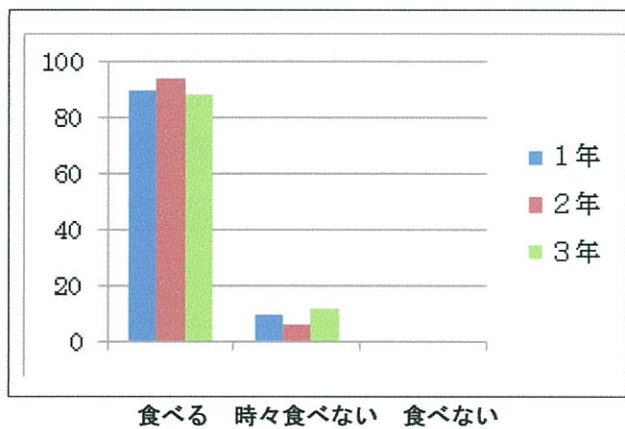
中学生にとってもこれから成長し社会人となったときに、自立した食生活をすることを考えると、生活の中で実践に結び付く取り組みになった。

## 4 食に関する指導の成果

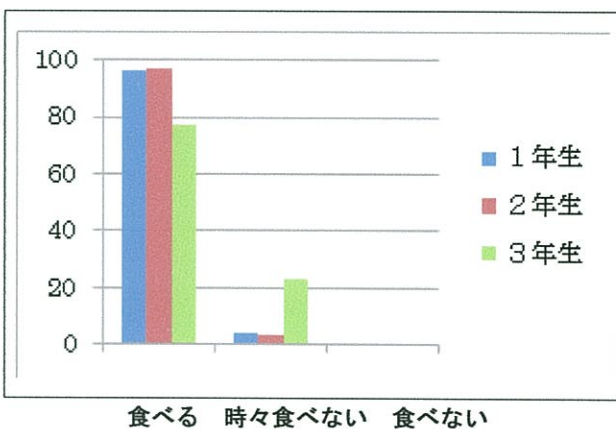
- ・バランスの良い朝食について知り、今後の食生活に生かしていこうとする意欲が児童、生徒ともにみられた。
- ・野菜の栄養が体へどんな働きをするのか、理解することによって、給食における残食も少なくなってきた。

天王南中学校のアンケート結果より

朝食を食べますか。(6月)



朝食を食べますか。(11月)



### <小学校での食育：児童の振り返り>

4年生、朝食の授業から

- ・朝食は大切だということが分かりました。朝食を食べないで学校に行くと、お腹が減りすぎて、勉強も運動も遊びも出来ないということなので朝食はかせないです。グループで「パンと牛乳」の食事に何があればいいかで話し合い、「ウインナーとサラダとバナナ」を決めました。毎日バランスを考えていきたいです。
- ・ぼくは、いつもパンとヨーグルトしか食べていなかったもので、明日からバランスのあるごはんをお母さんにたのんで、健康な生活をしたいです。

5年生、清涼飲料水の飲み方の授業から

- ・自分の体からは、汗や排泄物、呼吸などで水分が少なくなっていっていることがわかった。スポーツ飲料やジュースなどには砂糖がけっこう使われていて考えて飲まないと知らないうちに糖分を多くとっていることもわかった。これから暑くなってくるとのどがかわくので、考えて水分をとりたいと思った。

## 5 今後の課題

野菜の大切さや朝食についてなど食育を進めてきたが、栄養教諭が進める食育だけでなく、担任教諭が行う指導や、教科との関連も含めた多方面からの指導が効果的な指導につながっていると思う。児童生徒の実態を良く見て学校

家庭、地域と連携を密にし、来年度もさらに食育を進められるよう頑張りたい。また、児童生徒には食に関する学習から、自分の生活に実践的に結びつくように具体的に分かりやすく指導を重ねていきたいと思う。そして、安易に食べものを残してしまう傾向が見られるので、食べ物を生産している人、食べものを作る苦勞、食を通じた世界の人など様々な状況を教材としたり、給食を教材としたりしながら、食の大切さについて児童生徒が主体となって問題を改善していくことができるように食育を提案していきたいと思う。

一人歩きができる子どもの育成  
～豊かな体験や学習活動を通して、自立へと向かう子どもを育成する～

八郎潟町立八郎潟小学校  
栄養教諭 長澤香

## 1 食に関する実態

5・6年生各1クラスを対象として児童の食生活アンケート調査を、6月と11月に行った。

この調査から、睡眠時間は7時間から9時間以上とっている児童が90%以上を占めていることが分かった。また、朝食を毎日食べている児童は97%程度いるが、時々食べない、ほとんど食べないという児童も4%いることが分かった。朝食の内容は、主食とおかず、汁物がそろった食事をしている児童が、50%前後とやや低い。主食のみが20～30%、主食と汁物の組み合わせが、20～30%であり、十分な朝食を摂られているのか不安を感じた。

給食をほぼ毎日食べている及び時々残すと答えた児童は80～90%であり、給食だけを毎月読む児童は60%、時々読む児童は40%いた。この数値から、給食を残さずに食べることができる児童が多く、給食に対してとても興味・関心を抱いていることが分かった。

排便については、毎日ある児童が50～60%おり、2～3日1度は30%、4～5日に1度は10%、1週間に1度程度は4%だった。便秘ぎみの児童もいることが分かり、食生活の改善や日常生活の見直しなどお便り等を通して家庭への啓発の必要性があると思われる。

食生活で気をつけていることの項目では、「よく噛む・朝昼夕の三食を食べる・栄養バランスを考えて食べている・塩からいものを食べすぎない・好き嫌いをしない・ジュース等を飲みすぎない・野菜を多く食べるようにしている・お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」などで「はい」と答える児童がそれぞれ10%～15%ほど見られた。この中で、「栄養バランスを考えて食べること」や「野菜を多く食べるようにしている」といった点では割合が低くみられた。

## 2 指導目標の設定

児童の食生活アンケート調査結果から、給食を楽しみにしており、毎日完食できる児童も多いことが分かる。苦手なものでも食べられるようになってきた児童も多くいる。しかし、調査結果にもあるように朝食の内容が十分でない児童もみられ、食事の役割や大切さに関する理解が不十分であると思われた。

そこで、日常とっている食事に関心をもち、食事の役割を知り、食事を大切にしようとする気持ちを育てていきたいと考え、家庭科で学習した体に必要な栄養素の種類と働

きを学習した分野と外国語活動で自分の思いを相手に伝えるコミュニケーションに関する分野に学校給食を関連付けることで、食に関する意識を高められるようにしたい。

### 3 取組の実際

(小学校5年外国語活動)

活動名「元気もりもり！ランチメニューを考えよう」

指導者 HRT、JTE、栄養教諭

#### (1) 単元について

第5学年での家庭科では、ゆでたり、炒めたりする調理の基礎や米飯及びみそ汁の調理を行っている。そして、体に必要な栄養素の種類と働きについて学習している。

また、外国語活動の本単元では、自分の思いをはっきり相手に伝えるコミュニケーションに関することと、日本と外国の料理の違いや文化の理解など言語や文化に関する内容を学習する。そこで、家庭科での学習した栄養を考えた食事に関する分野と日本と外国の料理の違いを知り、世界の料理へ興味をもとうとする分野の学習を結び付け、さらに学校給食と関連付けることで、食文化への関心を高め、自分の食嗜好を見直す機会としたい。そして、バランスのよいランチメニューについて考えることで、バランスよく食べることの大切さや自分自身の食生活に関心をもち、食生活をよりよくしようとする意欲と態度を育てていきたいと考え、この単元を設定した。

#### (2) 全体計画（総時数4時間＋学級活動1時間）

- ・バランスのよい食事について考えよう（1時間：学級活動）
- ・日本の朝食と世界の朝食の違いを知ろう（1時間）
- ・元気もりもり！ランチメニューを考えよう（1時間：本時）
- ・オリジナルランチメニューを紹介し、発表のしかたを知ろう（2時間）

#### (3) 目標

黄、赤、緑の3つの食品群の働きと食品を理解し、栄養バランスのよい食事をする  
ことの大切さに気づき、ランチメニューを考えることができる。




#### (4) 食育の視点

- ・食べ物には3つの働きがあることを知り、栄養バランスのとれた食事の大切さが分かる。（心身の健康）
- ・食べ物に含まれる栄養素やその働きを考えて、適切な食材や料理を選択することができる。（食品を選択する能力）
- ・日本と外国の料理の違いを学習して、日本の季節の食べ物や洋食、中華など外国との食文化についての理解を深めることができる。（食文化）

#### (5) 本時のねらい（本時2／4）

黄、赤、緑の3つの食品群が揃ったランチメニューを考えることができる。

(6) 本時の学習活動

	学習活動	教師の支援	
		HRT・JTE	栄養教諭
導入 (7)  (3)	1 あいさつをする。 ♪Hello Songを歌う。 Hello.How are you? I' m fine/happy/good/hungry.  2 前時の学習を振り返り、3つの食品群の色を確認する。	・ジェスチャーを付けて一緒に歌う。 ・元気よくあいさつを交わすことにより、児童に授業の始まりを意識させるようにする。 Hello.How are you?	・ジェスチャーを付けて一緒に歌う。  ・栄養素表の掲示ポスターをもとに、三大栄養素を確認し、それらが表す色を確認する。
展開 (30)	3 What' s color?クイズを行う。 A :Hello B :Hello A :What color is this? (Milk) B :It' s red. A :That' s right! Milk is red.  4 本時のめあてを知る。 めあて「元気もりもり!ランチメニューを考えよう」  5 グループで相談して、ランチメニューを考え話し合う。 A :What would you like? B :I' d like sandwich. A :Here you are. B :Thank you very much. A :You' re welcome. I' d like <i>oyakodon</i> .  What would you like?	・食材の絵カードを出し、栄養素の色を尋ね、正解を確認する。   ・今日のめあてを確認する。 ・today' s Goalを確認し見通しをもたせるようにする。 ・相談の例をデモンストレーションで示す。 ・以前の5年生が作ったランチメニューを見せ、ヒントになるようにする。 ・言い方が分からない時は、ジェスチャーや日本語を交えて伝え合うようにする。 ・黄、赤、緑の栄養素がそろっているかを確認し、アドバイスする。	・家庭科で学習した三大栄養素を思い出させるように栄養素の表を掲示しておく。 ・子どもの答えを一緒に確認し、正解を示す。  ランチメニューを考えるポイントは…  ・ランチメニューを考える時のポイント (バランスがよい、予算275円、ネーミング) を確認する。 ・考えたランチの中から実際に、給食のメニューにすることを話して、意欲をもたせる。  ・黄、赤、緑の栄養素がそろっているかを確認し、アドバイスする。
終末 (6)	6 今日の活動を振り返る。  7 あいさつをする。 ♪Good bye songを歌う。 Good-bye. See you.	・子どもの英語を使おうとする態度面についてよかったところを紹介し、次時への意欲付けを図る。	・考えたランチメニューの良かったところについて紹介する。

(7) 評価

栄養バランスを考えたランチメニューを考えることができたか。

#### 4 食に関する指導の成果

家庭科での学習を生かし、事前指導として学級活動の時間に栄養バランスのよい食事とはどのようなものかを学習した。黄、赤、緑の3つの食品群の働きや食品を確認し、自分自身でランチメニューを考えた。振り返りでは、多くの気付きを読み取ることができた。

(児童の感想より)

- ・ メニューを考えるのは簡単だけど、栄養バランスを考えて献立を考えるのは難しかった。初めて自分で献立を作るのは楽しかった。家でも栄養バランスを気にして作りたい。
- ・ 料理の中には、いろいろな食材が使われていることが分かった。好きなものばかり食べていると栄養が偏って健康な体をつくることができないことが分かった。

次の時間には、各グループがランチメニューを紹介し、発表し合った。その後クラス投票をしてもらい、人気No.1に選ばれたグループのメニューを給食の献立として出す予定でいる。活動の振り返りでは食事への理解が深まった。

(児童の感想より)

- ・ 献立を作るのは悩んだが、作るのはとても楽しかった。最初は好きなものばかり食べようと思ったが、栄養バランスのことを詳しく教えてもらったので、バランスよく食べないといけないと思った。
- ・ 3つの栄養素が揃わないと1日元気に過ごせないことが分かった。牛乳などをプラスすることでさらに栄養バランスがよくなるし、ご飯やパン、汁物、魚や肉、野菜などをバランスよく食べることが健康な体を作る食事なのだと思った。

2回目の食生活アンケートは、この授業が終わった後に行った。給食をほぼ毎日食べている及び時々残す児童は、80～90%と大きく変化は見られなかったが、ほぼ毎日食べると答えた児童は、6月と比べると8%の増加が見られた。また、食生活で気をつけている項目で割合が低くみられた「栄養バランスを考えて食べること」や「野菜を多く食べるようにしている」といった点では2%の増加が見られた。わずかな上昇ではあるが、食事に対する関心の深まりや食事の役割、またその大切さに気付くことができたと思われる。

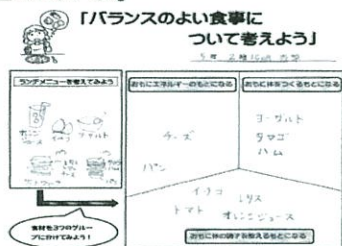


写真1 「事前指導ワークシート」

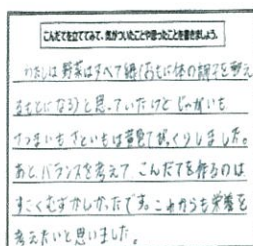


写真2 「各クラスの人気No.1ランチ」

#### 5 今度解決すべき課題

教科のねらいや目標から外れないように各教科の中に食に関する分野を組み入れていけるようにしていきたい。そのためには、食に関する年間指導計画を有効に活用し、学年に応じた食教育のあり方を再度検討していきたい。



## 地域や家庭と連携した食育への取組

井川町立井川小学校（井川町学校給食センター）

栄養教諭 三浦 僚子

### 1 食に関する実態

平成24年度児童生徒の食生活アンケート調査によると、6月調査での朝食摂取状況は「毎日食べる」と答えた児童が92%、「時々食べない」が6%、「ほとんど食べない」が1%であった。朝食の内容を見てみると、「主食、おかず、しる物がそろった食事」をしている児童が46%と最も多く、次に「主食のみ」が31%、「主食とする物」が19%と続いており、約三分の一が主食のみの朝食であった。

### 2 指導目標の設定

朝食内容が主食のみでは、成長期である児童の1日に必要な栄養量を確保することは難しい。さらに、給食の時間に好きなものだけを食べて、苦手なものを残すと栄養バランスが乱れ、望ましい食習慣は形成されない。

このことから、自らの健康について考え食生活をよりよいものにしていこうとする意識を高めること、生産者や食に関わる人へ感謝の心を持ち、給食を残さず食べようとする意欲を育てることを目標に設定した。

### 3 取組の実際

#### (1) 給食の時間

##### ① 献立作成の工夫

井川町の産直グループやJA湖東から、地場の新鮮でおいしい食材を提供してもらっている。旬の食材を使用し、季節や行事を意識して食事ができるような献立作りに努めている。

##### ② 給食一口メモ

給食時には、栄養教諭が作成した「給食一口メモ」を給食委員会が放送している。原稿の内容は、給食に使用されている食材の栄養や健康に関する知識、マナーなどについてである。

放送では産直食材のお知らせも行っている。自分たちを支えてくれている地域の方々への感謝の心を育むことができるように、どの食材をどこの地域の誰が作ってくれたのかも紹介している。また、給食受配校へも配布、活用してもらっている。

##### ③ セレクト給食、バイキング給食

年に2回セレクト給食を実施している。自分自身で選択できる喜びを感じ、楽し

い給食時間を過ごすことや、食べ物の栄養素について考え、興味や関心を高めることを目的としている。

バイキング給食は、体のことを考えバランス良く食べ物を選ぶこと、作ってくれた人へ感謝の気持ちをもつこと、食事のマナーや協力して後片付けをすることなどを目的として小学校6年生を対象に実施している。

## (2) 教科等における指導

写真1

### ① 3年生 社会科 キャベツ畑の見学

学校給食に食材を納入している町の産直グループメンバーの畑に見学に行き、農家の苦労や工夫などのお話を聞いた。見学の後には「きゅう食からいかわを知ろう」という単元で、食に関する授業を行い、自分たちを支えてくれている地域の方々へ感謝の心もち、給食を残さず食べようとする意欲を高めることができた。



### ② 6年生 家庭科 朝食を考えよう

毎日食べている学校給食の献立を生きた教材として活用し、栄養バランスの良い朝食について学習した。朝食をとる必要性について、主食、主菜、副菜、しる物の揃った食事は、栄養バランスが良いことなどを学習し、朝食メニューを考えた。

写真2



## (3) 地域や家庭との連携

### ① 給食だより

毎月家庭へ配布する給食だよりでは、その月に使用する予定の井川町産食材のお知らせをしている。長期休業の前には、家庭での実践をねらいとした簡単に作れる朝食レシピやヘルシーおやつのでき方、子どもが喜ぶ給食レシピ集などのおたよりを発行している。休み明けには実際に料理をしてみたという子どもの声もあり、家庭での食への興味を引き出す効果があったことがうかがえた。

### ② 給食試食会

学校給食への理解を深めてもらうために給食試食会を実施している。給食試食の後には講話の場を設定し、学校給食における地産地消や食育の取組についての紹介や、児童生徒の食生活アンケートの分析結果から捉えた、子どもたちの朝食の摂取状況や内容について改善方法を交えて講話をした。

また、試食会終了後にはアンケートを実施し、結果や要望などは給食だよりを通じて家庭へ情報提供するようにしている。

### ③ P T A授業参観における食に関する指導

2年生のPTA授業参観では「おやつの食べ方を考えよう」という内容で食に関する指導を行った。いつも何気なく食べているおやつの量や時間を考え、望ましいおやつのとり方ができるように、学習の最後には児童と保護者が一緒に「自分のおやつのやくそく」を考えた。

### ④ クラブ活動(特別活動)

井川小学校のクラブ活動は、ふれあい学習という名称のもと、地域の指導者の方々を学習サポーターとしてお招きし、ご指導をいただきながら活動している。

郷土料理クラブでは井川町食生活改善推進協議会の方々の協力により、年間7回のクラブ活動を行っている。赤飯の朴葉包み、おやき、手作り豆腐などを調理し、地域に伝わる料理を知る貴重な機会となっている。

写真3



### ⑤ 生産者との連携

井川町の産直グループからは、年間で約40種類の食材が納入されている。産直グループメンバーと栄養教諭、給食センター職員による定例会議を行い、学校給食へ提供可能な食材を話し合うことで、地場産食材を多く使用した献立作成が可能となっている。

じゃがいもやほうれん草、長ねぎなどの年間を通して多く使用する野菜の他に、季節の野菜である枝豆、ゆうがお、菊などや、地域でよく採れるふき、わらび、ぜんまい、たけのこなどの山菜も献立に多く組み込んでおり、子どもたちが地域で採れる食材に多く触れることができるように努めている。

写真4

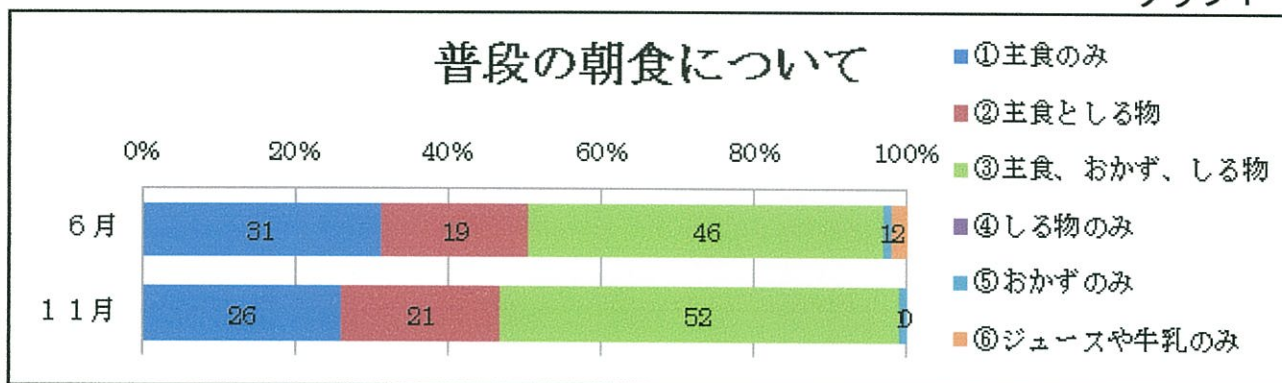


## 4 食に関する指導の成果

### (1) 食生活アンケート調査

アンケートで朝食内容が「主食のみ」と回答した児童は6月が31%に対して、11月が26%であり5%減少した。また、朝食に「主食、おかず、しる物」が揃っている割合は6月が46%であったものが、11月には52%になっており6%高くなった。

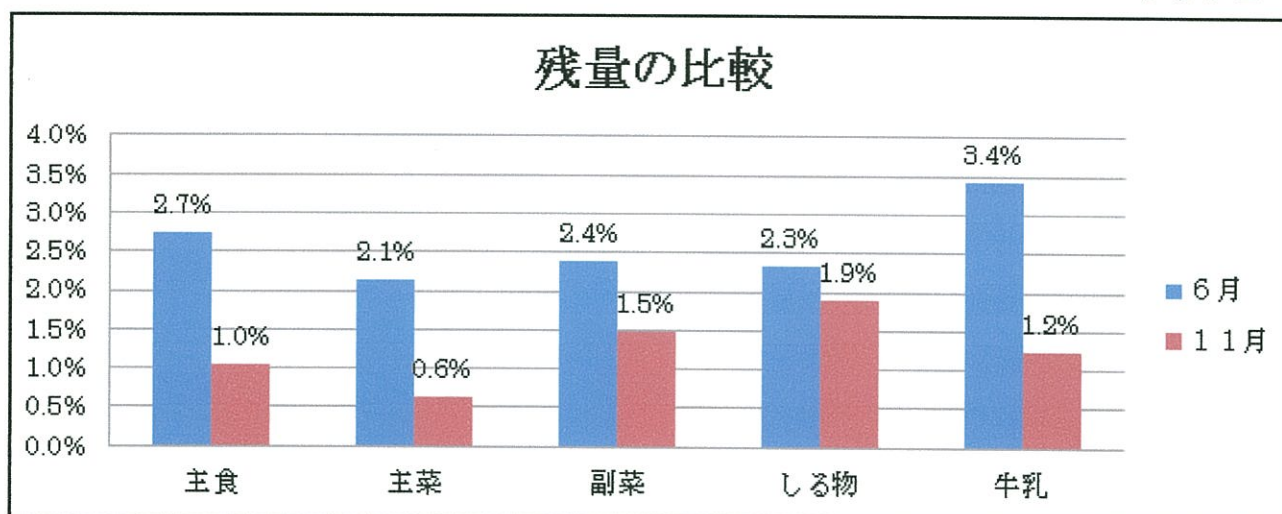
グラフ1



(2) 残食率について

学校給食栄養報告書における献立別の平均残食率は6月平均と11月を比較すると1.3%の改善がみられた。給食を残さず食べることに喜びを感じている児童もおり、学級担任による日々の給食指導、健康な体をつくるためになんでも食べようとする意識の高揚、食べ物や作ってくれた人に対する感謝の気持ちをもてたことなどが残食率の減少につながったと思われる。

グラフ2



5 今後解決すべき課題

声かけをしないと苦手な食べものには手を付けずに残してしまう児童もみられる。望ましい食習慣を形成するためには、自らの健康を考え、好き嫌いせずになんでも食べようとする意欲をもたせることが大切である。

学校給食は1日の食事のうち1回だけであり、長期休業中は給食がないため、家庭での食事が重要になってくる。そのためには、学校だけでなく地域と家庭と連携した食育が必要不可欠である。地域や家庭とのつながりをさらに増やし、今後も食育の推進に努めていきたい。

## 郷土の特色を生かした食育

大潟村立大潟小学校（大潟村学校給食共同調理場）

栄養教諭 井上尚子

### 1 食に関する実態

- ・地場産物使用率が高い。
- ・食べ物に関心が高い。
- ・食事の場にあった、会話内容、声の大きさ、雰囲気作りができていない。
- ・肥満の高い子どもが多くなる傾向がある。

15品目の地場産物使用率が40%を越えている。15品目以外の野菜についても、さつまいもやじゃがいも、長ねぎなど、インターネット学校菜園で収穫したものを使用している。

子ども達、特に低学年は、食べ物の名前をよく知っており、どこの産地で生産されたものか、栄養はどうかなど関心をもっている。しかし、栄養の知識と自分が食べることは結びついていない。そのため、魚や野菜中心の和食献立の残食率が多くて20%のときがある。

食事時間にも関わらず、気分を害する言葉を発したり、教室の両端で大声で話あったりしている姿も見られる。食事の場が、楽しく、ゆったりする時間となっていないことがある。

年々、肥満度（30%以上）の子どもが昨年は8.1%、今年は12.9%と年々増えている。

### 2 指導目標の設定

本校の学校教育目標は「豊かな心で、たくましく、未来に向かって学び続ける子どもの育成」である。給食においては、豊かな心で楽しく食事ができることを目標に、良好な人間関係を作り、地域密着の食育を進めている。

### 3 食に関する指導の全体計画の作成

全体計画は、研究主任、給食主任、教科担当、栄養教諭が相談しながら作成した。学年における教科計画は、学級担任と相談しながら作成した。

食に関する活動は、インターネット学校菜園を活用し、農場長さん指導のもと各学年で作付けを行い、収穫している。収穫した作物は、子どもたちが調理して食べるほか、給食の食材としても提供される。

#### 4 共通理解を図るための方策

職員会議において、「食に関する指導の全体計画」と「給食目標と指導」について、共通理解している。

#### 5 取り組みの実際

##### (1) 給食の取り組み

###### ① 給食指導

給食時間に献立と一口メモを放送している。栄養教諭が給食時間に各教室をまわり、給食準備や食べている様子を観察、指導している。個別指導が必要な子どもには、学給担任と連携し、指導にあたっている。

###### ② 給食献立

###### ア 郷土料理

月1回を目安に、全国の郷土料理やB級グルメを出している。大潟村は、全国各地から入植した方々で作られた村のため、これといった決まった郷土料理がない。入植した世代から数えて、3、4世代になると、自分の家がどこの出身なのかを知らずにいる。そこで、学校給食で郷土料理を出す必要を感じ、毎月全国の郷土料理を出している。

月	献立名 (都道府県)
5	かんぴょうのたまごとじ汁 (栃木県)
6	サンマーメン (神奈川県) しっぽくうどん (香川県)
7	たけのここんにゃくの土佐煮 (高知県)
10	のっぺい汁 (奈良県)
11	大平 (山口県)

###### イ 本をテーマにした給食

本校は読書教育に熱心に取り組んでいる。読書貯金や地域の読書ボランティアによる読み聞かせがある。子どもたちも、休み時間や給食時間に熱心に読書している姿を目にする。そこで、秋の読書にあわせ、本にちなんだ献立を出している。課題図書と絵本が主に中心となる。本と給食を組み合わせることで、子どもたちがどちらにも興味を持ってくれたらと期待している。

本の題名	献立
14 ひきのかぼちゃ	かぼちゃサラダ
パンケーキを食べるサイなんていない?	パンケーキ
ごんぎつね	くりとまいたけのごはん
ぐりとぐらのえんそく	セルフハンバーガー
うちにかえったガラゴ	チキンカレー
ガラスのうさぎ	すいとん汁



写真1「ごんぎつね」の献立



写真2「パンケーキを食べるサイなんていない？」  
の献立

(2) 個別指導

食物アレルギーと咀嚼に問題がある子どもがいるため、出来るだけ個別に対応している。毎月の献立表をもとに、保護者へ献立の変更の連絡と食べられる食品を相談している。

(3) 教科における指導

家庭科と特別活動の時間に、教科担任と学級担任とともに指導した。6年生の家庭科では、「朝食を考えよう」の単元から、子どもが考えた献立を給食に取り入れた。5年生は学習田で収穫した米を使い「だまこ鍋」作りをした。



写真3 「だまこ鍋作り」



写真4 「だまこ鍋作り」

(4) インターネット学校菜園

インターネット菜園で収穫したものを使用し、調理実習を行った。

6年生はかぼちゃ料理、3年生はさつまいもできんとん作りをした。



写真5 「きんとん作り」

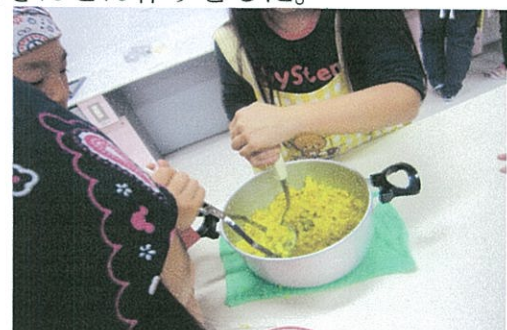


写真6 「きんとん作り」



写真7 「かぼちゃ料理」



写真8 「かぼちゃ料理」

## 6 食に関する指導の成果

- ・ 地場産野菜を使うことで、食べ物にさらに興味をもつようになった。
- ・ 場にあった会話や雰囲気作りを理解できるようになった。
- ・ 栄養の知識と食べる行動が結びついてきた。

給食や教科の中で、学級担任と繰り返し指導することで食べものと健康が結びつき、給食の残量が15%に減った。食事の場にあった声の大きさはもう少し指導が必要であるが、話の内容や場の雰囲気づくりは各教室でできるようになった。楽しく食事ができ、良好な人間関係がきずけるようになってきたり、目標に近づいてきた。

## 7 今後解決すべき課題

子どもの豊かな心と良好な人間関係を作る食育と地域に密着した食育を、進めるには学級担任や地域の方の協力がかかせない。今後も連携し、協力しながらすすめていく必要がある。

肥満度の高い子どもの改善がみられない。子どもと家庭への働きかけが必要と思われる。学級担任、教科担任、養護教諭とともに、指導のあり方を工夫していきたい。



# 豊かな心と望ましい食生活の形成を目指した「食」に関する指導

由利本荘市立新山小学校  
栄養教諭 米持昭子

## 1 学校の概要

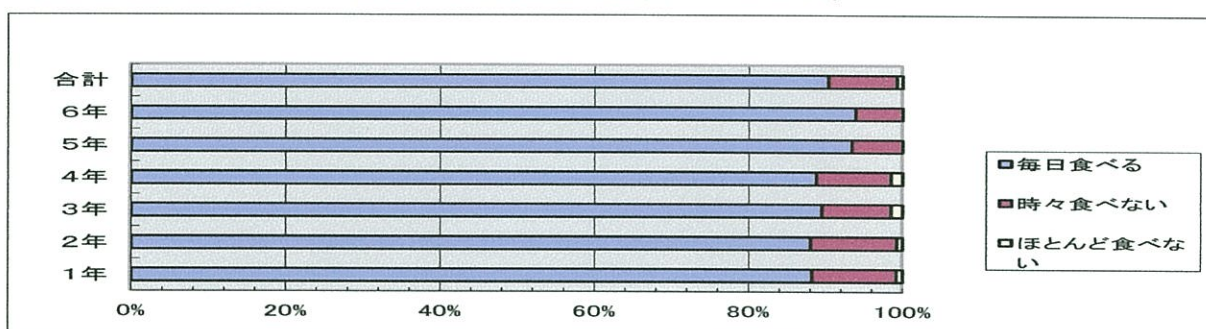
本校は児童数787名の由利本荘市で一番児童数の多い学校である。学区は広範囲で、学校から遠い児童は早朝に自宅を出て徒歩とバスで登校している。

本校は学校栄養職員が加配になっており、他の小学校3校が連携校となっている。また、栄養職員が配置されていない岩城地区の2校については、栄養教諭が本校と別に献立作成するようになって3年目となっている。

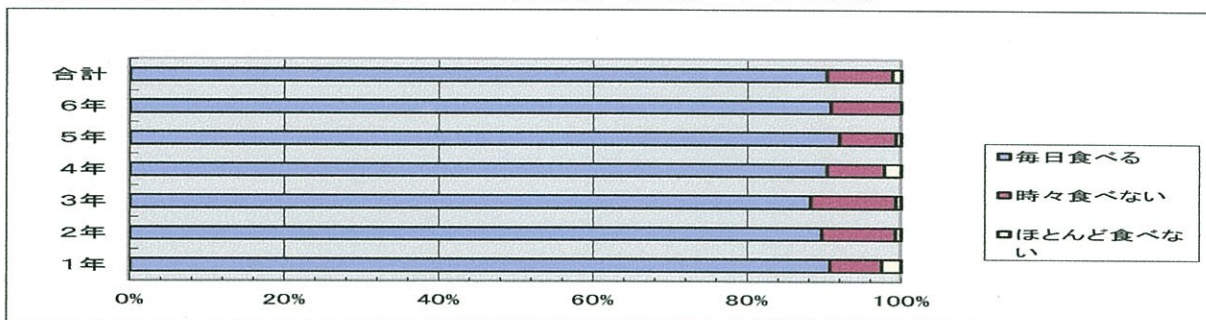
## 2 食に関する実態

### (1) 朝食摂取状況

朝食摂取状況調査 1回目 6月実施 (全校 780人)



朝食摂取状況調査 2回目 11月実施 (全校 785人)



2回の調査を通して全校平均では9割の児童が毎日朝食を食べているが「時々食べない」「ほとんど食べない」と答えた児童がどの学年にも1割前後いる。

また、2回目の調査で1年生に「ほとんど食べない」児童が若干増加している。

各学年の様子を見ると、朝食欠食の児童はだいたい固定化されていて、学習に集中できなったり体調不良を訴え欠席したりすることが多い児童もいる。

### (2) 給食の残量について

給食の総重量ベースから割り出すと、残量は1日平均1～2%である。どちらかというともん類やパンの献立は残量が少ない傾向にあり、牛乳やパンを含めて全校で0

という日もある。また、白いごはんや骨のある魚、野菜や海草のおかず、みそ汁等の日本型の献立も比較的良好よく食べている。

### 3 指導目標の設定

本校では「生きる力を身に付け自立しようとする新山健児の育成」を学校教育目標に掲げている。「思いやる子」「かんがえる子」「きたえる子」を目指す児童像として設定し、「食」に関する指導は「きたえる子」の重点として位置付けられている。

食に関する指導の全体計画には、文部科学省から提示されている6つの「食に関する指導の目標」を設定している。

この目標は「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」という観点から成り立っていることから、これらを統括して食に関する指導を通して育成したい児童像を描き、この研究主題を設定した。

### 4 取り組みの実際

#### (1) 献立計画

##### ① 「セレクトメニュー」の実施

セレクトメニューは、すべての児童にとって選ぶことができる楽しみであるとともに、食物アレルギーをもつ児童が友達と一緒に選択できることを重要視している。例えば「さけチーズフライ」と「いかフライ」のセレクトメニューの場合、乳アレルギーをもつ児童は代替え食ではなく友達と一緒に「いかフライ」を選択することができる。デザートについても同様に、乳または卵のアレルギーをもつ児童は「プリン」「ヨーグルト」「ゼリー」からの選択ができることによって、楽しい給食時間になっているのではないかと感じている。

##### ② 地場産物の活用

「ふるさと食材導入事業」を積極的に活用し15品目重量割合を増やして、児童や保護者への地場産物に対する理解がより深まるように努めている。

#### (2) 給食時間の指導

##### ① 給食豆知識

献立や食品の特徴や歴史、地場産物の紹介等の原稿を作成して、ランチわくわく委員会の児童が昼の放送で読み上げている。また、受配校にも同じ原稿を届けており、係の児童がランチルームで毎日読んでいる。

##### ② 学級での指導

下学年を中心に、給食時間に計画的に学級での指導を行っている。黄・赤・緑の働きについては全学年が学習しているので、ペープサート等を使いおなじみのヒーローを登場させ学年に応じた内容で指導し、好き嫌いしないで食べる意欲をもつことができるようにしている。

#### (3) 教科や領域における指導

##### ① 家庭科

- ア 5年生「はじめてみようクッキング」「元気な毎日と食べ物」
- イ 6年生「くふうしよう朝の生活」「くふうしよう楽しい食事」

5・6年生の家庭科では、5大栄養素の知識をしっかりと身に付けるとともに、自分の食生活について見直し、望ましい食生活を実践することが心身の健康や成長にとって大切であることを児童が理解できるようにしている。

② 学級活動

ア 1年生「きゅうしょくともとなかよしになろう」

毎日食べている給食は、いろいろな人が関わってできているのだということを掲示資料や実際の調理器具などを見せながら紹介し、興味や関心をもち給食を好き嫌いしないで楽しく食べようとする意欲をもつことができるようにした。

イ 2年生「おやつのとりに方について考えよう」(PTA授業参観)

夏休み前のPTA授業参観でスナック菓子やジュース類に含まれている砂糖や油を実物で提示し、おやつのとりに方について親子で考える機会とした。

ウ 3年生「すがたをかえる大豆」

大豆の体内での働きを知り、毎日のように給食に大豆製品が使われている理由を理解できるようにする。

③ 理科

ア 6年生「生き物のくらしと環境」

秋田県立大学本荘キャンパスから派遣されている理科支援員を含めて1C4Tの授業を行った。生き物は身近な食べ物とどのように関わっているか、給食で使われている食材を活用して、生き物の視点で食材を分類できるようにアドバイスした。

④ 社会

ア 4年生「給食からごみを考えよう」

給食から出るごみを「午前中→作っている時」「午後→食べ終わってから」に分けて考えさせ、自分たちの心がけで減らすことができるごみは何かを児童に気づかせるようにしている。

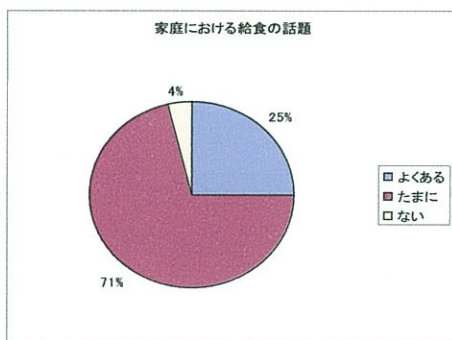
(4) 家庭との連携

① 給食試食会

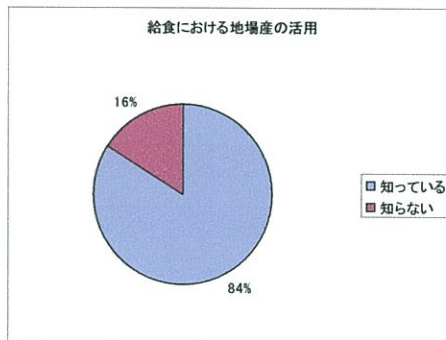
PTA保体部と連携して1年生の保護者を対象に実施している。直接保護者へ話ができる貴重な機会になっているので、講話の中で、食に関する指導について紹介したり、家庭での食習慣の重要性も認識してもらうことができるようお願いしたりしている。連携校3校の給食試食会でも保護者への講話や情報交換を行っている。

1年生給食試食会アンケートから(新山小学校9月実施 回答51名)

「家で給食を話題にするか」



「給食での地場産物活用を知っているか」



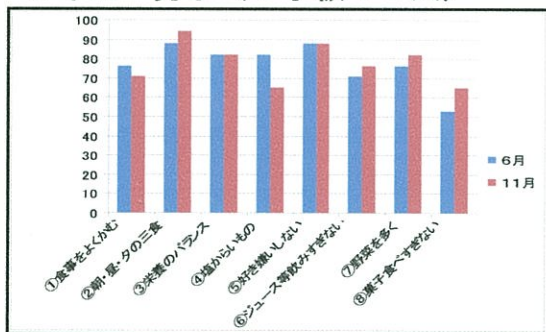
給食をよく話題にしている家庭は1/4であった。ほとんど話題にしていない家庭もある。特に1年生は少食や偏食等、親子とも給食に不安をもって入学してくることが多い。しかし、学校生活に慣れるにしたがって、個人差はあるが上手に食べることができるようになってきている。そのような変化の様子を家庭での団らんの時間に話題にしなが、食べることへの意欲や関心を高めて欲しいと願っている。

## 5 食に関する指導の成果

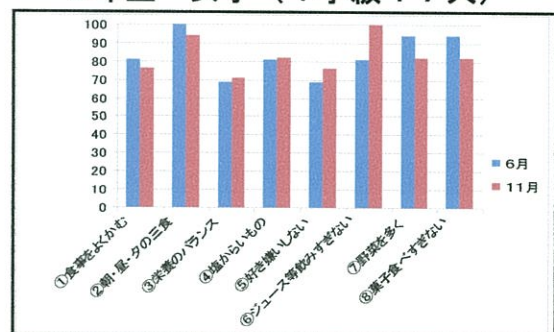
### (1) 食生活アンケートの結果から

#### 「気をつけていること」(6月・11月調査)

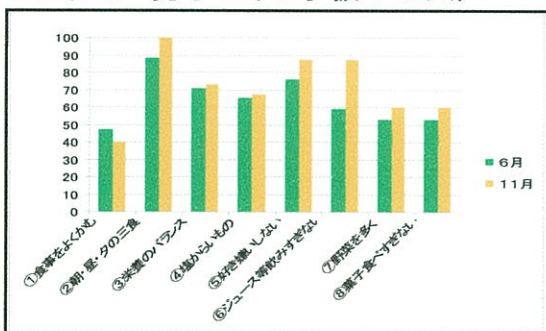
5年生 男子 (1学級17人)



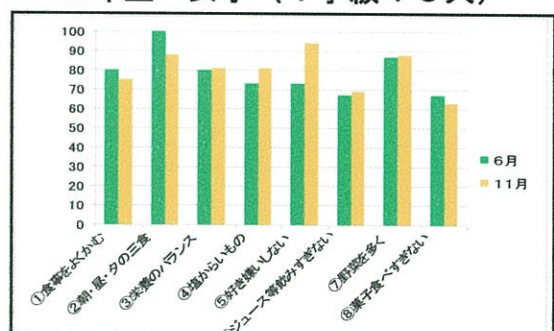
5年生 女子 (1学級17人)



6年生 男子 (1学級16人)



6年生 女子 (1学級16人)



- 「朝昼夕3食食べること」は5、6年とも高い割合で意識している。
- 「好き嫌いしない」は5、6年とも2回目の調査結果の方が意識が高くなっている。
- 「ジュース等の飲み過ぎ」は2回目の結果がよくなっている。5年生は3年生時におやつについて学習しているので、その知識が生かされているのではないかと考えている。
- △「食事をよくかむ」「野菜を食べる」は6年生男子の割合が低く、学習した知識を実践に生かそうとする意識づけの難しさを感じている。

## 6 今後解決すべき課題

望ましい食生活の形成を図るためには家庭との連携が不可欠である。個別指導が必要なケースもあり、関係職員と連携しながら今後さらに多様な啓発の方策を展開していかなければならないと考えている。学校の教育活動全体の中で、全職員の共通理解を図り、6つの目標に向かって計画的、継続的な指導を積み重ねて、児童の変容を目指していきたい。

# 知識と経験の両面から育てる、 自らの健康を考えて食を選択できる子ども

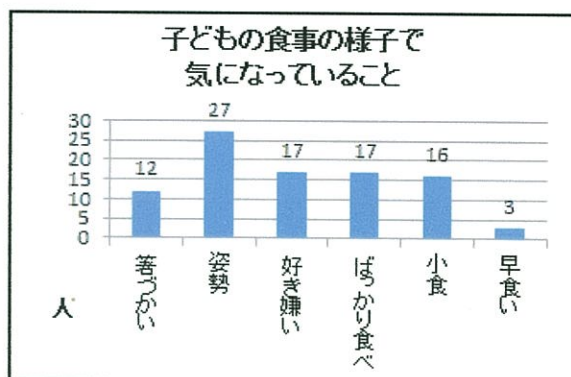
にかほ市立平沢小学校  
栄養教諭 出雲悠華

## 1 食に関する実態

平沢小学校は全校児童387名（平成24年11月30日現在）、単独調理方式で給食を提供している。仁賀保地区には他に単独調理方式の学校が3校あり、平沢小学校の栄養教諭と学校栄養職員で4校の給食の献立作成及び給食管理を行っている。さらに、栄養教諭はにかほ市内にある他9校を兼任し、食に関する指導を行っている。

6月に実施した児童生徒の食生活のアンケート調査（対象：5、6年生）では、朝食を毎日食べる児童は91.1%だった。普段の朝食について一番近いものを選ばせたところ、主食とおかずと汁物がそろった朝食を選んだ児童は54%、主食だけの朝食を選んだ児童は26.6%だった。食生活で気を付けていることは、三食食べるようにしている人の割合が96.8%と最も高く、野菜を多く食べるようにしている人の割合が66.9%と最も低かった。

6月の給食試食会で、1年生の保護者にアンケートを実施し、子どもの食事の様子で気になっていることを挙げてもらったところ、箸づかいや姿勢など食事のマナーに関する項目や、好き嫌いや小食など栄養のバランスに関する項目への関心が高かった。



【資料1：試食会アンケート結果】

## 2 指導目標の設定

平沢小学校の学校教育目標は、「輝きながら、力強く生きる子どもの育成 ～確かな学力 豊かな心 丈夫な体～ ～かしこく やさしく たくましく～」である。丈夫な体づくりのためには、食事が重要であることは言うまでもない。さらに、食事を通して社会性を身に付けることは、親切で思いやりのある子どもの育成に繋がる。

食習慣は一朝一夕で作られるものではなく、小さな頃から積み上げられるものであり、繰り返しの指導が肝要である。昨年度も、指導の直後は子どもの意欲が高く変容が見られたが、時間の経過とともに元の状態に戻ってしまう児童が見られた。

今年度も引き続き、食品の栄養的な特徴や体の中での働きを知ることに加え、自らの手で食物を育てたり、調理をしたり、献立を立てたりする経験を積み重ねながら、学校給食を生きた教材として繰り返し食の大切さを学ぶことで、自らの健康を考えて食を選択できる子どもを育成することを目標に取り組を進めた。

### 3 取組の実際

#### (1) 給食の時間

##### ① 給食指導

平沢小学校のランチルームは全校児童が食事をできる広さではないため、普段は教室で給食を食べている。給食指導についての共通理解を図るため、年度当初に、給食時間の過ごし方、後始末の約束、盛りつけ方などについて、写真やイラストつきの掲示物を配布し、教室に掲示した。学期別の給食指導目標を、毎月の職員会議で提示し、学級担任に指導をお願いした。栄養教諭や学校栄養職員も給食時間に教室を巡回し、指導をした。

##### ② 献立作成の工夫

郷土料理や地場産物を多く使った「ふるさと給食」、かみごたえのある献立でよくかんで食べることを習慣づける「かみかみ給食」、自らの食を選択できる能力を育てる「セレクト給食」等を実施した。

ふるさと給食以外でも、にかほ市産や秋田県産の食材を積極的に活用し、給食一口メモや食育だよりで、給食に使用した地場産物を紹介した。平成23年度の野菜15品目における地場産活用率は46.5%であった。調査品目には入らないが、

にかほ市特産のいちじくを調理室で煮た甘露煮や、学校農園で1年生や特別支援学級の児童が育てたさつまいもで作ったさつまいも汁などの提供も行った。いちじくは、給食でしか食べる機会がない児童も多く、地場産物を知る貴重な機会となった。



【写真1：いちじくの甘露煮の給食】

さつまいも汁は、児童らが先を争って給食のおかわりをし、自分たちの育てたさつまいものおいしさに喜んでいた。

##### ③ 給食一口メモ

当日の給食に使われている食材の産地や料理の由来、学期別の給食指導目標に沿った内容の給食一口メモを作成した。給食一口メモは、毎日給食委員会の児童が昼の放送で読み上げた。

##### ④ 配膳室前の掲示

2、3階の配膳室前にあるホワイトボードに、当日の給食の献立を書き、給食に使われている食材の食品カードを、食品のおもな働きごとに赤・黄・緑に分けて掲示し、給食の栄養のバランスの良さを知らせた。行事食やかみかみ給食などの特別な給食の日は、コメントを書き添えた。

##### ⑤ 会食

思いやりの心や食事を通じた社会性を養うことを目的に、1～6年までの縦割り班ごとに食べるしおかぜ会食や、学年ごとに違うクラスの友だちと食べるランチルーム会食を実施した。ランチルーム会食では、地域のピアノ講師に依頼し、ピアノの生演奏を聴きながら給食をいただいた。

## (2) 教科等における指導

### ① 1年学級活動「げんき ぱわああっぷ さくせん ～なんでもたべよう～」

給食の献立が栄養のバランスを考えて作られたものであることを知らせたり、調理場内を撮影した写真や動画を使って調理員の仕事を知らせたりした。児童は、栄養のバランスや作っている人の思いに着目して、よりよい食べ方についての自分なりの目標を設定していた。



【写真2：1年学級活動】

なお、この授業は「食で育てる秋田っ子」推進事業に係る学校訪問の際に実施し、指導主事の先生より指導助言をいただいた。

### ② 2年学級活動「やさいとなかよしになろう」

学校畑で自分たちが育てた野菜でカレー作りをする前に、野菜の栄養や働きについての指導を行った。はてなボックスに入れた野菜の名前を手触りで当てるクイズや、野菜の断面図を見て野菜の名前を当てるクイズをすることで、野菜への興味関心や調理実習への意欲を高め、野菜を食べる子と食べない子の紙芝居を見せることで、野菜の栄養についての理解を深めた。

### ③ 4年総合的な学習の時間「健康をリ・サーチせよ ～食～」

児童が「ごはん」「果物」「たんぱく質」「食中毒」「食品添加物」などの食に関するテーマを決め、調べ学習を行った。



【写真3：4年総合】

調べる中で疑問に思ったことや、もっと知りたいことを、栄養教諭・養護教諭・地域講師による説明を聞いたり、質問をしたりすることで解決し、必要なことを分かりやすくまとめることができた。

児童のまとめた内容は、3年生や保護者の前で発表した。

### ④ 5・6年家庭科

学級担任や家庭科主任と打合せをして、TTで指導を行った。野菜炒めやみそ汁などを作る調理実習の計画を立てる際に、食品を選ぶポイントや栄養のバランスについて助言をしたり、調理実習での実技指導や援助を行った。

### ⑤ 必修クラブでの活動

4～6年生の児童を対象に、必修クラブの時間に「フレンチトースト」「米粉クレープ」「ゼリー」「とうふ白玉」など、1時間でできる簡単な調理実習を行った。長期休み中に、配布したレシピを使っておやつを作ったり、家族の食事作りの手伝いをしたりした児童が多く、食に対する意欲が高まっていた。

## (3) 家庭・地域との連携

### ① 給食だより、食育だより

給食だよりや食育だよりを配布し、家庭への啓発を行った。食育だよりでは、食に関する指導の内容を知らせたり、給食に登場した地場産物を知らせたり、おすすめレシピを載せたりした。

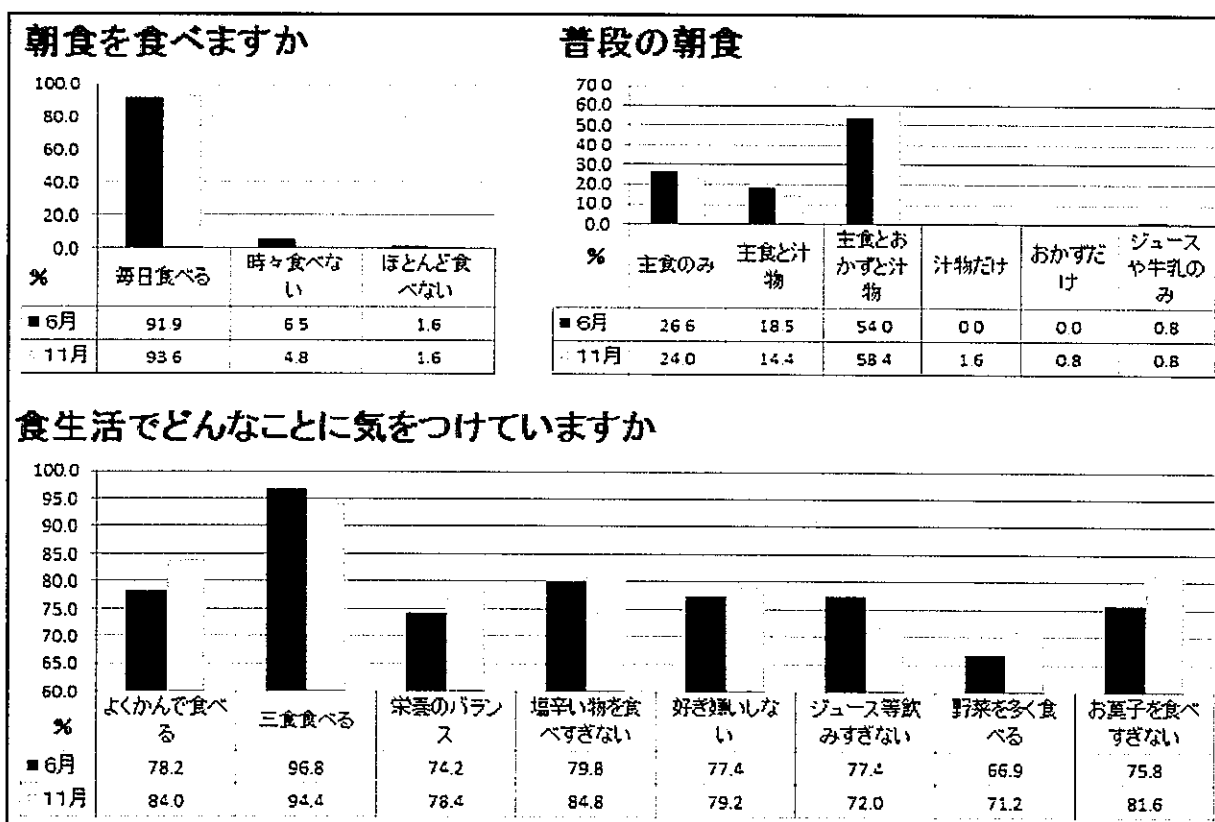
## ② 給食試食会

1年生の保護者を対象に給食試食会を行った。試食後の講話で、学校給食の内容や意義、朝食の大切さなどを伝えた。

## 4 食に関する指導の成果

指導後の振り返りや食事の様子を観察すると、食に対する関心や苦手な食べ物にも挑戦しようとする意欲の高まりが見られた。

6月と同じ項目及び対象で、11月に行った児童生徒の食生活のアンケート調査では、朝食を毎日食べる人、主食とおかずと汁物がそろった朝食を食べる人の割合が微増した。また、食生活で気を付けていることでは、複数の項目でわずかながら改善が見られた。



【資料2：児童生徒の食生活アンケート調査結果（6月と11月の比較）】

## 5 今後解決すべき課題

11月のアンケートでは、給食をほとんど残さず食べる人の割合は84.8%で、全校の給食の残量が10kgを超える日も珍しくない。また、朝食の内容などは児童の意識だけでは改善しにくい。今後の指導の継続及び内容の充実と、家庭への啓発も合わせて行っていきたい。

実践の概要では触れていないが、兼任する9校においても食に関する指導を行った。他校の授業や打合せで学校を空ける機会が増えたことで、平沢小学校の授業に出られない場面も出てきた。各校との連携を密にして時間を調整し、指導の機会を増やしていきたい。



「望ましい食習慣を身に付け、健康なからだづくりができる子どもの育成」  
～学校給食を通して地域、家庭と連携した食に関する指導の取組～

大仙市立神岡小学校（大仙市神岡学校給食センター）  
栄養教諭 栗林 昭子

### 1 研究主題設定の理由

平成24年4月から、神宮寺小学校と北神小学校が統合となり、大仙市立神岡小学校が開校した。統合前から神岡学校給食センターからの給食を実施していたことから、給食を活用しての食に関する指導が行いやすい環境にある。これまで学校で行ってきた地域・家庭と連携した取組を継続し、学校給食を通して生涯にわたって健康な生活を送ることができるよう、望ましい食習慣を身に付け、実践することができる児童を育てたいと考え本主題を設定した。

### 2 児童の実態

- 本校児童の体格は、全国や県の平均身長、体重と比較してみると、1・2年男子、4年女子が下回っている他は、上回っている。肥満傾向の児童は各学年にみられ、肥満度20%以上の児童は全体の10.7%である。また、歯の健康状態はよく、健全歯の児童が多い。
- 高学年を対象に行った生活習慣に関する調査では、排便が毎日ある、2～3日に1回あると答えた児童が9割を超えていた。就寝時刻は、スポーツ活動を行っている児童の中に、遅くなってしまっている場合がみられた。
- 全校を対象に行った給食に関する調査では、ごはんについては、「時々残す、いつも残す」と答えた児童が54%、おかずについては、「時々残す、いつも残す」が合わせて62%であった。残す理由として、「量が多い」、「時間がない」、「嫌いなものが入っている」と答えた児童が多かった。給食時間の様子から、苦手な食べ物には手をつけず、会話を夢中になり食べることに集中することができないという状況も見られる。
- 朝食の喫食率は100%に近いが、習慣的に欠食している児童や、偏った食事内容の児童がみられる。

### 3 指導目標の設定

研究主題及び児童の実態から、今年度の食に関する指導目標を次の3点にした。食の年間指導計画に基づき学校給食を教材として、教科領域等を通じて指導の充実に努めた。

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを知る。
- ② 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、自ら管理していく能力を付ける。
- ③ 地域の産物・食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

#### 4 食に関する指導の全体計画の作成

栄養教諭（給食主任）が、学級担任・養護教諭と連携しながら全体計画を作成し、改訂作業を行った。神岡小の計画については、前年度より北神小、神宮寺小の養護教諭と検討し作成した。

#### 5 共通理解を図るための方策

給食指導については、全校食堂方式で給食を実施しており、多数の教職員が関わっている。特に今年度は統合したことにより、約250名という人数が一斉に給食をとることから、年度始めの職員会議において、全職員が共通理解のもと取り組んだ。また、例年給食初日には、全校児童で給食時間の過ごし方等の約束について確認している。日々の給食運営についても、職員会議や職員打ち合わせ等で問題点を出し合い、確認し合いながら進めている。

食に関する指導の全体計画及び年間指導計画を作成し、毎月の職員会議で給食目標及び給食指導、献立のねらいについて提示している。

#### 6 取組の実際

##### (1) 給食の時間

##### ① 給食指導

ア 4月当初の職員会議で、衛生指導・配膳指導・給食指導等について全職員の共通理解を図った。全校縦割り7班で、各班に2～3名の教職員が指導にあたっている。栄養教諭が不定期に地場産食材や献立に関わる一口指導を行っている。

イ 給食委員会（栄養教諭担当）の児童が、給食時間の進行をし、献立のメニューを紹介し、「いただきます」「ごちそうさま」は、月ごとに学年の日直が行う。あいさつの前後には、毎月の給食指導目標にあわせて、「嫌いなものでも少しずつ食べましょう」「食器をもって食べましょう」など、呼びかけをしている。

##### ② 献立作成

##### ア 地場産物の活用

学校給食への地場産物活用については、平成13年度県事業「子どもたちの給食に秋田の食材を」を契機に、JA 秋田おぼこ神岡支店神岡地区野菜直売所連絡会（2直売所）より、学校給食への食材提供をいただいている。その年の気候状況により、使用量については若干変動があるものの、直売所、給食センター調理員の理解・協力により、使用品目については年々増加している。さらに平成19年度から、大仙市神岡農林水産物処理加工施設利用組合「さわやか加工グループ」で地元食材にこだわって作ったみそを提供していただいている。

また、米粉パンについては、大仙市産の「あきたこまち」を50%配合したものを県、市の助成をいただき提供している。さらに、地場産物活用推進のために大仙市農林商工部振興課が中心となり、市内生産者グループ・JA・給食センター職員が情報交換を行っている。地場産食材を使用した日は、生産者の情報を提

供したり、生産者マップを作成するなど、地域の旬の食材への関心を深めている。  
イ 不足しがちな栄養素を確保するための配慮

鉄分、食物繊維を摂取するために、ひじきや切り干し大根、大豆を積極的に取り入れている。特に、野菜や豆製品は苦手な児童が多いことから、調理方法を変えたりしながら野菜を多く使用する煮物、あえものを繰り返し提供している。

また、ドライカレーや肉そぼろに挽き割り大豆を入れたり、県内産大豆を丸ごとペーストしたものをカレーやシチュー、魚のマヨネーズ焼きのソースに使用したりしている。

ウ その他

日本の食文化に関わる行事食として、こどもの日や七夕にちなんだメニューを実施した他に、今年度は神岡小開校式にあわせて、お祝いの給食として地域の方のご好意でいただいた古代米を使用し赤飯を提供した。

### ③ バイキング給食

小学校では、年に一度、通常決められた献立の給食とは違う環境で、複数の料理の中から自らが選択するバイキング給食を次の3つのねらいをもって、実施している。①栄養のバランスや自分で食べることができる量を考える。②他の人が気持ちよく食べることができるようなマナーやルールを身に付ける。③楽しく仲良く会食する。メニューには、できる限り季節の食材や地元産の食材、さらに調理時間や価格の関係から、通常の給食では使用することが難しい食材を取り入れたりしている。

## (2) 教科等における指導

### ① 技術家庭科

小学校5学年「元気な毎日と食べ物」

中学校1学年「中学生の食生活と栄養」

中学校2学年「郷土料理をつくってみよう」

### ② 学級活動 小学校3学年

成長期に必要な栄養素であるカルシウムの働きや多く含む食品について知り、その食品を食べようとする意欲・態度を育てることをねらいとした。

### ③ 生活科

小学校2学年「やさいをそだてよう」

自分たちで野菜を育てる体験活動をし、野菜の働きについて理解させた上で、みんなで楽しく調理し、おいしく食べるという学習を行った。調理実習では、地域で活動されている食生活推進員の方々にご協力いただき、その丁寧なご指導に子どもたちも真剣にかつ楽しく調理を実施することができた。一連の学習を通して、野菜が苦手な児童の食べ方に少しずつ変化が見られるようになった。また、「ときどきわくわくまちたんけん」の単元では、給食に食材を提供してくださっている神宮寺野菜直売所を訪問し、中の様子を見学し、生産者から野菜を育てる時の思いや動物に野菜を食べられてしまうなどの苦労話などを聞いて驚いていた。

#### ④ 総合的な学習の時間

小学校5学年「郷土料理に挑戦しよう」

米作り体験を行っている5年生は、お米を使用した郷土料理を実施している。今年度は、JA 秋田おぼこの食育事業として実施し、食生活改善推進員の方々の協力もいただいた。

#### ⑤ 全校集会

毎月の全校朝会では、担当学年が進行・運営・発表し、校長先生のお話の他に生徒指導主事、養護教諭、栄養教諭が5分間の講話を行っている。

9月は栄養教諭が担当し、今年度から実施している（北神小では前年度から）「早ね早おき朝ごはんチェック週間」に関連し、内容を「朝食」とした。対象が全学年ということで、低学年が分かりやすいように心がけた。講話後に使用した資料を食堂前に掲示したところ、特に低学年児童が関心を示していた。



〈全校朝会での講話の様子〉

### (3) 個別指導

#### ① 健康課題を有する児童

養護教諭と栄養教諭が連携し、肥満傾向である児童へ夏休みの暮らし方について指導を行った。養護教諭からは運動を含めた生活面、栄養教諭は食事・おやつの食べ方について指導を行った。

#### ② 早ね早おき朝ごはんチェック週間

規則正しい生活習慣を身に付けさせるため、毎月指定した一週間の早ね早おき朝ごはんのチェックを行った。年度当初に健康目標を掲げ、毎月の取組では児童が振り返り、保護者からのコメントをもらい、養護教諭、栄養教諭、学級担任が確認、コメントを入れている。毎月確認することで、児童のがんばりや家族の支援の様子が伺われ、給食時間の喫食状況の見守りや声かけに配慮することができた。

### (4) 家庭・地域との連携

#### ① 給食試食会（地域市民対象）

大仙市内の給食センターでは、昨年度より地域住民を対象とした試食会を実施している。神岡地区は今年度初めて実施し、食材を提供してくださっている生産者の方が参加してくださったことで、いつもに比べて野菜の残量が少なく、また生産者の方からも「野菜をおかわりして食べている様子を見てうれしかった」と感想があった。今後も、地域の方々に、学校給食を理解していただき、学校での食に関する指導について関心をもち・協力をいただくために継続していきたい。

### (5) 広報活動

毎月配付する学校給食献立表には、食べ物の働き別に分けて材料名を記載しており、教科等の学習の際にも活用している。また、給食や栄養に関する情報として食育だよ

りで、学校での体験活動や食に関する学習の様子については、学校報で紹介されている。

## 7 食に関する指導の成果

年々児童の食に関する関心が高まり、苦手なものでも食べることができるよう努力する児童が増えてきた。また、食堂前に委員会児童が給食材料を働き別に色分けをし掲示していることで、児童の理解度が高く学級での食に関する指導が進めやすくなっている。

高学年の授業では、低学年時に行った指導内容を発言するなど、今までの積み重ねの効果がみられる。

給食時には高学年児童が同じテーブルで食べる低学年児童に対して偏った食べ方や、マナーについて声をかけるなど、食事時間を通して相手を思いやる心・行動がみられ、縦割りグループでの給食の形態の成果と考える。

朝食については、毎月のチェックシートを実施したことにより、規則正しい生活への関心・意欲が高まった。ほぼ100%に近い児童が食べてきており、このまま良い習慣が身に付いていくことに努めていきたい。

## 8 今後解決すべき課題

(1) 朝食の摂取率100%を目指し、基本であるところの望ましい生活を身に付けることができるよう今後も継続的な取組が必要である。

(2) 学校給食管理と食に関する指導を円滑に実施していくために、給食受配校の担当者と連携を図り、年間指導計画（学校）、献立に関する年間計画（給食センター）等の情報を相互交換することが必要である。

また、給食調理従事者の理解と協力は不可欠であり、食育の一端を担っている調理従事者が子どもと触れ合う機会を設けるなどして、さらに仕事へのやりがいをもってもらうことが必要である。

(3) 学校給食への地場産物活用について、地域食材の豊かさを理解し、感謝する気持ちを育成することが課題となっている。教科や領域及び給食時間での指導の工夫がより一層必要である。

# 子どもが自らの生活を見つめ高める食育の実践

仙北市立生保内小学校（仙北市田沢湖学校給食センター）

栄養教諭 千田 京子

## 1 食に関する実態

本校児童5・6年生の6月の食生活調査から、朝食については、「毎日食べる」と答えた児童が93%と高い割合である。しかし、その食事内容については、主食とおかず、汁物がそろったものを食べている児童は59%であり、菓子パンだけといった主食のみを食べている児童が23%という結果であった。朝食を食べようという意欲はあるが、食事内容は乏しい児童が多い。

給食については、「ほとんど毎日食べる」が59%、「ほとんど毎日残す」が14%である。給食時間の様子を見ると、残さず食べようとする意識はあるものの偏食傾向が見られ、特に魚や和え物などの和食献立の日の残食率が高い。中には、一口も食べないで捨てられているものもある。

排便については、「毎日ある」が53%と低く、「4～5日に1度」という児童は4%もいる。自分の食生活について、「栄養のバランスを考えて食べている」、「野菜を多く食べるようにしている」児童が75%と7割台にとどまっていることから、朝食の食事内容とも合わせて、排便率が低いことと関係があるのではないかと推測される。

## 2 指導目標の設定

今現在だけでなく、中学校・高校・成人へと生涯にわたって生き生きとした生活を送るためには、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食に関する自己管理能力を形成していく必要がある。

本校の学校保健目標「自分の身体に関心を持ち、健康の保持増進に関する実践力を培うことができる子どもを育成する」と、児童の食に関する実態を踏まえ、指導目標を次の2点とした。

- (1) 自らの健康について考え、健康的な生活を実践しようとする子どもの育成
- (2) 楽しい食事や給食活動を通して、人・もの・自然を大切にし、地域を愛する子どもの育成

## 3 取組の実際

### (1) 給食の時間

#### ① 給食指導

4月当初の職員会議で、給食指導について全職員の共通理解を図った。

給食の時間における指導内容については、給食指導年間計画に沿って、職員会議で毎月提案している。担任は児童と一緒に食べながら、その提案に基づき、食事のマナーやよくかんで食べることなどを指導している。また、栄養教諭が作成した「給

食一口メモ」を活用し、献立や使われている食材、栄養について話したり、校内放送でも紹介したりしている。

栄養教諭は、給食時間に教室を訪問し、食品が赤・黄・緑に分けられることやそのはたらきを伝え、その日の給食の食材をカードを使って三色に分類したりして、給食は栄養バランスのとれた食事であることを知らせている。低学年の児童もクイズ感覚で楽しく分類することができた。

また、児童と一緒に給食を食べることにより、児童一人一人の喫食状況が把握でき、個別指導にもつながっている。児童が苦手だと思われる魚や煮物、和え物などの献立の時は、その良さを伝えることで残食率がぐんと減ってくる。



## ② 献立作成の工夫

週4回ある米飯給食の日は、麦ご飯（通常3%、カレー時5%）にし、主食の米を中心に、季節の地場産野菜を豊富に取り入れるなど、季節感のある献立作りに努めている。また、毎月19日の食育の日に合わせ、県内産の旬の食材をふんだんに使った「秋田県産どっさり地産地消メニュー」を実施している。仙北市や秋田県内で収穫されている食材がたくさんあることを知り、自然の恵み、作ってくれている人たちに感謝の心を持って食べてほしいと願っている。



## ③ バイキング給食

6年生（受配校の小学校6年生、中学校3年生）を対象にバイキング給食を実施している。複数の献立の中から、栄養のバランスや自分にあった量を考えて料理を選択したり、周りのことを考えてマナーを守ったりして、みんなで楽しく会食することをねらいとしている。また、バイキング給食がただ楽しいだけの給食で終わらないように、自分が選んで食べたものには、どれだけの栄養があるのかが確認できる「栄養チェックカード」を準備し、エネルギーを計算してもらっている。自分が普段何気なく食べているものには、どれだけのエネルギーがあるかがわかり、自己管理能力の育成にもつながっている。

## (2) 教科等における指導

### ① 第2学年 生活科 「町たんけん」

毎日学校で食べている給食が、給食センターでどのように作られているのか、どんなことに気を付けているのかなどを見学した。実際の調理器具に触れ、その大きさや重さに驚きの様子であった。それを使って調理員が配食する様子も見学し、歓声があがっていた。栄養教諭は児童たちの質問に答え、作る側の思いを伝えた。

② 第5学年 総合的な学習の時間

4年生の総合的な学習の時間「仙北市観光 PR 隊」の学習の中で、子ども達一人一人が特産品を使ったメニュー開発に取り組み、アイデアいっぱいのメニューを作り上げた。今年度「ふるさとの山 秋田駒ヶ岳」の学習を進める中で、住民の火山意識を高めるための一つとして「火山災害をモチーフにした特産品の料理作り」のアイデアが出された。これは去年の取り組みを発展させる形となった。

特産品を使ったチャーハン考えた子どもは、火砕流の「熱い」イメージを盛り込み、熱いあんをかける「火砕流チャーハン」を考えた。また、ほうれん草を使ったシチューを考えた子どもは、「空振」でガラスが割れるイメージを盛り込みシチューにパイをかぶせた「空振ポットパイ」を完成させた。これらのメニューを地域のお店でだしてもらえれば、火山を生かした「町おこし」にもつながるのではないかと期待する。



→



「火砕流」という言葉を知ってもらえる

お客様の前であんをかける。「熱い」というイメージ

注文から3分以内で出す。「速い」というイメージ

③ 第6学年 家庭科 「朝食を考えよう」

朝の生活を見直す中で朝食の大切さを知り、朝食にあった献立を考え作ることができるように学習を進めた。栄養教諭は調理実習において、衛生面や安全面での配慮や調理のポイントなどについて指導した。そして、児童たちがグループ別に作った朝食を、時間、栄養バランス、色どりについて評価し、家庭での実践に生かして行くことができるようにアドバイスをした。児童から「思ったより簡単に作れるんだ」、「お家でも作ってみよう」というつぶやきがあった。

今回の学習を通して、自分は家族の一員であり、食事作りにも積極的に関わっていこうとする意欲が見られた。



グループ	時間	栄養バランス	見た目
①	30分	B	A
②	34	B	B
③	36	B	B
④	43	B	A
⑤	45	A	A

④ 特別活動（委員会活動）



健康委員会では、毎年テーマを決めて健康集会を行っている。今年度は児童の食生活調査の実態から問題と思われる生活習慣に着目し、健康な“こうこさん”と、不健康な“だるお君”の二人を主人公にした寸劇を行った。栄養教諭は「朝ごはんの大切さ」について講話をし、健康な毎日を過ごすためには、朝ごはんが欠かせないことや、朝ごはんをしっかり食べるためには、生活のリズムを整えることが大切であることなどを伝えた。



#### 4 食に関する指導の成果

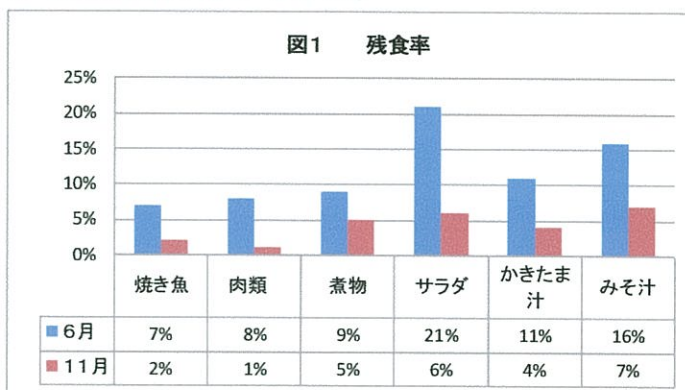
##### (1) 残食率について

給食センターでは、旬の食材を生かした献立作成をしたり、メニューに合った食材の切り方や味付けなどに気を配り、給食作りに努めた。

給食の時間においては、盛り付けの指導、その日の食材や赤・黄・緑の栄養のお話などを、学級担任や養護教諭と連携して継続的に行ってきた。

その結果、残食率が図1のようになった。6月と11月を比較すると特に、児童の苦手とする野菜を使ったサラダやみそ汁の残食率が半年間でかなり減少した。

教職員と連携した日々の給食指導の積み重ねの大切さを実感している。



##### (2) 朝食摂取状況について

6月の食生活調査で、朝食を「毎日食べる」と答えた児童は93%であったが、11月の調査では94%とわずかであるが増加している。また食事内容についても、主食とおかず、汁物がそろったものを食べている児童は59%から62%に増加し、菓子パンだけといった主食のみを食べている児童が23%から18%に減少した。

家庭科の学習や健康集会などの活動から学んだことを、家庭でも実践できるように保護者にも働きかけ、100%の摂取率を目指していきたい。

#### 5 今後解決すべき課題

これまでの様々な取組から、食に関心を持つ児童が増え、給食の残食率や朝食摂取状況の結果にも表れているように成果は上がってきている。しかし、児童一人一人にはかなり個人差があり、偏食傾向が激しい児童や、習慣的に朝食を食べない児童、就寝時間が遅いといった問題を抱えている児童もいる。食に関する指導は、児童生徒だけでなく、家庭を巻き込んだ指導が効果的と考える。児童の食に関する興味が高まりつつある中で、いかに家庭も巻き込んでいくかが今後の課題である。学校での食育の取組を常に家庭へも発信し、今後は、家庭、地域を巻き込み、より充実した食育の推進を図っていきたい。

## 涯健康に生きていける実践力をもった子どもの育成を目指して

美郷町立千屋小学校（美郷町北学校給食センター）

栄養教諭 佐々木周子

### 1 食に関する実態

6月に実施した食生活アンケート調査の結果によると、就寝時刻について最も割合が高かったのが9時～10時までの48%であった。次いで10時～11時までの就寝で36%であった。このことから本校児童の就寝時刻が遅い傾向にあることがわかった。また、9時前まで就寝する児童の割合が14%であるのに対し、睡眠時間が9時間以上の児童の割合が24%であり、起床時刻が遅い児童の実態が推測できた。これに関連し、毎日朝食を食べる児童は97%と高い割合であるものの、「主食とおかず、しる物がそろったもの」の割合が53%と低く、「主食のみ」「主食と汁物のみ」の児童の割合が47%であった。このことから、起床時刻が遅いため朝食時間が不足しているのではないかと考えられる。

給食に目を向けてみると、「ほとんど食べる」児童の割合が47%と半数を下回った。給食時間の巡回や残食量調査の結果をみると、副菜の残食が多く、野菜を苦手に行っている児童が多いことがわかる。排便についても「毎日ある」児童の割合は48%と低く、食物せんの不足が懸念される。さらに、「食生活で気をつけていること」の問いに対して「野菜を多く食べるようにしている」児童の割合が66%であることから、野菜の摂取の重要性を指導していく必要性を感じた。

### 2 指導目標の設定

本校では、真にやさしく、明るく、かしこく、心身共にたくましく、学校・家庭・地域で生きる力を身につけてもらいたいという願いを込め、今年度の学校教育目標を「キラッと！ やさしく かしこく たくましく」に設定した。これを踏まえた今年度の学校保健安全教育目標が「自分の体や、健康状態を把握し、生涯にわたって健康で生きていける実践力をもった子どもを育成する。」であることから、指導目標を次の3点とした。

- (1) 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摂り方を理解し、自ら管理していく能力の育成
- (2) 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解できる児童の育成
- (3) 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心の育成

### 3 取り組みの実際

#### (1) 給食の時間

##### ① 献立の工夫

地域の食材や特産品、行事食や伝統食、郷土料理を積極的に献立に取り入れることで、季節感があり、地域の農産業を感じられる献立作成に努めている。また、学校農園で収穫された野菜や、学校田で収穫された米を献立に取り入れることで、勤労生産だけでなく「食べてもらえる喜び」を感じられる献立作成に努めている。

##### ② 美郷給食の実施

毎月19日の食育の日に合わせ、町内の2つの給食センターが統一して美郷町の旬の食材を取り入れた献立を作成し、給食を提供している。年3回は「まるごと美郷給食」とし、全ての献立に美郷町産食材を使用している。また、各家庭に献立の内容や生産者の顔写真とメッセージを記載したおたよりを毎月配布することで、学校給食や地域への関心を高めてもらえるように努めている。

##### ③ 給食ひとことメッセージ

食育や衛生、地域などに関して、学校給食を通して児童に伝えたい事柄を毎日の昼の放送で紹介している。

##### ④ バイキング給食

栄養のバランスや自分の適量、食事のマナーについて学ぶことを目的に、6年生（卒業学年）を対象に実施している。通常と違う雰囲気の食事を探ることで、卒業の思い出づくりにもなっている。

##### ⑤ 給食時間の巡回

栄養教諭が各クラスを巡回して配膳や給食の様子を把握し、必要に応じて声かけを行っている。また、児童や教職員の意見や要望を聞き取り、献立作成に反映させている。

##### ⑥ 残食量調査

学校毎に毎日の残食量を計量し集計を行っている。全体量から1人当たりの残食量を算出し知らせることにより、「あと一口」「あと二口」など目標を持って給食を食べることができており、残食量の軽減にもつながっている。

## (2) 教科における指導

### ① 学級活動における指導事例

#### ア 1学年「ごはんパワーをゲットしよう」

児童の食器内に残った給食の様子を写真撮影し、ごはんを残す傾向にあることを知らせた。寸劇とごはんクイズで、ごはんの働きや特徴について知らせ、しっかり食べることの大切さを指導した。その後2週間、ワークシートに食べたごはんの量を記録し、栄養教諭が一言添えることで継続への意欲を高めた。

#### イ 2学年「あさごはんで パワーアップ」

事前のアンケートにより、ほとんどの児童が朝食を毎日食べていたものの、家族が用意した食事を「時間がない」「食べたい気分でない」「多い」などの理由で残している実態があった。早寝・早起き・しっかり朝ごはんの規則正しい生活をしているAさんと、不規則な生活で家族が用意した朝食を食べず、ジュースだけを飲んで登校したBさんの学校での生活を図で比較し、Bさんを元気にする方法を考えさせた。また、朝食の良さを「元気もりもり（元気に過ごすもと）」「頭はつきり（脳を働かせるもと）」「おなかすつきり（排便を促すもと）」として、車のガソリンに見立てて朝食の大切さを理解させた。児童はBさんを通して自分の生活をふり返り、大切な朝食をしっかり食べるためのめあて「ぼく、わたしのパワーアップ さくせん」をワークシートに書き、家族に紹介することで家庭での実践を目指した。

#### ウ 4学年「あと一口でパワーアップ」

6月の残食量調査の結果から献立毎の残食率をグラフで紹介し、自分たちの食事の傾向を知らせた。献立毎の残食率に大きな偏りがなかったことから、あと一口食べることで残食量が大幅に減り、栄養素の不足を補えることを学習し、11月の残食量調査への意識を高めた。



#### エ 5学年「すき きらいをしないで なんでも食べよう」

自分たちの体は食べ物から作られており、健康で充実した生活を送るために、栄養や食品のバランスを取りやすいごはんを中心とした日本型食生活が効果的であることを知らせた。しっかり食べなければいけない主食を土台にした「食べ物ピラミッド」を用いて、自分たちの食生活をふり返り、今後の課題に気づかせた。

## ② 教科における指導事例

### ア 2学年生活科「きゅうしょくセンターのひみつ」

給食センターを訪問し、地域の食材を使って実際に給食を作っている様子を見学することで、自分たちの給食が地域の人たちの力で支えられていることを感じさせた。また、ヘラやおたま等の大きな調理器具に直接触れさせることで、給食を作る苦労を感じとらせた。これらのことから、学校給食や地域の食材への興味関心が高まり、食べる意欲につながった。

### イ 4学年社会科「ごみを減らすために自分たちができることはなんだろう」

ごみ処理と利用の学習の中で、再利用されるごみと捨てられるごみの2種類を提示し、ごみを減らすための取り組みを考えていった。学校給食の残菜を捨てられるごみとして、栄養教諭の立場から残食量調査の結果と、多くの人の思いを込めて作られながら、残されると生ゴミとして廃棄されてしまうことへの残念な思いを伝え、残食の減量がごみの減量になることを伝えた。

### ウ 5学年家庭科「元気な毎日と食べ物」

バランスの良い学校給食を教材として活用した。給食に使用されている食品を抜き出し、それらに含まれる栄養素の体内での主なはたらきから3つのグループに分類させ、それを参考に自分の食生活をふり返らせた。さらに五大栄養素のはたらきから食品を分類することで、バランスの良い食事とはどのようなものかに気づかせた。その後、日本の伝統的な食事であるごはんのみそ汁の調理実習を通して知識と理解を深めさせた。



### エ 6学年家庭科「くふうしよう 1食分のこんだて」

毎日の食事に関心をもち、献立の立て方が分かるように、学校給食の献立を立てる場合の工夫やポイントを知らせた。実際に1食分の献立を作成させ、食品の組み合わせや不足な点などをアドバイスした。アドバイスをうけることにより、献立作成についての知識と関心が高まった。

## (1) 地域との連携

子どもたちの健康と心身共に健やかな成長を実現させることを目的に、美郷町内の各園小中学校の栄養士、栄養教諭、養護教諭、食育担当者、行政担当者で組織する「美郷町の子ども健康づくり連絡会」を定期的開催し連携を図っている。

#### 4 食に関する指導の成果

継続的に野菜の働きと大切さ、バランスを考えた食事の採り方、作り手の思い等を指導し、食べる意欲を高めるよう努めた。その結果、11月に実施した2回目の食生活アンケート調査の結果（表1-1、表1-2）で、学校給食を「ほとんど食べる」児童の割合が1回目より7%増加し54%となった。さらに排便について「毎日ある」児童の割合が3%増加し51%となった。また、残食量調査結果から児童の実態を配慮した学校給食の摂取量に努めた。その結果残食率が低下し（図2）、給食を完食する喜びから継続的に食べる意欲を高めることができた。

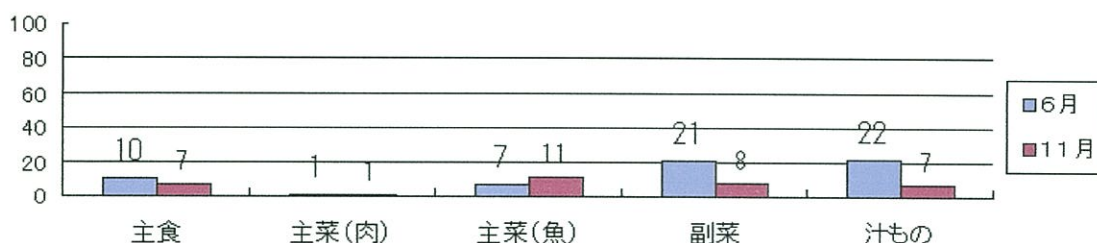
表1-1 給食は毎日食べていますか。

項目	6月	11月
ほとんど食べる	47%	54%
ときどき残す	38%	27%
ほとんど毎日残す	16%	19%

表1-2 毎日排便がありますか。

項目	6月	11月
毎日ある	48%	51%
2～3日に1度	44%	39%
4～5日に1度	6%	8%
1週間に1度程度	2%	2%

図2 残食量調査結果（%）



#### 5 今後解決すべき課題

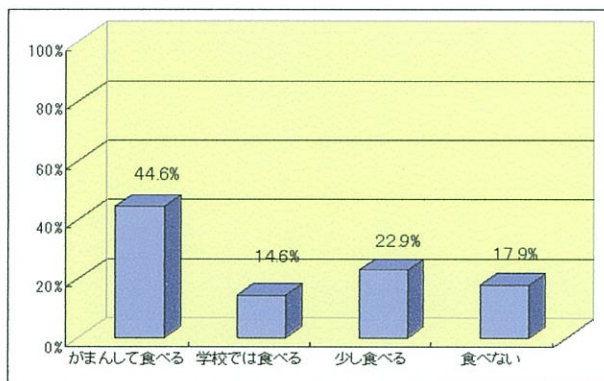
学校給食を「ほとんど食べる」、排便について「毎日ある」児童の割合が増加した反面、「ほとんど毎日残す」割合が16%から19%に、「4～5日に一度」の割合が6%から8%に増加している。また、朝食について「主食とおかず、しる物がそろったもの」の割合が53%から55%へとわずかに増加したものの「毎日食べる」が97%から92%に減少し、「時々食べない」が2%から5%に増加した。このことから指導の効果はあったものの、個人差が広がったことが読み取れる。今後は学級担任、養護教諭と連携を深め、児童一人一人の実態を把握し、給食時間などを活用して個々への対応を検討していく必要がある。また、睡眠時間や朝食については家庭での指導が重要であることから、家庭への啓蒙を今まで以上に図っていききたい。

# みつめよう！横手 広げよう！横手

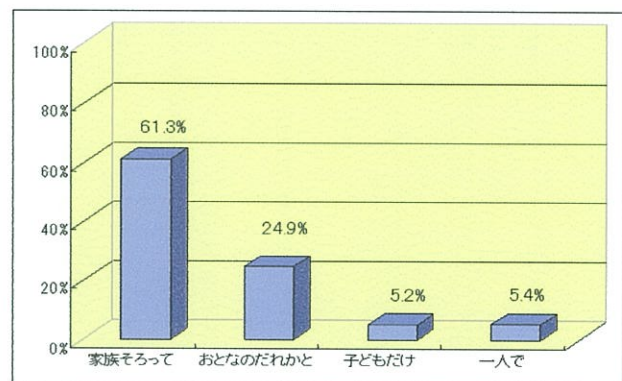
横手市立平鹿中学校  
栄養教諭 佐々木景子

## 1 食に関する実態（数値は平成24年度4月の調査による）

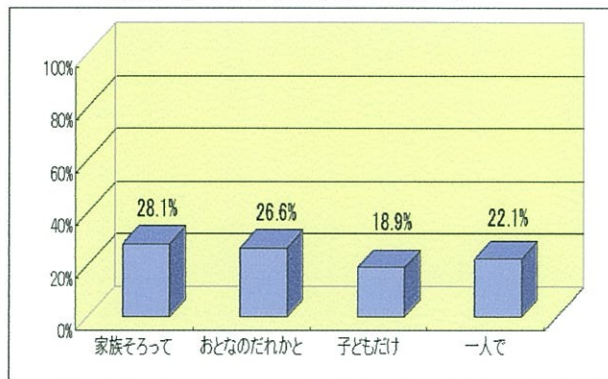
- ・「子どもだけで食事をする」が朝食で41.0%、夕食で10.6%いる。
- ・嫌いな食べ物があるとき、「少しだけ食べる」「食べない」が男子で40.8%、女子で65.7%いる。
- ・横手の郷土料理や旬の農作物を知っている数が5個未満の生徒が多い。



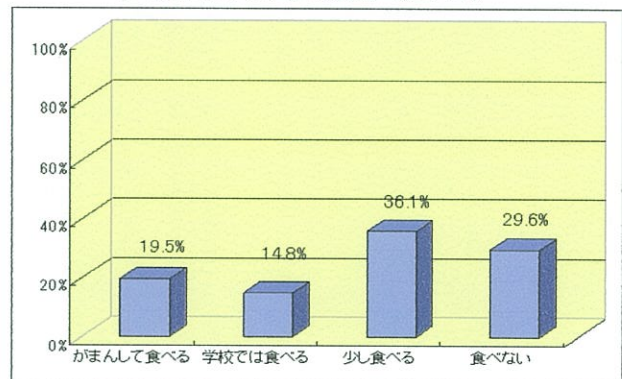
朝食時の食事環境 (図1)



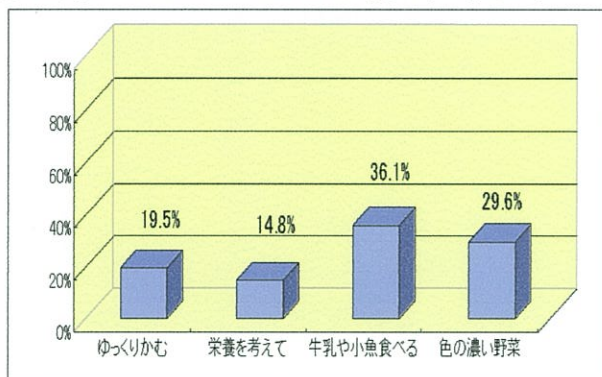
夕食時の食事環境 (図2)



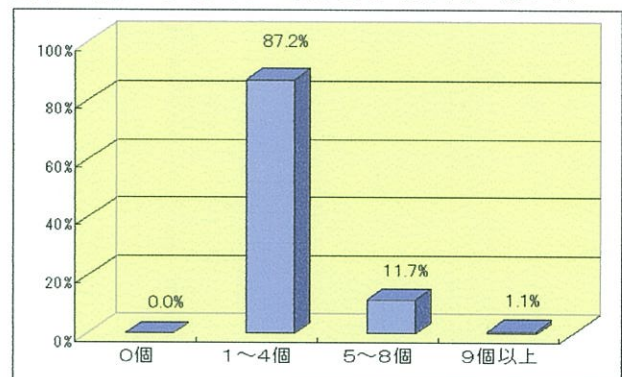
食事に嫌いなものがでたとき(男子) (図3)



食事に嫌いなものがでたとき(女子) (図4)



意識している食行動 (図5)



知っている郷土料理や地域で採れる野菜 (図6)

4月に調査した食生活アンケートでは、「子どもだけ・一人で食べる」と答えた生徒が朝食では41.0%、夕食では10.6%で、平成22年度の、朝食では34.0%、夕食では4.0%よりもそれぞれ7.0%、6.6%増加になっており、家族の中でも生活リズムがそれぞれ違うことにより、家族全員で食卓を囲むことがさらに困難になってきているようだ(図1・2)。

また、食事に嫌いなものがでたとき、男子は「食べない」が17.9%、女子は29.6%である。意識している食行動の中では「栄養を考えて食べる」が14.8%と低い回答となっている(図3・4・5)。

横手の郷土料理や旬の農作物を知っている数が5個未満の生徒が87.2%となっており、特に3個しか答えられなかった生徒が全体の70%を超える(図6)。

## 2 指導目標の設定

本校は、学校教育目標を「自らを磨き、仲間と共に伸びる生徒を育てる」とし、本年度の重点事項の中に、「豊かな心」「開かれた学校」を挙げている。目標達成の視点から食に関する指導として、

- ・人とのつながりを深めることができる生徒の育成。
- ・体験をもとに、地域の食を理解することができる。
- ・地域と連携をし、全校生徒の「食」への関心を高める。

ことを挙げ、実践することにした。食の指導を充実させるためには、「学校給食」を生きた教材として活用することが基本であり、意欲・関心を高めることに有効であると考えられる。また、生徒1人1人が食生活の課題を見つけ解決できるよう、体験型学習を多くすることとした。

## 3 取り組みの実際

### (1) 給食の時間

#### ① 給食委員会による活動

給食を作ってくれる調理員さんに毎日大量に調理したり地域の野菜をおいしく料理したりしてくださることに目を向け、感謝の手紙を送った(資料1)。

また、全校生徒へ食の関心をもたせるため、「グレート平鹿給食(GHK)総選挙」を実施し、「平鹿町の給食この一品」への投票を行った。

毎日とても美味しい給食を作ってくたごりありが  
とうございます僕は1年生の家庭科の授業  
で「給食には年間を通して地域の食材  
をたくさん使っている」というのを知ってから「今日の  
給食には平鹿町のどんな食材が使われているの  
だろう」と楽しみにになりました。

また3年生の学級の時間に給食センターを見学した  
時には調理員さんがいくつかのグループに分かれ  
て大量にある野菜や魚を調理していてすごいと  
思いました。熱々のトンカツやひんやりとしたサラダ  
が食べられるのは細かく時間を調整して作って  
くれるおかげだと思っても嬉しいです。普段  
何気なく食べている給食がこんなにすごいものだ  
と改めて気付かされました。これからも僕たちに元気を  
与えてくれる給食をよろしくお願ひします。

「調理員さんへの感謝の手紙」(資料1)

### (2) 教科等における指導

#### ① 技術・家庭科(技術分野)

「生物育成に関する技術とわたしたちの未来」

安心・安全で健康な食生活を営み、味わう喜びを得るためにはどのような生物育



成技術が必要なのかを理解させた。その学習の1つとして無農薬のトマト（シシリアンルージュ）を栽培し、成長の過程や収穫を体験し、おいしく味わうための栽培方法について学んだ。（写真1・2）。



② 技術・家庭科（家庭分野）  
「地域の食材とその調理」

技術科「シシリアンルージュの栽培・調理」  
（写真1・2）

横手市内で経営している米菓生地製造会社、秋田大学横手分校と連携し、地産地消や地域活性化につながる授業の一貫として、地域の食材に実際に触れることを通して自分の住む横手市の食文化に関心をもたせるようにするため、揚げごはん「舞こまち」を利用した調理実習を行った。

③ 社会科（公民分野）  
「地方の政治と自治」

地方自治の学習の中で、横手市の未来構想・横手市への提言する取り組みの1つとして、産業の活性化に視点を置き、横手市の食材を使った商品を開発させるための調理実習を行った。その際、横手市産業経済部マーケティング推進課とも連携し、さまざまな新しい料理に挑戦した（写真3）。



社会科で行った調理実習  
（写真3）

(2) 地域との連携

横手市青年会議所「未来のひとづくり委員会」と連携し、10月2日「横手ごっつお給食」を提供した。リーフレットには、農家の方の顔写真や作物をつくる思いなどが載っており、授業で活用したり、当日の給食時間に紹介して横手市の食材に目を向けさせ、地域の食材を広く知らせた（資料2）。



リーフレット（資料2）

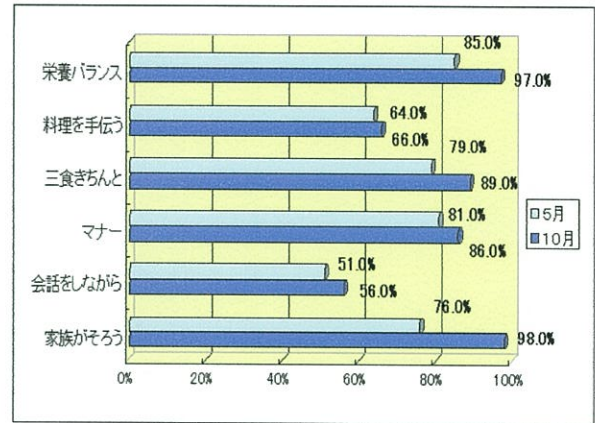
4 食に関する指導の成果

- ・食事の環境に対する意識を高めることができた。
- ・体験をもとに、地域の食を理解することができた。
- ・地域と連携をし、全校生徒の「食」への関心を高めることができた。

(1) 教科等における指導の効果

各教科担任とTT（ティームティーチング）を組み、教科横断的に専門的な立場で指導することは、自分の生活を見直し、よりよいものに改善しようとするにつな

がった（図7）。また、地域を活性化させるためには新しい産業にも挑戦することが必要であるなど、将来の横手市を考えた役割を個々に見いだしたことで、「食」について多角的なものの見方をするようになり、今後の生活で実践しようとする意欲をもてるようになった。



「食事をする際に大切だと思うこと」（図7）

(2) 体験活動を生かした指導の効果

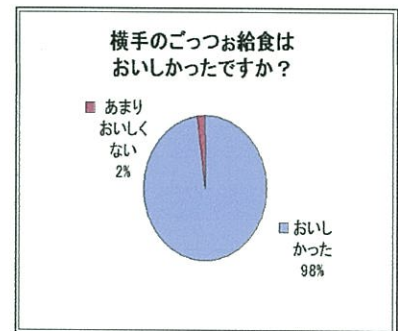
技術科、社会科での調理実習を通じ、地域を活性化させるためには、作物そのものはもとより、加工品や長期保存品などを開発して販売することも必要であることを学び、地域の伝統や食文化の継承に関心をもたせることができた。

また、委員会活動を通しての調理員さんの仕事理解は、ただ好き嫌いで食事をするのではなく、栄養はもちろん、感謝の気持ちを込めて食べることへの意識への変容を図ることができた。

(3) 地域との連携

特に今年は、青年会議所、米菓生地製造会社、秋田大学横手分校、横手市産業経済部マーケティング推進課等多機関と連携することで、さまざまな方面から生徒へ「食」に対する情報提供をしたり、生徒から企業へアイデアを直接提案するなど、地域の活性化を図るための意見交換が活発にできた。

また、これらの機関においても生徒と授業を通して交流することは、食文化の継承やこれからの横手市に



アンケート結果（図8）

求めることを生の声で聞くことができ大変有意義であったと感想が寄せられ、栄養教諭が「食」の指導の中核的な役割を担うことができた。（図8）

5 今後解決すべき課題

学校や地域において、「食」に関する意識が高まり、学校全体をあげての指導の成果は少しずつ上がってきている。しかし、意識が高まったことを実践するための家庭での食事環境を変容させるというのは、容易にできることではない。今後も学校が地域と連携し、生徒の食生活を改善できる手立てを図っていきたい。具体的には公共機関等と協力し、保護者向けの食に関する講話を行ったり、実際に調理実習をしながら指導をすることが挙げられる。また、全体指導は行き届くようになったが、個々の食生活の問題はまだ多く見られ、特に食生活リズムの乱れや高度肥満に対する個別指導ができていない。

「食」に対する意識の改善が図りにくい部分に対しては、養護教諭と連携したり、給食時間を利用したりしながら継続的な指導に努めたい。

## 自分の食生活を自ら考え、判断し、実践できる生徒を目指して

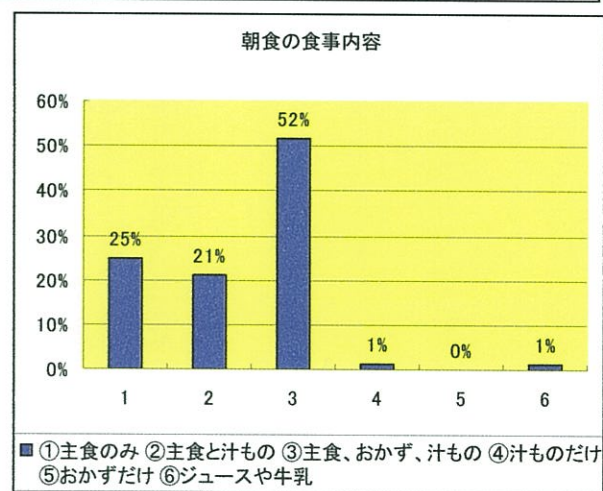
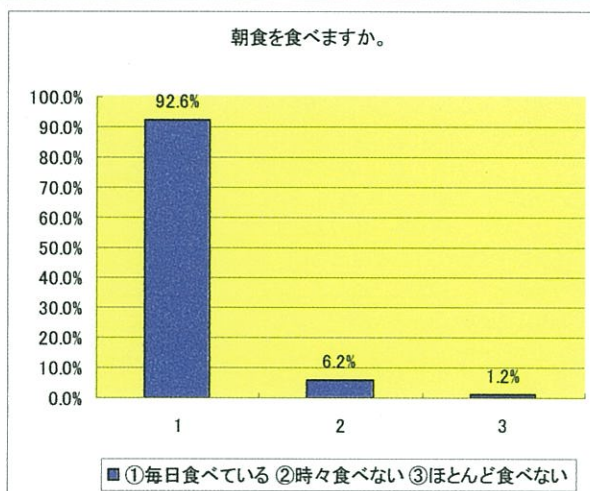
湯沢市立稲川中学校(湯沢市稲川学校給食センター)

栄養教諭 泉尚子

### 1 食に関する実態

平成24年6月に本校生徒各学年1クラス(計81名)を対象に実施した食生活アンケートの結果から、下記のような食に関する実態が分かった。

- ・朝食摂取率が92.6%だった。
- ・栄養バランスのとれた朝食を食べている生徒が51.9%と全体の半数ほどで少ない。
- ・食生活について、食事は3食しっかり食べなければいけないと理解しているが、食事内容まで考えて食べている生徒は少ない。



### 2 指導目標の設定

本校の学校目標は「自ら学び 心豊かで たくましい生徒の育成」である。この「たくましい生徒」を育成するためには、健康の維持増進が重要となってくる。また稲川地区では小中連携に力を入れており、その中で9年間を通して子どもたちに身に付けて欲しい「学習習慣」「家庭学習」「生活習慣」の3つの稲川プランを作成し、学校・家庭で取り組んでいる。その中の「生活習慣」において「規律ある生活と健康」を挙げており、それらを踏まえ、下記のように目標を設定した。

- ・健康の保持増進のため、栄養バランスのとれた食事について理解し、自己管理していく能力を身に付ける。
- ・小中9年間を通して、発達段階に応じた栄養に関する知識を身に付ける。
- ・食の指導を実践するにあたり、「学校給食」を生きた教材として活用し、生徒の学習意欲を高めるとともに、残食の減少にもつなげる。

### 3 取り組みの実際

#### (1) 給食の時間

##### ① 献立の教材化

給食時間に放送委員が、その日の給食についての一口メモを放送している。一口メモにはその日の献立に込めた思いや、地域で収穫された野菜・果物についての説明の他、年度当初に作成している給食時間における年間指導計画の内容に沿って記載している。

##### ② YUME 給食、ふるさと献立の実施

毎月19日を YUME 給食とし、県内の食材や郷土料理を取り入れた給食を実施している。また年に2～3回、特に湯沢市内で収穫された食材や郷土料理を取り入れた給食を「ふるさと献立」として提供し、栄養バランスだけではなく、先人たちの生活の知恵についても伝えている。

##### ③ 給食時間における栄養指導

新人戦前の2年生を対象に、2回にわたり「栄養バランスの良い食事」「スポーツ栄養」についての指導を行った。



#### (2) 教科等における指導

##### ① 技術・家庭科

###### ○ 「健康と食生活」

家庭科教諭と TT を組み、健康を維持増進し、成長するために必要な栄養素について学習した上で、専門的な立場から成長期に特に不足しがちなカルシウムについて効率よく取るための方法について授業を展開した。



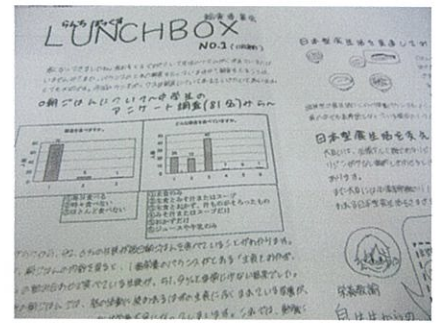
###### ○ 「地域の食材と食文化」

地域の特産物である稲庭うどんを使った調理実習を進める中で、6つの基礎食品群や地域でとれる旬の食材について学習し、栄養バランスの良いメニューにするためにグループごとに見直しを行った。



### (3) 委員会活動(給食委員会)

6月に実施した食生活アンケートの結果をもとに、朝食について取り上げたおたより(ランチボックス)を発行した。



### (4) 給食受配校における取り組み

小中連携に力を入れている地域であることから、9年間を見通した食に関する指導を進めるため、受配校において月に1回の給食指導の他、各校の食生活実態に基づいた食に関する指導を実施している。

#### <指導内容>

小学校1年生 特別活動「野菜のパワー」

2年生 特別活動「野菜のパワー」  
特別活動「牛乳の栄養」

3年生 特別活動「大豆の変身」  
特別活動「食べ物の3つの働き」

4年生 特別活動「食事のマナー」  
特別活動「栄養バランス」  
特別活動「朝ごはんの大切さ」

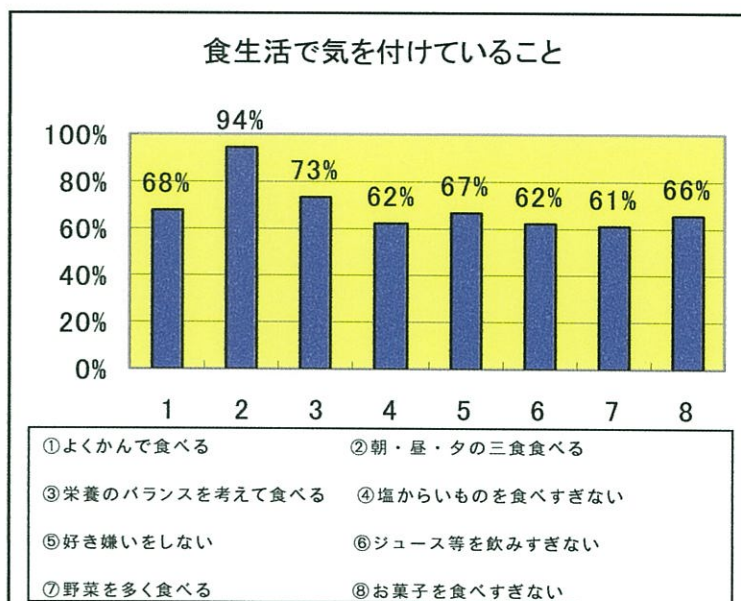
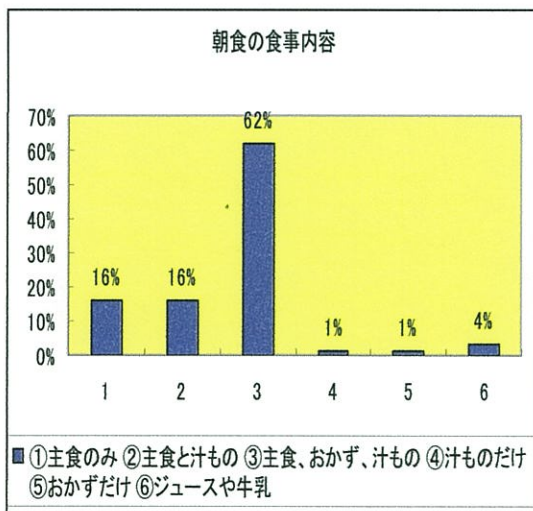
5年生 家庭科「元気な毎日と食べ物」  
特別活動「栄養バランス」  
特別活動「朝ごはんの大切さ」

6年生 家庭科「くふうしよう楽しい食事」



## 4 食に関する指導の成果(6月と11月の食生活アンケート結果との比較)

- ・朝食摂取率は、91.5%と6月の調査時とあまり変化がなかったが、栄養バランスのとれた朝食を食べる生徒52%から62%と10ポイント増加した。
- ・朝・昼・夕の三食食べる生徒が90%から94%と増加した。



アンケート結果だけではなく、日々の給食時間や給食連絡ノートに「栄養バランスのことを考えながら給食を食べた」と感想が書かれていた。

また6月と11月に実施している2年生を対象とした給食残食調査の結果を比較しても、残食の減少が見られ、食に関する意識が向上した。

6月 第3週 残食調べ (%)

	月	火	水	木	金	平均
主食	0	12	0	0	8	4.0%
主菜	0	4	1	1	8	2.8%
副菜	3	11	1	8	0	4.6%
汁もの	9	16	-	24	8	14.2%
牛乳	0	0	0	0	0	0.0%

11月 第3週 残食調べ (%)

	月	火	水	木	金	平均
主食	0	1	1	0	2	0.8%
主菜	0	0	0	0	0	0.0%
副菜	3	0	7	3	1	2.8%
汁もの	0	0	-	10	2	3.0%
牛乳	0	0	0	0	2	0.4%

給食受配校における成果として、小学校5年生を対象に「朝ごはんの大切さ」についての授業を実施したが、事前アンケートで朝食摂取率が78.5%と低い結果が出た。しかし授業後、学級担任や養護教諭等と連携し、継続的な指導を行うことで改善を図ることができた。

また、給食時間に事後指導として学級訪問した際に、授業の内容を復習することで、意識の向上を図ることができた。

## 5 今後解決すべき課題

給食指導や教科等での食に関する指導を通して、児童・生徒共に学習後の行動の変容が見られるが、それが日々の生活の中に定着していくためにも、小中9年間の中で見通しをたてた指導を行っていくことが必要である。年度当初に、教育委員会から各学校に配布される食に関する指導の授業内容のさらなる充実や各学校で行われるPTA参観での食に関する授業、親子学習会、給食試食会など多方面からのアプローチが必要と考える。また年間200回の給食が生きた教材となるよう、献立内容の充実を図るとともに、教職員への食に関する情報提供を行っていききたい。

# 自ら健康管理ができる児童の育成をめざして

羽後町立西馬音内小学校（羽後町学校給食共同調理場）

栄養教諭 土信田睦子

## 1 食に関する実態

### (1) 平成24年度 児童生徒の食生活アンケート調査結果から

6月の調査結果によると5、6年生の朝食摂取率は97.6%と高い割合であった。しかし、朝食の内容を見ると、主食とおかず、汁物をそろえて食べている児童は61.2%、主食と汁物だけの児童は17.6%、主食のみの児童は18.8%おり、課題があることが分かる。

また、朝・昼・夕の三食食べるようにしている児童は98.8%と高い割合だったが、栄養のバランスを考えて食べている児童は70.6%、好き嫌いしないようにしている児童は78.8%、野菜を多く食べるようにしている児童は68.2%と食事の内容を意識していない児童も多いことが分かる。

### (2) 給食の様子から

食生活アンケートの結果を見ると、給食を毎日完食している児童は90.6%と高い割合であった。高学年は残食が少ないが、低学年、中学年でやや残量が多い傾向がある。

また、正しくはしを持たない児童や、食器を持たないで食べたり、左手を出さないと食べるなど食事のマナーが身に付いていない児童も見られる。

## 2 指導目標の設定

アンケートの結果より、朝食を含め、3食の食事の摂取率が高いが、食事の内容には課題があることから、朝食や3食食べることの大切さとともに、その内容についての指導が必要と考えた。

また、給食を残してしまう児童がいることや、食事のマナーの意識が低い児童がいることから、羽後町産の食材を使った「羽後町まるごと給食」の実践などを通して感謝の気持ちや社会性を身に付けさせたいと考えた。

そこで、①将来にわたって健康な体を維持するために、食に関心をもち、自分の体の健康について考え、食べることのできる児童の育成②食物を大切に感謝する気持ちをもつ児童の育成③食事のマナーを身に付け食事を通して人間関係を深めることのできる児童の育成を目標に取り組みを進めた。

## 3 取組の実際

### (1) 給食の時間

### ① 給食指導

給食の時間を利用し、各クラスで食事のマナーやはしの持ち方、3色の食品、感謝して食べることなどについて指導した。

### ② ふるさと給食

羽後町の学校給食では『羽後町農産物「地産地消」協議会』と地元の生産者の方々と協力して地産地消を進めている。羽後町産の食材を使うことにこだわった、「羽後町まるごと給食」を年に3回行っている。

10月23日に行った今年度2回目の「羽後町まるごと給食」では、町内の各学校に生産者の方々を招待し、一緒に給食を食べていただいた。児童は生産者の方と直接お話しすることで、地域の農業や生産者の苦労などについて知るよい機会になった。

また、栄養教諭から献立を紹介する給食だよりや給食指導の指導案を提供し、各学校で給食指導を行ってもらった。

### ③ 栄養一口メモ

昼の放送で、その日の給食メニューのポイントや栄養についてなど給食委員会が給食一口メモのコーナーで紹介し、児童が関心をもつことで、バランスよく給食を食べられるよう支援している。

## (2) 教科等における指導

### ① 「バランスのいい朝食のメニューを考えよう」(6年生 家庭科)

朝食の大切さ、朝食欠食が体に及ぼす悪影響などを学習した後、朝食の献立を立て、実際に調理実習をするという活動を行った。

献立の作成は、「栄養のバランス」、「主食・主菜・副菜・汁物」、「時間」、「材料」などの条件を満たす献立を立て、「栄養のバランス」については五大栄養素を学び、その栄養を満たす献立であるかを確認した。



### <給食だより>



「羽後町まるごと給食」の様子



② 「しょくじのマナーをみにつけよう」(1年生 学級活動)

給食試食会の前に保護者と食事のマナーについて学習した。食器の置き方や持ち方、食するときの姿勢、はしの持ち方、主食・おかず・汁物をかわりばんこに食べるなどについて学び、試食会では保護者とともにマナーよく食べるよう指導した。

③ 「あさごはんのひみつ」(2年生 学級活動)

P T Aの際に保護者と一緒に朝食について学習した。ペープサートを、使い視覚的に提示し、朝食を食べたときと食べないときの体調の変化を知り、朝食の大切さを学んだ。まとめとして、わかったことやこれからがんばりたいことなどを家族への手紙としてワークシートに書き、家族からの返事ももらった。

児童からは「いつもあさごはんをつくってくれてありがとう。これからは、のこさないでたべます。」という朝食をしっかりと食べようという意識の高まった手紙が多かった。家族からは「朝ごはんの大切さがわかってよかったね。これからも残さず、時間内に食べられるようにがんばろう」など、家庭への啓蒙にもなった。また、朝食を食べたら色をぬる絵を準備し、継続して朝食を食べる習慣を付けるよう促した。



2年 あさごはんのひみつ

④ 「米米博士の探検」(5年生 総合的な学習)

それぞれのグループで米の歴史や米を使った料理、米作りの作業、現代の問題点など米に関するさまざまな疑問を調査し発表した。

また、J A青年部の協力のもと、学校田での田植えと稲刈りの体験をし、米作りに協力くださった方々を招待して、親子ふれあい活動の一環として「収穫感謝祭」を行った。「収穫感謝祭」では、収穫した米を使い、親子で「だまこ汁」や「おにぎり」を作り、秋田県の郷土料理についても学習した。



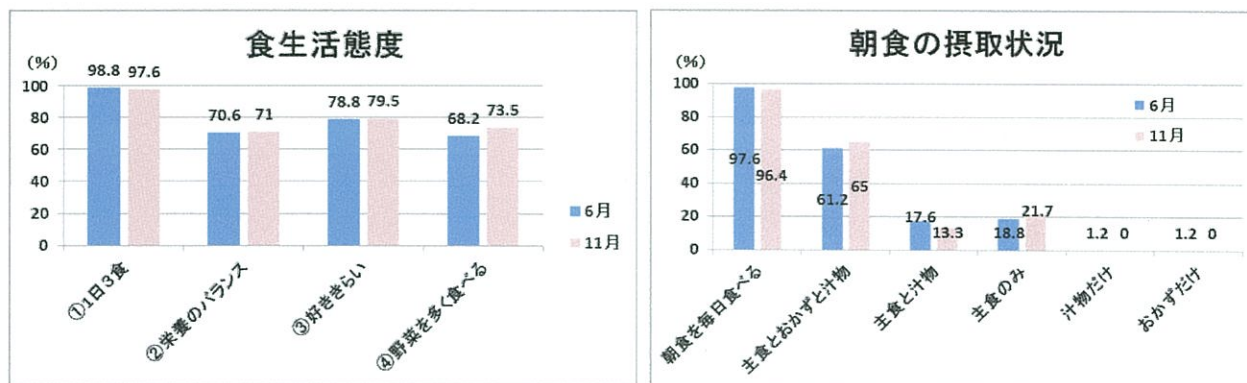
5年 田植えの様子



5年 だまこ・おにぎり作りの様子



#### 4 食に関する指導の成果



- ①朝・昼・夕の3食食べるようにしている
- ②栄養のバランスを考えて食べている
- ③好き嫌いしないようにしている
- ④野菜を多く食べるようにしている

食に関する指導後の給食では、児童の食に対する関心が高まり、苦手なものでも一口は食べてみようという意欲をもつようになって、食事のマナーも意識するようになった。給食を毎日食べると答えた児童は6月の90.6%から11月の98.8%と大幅に増加した。また、自分で食材となる野菜や米を育てたり、献立を立てたり、調理したりしたことで、食料を生産する人や食事を作る人の苦勞を知り、食べ物を大切にしようとする気持ちをもつ児童が増えたことが分かる。

「食生活態度」アンケートの結果からも、1回目の調査から高い割合を示していた①以外の項目では増加しており、食に関する意識が向上していることが分かる。

また、「朝食の摂取状況」アンケート調査を見ても、朝食の内容は良くなっており、さらに汁物だけ、おかずだけしか食べない児童はいなくなったことが伺える。

#### 5 今後解決すべき課題

朝食を毎日食べている児童が多く、その食事内容も向上傾向にあるものの、主食・おかず・汁物をそろえてバランス良く食べている児童はまだ65%にとどまっている現状である。また「栄養のバランスを考えて食べる」や「野菜を多く食べる」など、正しい食生活を送るための意識は少しずつ高くなっているものの、まだ7割前後にとどまっている。今後、成長期の食事の大切さを理解し、朝食をしっかり食べることを習慣付ける指導を継続していきたい。

食に関する知識が高くなっても、それを実際に自分の食生活に生かせない児童もおり、実践力につなげるには、まだまだ不十分だと感じた。家庭との連携を図りながら、年間指導計画に沿って、継続的な指導をしていくことが必要である。