

第2章

食で育てる秋田っ子推進事業

「栄養教諭を中心とした食育推進事業」

○栄養教諭による食に関する指導
実践報告

■食に関する指導実践報告

- ① 鹿角市立十和田中学校 畠山 美佳子
「子どもが自らの食生活を見つめ、
正しい食習慣への改善を目指す食育の実践」
- ② 小坂町立小坂小学校 金澤慶子
「ふるさとを愛し、心豊かにたくましく活動する子どもの育成を目指して」
- ③ 大館市立釧内小学校 柚木睦美
「アレルギー食提供による個別指導の取り組み」
- ④ 北秋田市立鷹巣小学校 庄司のぞみ
「自らの健康のために実践的な態度を身につけることのできる
児童の育成をめざして」
- ⑤ 上小阿仁村立上小阿仁小学校 細田智子
「望ましい食習慣を身につけ、自らの健康を保つ子どもの育成」
- ⑥ 三種町立森岳小学校 相沢耕子
「豊かな心と健やかな体を育てる食育をめざして」
- ⑦ 藤里町立藤里小学校 池内るみ子
「望ましい食習慣を身につけ、実践していく子どもの育成」
- ⑧ 八峰町立峰浜中学校 佐藤紀美子
「生涯にわたって健康な心と体を育む食育を目指して」
- ⑨ 秋田市立川尻小学校 丸谷斎子
「正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、
豊かな心と体を育てる食育」
- ⑩ 秋田市立勝平小学校 松田和子
「望ましい食習慣を通した健康な体と心の育成」
- ⑪ 秋田市立御所野小学校 嘉藤久美子
「～心豊かでたくましく、進んで学ぶ子供の育成～食育の取組」
- ⑫ 秋田市立秋田南中学校 杉渕敬子
「『生きる力』の基本である食の自己管理能力をもった生徒の育成」

- ⑬ 男鹿市立男鹿東中学校 北島 まゆみ
「児童生徒の健康な心身の育成のための取組から」
- ⑭ 鴻上市立天王小学校 工藤 由美子
「心も体もたくましい子どもの育成をめざして」
- ⑮ 鴻上市立天王南中学校 菅原 一恵
「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～」
- ⑯ 八郎潟町立八郎潟小学校 長澤 香
「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～」
- ⑰ 井川町立井川小学校 三浦 僚子
「地域や家庭と連携した食育への取組」
- ⑱ 大潟村立大潟小学校 井上 尚子
「郷土の特色を生かした食育」
- ⑲ 由利本荘市立新山小学校 米持 昭子
「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」
- ⑳ にかほ市立平沢小学校 出雲 悠華
「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」
- ㉑ 大仙市立神岡小学校 栗林 昭子
「望ましい食習慣を身につけ、健康なが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～」
- ㉒ 仙北市立生保内小学校 千田 京子
「子どもが自らの生活を見つめ高める食育の実践」
- ㉓ 美郷町立千屋小学校 佐々木 周子
「生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」
- ㉔ 横手市立平鹿中学校 佐々木 景子
「みつめよう！横手 広げよう！横手」
- ㉕ 湯沢市立稻川中学校 泉 尚子
「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」
- ㉖ 羽後町立西馬音内小学校 土信田 瞳子
「自ら健康管理ができる児童の育成をめざして」

子どもが自らの食生活を見つめ、 正しい食習慣への改善を目指す食育の実践

鹿角市立十和田中学校
栄養教諭 畠山美佳子

1 食に関する実態

食生活調査や給食時間の様子から、給食を「好き」と答える生徒は7割であり、給食は全体的によく食べられている。しかし学年によっては、嫌いな食べ物には手をつけない、汁物の残が多い、牛乳を残す生徒が固定しているなどの傾向も見受けられる。また、食事のマナーや正しい姿勢、食べ方がしっかり身に付いていない生徒も見られる。

朝食の摂取率は全体で94.0%と高いが、朝食の栄養バランスを見ると「主食+おかず+汁物」は全体の57.4%であり、緑の食品の不足が全学年で多く見られた。

意識調査からは、「3食」「好き嫌い」に気を付けている反面、「かむ」「バランス」「ジュースなどの飲み過ぎ」に注意している生徒は少ない実態が明らかになっている。

また肥満傾向（標準体重20%以上）の割合は、12.8%と県平均（11.1%）を上回り、鹿角市全体でも肥満傾向の割合が高く、大きな課題となっている。

2 指導目標の設定

健康でいきいきとした生涯を送るためにには、子ども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。特に子どもの頃にしっかりととした食習慣を形成することが大切である。

そこで実態を踏まえ、指導目標を以下の2点とした。

- (1) 食について興味・関心をもち、健康的な生活を実践しようとする子どもの育成
- (2) 正しい食事マナーや姿勢を身に付け、感謝の気持ちをもって楽しく食事をすることのできる子どもの育成

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、衛生指導、配膳指導等の給食指導について全職員の共通理解を図っている。給食時間には各教室を巡回し、地場産物や食品の栄養の紹介、食事のマナーや姿勢について声かけをしながら指導を行っている。

また地域の珍しい食材が提供されるときには、食材を持って学校訪問をしたり、掲示資料を届けて、畑の様子や生産者、栄養や食べ方などを紹介することで、給食を「生き

(掲示資料：糸かぼちゃ)



た教材」として活用している。

② 地場産物を活用した献立

鹿角学校給食連絡協議会では、地場産物や郷土料理を取り入れた統一献立を実施する「たらふくかづの給食」や、地場産食材を統一した「たらふくかづのミニ給食」を実施している。

この日は、たらふくかづの給食の食材や郷土料理を紹介した放送原稿を学校へ届けたり、お便りを家庭へ配付するなど、地域食材への興味・関心を高め、家庭への啓発につなげられるよう取り組んでいる。

鹿角市北学校給食センターの地場産使用率は、平成23年度の主要15品目で61.4%と、県内でも高い地場産使用率となっている。

③ 栄養ひとくちメモ

献立を生きた教材として活用するため、給食で使用した食材やその栄養について、マナーや食べ方、生産者の紹介などを取り入れた「栄養ひとくちメモ」を各学校へ配付し、給食時に読んでもらっている。それにより、食に対して興味・関心をもつきつかけづくりになればと考え、取り組んでいる。

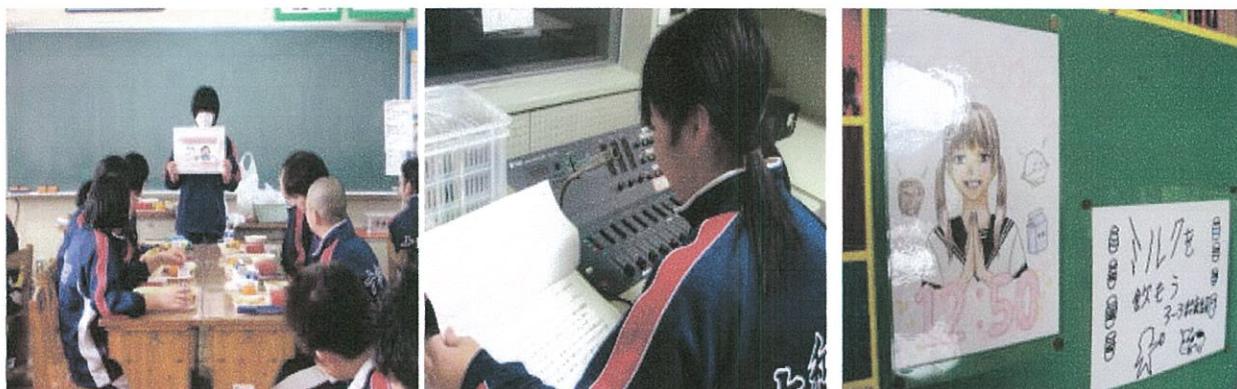
④ バイキング給食

食品を組み合わせ、選択する力を養う目的で中学2年生を対象に実施した。実施前に、自分が選んだものと中学生の栄養基準値を比較検討した上で、バイキング給食を行った。

⑤ 給食委員会の活動

給食委員会では、残さずバランスよく食べることや、正しいマナー、姿勢や食べ方を意識することとその定着をねらいとして、年間を通して計画的に様々なキャンペーンを行い、それに関連したポスターなども作成している。また、本校では③の栄養ひとくちメモを給食委員が毎日交代で放送している。

「残さず食べよう」「三角食べをしよう」「12時50分いただきます」「牛乳を飲もう」「配膳マナー」等があり、期間は1週間。毎日学級集計をして掲示し、学級で給食委員が結果を報告することで、全員が意識できるよう取り組んでいる。



〈給食委員会の活動の様子〉

(2) 教科等における指導

① 中学校1年生 芦名沢そば作り体験（総合的な学習の時間）

事前指導で芦名沢そばの特徴や作り方について説明し、当日は地域の講師の方に来ていただき、指導を受けそば作りを体験した。

生徒たちは、そば粉100%でつなぎを使わない独特のそば作りに苦戦しながらも、班で協力しながら楽しく伝統のそば打ちを体験し、自分たちの作ったそばに舌鼓を打っていた。



② 受配校での食に関する指導

〈そば作りの様子〉

ア 教科における指導

養護教諭とのTTにより、学年に応じて以下の指導を行った。実施後は、「ぱくぱくカード」「げんきもりもりカード」等を活用して、給食の食べ方や家での栄養バランスのよい食事に取り組んだ。

その結果、ほとんどの児童が給食を完食できたり、栄養バランスについて意識して食べるようになってきている。また家庭からは「栄養バランスを意識して食事作りをしていきたい」等の感想もあり、家庭への啓発にもつながっている。

小学校 低学年 「やさいづくりめいじんに はなしをきこう」

「朝ごはんのパワーをしきる」

「もっと ぎゅうにゅうとなかよくなろう」

中学年 「3レンジャーのパワーをしきる」

「元気もりもりの朝ごはんを 考えよう」

～元気もりもり作戦をたてよう～

高学年 「成長期の栄養について考えよう」

～成長もりもり作戦をたてよう～

「栄養まんてん！ランチプランを考えよう」

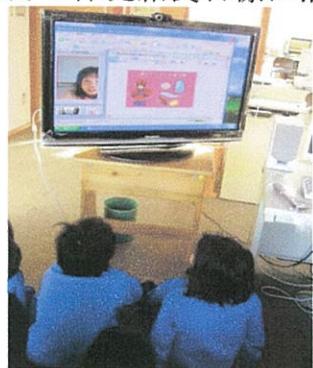


〈受配校での指導の様子〉

イ テレビ会議システムによる食指導

ネット回線を利用したテレビ会議システムを活用して、毎月の保健給食目標に沿って指導を行っている。今年度は、知識の定着や意識を高めることをねらいとして、指導後にも学校を訪問して給食を教材として繰り返し指導を行っている。

〈テレビ会議の様子〉



(3) 個別指導

食に関する健康課題をもつ生徒への個別指導として、養護教諭と栄養教諭が連携し、7月に貧血指導、9月に肥満指導を行った。

肥満指導では、養護教諭から肥満の原因や合併症について説明し、成長曲線を使用して自分の小学校からの身長と体重の変化について確認させた。栄養士からは、食事面について太りにくい生活のポイントと、クイズを通して様々な料理のエネルギーや飲み物に含まれる砂糖の量、商品の表示の見方などについて指導を行った。

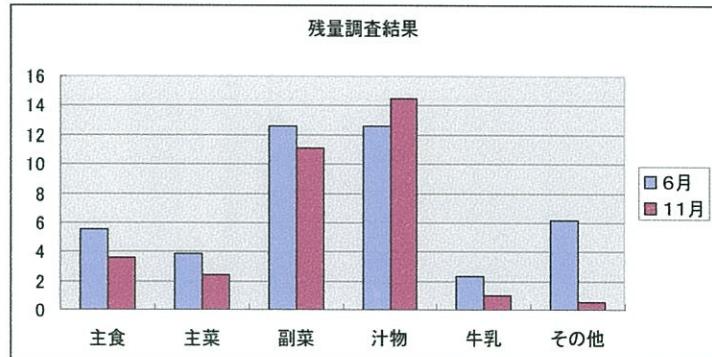
4 食に関する指導の成果

- ・食について興味・関心をもち、残さず食べようとする気持ちが高まり残量が減った。
- ・食事のマナーや正しい姿勢、食べ方などを意識する生徒が増えてきた。

これまでの取り組みを通して、自分の食生活を振り返り「好き嫌いしないで食べよう」「残さずに食べよう」という意欲が高まったことが、給食時間の子どもの様子や学習の振り返りで子どもが書いた感想からうかがえる。その結果、給食の残食率が減少した。

また継続した巡回指導によって、食に関する心をもち、食事のマナーや正しい姿勢、食べ方を意識する生徒が増えてきている。

さらに、毎月の地場産物や郷土料理を活用した給食の提供や、食に関する学校訪問指導等により、郷土料理や地場産物への関心が高くなっていることが、子どもたちの様子から感じられる。



5 今後解決すべき課題

子どもたちには、毎日の給食や食に関する学習をきっかけとして自らの食生活を見つめ、学習したことが生活に生かせるようになってほしいと願っている。そのためには、やはり家庭や地域を巻き込みながら連携・協力しあって継続した指導を進めていくことが大切である。今後も、保護者や地域へ向けて給食だよりや指導後のワークシート等を活用した働きかけを行っていくとともに、一過性の指導にとどまらず継続した指導を続けていけるよう学校職員と連携をしながら一層の食育の充実を目指していきたい。

ふるさとを愛し、心豊かにたくましく活動する子どもの育成を目指して

小坂町立小坂小学校
栄養教諭 金澤慶子

1 食に関する実態

本校の児童は、軽度肥満20%以上の肥満児傾向の割合は8.6%と県平均9.3%をわずかに下回るが、全国平均よりも1.9%高い値を示しており肥満傾向児が多いことがわかった。

しかし、身長だけを見ると全国平均よりも低い値を示しているクラスが多く、さらに秋田平均と比較すると全クラスで身長が下回っている。

のことから、成長曲線に乗っ取った成長はしているものの若干体格が劣ることがわかった。

2 指導目標の設定

本校の教育目標は「ふるさとを愛し、心豊かにたくましく活動する子どもの育成」～かしこく、やさしく、たくましく～である。

児童の食に関する実態を踏まえつつ文部科学省の「食に関する指導の目標」6項目との関連を図り、本校の指導目標を2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、自らが管理していく能力を身につける。
- (2) 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

3 取り組みの実際

(1) 給食時間における指導

① 放送原稿

給食時間に放送委員会が食事のマナー、食べ物の栄養について放送している。

放送内で毎日の食材を赤・黄・緑にわけて放送でお知らせすることで、全校児童が食べ物の栄養について意識して食べるよう放送を行っている。

11月には給食委員会で給食を作ってくださっている調理員さん達にインタビューを行い、自分たちで原稿を作成し感謝の気持ちをお知らせしている。

② 地場産物を活用した「たらふくかづの日」

小坂町では給食への地場産物の使用率が県内で一番高く、季節を問わず毎日地域の方々に協力いただき、小坂町産の野菜、果物、きのこを提供している。

小坂町だけでなく、隣接する鹿角市も給食への地場産物の使用率が高く、鹿角学校給食協議会では年5回地場産物や郷土料理を取り入れた「たらふくかづの日」給食を鹿角市・小坂町内小中学校で提供している。

③ アカシア野外給食

小坂町には日本最古の芝居小屋康楽館、明治に建設された小坂鉱山事務所、それらの観光建造物を通る明治百年通りが整備されている。

本校は明治百年通りを挟んで康楽館の向かい側に位置しており、6月のアカシアの咲く時期に合わせて、明治百年通りで全校一斉アカシア野外給食を行っている。

アカシア野外給食会では、給食委員会が摘んできたアカシアの花をかきあげにして提供している。

また、アカシア野外給食会では1年生から6年生までが交流できるよう、縦割り班で食事をし、食後は小学校に隣接する公園で、班毎に自由に活動している。

他学年児童との会食を通して多学年児童との交流を深めることができた。

『児童の感想』

- ・ アカシアを見ながら普段一緒に食べられない人と食べられてよかったです。
- ・ 班のみんなで話しながら食べることができてよかったです。校外学習のことや学校でのことを話し合い、きずなが深まつた。

④ 給食委員会での活動

給食委員会での活動は日常活動、行事活動の2つに分けられる。日常活動では、毎日の給食時間の放送を行っている。

行事活動では、給食に関する行事の準備や進行を行っている。

	行事名	活動内容
6月	ペロリウィーク	残量調査及び残食ゼロクラスの表彰
	アカシア野外給食	かきあげ用アカシア摘み アカシア野外給食会の進行、後片付け
11月	ペロリウィーク	残量調査及び残食ゼロクラスの表彰
12月	クリスマスセレクト給食	セレクトデザートの配付
1月	洋食マナー給食	洋食マナー給食の準備、進行

⑤ 給食時間の巡回指導

給食時間は、栄養教諭が学級の状況をできるだけ把握するために、毎日巡回し食事のマナーや栄養、旬の食材について指導も行っている。

(2) 教科や領域における指導から

① 学級活動

ア 1年生「もりもりたべよう きゅうしょく」

給食はバランスのよい食事であることや、食べると健康な体を作られることを知り、給食をしっかり食べようという意欲をもつことができるようとした。

イ 2年生「食べてこようね 朝ごはん」

朝ごはんの大切さとバランスのよい朝ごはんについて知り、1週間朝食を食べたか調べることで自らの生活を見直し、毎日バランスのよい朝ごはんを食べようという意識づけを行った。

ウ 2年生「野菜のひみつをさがそう」

野菜クイズや野菜の花の写真、はてなボックスを使って班毎にどんな野菜が配られているか考えた。

活動を通してそれぞれの野菜には体の成長に欠かせない栄養があることを知り、日常の生活で積極的に野菜を食べようとする意欲をもたせることができた。

② 総合的な学習の時間

ア 3年生「菜種油のひみつをさがそう」

3年生では小坂町ふるさと教育（アカシア教育）の一環として地域で作られている菜種油と廃油のリサイクルについて学習している。

授業の中ではゲストティーチャーとして栄養教諭が油の栄養と菜種油と他の油の違い、給食での菜種油の活用方法について紹介した。

(3) 地域や家庭との連携

① 給食試食会

1年生のPTA事業として、保護者を対象に実施している。

本年度は21名の保護者の方々に参加していただき、児童と会食した。

会食前には、学校給食における地場産物活用の推進や成長期における食事のバランスのとり方や摂取量について講話を行った。

給食試食会は学校と家庭の共通理解を図る貴重な機会となっている。

② 親子料理教室

2年生のPTA事業として、親子料理教室を実施している。

本年度は保護者29名、児童30名での8班に分かれて料理教室を行った。

料理教室では、ほうれん草と人参を使った蒸しパンと白玉粉から作るフルーツ白玉を作った。

児童が初めての料理に挑戦することで、調理の楽しさを知ることができた。

また、周りの保護者の方々に「おいしい」とほめてもらうことで、児童は達成感を得られたようだった。

保護者の方々には児童の作業を極力見守ってもらうことで、保護者から児童に対する肯定感が高まったようだった。

親子だけでなく、クラスの仲間同士と一緒に調理・会食することで他者との関わり合いを深める機会になった。

《児童の感想》

- ・ フルーツを包丁で切る時に手を切ってしまうかと思ったけれど、少しづつ慣れたのでよかったです。
- ・ 白玉の形を丸くするのが難しかったです。小さいのがあったり、大きいのがあっておもしろかったです。

《保護者の感想》

- ・ 包丁は危ないと思い、あまり持たせたことがなかったのですが、上手に扱つていてびっくりしました。これからは家庭でも取り組ませてみたいです。
- ・ 普段から料理を作る時に、材料を切ったり、こねたり手伝いをしてもらっていましたが、片づけはやれないと思って子供がやりたがってもやらせませんでした。
- ・ 料理教室で子供が片づけと洗いものなどもやっていて、できるんだなと気付きました。これからは、いろいろと挑戦させてみたいです。

4 食に関する指導の成果

(1) 好き嫌いしないで食べようとする気持ちが高まり、残食率が減った。

6月の残食調査では、残食率は7.3%であったが、11月の調査では5.6%と残さず食べられるようになってきている。

また6月と11月に実施した食生活アンケートの結果から食生活で気を付けていることの中で「好き嫌いしないようにしている」と答えた児童は13%から15%へ増加した。

のことから、好き嫌いしないで食べようとする気持ちが高まり残食率が減ったことがわかった。

(2) 調理することや会食を通じて、他者との関わり合いを深めることができた。

アカシア野外給食会やPTA試食会を通して、親子、多学年の児童と関わり合いを深めることができた。

また親子料理教室では、新しい料理に挑戦する児童を保護者が見守ることで、児童の成長に保護者が気づくきっかけとなった。

5 今後解決すべき課題

(1) 献立の教材化

食に関する指導を効果的に進めるために、給食時間はもとより、各教科や特別活動や総合的な学習の時間等において、学校給食を生きた教材として活用できるように、さらに献立を検討する。

(2) 計画の見直し

今年度の食に関する指導を振り返り、学年毎の指導計画を修正し来年度の指導全体計画、年間計画を作成し、教職員に情報を提供していくことが必要である。

(2) 肥満傾向児への対策

肥満傾向児の改善については、学校内での関係職員と協力し、家庭と連携しながら継続的に進めていかなければいけない。

アレルギー食提供による個別指導の取り組み

大館市立釧内小学校(大館市北地区学校給食センター)

栄養教諭 桝木 瞳美

1 アレルギー食に関する実態

食物アレルギーに関する対応は、年々件数が増加し複雑化している。大館市では、平成23年度4月に「学校における食物アレルギーに関する対応」が策定された。このことにより、保護者からの主治医による指示書が提出され、より詳く実態を把握することができ、円滑な対応が図られるようになった。

本センターは、釧内小学校を含め小学校3校、中学校3校に学校給食を提供している。現在の給食数は、約1690食であり、調理員は18名である。食物アレルギーにより、除去や代替食を提供している児童生徒の数は58名である。

対応食品の内訳は、多い順に「鶏卵、魚類及び練り製品、果物類、蕎麦、牛乳及び乳製品、甲殻及び軟体類、魚卵、ピーナッツや木の実類、野菜類、芋類、小麦、餅米、大豆、その他」である。

2 指導目標の設定

食物アレルギー対策の学校給食の目的は、以下の三つの柱からなる取り組みとした。

- ① 食物アレルギー児童生徒が、他児と変わらず安全安心な学校生活が送れること
- ② 食物アレルギー児童生徒たちにとって、学校給食が楽しく、かつ充分な栄養素が確保できること
- ③ 全ての児童生徒たちが、食物アレルギーに関する理解を深められること

また、食物アレルギー児童生徒の個別指導の目標を、「アレルギー食の提供を通して、自らの健康管理ができる児童生徒の育成」と設定した。

そして、個別的な相談指導の要点としては、子どもの成長と発達を正しく評価して、適切な栄養摂取を促すための食事についてのアドバイスや、精神面のサポートを行うこと。加えて「健康で」「安心できる」「楽しい」食生活を送ることができるよう支援することと考えた。

3 取組の実際

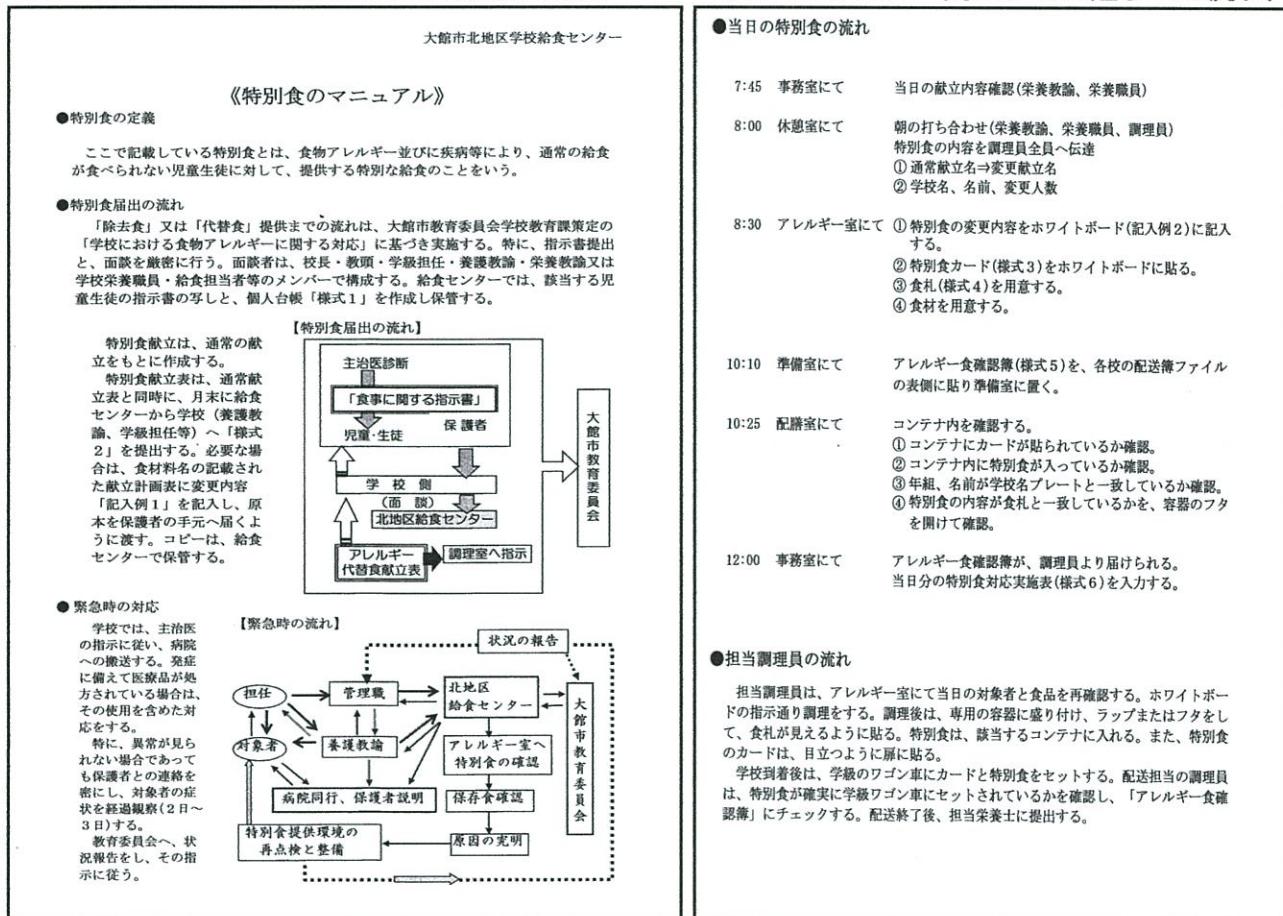
(1) 対策の環境整備～アレルギー食対応マニュアルの充実

児童生徒が、アレルギー食を安全に口にするまでの流れは、実に複雑である。また、今年度8月より、給食センタースタッフが民間委託となり、メンバーが代わったことから、さらなる安全の徹底を図りたいと考えた。

そこで、本センターのアレルギー食のマニュアルを再検討し、事故の防止や、緊急時の対策を含め対応の充実を図った。内容の一部は、次の通りである。また、本センターでは、疾病等による除去や代替食も実施しており、これらとアレルギー食を含め

て「特別食」と表している。

(マニュアル1～届出の流れと緊急時の対応)



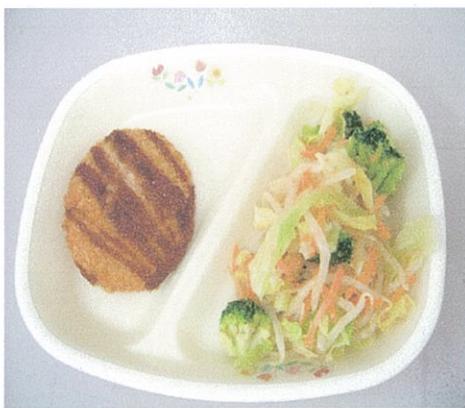
(2) 献立対応～除去及び代替

食物アレルギーと診断され原因食物が確定した状態で、食物アレルギー症状を発症しないようにするために、原因食物を除いた食生活を送る以外にない。そのため、厳密な除去と、栄養価を満した楽しい代替食になるよう工夫をしている。

また、様々な代替食を同時に調理することになるので、調理行程や動線の確かめ、器具類の洗浄を徹底し、コンダミネーション（混入）による危険がないよう常に配慮している。以下、代替食の一部を写真で紹介する。

事例1

- メンチカツ→（小麦、乳、卵）除去→豚味噌焼き
- ドレッシング～（乳、卵、鯖）除去⇒和風サラダ



事例2

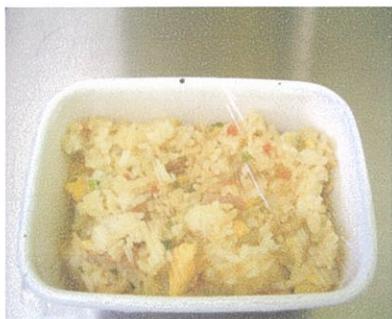


- パン→（小麦）除去
⇒ のりおにぎり



事例 3

- ・麺類献立→（麺類）除去
(小麦、蕎麦コンダミ考慮)
⇒炒飯又は
犬とパンダ顔おにぎり



事例 4

- ・ワンタンスープ→ワンタン（小麦）除去
⇒保温容器入り米粉ワンタンスープ



事例 5

- ・鮭の塩焼き→（魚）除去
⇒和風ハンバーグ



「アレルギー室にて」

- ・アレルギー食を調理
している調理員さん
の様子



(3) 食に関する指導の取り組み

① 保護者との面談指導

指示書の提出後に、管理職や担任、養護教諭等の同席のもと面談を行う。また、長期休業中に定期的に呼びかけをし、必要時には随時に行う体制を整えている。

初回の面談内容は、栄養教諭側から積極的に、アナフィラキシーの有無、誘発されるmgレベルタンパク量や、内服薬、家庭での調理法、緊急時の連絡、日常生活での注意点について話し合う。「給食はもちろん、給食時間以外の誤食（調理実習、部活動中、校外学習時等）、空気や皮膚の付着など気をつける必要があるかどうか。」聞き取りをする。このことにより、学校側では、給食の献立だけを気をつけるのではなく、学校全体で取り組まなければいけないということを強く認識する。互いの共通理解も深まり、よい啓発の機会となっている。

② 食物アレルギー児童生徒との面談指導

保護者や、養護教諭同席のもと、希望があれば随時指導を行う。自身の病態に関する知識を身につけさせ、誤食回避の理解が不可欠であるということを伝える。また、除去食や代替食の感想を聞き、食べやすくなるよう調理の工夫に役立てている。同時に、朝食の大切さや間食の選び方についても話し合い、健康に留意した食生活を送るよう指導をしている。

4 食に関する指導の成果

聞き取りによるアンケートや、代替食用の給食アンケートを行い、評価の一部に役立てている。

その結果、おかず用保温ケースを至急準備し、保温対策に努めなければいけないことが判明した。また、味付けなどは嗜好にあったものを提供できていることがわかった。

生徒からは、「魚などの代替食となるものを考えて頂き、ありがとうございます。いつも楽しみにしています。これからもよろしくお願いします。」という丁寧なコメントが寄せられている。小学生の保護者からは、「汁物など温かくおいしいとこどもが言っている。また、食べやすい代替食で、とても感謝している。」という意見や、中学生保護者からは、「いつも我が子のために代替食を作っていただき感謝しております。以前いた県外の学校では、代替食がなかったので、学校から帰ってくるとお腹がすいた～が当たり前でしたが、今は、そのようなことがなくなりました。アレルギーに対しての指示書の提出も、親としても改めて確認、再認識でき担任への連絡事項として話しがスムーズにできるシステムで、とても良いものだと思います。これからも食の安全とおいしい給食をよろしくお願いします。」というご意見をいただいた。

また、生徒への個別指導時、甘いお菓子や脂肪の多い間食を取りすぎることは、アレルギー体質を改善するには、決して適した食生活とは言えないということを話した。このことにより、間食の適量を守るようになったとの報告をいただいた。

わずかな成果だが、これらのこと真摯に向き合って、今後とも個の健康を大切にした学校給食づくりに関係職員とともに励んでいきたい。

5 今後解決すべき課題

- 年度が変わり職員の異動があっても、給食センター職員はもちろんのこと、受配校6校における全職員が、アレルギー疾患に関する正しい知識を習得し、共通理解を深め、より安全な対応を図るための体制をさらに強化したい。
- ひとりで原因食品を複数もっている児童生徒もあり、給食を含めた食生活全般を通して不安な部分がないか、メンタルケアできる機会を確保したい。
- 普段の食に関する指導をする場合でも、学級の食物アレルギー児童生徒を把握して、講話する内容や教材となる食品の選択を適切に検討していきたい。

(図～代替食に関する児童生徒調査用紙)

II24.11.30
北地区学校
給食センター

給食に関するアンケート

「代わりの食品がつい先時の給食」について、ご意見をお聞かせください。あてはまるものに○印をつけてください。

Q1. 容器について～寒くなっています。お料理が冷たくないですか。
・おかず（ 冷たい ふつう 温かい ）
・汁物（ 冷たい ふつう 温かい ）

Q2. 味について～塩分
・おかず（ しょっぱい ふつう うすい ）
・汁物（ しょっぱい ふつう うすい ）

Q3. 代替食や除去食は、きちんとわたっていますか。
・きちんとわかる
・わかるが、不安な時がある

Q4. 困っていることや不安なことがありますら、ご意見下さい。

Q5. 栄養士さんや調理員さんにコメントがありましたら、書いて下さい。

*ご協力ありがとうございます。みんなで話し合って、おいしい給食になるよう、がんばります。



自らの健康のために実践的な態度を身につけることのできる 児童の育成をめざして

北秋田市立鷹巣小学校（鷹巣中部給食センター）
栄養教諭 庄司のぞみ

1 食に関する実態

朝食欠食の児童はあまり見られないが、その内容に関しては決して良いとはいえない児童もいる。学校給食では野菜やごはんの残量が多い。また、食べたことのないものは口をつけない、嫌いな物は絶対に食べないという児童も見かけられ、給食を残さず食べようとする意識が低い児童も多い。

2 指導目標の設定

本校の教育目標は「豊かな心、確かな学力、すこやかな体の子どもの育成」である。めざす4つの子ども像の1つに「丈夫な体を作る子ども」がある。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、また食物を大切にし感謝する気持ちを持つ児童の育成を指導目標とした。

3 取組の実態

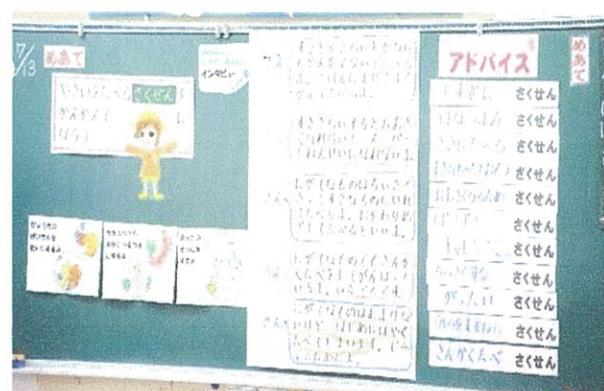
(1) 学級活動における指導事例

本校は、今年度東北特活研東北大会会場となっており、特別活動に関する研究推進校となっている。昨年からの取組に引き続き、健全な生活態度と自己を生かす能力の育成のための学級活動（2）の中で、食に関する指導内容の6つの観点から各学級の実態に応じた指導を行い、栄養教諭がTTとして関わり、子どもの発達段階を踏まえた専門的な知識を教えることで、より効果的な指導となるようにした。

① 1学年「野菜と仲良くなろう」

給食が始まって3か月経過した7月に1年生にアンケートをとったところ、野菜が嫌いまたは苦手な児童が大多数いたため、野菜の名前や特徴を知ることからはじめた。さらに緑黄色野菜と淡色野菜の栄養や働きを知り、苦手な野菜を工夫して食べることができるようなめあてを考えることができた。

写真1 板書



② 1学年「何でも食べよう」

1学期に学習したこと、野菜を積極的に食べようとする意欲は見られるが、牛乳やごはんなど他のおかずを残す児童もみられた。3レンジャーの劇を使い、自分でバランスよく食べようとする意欲を持ち、給食を残さず食べることができるよう努めて考えた。

③ 3学年「もりもりパワーアップ大作戦」

3 レンジャーの紙芝居を使い、残してしまった給食からバランスよく食べないと健康になれないことを知り、偏った食生活が生活習慣病につながることを指導した。

給食をバランスよく食べることができる
ように、いつも完食している友達のインタ
ビューから自分にあつためあてを考え、1
週間実行することができた。

④ 5学年「朝ごはんパワーアップ大作戦」

食生活アンケートの結果、5年生のほぼ全員が朝食をとってきていた。しかし、内容を見ると、主食だけ、または主食と汁物、さらには汁物だけという児童が全体の1/3いたため、朝食の大切さ、バランスの良い朝食のポイントを指導した。さらに、自分たちで冷蔵庫に入っている食材で元気のできる朝ごはんを作る活動を行った。

(2) 給食時間における指導事例

① 地場産物の活用

行事食や季節感のある献立作成を心がけ、市内の農産物を積極的に活用している。農家から無農薬の野菜を購入したり、JAを通して地元の野菜、特産品を給食へ活用している。給食時間の巡回指導の際に実物を見せたり、写真などで紹介している。

② 給食一口メモ

昼の放送を利用し、毎日その日の給食や食材について栄養教諭が作成し、元気スポーツ委員会の児童が毎日読み上げている。

写真2 劇で使用したキャラクター

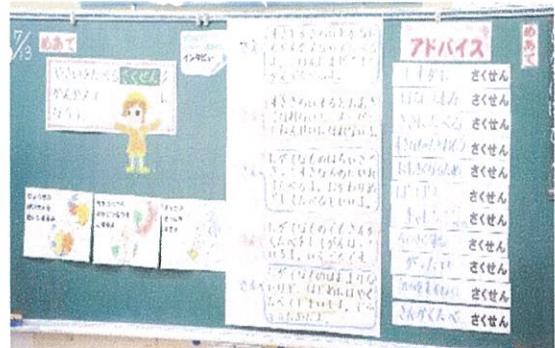


写真3 アンケートの結果



写真4 授業風景



③ 給食時間の巡回指導

各学級の盛り付け状況など給食の様子を把握するために毎日巡回し、必要に応じてミニ指導を行なっている。

④ パーフェクト賞・もりもり賞

全員が完食し、食缶の盛り残しがない学級には、日ごとにパーフェクト賞の賞状を渡している。特に低学年にとっては学級一丸となってがんばろうという意欲付けになっている。

さらに週報の時期にあわせて、5日間の「もりもり週間」を実施している。カードを配布し、個人ごとに全部食べたか、どのくらい残したかを記入し、5日間完食した児童には「もりもり賞」の賞状を渡している。さらにクラスごとの残量を出し順位をつけ、上位3クラスには全校集会で賞状を渡している。

⑤ 掲示板、給食だより

校内にある給食用の掲示板を活用し、食をテーマにした内容の物を掲示している。なるべく児童に興味をもってもらえるように、めくったり、ひっぱたりできるような掲示を心がけている。

月1回の給食だよりには、予定献立の他、季節にあった内容の情報を家庭へ発信している。

写真5 牛乳のウルトラパワー 教材

(3) 市内の学校における指導事例

① 小学校1・2年

「牛乳のウルトラパワー」(写真5)
食生活カリキュラムの紙芝居を使
い、牛乳の働きについて、また、カル
シウム量についてわかりやすい教材を
作り指導した。

「野菜と仲良くなろう」

野菜から「仲良くなりたいな」とい
う手紙がきた設定にして、野菜の花や
働きについてクイズを交えて指導した。

「なんでも食べよう」

食生活カリキュラムの3レンジャーの紙芝居を使って、バランスよく食べる事の大
切さを指導した。

「もっと魚を食べよう」

魚の種類や働きについて、また肉と魚の脂の違いについて指導した。



② 小学校3・4年

「よいいうんち、悪いいうんち」
(資料1)

うんちの絵本を導入に使用し、色々なウンチがあること、体内での消化の様子を指導し、毎日すっきりうんちがでるための術を6つ提示し、その中から自分が実行する術を決めて1週間実践し家庭からの感想をもらった。

「君の成長まったなし」
食生活カリキュラムのより、パワーポイントやクイズを使って成長期の栄養について指導した。

資料1 ワークシート

すっきりうんち大さくせん!!

3年 名前 _____

できた日は○をしましよう
☺ やってみるスッキリマンのじゅつ

のじゅつ				
9/12(水)	9/13(木)	9/14(金)	9/15(土)	9/16(日)

☺ うんちがでた

9/12(水)	9/13(木)	9/14(金)	9/15(土)	9/16(日)
あさ ひるか よる				

かんそう

おうちのひとから

資料2 ワークシート

給食の食材を
さかしてみよう!

名前 _____



ぎ	ゅ	う	に	ゅ	う	り
に	ば	ぶ	た	に	く	ん
ん	き	に	ま	う	ん	ご
に	や	ん	ね	す	は	じ
く	べ	じ	ぎ	ん	や	れ
よ	つ	ん	く	が	あ	一
ち	一	ず	い	ぶ	た	ず
べ	よ	も	う	う	ね	ん

<ヒント> *たて・横・ななめにあるよ♪



昨日の給食のメニュー

- ・チーズカレー
- ・牛乳
- ・ふくじんづけ
- ・りんごいりサラダ

どんな食材が使われているかな?

③ 小学校5・6年

「元気のできる朝ごはんパワーアップ大作戦」

(写真5)

朝ごはんの働きと3つのスイッチについて指導し、冷蔵庫の中身からグループで自分たちの朝ごはんメニューを作る活動をした。

「どんな食べ方がいいのかな」

牛丼、カップラーメン、ハンバーガーの外食メニューを提示し、家庭科で学んだ5大栄養素からどんなものをたすと、バランスの良い一食分のメニューになるのかペアで考える活動をした。

写真6 朝ごはんメニュー



「成長期の栄養」

食生活カリキュラムの「君の成長まったくなし」をクイズやパワーポイントを使って指導し、また学校からの要望で中学校に入学すると牛乳を飲まなくなることが多いので、牛乳の働きについてもふれた。

4 食に関する指導の成果

毎年6月と11月に行っている全校残量調査の結果、6月は5日間完食したクラスが1クラスであったが、11月は4クラスあった。さらに全体の平均値をみても5.5%から2.7%へと下がり（資料1）バランスよく食べようとする児童が増えてきたと思われる。特に学級活動で指導を行ったクラスの残食率の低下が著しかった。

資料1 6月と11月の残量調査の結果（クラスごと）（%）

	各クラス												平均
6月	0.1	15.6	2.4	0.7	3.1	4.9	3.9	13.4	6.0	7.0	0.0	8.3	5.5
11月	0.0	10.6	3.8	0.0	0.0	1.7	0.4	3.2	9.3	0.0	1.1	2.0	2.7

今まで量的に全部食べられない児童も、一口は食べる、半分がんばるなどの意欲が見られるようになった。「嫌いだけど食べてみよう」「元気になるために」という声が聞こえるようになり、意識面の変化が見られるようになった。

5 今後解決すべき課題

食に関する指導は継続して行うことにより効果を発揮する。さらに家庭との連携を図ることで生涯にわたり健康な体を維持していくために必要な力がついていく。そのためには給食を生きた教材として活用できるように、毎日の給食をよりおいしく安全なものに充実させていきたい。

さらに毎日の給食時間的有效活用して、自らの健康について実践的な態度を身につけることのできるような指導を行うように工夫していきたい。

望ましい食生活を身につけ、自らの健康を保つ子どもの育成

上小阿仁村立上小阿仁小学校（上小阿仁村学校給食センター）

栄養教諭 細田智子

1 食に関する実態

学校給食の残食は少ないとは言えず、特に野菜等の副菜が残る傾向にあり、家庭で食べたことのない献立も残りやすい。6月に実施した食生活調査では、朝食を毎日食べると答えた児童は96%であった。しかし、その食事内容を見てみると、「主食と副菜、汁物を食べる」児童は78%、「主食と汁」と答えた児童は4%、「主食のみ」と答えた児童は17%であった。学年が上がるに従って栄養のバランスを考えたいという気持ちは高まっている傾向にあるが、その内容についてはまだまだ知識が必要であり、家庭との連携も不可欠である。

2 指導目標の設定

学校教育目標の「たくましく うつくしく 未来を拓く」を受けて、食生活指導目標を「望ましい生活習慣を身につけ、自らの健康を保つ子どもの育成」とした。学校給食と食に関する指導を通して、学年の実態に応じた指導を行っている。

3 取組の実際

(1) 給食の時間

① 献立作成の工夫

小規模校のメリットを生かし、手作りの調理を積極的に行っている。また、地域の食材や学校農園で収穫した野菜を取り入れ、旬を生かした献立を提供している。行事食や郷土食も季節ごとに実施している。

② 給食時の巡回指導

子どもたちの嗜好や健康についての状況を把握することで、残食との関連をつかむことができる。あわせて、食べる姿勢や箸の持ち方についても指導を行っている。また、むし歯予防週間や行事食の際には、教材を活用した食に関する指導や情報の提供を5分程度行っている。

③ 一口メモ

使用食材の産地や、行事食の一口メモを担当児童が昼の放送で紹介している。

④ 食育コーナーの掲示

月毎の食に関する情報を季節感を出しながら掲示している。また、毎日の給食の使用食材を3色の仲間に分類して紹介している。これは、高学年の特別支援の児童と共に取り組んでいる。



写真1 「食品を分類する児童」

⑤ バイキング給食

集会を設け、栄養のバランス、マナーについて事前指導を行っている。3色の仲間の食品を選択する力の育成を目的としているが、調理員も会食に参加するため、感謝の気持ちを伝える場面も設定している。



写真2「バイキング給食の様子」

(2) 教科等における活動

① 特色ある教育活動「ふるさと教育」(総合的な学習の時間)

ふるさと教育は、本村・本校の課題である児童生徒数の減少に加え「将来、村に戻って暮らしたいか」を訪ねたアンケートの結果が平成21年で小学生69.1%、中学生19.4%であったことから、様々な体験を通じて子どもたちの心を揺さぶり、本村の未来に貢献できる児童生徒の育成を目標としている。活動の三本柱「村を知る」活動で学校給食との連携を図っている。

畑（1～4年生、6年生）と水田（5年生）の活動で、それぞれの学年が違う農作物を栽培している。今年度は6年生の「食用ほおずき」と、3年生の「舞茸」、全校で取り組んだ「さつまいも」を給食で提供した。2年生が育てた「ぼっちゃんかぼちゃ」ではお菓子作りの調理実習を行い、5年生の「あきたこまち」は家庭科できりたんぽを作った。体験活動を通して食に繋げることで、地域への理解を深め、食への関心も高まるよう工夫した。



写真3「畠の草取り」



写真4「稲刈り」



写真5「ほおずきの殻むき」



写真6「さつまいもの収穫」



写真7「調理実習の様子」



写真8「ほおずきのカップケーキ」

② 学級活動における指導事例

ア 1学年「やさいとなかよくなろう」

色々な野菜を食べることで病気になりにくい、元気で健康な体を作ることを学

習した。はてなボックスを活用してクイズ形式にし、実際に野菜に触れながら名前を当てたりした。また、淡色野菜と緑黄色野菜に分類されることを知らせ、きゅうり等の外側は濃く、中身が薄い野菜を実際に数種類切ったりして学習した。

イ 2学年「牛にゅうのひみつをさぐろう」

牛乳は成長期には欠かせない働きをもつ食品であることを指導した。特に栄養価の中でも秀でたカルシウムについて学習した。また、骨はカルシウムを貯蔵できることから、今から丈夫な骨を作ることを意識させるため、強い骨と脆い骨の模型を使って体験した。

ウ 3学年「食べてこようね朝ごはん」

朝食喫食率は100%だが、内容は主食のみと答える家庭が多かったため保護者参観で実施した。事前に学習した3レンジャーを生かし、朝食の大切さや栄養バランスについて学習した。

エ 4・6学年「清涼飲料水の飲み方を考えよう」

清涼飲料水に砂糖が多く入っていることに気付かせ、夏休み中に工夫した飲み方ができるよう、数種類の清涼飲料水の砂糖含有量を示したり、温度の違う2種類のジュースを飲み比べたりした。砂糖の摂り過ぎによる健康への害も知らせ、自分なりの工夫した飲み方を考えた。

③ その他の教科における指導事例

ア 1学年 生活科「給食センターのひみつ」

身近な村の施設として、給食センターの見学を毎年実施している。見学スペースから下処理や調理の様子を見たり、使用器具の実物を触ったりして学習している。また、食べてもらうための工夫や衛生管理で気を付けていることを話したり、児童から調理員への紙面インタビューを行ったりして、感謝の気持ちをもって毎日の給食を食べることを意識付けている。

イ 5学年 家庭科「ふるさとの味にふれてみよう」

ふるさと教育で栽培したあきたこまちを用い、地域の名人を講師に招いてきたんぽ作りを行った。栄養教諭からはきりたんぽの発祥と歴史、作り方と衛生管理の注意点を指導した。調理後は講師の方と会食も行っている。児童の感想として最も多かったものは、杉の串を使用しての調理だったため、杉の香りがきりたんぽに移って美味しいという声だった。秋田県の郷土料理への興味関心を高める良い体験になっている。



写真9



写真10



写真11

「温度の違う飲料の飲み比べ」「杉の串にご飯をつける様子」

「講師より焼き方の指導」

(3) 地域や家庭との連携

① 給食試食会

1学期末のPTAに合わせ、小中合同で年に1回実施している。保護者へは実際に児童生徒と同じく準備から後片付けまで体験してもらい、栄養教諭による講話も試食後に実施している。学校給食への関心を高めてもらえる良い機会となっている。

② 親子料理教室

学校給食研究改善協会の共催のもと、3年生の親子レクにて実施した。地域の夏野菜を使って給食の人気メニューを調理し、家庭でも実践、応用できるよう工夫した。(ビビンバ、フライビーンズ、ミニトマトのデザート)

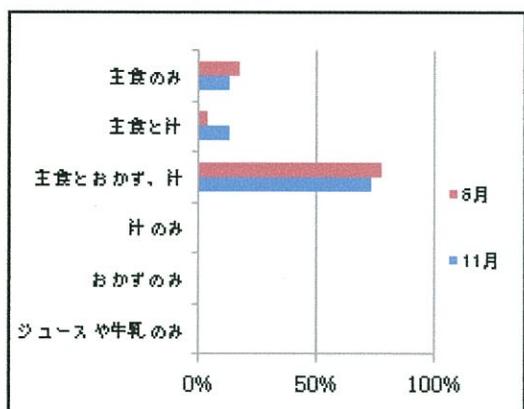


写真12 「調味料を計る様子」

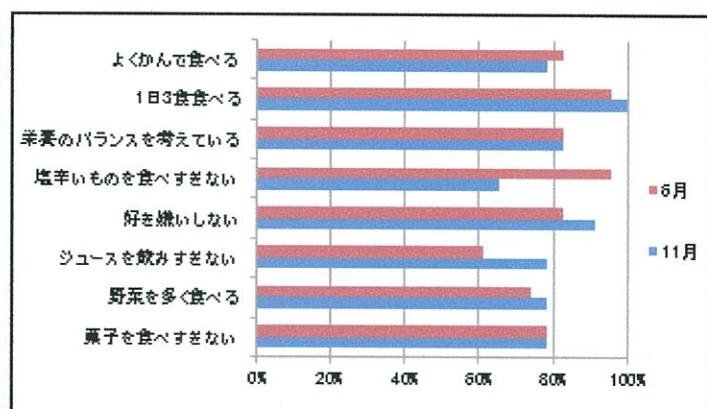
4 食に関する指導の成果

これまで野菜嫌いで残しがちだった児童も、徐々に食べられるようになってきた。食に関する授業や、給食時間を活用した巡回指導など、栄養教諭が子どもたちと接する時間が増えたことも食への関心を高めることに繋がったと思う。また、農園活動で収穫した野菜を積極的に給食や調理実習に取り入れたことも成果に繋がったと感じる。11月に実施した食生活調査では、朝食を「毎日食べる」と答えた児童は96%で変化はなかったが、「主食とおかず、汁を食べる」と答えた児童は74%でやや減少。しかし、「主食のみ」と答える児童が4%減り、主食に汁を組み合わせる児童が9%増えた。少しづつでも栄養バランスを意識した朝食をとる家庭が増えてきている。

グラフ1 「朝食について」



グラフ2 「食生活で気をつけていること」



※グラフ1、2…食生活調査より

5 今後解決すべき課題

児童の意識を変容させることも課題のひとつではあるが、朝食の情報から見えるのは家庭での保護者の不規則な食習慣である。家庭での食事が大部分を占める以上、食育については家庭との連携・協力が不可欠である。食事内容以外にも、一緒に向かい合って食事をとる家庭も多くはない。児童から家庭を変容できるよう、食に関する指導に加え、給食試食会や親子料理教室など保護者が関わる行事などの取り組みにも、引き継ぎ力を入れていきたい。

豊かな心と健やかな体を育てる食育をめざして

三種町立森岳小学校（三種町学校給食センター）

栄養教諭 相沢耕子

1 食に関する実態

給食を楽しみにしている児童が多く、なんでも食べようとする子どもが多い。苦手な食べ物でも頑張って食べようとする姿が見られる。残食量は三種町の小中学校の中でも少ないが、5・6年生対象の食生活調査では、児童の81%が給食を残さず食べているが19%は時々残すことがあると回答している。朝食摂取については、朝食を毎日食べている児童が91%であった。また、朝食内容は主食とおかず、汁物を食べている児童は58%、主食のみと主食とみそ汁またはスープと答えた児童は21%であった。朝食摂取の意識付け、朝食内容について課題が見られる。

2 指導目標の設定

正しい食生活を実践するために、望ましい食習慣を身に付け、食に関心をもつことが大切である。生涯にわたり健康に過ごせるよう、次のような取り組みを行うこととした。

- ① 地域に根差した学校給食を実施する。
- ② 健康的な食生活を実践しようとする子どもを育てる。

このことから、本校の教育目標である「夢拓き 意欲的に学ぶ 心豊かな子どもの育成」の具現化に向け、食育全体計画に沿って教科等と関連した食に関する指導や地域と連携した取り組みを行うことにより、生涯を心身ともに健康に生き抜く児童をめざすため本テーマを設定した。

3 取り組みの実態

(1) 給食の時間

- ① 給食時間の目標

4月当初の職員会議で、衛生指導、配膳指導、給食指導について全職員に共通理解を図った。また、給食年間指導計画に基づき、毎月給食目標を設定し指導を行っている。

- ② 給食時間の巡回指導

給食の配膳、食事のマナー、子どもたちの嗜好の把握などコミュニケーションをとりながら指導を行っている。また、不定期ではあるが、一緒に給食を食べることで児童の食の実態をつかむことができる。

- ③ 給食時間の食指導

地場産野菜の紹介、食材の栄養のお話、月目標についてのお話、マナーなど食に関するさまざまな内容について資料を提示し、昼の放送で紹介している。

④ 給食コーナーの掲示

月目標に沿った食に関する資料を掲示している。

⑤ 地場産物の活用と郷土食・行事食の実施

三種町では、地場産物の活用がさかんな町であり、年間を通じてさまざまな食材を提供している。地場産物活用は、旬の食材を食べることにつながるため、学校給食物資使用調査に入らない野菜や果物も積極的に活用している。受配校からは、学校で収穫した野菜をいただき、給食で提供した。

また、郷土料理や行事食を積極的に実施し、馬肉の煮付けやけだて、じゅんさい汁、きりたんぽ鍋などの郷土料理を定期的に提供している。行事食は、節句等の行事食はもちろん、県外の料理なども提供している。また、震災から一年経過した日におむすび給食を提供し、感謝の気持ちをもって食べることの大切さを伝えた。

「菜ごみ会」によるおもな地場産物

<夏> 空豆・枝豆（塩ゆで） じゅんさい（汁物） メロン

<秋> ヤーコン（きんぴら） 水菜（汁物） ラ・フランス

<冬> アスパラ菜（サラダ） 切り干し大根（煮物）

<通年> 発芽玄米 豆板醤 古代米



写真1 「児童が収穫した空豆」



写真2 「行事食 沖縄料理」



写真3 「行事食 目の愛護デー」

(2) 教科等における活動

① 農園活動

総合的な学習の時間、生活科、理科、学級活動等で学級に合わせた作物（枝豆、さつまいも、じゃがいも、しいたけ）を植え付け、栽培、収穫を行っている。

② 総合的な学習の時間

三種町は、じゅんさい生産量日本一の町である。5年生は、「じゅんさいのひみつを探れ」という単元のもと、じゅんさいの歴史や料理、加工について調べている。また、じゅんさいの摘み取りも体験し、実際の取り方と同じように舟に乗り、じゅんさい摘みの楽しさや大変さを学んでいる。

③ 教科等における指導事例

ア 第1・2学年 生活科 「りんご狩り」

収穫の秋に、地元のりんご農園へ行き、農家の方からりんごの採り方を学び、紅く色づいたりんごを見つけ、楽しみながら収穫した。給食でも納品していただいているりんご農園のため、子どもたちにも喜びながら収穫していた。

イ 第2学年 生活科 「町たんけん」

児童にとって身近な施設として給食センターの見学を行い、給食がどのように作られているか、センターと家庭の調理器具を比べさせ、触れさせるなどして学習している。調理員さんが給食を作る様子や調理機器を見ることで、食への興味・関心や感謝の気持ちをもつことを意識付けている。



写真4「りんご狩りの様子」



写真5「しいたけをとる様子」



写真6「さつまいも掘りの様子」



写真7「じゅんさい摘みの様子」



写真8「調理実習の様子」



写真9「給食センター見学の様子」

(3) 受配校での食育指導事例

① 小学校 全校対象 保健集会

「好き嫌いなく食べよう」という題材のもと、全校対象アンケートで苦手な食べ物に注目し、「まごこはやさしいよ」の食材と重ね、日本食の大切さやお米のよいところなど偏食改善について指導した。

② 小学校 第6学年 家庭科「くふうしよう 楽しい食事」

栄養教諭から献立の作り方のポイント（栄養バランス、料理の組み合わせなど）を参考に家族のための献立を作ったあと、栄養教諭から自分でたてた献立についての助言を聞き、よりよい献立をたてた。

③ 中学校 第1学年 学級活動「自分の朝食を見直そう」

三種町食育推進計画を策定するために使用した朝食アンケート（昨年12月）をもとに、現在の朝食摂取状況と比較し、朝食に関する資料やグラフなどを活用して自分の食生活を改善する活動であった。栄養教諭は、朝食の大切さを知らせ、身に付けるよう指導した。

④ 中学校 第1学年 学校保健委員会「成長期の栄養について考えよう」

残量が多い献立と少ない献立を栄養面から比較させ、中学校1年生が一日に必要な食事摂取基準について説明したあと、朝食の大切さや食事の食べ方などについて指導した。生徒からは、バランス良く食べることを心がけたいという感想があった。

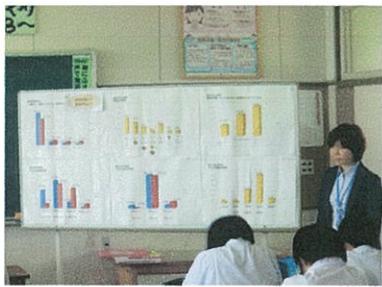


写真10「自分の朝食を見直そう」



写真11「朝食指導」



写真12「偏食指導」

(4) 個別指導

中学校で貧血傾向にある生徒を対象に養護教諭と貧血指導を実施した。予防・改善のための食生活のポイントを実際の給食を使って指導した。給食の鉄分の多い献立に印をつけたり、貧血に有効な栄養素や食品などをまとめた資料を配付した。

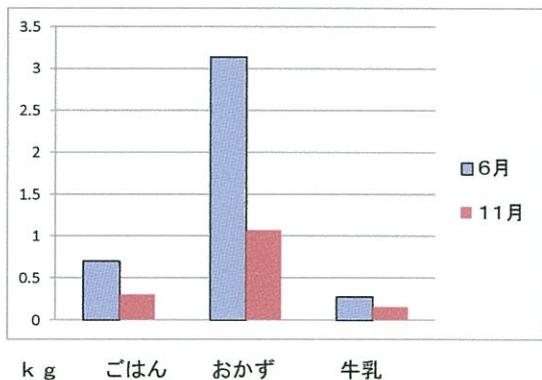
4 食に関する指導の成果

学校での教科等における指導で、地元の食材や郷土料理について興味をもつ児童生徒が増えている。特に、地場産食材について学習をしたり、給食でも身近に感じているため、今後も地場産物活用や給食作りに力を入れていきたい。地場産物活用状況は、平成21年度は55.6%、平成22年度は47.6%、平成23年度は51.7%と安定して活用することができた。

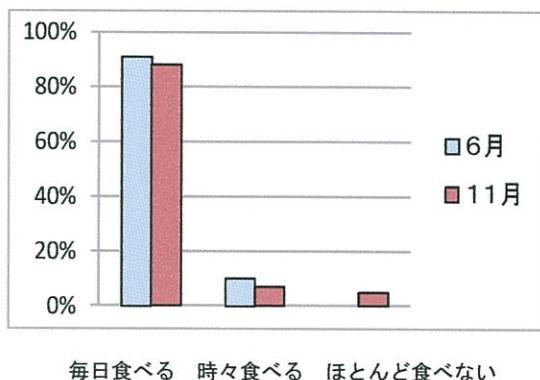
給食残量については、ほとんどの児童は好き嫌いなくがんばって食べる姿が見られる。

苦手な献立では残量が見られるものの、給食時間の巡回指導を増やしたことや担任の声かけ、食に関する指導等で成長期の食の大切さについて指導できたことが残量の減少につながったと考えられる。

グラフ1 残食調査（全校）



グラフ2 5・6年朝食摂取状況



5 今後解決すべき課題

6月と11月に実施した食生活調査の中で、朝食を毎日食べる児童は91%から3%減少し88%であった。朝食の内容は、主食とおかず、汁物を食べる児童は58%から6%減少し52%であった。朝食摂取状況、朝食内容どちらも数値が減少してしまい、朝食指導が継続できなかつたことが反省点であった。朝食抜きの危険について、食に関する授業や家庭へのおたよりの配布による啓発活動を継続するとともに、献立なども載せて定着を図りたい。また、学校との連携を密にして計画的に長期にわたって取り組んでいきたい。

望ましい食習慣を身につけ、実践していく子どもの育成 ～今年度の取り組みから～

藤里町立藤里小学校（藤里町学校給食センター）
栄養教諭 池内るみ子

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等の結果をもとに）

- ・朝食を毎日食べる児童は、4～6年で、89%、県平均よりも3%低い値である。
- ・給食について、「ほとんど食べる」は4～6年生で56%、平成23年度11月のパクパク週間において、5日間全部食べた児童は47%であった。野菜が苦手等の理由による偏食もみられるが、児童の給食時の様子を見ると、年々食べるようになってきている。
- ・給食の喫食量について、平成23年度からの調査で、一人当たりの喫食量は学年が進むとともに少しづつ増加している。主菜が魚介類の場合、一人当たりのごはん喫食量は、主菜が肉類の日より少なく、献立や嗜好による喫食量の差がみられることがわかっている。
- ・食生活について、意識が高いのが、「朝・昼・夕の三食食べるようになっている」、低いのが「栄養のバランスを考えるようになっている」である。

2 指導目標の設定

藤里町の学校給食の方針は「児童生徒の健康な心身をはぐくむ学校給食」であり、本校の健康安全指導部の指導目標は「心身の健康に関心をもち、その保持増進のために進んで取り組む子どもを育てる」である。給食を生きた教材とし、各教科等との関連を図りながら食に関する指導を進めることで、児童や保護者の関心を高め、望ましい食習慣の形成につながっていくと考え、食を通して、一人一人が食についての正しい知識を身につけ、心身ともに健康に生きていくための自己管理能力を養うことを目標とした。

3 取り組みの実際

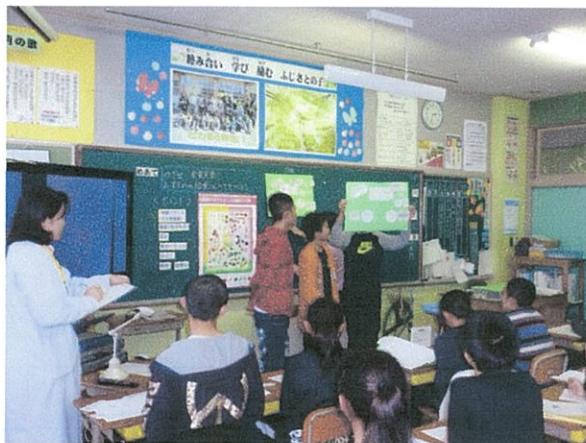
(1) 教科等における指導

① 4年社会科「給食からでるごみ」

給食センターで出るごみには、どのようなものがあり、どのように処理されているのか栄養教諭が実際のごみを見せながら紹介した。「食べれば栄養、残せばごみ」となることから、「食べ残しを減らそう大作戦」という視点で、食べ物を大切にし、給食の中で自分ができる「ごみの減量」について考えた。リサイクルしているもの、ごみとして捨ててしまうものについてはふれたが、ゴミを減らすためには、積極的にリサイクルに取り組むことも大切であるということにもふれたかった。

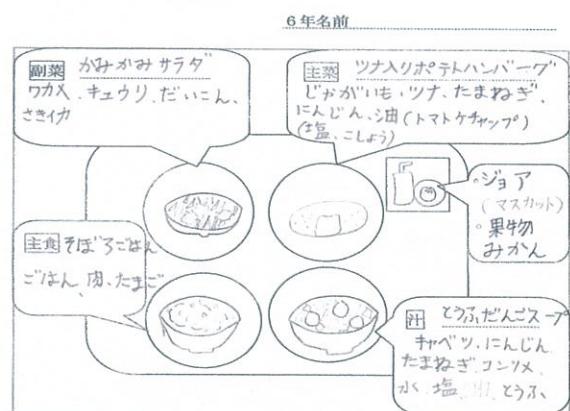
② 6年家庭科「くふうしよう 楽しい食事」

残食ゼロを目指して、クラスみんなのためにどんな給食の献立にするかを考えたり、栄養的なバランスを考えてたりして、給食の献立を工夫してつくることをねらいとした。児童は、ポイントを踏まえながら、献立表を参考にして、使用されている食品を調べたり、食品の分類表で栄養バランスを確認したりして献立を作成していた。また、自分たちが考えた献立の栄養バランスやおすすめポイントについて、グループで発表したり、話し合ったりする活動も取り入れた。栄養教諭は、献立作成の手順やポイント、児童が作成した一食分の献立に具体的なアドバイスを行った。



上：写真1 「グループの献立を発表」

右：資料1 「個人で考えた献立」



◎このこんだてのおすすめポイントを書きましょう。

3つのはたぢきが入っていて、バランスがいいし。
みんなツナとか好きだと思うし、この「ツナ入りポテト
ハンバーグ」は、給食に出たことがないところ。肉も入って
了野菜もたくさん入っているところ。

③ 1年生 学級活動「やさいとなかよくなろう」

野菜の名前や働きを知ることで、野菜を食べようとする意欲をもたせることをねらいとして、PTAで授業を実践した。子どもと保護者が、箱に入っている野菜に触れて何の野菜かを当てるクイズを取り入れた。事後の給食時間には、苦手な野菜に挑戦する子どもの様子がみられるようになった。

(2) 給食の時間における指導

① 栄養教諭による学級訪問

学級訪問では、食事のマナーなど、給食センターでの調理の様子等の紹介を行っている。また、各教科等で学習した食に関する内容を給食と関連づけて考えさせることもある。

② お昼の放送「今日の給食について」では、給食で使用している食材の産地、歴史、栄養等についてクイズ等を交えながら紹介している。

また、意図的に、総合的な学習の時間での特産品見学終了後には関連する食品を取り入れたり、各学年の教科等と給食の献立を関連付けたりして、興味や関心をもたせ、児童が意欲的に食べるようしている。

③ 交流給食

ア ふれあい給食

学級担任以外の職員と子どもたちが給食をともにすることにより、広く子どもたちを知り、教職員が給食指導について共通理解を図る機会としている。

イ なかよし給食

平成24年度から上学期と下学期が会食する日を設けている。異学年との交流を目的に年2回実施した。お互いを気遣い合ったり、食べる量の違いに刺激されたりと、いつもと違う雰囲気の中でも楽しく食事ができることをねらいとしている。

④ 委員会の活動

藤里健康委員会では、食事を作ってくれる人や食べ物に感謝する気持ちをもち、食事マナーに対する意識を高めるために、学期に1回「食器きれい＆残さず食べよう週間」を実施している。

【食器きれい週間・ひいかえりカード】				
6年	なまえ			
監シール…全部食べきれてきれいにして貰った 第1シール…瓶たたき食器をきれいにして貰った 第2シール…食器に食べ物が残った				
5月21日	○			がんばったことやこれからがんばりたいこと
5月22日	○			おみごとでした。 また一步レベルアップ しようと/orすばらしいです。アイト!
5月23日	○			金銀ゴールドだったけど 次はもう少し量を増やし
5月24日	○			全部銀シールになりました にがんばりたいです
5月25日	○			
9月10日	○			1つ青シールだったのです 次は全部金シールに
9月11日	○			おしゃれなけど、よく がんばりました。
9月12日	○			次回はリベンジですね。
9月13日	○			
月 日				(お家の人から)
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				

資料2 「個人振り返りカード」

(3) 地域、家庭への発信

毎月の献立表に地域でとれる食材を紹介したり、給食だよりに、人気の給食レシピや保護者から要望のあったレシピを掲載し、食について、地域や保護者の関心を高めようとしている。

4 食に関する指導の成果

6年家庭科では、児童の実態から、「健康な食生活」を意識させながら、授業を実践した。このことや学級担任の熱心な給食指導により、児童は、栄養のバランス等を意識しながら、食事をするようになったと思われる。6年生の食生活アンケートにおいて、「給食をほとんど食べる」割合が49%から69%になった。

(4~6年生では54%→65%) また、6年生が書いている給食の感想には、「今日の給食には藤里町で採れた○○が使われていてよかったです。」「今日の給食には5大栄養素が含まれているので、これからもしっかり食べたい。」「○○は、たんぱく質と無機質を補うためだろう。」など、学んだことを振り返る様子がみられるようになっている。

朝食を毎日食べる児童は、4~6年で、89%から93%と県平均をわずかではあるが上回った。4年生の割合が84%から100%になったことが大きい。

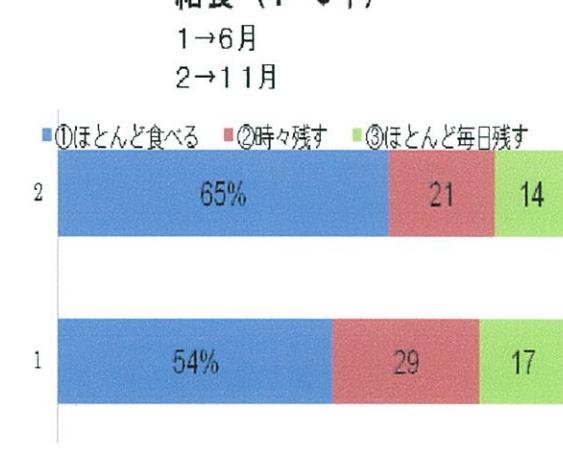
保護者からは、「親子で野菜を話題にすることが多くなった。」「給食だよりの情報が多く、保存版にしたい。」という感想が寄せられたり、子どもを通して給食のレシピをたずねてきたりと、食に興味や関心をもっている様子を感じられるようになってきた。

5 今後解決すべき課題

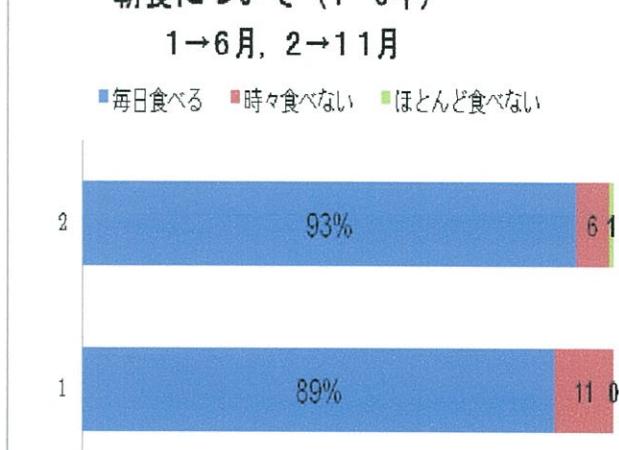
1 1月のアンケートから、食生活について、意識が高いのが、「朝・昼・夕の三食食べるようしている85%→92%」、最も低いのは6月同様「栄養のバランスを考えるようにしている」であった。

給食を「時々残す」という児童は減少しているが、「毎日残す」児童は、横ばいの状況である。残す理由としては、「食べたことがないから」や「もともと苦手な食べ物だから」などである。今後、子どもたちが、よりよい食習慣を形成し、実践する意欲を高めるために、喫食量のデータをもとに、献立の工夫をさらに進めることや、各教科等と関連した指導を継続していくことが必要である。今後の指導については、子どもたちが、食に関心をもち、自らの変容を実感できるような取り組みにするためにも、計画的、効果的に指導を進めることができるよう、教科横断的に全体計画を作成することが大事だと考える。

資料3 「給食について4~6年」



資料4 「朝食について4~6年」



資料5 「給食について6年」

給食 (6年)

1→6月 2→11月

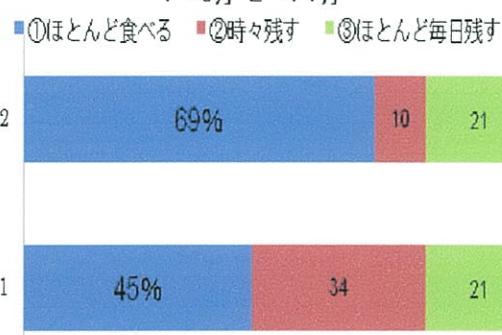


写真2 「食育コーナー（献立紹介と給食の感想等の掲示）」

資料6 「給食について6年」

生涯にわたって健康な心と体を育む食育を目指して

八峰町立峰浜中学校(八峰町立学校給食共同調理場)

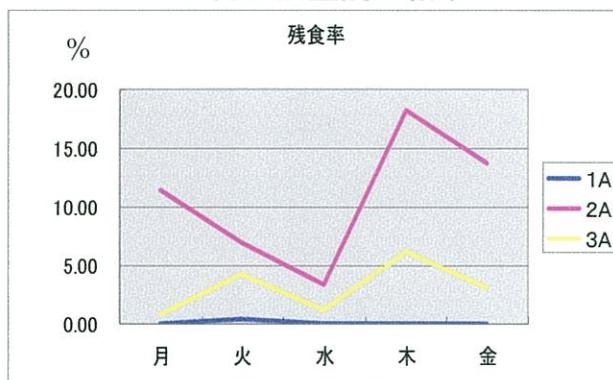
栄養教諭 佐 藤 紀 美 子

1 食に関する実態

米飯給食週4回(月・火・木・金)、パン麺給食週1回(水)の完全給食を実施している。昭和55年1月に開設後、平成14年9月ドライシステムに改築し、旧峰浜村と旧八森町の学校給食を統合した。現在八峰町として小学校3校と中学校2校に給食を提供している。八峰町内の小中学校は全てランチルームを活用した給食時間となっている。

給食では、できるだけ和食中心の献立にしているが、おひたしや煮物など野菜を中心としたおかずが多く残り、肉類のおかずが好まれる。水曜日のパン麺を主食とした献立を好むため、水曜日の残量は少ない。さらに、学年が進むにつれ残量が多くなり、残量調査の結果からも、和食よりも洋食を好む傾向があることが分かる。

6月の残量調査結果



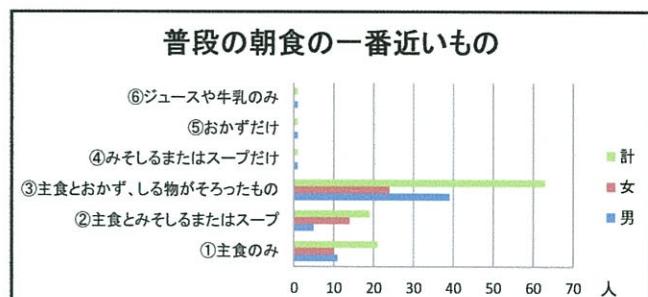
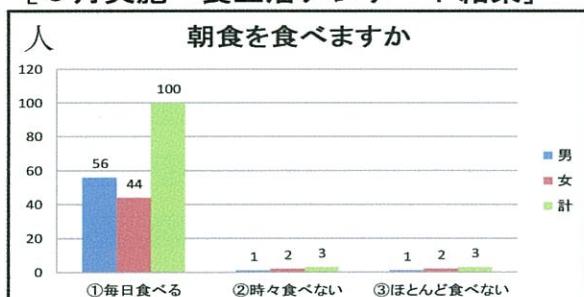
11月の残量調査結果



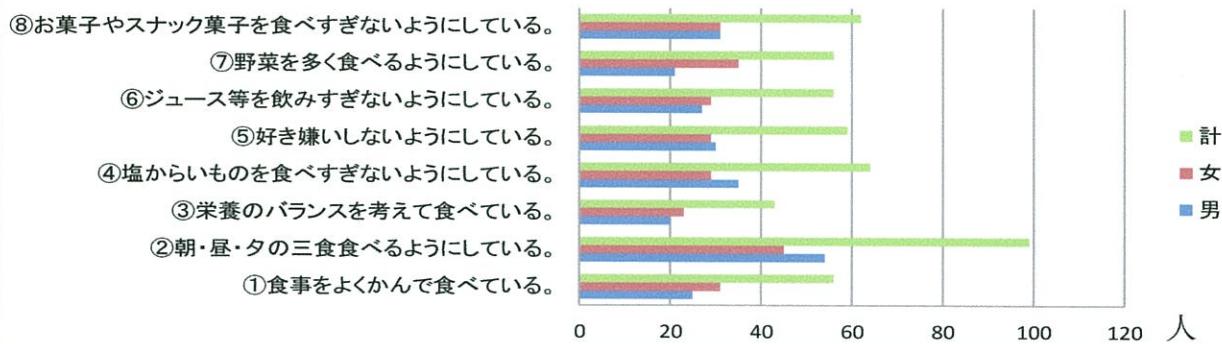
本校の肥満度20%を超える生徒は15.88%で、これは能代市山本郡の中でも2番目に高い。るい瘦20%を超える生徒は1.86%、貧血の要精査者は5.71%である。健全歯者数は20.56%、処置完了者は48.59%である。未処置歯のあるものが昨年度よりは若干低くなつたものの、30.84%と高い。おやつの摂取量との関係もあるようだ。

さらに、6月の調査結果では朝食欠食者が5.6%であった。朝・昼・夕の三食を食べるようになっている生徒が93%にとどまっていることとも関わっている。また、朝食内容に関しても、主食・主菜・副菜が揃った食事をとっている生徒は59%であり、栄養バランスを考えて食べている生徒が40.6%と低いことともつながっている。

[6月実施 食生活アンケート結果]



食生活でどんなことに気をつけていますか



2 指導目標の設定

本校では、学校教育目標である「心豊かなたくましい生徒の育成」を受け、学校健康教育全体計画の主題を、「生涯にわたって、心身共に健康で安全なくらしができる生徒の育成」とし、食に関する指導の全体目標を4つ掲げ、教科領域等において各学年の実態に応じた指導を行っている。学校給食を生きた教材とし、各教科との関連を図りながら進めている。

3 取り組みの実際

(1) 給食の時間

① 献立作成の工夫

手作り給食や季節感のある献立作成を行っている。行事食や伝統食、郷土料理の提供も積極的に行っている。地場産物の活用も積極的に行い安心安全な学校給食に努めている。地場産活用に関しては、峰浜産直会おらほの館や県北部漁協北部総括支所女性部ひより会の大きな協力をいただきながら、新鮮な野菜や魚類の提供が年間を通して行われている。その他に、八峰町でとれるギバサや町内産大豆を使用した豆腐等、小売業者からも協力をいただきながら積極的に地場産活用に努めている。今年度10月までの主要野菜15品目の平均使用率は67%と高い。

② セレクト給食・バイキング給食

選択給食を行うことで、楽しい給食の時間を提供することができると共に、栄養バランスのとれた食事の大切さ、味付けの組み合わせ等を考えさせ、実践させることをねらいとして実施している。

③ 給食一口メモ

昼の放送を利用し、給食一口メモとして「いただきます」の前に委員会の担当者が発表している。内容は食材の栄養や産地、調理のポイント、行事食の意味など様々で、その日の給食で伝えたいこととして栄養教諭が作成している。

④ 給食時間の巡回

給食の時間は、全校ランチルームで喫食しているので、統括して指導ができる。必要に応じて、ミニ指導も行っている。

⑤ 残量調査

毎日実施し、計量している。普段は総量のみでの計量だが、6月と11月には献

立毎の計量を行っている。それぞれの意識付けになるよう調査結果を公開している。

⑥ 掲示板・給食だよりの活用

ランチルームにある掲示板を活用し、啓蒙を図っている。また、給食だよりや食育だよりを通して、生徒だけでなく保護者への啓蒙も図っている。

(2) 教科における指導

① 学級活動における指導

ア 1学年「骨骨とろうカルシウム」

成長期のカルシウムの必要量を知り、効果的な取り方を知ることができるようするために、ピークボーンマスについて学習し、カルシウムの吸収を助けるものや阻害するものについても学習する。骨の模型やグラフ、カルちゃん人形を使ったカルシウムの量の確認等をして、これからの中食について考えることができるよう指導している。

イ 1学年「体のためにバランスのよい食事を」

食事バランスガイドを使って、どうすればバランスのよい食事ができるようになるか、給食を教材として活用し、自分で考えて食べることができるよう指導している。

② 技術・家庭科における指導

ア 3学年「これからの食生活」

高校生になると昼食は弁当になる。これまで学んだ栄養素と調理技術について復習しながら、健康と実用性を兼ねた弁当づくりを実施している。この経験を生かし、高校生になったら自分で弁当を作つて登校できるようになることを目的として指導している。

イ 3学年「地域の食材とその調理」

毎年、JA秋田やまもとのグランママシスターズの方の協力をいただきながら秋田県の郷土料理であるきりたんぽ鍋の調理実習を行っている。ごはんをつぶしてたんぽを焼くことから出汁の取り方まで、全行程作業を行い郷土料理について学習している。体験活動を通してより学習内容が深まるよう工夫している。

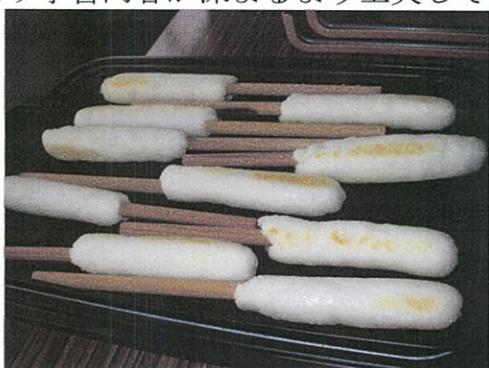


写真1、2：JA秋田やまもとグランママシスターズと活動の様子

(3) 生徒会活動

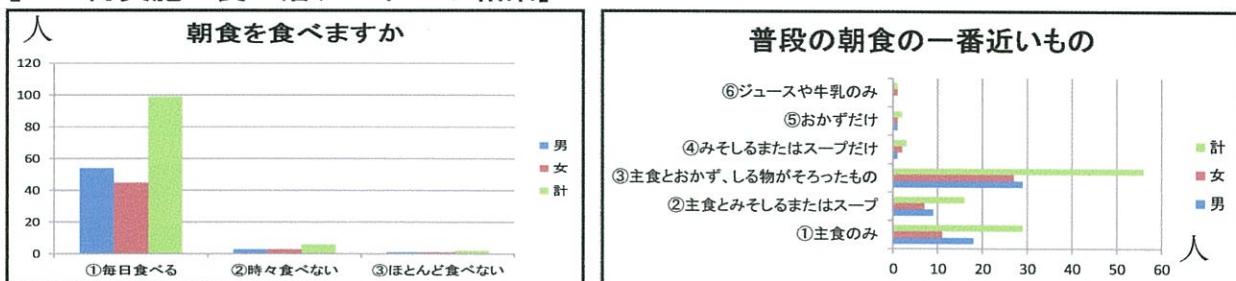
1学期に全校なべっこ会を実施している。体験活動として、生徒たちが調理することに慣れ親しむことができるよう、各班で好きな鍋を作っている。おいしく食べられることで、料理への興味関心がわいている。



写真3：なべっこ会

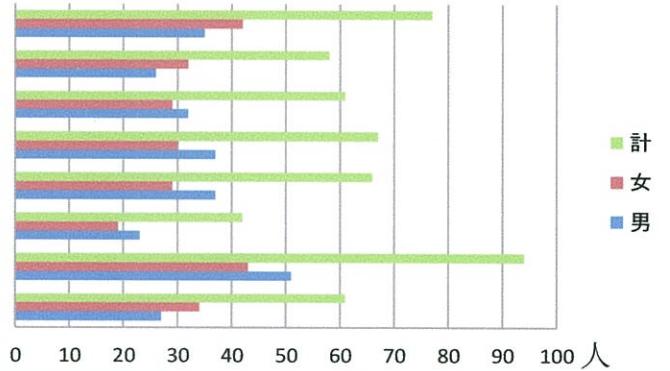
4 食に関する指導の成果

[1月実施 食生活アンケート結果]



食生活でどんなことに気をつけていますか

- ⑧お菓子やスナック菓子を食べすぎないようにしている。
- ⑦野菜を多く食べるようにしている。
- ⑥ジュース等を飲みすぎないようにしている。
- ⑤好き嫌いしないようにしている。
- ④塩からいものを食べすぎないようにしている。
- ③栄養のバランスを考えて食べている。
- ②朝・昼・夕の三食食べるようになっている。
- ①食事をよくかんで食べている。



6月の調査と比べて、僅かではあるが朝食内容の改善が見られた。また、食生活で気をつけることも増加傾向にある。しかし、知識としてはわかっていても、実践するまでに至っていない生徒もいる。学年で食育の時間に差があり、多く実施している1年生は給食の残量が少ない。食に対する意識が定着しているものと見られる。逆に実施時間が少ない2年生の残量が多いということは、食育が生徒たちにとって有効であるとの裏付けともいえる。特に偏食が確立されつつある3年生には、高校生になってからの自分の食生活がよりよいものになるように、自分で選択できる能力を身につけさせるために、この後も継続して行っていきたい。

5 今後解決すべき課題

中学校だけの食育では限界がある。学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいかなければならない。食育を継続することで食生活が改善されることは十分予想される。産直会や漁協女性部、JA等の協力をいただきながら、保護者も巻き込んでもっと取り組んで聞きたいと考えている。小学校との連携を密にして、発達段階に応じた食育を栄養教諭がコーディネイトし、地域全体が食について活性化するよう努力していきたい。

正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付け、豊かな心と体を育てる食育

秋田市立川尻小学校
栄養教諭 丸谷斉子

1 食に関する実態

給食の残量が多い。特に主食であるご飯と、野菜のおかずの残食率が多い。好きな物は残さず食べるが、嫌いな物は残す傾向が見られる。

また、給食を食べている姿からは、食器を持って食べる、箸を正しく使うといった食事の基本的なマナーの指導不足が見られる。

2 指導目標の設定

本校は山王中学校へも給食を提供している共同調理場であり、今年度から調理業務が民間へ委託となった。調理従事者の意欲ある調理に結びつける物は残菜の量にあると考え、本校の学校教育目標の「自ら考え行動する子どもの育成」を基本に、給食運営と関連付けた目標とした。

(1) 基本的な食事のマナーを身につけようとする子どもを育てる。

今年度から汁椀がステンレス製から強化磁器へと変わったため、熱いおかずでも食器を持って食べることができるようになった。この機会を捉えて、食器を持ち背筋を伸ばして食べる指導を中心に、箸の持ち方やマナーを身につけさせることを目標とした。

(2) 食物を大切にし、感謝の気持ちで残さず食べようとする子どもを育てる。

食事はたくさんの命をいただいていることや、生産から調理まで作ってくれる人たちがいることを理解し、残さず食べようとする気持ちを育くむことを目標にした。

(3) 生きるための食を理解し、健康的な食生活をしようとする子どもを育てる。

健康に生きるための食事の重要性を理解し、実践することができるようになることを目標にした。

3 取組の実際

(1) 給食時間の取組

① 食器指導

汁椀の強化磁器化に伴う、食器の安全な取り扱いと糸じりに指をかけて持つ等のマナーの指導の確認。

② 栄養教諭による1日1学級の10分間食育

ア 全ての学年

- ・生きるための食の指導
- ・マナー指導

- ・まるごと秋田を食べよう給食の指導
- イ 6年生
- ・修学旅行前のバイキング指導
 - ・陸上記録会に向けた食事の指導
- ウ 4年生
- ・6月残量調査の結果を踏まえた指導
 - ・残菜（ゴミ）を減らす指導
 - ・ハンガーマップを活用した指導
- エ 3年生
- ・6月残量調査の結果を踏まえた指導
 - ・大豆を活用した箸に使い方指導
 - ・ハンガーマップを活用した指導
- ③ 給食委員による5分間学級訪問
- ・3レンジャーのはたらき
 - ・給食クイズ
- (2) 特別活動や教科における取組
- ① 4年生総合学習〔ゴミ減量大作戦〕
「給食のゴミ」～給食のゴミって何だろう？ ゴミを減らす手立ては？～
 - ② 1年生特別活動〔きらきらいいっぱい！わたしのからだ〕
「やさいとなかよし」～やさいにはひみつがいっぱい～
- (3) 受配校における取り組み
- ① 生徒会活動を活用した交換ノート
献立の意図や調理の工夫を伝える手段としてのノートの活用
 - ② 学年集会における食の講話
- ア 3年生
- ・生きるための食
- イ 2年生
- ・健康な体作りのための食
 - ・食材から残菜処理までの給食運営
- ウ 1年生
- ・強くなるからだ作りのための食

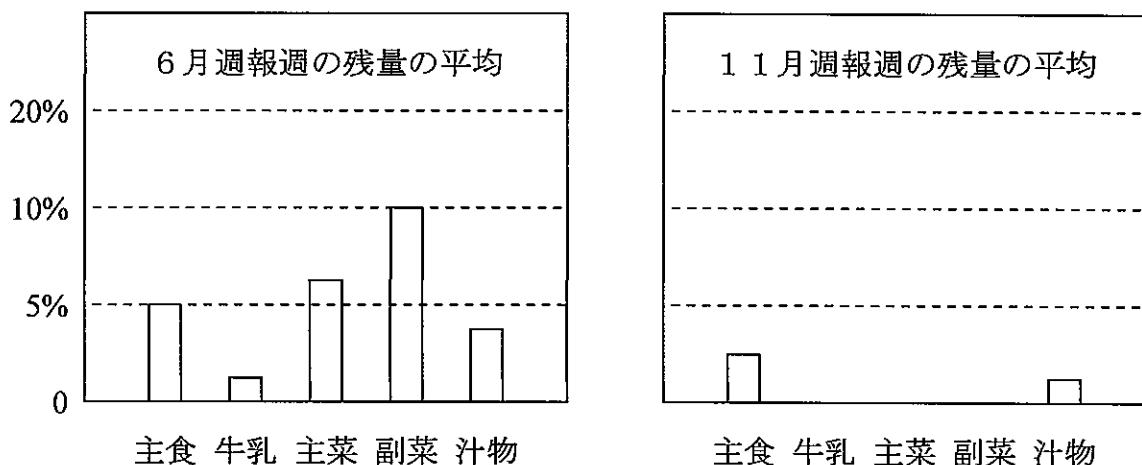
4 食に関する指導の成果

- (1) 食器を持って食べるなどマナーに気をつけて食事をするようになった。
- 今までステンレス製の食器のため、熱い汁椀を持って食べることができなかつたが、強化磁器になったことで指導を徹底することができた。先割れスプーンが犬喰いの原因とされ消えていった経緯があるように、提供する形態が毎日の給食指導に大きく影響することがわかつた。また、姿勢良く食べる指導を徹底したことで、かむ回数が増え、早食いの傾向が改善されたという成果もあつた。
- 修学旅行前に行った6年生へのバイキング形式の食事の指導では、旅行先で、整然

と並ぶ、自分の適量を取る、残さず食べるという基本を実践することができた。
(2) 残さず食べようとする姿が見られ、残菜が減った。

週報提出学年の3、4年生の6月と11月の結果を比較すると、グラフのように格段に残量が0になった。(図1) 特に野菜のおかずでは、手も付けずに残していた児童が、食べようとする意欲を見せ、おいしい、また出してほしいと声が出るほど変容が見られた。残量の減少と子どもたちのおいしいという言葉は、作る側にとっても、意欲につながり、給食室運営にも効果が上がった。

図1「3、4年生残量調査結果」



また、4年生の総合学習の授業に参画したことで、だまこ汁のせりの根を例に、一瞬で食べ物がゴミに変わることや、全校で1人10g多く食べることで、残菜が5kg減らせる例等を示し、努力で減らせるゴミであることを伝えることができた。授業後、だまこ汁のせりの根を味わうことで理解を深めることもできた。

5 今後解決すべき課題

目標（3）「生きるための食を理解し、健康的な食生活をしようとする子どもを育てる」に対して、目に見える成果が得られなかつたことが課題である。

給食の残菜が減ったことでは、その評価と言えない。また、5、6年生の食生活アンケート調査（表1）からも顕著な変化が見られなかつた。

発達段階を考えると5、6年生への指導は給食時間では不十分であり、教科領域の中に食育を計画的に組み入れた継続した指導の重要性が問われる結果となつた。達成できなかつたこの部分について計画的に取り組める計画の策定をしていきたい。

表1 食生活アンケート問5の結果

問5 食生活で気をつけてていること	6月の結果	11月の結果
①食事をよくかんで食べている	13%	13%
②朝昼夕の三食食べる	16%	15%
③栄養のバランスを考えて食べる	13%	14%
④塩辛い物を食べ過ぎない	13%	12%
⑤好き嫌いしない	9%	10%
⑥ジュースを飲み過ぎない	13%	13%
⑦野菜を多く食べる	11%	9%
⑧お菓子スナック菓子を食べ過ぎない	12%	13%

また、低学年における健康的な食生活に向けた指導は、家庭における協力がなければ習慣化はできない。家庭との連携をどのように深めていくかが課題である。

給食試食会を昨年度までは1年生と転入生の保護者を対象とし行っていたが、今年度は1年生と2年生以上の保護者を対象に行い、回数もそれぞれ2回行うこととした。

また、学校開放日にはその日の給食を少しだが試食してもらう取り組みも行い、好評であった。しかし給食への理解が深められても、習慣は容易に改善されない。箸の正しい持ち方や食器を持って食べる、姿勢よく食べるなどのマナーについて、家では言われたことがない子どもがほとんどであるという現実がある。何をどれだけ(栄養面)どのように(マナ一面)食べていくかを、お便りだけではない効果的な方法を考えていきたい。

受配校である中学校における指導は、集会しかできなかつたため、給食時間の訪問や教科領域との連携を行えるような環境作りを実践することが課題である。

今年度は、異動し民間委託調理のスタートという中、給食指導の範囲で終わってしまった。次年度は計画の策定を密に行い、共同調理場の良さを生かした小中連携の食育の推進を図り、結果の出せる食育を行っていきたい。

望ましい食習慣を通しての健康な体と心の育成

秋田市立勝平小学校
栄養教諭 松田和子

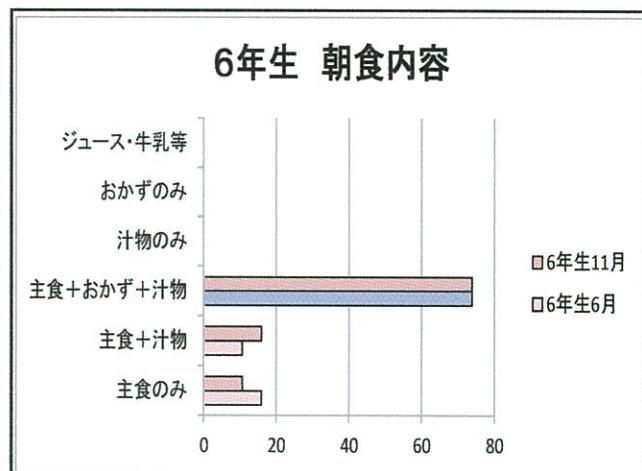
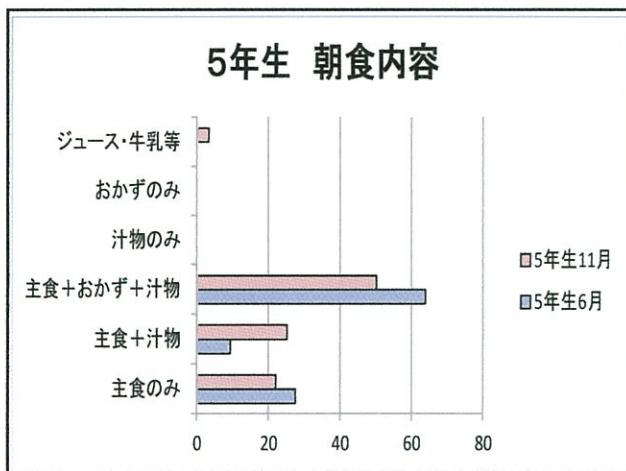
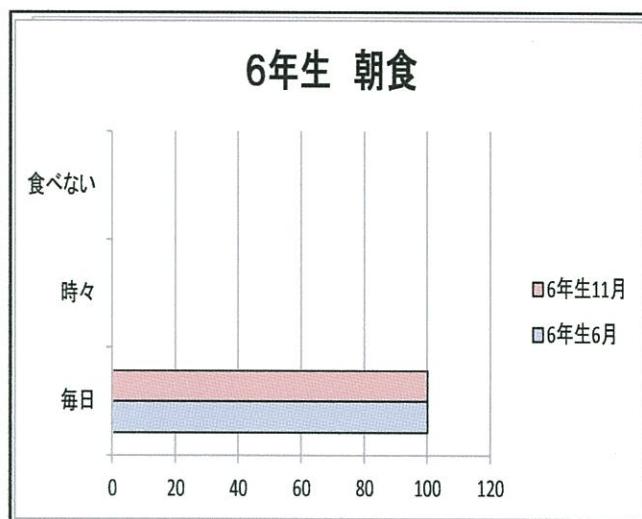
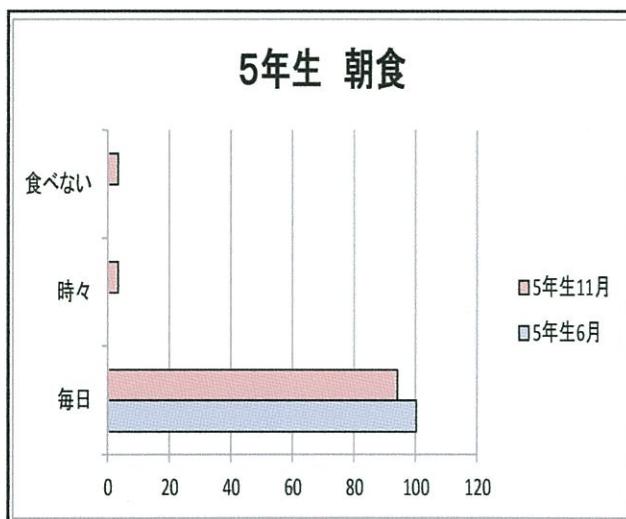
1 食に関する実態

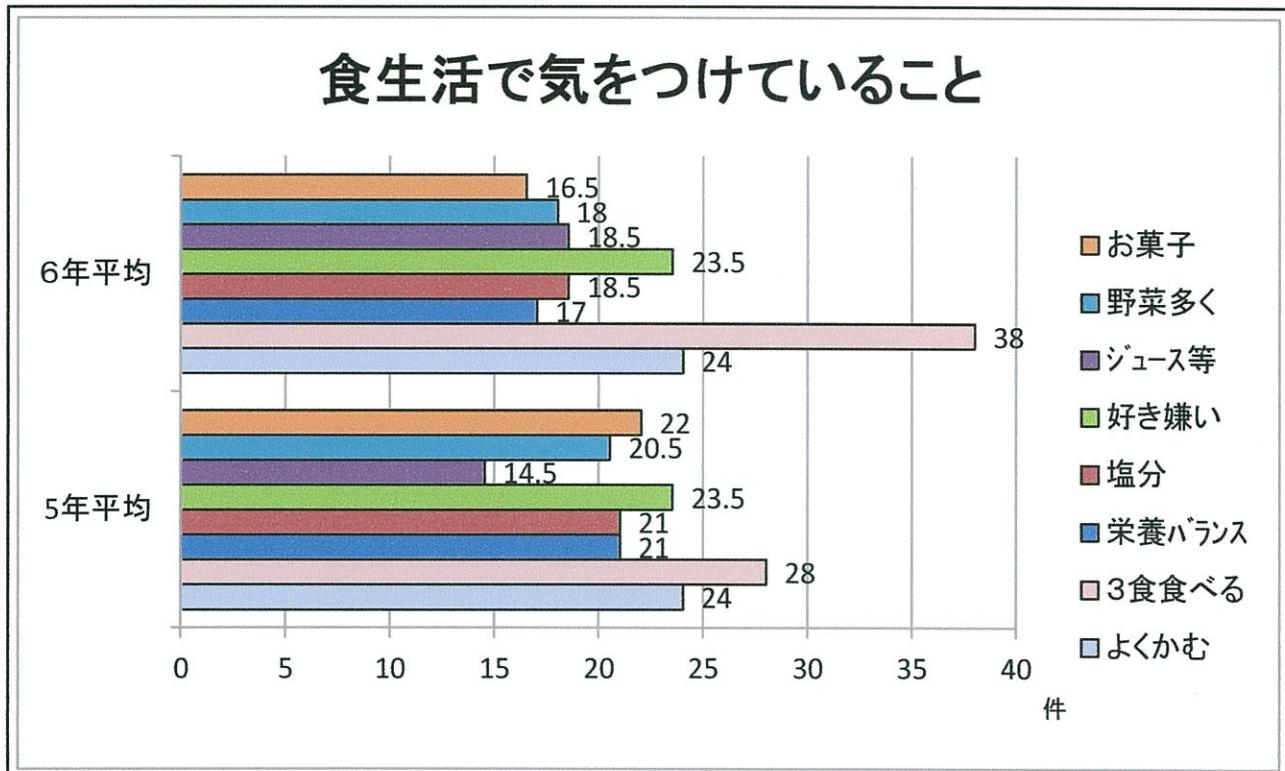
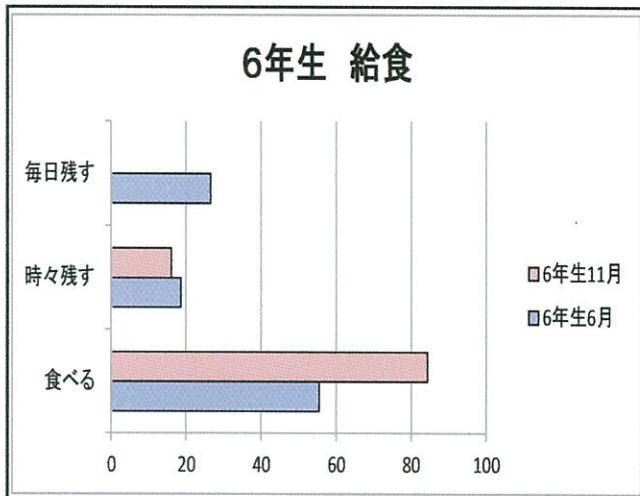
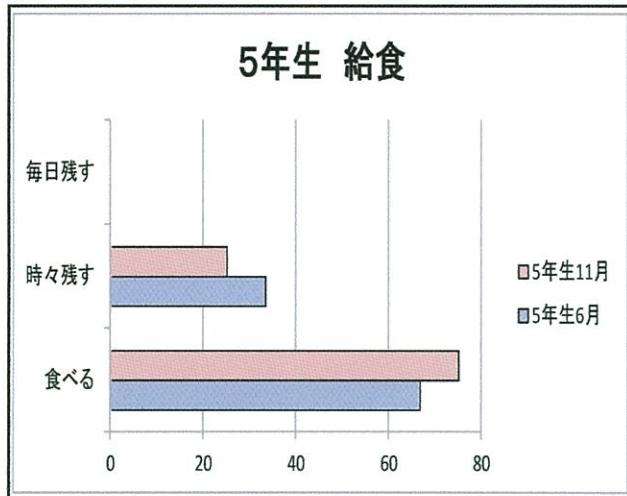
本校の児童の5・6年生の食生活アンケート結果から、朝食の喫食率については97%となった。ただし、朝食内容をみると「主食+おかず+汁物」の割合が半数を超えているものの、「主食のみ」の割合が約20%、少數ながら「ジュース、牛乳等」もいることから正しい食習慣を意識させるための課題がみられた。

給食に関しては、6月と比べ11月は「毎日食べる」割合が増えている。全校の傾向としても残量については、それぞれ平均2%ずつ減少している。献立は和食、麺類を好む傾向にあり、野菜料理を苦手とする児童が多い。

食生活で意識していることについては「栄養バランス」が最も多く関心が高い事がうかがえるが、意識と行動に差があるように見受けられる。

食生活アンケート結果より





2 指導目標の設定

本校の学校教育目標は「自分を作り ともに生きる」である。各学級や食に関する実態を踏まえ、「望ましい食習慣を通した健康な体と心の育成」を目標とし食に関する指導を行う事とした。

3 取組の実態

(1) 給食時間

① 学級訪問

給食の時間各クラスをまわり、好き嫌いや、マナー、食材や料理の紹介などをおこなっている。学校給食への理解を深め、食への関心を高めることで、残量の減少マナーの向上につながっている。

② なかよし給食

本校では、「なかよし活動」として上学年と下学年という組合せで、読み聞かせなどのふれ合い活動を行っている。その活動の1つとして、ランチルームでの会食を行っている。

その際、普段一緒に食べる機会の少ない教職員等も同席する。学校給食の目標でもある「食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける」ことの一助になっている。

なかよし給食では、調理員も参加している。

コミュニケーション等を通じて、児童の感謝する気持ちを育むと同時に、調理員自身も児童の実態把握や意欲向上につながっている。



③ 昼の放送

給食委員が毎日、献立紹介と一口メモを読み上げている。一口メモの内容は、献立のねらいや食材、料理の特徴などである。後学期からは、児童の意欲の高まりを感じ、題材となる食材や料理のヒントを出し、それをもとに児童自ら本やインターネット等で調べ原稿を作成するようにしている。

(2) 教科等における指導

① 3学年 学級活動 「すききらいなく食べよう」 TT授業

ねらい：栄養をバランスよくとるために、好き嫌いなく食べる大切さを知る。

偏食傾向の児童が多いため、バランスよく食べることの大切さを知り、好き嫌い無く食べる意欲をつけるため実施。食品の働きについて説明し、給食で使われた食品を3色（赤・緑・黄）にそれぞれ分ける活動を行った。

② 4学年 学級活動 「成長のために必要な3つのえいようを知ろう」 TT授業

ねらい：成長のためにバランスの良い食事の必要性と、3つの栄養が必要であることを理解する。

10年後（成人以降）の自分が健康に過ごせるように、バランスのよい食事の重要性について説明した。

③ 特別支援学級 学級活動 「スイートポテトを作ろう」 TT授業

ねらい：簡単な調理作業を身につけ、協力し合うことの大切さを知る。

収穫したさつまいもを使って調理実習を行った。器具の名前や取り扱い方法、また、さつまいもの栄養などについて紹介した。

(3) 家庭との連携

① 自分発見講座

夏休み期間、PTAとの共同企画で、地域の人材を活かし、子供たちの新たな可能性を広げる体験型講座15講座の内の1つ。

実施献立：カップ寿司、すまし汁、すいか

参加者：1～4年生児童、保護者 10組

調理実習を通して、親子ともに食への関心を高め、家庭でも実践できる料理を実施。



② 学校保健会

年2回開催され、その内1回が小中連携として開催される。今回は「学力向上と望ましい生活習慣」とし、食育に重点を置いたテーマで実施。日頃の給食指導の様子、食生活アンケート結果の報告、朝食の重要性や朝食メニューの紹介等情報提供を行った。

③ 給食試食会

新入生児童の保護者を対象に実施。学校給食についての共通理解を図るよい機会となっている。この機会に成長期におけるバランスの良い食事や望ましい食習慣の重要性について講話をしている。



4 食に関する指導の成果

- ・給食の残量が減少
- ・食に関する興味関心の向上
- ・バランスよく食べようとする、好き嫌い無く食べようとする意欲の向上

残量調査結果から、6月 11.4%だった残量が11月には 9.5%と減少した。また、委員会活動等における、児童の積極的かつ自発的な活動の様子を見ると食への興味関心の高まりを感じられる。

5 今後解決すべき課題

今年度の活動を振り返り、年間指導計画等を見直し、家庭や教職員との連携を密にして、計画的かつ継続した食に関する指導となるように体制を組みたい。また、小中連携した食に関する指導ができるよう計画を立てたいと思う。

～心豊かでたくましく、進んで学ぶ子供の育成～食育の取組

秋田市立御所野小学校
栄養教諭 嘉藤久美子

1 地域・学校・学校給食の概要

本校は新都市秋田テクノポリスの中核として、住宅・産業用地、医療・福祉施設、商業施設、学校・公園などが機能的に配置され、総合的な街づくりが進められてきた地域にある。この地域には、秋田市はもちろんのこと県内外各地から転居してきている。多様な考えをもつ人の多い地域であり、児童の教育に熱心で、協力的である。

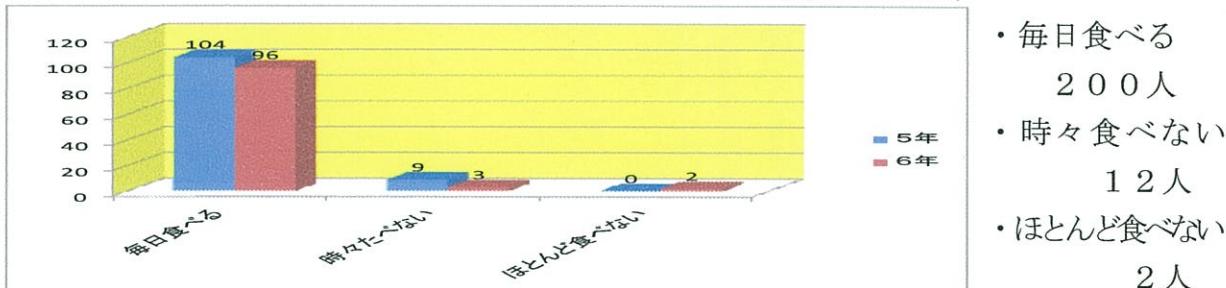
学校給食は中高一貫校である、御所野学院中学校との共同調理場として運営され、調理業務は民間委託方式である。

2 食に関する実態

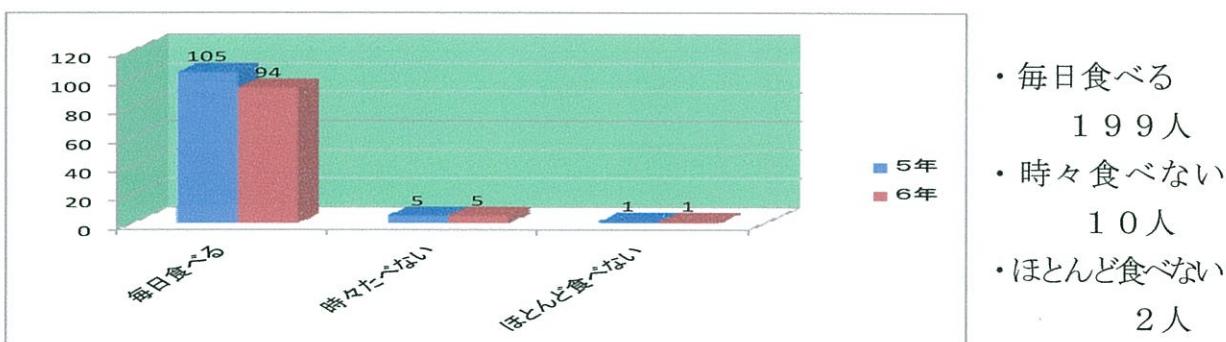
- 朝食摂取状況 【「毎日朝食を食べる児童の割合」 11月調査：94.3%】
- 献立内容によって、給食の残量に差がある
- 食物アレルギーを有する児童がいる
- 肥満傾向（肥満度20%以上）児童の出現率は、一部を除いて県・全国平均を下回っている

食生活アンケート調査を2回（本年6月・11月）実施した。その結果、「毎日朝食を食べる児童」は、6月調査では、93.5%（200人）で、11月は、94.3%（199人）で横ばいである。「ときどき食べない」が、6%（12人）から4.7%（10人）と僅かに減少した。「ほとんど食べない」は6月・11月ともに2人と同数であった。

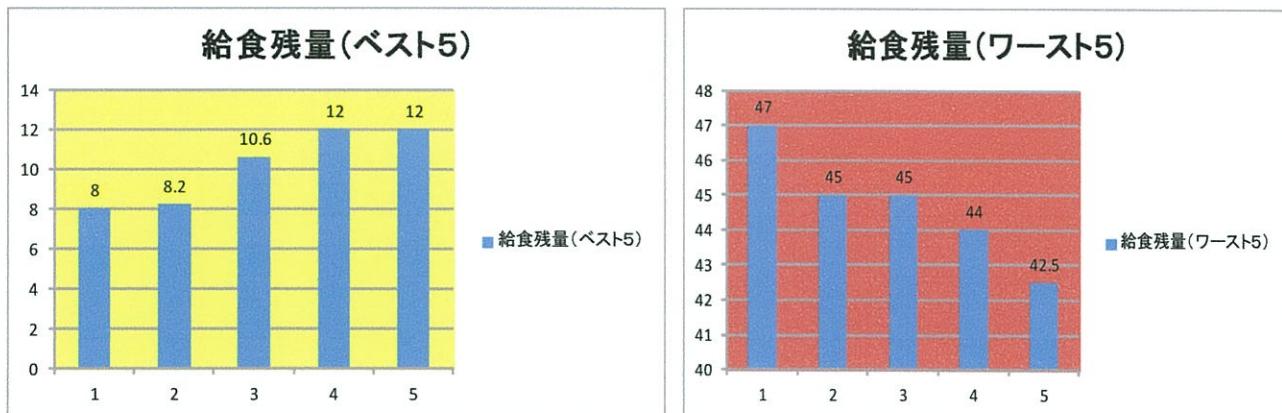
朝食摂取状況（H24.6月：5・6年対象214人）



朝食摂取状況（H24.11月：5・6年対象211人）



給食残量推移（H24.4月～同年11月末現在 単位：kg）



献立内容によって、給食の残量に大きな差が生じている。本年4月から11月末現在で、全校の主食も含めた一日の残量が最小8kg～最大47kgとなっている。残量が少ない献立は、主に「パン献立」で、シチュー・スープなどが好まれる傾向にある。残量が多い献立は「ごはん給食」で、煮魚、焼き魚、いそ煮、切り干し大根の含め煮、野菜を使ったあえものなど、一般的に「おふくろの味」といわれる和食が残る傾向にある。

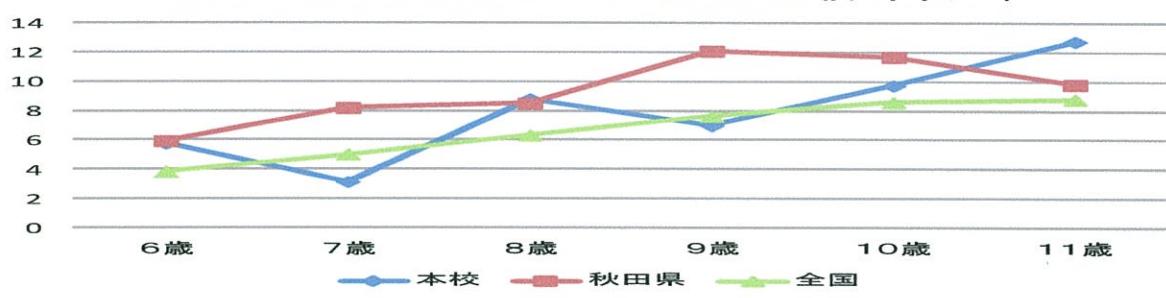
肥満度20%以上の児童の出現率（国・県との比較）

出典 本校：平成24年度定期健康診断結果

秋田県・全国：平成23年度学校保健統計調査速報値

	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
本校	5.76	3.13	8.79	7.00	9.73	12.75
秋田県	5.93	8.18	8.50	12.07	11.68	9.81
全国	3.84	5.02	6.33	7.62	8.59	8.81

肥満傾向児の出現率(県・全国との比較 単位%)



本校7歳・9歳の肥満傾向出現率は、県・全国と比較し低い値を示している。8歳・11歳は県・全国より高い出現率である。出現率を上回っていることについては、生活習慣、運動とも関連が深いことから総合的な検討が重要である。

3 指導目標の設定

学校教育目標である「心豊かでたくましく、進んで学ぶ子供の育成」を目指し、「食の重要性」「心身の健康」「食品を選ぶ力」「感謝の心」「社会性」「食文化」を食育の目標に各学年の発達段階に応じた指導を展開している。

本年度の指導目標は、楽しい給食を通して、望ましい食事のあり方と好ましい人間関係を育てるとともに、健全な心身の発達を図り、自分の健康を考えて生活のできる子供の育成であり、「生きる力」の基礎を培うことを目指している。

4 取組の実際

(1) 給食の時間

① 給食指導

年度当初に「学校給食の手引き」を作成し、給食運営・衛生管理等について全教職員に共通理解を図るとともに、発達段階に応じた年間指導計画を作成し指導を徹底している。

② 献立の工夫・地場産物活用

地場産物を積極的に活用した献立や郷土料理、行事食を通し、感謝の心や地域の食料の生産、流通、消費について理解を深めるとともに、食文化の継承に繋げている。地域生産者（JA）との連携を図り、安全・安心な食材を使用している。

③ 昼の放送・給食だより等の活用

昼の放送を利用し、毎日のメニュー紹介・栄養や食材の紹介を給食委員会活動の一環として行っている。内容、原稿については栄養教諭を中心として確認している。また、毎月「予定献立表」「給食だより」を家庭向けに配付し、情報提供や食育の啓蒙を図っている。

④ 会食の工夫

異学年の児童が楽しく会食しながら、交流できるように「さわやかランチタイム」「なかよし給食」を実施している。給食委員会の児童を中心に企画運営にあたり、担任外の先生方にも会食に参加していただき交流を深める場としている。

⑤ セレクト給食

献立の一部を自分でセレクトすることで、食べ物に興味・関心をもち、楽しい給食時間をすごすことを目的に、年2回実施している。主にデザートのセレクトであるが、児童は楽しみにしていて、待ち望んでいる。

(2) 個別指導

食物アレルギーを有する児童が存在する。本校では、校内指導体制を整備しつつ、家庭と連携を図り、除去、代替、特別調理等で対応している。事故等を未然防止するために、調理従事者との連絡を密に、複数の者が確認しダブルチェックするようにした。また、保護者と綿密な連絡を取るとともに、随時面談を実施し、きめ細かで丁寧な対応に努めるよう配慮している。

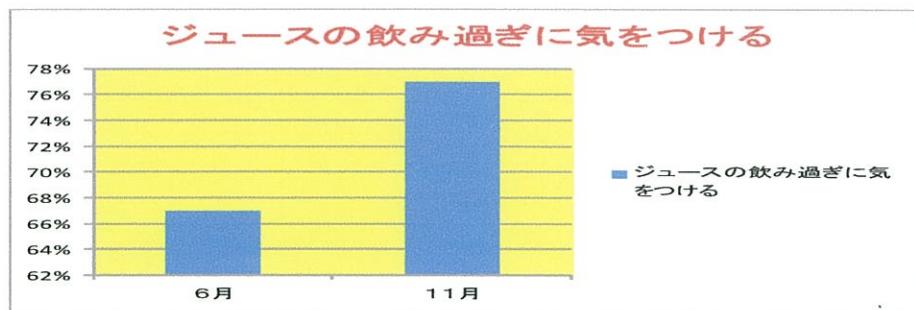
(3) 教科等における栄養教諭の関わり（TT・GT）

家庭科	「くふうしよう楽しい食事」	6年
体育科（保健領域）	「育ちゆく体とわたし」	4年
総合的な学習の時間	「いけいけGOGO！！ラッキーフード」	5年

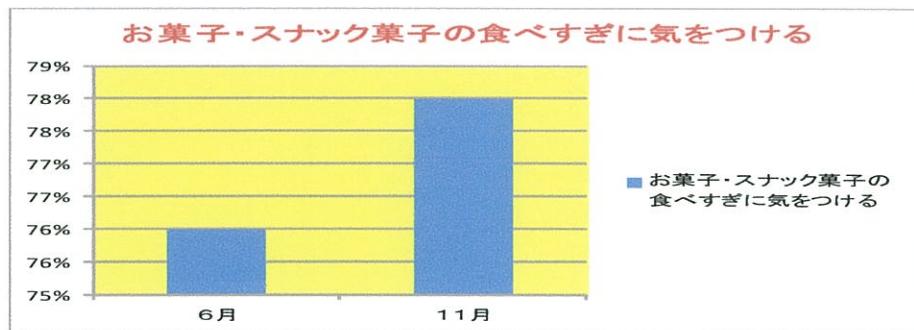
各教科で、食に関連する内容について、栄養教諭の専門性を活かした食に関する指導として授業（TT・GT）に参画した。

5 食に関する指導の成果

- ▲朝食摂取状況は横ばいで、改善には至っていない
- 食生活で改善しようとしている意欲がでてきた（おやつ・ジュース・スナック菓子等）
- 給食の残量が減少傾向である

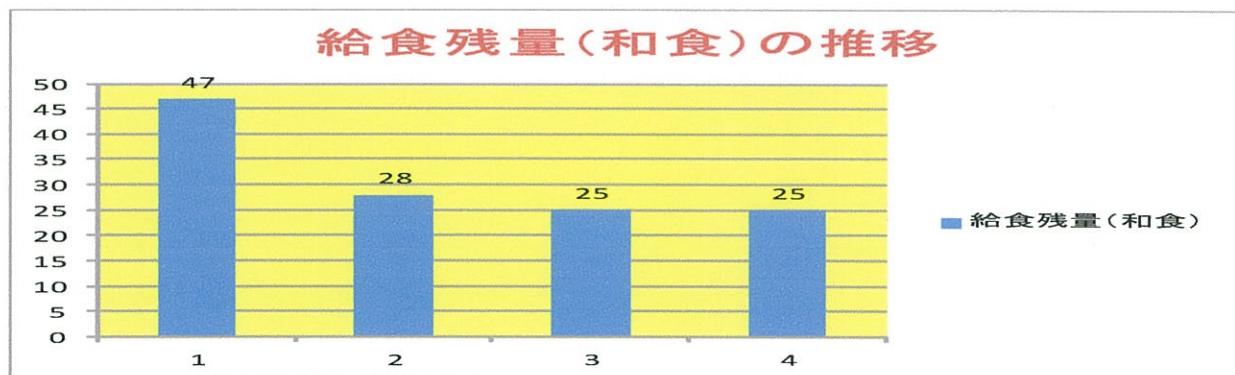


「ジュースの飲み過ぎに気をつける」
 ○ 6月 : 144人
 ○ 11月 : 163人



「お菓子・スナック菓子の食べすぎに気をつける」
 ○ 6月 : 163人
 ○ 11月 : 164人

食生活アンケート調査（5・6年対象）から、ジュース・お菓子類などおやつのとり方について、自分の健康を考えて改善しようとする意欲が見られ6月調査よりも11月調査の方が数字が増加した。



給食の残量についても、年度当初から、9月末くらいまでは、魚料理、野菜を使った和え物、ひじき、切り干し大根など和食の献立の残量が最大で47kgと多かったが、一日あたりの全校分の残量が約20kg程度減少し僅かずつであるが、食べ物に興味・関心をもち、嫌いなものでも食べようとする意欲がでてきていると思われる。

6 今後解決すべき課題

家庭や地域において、食育についての関心が高まり、学校全体でも成果が上がってきている。

しかしながら、「朝食を食べない児童」や「朝食の内容に問題がある児童」「偏食傾向の児童」「就寝時間が遅い児童」「肥満傾向の児童」など、食生活や生活習慣に問題を抱える児童も存在する。

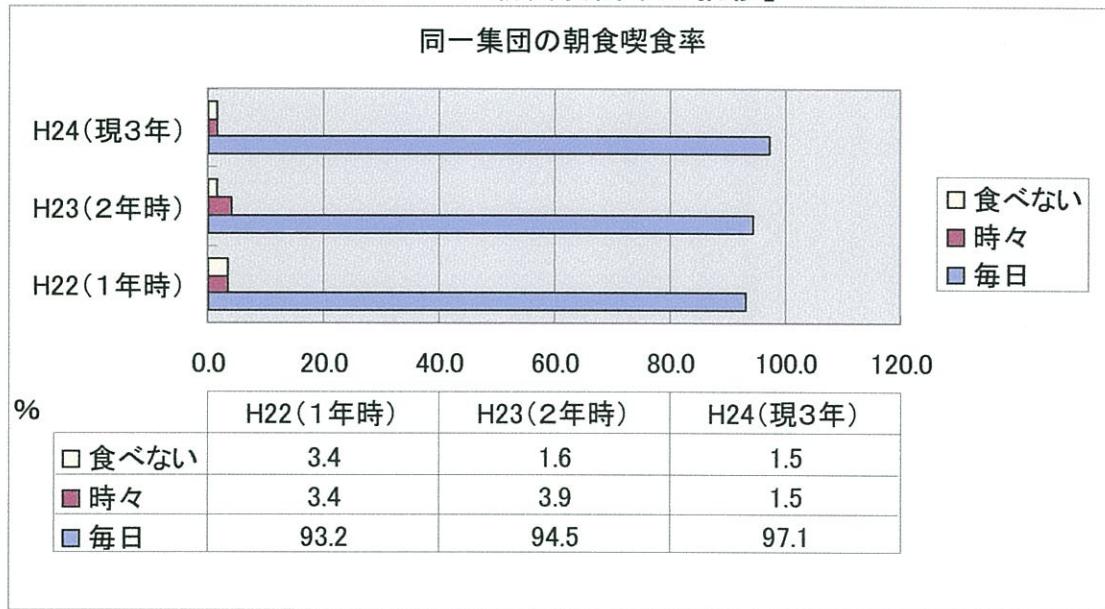
食生活の改善や生活習慣の確立は「生きる力」の基盤であると考えられる。このことから、学校における食育の推進は、今後とも、学校給食を「生きた教材」として、効果的に活用しながら、学級担任や養護教諭と協力し取り組むことが必要であり、家庭、地域との連携を図ることが課題解決のために重要であると思われる。

「生きる力」の基本である食の自己管理能力をもった生徒の育成

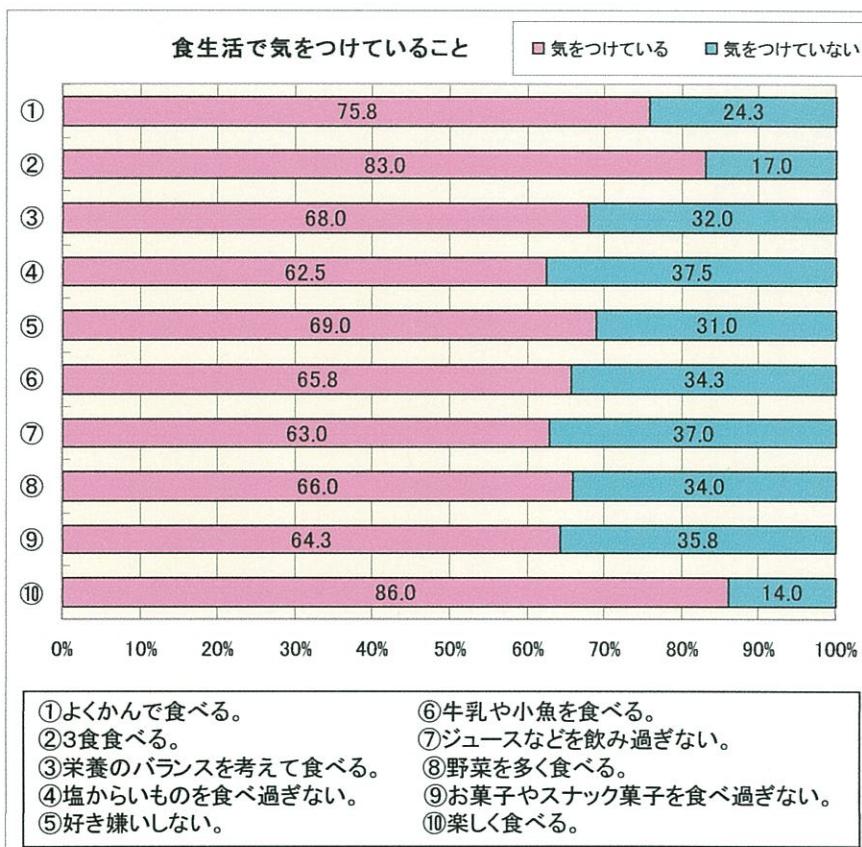
秋田市立秋田南中学校
栄養教諭 杉渕敬子

1 食に関する実態と指導目標の設定

グラフ1 「朝食喫食率の推移」



グラフ2 「食生活調査結果」



本校生徒は食生活調査の結果、朝食を毎日食べる生徒は98%いる。意識調査では「三食食べる」「楽しく食べる」という事を意識している生徒の割合が高い反面、「栄養のバランスを考える」「ジュースなどを飲み過ぎない」という事に気をつけている生徒の割合は低い。このことから、食に関して関心が高いが、行動変容までには至っていないことが伺える。そこで、食の自己管理能力を育成することが必要であると考え目標を設定した。

2 取組の実際

(1) 食に関する指導と学校給食の連携

① 給食指導を中心とした実践

ア 委員会活動

○ 常時活動

- ・ クイック準備運動、完食の呼びかけ
- ・ 配膳室での片づけ確認

○ 不定期な活動

- ・ 食生活調査への協力
- ・ 委員会便りの発行
- ・ 南中祭での食券販売、食事場所等の運営と管理
- ・ 感謝週間の企画・運営
- ・ リクエスト給食への協力

イ 便り等の発行

- ・ 給食便りにおいて、献立紹介とともに6つの基礎食品群に即して食材の情報提供を行い、家庭科で学習した知識と関連づけられるようにしている。
- ・ 食育便りにおいて、季節や学校行事に合わせた内容を記載し生活に密着した食の情報を配している。
- ・ 給食盛りつけ表を週毎に配布し、献立の栄養価や食材の紹介をしている。

ウ 献立を教材とする取組

- ・ 毎月19日を「食育の日」とし、秋田県や秋田市の食材を多く取り入れた献立、郷料理や日本型食生活を体感できる献立を実施している。
- ・ 給食委員会の協力で、セレクト給食を月一回程度実施している。
- ・ 「まるごと秋田を食べよう給食」を実施し地場産物の活用を促進している。

エ 学級での活動

- ・ 給食コーナーの設置
- ・ 給食感謝状の掲示
- ・ 月毎の給食指導目標に即した指導

② 個別指導

ア 肥満傾向生徒へ養護教諭と連携して面談等の指導を行っている。

イ 食物アレルギー調査を実施・集計し、

養護教諭と情報を共有している。食物アレルギーのある生徒へは、事前に個別献立表を配布し、保護者から除去食・代替食を確認していただき、食物アレルギー対応食を提供している。

③ 保護者・地域との連携

ア 学校給食試食会

資料1 「研究の組織図」

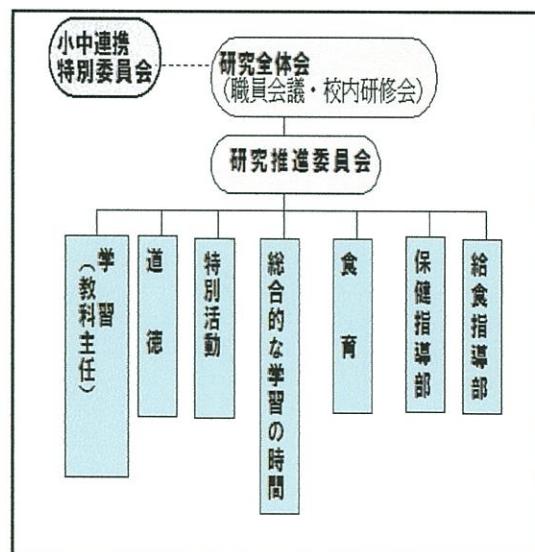


写真1 「給食コーナー」



(2) 学校教育全般における指導

① 実践例・・・2年生 技術・家庭科

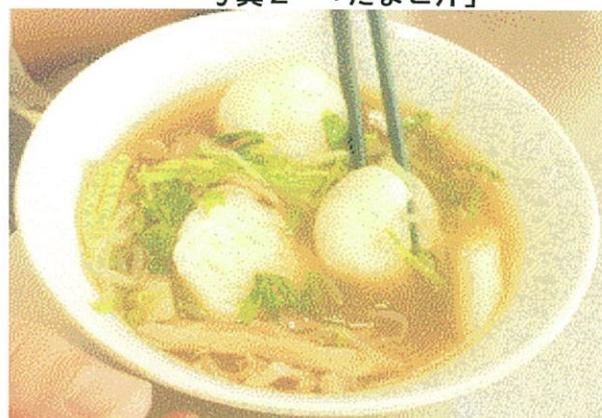
単元名 「豊かに楽しく食べる」

授業者 T1 技術・家庭科教諭

T2 栄養教諭

《学習の展開》

- 学習課題を発表する。「ふるさとの味にふれてみよう～だまこ汁～」
- だまこ汁の由来や使用食材の産地について、秋田県の拡大地図を使い、写真やフラッシュカードを利用しながら説明する。
- 調理の手順と注意点を説明し、調理実習を行う。
- 試食後、実習の反省や、郷土料理についての意見を記入する。



《学習を終えて》

だまこ汁はほぼ全ての生徒が食べた経験があると答えていたが、ご飯をつぶすところから自分で作ることは初めてという生徒もいた。秋田には他県に誇れる特産物があることや、それを生かした郷土料理の良さを再確認させることができた。

② 実践例・・・1年生 学級活動

単元名 「未来を創ろう！食の力で！
～成長期の食事を考えよう～」

授業者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

《学習の展開》

- 休日の昼食調べを行う。以下資料2 指導案参照。



《学習を終えて》

「栄養バランスの整った食事は体によい」「給食はバランスの良い食事である」と知識では理解していても、実際には好き嫌いをしたり、休日に食事の管理ができていない生徒もいる。今回1人1人が今できる工夫を考え、また級友の意見を取り入れることで、現在の食生活を見直すことができた。

3 食に関する指導の成果

過去6年にわたる調査の結果、朝食喫食率は高い割合を維持し続けている。今年度の調査でも6月、11月のいずれも高い割合である。また意識調査では「三食欠かさず食べる」「好き嫌いをしないで食べる」ということに気をつけている者の割合が増加した。

4 今後解決すべき課題

今年度の6月と11月の調査結果の比較で最も差が大きかったのは就寝時間であり、11時以降と答えた者の割合が6月は1割にも満たなかつたが、学校生活に慣れたためか全体で5割近くまで増加している。同時に睡眠時間が減少している生徒の割合も増加している。また、多くの調査項目において1年間での有意な改善があったという結果は見られず、一日の生活リズムに個人差が増大したことが予想される。今後も、行動変容につながるよう給食指導や食に関する指導を併せて継続的・計画的に行う必要がある。また、学区内3小学校へも食に関する指導を実施しており、小・中連携した9年間を見通した年間指導計画のもと、来年度も指導を行っていきたい。

資料2 「1年生 学級活動 指導案」

学習活動	教師の支援、評価の観点、方法		
	T1	T2	
未来を創ろう！食の力で！～成長期の食事を考えよう～			
1 課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 本時のねらいを確認する。 「中総体」や「定期テスト」の例を挙げる。 		
2 アスリートの食事の写真を見る。	<ul style="list-style-type: none"> アスリートがオリンピックでメダルを獲得できた理由の一つが食事であることを話す。 オリンピック選手の食事の写真を見せる。 	<ul style="list-style-type: none"> 写真を提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> 写真 「食事」「本人」
3 写真を見て、感じたことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の昼食と比較しながら意見を出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 板書する。 	
4 栄養教諭の話を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> 栄養教諭の話を聞くよう声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品がそろうと栄養のバランスがよくなることを確認する。 	
5 昼食調べの結果を聞く。 給食委員が発表する。	<ul style="list-style-type: none"> アスリートの食事と比較したり、自分の日常の食生活を考えながら聞くよう声かけする。 		<ul style="list-style-type: none"> 昼食調べ
6 課題について考える。	<ul style="list-style-type: none"> 学級の課題として考えることができる声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 板書する。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート
7 「足りないもの（副菜）」をどのようにしたら補うことができるかを話し合い、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活に置き換えてどうするか考えさせるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 普段の食事の中で、忘れられやすいのが副菜であり、状況に応じて食べ方を工夫することが大切だと気づかせる。 給食でも副菜を多く残していることにふれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート ホワイトボード
8 自分の生活の中で取り組む目標を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 部活や勉強に集中して取り組むには、食事が重要であることを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で始められる工夫が考えられるよう、声かけする。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート