

備前市吉永地区における
栄養教諭を中核とした食育推進事業の取組

備前市吉永地区における「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の取組

1 備前市吉永地区の概要

備前市は、岡山県南東部に位置する世帯数 15,772 戸、人口 39,852 人の小都市である。平成 17 年 3 月 22 日に備前市・日生町・吉永町が合併し、現在の備前市となった。

吉永地区は世帯数 1,850 戸、人口 4,935 人を有し、地理上の特徴としては、四方を山に囲まれており、中央部を北から南へ流れる八塔寺川、南部を東から流れる金剛川にそって帯状に平地が開けている。町北部にある八塔寺ふるさと村には農業体験施設があり、地区内の各地域で野菜の直売が行われているなど、自然豊かな山間農村地域である。

地区内には、幼稚園 2 園、小学校 3 校、中学校 1 校があり、園児 115 人、小学生 293 人、中学生 154 人が在籍（平成 21 年 5 月 1 日現在）している。近年、小学校 3 校の内 2 校が複式学級となるなど、少子化の進展により在籍者数の減少が続いている状況である。

吉永町には吉永共同調理場が昭和 41 年に開設され、以来、町内の全校・園に給食を配食している。現在は、栄養教諭 1 名、調理員 5 名（米飯給食日 1 名増）の体制で、毎日約 635 食を配食している。

2 備前市としての事業取組の趣旨

平成 20 年度に備前市で実施した食事調査の結果によると、朝食喫食状況は、小学 6 年生では朝食を毎日食べる児童が 89.7 %で、中学 3 年生では 75.2 %と、中学生になると喫食率が減少している。また、吉永地区では小学生が 91.5 %、中学生が 70.2 %で、備前市全体と比較して中学生の喫食率が低い状況にあり、食事や栄養バランスの重要性等について、重点的に指導する必要性があった。

吉永共同調理場には、平成 20 年度から栄養教諭が配置された。そのことを好機とし、栄養教諭が食に関する指導を家庭科担当教諭・担任等と連携を図りながら、食育全体計画に基づいて実践することで、児童・生徒の食に対する関心やふるさとの食文化の継承への意欲を高めていきたいと考えた。

また、食習慣を含む基本的な生活習慣の基礎が培われる場が家庭であることから、食に関する講演会等の実施により保護者への啓発を行い、家庭における食育の推進・改善を図ることもねらいとした。

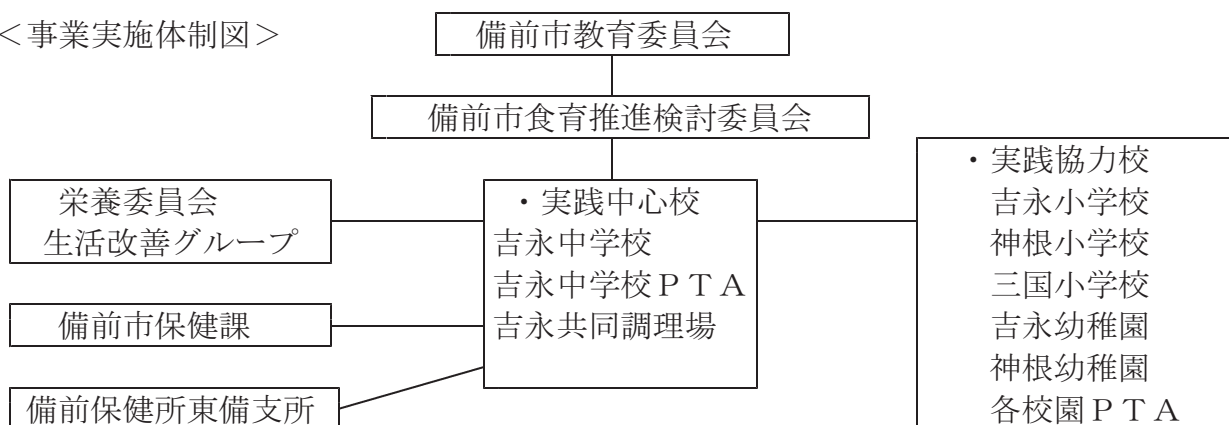
実施に当たっては、学校医・PTA・地域の栄養改善委員・市保健課・県備前保健所東備支所等と連携を図った。

3 取組の具体的内容

(1) 全体計画

テーマ1	学校給食を中心とした食に関する指導の取組
内容・計画	<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する指導の全体計画と年間指導計画の作成 <ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園・小学校・中学校の発達段階に応じた系統的な指導のための計画を作成する。 ・各教科等と給食時間の指導において相互の関連を図る。 ○食に関する指導体制づくり <ul style="list-style-type: none"> ・食育推進委員会を設置し、全体計画の作成や効果的な指導について協議するとともに教職員の共通理解を図る。 ○職員研修 <ul style="list-style-type: none"> ・教職員の意識を高めるため、学校における食育推進について研修する。 ○給食献立の工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭と調理員が協力し、地場産の食材を用いた給食献立を開発する。
テーマ2	学校と家庭との連携による食に関する指導の取組
内容・計画	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭への啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・給食だより・食育だより・学校だより・学年だより等を活用し、家庭との連携・協力を図る。 ○給食試食会の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園・小学校・中学校の保護者を対象に実施し、学校給食や食育についての理解を深める。 ○親子料理教室 <ul style="list-style-type: none"> ・中学校のPTA活動としてカルシウムたっぷりメニューの料理教室を開催する。 ○招待給食 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭科の授業で郷土料理を教えていただいた地域の方を招いて会食する。 ○食育に関する講演会 <ul style="list-style-type: none"> ・地域にも広く参加を呼びかけて中学校で食育講演会を開催する。 ○児童生徒の食生活に関する実態把握（アンケート調査、分析、考察）
テーマ3	学校と地域との連携による食に関する指導の取組
内容・計画	<ul style="list-style-type: none"> ○地域人材の活用（食育ボランティア等） <ul style="list-style-type: none"> ・保健支援センターの栄養士と連携し、地域の食育ボランティアのネットワークづくりをする。 ○郷土料理や行事食の伝承 <ul style="list-style-type: none"> ・地区の栄養改善推進委員や生活改善グループと栄養教諭が連携を図り、児童生徒に対して郷土料理を伝える取組を行う。 ○郷土料理・行事食のレシピ集の作成 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭や地域で募集した献立や、授業で生徒が考えた献立をまとめたレシピ集を家庭に配布する。

<事業実施体制図>



(2) 検討委員会構成委員(15名)

NO.	所 属	役 職 名
1	吉永中学校	学校医
2	吉永中学校	学校歯科医
3	吉永小学校	P T A会長
4	吉永中学校	P T A会長
5	岡山県教育庁保健体育課	総括参事
6	岡山県教育庁保健体育課	指導主事(副参事)
7	備前保健所東備支所地域保健課	副参事
8	備前市栄養委員会吉永地区	会長
9	備前市保健課健康係	栄養士
10	吉永小学校	校長
11	吉永中学校	校長
12	吉永小学校	養護教諭
13	吉永中学校	養護教諭
14	吉永中学校	栄養教諭
15	備前市教育委員会学校教育課	課長代理

4 事業の経過

月	事業実践の内容	検討委員会関係
4	事業計画・検討委員会の組織作り	
5		
6	神根幼稚園給食試食会 吉永幼稚園給食試食会(3歳児保護者対象)	
7	吉永幼稚園給食試食会(4歳児保護者対象) 第1回アンケート実施 骨密度測定 学校保健委員会	第1回検討委員会
8	視察研修 親子ふれあいクッキング教室	
10	家庭科調理実習「郷土料理ねこめしを作ろう」 吉永中学校文化祭 校内授業研究 家庭科「郷土料理について考えよう」	第2回検討委員会 先進校視察
11	三国小学校給食試食会 吉永中学校給食試食会 食育講演会「今、大切にしたい食」 八塔寺ふるさと交流まつり 学校給食のPR 家庭科「オリジナル弁当づくり」 給食残量調査	
12	第2回アンケート実施 吉永中学校2年ふれあい活動	平成21年度食育関係 事業全国連絡協議会参加
1	授業研究 学級活動「和食のよさを見直そう」 神根小学校給食試食会 給食感謝集会 交流給食・招待給食 食育寸劇「早ね 早おき 朝ごはん」	
2	吉永小学校給食試食会 吉永幼稚園給食試食会(5歳児保護者対象) レシピ集配布	第3回検討委員会

＜実践中心校：吉永中学校の取組＞

1 研究の概要

(1) 教育目標

心豊かで、たくましい生徒の育成

(2) 研究主題

学校における食育の充実をめざして
～学校給食から広がっていく食育の輪～

(3) 主題設定の理由

中学生を取り巻く食環境が急激に変化し、サプリメントやダイエット食品など、食に関する情報があふれている。少子化、核家族化により家庭の食事内容や形態にも変化がみられ、コンビニエンスストアなどの進出によって、食べたいものがいつでも簡単に手に入る環境でもある。一見、豊かな食生活の中で、子どもたちの体格は向上してきているが、その反面、生活習慣病が増え、大人だけでなく子どもたちの中にもその予備軍が増加しているのが現状である。食生活アンケートの結果からも、小学生に比べ中学生になると朝食を食べない生徒が増加し、また、食べていてもその内容を見るとパンとコーヒーだけなど主食しか食べていない生徒もいて、個々に課題を抱えていることが明らかになった。給食についても、嫌いなものは残す、牛乳はいつも飲まないという生徒もみられる。

そこで、学校給食を中心とした学校教育活動全体での食育を推進するとともに、学校における食の情報を積極的に提供し、広く家庭や地域との連携を図ることにより、望ましい食習慣の基礎基本を身につけ、健康で心豊かな生徒を育成していきたいと考えた。

また、生活習慣の変化や核家族化の影響で、昔から伝えられてきた「郷土食」や「行事食」が若い世代に伝えられていないと感じ、児童・生徒・保護者に対しアンケート調査を実施した。その結果、郷土料理は家庭でほとんど作られておらず、作り方を知らない保護者もたくさんいることがわかった。古くから伝えられている先人の知恵と工夫が生きている郷土料理や地場産物を、給食や授業を通して生徒や家庭・地域に伝えていきたいと考えた。

(4) 食育で目指す生徒像

- ① 自分の生活や将来の課題を見つけ、朝食を必ず摂るなど、望ましい食習慣を理解し実践する力を身につける。
- ② 食文化や食品の生産・流通について理解を深め、食事を通して豊かな心と望ましい人間関係を構築できる。
- ③ 食物の働きや栄養について理解し、献立・調理にも関心をもち、日常生活に生かしていくことができる。

(5) 重点目標

- ① 日々の給食活動を通して、基本的な食習慣を身につけさせる。
- ② 給食や授業を通して、地域の特産物や食文化に対する関心を高めさせる。
- ③ 食育講演会や授業、骨密度測定などを通して食生活への認識を深めさせる。
- ④ 保護者や地域の方々に、給食だよりや給食試食会を通して、学校給食の意義や食育の大切さを啓発する。

平成21年度 食に関する指導の全体計画

備前市立吉永中学校

生徒の実態
明るく素直で生き生きとした学校生活を送っている。
給食の残量は少ないが、家庭的に恵まれず食生活が乱れがちな生徒も

学校教育目標

心豊かで、たくましい生徒の育成

- ・明るく、あいさつのできる生徒
- ・夢と目標を持ち、その達成のために、ひたむきに取り組む生徒
- ・人を大切にし、感謝と思いやりのある、共に支え合い高め合う生徒

学習指導要領
食育基本法
食育推進基本計画
備前市教育委員会の基本方針

健康教育目標

生涯にわたり健康な生活が送れるよう、健康・安全に関する実践力を育成する

食に関する指導目標

- ①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 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摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける。
- ④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を育む。
- ⑤食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- ⑥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。

目指す生徒像

- 自分の生活や将来の課題を見つけ、朝食を必ず摂るなど、望ましい食習慣を理解し実践する力を身につける。
- 食文化や食品の生産・流通について理解を深め、食事を通して豊かな心と望ましい人間関係を構築できる。
- 食物の働きや栄養について理解し、献立・調理にも関心をもち、日常生活に生かしていくことができる。

		1学期	2学期	3学期	
特別 活 動	給食 時 間	給食指導	4月 給食のきまりを守ろう 5月 食事にふさわしい環境作り 6月 衛生に気をつけた食事をしよう 7月 夏の食生活と健康を考えよう	9月 バランスのとれた食事を考えよう 10月 運動と栄養の関連を知ろう 11月 感謝して食事をしよう 12月 冬の食生活と健康を考えよう	1月 給食の歴史や意義について考えよう 2月 食生活を見直そう 3月 1年間の食生活を反省しよう
		行事献立	入学進級祝 端午の節句 歯の衛生週間 七夕	十五夜 目の愛護デー 紅葉狩り 冬至・クリスマス	学校給食週間 節分 卒業祝 リクエスト給食
	学級活動	給食のきまり 朝食の大切さ(1年)	栄養のバランスを考えよう 受験生の食生活(3年)	食生活を見直そう 成長期の食事(2年)	
	学校行事	入学式 健康診断 閑谷研修・大山登山・修学旅行	体育会 文化祭 職場体験	学校給食週間 卒業式	
	生徒会活動	一口メモ放送 給食当番チェック 給食ポスター作り	一口メモ放送 給食当番チェック 文化祭ステージ発表 残量調査	一口メモ放送 給食当番チェック 給食週間全校集会	
教科との 関連		1年生	2年生	3年生	
	英語	お正月やクリスマスで食べるものの違い	イギリスの食文化について	俊のインド体験、ある男のブータンでの生活	
	社会	都道府県の特徴	世界の気候、日本の農林水産業	食生活の変化	
	理科	有機物と無機物、食物のむし焼き	動物の食物のとりかた、消化	生産者と消費者、食物連鎖	
	技術・家庭	健康的に食べる 食生活を見直そう 栄養と健康	健康的に食べる 食材を工夫する	子どもの成長 幼児のおやつを作ろう	
	保健体育			健康な生活と病気の予防	
	総合的な学習の時間	食生活を考えよう	職場体験	賢い消費者になろう 生産者との交流を通して	
	道徳	1 主として自分自身に関すること 2 主として他の人との関わりに関すること 3 主として自然や崇高なものとの関わりに関すること 4 主として集団や社会との関わりに関すること			
	生活指導との関連	学校生活のきまり 夏休み・冬休みの生活 1年間の生活の反省			
	家庭・地域との連携	学校だより、給食だより、保健だより、学校給食試食会、料理講習会(PTA給食保健部)、食育講演会			
	個別指導	食物アレルギー個別対応(ただし、個人情報の取扱い等については十分注意する)			

平成21年度 食に関する指導の年間指導計画 (第1～3学年)

備前市立吉永中学校

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
英語		・彼のインド体験 (3年)	・スピーチある男のブリーダー生活(3年)	・イギリスの食文化について (1年)				お正月やクリスマスで食べるものの違い、(お雑煮、七面鳥など) (1年)			
社会	食生活の変化 ・和食から洋食へ ・外食やレトルト食品 電子レンジの普及 (3年)	食糧自給率の推移 (3年)		都道府県の特徴 ・地域で異なる食文化 (1年)							
理科	・動物の食物のとりかた ・消化 (2年)	・食品にふくまれる栄養素を知ろう ・バランスのとれた食生活を考えよう (2年)	わたしたちの食生活 ・食のとりかた ・食品の選び方 ・栄養素のとりかた を知らず (2年)	わたしたちのより豊かな食生活 ・地域産の食材を使って調理しよう (2年)	・有機物と無機物 ・食物のむし壊き (1年)	・生涯者と消費者 ・食物連鎖 (3年)					
技術・家庭科		・食品にふくまれる栄養素を知ろう ・バランスのとれた食生活を考えよう (2年)	わたしたちの食生活 ・食のとりかた ・食品の選び方 ・栄養素のとりかた を知らず (2年)	・よりよい食生活をめざして (2年) ・日常生活を見直しよう (2年)							
保健体育科					・生活と健康 (3年)						
道徳					感謝して食べよう						
総合的な学習の時間											
給食の時間	規則正しい食生活をしよう	朝食をしっかり食べよう	よい歯を作ろう	夏の食生活と健康を考えよう	バランスのとれた食事をしよう	運動と栄養の関連を知ろう	旬の食べ物について知ろう	冬の食生活と健康について考えよう	日本の食文化について知ろう	日本型食生活を見直そう	1年間の反省をしよう
給食指導	給食のきまりを守ろう	食事にふさわしい環境作り	衛生に気をつけた食事を作ろう	楽しく会食をしよう	残さず食べよう	協力して後片づけをしよう	感謝して食べよう	衛生的な食事をしよう	給食の歴史や意義について考えよう	正しい食事マナーを身につけよう	1年間のまとめ
学級活動	給食のきまり	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)	朝食の大切さ(1年)
学校行事等	入学式 健康診断	修学旅行	開校研修 大山登山	ランチルームの掲示物作成	体育会	文化祭	職場体験	残量調査	学校給食週間	卒業式	
給食委員会	前期活動計画作成	給食のあいさつ放送	食中毒予防のポスター	ランチルームの掲示物作成	文化祭の準備	後期活動計画作成	文化祭	残量調査	給食集会	活動のまとめ、反省	
旬の食材	菜の花、たけのこ、さや、いたけ、きゅうり、さや、えんどう、木の実、わかげ、オレンド、あまのつ、さより、さわら、わかめ	わらび、たけのこ、さや、えんどう、マッシュルーム、アスパラ、玉ねぎ、じゃがいも、あまのつ、さより、さわら、わかめ	ごぼう、さや、いんげん、玉ねぎ、梅、青じそ、メロン、じゃがいも、あじ、あなご、きす、ちりめん	なす、きゅうり、トマト、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、枝豆、にがり、りんご、みかん、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ	なす、とうがん、かんぴょう、ピーマン、枝豆、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ	ごぼう、さや、いんげん、玉ねぎ、梅、青じそ、メロン、じゃがいも、あじ、あなご、きす、ちりめん	新米、れんこん、小松菜、春菊、だいこん、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ、さくらんぼ	ねぎ、だいこん、かぶ、ほうれん草、さくらんぼ、みかん、さくらんぼ、さくらんぼ	春の七草、ほうれん草、白菜、にんじん、だいこん、アスパラ、ほうれん草、さくらんぼ、みかん、さくらんぼ、さくらんぼ	水菜、白菜、ねぎ、カブ、アスパラ、ほうれん草、さくらんぼ、みかん、さくらんぼ、さくらんぼ	菜の花、きゅうり、さや、わかめ、オレンド、あまのつ、さより、さわら、わかめ
地場産物の活用	米、麦、たけのこ、ちりめん、さより、まいか、長たこ、味つけのり	米、麦、たけのこ、ちりめん、まいか、ガフエ、び、味つけのり	米、麦、メロン、ちりめん、	米、麦、にがり、石持ち、ちりめん、すもも	米、麦、とうがん、ままかり、シズ、ガフエ、び	米、麦、さつまいも、チヌ、ままかり	米、麦、さつまいも、だいいん、新高なした、ご、干しアミ、ピオーネ、ジャム	米、麦、あなご、みか、ん、もがい、石持ち、ちりめん、白桃ゼリー	米、麦、たこ、げた、いかなご、手巻きのり、	米、麦、まいなご	
食文化の伝承	端午の節句	端午の節句	端午の節句	七夕献立 土用丑の日	お月見献立 秋のお彼岸	秋祭り	秋祭り	冬至 クリスマス献立	正月料理 鏡開き 春の七草	桃の節句 春のお彼岸	
その他	入学・進級お祝い献立 春の献立	八十八夜	秋の献立 初冬の献立	夏の献立	秋の献立	秋の献立	秋の献立	初冬の献立	給食週間 郷土料理	卒業お祝い 春の献立	
家庭地域との連携	給食だより	給食だより	給食だより	給食だより 親子料理教室(8月)	給食だより	給食だより 食育講演会	給食だより 給食試食会	給食だより	給食だより	給食だより	給食だより

平成21年度 給食指導年間計画

備前市立吉永中学校

月	月 目 標	指 導 内 容	給 食 一 口 メ モ	旬 の 食 材	行 事 献 立	給 食 委 員 会 活 動	学 校 地 域 連 携
4	給食のきまりを守ろう 規則正しい食生活をしよう	能率的な準備・配膳・片付けの方法 食事と生活リズム	今月の目標 給食の準備・後片付け 給食当番の仕事 春の食材について 生活リズム	菜の花 ふき 筍 生しいたけ きゃべつ さやえんどう 木の芽 わけぎ 清見オレンジ あまなつかん さわら さより わかめ	入学・進級 春の献立	一口メモの放送 給食当番チェック 給食の後片付け (年間) 前期活動計画作成	アレルギー対応 保護者面談
5	食事にふさわしい環境作り 朝食をしっかりと食べよう	食事環境の工夫 朝食の役割 朝食をおいしく食べる工夫 正しい手洗いの習慣・清潔な身支度 食器や食品の衛生的な扱い	今月の目標 給食時間の過ごし方 端午の節句 旬の食材 朝食の大切さ	アスパラガス そろ豆 たまねぎ にら グリンピース さやえんどう じゃがいも わらび あまなつかん 新茶 まいか かつお	端午の節句 八十八夜 藤まつり 春の献立	給食ポスター作り	
6	衛生に気をつけた食事をしよう よい菌をつくらう	正しい手洗いの習慣・清潔な身支度 食器や食品の衛生的な扱い 歯を丈夫にする食品 カルシウムを多く含む食品	今月の目標 正しい手洗い・清潔な身支度 虫歯予防について そしゃくについて カルシウムを多く含む食品	ごぼう さやいんげん たまねぎ スパゲツエうどん じゃがいも 梅 メロン ひわ あじ あなご きす	夏の衛生週間 カミガミ献立 初夏の献立	給食試食会 給食運営委員会	
7	楽しく会食をしよう 夏の食生活と健康について考えよう	食事のマナーについて 食器の並べ方 適切な水分補給について	今月の目標 食事のマナー 夏野菜について 水分補給 夏バテ予防の食事	なす きゅうり トマト ピーマン オクラ かぼちや 枝豆 にがうり とうもろこし すいか すもも うなぎ 石持ちじゃこ	七夕 土用の丑の日 夏の献立		
9	好き嫌いをなく食べよう バランスのとれた食事をしよう	偏食のない食習慣 食品の組み合わせと栄養バランス 偏食のない食習慣	今月の目標 正しい食器の並べ方 十五夜について 食品の組み合わせ 偏食について	なす とうがん かんぴょう ピーマン 枝豆 なし さんま ままかり シズ カラエビ 干しエビ	秋のお彼岸 十五夜 初秋の献立	親子料理教室	
10	協力して後片付けをきちんとしよう 運動と栄養の関連について知ろう	協力した後片付け 運動と食事について	今月の目標 食器の返却の仕方 秋の食材について 運動と食事について おやつと夜食	ごぼう チンゲン菜 しいたけ さつまいも さといも くり なし りんご ピオーネ さんま いわし さば チヌ	秋まつり 目の愛護 秋の献立	文化祭ステージ発表 後期活動計画作成	食育講演会
11	感謝して食べよう 旬の食べ物について知ろう	食事のあいさつ 旬の食材と栄養 地場産物・地産地消について	今月の目標 食事のあいさつの意味 旬の食べ物について 地場産物の特徴 消化と吸収	新米 れんこん 小松菜 春菊 たいこん 菊 きのご類 さつまいも さといも 黒豆 大豆 柿 りんご 新高梨 さけ たこ アミ	カミガミ献立 地場産物活用 もみじまつり 秋の献立	残量調査	給食試食会
12	衛生的な食事をしよう 冬の食生活と健康について考えよう	正しい手洗い 給食当番の健康チェック 風邪の予防 ビタミンの働き	今月の目標 正しい手洗いの方法 ノロウイルスについて 風邪の予防 冬至とかぼちや	ねぎ だいこん 白菜 かぶ ほうれん草 春菊 ゆず みかん りんご かに たら	冬至 クリスマス 初冬の献立	給食集会	
1	給食の歴史や意義について考えよう 日本の食文化について考えよう	給食の歴史 給食に関わる人々の仕事 伝統食と郷土料理	今月の目標 給食週間に 給食の歴史 地場産物について 伝統食と郷土料理	春の七草 ほうれん草 かぶ 白菜 にんじん だいこん ねぎ みかん ポンカン もがい ぶり	正月 七草 給食週間 郷土料理 冬の献立	給食集会 招待給食	給食集会 招待給食
2	正しい食事マナーを身につけよう 日本型食生活を見直そう	正しいほしの使い方 食器の持ち方 生活習慣病の予防 植物性タンパク質	今月の目標 正しいほしの使い方 食器の持ち方 生活習慣病について 大豆の栄養について	水菜 白菜 ねぎ カリフラワー ブロッコリー いよかん 酒粕 たこ いわし いか ながご	節分 立春 冬の献立	給食運営委員会	
3	1年間の反省をしよう	食生活・給食活動の反省	今月の目標 1年間の給食を振り返って バランスのよい食事 桃の節句について	菜の花 きゃべつ 水菜 わかげき いよかん 清見オレンジ わかめ もずく ひじき いかなご あさり	桃の節句 卒業 春の献立	今年度の活動のまとめ 来年度の課題	

2 取組の内容

【テーマ1】学校給食を中心とした食に関する指導の取組

(1) 食に関する指導の全体計画と年間指導計画の作成 (P8～P10)

食育の目標や具体的な指導内容について全教職員の共通理解を図るため、各教科で食育と関わりのある単元等を教科担任に挙げてもらい、それらをもとに全体計画と年間指導計画を作成した。

(2) 食に関する指導体制づくり

食育推進委員会を設置し、全体計画の作成や効果的な指導について協議し、教職員の共通理解を図るとともに、栄養教諭とのTTによる授業の可能性を検討した。

(3) 職員研修

教職員の意識を高めるため、学校における食育推進について研修した。

(4) 教材となる献立の工夫

① 赤磐市吉井学校給食センター視察 (7月31日 栄養教諭1名 調理員7名)

- ・地産地消の取組と献立の工夫について
- ・調理場の衛生管理について



② 地場産の食材を利用した給食献立の開発 ＜地場産物を活用した給食献立例＞

石持ちじゃこのそぼろどんぶり
げたミンチと黄にら団子の白菜キムチ煮
手長たこと大根のサラダ
まいかの黄金焼き
あみ大根
きなこ入りさつまいもむしパン

【八塔寺ふるさと農園産】



石持ちじゃこのそぼろどんぶり
牛乳 大根とわかめのサラダ
ヨーグルト



ねこめし 牛乳
まいかの黄金焼き
のっぺい汁 みかん

③ 行事食、郷土料理・地産地消給食の実施

献立計画の中に行事食や郷土料理、地場産物や旬の食材を計画的に取り入れ、献立を作成した。地域の食材を使用することは、地域を知るとともに郷土愛が育まれ、地域の活性化や環境を考えることにもつながった。

4月 たけのごはん 牛乳
さわらの塩焼き 新じゃがの含め煮



5月 藤の花ごはん 牛乳 すまし汁
かつおのごまみそがらめ 甘夏



6月 たこめし 牛乳
小あじの南蛮漬け 赤だしみそ汁
冷凍みかん



7月 うなぎのまぜごはん 牛乳
きゅうり漬け とうふのみそ汁
冷凍シュークリーム



9月 萩の花ごはん 牛乳 さばのみそ煮
いもの子汁 ぶどう



10月 秋の香りごはん 牛乳
ごまあえ さつま汁 月見団子



11月 八塔寺おこわ 牛乳
黄にらとげたの団子汁
たこと海藻の酢の物 みかん



12月 麦ごはん 牛乳 さばの南部焼き
かぼちゃの含め煮 ふるさと汁



(5) 給食指導の充実

中学校では全校生徒がランチルームでなごやかに給食を食べている。全校ランチルームでの会食は、生徒との人間関係を育む重要な場である。教職員が生徒の中に入り、食事を共にしながら関わることで、生徒への食指導も充実した内容になっている。準備や後片付けなどの一連の給食指導も全校で実施することによりスムーズな運営が行われている。

① 生徒会委員会活動を通しての取組

〔給食委員会〕

ア 「給食一口メモ」の放送

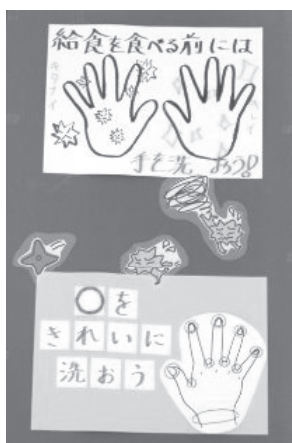
給食の時間に今日の献立について説明し、使われている食材や栄養について関心や理解を深める。



イ 給食当番の健康・服装チェック、後片付け

ウ ランチルームの環境整備

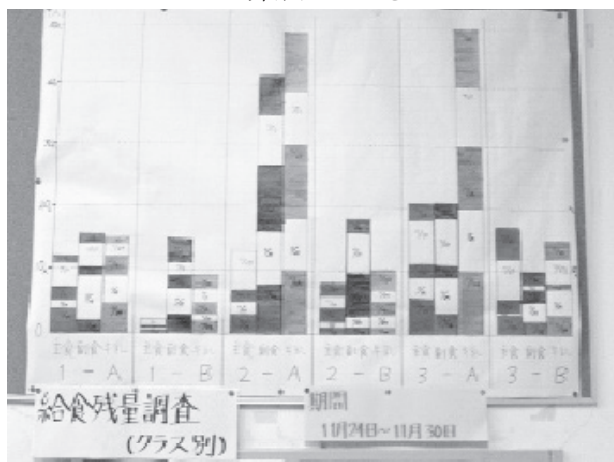
ポスター作成



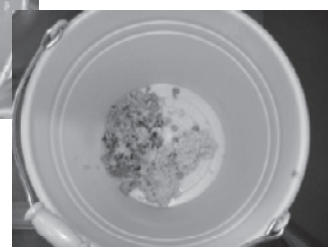
エ 残量調査

中学校では調理場に返ってくる残菜は比較的少ない。しかし、嫌いな食品が入っていたり、量が多かったりなどの理由で、友だちに食べてもらう生徒もいる。中学生に必要な量をきちんと摂取してほしいという願いから、実施方法は、残菜の量を計量するのではなく、配膳されたものを全部食べたかどうかを班ごとに記入する方法とした。

クラスごとに集計したものをグラフにして掲示し、生徒への問題提起を行った。



全校の残量



残量調査の取組について

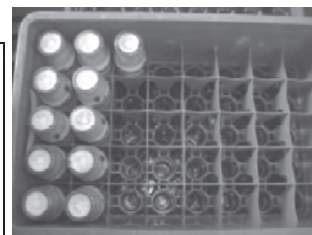
給食委員の感想

- 1年 残さずきちんと食べる人が増えた。
- 2年 あまり変化がなかった。
- 3年 残す人は最後まで残していたけど、残す量が減った。

来年の残量調査実施への提案

- ・ミルメークの日を1日設定し、普通の牛乳の日との残量を比較するとよいのではないか。
- ・班長に集計を手伝ってもらえると能率よくできた。
- ・テスト期間中でない方が委員会の活動がしやすい。

残量調査の結果を給食だより“いただきます”に掲載した。



1年生では、ケビン・カーターの写真と給食だよりを教材として食育指導を行った。

生徒の感想

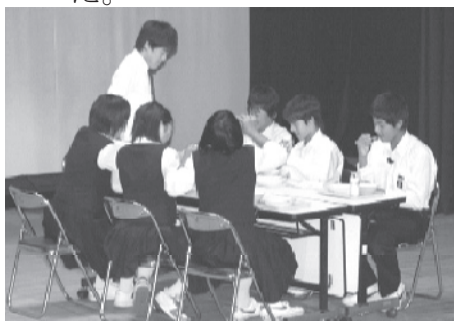
- ・この写真を見て、給食を残している私は本当にこの女の子にとっては罪なことをしていると思った。今日からの給食、ちょっと甘えず自分に厳しく食べようと思う。
- ・私たちは嫌いな物は食べず、おなかがすけばごはんが食べられるのがあたりまえになっている。けれど、世の中にはこんな人もいるのを知ることができてよかった。給食は残さず食べるように努力する。

オ 骨密度測定 吉永中学校1～3年生徒

中学校では、牛乳の残量が冬場になると増加することから、骨密度測定を実施した。

- ・事前指導(7月7日)
- ・骨密度測定(7月8日)
- ・事後指導(10月1日)
- 結果配布・アンケート実施
- ・文化祭 劇「骨は生きている」

給食委員会では、中学校の文化祭で委員長を中心にシナリオを考え、骨密度測定の結果や骨を丈夫にする食べ物などをプレゼンテーションを使って説明した。



カ 給食感謝集会(学校給食週間)

給食のありがたさに感謝し、残量を減らすことを意識させる。また、日頃の食生活を振り返るきっかけとすることを目的として実施した。

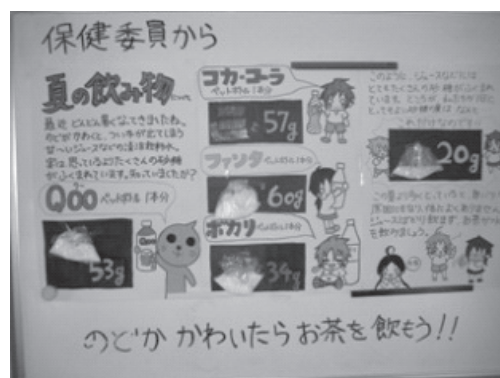
〔保健委員会〕

ア 夏の飲み物について

夏休み前に、水分補給の仕方について掲示資料を作成し生徒に呼びかけた。

のどが渴いたら、すぐにジュースを飲む現状がある。スポーツ飲料も体によいと思ひ、大量に飲んでいる生徒もいる。問題になる糖分の量について、実際に含まれている砂糖を掲示することにより視覚に訴えた。

個別懇談中にも玄関付近に掲示し、保護者への啓発を図った。親子で掲示物を見ながら会話している姿も見られた。

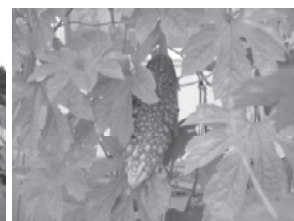


イ 文化祭 劇「ボクらは無敵」

今年新型インフルエンザが猛威をふるっていた時期でもあったので、インフルエンザ予防の劇をした。予防のための手洗い・うがい・マスク着用・咳エチケットの点についてクイズ形式にした。また、身体の抵抗力を高めるために食事（好き嫌いをしない・朝食を必ず食べる）が最も大切であることを訴えた。

ウ 保健室前にゴーヤカーテン

環境にやさしく涼しげな日陰を作ろうと、保健委員会がゴーヤを植えた。日陰ができるとともに大量のゴーヤが収穫でき、給食の食材となった。「ゴーヤの甘辛煮」は生徒にとっても好評で、保護者からレシピを教えて欲しいという問い合わせも多数あった。



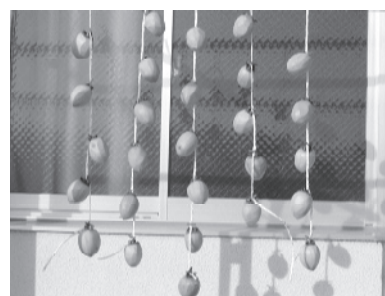
〔その他〕

【図書室に食育コーナー設置】



食に関する本が充実し、調べ学習等、授業で活用しやすくなった。

【干し柿作り体験】



柿の皮むき、初挑戦で悪戦苦闘。なめてみると渋くてびっくり！！職員室の先生から秋の風情を感じると好評であった。

(特別支援生徒)

(6) 技術・家庭科(家庭分野)における取組

～実践的・体験的な学習活動の充実を図る題材の工夫を通して～

日常食の献立作成や調理などに関する実践的・体験的な学習を通して、中学生の栄養と調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得させる。また、地域の食文化について関心と理解を深め、これからの生活を展望して、食生活をよりよくしようとする能力と態度を育てることを目的として実施した。

① 事例1. 単元名 わたしたちの食生活

～栄養のバランスを考えて、給食の献立を立てよう～

1学期に学習したことをもとに、我が家の自慢料理または中学生の時期にあったメニューのどちらかをテーマに、栄養のバランスを考えた給食の献立作成を行った。生徒の考えた献立の中から、「ひじきと油揚げの炊き込みごはん、さんまの塩焼き、ほうれん草のごまあえ、きのこ卵のすまし汁」と「ごはん、タラのグラタン、野菜サラダ、海藻スープ」を11月の給食献立に採用した。そして給食時に給食一口メモで放送した。



<一口メモ>

今日の献立は、中学2年生が考えた献立です。献立のテーマは「旬の食材を生かした食事、体調を整えるメニュー」です。

秋といえばさんま！！ひじきと油揚げの入った炊き込みごはんを食べ応えアップ！！すまし汁にはきのこが入っていて、実りの秋を感じる献立です。秋の味覚を十分味わってください。



<一口メモ>

今日の給食は、中学2年生が考えた献立です。献立のテーマは「我が家の自慢料理」です。家庭の味を給食でも再現してみました。

苦手な人が多い魚をグラタンに入れて食べやすくしています。不足しがちな海藻や野菜もたっぷり食べられます。おいしいので、ぜひみなさんも食べて欲しい献立です。

② 事例2. 単元名 私たちのより豊かな食生活

日本型食生活が推奨されるとともに、日本人の健康な心身を育んできた伝統的な食文化や地域の特色ある郷土料理が見直されるようになっている。しかし、核家族化が進み、保護者も含めて郷土料理を「知らない」「食べたことがない」という生徒が多い現状がある。自分たちの地域にも伝統や気候風土と結びついた郷土料理があることを学ぶために、教科担任と栄養教諭がTTで授業実践を行ったり、地域の方をゲストティーチャーに招いて調理実習を行ったりした。また、郷土の食材を広くPRするために、地域の食材を使ったオリジナル弁当を考えレシピ集を作成した。

ア 学習のねらい

郷土の食材を使った料理のすばらしさを体感することで、ふるさとの味を積極的に伝えようとする意欲をもたせるとともに、自己の食生活を振り返り、その改善を図ろうとする意欲をもたせる。

イ 指導計画

題材	時間	学習内容
郷土料理を調べよう	1	郷土料理という言葉からイメージすることを記入する。 地域の食材とそれを生かした郷土料理について調べる。(料理名、材料、調理法、由来など)
郷土料理「ねこめし」をつくってみよう	2	地域の方を招き、一緒に「ねこめし」を作る。 地域の方から、郷土料理の由来や、願いを聞く。
郷土料理について考えよう	1	郷土料理について調べた内容を発表する。 郷土料理のよさや抱えている問題点を話し合う。 郷土料理のもつ価値について確認する。 (身近な郷土料理が受け継がれてきた理由について考える。)
地域の食材を使って吉永オリジナル弁当を考えよう	4	グループで地域の食材を生かした、栄養バランスのよいオリジナル弁当献立を作成する。 メインの食材と料理を決める。 栄養バランスのチェックをする。 調理計画をつくる。
吉永オリジナル弁当をつくらう	2	安全や衛生に配慮し、調理実習をする。 地域の方と一緒に楽しく会食する。
まとめ	2	レポート用紙と模造紙にまとめる。 よいものを選びレシピ集を作成する。
発表会	1	グループで発表する。

ウ 授業実践

～郷土料理「ねこめし」をつくってみよう～

地域の栄養改善推進委員や生活改善グループの方をゲストティーチャーに招き、吉永地域の郷土料理やその由来について説明していただいた。



地域の方と一緒に吉永神根地区の郷土料理「ねこめし」をつくった。

<生徒の感想>

ねこめしという名前は少し聞いたことはあったけど、作ったのは初めてだった。でも、一緒に手伝ってくれた方も、「おいしい」と言ってくれたので、うれしかった。家でも作ってみたい。

～郷土料理について考えよう～（公開授業）

第2学年A組 技術・家庭科 学習指導案			
平成21年10月29日（木）第6校時 2A教室 指導者 栄養教諭 高尾さゆり（T1） 教諭 息満子（T2）			
題材	わたしたちのより豊かな食生活		
目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の産物を取り入れた郷土料理の存在やそのよさについて知る。【知識・理解】 ○ 自分の食生活や地域の食材を生かした調理に関心を持ち、よりよい食生活を追求しようとする。【関心・意欲・態度】 ○ 地域の食材を生かした調理や会食について課題を持ち、自分なりに工夫をしたり、新たな方法を考えたりする。【工夫・創造】 		
指導計画	第一次 郷土料理について調べる	2時間	…【本時】
	第二次 吉永の郷土料理を作る	2時間	
	第三次 オリジナル郷土料理を考える	4時間	
	第1時 地域の郷土料理のよさを知る		
	第2時 メインの食材と料理決定		
	第3時 弁当内容の決定と作り方調べ		
	第4時 レシピづくり&盛りつけ図（計画完成）		
	第四次 オリジナル郷土料理を作る	2時間	
	第五次 作成したオリジナルメニューをまとめて発表する	2時間	
指導上の立場	<p>題材観</p> <p>わが国は温暖な気候のもと、海の幸、山の幸に恵まれており、日本人は四季折々の産物でその土地にふさわしい加工・調理・保存の方法を生み出してきた。この工夫は人々の生きる知恵であり、文化である。そして郷土の味として現在に引き継がれている。しかし近年、簡便性が強調されるあまり、画一的で偏った食事が多くみられ、地域の豊かな農作物や地域に伝わる伝統料理に触れる機会が乏しくなっている。そのため、地域の食についての知識や経験も少ない状況にあると思われる。</p> <p>そこで、自分の住んでいる地域の食材を知り、地域に伝わる伝統的な食文化に触れ、その中に込められた先人の知恵や工夫や願いなどをつかませたいと考えた。また、「地域の食材を使った栄養バランスのよいオリジナルメニュー」を考えることにより、実際の生活に生かしていこうとする実践意欲を高めたいと考え、この題材を設定した。</p>		
	<p>生徒観</p> <p>7月に実施したアンケート調査の結果を見てみると、備前（吉永）地域の郷土料理で八塔寺おこわを知っている生徒は23人中17人、ねこめしを知っている生徒は5人、まつりずしを知っている生徒は9人で、他の学年と比較すると知らないと答えた生徒が多かった。また、朝食の欠食率や嫌いな食べ物を残す生徒が他学年より多いなど、食生活に関する課題もある。</p> <p>そこで、料理に込められた思いに気づかせたり、献立を工夫することを通して、食べ物に対する感謝の気持ちや日常の食事に対する意識を高めたい。</p>		
	<p>指導観</p> <p>生徒はこれまで郷土料理について調べたり、地域の人といっしょに吉永の郷土料理である「ねこめし」の調理実習を行ったりしている。生徒が積極的に活動する調理実習の経験を生かしながら郷土料理のよさや問題点について考えさせることにより、地域の産物や郷土料理を受け継いでいこうとする意欲につなげたい。</p> <p>また、オリジナルメニュー作りや地域の方を招いての調理実習や会食を通して、生徒が学習したことを家庭や地域に発信することができるのではないかと考えている。</p>		
	<p>研究テーマとの関連</p> <p>本校の研究テーマである「個性と能力に応じた学習指導の充実」をめざすために、グループで話し合いの場面では、個人の意見が出しやすいように付箋紙を利用する。また、TTで授業することにより、個に応じたきめ細かい指導をすることができ、学習内容を深めることができる。</p>		

本 時 案 （第三次の第1時）

本時の目標	○郷土料理への理解が深められ、自分が生まれ育った土地には昔の人たちの知恵と工夫で生み出された料理があるということを理解する。 ○郷土の産物や料理を次の世代へ受け継いでいこうとする意欲をもつ。	
学習活動・内容	教師の指導・支援	評価の観点・方法
1 アンケート結果について知る。	○ 7月に実施したアンケート結果から、吉永地域の郷土料理を知らなかった人が多いことを知らせる。 ○ 家庭で郷土料理を食べる人が少なくなっている現状に気づかせる。 (T 2)	○ 郷土料理のよさや課題について考えることができる。 (関心・意欲・態度) <ワークシート・発表>
2 今日の給食に取り入れている地域の食材や郷土料理を知る。	○ 今日の給食を思い出させる。 ○ 地域によって味つけや材料が少しずつ変わるとに気づかせる。 (T 1)	
3 調べてきた郷土料理を発表する。	○ 各自で調べ、まとめたことを発表させることにより、自分たちの身近に作られている食材や郷土料理について関心をもたせる。 ・郷土料理の名前 ・使用されている地場食材 ・特色や由来 (T 1)	
4 地域の食材を日常食に生かすことの意義を考える。	○ 郷土料理に地域の食材を使う意義を4つの観点から考えさせる。 ・食品の生産、流通面 ・生産者と消費者のつながり ・旬の食材 ・食文化の伝承と創造 (T 1)	
5 郷土料理のよさや抱えている問題点をグループで話し合い発表する。	○ 調べたことや、前時に実習した「ねこめし」を思い出させ、郷土料理のよさと課題を考えさせる。 ○ 各自がしっかり考え、できるだけ多くの意見できるよう、色分けした紙に書かせる。 (T 1)	
6 「ねこめし」を主食として1食分の献立を考える。	○ 郷土料理のよさを生かしつつ、問題点は改善し、よりよい献立になるように工夫させる。 ・食品の組み合わせ ・栄養バランス ・味のバランス ・季節 ・彩り ・地域の食材 (T 1)	
7 本時のまとめをする。	○ 郷土料理と自分とのかかわりを考え、郷土料理をどのように伝承していくか自分の考えをまとめさせる。 (T 2)	

※本時の見どころ

本時まで、生徒は身近な地域の郷土料理を調べたり、吉永地域の郷土料理である「ねこめし」を地域の方に教えてもらい実習している。しかし、郷土料理は素朴な味で、見た目も地味なものが多く、生徒は積極的に食べようという意識まで至っていない。本時では地域の食材や郷土料理のよさと課題について考え、受け継いでいこうとする意識の変容を図りたい。

授業より【郷土料理を受け継いでいくためにあなたはどのようにしたいですか？】

- ・将来家族ができたなら子どもに八塔寺おこわなどの郷土料理を作ってあげる。
- ・うわさで広まるようにたくさんの人と郷土料理について話をする。
- ・大人になったときに子ども達に教えていきたい。
- ・ねこめしを作って食べさせてあげたり、ねこめしの作り方を書いた紙をくばったりする。
- ・家の人から伝えていって、近所の人にも伝える。
- ・自分たちで作っているいろんな人に食べてもらう。

授業後の反省

- ・郷土料理は子どもにとって魅力のある内容ではないので、導入でどのように子どもをひきつけるかがポイントになる。
- ・意見がでなかった時にグループで相談するなどの工夫が必要である。
- ・郷土料理のよさと問題点を色分けした付箋に記入することで、個人の意見が出やすかった。

～地域の食材を使って吉永オリジナル弁当を考えよう！！～

地元でとれる食材を使ったオリジナルメニューをグループで考え、弁当作りをした。

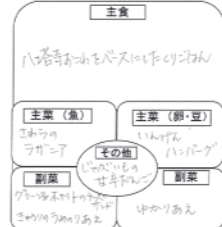


地域の食材を使ってオリジナル弁当を考えよう！！

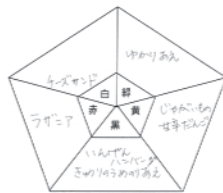
★ポイント1. 地域の食材を使う

くり、さくら

★ポイント2. 主食・主菜・副菜の組み合わせ



★ポイント3. いろどり (五色そろっていますか?)



条件&チェック欄

1. 主食のベースは
 - () ねこめし
 - () 八塔寺おこわ
2. 調理方法は
 - () 焼く
 - () 煮る
 - () 和える
 - () 炒める
 - () 蒸す
3. すべて加熱している (フチトマト以外)
 - () している
 - () していない

- ★ポイント4. 味のバランス
- () さとう
 - () 塩
 - () しょうゆ
 - () みそ

★ポイント5. 季節感 (旬の食材)

くり、じゃがいも

(A)組 () 組 名前 ()

★ポイント6. 栄養のバランス (パソコンで確認しよう)

献立名	材料名	分量
主食	おこわ	250
	さくら	20
	アジ	20
	いんげん	1
	わかめ	100
	わかめスープ	10
	ゆかりあえ	10
	ハンバーグ	10
	じゃがいも	1
	わかめ	5, 10

献立名	材料名	分量
主菜	さくら	20
	いんげん	20
	アジ	20
	ハンバーグ	10
	わかめ	5
副菜	わかめ	10
	わかめスープ	10

献立名	材料名	分量
主菜	おこわ	250
	さくら	20
	アジ	20
	いんげん	1
	わかめ	100
	わかめスープ	10
	ゆかりあえ	10
	ハンバーグ	10
	じゃがいも	1
	わかめ	5, 10

献立名	材料名	分量
副菜	わかめ	10
	わかめスープ	10
	アジ	20
	ハンバーグ	10
	わかめ	5
その他	わかめ	10
	わかめスープ	10

献立名	材料名	分量
副菜	わかめ	10
	わかめスープ	10
	アジ	20
	ハンバーグ	10
	わかめ	5

献立名	材料名	分量
その他	わかめ	10
	わかめスープ	10
	アジ	20
	ハンバーグ	10
	わかめ	5

自分たちが考えた献立を、パソコンを使って栄養素の摂取に偏りはなにか、不足している食品群はないかチェックした。淡色野菜が足りない、カルシウムが不足(2群がない)、脂肪をとり過ぎている(6群が多い)などの問題点が見つかったため、卵焼きにチーズや野菜、きのこを入れたり、マヨネーズを使わないで味付けを変えたりするなど、献立を工夫するグループも見られた。



～吉永オリジナル弁当をつくろう～

吉永オリジナル弁当の調理実習をし、郷土料理について教えていただいた栄養委員さんを招き、楽しく会食した。

完成したオリジナル弁当



★おいしいよ～弁当



★自分の好きな郷土料理

～オリジナル弁当まとめ～

グループで考えたオリジナル弁当を模造紙にまとめたり、レシピ集の原稿作りをしたりした。“地域の食材を使ったお弁当コンクール”にも応募した。

- 内容は・お弁当のテーマ
- ・アピールしたいこと
 - ・地域の食材についての説明
 - ・郷土料理の由来
 - ・お弁当のポイント
 - ・工夫したことや苦労したこと
 - ・栄養面
 - ・感想など



～オリジナル弁当発表会～

地域の食材のことや、自分たちで考えた新たな郷土料理のことを発表し合うことで、今まで学習してきたことをさらに深めることができた。



生徒の感想より

- ・吉永の郷土料理はおいしいものばかりだった。それぞれの地域の特長や文化がよくわかった。
- ・吉永町に住んで12年ぐらいたつのに、ねこめしなど知らない郷土料理がたくさんあってびっくりした。郷土料理についてもっとたくさんの人に知ってもらい、食べてもらいたいと思った。
- ・知らなかった郷土料理が分かってよかったし、地域の方ともふれあいながら料理が作れたのでよかった。

地域の方の感想

- ・家では作らないメニューを中学生が考えていて、こちらも勉強になった。
- ・中学生と交流できて楽しかった。
- ・家庭で料理の手伝いをしていない生徒も興味をもって調理実習をしていた。
- ・ごぼうのささがきをするのがはじめてだったので切り方を教えてあげた。
- ・郷土料理をとりあげて調理実習をすることで、中学生も興味をもって調理していた。

成果と課題

オリジナル弁当作りでは、地域の食材を使用して彩りや味つけ、栄養のバランスなどを工夫しながら、グループの人たちと協力して、素晴らしいお弁当ができ上がった。試食した職員の中にも“ねこめし”は想像していたものと全然違ってとてもおいしかったという感想もあった。地域の栄養委員さんにも調理実習に来ていただいたが、中学生と一緒に調理や会食ができたことを喜んでおられた。

吉永に住んでいながら、地域の食材のことを知らなかったり、ねこめしや八塔寺おこわの由来についても知らなかったりする生徒が多かったが、今回の学習が郷土料理伝承の一助となった。

(7)学級活動における取組

第1学年A組 学級活動指導案

平成22年1月13日(水) 第5校時 多目的教室 指導者 教諭 京江 光之(T1)
栄養教諭 高尾 さゆり(T2)

1 題材名 和食のよさを見直そう

2 題材設定の理由

(1) 題材観

近年、インスタント食品や加工食品の増加、外食産業の普及等により、子どもを取り巻く食環境や食生活の実態は、大きく変化している。子どもや若い世代においては、昔ながらの家庭料理は敬遠され、肉中心の加工食品やファーストフードが好まれる傾向にある。食の選択は健康への配慮よりも嗜好によって決まることが多く、こうした食生活は、糖尿病・動脈硬化・がん等の生活習慣病の増加という結果にもつながっている。

成長期にある中学生は、健全でたくましい体を形成するためにも望ましい食生活に対する知識と習慣を身につけさせることが必要である。そこで、栄養の摂取比率がよく、生活習慣病を予防するといわれている和食のよさを見直すことで健康な食生活に対する理解を深めたいと考え、本題材を設定した。

(2) 生徒の実態

本学級の生徒は男子15名、女子16名、計31名である。12月に実施した食生活アンケートでは、「毎日排便がある」と答えた生徒は9人、「2～3日おき」と答えた生徒が17人、「4日以上排便がない」生徒が1名、「不規則」な生徒が3人であった。給食は比較的良好よく食べるが、「嫌いなものを残すことがある」と答えた生徒が9人、「時々残すことがある」生徒が11人という結果だった。また、給食の献立では、煮物に使用されている豆類や根菜類、酢の物に使用されている海藻や野菜はよく残る傾向にある。こうした実態から、バランスよく栄養をとることや野菜を多くとることの重要性について、深く理解している生徒は少数であろうと推察される。

(3) 指導観

健康と食事との関わりについての理解が不十分なまま、普段、なにげなく食事をしている生徒に日常生活や食生活を見直し、改善をする契機となるような授業にしたいと考えている。その方策として、本題材では、自分の身体の内側(消化器官)に対する意識を高めることに重点を置いた。消化器官の状態については痛みがある場合を除いて、普段、意識することが少ない。そこで、腸の内視鏡写真を提示し、実際の消化器内部の映像を見せ、視覚的に理解を促すことにした。内視鏡写真は生徒にとってあまり目にすることがなく、めずらしい上に、健康状態ありのままに映し出しているため、衝撃を与えるものであろうと思われる。

また、肉中心の食事と対比させながら、和食のよさを理論的にわかりやすく説明したいと考えている。

3 本時の目標

- (1) 肉類中心で野菜の少ない食事を続けていると、どのような弊害が生じるかを知る。
- (2) 米や野菜中心の和食は、栄養の摂取比率がよい上、生活習慣病を予防するためにも理想的な食べ物であることを理解する。

4 本時の指導の流れ

資料とワークシートを生徒に配布する。

指示 プリントの中の8つのメニューの中から、好きなメニューを3つ選んで、番号をワークシートに書きなさい。時間は1分です。 T1

全員が書き終わったことを確認して、

指示 一つずつ聞いていくので、書いた人は手を挙げなさい。 T1

①のハンバーガーから順に聞いていく。洋食のメニューが多くなることが予想される。

発問 8つのメニューを2つのグループに仲間分けすると、どのようになりますか。番号をワークシートに記入しなさい。時間は1分です。 T 1

1分後、数名の生徒を指名し、答えさせる。その際、どのような理由で分けたかについても尋ねる。容易に洋食と和食のグループに分けるものと予想される。

説明 洋食と和食のグループに分けられることを説明する。 T 1

発問 洋食にはどのような特徴がありますか。 T 1

「肉類が多い」「カロリーが高そう」「野菜が少ない」などの答えが予想される。

発問 肉ばかりを食べているとどうなると思いますか。 T 1

「太る」「脂肪がつく」「コレステロールがたまる」など

発問 実際にどうなるか、お腹のなかを調べる方法があります。どのように調べるとと思いますか。 T 1

「レントゲン」「エコー」「内視鏡で見る」など

説明 (腸の内視鏡検査について説明する。) 喉に麻酔をかけ、管のようなものの先にカメラをつけたものを口から入れます。このカメラで、胃と小腸を実際に見ることができます。大腸を見る場合は、肛門からカメラをいれて見ます。(図を見せながらか説明する。) T 1

説明 実際にこの方法で撮影した画像が入手できました。まず、野菜をたくさん食べ、健康な人の映像から見せます。(動画を見せる) T 1

発問 映像を見て気がついたことはありますか。 T 1

「きれい」「血管が見える」

説明 次に肉ばかり食べている人の腸の映像を見せます。 T 1

宿便などが溜まっている映像に「うわ〜」など、うめき声があがると予想される。動画は約20秒ほどであるが、インパクトがある。

発問 映像を見て気がついたことはありますか。 T 1

「汚い」「黒い汚れがこびりついている」

説明 かなり腸が汚れている状態です。黒くなったのは流れなかった肉が腸の壁にこびりついているのです。 T 1

説明 偏食によって病気になった人の映像を見せます。腸が非常に汚れた状態になっています。(動画で提示する。) T 1

発問 汚れた腸をきれいにする方法はあるのでしょうか。あるとすればどのような方法だと思いますか。 T 1

説明 実は簡単な方法で腸はきれいになります。その方法とは和食を食事の中心にすることです。和食のすばらしさについて4点にわたって説明していきます。まず、栄養摂取率が理想的です。(図を示しながら、炭水化物・タンパク質・脂質のバラ

ンスがよいことを説明する。)

T 2

裏面へ

発問 和食には魚を使った料理がたくさんありますが、知っている料理をあげなさい。 T 2

列指名でテンポよく聞いていく。

説明 魚の脂と肉の脂の違いについて説明。魚の脂は血中のコレステロールを下げる働きがあることを話す。 T 2

発問 毎日の排便をスムーズにする働きがある食べ物をあげなさい。 T 2

列指名。

説明 食物繊維の腸の中での働きについて説明するとともに、食物繊維を多く含む食品やそれを使用した料理を紹介する。 T 2

発問 和食の中には、発酵食品がたくさんありますが、知っているものをあげなさい。 T 2

列指名。

説明 発酵食品は腸の中のよい菌を増やす働きがあることを説明する。食品として、みそ汁と漬け物を取りあげる。 T 2

説明 和食と洋食の肉料理の違いについて説明する。和食の肉料理のなかには野菜が多く、自然に肉と野菜がバランスよく摂取できるようになっていることを図を示しながら説明する。 T 2

指示 この授業で考えたことや感想をワークシートに書きなさい。 T 1

まとめ 本時の学習を簡単にふりかえり、まとめをする。 T 1

生徒の感想

- ・和食は体にいいことが分かった。これからは野菜もしっかり食べるようにしたい。
- ・肉料理ばかり食べている人の腸は黒くなっていてびっくりした。野菜が嫌いでも残さず食べるという腸になると思う。給食でも残さずしっかり食べて、いい腸にしていきたい。
- ・魚の脂はいい脂だということを初めて知った。発酵食品も体にいいことがわかった。和食は家ではほとんど食べないけど、この授業で和食を食べようと思った。
- ・毎日の食生活をちょっと変えないと、このごろ便が出てないので、野菜も食べないとなあと思った。

授業後の反省

- ・排便を毎日していない生徒が多いという実態に合った内容だった。
- ・腸の映像をみせることで、食生活が体に及ぼす影響について強く印象に残り、自分の食生活を振り返ってこのままではいけないと思う生徒がいた。
- ・授業の最後に示した大学生の一人暮らしの食事内容が印象に残っていた。
- ・和食のよさについて説明する場面が多くなってしまった。和食のよさについて盛りだくさんの内容になったので、食物繊維に絞ってもよかったのではないか。
- ・洋食のメニューをどのように改善すればよいか生徒が考える場面があってもよかったのではないか。

【テーマ2】学校と家庭との連携による食に関する指導の取組

(1) 家庭への啓発活動

① 給食だより“いただきます”の発行

「食」を支える家庭の意識の向上と啓発を図るため、毎月給食だよりを発行している。学校で行っている「食育」の取組の紹介や、保護者アンケートや児童アンケートの結果、改善を図りたいことへの提案事項を掲載している。給食レシピの紹介なども好評である。

いただきます

平成21年9月
備前市立吉永共同調理場
毎月19日は食育の日

夏バテしていませんか？
朝夕涼しくなり、夜には秋の虫がやさいい音色を聞かせてくれる季節になりました。でも、日中はまだまだ暑く、夏の疲れも出る頃です。2学期が始まって、なかなかすっきりと起きることができない人は、「早く寝る」「朝ごはんをしっかり食べる」ことから、規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう。

食中毒やインフルエンザ予防の基本は手洗い！！

指先だけ 石けんを使わない

こんな洗い方をしていませんか？
石けんを使わずに汚れや菌が落ちやすくなります。石の歌に合わせてしっかり洗ってください。

手洗いの歌
(手をたたきまじょうの節で)

- ①手をあらいましょう
- ②せっけんを びーくびーく
- ③手のひら
- ④手のこら
- ⑤ゆびのあいだもあらいましょう
- ⑥つめのあいだもきれいに
- ⑦こゆびのわき おやゆびも
- ⑧手くび ひーじまで
- ⑨さあ あらいながそう

アンケート調査の結果
(平成21年7月実施、対象:吉永町小学校5,6年生116人、中学生152人)

★給食は残さず食べていますか。

中合計 残さない 残すことが多い

小合計 残さない 残すことが多い

0% 50% 100% ■いつも残す

★給食の牛乳は残さず飲みますか。

中合計 残さない 残すことが多い

小合計 残さない 残すことが多い

0% 50% 100% ■いつも残す

★給食は好きですか。

中合計 好き 好きではない

小合計 好き 好きではない

0% 50% 100% ■嫌い

★嫌いな物を残すことがありますか。

中合計 残る 残らない

小合計 残る 残らない

0% 50% 100% ■嫌い

バランスよく食べて元気なからだにしよう！

私たちのからだは食べ物からつくられています。食べ物はからだを動かすエネルギーのもとになり、からだの調子をととのえ、病気にかゆめにくくする働きもあります。好き嫌いしないで、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。

こんな食生活をしている人 過不足注意喚起中！

牛乳はきらい！
いつも飲まないよ！

2群 不足 注意喚起！

牛乳にはカルシウムが多く含まれています。成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素です。牛乳だけでなく、乳製品や小豆類、豆類などを積極的にとるようにしましょう。

野菜はきらい！
ほとんど食べないよ！

3群・4群 不足 注意喚起！

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理方法を変えるなど、工夫して少しずつでも食べようようにしましょう。

から揚げやトンカツ大好き！
いつもいっぱい食べるよ！

6群 とりすぎ 注意喚起！

油類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり、生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を守りましょう。

6つの基礎食品群 全群集合！

1群 魚・肉・卵・豆・雑穀品	2群 牛乳・乳製品・小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 米・パン・めん類	6群 油脂類
-------------------	--------------------	-------------	---------------	----------------	-----------

いろいろな食品群からバランスよく摂取しましょう！

好き嫌いを克服して、味覚体験を広げよう！

いろいろな食料や物を体験することは、早に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならず、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

② 学校だより

保護者の皆様へ

心の架け橋

備前市立吉永中学校
平成21年11月発行

食育推進事業

文部科学省の指定を受けて、吉永中学校を中心に「食育推進事業」に取り組んでいます。この取り組みの一環で10月26日(月)に、2年生家庭科の授業で、「吉永の郷土料理『ねこめし』を作ろう」という学習をしました。

当日は三國地区生活改善グループの石橋さんから郷土料理についての講話をしていただき、続いて備前市の栄養士さんや吉永地区栄養委員の方たちと一緒に「ねこめし」と「ふるさと汁」を作りました。「ねこめし」を知らない生徒も多かったのですが、作って食べてみるととてもおいしいのでみんな感動していました。

郷土料理の良さを見直し、これからの食生活にいいところを取り入れていこうという気持ちが生まれたのではないのでしょうか。

私も少しいただいたのですが、本当においしかったです。この食育推進事業で、11月6日(金)には江草聡美さんをお招きして食育講演会を行いました。また、郷土料理や行事食のレシピも作成しております。

福田先生の理科の授業

理科の授業では実験水素ナトリウムの分解を実験で確かめるものですが、3～4人のグループで協力して実験に取り組んでいました。

2年生の家庭科の授業では郷土料理の良さや問題点についてグループごとに考える学習でした。また、1年生の家庭科ではミシンの使い方の学習でしたが、生徒は家庭でミシンをほとんど使ったことがないようでした。これを機会に使ってみてほしいと思います。

高尾先生の2年生家庭科の授業

高尾先生は「ねこめし」を知らない生徒も多かったのですが、作って食べてみるととてもおいしいのでみんな感動していました。

星先生の1年生家庭科の授業

星先生は「ねこめし」を知らない生徒も多かったのですが、作って食べてみるととてもおいしいのでみんな感動していました。

個性的教育

個性的教育推進事業で「ふるさとに学び、ふるさとを創る子どもを育てる教育の推進」～知って、気づいて、好きになる～をテーマに平成20年度から取り組んでいます。

本年度は、11月28日(土)の午前中に、岡谷学校講堂で前編の取り組みの発表があります。本校では、岡谷学校講堂で前編を英語で発表をする予定です。

また、生徒会を中心に、ペットボトルのみた集めや給食残量調査などの環境問題にも取り組もうとしています。ご家庭でも、「おが家の環境の日」などを設定して、一緒に取り組んでみませんか。詳細は後日お知らせします。

第3回 授業研究会

わかりやすく、魅力ある授業を行っていくために、今年度も「授業力の向上」を目指して授業研究会を実施しています。10月29日(木)に第3回授業研究会を実施しました。この日は備前市理科

(2) 給食試食会

幼稚園・小学校・中学校の保護者を対象に、各学校で年1回以上実施し、給食について理解を深めてもらう機会としている。試食後、栄養教諭より「学校給食について」や「朝食の内容について」などの講話を行った。

- ・神根幼稚園 6月5日(金)
麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 切干大根の中華炒め かき玉汁
- ・吉永幼稚園 3歳児保護者 6月9日(火)
麦ごはん 牛乳 さばのマーマレード焼き ごぼうとナッツのサラダ 春雨スープ
- ・吉永幼稚園 4歳児保護者 7月2日(木)
麦ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 ひじきの炒め煮 冷凍みかん
- ・三国小学校 11月2日(月)
五目そば 牛乳 切干大根とほうれん草のごまあえ さつまいものむしパン
- ・吉永中学校 11月6日(金)
八塔寺おこわ 牛乳 たこと海藻のサラダ 黄にらとげたの団子スープ みかん
- ・神根小学校 1月26日(火)
黒豆ずし 牛乳 あみ大根 すまし汁 白桃ゼリー
- ・吉永小学校 2月
- ・吉永幼稚園 2月

保護者の感想

- ・子ども達は楽しく食べていたと思う。食材がたくさん使われていていいなと思った。岡山地域のものも使われていて良かった。
- ・家とは違う食事の様子を見ることができてよかった。家では決まったメニューになりがちなので参考になる。
- ・ひじき一品でもたくさんの具が入っていて子どもの栄養面を考えるととてもありがたい。家ではかなり偏食があるので工夫していきたい。
- ・試食後の栄養士さんの話が聞けたことがとてもよかった。給食作りにとっても気をくばってくれていることがとよくわかった。中学生は調理場で作ったものを2階のランチルームですぐに食べられるので恵まれていると思った。
- ・給食に出ているメニューの作り方を給食だよりに毎回のせてほしい。



(3) 親子料理教室

① 親子ふれあいクッキング教室 8月4日(火) 吉永中学校生徒、保護者対象 ～地域でとれる旬の食材と米粉を使った調理実習～

たこめし・ふんわりやわらか米粉のチキンボール・夏野菜の梅肉あえ・
トマトと卵のスープ・米粉のシフォンケーキ・すいかのスムージー

親子で楽しく料理を作るとは、コミュニケーションを深めるとともに、子どもが家庭で食事の支度を手伝うことを習慣づけるきっかけとなる。また、子どもが自分で作ったものをおいしく食べることにより、これまで食べられなかったものも食べることができるなど、食生活改善への意欲を高めることをねらいとして実施した。

また、親子料理教室は、学校・家庭・地域の連携が不可欠であり、学校での食育の取組を家庭・地域に広げることができる大変よい機会となった。



親子ふれあいクッキング教室

夏休みに中学生の親子対象に親子の食材と米粉を使った料理教室を行いました。そのときのレシピを紹介します。

★ たこめし (4人分)

米	2合
塩たこ	150g
しょうが	1/2かけ
うす口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
大葉	4枚
出し昆布	5×5cm

1. 米は洗ってザルにあげる。
2. ゆでたこは1cmに切り、しょうが、大葉はせん切りにする。
3. 米を炊飯器に入れ、2合用に水加減をし、さじ2杯分の水を捨てる。調味料、たこしょうが、出し昆布を入れて炊く。
4. 炊きあがったら、昆布を取り除いて混ぜる。
5. 茶碗に入れ、大葉を天盛りにする。

※瀬戸内のおいしいたこを使います。ゆでたこをお米といっしょに炊くと、桜色の美しいごはんになります。

★ ふんわりやわらか米粉のチキンボール (40個分)

鶏ももひき肉	300g
たまねぎ	1/2個
えのき豆	100g
米粉(上新粉)	50g
卵	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうが	1かけ
A	
だし汁	400ml
しょうゆ	大さじ2
三温糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

1. たまねぎはみじん切りにし、えのき豆は根元を切り落としあらくみじん切りに、しょうがは皮をむいてすりおろす。
2. ボールに鶏ももひき肉、①、米粉、溶き卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
3. ②を4等分し、その1つ分をそれぞれ10等分し、手に水をつけて丸める。
4. 鍋にAを入れて沸立、③を加えてクッキングシートで落としふたをして、煮汁が少なくなるまで煮る。

★ 夏野菜の梅肉あえ (5人分)

きゅうり	1本
塩	少々
かぼちゃ	1/4個
ミニトマト	10個
梅ドレッシング	
梅干し	大2個
さとう	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

1. 梅干しをみじん切りにし、調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
2. きゅうりは1cmの角切りにし、塩をしてから水気をしぼる。
3. かぼちゃは、1cmの角切りにし、形がくずれないようにゆで、水気をきって冷やす。
4. 野菜を皿に盛りつけ、①をかける。

★ トマトと卵のスープ (5人分)

トマト	1個
たまねぎ	小1個
干しわかめ	3g
卵	2個
ねぎ	1本
中華スープ	700cc
うす口しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごま油	少々
片栗粉	小さじ1

1. トマトはへたを取り、縦に8つに切り、更に半分に斜め切りにする。たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
2. スープの中にたまねぎを入れ、煮立ってきたらトマトとわかめ、調味料を加える。
3. 再び沸騰したら、水溶性片栗粉を入れ、溶き卵をまわし入れる。
4. ねぎ、ごま油を入れて、味を整える。

★ 米粉のシフォンケーキ (18cmシフォンケーキ型1個分)

菓子用米粉	100g
卵黄	3個分
卵	4個分
水	45cc
グラニュー糖	90g
サラダ油	45g

※卵は作る1時間前に冷蔵庫から出しておく。

用意するもの

ボール	2個
ハンドミキサー	1台
ゴムヘラ	1本
シフォンケーキの型	1個

1. 卵黄にグラニュー糖1/3量(30g)を混ぜ入れ白っぽくなるまですり混ぜる。
2. 卵白を8分立てにする。残りのグラニュー糖(60g)を少しずつ入れながら、ピンと角が立つまで泡立てる。
3. ①にサラダ油を少しずつ入れながらすり混ぜ、さらに水を混ぜる。ふるった米粉を加え、手早く混ぜる。
4. ②を再度、角が立つまで泡立て、1/4量を③に加え、手早く混ぜる。残りも1/4ずつ加えながら手早くさっくりと混ぜる。
5. シフォンケーキ型に流し入れ、あらかじめ180℃に余熱をしたオーブンに入れ、35～40分焼く。
6. 焼き上がったたらオーブンから出し、型に入れそのまま裏返し、網の上で冷ます。
7. 完全に冷めたらナイフなどで型からはずし、人数分に切る。

★ すいかのスムージー

すいか	500g
牛乳	200cc
ヨーグルト(プレーン)	100cc
さとう	
ミントの葉	大さじ3

1. すいかは皮と種をとり削いでラップで包んで冷凍する。
2. 凍らせたすいかと牛乳、プレーンヨーグルト、さとうを加えてミキサーにかけ、コップに入れミントの葉をかざる。

- ②親子ふれあい活動 12月13日(日) 中学2年生徒・保護者
『成長期に必要な栄養』をテーマに実施
- ・カルシウムたっぷりメニュー試食
 - ・カルシウムクイズ
 - ・親子ふれあい「骨づくりによい骨骨(コツコツ)体操」講師 為房真由美先生

(4) 招待給食

家庭科の授業で郷土料理について教えていただいた地域の方を招いて会食した。

(5) 食育に関する講演会 吉永中学校(学校開放日)

日時：11月6日(金) 14:10～15:10

場所：吉永中学校体育館

演題：～今、大切にしたい食～

講師：シニアベジタブル&フルーツマイスター 江草聡美 先生

中学校の全校集会で食育講演会を開催、保護者や地域にも広く参加を呼びかけた。

生徒の感想

- ・食育と聞くだけでは難しいな～と思ったけど、江草先生の講演はとても分かりやすかったです。そして、私たちにいろいろと問いかけてくださったので聞きやすく、楽しめました。「1000円で4人分の食事を！」と言われたら、肉じゃがとごはん、みそ汁、ほうれんそうのおひたしを私なら作ると思います。私もアトピーがでて困っているので、今日聞いたお話を今後に活かしていけたらなあと思います。
- ・私は、お菓子を食べ過ぎて晩ご飯が食べられなかったという経験が今までよくありました。今回の講演を聞いて、栄養をとる大切さを知ったので、今までの食生活を見直したいなあと思いました。
- ・「行動変容を」を合言葉にこれからの食生活を改善していこうと思いました。

(6) 児童生徒の食生活に関する実態把握

- ・第1回アンケート実施 7月8日(水)
児童・生徒・・・小学校5・6年 中学校1～3年
保護者・・・小学校5年 中学校2年
- ・第2回アンケート実施 12月上旬
児童・生徒・・・小学校5・6年 中学校1～3年

※ 集計の結果については、5まとめP 48 および岡山県教育委員会における取組
P 108 参照

【テーマ3】学校と地域との連携による食に関する指導の取組

(1) 地域人材の活用

- ・保健支援センターの栄養士と連携し、地域の食育ボランティアのネットワークづくりを行った。
- ・地域の栄養委員や生活改善グループの方を中心に活動している。

① 親子料理教室

「早ね 早おき 朝ごはん」をテーマに各地域で栄養委員による伝達講習を実施した。まず「朝食の大切な働き」「今日食べた朝ごはんのバランスチェック」「バランスの良い朝ごはんメニューを考えてみよう」について栄養委員より説明があり、「自分でできる朝ごはん」の調理実習を行った。



ごまじゃこごはんおにぎり・肉巻きおにぎり・イタリアントースト・
おとうふもちのホクホクみそ汁・レタスときゅうりの梅和え・
ブラマンジェいちごソースかけ

② 食育寸劇

吉永小学校、神根小学校、三國小学校で「早ね 早おき 朝ごはん」を呼びかけた。
(練習風景)



(2) 郷土料理や行事食の伝承

家庭や地域で募集した献立や授業で生徒が考えたオリジナルメニュー、給食献立等をまとめたレシピ集を作成して家庭へ配布した。

(3) 地場産物の活用

八塔寺ふるさと農園でとれるさつまいも、なし、はくさい、だいこんを給食で使用し、学校給食の献立を充実するとともに、生産者の顔が見える食材の提供と、児童生徒が地場産物を通して地域のことを学ぶ教材とした。



(4) 八塔寺ふるさと交流まつり 11月8日(日)

地域の方へ牛乳配布、食育・学校給食のPR活動



【食育推進検討委員会】

○第1回検討委員会 7月6日(月)

- ・事業の概要説明
- ・研究内容・計画について説明
- ・児童生徒・保護者対象アンケートについて
- ・具体的な取組・連携方策について協議

○第2回検討委員会 10月25日(日)

- ・研修視察(香川県)
綾上町立綾上中学校「弁当の日」の取組視察
- ・調査研究内容についての中間報告

○第3回検討委員会 2月9日(火)

- ・調査研究内容、成果と課題についての報告
- ・今後の取組について協議

<実践協力校の取組>

備前市立吉永幼稚園

備前市立神根幼稚園

備前市立吉永小学校

備前市立神根小学校

備前市立三国小学校

<備前市立吉永幼稚園の取組>

幼児は、日々の一つ一つの体験全てが成長の基礎となる。普段繰り返されている毎日の園生活、その全てが学びの場といえる。食事・給食もその一つであり、子どもたちは、おいしく食べたこと、楽しく食べたことを経験として心と体に積み重ねていく。その積み重ねは将来の食の習慣や価値観へとつながり、幸せを感じるという生きる価値観へつながると言っても過言ではない。おいしい食事と楽しい食事に対する喜びを感じることで、この感性を大切に育んでいきたいと考えている。

1 幼稚園での給食を中心とした食に関する指導の取組

(1) 給食指導

- ・給食センターから配布されている献立表や給食便りを保健室に掲示し、幼児がいつでも見ることができるようにした。また、配膳された給食を実際に見ながら、その内容をわかりやすく伝えるようにした。

(2) 食に関する取組

①栽培活動

ア 家族と一緒に夏野菜栽培

- ・降園時間を利用し、ピーマン、ナスビ、プチトマトを植えた。毎日の水やりや脇芽の除去、追肥等も家族で行い、収穫を楽しみにしていた。栽培物の成長過程の不思議さを感じながら、自分で育てた野菜を食べる楽しさを味わうとともに家庭での調理や一緒に味わう喜びを経験した。

イ サツマイモの栽培、焼き芋

- ・幼児と職員で、園庭の畑の草抜きからはじめ、畝作り、マルチがけ、植え付けを行った。秋には長く伸びたツルを引っ張りながら収穫し、園庭の落ち葉を集めて焼き芋にして味わった。食べる喜びに加えて、火を使って調理すると柔らかくなったり、甘くなったりすることを体験した。



②栄養教諭による指導

- ・栄養教諭が試食会等の機会に来園し、幼児・保護者へ献立について説明をした。食材選択や栄養バランス、地産地消の取組等を聞き、気持ちのこもった食事であると感じていた。また、保護者は薄味の味付けに慣れるアドバイスや就学後の給食指導について説明を受け、系統的な指導に安心を感じていた。

2 学校と家庭との連携による食に関する指導充実のための取組

(1) 給食試食会

- ・幼児と保護者が一緒に給食を食べることで、保護者が給食に対する理解を深めるとともに、家庭での食生活を見直す契機となった。

～試食後のアンケートから～

- ・家庭ではなかなか準備できない旬のものや色々な食材を食べられるのはありがたいと思った。
- ・薄味の味付けの目安になってよかった。
- ・食べる姿勢や箸の持ち方を教えることが家庭でできていないと反省した。

3 地域との連携による食に関する指導の取組

(1) もちつき

- ・地域の方がもちつきに合わせて豚汁を作ってくださった。保護者も手伝いに参加し、下準備から味付けまで地域の方と一緒にいった。
- ・核家族では体験する機会が少ないもちつきの手順、地域独自の食材選択や味付けを学ぶ機会となった。
- ・保護者と地域の方が一緒に作ってくださった温かい料理を幼児は心でも味わった。



まとめ

近くのコンビニ等で、お金さえあればすぐに食べ物が買える環境にある幼児たちに、食べ物に対する感謝の気持ちを育むことはなかなか難しいことのようにも思われる。また、食べ物を粗末にしたり、好きなものだけを好きな時間に食べたりする食習慣が幼児だけでなく、保護者にも見られるようになった。

しかし、そのような食習慣の課題改善について、家庭に求めてしまいがちであるが、大きくは社会全体の課題であるとも言える。したがって、この幼児期に保護者が、子どもの体調を考え、季節や天候に合わせて食材を選び、心を込めて食事作りをすることは、子どもの体の健康だけでなく、心の育成にもつながるので、今後も食育に関する取組を続けていきたいと考えている。

<備前市立神根幼稚園の取組>

1 給食をおいしく、楽しく食べよう！

(1) 給食をおいしく食べるための実践

午前中にしっかりと体を動かして遊ぶことができるように、幼児が興味をもつ戸外遊びを工夫することによって、子どもたちが空腹を感じ、食欲が増すようにした。

(鬼ごっこ・ゲーム遊び・忍者ごっこ・なわとびなど、戸外での遊びの充実を図った。)

(2) 給食を楽しく食べるための実践

① 食事の場の雰囲気を工夫した。

ア 机の配置などを、自分で考えた。(コの字型・二つの机をつなげて長くする など)

イ 配膳など、自分でできる準備を自分たちで行い、自信をもつように留意した。

ウ 机に花を飾ったり、BGM (クラシック・季節の曲など) を流したりした。

② 友達関係を深め、友達との語らいを楽しむことができるようにした。

給食の時間が、友達とイメージや感動を共有し合う「楽しいコミュニケーションの場」になるように留意した。



いっぱい遊んでお腹が
ペコペコ！
みんなで食べると
おいしいね。

2 野菜大好きっ子に！

(1) 食材 (野菜) への関心を高めるための実践

① 栽培活動と収穫祭の実施

ア 園の畑や自分の植木鉢で、プチトマト・ピーマン・イネ・サツマイモ・オクラ・カボチャ・ジャガイモ・ハツカダイコンなどの栽培体験をした。

イ 実った野菜を家庭に持ち帰って、もぎたての野菜を家族で味わった。家庭での食卓の話題になり、団らんの一助となった。

ウ 野菜を使ってのままごとや、野菜の型押し遊びなどを楽しむ中で、野菜の色・形・におい・手触り・硬さ・切り口のおもしろさなどに気付き、野菜への興味や関心を高めた。

エ 自分たちが育てた野菜を調理し味わった。(収穫祭：カレーパーティー 12/3)



みんなで育てたお米とジャガイモ。おいしいカレーライスを作ろうね。
おいし〜い！！



② 吉永共同調理場との連携

ア 共同調理場発行の献立表・食材に関する一口メモを活用し、幼児たちの食材や栄養に対する興味・関心を引き出した。

イ 栄養教諭に来園を依頼し、「エプロンシアター」を使って、栄養に関する指導をしていただいた。(12/14)



「ピーマンマンの
いただきまーす」
野菜嫌いはパワーがでないよ。
何でも食べよう！！

(2) 家庭への啓発を図るための実践

① 給食参観日・給食試食会の実施 (6/5)

- ア 親子で一緒に食べる楽しさを味わうとともに、園での幼児たちの食事の様子を知り、家庭での食生活改善につながるよう工夫した。
- イ 保護者が、給食に使われている食材や味付け等について学ぶ機会となった。

いろんな野菜が入っているね。
薄めの味付けが体にいいよ。



② 親子ふれあい料理教室の実施 (11/24)

- ア 地域の栄養士、愛育・栄養委員の協力を得て、「野菜大好き子になる簡単料理」に親子で挑戦し、調理と会食を楽しんだ。
 - ※ 献立：黒豆とサツマイモのおにぎり・八宝菜風スープ
かんたんレンコン団子・野菜のヨーグルトゼリー
- イ 実習した料理を家庭でも作ったり、家庭での食事に応用したりするなど、野菜を使ったおいしい食事の工夫につなげた。



野菜たっぷり、おいしいね！
家でも挑戦してみよう！

3 まとめ

(1) 成果

- ① 午前中の遊びや友達関係を給食と関連づけて考えていったことにより、給食をより楽しい時間にする事ができた。友達と一緒に楽しく食べることで、偏食の多かった幼児・食の細かった幼児もよく食べるようになり、給食の残量がほとんどなくなった。
- ② 野菜を使った遊び・栽培・調理など、五感を駆使して食材とふれあった体験が、食材に対する興味・関心を高め、食べる意欲につながった。
- ③ 自分で収穫した野菜を家に持ち帰ったり、親子一緒での給食や調理実習の機会をもったりしたことで、親子の対話やふれあいが多くなった。
- ④ 地域の関係諸機関の協力を得ることによって、園だけではできない多様な食育を推進することができた。専門的な立場からの助言が、幼児や保護者に効果的に伝わった。

(2) 今後の取組

- ① この取組が、偏食を減らすとともに、野菜好きの幼児を育成することにつながってきている。さらに工夫を加え、継続して取り組んでいきたい。
- ② 食育の推進は、幼児たちの生活習慣や生活リズムの形成と大きくかかわってくると考える。さらに家庭との連携を深め協力し合って、睡眠・運動・食事などのバランスのよい生活リズムづくりに努め、幼児たちがおいしく楽しく食事ができるように支援していきたい。
- ③ 給食や園での調理体験は、食育の推進に大きく役立っているが、実施の際には、食中毒・感染症などに対する配慮を十分に行う必要がある。

＜備前市立吉永小学校の取組＞

1 米づくり体験活動

(1) ねらい

年間を通して米づくりの体験を行い、米づくりの大変さを実感するとともに、主食である米への関心を高め、日頃の自分の食事について考えることができる。

(2) 対象学年

第5学年A組、B組 合計60名

(3) 教科・領域

第5学年社会科 総合的な学習の時間

(4) 指導計画（20時間）

月	教科・領域	学習内容	児童の活動	評価
4月 6月	社会科	わたしたちの生活と食料生産	米づくりの盛んな地域を題材として、土地利用の特色や稲作に従事している人々の工夫や努力などを調べ、米づくりの体験活動とリンクさせながら自分なりの方法でまとめる。	<u>評価Ⅰ</u> 米づくりについて特色や工夫を理解している。 <u>評価Ⅱ</u> 米づくりについて自分なりの方法でまとめている。 (新聞づくり)
5月	総合	米づくり体験(もみ蒔き)	地域の農家の方を講師に、もみ蒔きについて学び、実際に体験する。	<u>評価Ⅰ</u> 米づくりについての体験活動を通して、
6月	総合	米づくり体験(田植え)	地域の農家の方を講師に、手植えによる田植えを体験する。	その大変さを実感して、それらをまとめることができる。
7,8月	随時	(生育の観察)	随時、稲の生育を観察する。	(日記・新聞)
9月	総合	米づくり体験(かかしづくり)	かかしづくりを通して、稲の生育を守った昔の人の知恵を知る。	
10月	総合	米づくり体験(稲刈り)	地域の農家の方を講師に、手作業による稲刈りを体験する。	
11月	総合	米づくり体験(脱穀)	昔の農具を使って、手作業により脱穀を体験する。	
	随時	(もみすり)	手作業によりもみすりをする。	
12月	総合	お米を使った食事づくり	お米を使っておにぎりを作り、地域の方を招いて会食する。	
1月	家庭科	バランス良い食事	栄養教諭から、バランスの良い食事について学ぶ。	<u>評価Ⅰ</u> バランス良い食事について理解する。
2月	(学習発表会)	(食育について)	栄養委員による劇を鑑賞する。	

(5) 体験活動の実際

【5月：もみ蒔き】



地域の方から「種もみ」について教えてもらいました。 実際に苗床づくりのもみ蒔きを体験しました。

ぼくは、田植えは米の苗を買ってそれを植えると思っていたので、自分で作るなんておどろきました。これから半年間、小郷さんにお世話になりながら、秋に美味しいお米を食べたいです。

【6月：田植え】



地域の方から「田植え」について教えてもらいました。

手植えの体験をしました。

赤い点にそって、後ろに下がりながら植えました。なえがたおれたりして、むずかしかったです。こしを曲げたりのぼしたりして、いたかったです。60人いても3時間かかったので、昔の人はもっと大変だったのかなあと思いました。米作りのことは社会で勉強して、とっても大変ということは分かったけど、実際にしてみると一つでも大変ということが分かりました。これからは、ごはんつぶひとつぶも残さず食べたいです。

【9月：かかしづくり】



稲を守るためにかかしづくりに挑戦しました。



実際にかかしを立てました。

【10月：稲刈り】



かまで稲刈りに挑戦しました。



稲の束のつくり方を教えてもらいました。

今日、いねかりをしました。田んぼに行ってみると、きれいな黄色い稲になっていました。かまでかるのは、けっこう簡単だったけど、くくるのがむずかしかったです。すぐにほどけてしまうので、きつく結びました。約2時間やって、田んぼの八分の一くらいしかできていません。大変だなあと思いました。持って帰るときは、手がずきずきしました。農家の人は大変なんだなあと思いました。半年間お世話になった小郷さんやその他の人たちに感謝します。おいしいお米が食べられるのが楽しみです。

【11月・12月：もみすり、おにぎりの会食】



こつこつともみすりをしました。



収穫をした玄米を食べたり、おにぎりにして会食しました。

みんなでもみすりをした玄米を食べました。苦労して玄米にしたけど、みんなで分けて食べると一口ずつしかなかったの、ご飯一杯分のお米を作るのは大変だなと思いました。

小ごうさんを招待して、おにぎりパーティーをしました。おいしいお米が食べられるのは小ごうさんがいろいろ教えてくれたり、ずっと田んぼの世話をしてくれたりしたおかげです。ありがとうございました、という気持ちをこめて、お礼の言葉を言ったり、歌やリコーダーの合奏をプレゼントしたりしました。小ごうさんがよろこんでくれてよかったです。

(6) 成果

- ・米づくりについて、体験活動を通して、生産者の工夫や努力について実感することができた。
- ・米に関心をもち、給食で米づくりが話題になったり、以前に比べて給食をよく食べるようになってきた。

<備前市立神根小学校の取組>

1 第2学年生活科 やさいをそだてよう

栽培活動を通して、野菜の成長や収穫の喜びを味わうことを目的に実施した。

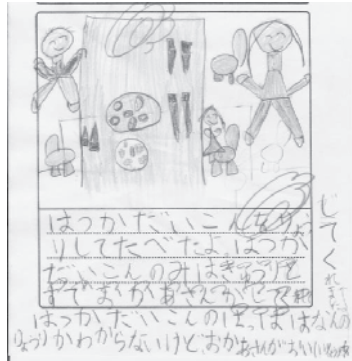
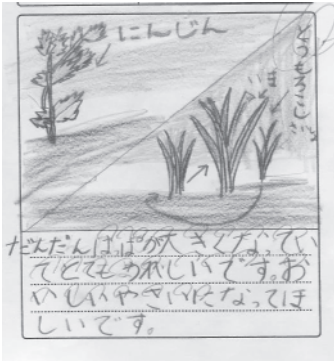
- (1) ミニキャロット きゅうり なすび はつかだいこん ミニトマト オクラ
とうもろこし



間引く作業
も忘れずに。



どんどん大き
くなあれ！



○はつかだいこんのはは、少しち
くちくしていたけれどやわらかい
です。みは、かたかったです。サ
ラダにしてたべたいです。

○はつかだいこんをりょうりして
たべたよ。はつかだいこんのみは、
きゅうりとすで、おかあさんがし
てくれました。



たくさんの野菜
を収穫するこ
とができました！



《サラダパーティー》

収穫した野菜で、サラダを作りました。



苦手だったミニトマトだけ
ど、自分たちで育てたのは、
食べるのができたよ。

自分たちで育てた野菜
は、特別おいしいなあ！



(2) さつまいも

11月下旬にさつまいもの収穫をしました。たくさん収穫できて、みんな大喜び！



採れたさつまいもは、茶巾絞り、焼きいもにしておいしくみんなで食べました。



さつまいもの皮むきも上手になったよ。

みんなで育てたさつまいも。ホクホクしていておいしいね！



栽培活動を通して、野菜の成長の様子や、世話の大切さ、収穫の喜びなど五感を通してさまざまな体験をすることができました。

2 塩作り体験

2・3・4年生が、塩作りを体験しました。毎日の食生活にかかせない塩の歴史や、作り方なども教えていただきました。



こんなふうに塩ができていくのかあ。

だんだん塩が、できてきたよ！



今回作った塩は、さらさらしているよ。



作った塩で、おかあさんに料理してもらおう！



《児童の感想》

- 売っている塩よりも、自分たちで作った塩の方がおいしいと思う。
- いい塩が作れてよかった。
- かん水をなべにいれてまぜていたら、しおができるんだということがわかった。
- はじめは、うまくできるかわからなかったけれど、うまくできてよかった。
- かん水は、海の水よりしおが6倍入っていることを知った。

＜備前市立三國小学校の取組＞

三國小学校区は田畑に囲まれており、米や野菜を作っている家庭がほとんどであるが、児童は家で農業を体験することはあまりない。また、食に関心はあるものの、給食で偏食をする児童もみられる。

そこで、地域の農産物を知り、それらの栽培活動を通して、自分たちの命を支えている食物に関心を持たせていきたいと考えた。自分たちの栽培した農産物が、プロのつくったものとどう違うのか、どうやったらおいしくつくれるのかなどを、学区にある八塔寺農園や地域の方から指導・支援していただき、収穫した物を加工して食べていく。それらの活動を通し、偏食をせず何でも食べて、健康に生き抜いていこうという気持ちを持った児童を育てていきたいと考えた。

1 実践方法

生活科、総合的な学習の時間を核とし、学区にある八塔寺農園や地域の方々の協力を得て農業体験学習を行った。

5月	夏野菜を植える（学校園）
6月 3日	さつまいものつるさし（八塔寺農園）
6月 5日	さつまいものつるさし（学校園）
6月30日	ぶどうの粒間引き、袋かけ（八塔寺農園）
8月23日	そばの種まき（学校園）
9月 2日	ぶどうの収穫、さつまいも畑の世話（八塔寺農園）
9月25日	いちごの苗植え（学校園 北浦農園ハウス）
10月13日	いもほり（八塔寺農園）
10月15日	いもほり（学校園）
11月	そばの刈り取り（学校園）
1月	いちごの収穫（北浦農園のハウス）
1月	そば粉挽き そば打ち（八塔寺寿光庵）

2 単元名

学年	教科	単元名
2年	生活科	夏野菜を育てよう
3年	総合的な学習の時間	三国の農作物を育てよう
5. 6年	総合的な学習の時間 家庭科	やってみよう！学ぼう！メイド・イン・三 国ごはんのみそ汁を作ろう

3 実践例

(1) 第2学年

生活科で、きゅうり・ミニトマト・オクラ・さつまいもの栽培をした。収穫後は、サラダやスイートポテト、さつまいもパンなどを作って食べたり、さつまいもパー



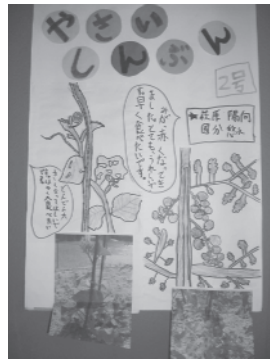
＜スイートポテトづくり＞



＜さつまいもパーティー＞

ティーを開いたりした。また、野菜新聞を発行したり、三国ふれあいまつりで地域の人に野菜やくだものを育てたことを紹介したりするなど、いろいろな人に自分たちがしたことを発信することができた。

これらのことを通して、野菜が苦手だった児童が、食べることができるようになってきた。



<野菜新聞>



<ふれあいまつりで発表>

(2) 第5・6学年

「やってみよう！学ぼう！メイド・イン・三国」ふれあいまつりで発表



<p>植物は、水をやりすぎないほうが根、くきを良くのばし、葉を増やす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水やりはつるさしの時だけした。 ・かれそうになっただけならやることにした。 ・結局今年は、雨水だけで終わった。 ・八塔寺の赤土をもらって、赤土の中でも育てることにした。 	<h3>実験方法</h3> <table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤土</td> <td>三国の土</td> <td>赤土+三国の土</td> <td>まさ土</td> </tr> <tr> <td colspan="2">変える条件</td> <td colspan="2">変えない条件</td> </tr> <tr> <td colspan="2">土の種類</td> <td colspan="2">やる水の量</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">やる肥料の量</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">袋を置く場所</td> </tr> </table>					赤土	三国の土	赤土+三国の土	まさ土	変える条件		変えない条件		土の種類		やる水の量				やる肥料の量				袋を置く場所	
赤土	三国の土	赤土+三国の土	まさ土																						
変える条件		変えない条件																							
土の種類		やる水の量																							
		やる肥料の量																							
		袋を置く場所																							
<h3>考察とまとめ</h3> <table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>三国土</td> <td>赤土</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ブレンド土</td> <td>まさ土</td> </tr> </table>			三国土	赤土			ブレンド土	まさ土	<h3>考察とまとめ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・水は雨水だけでほとんどやらずに育てたらつるや葉は良く育った。 ・袋に4種類の土を入れてさつまいもを育てた場合、赤土と比べて重さはあまり変わらないが、数は三国、ブレンドが多かった。 ・今回の実験では赤土が良いというわけではなかった。 																
三国土	赤土																								
ブレンド土	まさ土																								

5月 課題設定

八塔寺の農業について調べたいことや、やってみたいことをあげた。その中から課題を二つに絞った。

- ①学校でも八塔寺農園のように大きくておいしいさつまいもを収穫したい。
- ②八塔寺のさつまいもが大きく育つ秘密は、八塔寺が赤土だからではないか調べる。

5月末～6月初め 上記②について実験方法の決定

土嚢袋の中でさつまいもを育てる。土嚢袋には、三国の土、八塔寺の赤土、三国の土と八塔寺の土のブレンド、まさ土を入れることにした。

6月 八塔寺農園でのつるさし

さつまいものつるさしの方法を、農園の方に教えていただく。自分達が昨年学校で行ったさつまいもの世話の仕方について、悪いところはないかたずねた。水をたくさんやりすぎると良くないことが分かった。



6月5日 実験開始・観察

水やりはつるさしの時のみ行った。その後の水やりは、つるが枯れそうになった時だけ行うことにした。つるさしの一週間後に一度だけ肥料をやった。

つるは順調に伸び、葉もたくさん茂った。



10月13日 収穫・結果のまとめ

収穫したさつまいもについて、大きさ（重さ・長さ）、数、形などについて調べて結果をまとめた。さらに、結果から分かることや気が付いたことをあげてまとめた。



11月 資料作成

地域の人や保護者への学習発表に向けて、昨年度までの学習や今年度の実験の流れ、結果と考察についての発表資料を準備した。パワーポイントを用いて、聞き手に分かりやすくするために、言葉を絞ったり、アニメーションを工夫したりしてプレゼンテーションを完成させた。

12月6日 ふれあいまつり（学習発表）

地域の人や保護者を招いておこなうふれあいまつりの中で、総合的な学習の発表を行った。

その他の取組

給食週間の取組

- | | |
|--------------|-------------------------------------------------------|
| ○給食標語 | ・給食に対する感謝の気持ちを標語にし、掲示した。 |
| ○給食献立発表 | ・給食委員会の児童が給食中に献立等を発表した。 |
| ○給食朝礼 | ・給食の歴史や意義と役割の話を校長先生から聞いた。 |
| ○給食集会 | |
| 栄養委員さんによる劇や話 | ・栄養委員さんによる食に関する劇をみたり、話を聞いたりした。 |
| 交流給食 | ・給食でお世話になっている方を招いて、一緒に給食を食べたり、栄養教諭に食に関する指導をしてもらったりした。 |
| 栄養教諭の先生による話 | ・お礼の手紙を渡した。 |



<そばの種まき>



<いちごの苗植え>

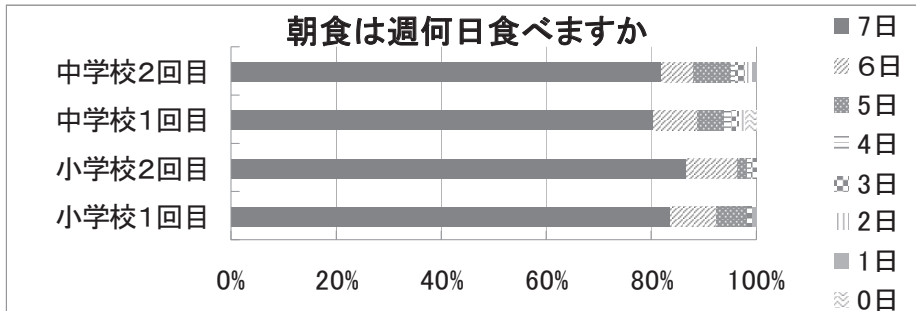


<ぶどうの粒間引き>

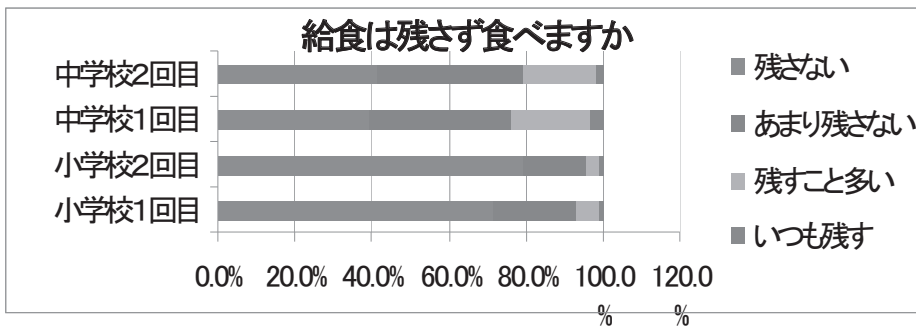
5 まとめ

(1) 成果

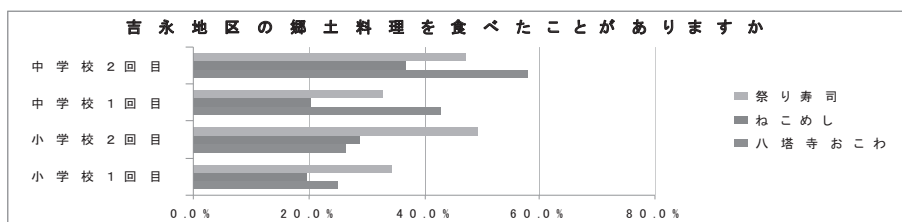
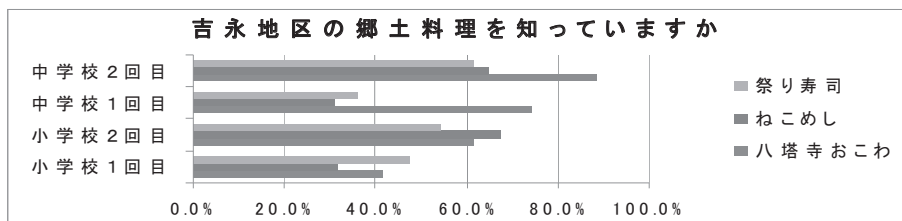
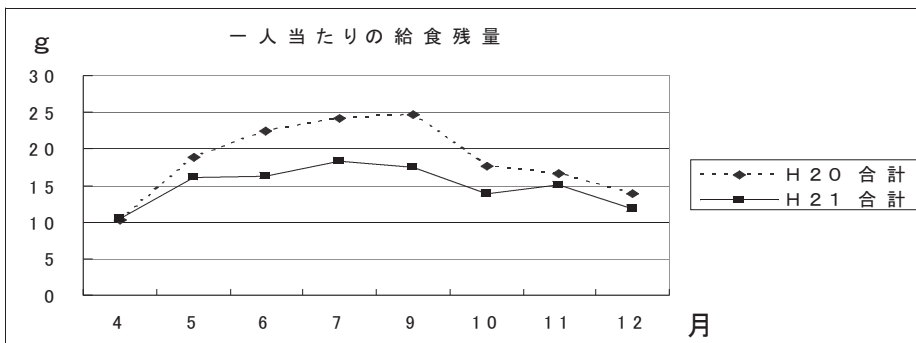
今年度、食育推進事業の取組を始めたばかりで、まだまだ十分な成果をあげるに至っていない。しかし、これまでの食育を推進した結果を、「朝食の摂取状況」「給食の残量」「郷土料理の認知度」の3つの観点で評価した結果、徐々にではあるが改善傾向が見られた。(1回目・・・H21.7月、2回目・・・H21.12月実施)



★週7日食べる
 小学校 83.6% 中学校 80.3%
 ↓ ↓
 86.8% 82.9%



★給食を残さない&あまり残さない
 小学校 93.2% 中学校 76.3%
 ↓ ↓
 95.6% 79.3%



- ① 朝食の摂取状況と給食残量調査から
 - ・朝食の摂取状況については、小学校、中学校とも毎日食べる児童生徒が増加した。朝食の内容は、小学生でおやつ型や主食だけの児童が減り、中学生では定食型の生徒が増えるなど、食事内容が少しずつよくなってきた。
 - ・給食を残さない児童生徒が増加し、給食の残量は昨年度と比較して1人当たり5g程度減少している。
- ② 食育の授業等から
 - ・家庭科の授業では、自分達の暮らしている備前市には、たくさんの海や山の幸があることを知り、中学生ならではの発想で様々な献立を考えていた。また給食の献立に郷土料理を取り入れることにより、家庭科で学習したことを再度確認することができ、他の学年にも広めることができた。その結果、郷土料理の認知度は7月のアンケート結果より12月のアンケート結果の方が高くなり、郷土料理を作った家庭も増加している。
 - ・学級活動や教科学習において、学級担任と栄養教諭がT・Tで授業を行うことで、栄養教諭の専門性と、学級担任や教科担任の指導力を生かし、効果的に食に関する指導ができた。
 - ・職員会議での情報提供や各クラスでの食育授業実践を通して、教職員の食育に対する意識が高まった。
- ③ 食育講演会や地域ボランティアとの関わりから
 - ・食育ボランティアの方から郷土料理について学んだことで、より理解を深め、郷土の味を身近に感じることができた。また、地域の方と交流するよい機会にもなった。
 - ・地域の食育ボランティアなど組織づくりができ、様々な形で協力していただき、食育の輪が広がっている。

(2) 課題

中学校生活は、部活動や受験に向けての学習等で極めて多忙であり、食に関する指導に割ける時間は限られている。食について取り上げる教科を中心として食に関する指導を行っていくとともに、教科等にとらわれず、日常的・継続的に指導を行い、実践する力を身につける必要がある。自立へと向かう中学生の時期に、計画的・継続的に「食に関する指導」を行い、正しい知識を持たせるとともに食事を大切にする姿勢を育ていきたい。

栄養教諭は共同調理場勤務であり、給食管理に費やす時間も多くなる。そのため、栄養教諭による児童・生徒への直接的な指導は限られた時間の中で行わざるを得ない。より効果的な指導を行うためにどの授業内容を担当するとよいのかを再度検討し、取組を工夫していかなければならない。

この研究を通して感じたことは、家庭との連携の大切さと難しさである。今後も保護者の理解を得ることができるよう働きかけていきたい。

～おわりに～

今年度、この事業を実践するに当たり、様々な支援・協力のもと、多岐にわたって食育に取り組むことができたことの意義は大きい。短期間で簡単に子どもの変容を見ることは難しいが、食事は毎日の積み重ねが大切であり、その積み重ねが健康な体づくりの基礎となっていく。食育も地道な継続こそがより良い成果へとつながることを信じてこれからの指導に取り組んでいきたい。

栄養教諭 高尾 さゆり

平成21年度「栄養教諭を中核とした食育推進事業」に取り組んで

社会環境の変化に伴っていわゆる「生活習慣病」が急激に増加し、小中学生にも予備軍が見られるという状況が問題になっている。そして食に関する正しい知識と望ましい食習慣を子どもたちに身につけさせることが大きな課題となっている。学校における食育では、様々な学校生活での体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践できる人間の育成が大切であると考えている。

本地域で取り組んだ食育推進事業では、食に関する指導について次に挙げる3つのテーマに焦点を当てて取り組んだ。

【テーマ1】 学校給食を中心とした食に関する指導の取組

地場産の食材を利用した献立の開発や行事食、郷土料理給食の実施によって、児童生徒に対して地場産の食材や伝統的な郷土料理、行事食への意識を高め、日常生活でも食に対する関心を高めることができた。また、栄養教諭が家庭科担当や学級担任と連携した指導を行って、生徒自身の食生活を振り返らせ、地域の食文化についての理解を深めたり、食生活の改善によって生活習慣病の予防をしたりすることなど、食生活をよりよくしようとする態度を育てることができた。

しかし、学校給食において中学生は、嫌いな食品を友達にあげるなどしているため、必要な量をきちんと摂取しているとは言えない現状もある。食に関する指導の取組で食に対する意識の向上は見られるが、思春期の中学生特有の身体についての繊細な意識があり、十分な実践力が育っているとは言えない面もある。

【テーマ2】 学校と家庭との連携による食に関する指導の取組

啓発活動、給食試食会、親子料理教室、食育に関する講演会等の取組を行ってきた。それぞれの行事の参加者は、食生活への関心が高まり、食生活改善への意欲の向上が見られたが、参加者がやや少ないという状況であった。食への関心はあるものの経済不況や保護者の共働き等によるゆとりのなさが影響していると思われる。

【テーマ3】 学校と地域との連携による食に関する指導の取組

郷土料理、行事食の調理実習や地場産物の活用において、地域の栄養委員や生活改善グループとのネットワークをつくることができ、今後の食育指導においても色々な方面で連携をしていく素地ができた。

本事業が1年間という短い期間での取組であったため、十分にその成果が現れていないところもあるが、この取組によって食に関する指導の全体計画、年間指導計画の作成、指導体制づくりなどができた。また、地域の栄養委員や生活改善グループとのネットワークもできたので、これらの人材を有効に活用して継続した指導へとつなげていきたいと考えている。この1年間の取組をもとにさらに保護者への啓発と児童生徒への指導を進め、健全な食生活を実践できる人間の育成をしていきたい。

この事業を推進するにあたり「栄養教諭を中核とした食育推進事業検討委員会」、「地域連携推進委員会」の委員の皆様をはじめ、関係各位に貴重なご助言、ご指導をいただいたことに厚くお礼を申し上げます。

平成22年2月

研究実践中心校

備前市立吉永中学校長 中 杉 知 明