

テーマ2 食に関する指導を充実させるための学校・家庭の連携

(1) 笠岡市立神内小学校における学校・家庭の効果的な連携

1. 食に関する意識・実態調査

本研究を進めるにあたり、家庭における児童の実態や保護者の意識を把握するために、「食に関するアンケート」を実施した。児童や保護者の回答から、次のような課題が明らかになった。

- 好き嫌いがある児童は8割程度いる。そのうち、嫌いなものでもがまんして食べている児童は半数程度である。
- 栄養バランスについて考えている児童はどの学年も半数程度である。栄養バランスについて学習している高学年も、半数にとどまっている。
- 食事のマナー（テレビを見ながらの食事・食事の姿勢・はしの持ち方など）を十分守れていない児童の割合が高い。
- 家での食事のあいさつについては、6割の児童がきちんとできていると答えているが、保護者は4割程度ができていると答えており、意識のずれが見られる。実際にあいさつがきちんとできている児童は少ないと考えられる。
- 保護者の食育への意識がより把握できるように記述欄を設けて実施した結果、「食事の声かけをよくするようになった。」「食べられなかった野菜を食べるようになってきた。」「野菜の量を多くとれるようなメニューにしている。」など、保護者の意識が高まってきていることがうかがえた。

以上のことから、食事の重要性や栄養バランスの向上、マナー面の指導について、その成果を知らせることも含めて家庭への広報・啓発活動をさらに充実させる必要があると考えた。

2. 広報・啓発活動

① 食に関する通信

ア 学校日より

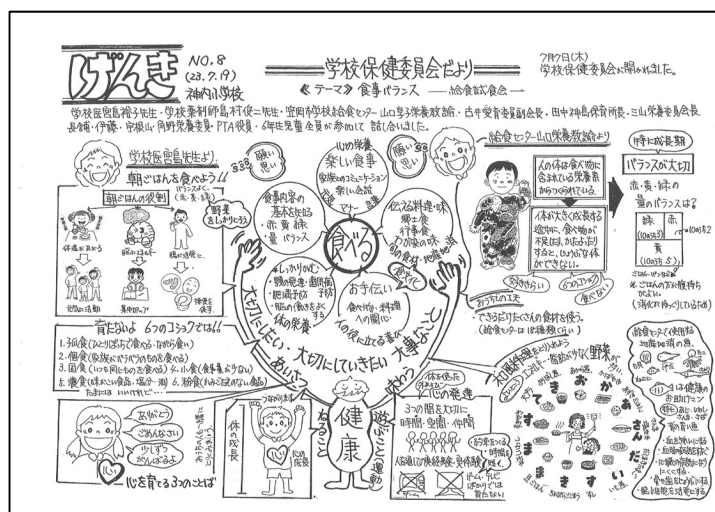
食育の授業の様子・親子給食や親子料理教室の様子などの紹介。

イ 保健日より「げんき」

基本的な生活習慣の確立のために必要な知識・情報の発信や、学校保健委員会の取組などの紹介。

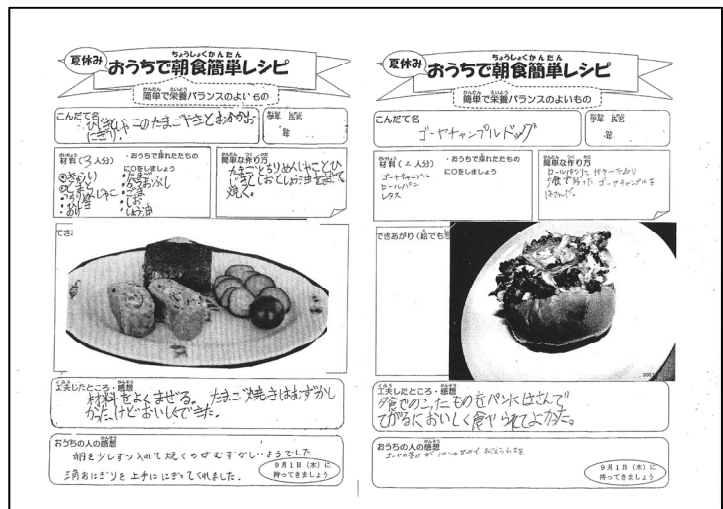
ウ 学級通信

食育の授業内容や児童の様子・感想、親子ふれあい活動の様子・感想などの紹介。



② 朝食レシピ

「手軽で・おいしく・バランスばっちりで・子どもたちも大好き・野菜もたくさんとれるともっといいな」と、我が家のおすすめ朝食レシピを募集した。いくつかの簡単なレシピをまとめたものを夏休み前に配布したことを生かして、朝食作りに挑戦した児童もいた。また、多くの児童が、夏休みの課題の一つとして新しい朝食レシピを考えた。



③ 日曜参観日

授業を行ったり，学級懇談で朝ごはんについて話し合ったりした。保護者にも学校での取組について理解してもらい，家庭での実践につなげた。(1年生「やさいのひみつ」，3年生「すきなものだけ食べないで」，6年生「病気の予防」など)

④ 学校保健委員会

「食事バランス～学校給食の試食を通して考える～」のテーマで栄養教諭と学校医の講話を聞き，バランスのとれた食事が大切であることについて再確認した。会には6年生児童も参加した。

⑤ PTA活動

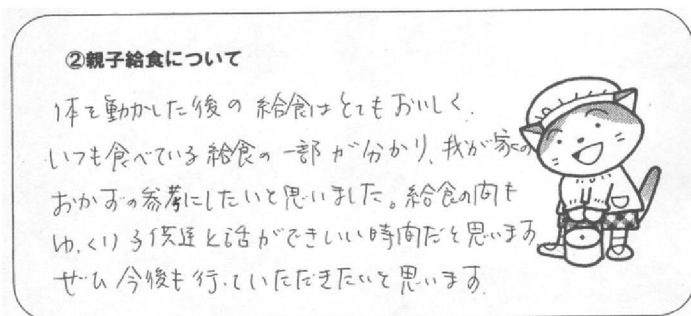
ア 教育キャンプ

夕食のカレー・サラダ作りや飯ごう炊さん等の野外調理は初めての児童も多く，保護者の支援のもと，準備から片付けまで班の友達と協力して行った。貴重な体験を通して異年齢の友達や保護者とのふれあいも深まった。



イ 親子給食

2年生は，学年ふれあい参観日として，親子給食を行った。児童が給食の準備や配膳を行っている様子を見た後，いっしょに楽しく会食をすることができた。ほとんどの児童がいつもよりよく食べていた。保護者は，献立や味付け，さらには食器などについて，自分たちの子ども時代と比べながらなごやかに会食することができた。



(2) 笠岡市教育委員会及び笠岡市学校給食センターの取組

毎月全家庭へ発行する「給食だより」や年に6回発行する「食育だより」を通して、主として朝ごはんの必要性を伝えたり、地場産の食材を活用した給食の紹介をしたりした。

かさおか食育通信

4・5月号

【牛乳を飲もう〜♪!】

学校給食には、毎日牛乳がついています。それは、成長期に必要な、骨や歯を強くしてくれるカルシウムがたくさん含まれているからです。また、牛乳を飲むことは、地産地消を応援することにもなります。それは、いつも飲んでいる牛乳の約40%が笠岡産だからです!



笠岡の干拓地の牛乳です!

笠岡の西南に広がる笠岡干拓地では、広い大地で約10軒の酪農家が乳牛を育てています。そのうちの1軒、『希望園』で乳しほりの様子を見せてもらいました。



『希望園』では、約450頭の乳牛が育てられています。牛にはすべて名前が付けられているそうです!

「ロータリーパーラー」

自動で乳しほりができる回転式の機械



別になって順番を待つ牛は、自分の番になると機械に入り、終わると出口から帰っていきます。一度に40頭の牛の乳しほりが、一回転する間にできる、とても近代的な設備です!

乳がでなくなったら、自動的にチューブが外れるよ。

乳しほりは毎日、朝の5時、12時、19時の3回行っています。

乳しほりは便利になっただけれど、牛の世話は大変です。暑い日も寒い日も毎日、病気やけがはないか、食欲はあるか、心配しながら大切に育てています。



「牛乳は神様が与えてくれた完全栄養食品。それだけで生命が育つ大切な飲み物です。しっかり飲んでほしい!」と希望園の山本さんが言います。家に来て牛乳の飲みにくい時期ですが、一口ずつ、ゆっくり飲んでみてね!



希望園 山本さん一家

かさおか食育通信

6・7月号

『いろいろな野菜を味わおう!』

★いろんな色、いろんな形の野菜があるよ!



日本では、約150種類の野菜が栽培されているそうです。色の濃いもの、色の薄いもの、茎で食べられるもの、根・葉・くき・花・花のつぼみの部分を食べるものなど、いろいろな種類の野菜があります。学校給食では、1年間にそのうちの約50種類の野菜を使っています。

●これは・・・葉物、野菜のなまえ、(どこどの部分を食べているか)を書いてます。
 ①きゅうり(葉) ②とうもろこし(葉) ③オクラ(葉) ④たまねぎ(葉) ⑤ちんねん(葉) ⑥れんこん(くき) ⑦パプリカ(花のつぼみ) ⑧さつまいも(根) ⑨トマト(葉) ⑩ごぼう(根) ⑪かぼちゃ(葉) ⑫さやいんげん(葉)

★いろんな野菜を食べて、元氣いっぱいになろう!

野菜のパワーを知っているかな? 体の調子をととのえてくれる「緑の仲間」の野菜には、私たちに元氣してくれる、すごいパワーがいっぱいあついているよ!

<<これが野菜パワーだ!>>

- 体を元氣にしたり、病気をせむせむとさせないミネラルがいっぱい!
- 腸を動かして、1週間お通じをしよう!
- 野菜せんじがおいしい!
- いい匂いがするから、たべよう!
- 目でさわさわの食事をしよう!

ほかにも・・・
 ★ 骨や歯の成長をどっけくれる
 ★ 骨が太く強くなる
 ★ 骨や歯を丈夫にしてくれる
 ★ スライヤする気持を産みだしてくれる
 ……など、野菜は元氣な体をつくるのに欠かせない存在なんです!

給食では、いつも5~8種類の野菜を使うようにしています。苦手な野菜が出てきても、まずは一口食べてみるようにしましょう!

★6月の地場産物★ ~たまねぎ~

笠岡干拓地で、稲刈りによく使われる「たまねぎ」を栽培されている『岡田 忠さん』を訪ねました!

昨年の9月に種まき、平拓の広い畑に11月に苗を植えました。約9月にかけて、今年の5月半頃にはやっと収穫の時期を迎えました!



この年で、約73,500個のたまねぎが収穫されます



近い干拓地での収穫作業は、この大きい機械で効率的にします。



熟したたまねぎは、手で1日手します。そして、葉の部分をすべてそろえた後、手作業で葉の部分を切り落とすそうです。



岡田 忠さん

● 岡田さんのメッセージ★
 「たまねぎは、血をサラサラにしてくれる健康の『王』と呼ばれる野菜です。どんな料理にも使えます。しっかり食べてください!」

感謝して食べましょう!

かさおか食育通信

9・10月号 発行：笠岡市教育委員会

「さかな」を知ろう！

私たちの住む笠岡市は、瀬戸内海に面しているため、とれたてのおいしい魚を食べることが出来ます！学校給食でも、みなさんに地元でとれる魚の名前や味を知ってもらいたいと思い、「けた」や「イシモチジャコ」、「しろさえび」や「さより」などを生かして、お魚を食べて、どんな魚がおいしく感じるかな？

笠岡魚市場のの様子も見てもらいました！

「笠岡魚市場」は、笠岡の伏見町の近くにある市場です。ここでは、笠岡の子どもたちに、魚の種類や瀬戸内海でとれたてのおいしい魚を食べてもらいたいと、魚の処理を丁寧に行ったり、食べやすい形のものを生かして、給食に魚を採算して下さっています。

早朝4時から 魚みどりも入庫です。 市場の様子

魚に驚かされました。 午前中、市場の様子

「せり」が行われている様子。 魚の処理の様子

◆どんな魚がとれるのかな？

学校給食で、笠岡産の魚に採算する魚だよ！ほかにも、「しろさえび」や「さより」などがあるよ。

またこ しゃこ

けた(したびらめ) ちがひ イシモチジャコ(ねびと)

※採算では、から揚げにして出すことが多い！ ※(お魚)のさき！

★瀬戸内海でとれる魚は、他にもいろいろあるよ！よく知っている魚もあるでしょ？！

いわし すずき あじ かれい きざみ

あなご めはる ちぬ ささえ

◆感謝していただきます！

「笠岡魚市場」では、給食で魚が食べやすいようにと、一つひとつ、手作業で魚の処理をしてくれています。給食によく採算する「けたのから揚げ」の「えび」も、一度ずつ魚を手でとって取っています。小さいイシモチジャコも、手で魚をとっています。とくに、笠岡魚市場 採算センターの直営は、約4,350貫と多いため、魚の処理は非常に大変な作業だと思えます。食べ物をいただくことは、その「魚」をいただくことです。魚の「魚」をいただくこと、また、私たちのために魚を産んだり、料理をしてくれたりするえびたちに感謝して、おいしくいただくようにしましょう！

※あちろしいゆめのお魚作り！

ほろろ さいのめ さいのめ さいのめ

また、栄養教諭等による朝食指導の後、各家庭で朝食を改善するための話し合いや朝食の工夫を促すために、授業で活用したワークシートと連動した「食育だより」も発行した。

給食だより 特別号

笠岡市では、今年度、文部科学省からの委託を受け、「栄養教諭を中核とした食育推進事業」に取り組んでいます。その一環として、6月に市内の小学校4年生、6年生、中学校1年生を対象に食生活アンケートを実施したところ、笠岡市の問題点として「朝ごはんをしっかりとる」ことについて、重点的に取り組む必要があることがわかりました。

そこで、2学期から市内の小中学校で、「バランスのよい朝ごはんをとろう」をテーマに、栄養教諭による授業に取り組んでいます。朝ごはんは、子どもも大人も、一日を元気にスタートするための大切なものです。すべての学校で授業をすることはできていませんので、この「給食だより 朝ごはん特別号」で、栄養教諭が行った授業の内容を紹介いたします。みなさんとお読みいただき、朝ごはんの大切さについて考えてみてください。

授業では、こんなことを勉強しました！

バランスのよい朝ごはんをとろう！

【朝ごはんを食べるとどうなるのかな？】

【朝ごはんを3つのスイッチを入れよう！】

【朝ごはんを何を食べたらスイッチが入るのかな？】

【どんな組み合わせがいいのかな？】

よくかんで食べる 体温が上がる 血のめぐりがよくなるよ！ ぶんちをたたくよ！

【脳の自ずまスイッチ】

眠っている時はずっと働き続けている私たちの脳。起きるときは、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんをしっかり食べて、脳を活動できる状態にすると集中力もアップします！

【体の自ずまスイッチ】

私たちの体温は、眠っている間に1度くらい下がった状態になります。朝ごはんを食べることにより、体温が上がり、元気に活動できるようになります。

【おなかの自ずまスイッチ】

からっぽのおなかに食べ物を入れることにより、胃が活発に動きだし、ぶんちをたたくしてくれます。朝からすっきりした気持ちで授業ができます！

エネルギーのもとになる… 主食 主食 主食

ごはん・パン めんなど

からだをつくるもとになる… 主菜 主菜 主菜

肉・魚・卵 豆・豆腐 野菜類など

からだの調子を整える… 副菜 副菜 副菜

野菜やきのこなど

主食 副菜 主菜 副菜

ごはん かんぱん けんちん汁 サラダ

うどん はんぺん 野菜炒め 卵焼き

からっぽのお腹はないの？ 「主食+主菜+副菜」をそろえて食べると栄養のバランスがよくなるよ！ 黒黒も見てね！

朝食に関する指導後に市内全家庭へ配布した給食だより（表面）

【自分の朝ごはんを振り返ってみよう！】

授業では、自分の食べてきた朝ごはんを振り返り、1食分の食事として考えたときに、からっぽのお皿はないか、3つのスイッチをすべて入れるには何を足していけばよいか、など改善する方法を勉強しました。朝ごはんをしっかり食べることで1日を気持ちよくスタートでき、子どもたちも勉強や運動などで自分の持てる力を十分に発揮することができるようになります。

自分の朝ごはんのレベルを確認できたかな？毎日「レベル4」の朝ごはんを食べ、元気に一日をスタートしよう★
レベル1・2・3の人は、レベルアップできるようにがんばろう！

★あなたの朝ごはんは、今、どのレベルかな？チェックしてみよう！



★アンケート結果から

6月に実施した食生活アンケートで「今日の朝ごはんは何を食べましたか」という質問をしたところ、結果は以下のとおりでした。

- 定食型: 主食・主菜・副菜・(汁物)がそろっている...4.1%
- 軽食型: 主食に主菜が副菜がついている(サンドイッチ等も含む)...42.0%
- 主食偏重型: 主食のみか、主食に飲み物がついている...41.5%
- おやつ型: 主食がなく、副菜のみ、またはおやつ、菓子パンのみ...7.3%

この結果から、ほとんどの人が「主食」は食べているが、「主食、主菜、副菜」がそろった朝ごはんを食べている人は少ない傾向にあることがわかりました。まずは、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけることが大切ですが、体力や気力の充実を図ったり、健やかな成長のための十分な効果を得るには、朝食の内容を充実させることが大切です。朝ごはんでは摂取する食品の数が多く、栄養のバランスもよくなります。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

★簡単！バランス朝ごはんレシピ

朝ごはんできりにくい、赤の食品・緑の食品がバランスよくとれる簡単な料理を紹介します。参考にしてください。

■たっぶり野菜コロッツ

- 【材料】(2人分)
たまご...2個 (赤の食品)
たまねぎ(うす切り)...40g (緑の食品)
にんじん(せん切り)...10g (緑の食品)
キャベツ(せん切り)...120g (緑の食品)
ツナ...20g (赤の食品)
スライスチーズ...2枚 (赤の食品)
しょうゆ...小さじ1
塩、こしょう...少々

【作り方】

- 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- 耐熱容器に①を入れて中央をへこまし、たまごを割り入れる。裏面に穴を2〜3箇所入れる。
- 電子レンジで3〜4分加熱する。好みでケチャップを添える。

■豆乳スープ

- 【材料】(2人分)
ベーコン(1cm)...20g (赤の食品)
しめじ...70g (緑の食品)
たまねぎ(うす切り)...50g (緑の食品)
水菜(2cm長さ)...30g (緑の食品)
豆乳...150ml (赤の食品)
コンソメ...小さじ1
塩、こしょう...少々

【作り方】

- 鍋を熱してベーコンとたまねぎをよく炒める。
- ①にしめじを入れてしんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- 豆乳と水菜を入れて塩、こしょうで味をととのえる。

※レシピは「社団法人 全国学校栄養士協議会発行「簡単！手早い！まんでん！朝ごはん献立集」より抜粋しました。

中学校 1年
《学級活動：ワークシート1》

() 中学校 年 組 氏名 ()

「バランスのよい朝ごはんをとるには、どうしたらいいだろう。」

★朝ごはんのたらしき★

★朝ごはんを食べると3つのスイッチが入るよ！

★3つのスイッチを入れる食べ物★

バランスのよい1食分

① () がすっきりさえる。



① () の目ざましスイッチ

() の仲間の食べ物

ごはん・パン・めん

()

おもにエネルギーのもとになる

② () が上がる。

② () の目ざましスイッチ

() の仲間の食べ物

肉・魚・卵

()

豆・豆製品

おもに体をつくるものになる

③ () が出やすくなる。

③ () の目ざましスイッチ

() の仲間の食べ物

野菜・きのこ

()

おもに体の調子を整える

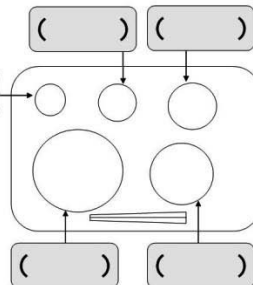
バランスがよくなる
1食分の食事

【 今日、自分が食べた朝ごはん 】

使用した食品数 ()



()
(くだもの・牛乳・乳製品)



《自分の朝ごはんの問題点》

•
•
•
•
•

《今日の授業で思ったこと》

•
•
•
•
•

授業で活用したワークシート

笠岡西中学校 1年 組 氏名 ()

《学級活動：ワークシート2》

自分が食べた朝ごはんを、バランスのよい食事にしよう。

《改善のポイント》

《自分の力を出しきるための朝ごはんのポイント》

★ (主食) (黄の食べ物) ・ (主菜) (赤の食べ物) ・ (副菜) (緑の食べ物) をそろえるとバランスがよくなる。

★使用する食品数が (多い) ほど栄養のバランスがよくなる。

【① 自分が食べた朝ごはんを改善してみよう！】

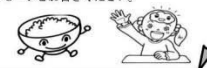
◎ワークシート1で書いた朝ごはんを工夫して、バランスのよいものにしてみよう。

【② 工夫したこと】

保護者の皆様へ

このたび、「食育」の取り組みで朝ごはんを見直す授業を行いました。朝ごはんをしっかり食べることで1日を気持ちよくスタートでき、自分の力を思いっきり発揮することができます。お子様と一緒にバランスのとれた朝ごはんについて考えていただき、毎日きちんと朝ごはんをとって登校できますように、ご家族の方のご協力をお願いいたします。

このワークシート①には、改善した朝ごはんメニューやご家庭で考えた「簡単でバランスのよい」朝ごはんレシピを書き、②には、その工夫点を簡易書きにしてください。また、③には、これからお子様が毎日朝ごはんを食べる習慣が定着するように、メッセージをお書きください。



③ ご家族の方から一言

バランスがよくなるように、組み合わせてみよう！

主食	主菜	副菜	その他
ごはん、おにぎり、うどん、そうずい、菓子パン、食パン	目玉焼き、納豆、大豆とひじきの炒り煮、いわしの焼き、焼きしゃも、ワインナー炒め	野菜炒め、けんちん汁、野菜スープ、野菜サラダ、ポテトサラダ、きんぴら、ほうれん草のおひたし	牛乳、チーズ、ヨーグルト、みかん、バナナ、フルーツのヨーグルトあえ

授業後に児童生徒が家庭へ持ち帰ったワークシート

テーマ3 食に関する指導を充実させるための学校・地域の連携

(1) 笠岡市立神内小学校における地域との連携による取組

1. サツマイモの栽培

低学年は、地域の方に教えてもらった。中・高学年は、営農センターの方の協力を得て、植え方や世話の仕方などについて指導を受けて取り組んできた。秋にはサツマイモを収穫し、学級ごとに調理したり、PTA行事で焼き芋にしたりして味わった。



2. 田植えの体験

5年生は、総合的な学習の時間「安全・おいしいHOTT米をつくろう」で、営農センターの方の協力を得て棚田での田植えを体験した。秋には収穫したもち米を使って「餅つき大会」を全校児童で実施した。

3. 親子料理教室



3年生は、栄養委員・愛育委員の指導のもと、親子で料理を作った。献立は「おにぎり、変わり巻き焼きたまご焼き、小松菜のあえもの、ひじきの五目煮、白玉牛乳かんイチゴソース添え」であった。主食・主菜・副菜がそろい、よくかんで食べることができた。ふれあいを深めたり、3色の栄養バランスについて楽しく学んだりすることができた。