食に関する教育指導の連携・調整　事例 10　単独校

家庭・地域と連携した食育の推進

南会津町立荒海小学校栄養教諭　鈴木百代

1 児童生徒の実態

(1) 家庭・地域の実態

南会津町は、人口１９，０００人余りの山村地帯である。本学区は純農村地帯であり、米や野菜などを栽培し食べている家庭が多い。祖父母と同居している児童が多く、毎日の朝ご飯では、家族そろって食べている児童も多いが、一人と答えた児童もおり、保護者の食事に関する関心が高いとはいえない状況である。

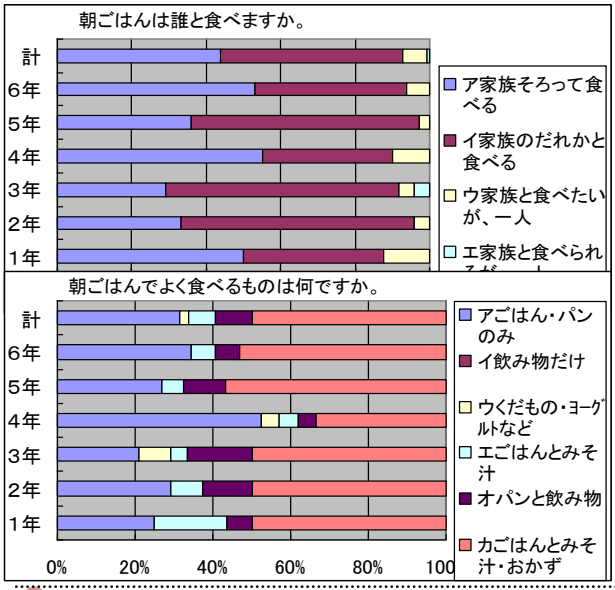
南会津地方は、地域に根付いた郷土食や伝統食が多く伝えられているが、食生活や生活様式の変化等により郷土食を家庭であまり食べたことのない児童も多く見られる。

(2) 児童生徒の実態

本校は、児童数１５６名、教職員数１８名、７学級の小規模校であるため、毎日きめ細かな給食が行われている。

子どもたちは、給食をとても楽しみにしており、毎日の給食では残滓も少なくよく食べている。しかし、献立によって残滓量に差がみられ、食事中のマナーや健康を考えた食事のとり方などについては、意識が薄い面もみられる。

朝食の摂取状況では、ほとんどの児童が毎日食べているが、食事内容では「ごはん、みそ汁、おかず」がそろった食事をしている割合は、全校生の約半分程度であり主食のみ、特に、パンだけなど簡単に済ませている児童も多くみられる現状にあるため、児童への指導だけでなく、保護者の朝食への理解を深めてもらうための働きかけなど、家庭との連携が必要であると考えている。



2 重点目標

(1)バイキング給食や朝食の指導等をとおして、食事を「主食、汁物、主菜、副菜」の形態でバランス良く食べることの大切さを知り、食べる力を育成する。

(2)食育講話やふれあい給食等での保護者への指導をとおして、家庭での食に関する意識を高め、児童の正しい食事のマナーの形成など、保護者との協働により実践力を養う。

(3)地域の食材や郷土料理を活用した献立の工夫により郷土愛を育成する。

3 実践内容

(1) 食べる力の育成

①上・下学年別バイキング給食の実施　資料１

ア　目　的

全体の目的

○主食、主菜、副菜、デザートごとに料理を選ぶ活動をとおして、バランスよく食事を選ぶ学習の場とする。

○会食のマナーを守り、なごやかに食事ができるようにする

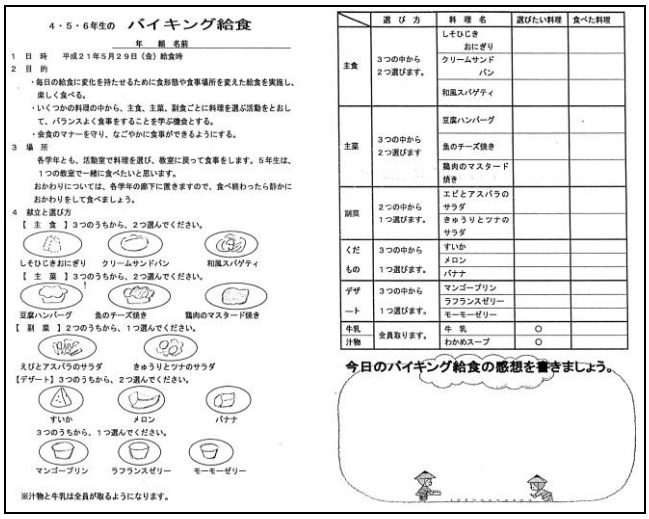
上学年の目標

食事の形態を理解し、家庭での食事でも実践できるようにする。

下学年の目標

いろいろな料理を食べることをとおして、嗜好に偏らないで、何でも食べることができるようにする。

《上学年バイキングのワークシート》



4・5・6年生の　バイキング給食

年　組　名前

1　日　時　　平成２１年５月２９日（金）給食時

2　目　的

・毎日の給食に変化を持たせるために食形態や食事場所を変えた給食を実施し、楽しく食べる。

・いくつかの料理の中から、主食、主菜、副食ごとに料理を選ぶ活動をとおして、バランスよく食事をすることを学ぶ機会とする。

・会食のマナーを守り、なごやかに食事ができるようにする。

3　場　所

各学年とも、活動室で料理を選び、教室に戻って食事をします。５年生は、１つの教室で一緒に食べたいと思います。

おかわりについては、各学年の廊下に置きますので、食べ終わったら静かにおかわりをして食べましょう。

4　献立と選び方

【　主　食　】３つのうちから、２つ選んでください。

しそひじきおにぎり　クリームサンドパン　和風スパゲティ

【　主　菜　】３つのうちから、２つ選んでください。

豆腐ハンバーグ　魚のチーズ焼き　鶏肉のマスタード焼き

【　副　菜　】２つのうちから、１つ選んでください。

えびとアスパラのサラダ　きゅうりとツナのサラダ

【デザート】３つのうちから、２つ選んでください。

すいか　メロン　バナナ

３つのうちから、１つ選んでください。

マンゴープリン　ラフランスゼリー　モーモーゼリー

※汁物と牛乳は全員が取るようになります。

	選び方	料理名	選びたい料理	食べた料理
主食	３つの中から２つ選びます。	しそひじきおにぎり		
		クリームサンドパン		
		和風スパゲティ		
主菜	３つの中から２つ選びます	豆腐ハンバーグ		
		魚のチーズ焼き		
		鶏肉のマスタード焼き		
副菜	２つの中から１つ選びます。	エビとアスパラのサラダ		
		きゅうりとツナのサラダ		
くだもの	３つの中から１つ選びます。	すいか		
		メロン		
		バナナ		
デザート	３つの中から１つ選びます。	マンゴープリン		
		ラフランスゼリー		
		モーモーゼリー		
牛乳汁物	全員取ります。	牛　乳	○	
		わかめスープ	○	

今日のバイキング給食の感想を書きましょう。

イ　事前学習

＜指導時間＞朝の活動時間

＜指導方法＞一斉指導

主食、主菜、副菜、デザートごとに栄養バランスを考慮して、事前に選択する。

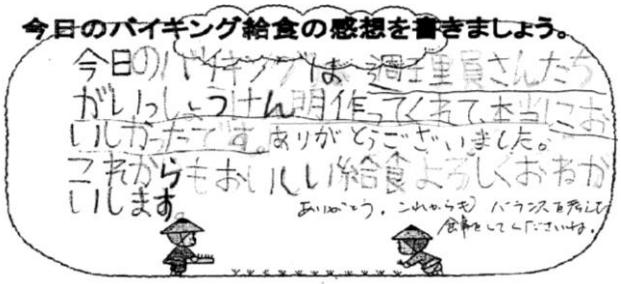
ウ　当日の取組み

４校時終了後、活動室に学年毎にセットされた料理から、事前学習でのシートと実際の料理を確認しながら、種類別に料理を選択した後、学年ごとに会食した。

エ　事後指導

食事の後、ワークシートに実際に食べた食品数を記入し、自分の食べた量やバランスよく食べることができたかについて振り返る活動を行った。

児童は、バイキング給食を通して、「食べる力」や調理員に対する「感謝の心」を育成することができた。



②学級活動の授業における朝食の指導 **資料２**

事例１

ア　対象学年　５年

イ　題材名　『どんな朝ごはんを食べたらいいのだろう』

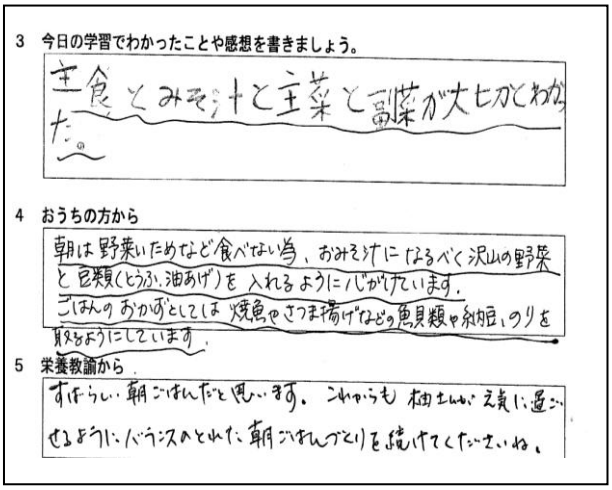
ウ　ねらい

栄養のバランスのとれた朝ごはんの大切さに気付き、しっかり食べようとすることができる。

エ　展開

導入	・今朝の朝ごはんで食べたものを書き出し、問題点に気づく。
深める	・「主食、汁物、主菜、副菜」をそろえると、栄養バランスがとれることを知る。 ・グループごとに、バランスを考えた朝ごはんメニューを作成して発表する。
まとめる	・これから一人一人が、どんな朝ごはんを食べたら、元気に生活できるか考えて、発表する。

学習内容を保護者に伝えて、感想を書いてもらったことで、保護者が朝食の役割を自覚し、家族のためにしっかり作ることの大切さを知らせることができた。


3　今日の学習でわかったことや感想を書きましょう。

主食とみそ汁と主菜と副菜が大切とわかった。

4　おうちの方から

朝は野菜いためなど食べない当、おみそ汁になるべく沢山の野菜と豆類（とうふ、油あげ）を入れるようにしがけています。ごはんのおかずとしては焼魚やさつま揚げなどの魚貝類や納豆、のりを取るようにしています。

5　栄養教諭から

すばらしい朝ごはんだと思います。これからも柚土さんが元気に過ごせるようにバランスのとれた朝ごはんづくりを続けてくださいね。

事例２

ア　対象学年　１年　**資料３**

イ　『どんな朝ごはんがいいいのかな』

ウ　ねらい

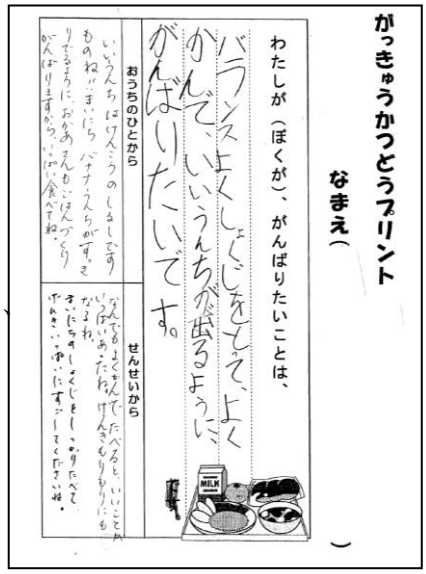
栄養のバランスのとれた朝ごはんの大切さに気付き、しっかり食べようとすることができる。

エ　展開

導入	・朝食料理カードで、自分の朝食で食べた料理を選ぶ。
深める	・大きく「あか、みどり、きいろ」の料理を食べると体によいことを知る。自分の朝食で、加除したい料理を選び、裏面のシールで３色を確認する。
まとめる	・朝ごはんで、どんなことに気をつけて食べるとよいか、考えて発表する。

※準備物…児童分の朝食料理カード

（裏に赤、緑、黄色のシールを貼り、その上に白シールを貼って隠しておく。）


がっきゅうかつどうプリント

なまえ（　　）

わたしが（ぼくが）、がんばりたいことは、

バランスよくしょくじをして、よくかんで、いいうんちが出るように、がんばりたいです。

おうちのひとから

いいうんちばけんこうのしるしです。ものねがいにはバナナうんちがでるようにおかあさんもごはんづくりがんばりますからいっぱい食べてね。

せんせいから

ごはんもよくかんでたべると、いいことがいっぱいあったね。けんきもりもりにもなるわ。きょうもしっかりたべて、すばらしいあさごはんにしてくださいね。

児童が、ワークシートを家庭に持ち帰って授業の様子を保護者に伝えることで、学習内容を家庭に広めることができた。また、ワークシートに保護者からの感想を記入してもらうことで、保護者の朝食への関心や意識化を高めることができた。

(2) 保護者との協働による食育

①授業参観時における食育講話　**資料４**

１学期の授業参観後の全体会で、保護者を対象に「健康づくりは朝食から」の題で食育講話を行った。

《講話の内容》

○生活習慣調査結果から見えた問題点４点

① 朝食を毎日食べている割合

② 「主食、主菜、副菜、みそ汁」を食べている割合

③ 主食のみで済ませている割合

④ 排便が毎日ある割合

○朝ごはんの大切さ

重要性その１　３つのスイッチ

その２　肥満を防ぐ

その３　栄養分の補給

○夏休み中の食事やおやつについて

・時間、種類、量に気を配る

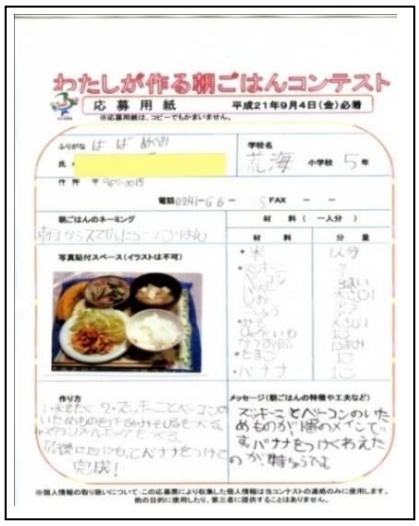
・子どもたちをキッチンへ

料理する機会を与えることにより、家族の一員であることの自覚を促すとともに、自分の健康について考える機会にする。

資料はイラストで見やすく工夫

○わたしが作る朝ごはんコンテスト」への参加と協力のお願い

５年生全員が、夏休み中に取り組み、コンテストに応募することができた。児童からは保護者と一緒に献立作成や調理を行ったことで、「楽しかった。」「またやってみたい」などの感想が聞かれた。



②学年別親子ふれあい給食（試食会）での指導

資料５

年間７回の自由参観日に学年ごとに実施している。試食を希望した保護者と児童が、一緒に給食を食べながら交流を図り、給食に対する理解を深める機会としている。

食事の前には、正しい食事のマナーについて指導を行っている。特に正しいはしの持ち方については、資料を使って実際に親子で食事中に、はしの持ち方を確認しあう姿が見られた。

こんなふうにすると、上手に持てるね。

③豆はさみ大会の実施　　資料６

目　的

給食時間や家庭での食事をとおして、児童がはしの正しい持ち方の大切さを理解し、豆はさみ大会への挑戦に向けて練習することで、はしの正しい持ち方を身につけることができるようにする。

大会までの活動

○教室に豆とはしを用意し、各自練習をする。

○給食後の歯みがきの時間前に、放送により全校一斉にはしの持ち方の練習をする

※健康委員会児童が各学級に行き、手本を見せながら指導にあたる。

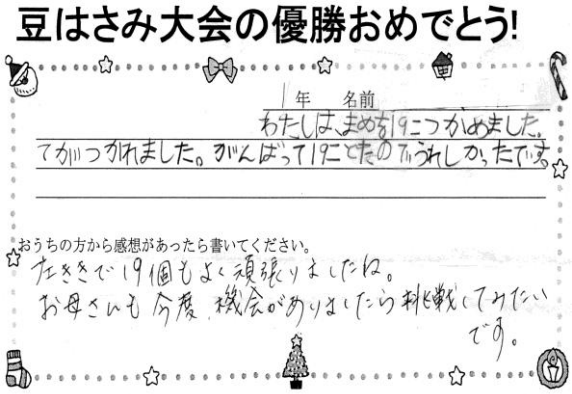
※給食だよりで、豆はさみ大会に向けて練習していることを知らせて、家庭での正しいはしの持ち方の練習や保護者の方の協力をお願いし、関心を高めた。

大会当日の活動

朝の活動時間に実施し、進行は健康委員会が行った。競技時間は３０秒間とした。各自のはさんだ個数を記録し、各学年でチ

ャンピオンを決定した。

各学年のチャンピオンには、メダルを与えて賞賛した。チャンピオンになった保護者から豆はさみ大会への感想をいただき、給食だよりに掲載して保護者の関心を高めた。


豆はさみ大会の優勝おめでとう!

年　名前

わたしは、まめを19こつかめました。
てがつかれました。がんばって19こできたのうれしかったです。

おうちの方から感想があったら書いてください。
たくさんで19個もよく頑張りましたね。
お母さんも今度、機会がありましたら挑戦してみたいです。

資料７

(3) 里山バイキングによる郷土愛の育成

（Ｈ２０食育推進モデル地域での実践）

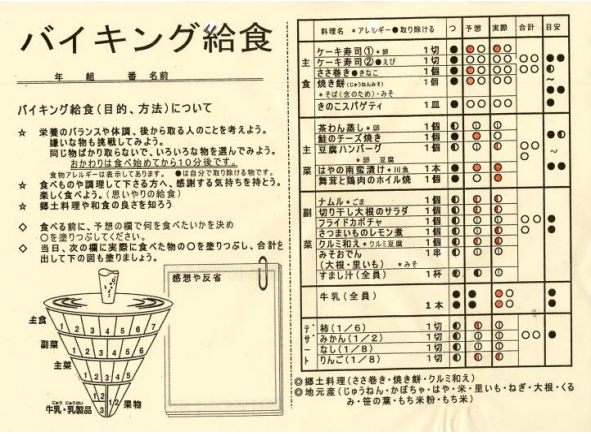
①献立作成

『郷土料理や和食の良さを知ろう』のめあてで、郷土食や和食を取り入れた里山バイキングを実施した。

献立作成においては、只見町役場保健福祉課作成の郷土料理テキスト「ただみのうまいもん」を活用した。（町では郷土理解のため全小中学生に配布している。）

②食事バランスガイドの活用

・料理を選択するにあたっては、食事バランスガイドを活用して指導した。


バイキング給食

年　組　番　名前

バイキング給食（目的、方法）について

☆ 栄養のバランスや体調、後から取る人のことを考えよう。
嫌いな物も挑戦してみよう。
同じ物ばかり取らないで、いろいろな物を選んでみよう。
おかわりは食べ始めてから10分後です。
食物アレルギーは表示してあります。●は自分で取り除ける物です。

☆ 食べものや調理して下さる方へ、感謝する気持ちを持とう。楽しく食べよう。（思いやりの給食）

☆ 郷土料理や和食の良さを知ろう

◇ 食べる前に、予想の欄で何を食べたいかを決め○を塗りつぶしてください。

◇ 当日、次の欄に実際に食べた物の○を塗りつぶし、合計を出して下の図も塗りましょう。

	料理名 ＊アレルギー●取り除ける		つ	予想	実際	合計	目安
主食	ケーキ寿司①＊卵	1切	●	○○	○○	○○	●●
	ケーキ寿司②●えび	1切	●	○○	○○	○○	◐～●●
	さざ巻き●さば	1個	●	○○	○○		
	焼き餅（Gohsha）＊そば（全のため）・みそ	1個	●	○○	○○		
	きのこスパゲティ	1皿	●	○○	○○		
主菜	茶わん蒸し＊卵	1個	◐	○	○	○○	●◐～●●
	鮭のチーズ焼き	1個	●	●	○		
	豆腐ハンバーグ＊卵 豆腐	1個	◐	○	○		
	はやの南蛮漬け＊川魚	1本	●	●	●		
	舞茸と鶏肉のホイル焼	1個	●	○	●		
副菜	ナムル＊ごま	1個	◐	◐	◐	○○	●●
	切り干し大根のサラダ	1個	◐	◐	◐		
	フライドカボチャ	1個	◐	○	○		
	さつまいものレモン煮	1個	◐	○	◐		
	クルミ和え＊クルミ豆腐	1個	◐	◐	◐		
	みそおでん（大根・里いも）＊みそ	1串	◐	○	○		
	すまし汁（全員）	1杯	◐	◐	○		
	牛乳（全員）	1本	● ●	● ●	○ ○		● ●
果物	柿（1／6）	1切	◐	◐	◐	○○	●
	みかん（1／2）	1切	◐	○	○		
	なし（1／8）	1切	◐	○	○		
	りんご（1／8）	1切	◐	◐	◐		

◎郷土料理（ささ巻き・焼き餅・クルミ和え）
◎地元産（じゅうねん・かぼちゃ・はや・米・里いも・ねぎ・大根・くるみ・笹の葉・もち米粉・もち米）

種別	料　理　名	種別	料　理　名
主食	ケーキ寿司①	副菜	ナムル
	ケーキ寿司②		切干大根のサラダ
	笹巻き		フライドかぼちゃ
	焼き餅		さつまいものレモン煮
	きのこスパゲティ		くるみ和え
主菜	茶碗蒸し		みそおでん
	鮭のチーズ焼き		すまし汁
	豆腐ハンバーグ	デザート	柿
	はやの南蛮づけ		みかん
	まいたけと鶏肉のホイル焼		なし
牛乳	牛乳		りんご

使用した地元の食材

米、舞茸、はや（川魚）、しいたけ、まいたけ笹巻き、焼き餅、白菜、切干大根、かぼちゃ、さつまいも、大根、里いも、小松菜、

③生徒の食事の様子

生徒は事前学習で記入したシートと実際の料理を見て確認しながら、種類ごとに選択していた。

すべて手作りの料理を準備してくれた、給食センターの職員への感謝の言葉などが多く聞かれ、楽しく会食することができた。

4 成果と課題

(1) 成果

上・下学年別のバイキング給食や、授業時における朝食の指導をとおして、毎日の食事でバランス良く食べる児童が５０％から６０％に増加した。

親子ふれあい給食や食育講話、豆はさみ大会などをとおして、朝食の大切さや正しいマナーについて保護者や児童の意識が高まり、朝食の内容の充実や、はしの持ち方などについて意識して食事をすることができる児童が多くなった。

郷土食や地域の食材を使った『里山バイキング』を行った結果、豊かな地域への理解が深まり、郷土を愛する心がはぐくまれた。２０年度の只見町青少年主張大会では、只見中２年女子生徒が、バイキング給食での経験と郷土への思いについて発表し、優秀賞に輝いた。

(2) 課題

アンケート結果から明確になった課題は、本年度のみの取組みではなく、今後とも継続して行っていくことが必要である。

親子ふれあい給食では、食事のマナーや食べ方などについて、授業参観なども活用し、多くの保護者に伝え、さらに家庭を巻き込んだ取り組みとすることができるように工夫したい。

本校のバイキング給食では、地域の食材や郷土食について十分活用できなかったので、次年度に向けて、一層工夫し郷土愛の育成につなげていきたい。