

第 39 回

教育研究全国大会(栃木大会)

第 4 分科会 健康教育

食で育む心と体～コロナ禍における食育の実践～



提案者 山口県教職員団体連合会
岩国市立東小学校
栄養教諭 山田 智子

食で育む心と体～コロナ禍における食育の実践～



提案者 岩国市立東小学校 山田 智子

1. 提案趣旨

第4次食育推進基本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化等、食育をめぐる状況を踏まえ、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」の3つの重点事項が掲げられている。

学校においては、子供たちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うために、発達段階に応じて食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校教育全体で食に関する指導を行うとともに、家庭や地域、他校種との連携を深める必要がある。

本研究では、食に関心をもち、自ら望ましい食習慣を実践できる児童の育成を目指して、学校給食の献立を生きた教材とした「食に関心をもち感謝の心を育む ICT を活用した取組」と、中学校、家庭、地域との連携を中心とした「新しい生活様式における持続可能な新たな食育の取組」を提案する。

2. はじめに

東小学校は、令和2年9月に校舎が新しく建て替わり、東中学校と施設一体型小中一貫教育を推進している。また、小瀬小学校、装港小学校は、東中学校との施設分離型の小中一貫教育を推進しており、小瀬小学校、装港小学校、東小学校と東中学校は、3つの小学校と1つの中学校からなる「岩国ひがし学園」（小中一貫教育校）になる。

本学園の小中一貫教育目標は「ふるさとを愛し、ふるさとの人々からも愛される子供たちの育成」、食に関する指導の目標は「食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、食を通して郷土に誇りと愛着を持つ心豊かな子供たちの育成」を掲げ、日々教育活動に取り組んでいる。

なお、給食施設は東小・中学校の校舎の中にあり、岩国ひがし学園4校の給食約800食を調理している。

3. 提案内容

(1) 9年間の食育カリキュラム 資料1 資料2

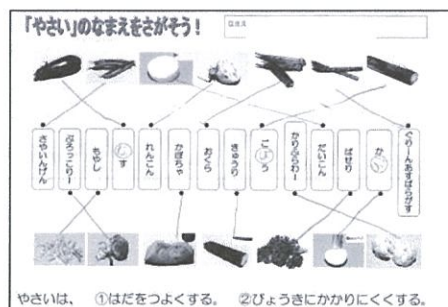
本学園では、9年間の食育カリキュラム「食の自己管理能力・望ましい食習慣を身に付けるための指導プラン」、各月の給食目標と、発達段階毎の指導内容を示す「学校給食に関わる指導プラン」を作成している。

小・中9年間を通して必要な資質や能力を系統的に身につけることができる具体的な取組を示しており、各教科等の授業や給食指導等を中心としながら、食育の取組を進めている。

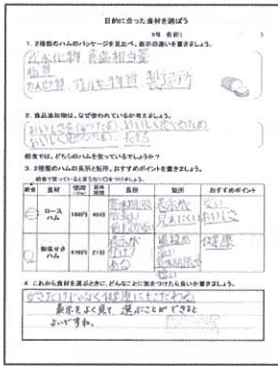
指導の指針となるカリキュラムは、目指す子供像の実現に向けて効果的な指導を積み重ねるためにも、学校の規模や周囲の環境、地域の様子が異なる複数の学校が一貫した指導をしていくためにも、非常に大切なものであると考えている。

【各学年での指導の様子】

① 1年生「野菜の名前を知ろう」

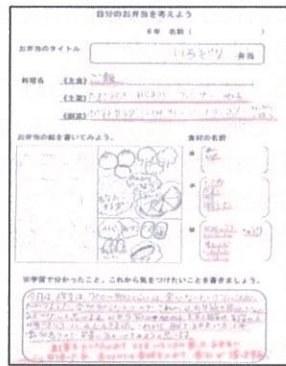


⑤ 5年生「目的に合った食材を選ぼう」



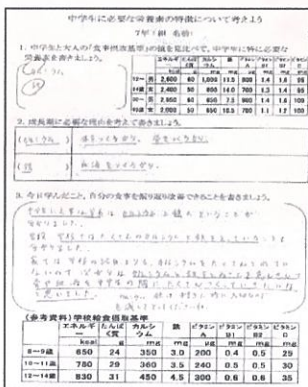
安さだけでなく、健康にもこだわる。
食品添加物の表示をよく見る。

⑥ 6年生「自分のお弁当を考えよう」



6年生は700kcalぐらいは食べないといけないことが分かった。これからは、お弁当箱を買うときに気をつけたいと思う。主菜と副菜は、副菜の方が多いいことに驚いた。

⑦ 7年生「成長期の食事について考えよう」



普段学校では、たくさんのカルシウムと鉄をとっていることが分かった。家では給食よりもとれていないので、カルシウムや鉄をとることを意識していきたい。

⑧ 8年生「スポーツ栄養から自分の食事について考えよう」



混合系のスポーツをしているので、混合系にあった食事をしていきたい。
たんぱく質とカルシウムと炭水化物を含んだ1~6群の食材を、毎日摂取したいと思った。

【東中学校7年部 学年だより】

成長期に必要な栄養を考える

15日(火)・16日(水)・17日(木)の保健体育の時間を利用して、7年生各クラスで栄養教諭の山田先生に食育の授業をしていただきました。「中学生に必要な栄養素の特徴について考えよう」というめあてのもと、食事摂取基準から中学生に特に必要な栄養素(カルシウム・鉄)を考えたり、どのような食べ物に必要な栄養素が含まれているか考えたり、普段食べている給食の栄養バランスについて考えたり、岩国市の給食費の無償化の目的・理由等を説明したりしていただきました。生徒たちが特に驚いていたのは、岩国市内の小・中学校の給食費の無償化にあたり、食材費として1年間で4億8千万円近くのお金が使われており、1人あたり5万5千円程度の給食費が無償になっているということでした。その目的としては、保護者の方の負担軽減もありますが、「生徒の食に関する正しい理解と望ましい食習慣を養うため、教育活動の一環である学校給食の無償化を実施する」ということも理由の一つと説明がありました。学校給食は、「食べる」ことだけを目的とするのではなく、「食育の一環」を主目的としているということでした。7年部では、食材への感謝、生産や調理をしてくださった方々への感謝の気持ちを込め、残食0をめざしています。山田先生の授業の締めくくりの言葉は、「体のことを考えて食べる」という言葉でした。7年部では、引き続き食育の一環として、給食の時間を大切に指導していきたいと思えます。



【栄養教諭・山田先生による各クラスでの授業の様子】

(2) 食に関心を持ち、感謝の心を育む取組

① 生きた教材となる学校給食の献立の工夫

学校で食育を行うにあたり、学校給食の献立を生きた教材として活用することは効果的である。給食への関心を高めるための取組を紹介する。

ア) 給食委員会によるリクエスト献立の取組 資料3

4校の児童生徒・教職員・調理員に好きな給食献立アンケートを実施した。そして、人気献立を紹介すると共に、実際に給食の献立に取り入れた。

イ) 児童生徒が授業で給食献立を作成

小学校3校の6年生、7年生(中学1年生)が、授業で給食献立を作成し、代表献立を実際に給食献立に取り入れた。

小瀬小学校6年生
〈体の免疫力を高める献立〉



装港小学校6年生
〈野菜たっぷり料理〉



東小学校6年1組
〈地元食材・旬の野菜をたっぷり使う〉



東小学校6年2組
〈体温まる人気献立〉



東中学校7年3組
〈オクトーバーみそ料理〉



【その他の献立名】

東中学校7年1組
〈栄養満点6つの食品群〉

東中学校7年2組
〈野菜たっぷり元気マントン〉

ウ) 7年生が考えた給食レシピの紹介

7年生が家庭科の夏休みの宿題で、学校給食コンクール「山口県産の海産物を使った給食レシピ」を考え、応募した。また、文化祭で全献立を紹介すると共に、給食献立にいくつかのレシピを取り入れ、紹介した。

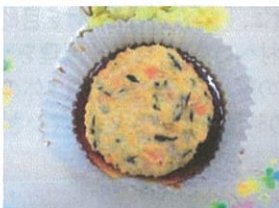
鯛の竜田揚げオレンジソースがけ 〈アクアパッツァ〉



〈ひじき入り豆腐ハンバーグ〉



〈たこめし〉



〈たいめし〉



〈ひじきチャーハン〉



〈パエリア〉



〈さつまいもと牛肉のひじき煮〉



イ) 新しい生活様式におけるクラブ活動での取組

家庭科クラブでは、簡単にできる料理を作っていた。しかし、コロナ禍により調理実習が制限されたために、株式会社明治の食育担当に相談し、急遽「明治食育セミナー オンラインミルク教室」を開催した。

児童は、明治の方から「朝ごはんのミラクルパワー」の話を聞き、一人一人が距離を保ちながら、バターを作った。生クリームがバターに変わる様子を楽しんでいた。

作ったバターは、そのまま家に持ち帰り食べることにした。次の日に、「とてもおいしかった」「乳清を飲んだよ」等の感想を聞くことができた。



(3) 中学校・家庭・地域と連携した食育の取組

① 小・中で連携した食育の取組

ア) 小・中合同学校保健安全委員会の実施 資料4

夏休みに、東小・中合同の学校保健安全委員会を開催した。

「家族みんなで生活リズム向上～早寝・早起き・朝ごはん～」をテーマに、食生活・生活習慣アンケートの結果と本校の「早寝・早起き・朝ごはん」についての取組の発表、講師による講話、グループワークを実施した。

グループワークでは、「子供たちに基本的な生活習慣を身に付けさせていく上での悩みや解決策」を話し合った。皆で情報を共有し、学校運営協議会の方からのアドバイスもあり、有意義な会となった。



〈グループワークででた意見〉

	悩み	解決策
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ●少ししか食べない ●食欲をそそる朝食を作る馬力がない ●好き嫌が多い ●ご飯に合うおかずじゃないと食べない ●食事に時間がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> ○体を動かしてお腹をすかせる ○ワンプレート ○一緒に食事を作って興味をもたせる ○おしゃべり OK ○早く寝ればおなかがすく
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ●夜寝ないときがある ●朝起きない ●夜、習いごとがあるときは、遅くなる ●早く寝ると、朝5時に起きる 	<ul style="list-style-type: none"> ○外で遊んで、早く寝て、早く起きるという生活リズムをつくる ○寝る前のルーティーンをつくる ○朝の散歩を楽しむ
家族	<ul style="list-style-type: none"> ●夕食の時間が遅くなってしまう ●時間の使い方がバラバラでとかが過ぎる 	<ul style="list-style-type: none"> ○個々の時間を決めて、一緒に行く

	悩み	解決策
時間管理	<ul style="list-style-type: none"> ●スマートフォンを見る時間が長すぎて、入浴、就寝時間が遅くなる ●テレビを見る時間、ゲームの時間をどう管理するか ●子供の方がPCに詳しい（大人の管理が難しい） ●親も子どもゲームをして、やめどきが難しい 	<ul style="list-style-type: none"> ○入浴時間を先に決める ○ハードウェアの設定を変える ○やめる時間を宣言させてから見始める ○宿題をすませないと、ゲームをさせない ○時間を子供たちで決めさせる ○目標を見付ける
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●手伝いを率先してやってくれない ●出したものを片付けない ●おやつを決まった時間以外に食べている 	<ul style="list-style-type: none"> ○ちょっとでも手伝いをしたらオーバーに褒める ○片付ける場所を親子で決める ○おやつを適量お皿に出しておく

〈参加された方の感想〉

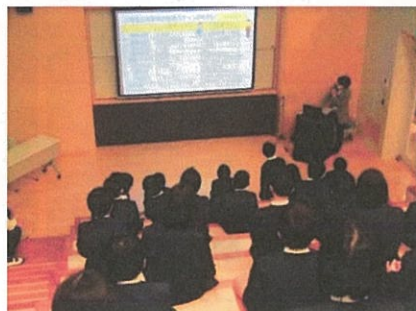
- ・年齢によって違いはあったけど、上の学年になった時に参考になる意見が聞けました。
- ・みんな同じような悩みがあり、安心しました。各家庭で取り組んでいるアイデアが参考になりました。
- ・講師の先生の話が分かりやすく、寄り添ってくださる感じでよかったです。
- ・規則正しい食習慣は、人間としての資質・能力にもよい影響があることが、データでよく分かりました。

イ) 中学校養護教諭による小学6年生への生活指導

中学生になると部活動や塾通い、家庭学習の時間の増加等で、生活リズムが変化することが考えられる。

小学6年生が2学期に実施した生活習慣アンケートの結果、「就寝時刻が遅い」「メディア使用時間が多い」という実態があったことから、小学校を卒業前に中学校の養護教諭が、望ましい生活リズムについての保健指導を行った。

学校生活の変化や日常生活で気を付けたいことについて、具体的な説明があった。生活リズムを整えることの大切さや中学生の先輩からのアドバイスを聞き、中学生になる心構えをもつことができた。



	小学6年生	中学生
登校時間	8:00	8:00(前練:7:40)
授業時間	45分×6時間	50分×6時間
休み時間	10分	10分
中間休み	20分	なし
給食・昼休み	1時間15分	1時間5分(前法の準備)
クラブ活動(部活動)	年3回	平日:2時間×4日(水:休み) 土曜日:3時間 日曜日:練習試合など
下校時間	午後3:50	午後6:00(部活動がある場合)
家庭学習の時間	帰宅後(夕食の前)	夕食の後、お風呂の後

中学生生活を元気にスタートしよう!

6年/組 名前()

分かったことや、これから気をつけたいことを書きましょう。

勉強はねえらやめたいのはよく理解
からいあることが大分わかった
・スマホはわかる時間前にはわかるように
気をつけた
・朝ごはんはあんまりとるやうに気をつけたい

中学生生活を元気にスタートしよう!

6年/組 名前()

分かったことや、これから気をつけたいことを書きましょう。

・昨日が当たるを脳が覚えている勉強がや
めることが分かった。だから、早起きしたいことは
大切だと思った
・これから気を付けては、早起きをして元気に
生活していきたい
・1日の食事を考えること野菜とたくさん食べて体調
管理に気をつけたいです。

中学生生活を元気にスタートしよう!

6年/組 名前()

分かったことや、これから気をつけたいことを書きましょう。

・生活リズムがくずれたとりの意識したい
い。
・ストレスを感じる、仲間不良など
仲にえいさうするのて、自分なりの
ストレス解消、何一つすること、なびが
覚悟した
・朝ごはんをバランスよく食べれる
やうに母と相談して、決まっていた
い。

② 新しい生活様式における、地域と連携した親子料理教室 資料5

コロナ禍により調理実習や給食試食会が中止になることがあった。そこで、どのような状況でも、持続可能な取組を実施することにした。

「簡単朝ごはん料理教室」を食生活改善推進員と連携して実施した。あらかじめ調理の様子を撮影し、各家庭で動画を見ながら料理をする方法をとった。

ア) 調理の動画を撮影する。



イ) 動画とレシピを参考に、各家庭で調理する。

- (メニュー) しらすチーズトースト
 フライパンオムレツ
 ほうれんそうとかぼちゃのミルクスープ
 うさぎりんご



ウ) 調理の様子と料理の写真、アンケートを学校に提出する。



〈感想〉

- ・ 普段朝ご飯はあまり食べたがらない子供たちでしたが、自分で作るとなると別格のようです。分かりやすいyoutubeでの調理動画やワンポイントアドバイス、なるべく手間のかからないように食材を揃えてくださったおかげで、子供たちは料理の楽しさを存分に学べたようです。とても熱心に丁寧に取り組んでいました。「このレシピ取っておいてね。また僕が作るから」と言っています。貴重な機会をありがとうございました。
- ・ トーストに何かをプラスするだけで美味しく栄養価が上がったり、冷凍のカット野菜を使う事で短時間でバランスの良い料理ができる事を体感できました。今回のメニューは子供が1人で生活する時に役立つなと思いました。
- ・ 普段苦手なお野菜も自分が料理したから、不満も言わず美味しく食べていたし、ヒヤヒヤする場面もありましたが、一緒に料理出来るととても楽しかったです。調理室でみんなと一緒にという料理教室だったら、思春期の息子は参加したいと言わなかったと思います。自宅でしかも事前に動画で予習出来るという形は、とても挑戦しやすい方法で素晴らしいと思います。ありがとうございました。





まちの 健康の話題

オンライン親子料理教室～親子でかんたん朝ごはん～

朝食摂取率の向上のため、東地区の食生活改善推進員が東小学校と連携し、小学生でも簡単に作れるレシピを動画で紹介しました。

自宅で作朝ごはんづくりに挑戦した親子からは、「簡単に上手にできたからまた挑戦したい。(子ども)」「焼きあがる時の香りが香ばしくてワクワクした。(子ども)」「朝食をあまり食べたがらないのですが自分で作ると格別のように、＼また今度僕が作るからレシピをとっておいて＼と言っています。(保護者)」など好評でした。

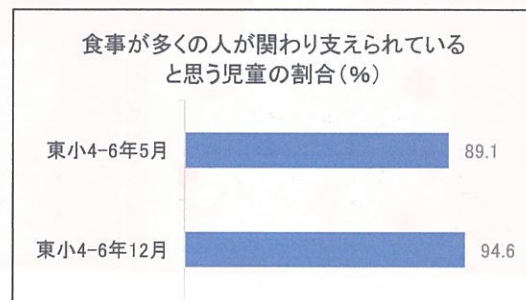
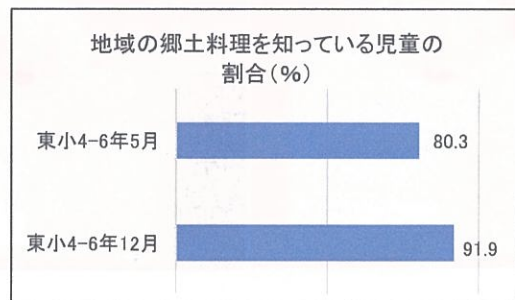
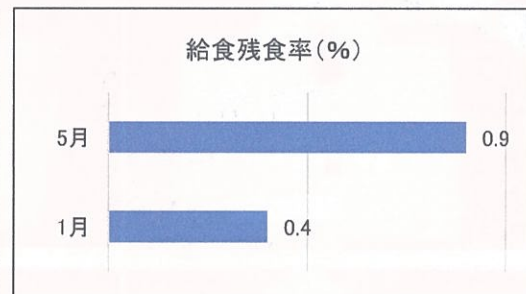
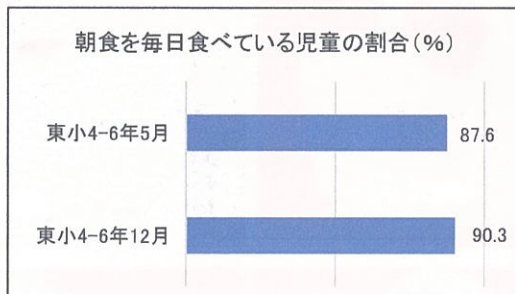
朝食の大切さを感じてもらい、朝食をしっかり食べて元気に学校生活を過ごしてもらいたいと願っています。



4. 成果と課題

(1) 成果

- ① 9年間の食育カリキュラムをもとに指導を行うことにより、岩国ひがし学園4校で足並みをそろえた食育を実施することができた。
- ② 朝食摂取の食育の取組を行うことにより、朝食摂取率が向上した。
- ③ 学校給食の献立を活用した取組を行うことにより、給食の残食が減った。
- ④ 給食で毎月郷土料理を取り入れ、伝えることにより、郷土料理を知っている児童が増えた。
- ⑤ 地元食材の生産者や給食調理員と連携したICTを活用した給食時間の指導により、食事が多くの人に支えられていると感じている児童が増えた。



(2) 課題

- ① 朝食摂取率の向上は見られたものの、朝食を食べていない児童もおり、朝食の内容を見ると、主食のみの児童が多い現状がある。今後、児童一人一人の食生活への意識の向上を目指し、食育に取り組んでいきたい。
- ② 数値目標を掲げての評価は東小学校でのみ行っており、委員会活動や学校給食週間の行事等、各学校で足並みをそろえられていない点もある。小中一貫校として取組を進めていきたい。

5. おわりに

令和2年9月より東小・中学校新施設の新たな給食室での調理が始まった。「岩国ひがし学園」4校のための給食・食育を心がけたが、まだまだ手探りの状況で、改善しなければならない点が多いと日々感じている。

コロナ禍により、調理実習や、保護者や地域の方を招いての行事が難しかったが、食育を途切れさせないために、今ある状況の中で、ICTを活用した、持続可能な食育の取組を実施した。

今後も、教職員・家庭・地域と連携した取組を中心に食育を実施し、「食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、食を通して郷土に誇りと愛着を持ち、心豊かな子供たち」の実現を目指していきたい。



入学してくる1年生へ2年生からのメッセージ



令和4年度 岩国ひがし学園 「食の自己管理能力」「望ましい食習慣」を身につけるための指導プラン

資料1

	小学校						中学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年
食の教育は児童生徒の姿百と次世代の期を育て、学校での知識や体験を通して、保護者とうながり、地域の協力も得て、築き立てようとする。	野菜の名前を知ろう よくかんで食べよう	体の調子を整える食品の仲間を知ろう 季節の野菜を知ろう	体をつくる食品の仲間を知ろう 食品の3つのグループを知ろう	朝ごはんの大切さを知ろう 簡単な朝ごはんを作ろう	おやつを使って食品表示の見方を知ろう 食品表示を見て買い物名になるよう	自分のお弁当を考えよう 1食分の学校給食を考えよう	バランスの良い1日分の食事を考えよう 成長期の食事について考えよう	スポーツ栄養から自分の食事について考えよう	健康的な(生活習慣病の予防)食生活の方法を知ろう
①食事の重要性	楽しく食事ができる 食べ物の名前を知れる 朝食をきちんと食べる	色々な食物の味がわかる 野菜の育ちや体をもつ 朝食の大切さがわかる	色々な食物のおいしい味がわかる 植物の育ちや体のつくりを知る 生活リズムの大切さを知る。	楽しく食事することの大切さがわかる 旬の食べ物を知る 米糞、運動、睡眠の大切さを知る	家族との団欒を楽しく工夫することができ 食べ物の産地や調理に関心をもつ	楽しく食事することが人と人のつながりを深めることが理解できる 食事の役割を知り、献立を考ええる	毎日規則正しく食事を摂る バランスのよい1日分の献立を考ええる	食環境と自分の食生活について理解し、食事をすることができ バランスのとれた朝食を習慣化する	外食や中食の上手な利用の仕方を理解する 規則正しくバランスの良い食事をする実践力をつける
②心身の健康	よく噛んで食べる 正しい手洗いができる よい姿勢で食べる 3食きちんと食べる	良く噛むことの大切さがわかる 好き嫌いせずに食べる 食べ物の3つの動きがわかる	手洗いの意味が理解できる 交互に食べることでできる 食べ物には栄養素があることを知る	噛むことが体に及ぼす影響を理解する 朝食の大切さがわかる	みんな楽しく食べる方法を工夫できる 主食、主菜、副菜をそろえた食事の大切さがわかる 朝食の意義がわかる	主食、主菜、副菜をそろえた食事の大切さがわかる 朝食の意義がわかる	場に合った食事ができる 成長期の食事について理解できる 給食のない日の食事に配慮できる	場に合った食事ができる 成長期の食事について理解できる 給食のない日の食事に配慮できる	場に合った食事ができる 成長期の食事について理解できる 給食のない日の食事に配慮できる
③食品を選択する能力	食べ物の名前がわかる 衛生的な手洗いの方法がわかる	色々な食べ物の名前がわかる 衛生的な手洗いができる	色々な料理の名前がわかる 給食の準備を安全、衛生的に行うことが大切だとわかる	衛生的に給食の準備や後片付けができる	食品表示の見方がわかる 病原体が体に入ることを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解する	食品表示を見て食品を選択できる 病原体が体に入ることを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解する	食品に含まれている栄養素や働きがわかり、適切な選択ができる 食品の安全、衛生について判断し、適切な取り扱いができる 食品の安全で衛生的な取り扱いができる	食品に含まれている栄養素や働きがわかり、適切な選択ができる 食品の安全、衛生について判断し、適切な取り扱いができる 食品の安全で衛生的な取り扱いができる	食品に含まれている栄養素や働きがわかり、適切な選択ができる 食品の安全、衛生について判断し、適切な取り扱いができる 食品の安全で衛生的な取り扱いができる
④感謝の心	いただきます、ごちそうさまの意味がわかり、あいさつができる 感謝の気持ちをもちて食事をする	心をこめて、いただきます、ごちそうさまのあいさつができる 感謝の気持ちをもちて食事をする	多くの人の努力を知り、感謝して食べることができる 食事を作ってくれの人に感謝の気持ちを伝えることができる	生産者や自然の恵みを知り、感謝して食べることができる 自分の食生活を支えてくれる人に感謝の気持ちを伝えることができる	生産者や自然の恵みに感謝して食べることができる 自分の食生活を支えてくれる人に感謝の気持ちを伝えることができる	生産者や自然の恵みに感謝し、食品をムダなく使って調理することができる 多くの人々に支えられ、日常の生活に感謝し、人間としての生き方に自覚をもつことができる	生産者や自然の恵みに感謝し、食品をムダなく使って調理することができる 多くの人々に支えられ、日常の生活に感謝し、人間としての生き方に自覚をもつことができる	生産者や自然の恵みに感謝し、食品をムダなく使って調理することができる 多くの人々に支えられ、日常の生活に感謝し、人間としての生き方に自覚をもつことができる	生産者や自然の恵みに感謝し、食品をムダなく使って調理することができる 多くの人々に支えられ、日常の生活に感謝し、人間としての生き方に自覚をもつことができる
⑤社会性	給食の準備後片付けができる	みんなと協力して給食の準備、後片付けができる	食事のマネアールを考えて楽しく食事ができる	楽しい会話をしながら食べることができる 楽しい食事をしなから食べることができる	楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもちて	協力して食事の準備、後片付けを進んでできる 会食について関心をもち、楽しい食事を通して、望ましい人間関係をよりよく構築しようとする	協力して食事の準備、後片付けを進んでできる 会食について関心をもち、楽しい食事を通して、望ましい人間関係をよりよく構築しようとする	協力して食事の準備、後片付けを進んでできる 会食について関心をもち、楽しい食事を通して、望ましい人間関係をよりよく構築しようとする	協力して食事の準備、後片付けを進んでできる 会食について関心をもち、楽しい食事を通して、望ましい人間関係をよりよく構築しようとする
⑥食文化	いろいろな日本の食べ物を知る 地元でとれる食べ物を知る 色々な料理があることを知る	日本の行事食を知れる 地元でとれる食べ物のよさを知る 色々な料理の名前を知る	季節にちなんだ料理を知る 食べ物の旬を知る 日本は外国の料理を食べていることがわかる	色々な行事にちなんだ料理を知る 食べ物の旬のよさを知る 外国の料理を知る	米を中心とした食文化の良さを知る 地産地消を理解する 外国の料理の由来を知る	日本の食文化の歴史を理解する 地産地消を生かした料理をつくる 外国の食文化から日本を見直す	食に関わる行事を通して地域と交流する 地産産物の生産活動を体験する 世界の食事情と日本とのつながりを知る	食に関わる行事を通して地域と交流する 地産産物の生産活動を体験する 世界の食事情と日本とのつながりを知る	食に関わる行事を通して地域と交流する 地産産物の生産活動を体験する 世界の食事情と日本とのつながりを知る

岩国ひがし学園 学校給食に関わる指導プラン

目標	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
楽しい給食にしよう	楽しい給食にしよう	正しいマナーを身につけよう	衛生に気をつけて食事をしよう	暑さに負けない食生活をしよう	バランスのとれた食事をしよう	健康な身体をつくらよう	感謝の気持ちをこめて食事をしよう	寒さに負けない食生活をしよう	給食について知ろう	健康を考えたい食生活をしよう	1年間の反省をしよう	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 協力して準備や片づけができる 楽しい食事の場を作ることができている 給食を通して、食べ物に関心を持つことが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい食事のマナー(食事の作法、姿勢や話題)を学ぶ 食べ物の働きを知っている(熱や力になる) 	<ul style="list-style-type: none"> 食中毒と衛生について知る 歯の健康について知る よく噛むことの大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 夏の栄養のとりに方を知る 夏休みにも規則正しい食事ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 3食をきちんと食べる 偏食をしない 規則正しい食事をし、時間の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 運動、栄養、休養についての関連を知る 食べ物(血や肉のもの)の働きを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 生産、流通に関わる人たちの食べ物の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 冬の栄養のとりに方を知る 冬休みにも規則正しい食事ができる 食べ物(体の調子を整える)を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の歴史や役割を知る 給食が出来るまでについて知る 	<ul style="list-style-type: none"> バランスのとれた食事が出来る 生活習慣病の予防と食事について知る 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康を考えたい食生活をしよう
1~4年	<ul style="list-style-type: none"> 準備や後片付けの方法を知る 仲良く食べる 給食には色々な食べ物があることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを知る 熱や力のものである食品の名前が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いの必要性を理解する 正しい手の洗方法を知る おしやべりをせず、よく噛んで食事が出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 暑さに負けない食事の仕方を知る 夏休みも3回の食事をきちんととる 	<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんを食べる 決められた時間に食事をし、好き嫌いがなく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 運動、栄養、休養の大切さを知る 血や肉のものになる食品の名前が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物(血や肉のもの)の働きを知る 感謝して食べる 食べ物(血や肉のもの)の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けない食事の仕方を知る 冬休みも3回の食事をきちんととる 食べ物(体の調子を整える)を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 給食はたくさん食品が使われていることを知る 給食に関わる人の仕事を調子を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気でのマナーを守り、好き嫌いをせず食べられるように工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気でのマナーを守り、好き嫌いをせず食べられるように工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気でのマナーを守り、好き嫌いをせず食べられるように工夫する
5~7年	<ul style="list-style-type: none"> 安全に気をつけながら準備や後片付けができる 食事にふさわしい雰囲気の中で食べる 食品の働き、グループ分けと栄養的な特徴が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを身につけ、楽しく食事が出来る 料理に使われている熱や力のものである食品が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いの仕方に基づき、早く確実に手洗いが出来る よく噛むことと歯の健康の関係について知る 	<ul style="list-style-type: none"> 暑さに負けない食生活をしよう 夏休みも規則正しい食事をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスを考えて朝ごはんを食べる 生活リズムを守る 成長のために必要な栄養について考える 	<ul style="list-style-type: none"> 運動、栄養、休養の大切さを知る 料理に使われている血や肉のものになる食品が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 感謝して食べる 食べ物(血や肉のもの)の大切さを知る 食べ物(血や肉のもの)の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けない食生活をしよう 冬休みも規則正しい食事をしよう 食べ物(体の調子を整える)を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の歴史を知る 給食に関わる人の仕事を調子を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう
8~9年	<ul style="list-style-type: none"> 安全に気をつけながら準備や後片付けをする 食事にふさわしい話題で話しながら食べる 食品の持つ栄養素の働きを理解し、適量をバランスよく食べることが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい食事のマナーを実践し、人間関係を深める 1日1日の食事の中で熱や力のものである食品の摂取源が分かる 料理の組み合わせが分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いの後の清潔について気を付ける 歯の健康について考える よく噛むことと歯の健康の関係を理解できる 	<ul style="list-style-type: none"> 暑さに負けない食生活をしよう 自分1日の食事を振り返ってみる 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の役割について考える 生活リズムを整える 1日に必要な栄養を考えて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 健康な身体づくりを考える 1日1日の食事の中で血や肉のものになる食品の摂取源が分かる 料理の組み合わせの工夫ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 感謝して食べる 日本と世界の食文化について考える 	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けない食生活をしよう 自分1日の食事を振り返ってみる 1日1日の食事の中で体の調子を整えるものになる食品の摂取源が分かる 料理の組み合わせの工夫ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の栄養バランスの良さについて考える 給食に関わる人の仕事を調子を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活をしよう
行事食	入学	端午の節句	虫歯予防デー(食育の日)	七夕	十五夜 敬老の日 秋分の日	目の愛護デー	勤労感謝の日 収穫祭	冬至	正月 鏡開き 学校給食週間	節分	ひな祭り 卒業 春分の日	
食材(地元食材)	菜の花、春キャベツ、アスパラガス、鱈、きよみ(たけのこ)	ふき、さやえんどう、鱈、ゴールデンウィーク(グリーンピース)、たまねぎ、田芋(トマト)	じゃがいも、ごぼう、太刀魚、さくらんぼ、ゴールデンウィーク、メロン(たまねぎ)	どうもろこし、ゴーヤ、なす、ズッキーニ、ピーマン、かぼちゃ、冬瓜、鱈、すいか	きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、秋刀魚、ぶどう、梨	秋刀魚、里芋、栗、りんご(れんこん)	大根、白菜、里芋、さつまいも、きのこ、秋刀魚、りんご(新米、れんこん、世川錦帯白菜、小松菜、みかん)	ほうれんそう、白菜、大根、秋刀魚、りんご(れんこん、岩国赤大根、小松菜、みかん)	白菜、ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、鱈、藍(れんこん、はなっこりー、小松菜、みかん)	大豆、白菜、ほうれんそう、かぶ、鱈、ふぐ、ワカサギ(れんこん、小松菜、はなっこりー、ほんかん)	菜の花、わかめ、鱈、いちご	

食育だより 1月号 岩国ひがし学園

栄養教諭 山田 2021.12作成

1月の食育目標 『給食について知ろう』



～1月24日から30日は、全国学校給食週間です～

明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止になりました。戦争が終わって、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の子供約25万人を対象に、給食が試験的に実施されました。昭和25年からは、冬休みの関係で1月24日より1週間を「学校給食週間」として、全国各地で開催されるようになりました。



～小瀬小・装港小・東小6年生が、給食の献立を考えました～

〈代表献立 選考ポイント〉

旬の食材や地元食材を取り入れるなど、どれも工夫された献立でした。それぞれの学校、クラスの代表献立が、1月の給食に登場します。

- ①主食・主菜・副菜が整っていた。
- ②6つの基礎食品群が、バランスよく使われていた。
- ③テーマが、献立の内容にそって工夫されていた。
- ④給食室で実際に作ることができる献立だった。

～すきな給食アンケートをしました～ 1位から5位の献立が、1月の給食に登場します！

すきな給食(総合)	東中学校	小瀬小学校	装港小学校	東小学校
1位 チキンチキンれんこん(128名)	1位 チキンチキンれんこん(36名)	1位 チキンチキンれんこん(2名)	1位 チキンチキンれんこん(11名)	1位 チキンチキンれんこん(79名)
2位 わかめごはん (55名)	2位 わかめごはん・きなこパン (24名)	2位 即席づけ・はもバーガー・クリームスパゲティ・マーボー豆腐・きなこパン・わかめごはん・ハンバーグ・パン・あつやきたまご(1名)	2位 きなこパン (5名)	2位 カレー (27名)
3位 きなこパン (54名)	4位 ABCスープ (16名)		3位 わかめごはん (4名)	3位 わかめごはん (26名)
4位 カレー (43名)	5位 カレー (13名)		4位 フルーツポンチ・ナン・さけチーズフライ・カレー (3名)	4位 きなこパン (24名)
5位 ABCスープ (27名)				5位 さばのみそに・ピザトースト (10名)
6位 ごはん・黒糖パン (17名)				
8位 おおひら (15名)				
9位 とりのからあげ・大学いも・さばのみそに・うどん (13名)				
13位 ピザトースト (11名)				
14位 フルーツミックス・納豆みそ (9名)				
16位 キムチチャーハン・海そうサラダ (7名)				
18位 即席づけ・きつねうどん(6名)				
20位 れんこんチップス・マーボー豆腐・りっちゃんのサラダ・キャラメルポテト・クリームスパゲティ・元気がでるレバー (5名)				
	先生	給食室		
	1位 チキンチキンれんこん(13名)	1位 チキンチキンれんこん		
	2位 カレー (10名)	クリームスパゲティ (2名)		
	3位 きなこパン (4名)	3位 鬼まんじゅう・みそおでん・れんこんサラダ・おおひら・はもフライケチャップソース (1名)		
	4位 みそおでん・汁もの・ビビンバ・チキンチキンごぼう・おおひら・キムチチャーハン・納豆 (2名)			

8月26日小中合同学校保健安全委員会を開催しました！

山口県教育庁 地域連携教育推進室 社会教育主事 北村信一様を講師にお招きし、グループでの意見交換を中心とした講演が行われました。東小中の保護者の方や学校運営協議会の方、約30名が参加しました。

家庭の元気応援キャンペーン ファミリンくん



テーマ 早寝・早起き・朝ごはん 家族みんなで生活リズム向上！

講師 山口県教育庁 地域連携教育推進室 社会教育主事 北村 信一 様

★グループワークで出た意見★

お子さんの生活習慣について悩んでいることは？

- ・ゲームの時間が守れない → 多数
- ・スマホを見る時間が長すぎて、入浴、寝る時間が遅くなる
- ・思春期なので、注意しても素直に聞かない
- ・早起きしても食欲がない 朝食を少ししか食べない
- ・手伝いをしない など



こうすればうまくいった！アドバイスしましょう！

- ・1ヶ月の上限時間を決めて、時計やタイマーで時間管理する
- ・約束の時間が近づいたら、終了時間を確認する(声かけ)
- ・反抗的な態度をとった時、「やった！反抗期！」と成長を喜んでいたら反抗をやめた
- ・よく話をする 話を聞く
- ・ちょっとでも手伝いをしたら、オーバーに褒める



すぐにできる取組

早寝・早起き・朝ごはんが与える影響

- ★朝食摂取と学力・体力の関係
→ 朝食を毎日食べる子どもの方が、学力・体力が高い傾向がみられる
- ★中高生は、将来の社会的自立に向けた時期であり、生活習慣の乱れが、将来的な自立に影響を与えるリスクがある
- ★規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった時の人間としての資質・能力が高い傾向がみられる



- 朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びる
- 朝の時間を工夫して親子の会話を増やす
- 親子でルールを作る
- 就寝・起床時刻を記録して、生活リズムを振り返る



参加された方の感想

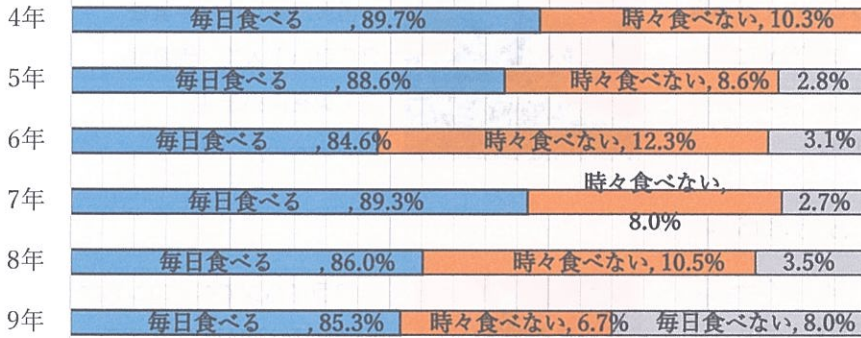


- ・年齢によって違いはあったけど、上の学年になった時に参考になる意見が聞けました。
- ・みんな同じような悩みがあり、安心しました。各家庭で取り組んでいるアイデアが参考になりました。
- ・講師の先生の話がわかりやすく、寄り添ってくださる感じでよかったです。
- ・規則正しい生活習慣は、人間としての資質・能力にもいい影響があることが、データでよくわかりました。

東小中 生活習慣アンケートの結果

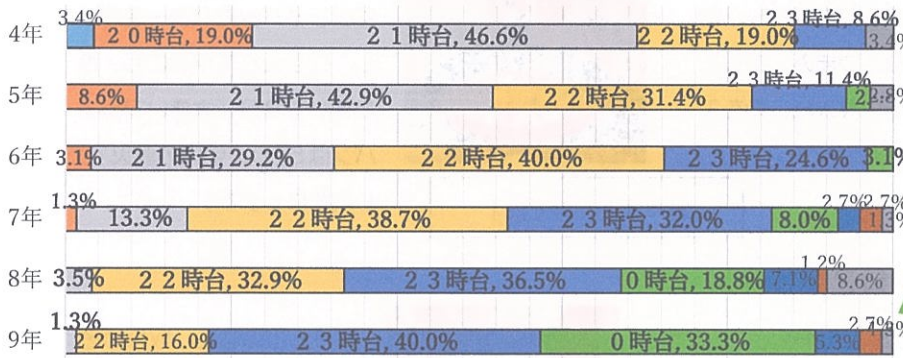
東小・東中学校では、食育の一環で、毎年2回、朝食についてのアンケート調査を実施しています。朝食摂取については、岩国市の平均より低い傾向があります。昨年度から、朝食に加えて、睡眠や排便、メディア使用についての質問も取り入れています。今年度5月の結果をお知らせします。

朝食を食べていますか。



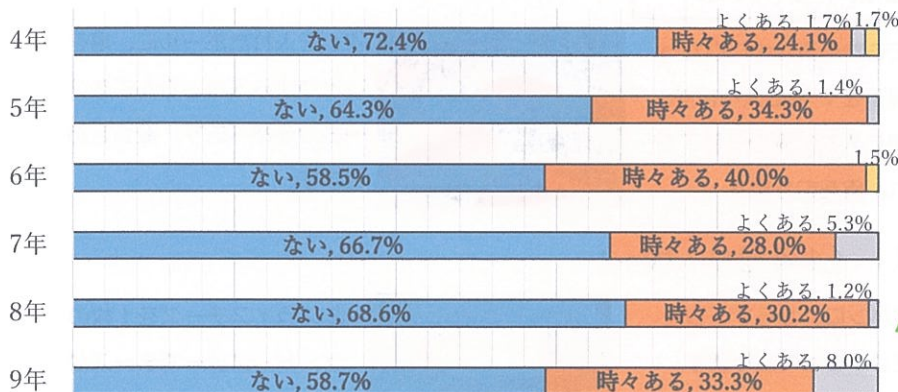
朝食については、「毎日食べる」は、どの学年も80%台です。6年生と9年生が、朝食摂取率が低い傾向にあります。

平日の就寝時刻



就寝時刻については、4・5年生は21時台、6・7年生は22時台、8・9年生は23時台が多く、学年が上がるほど、就寝時刻が遅くなっています。

午前中、体調が悪くないか



午前中の体調については、半数以上の児童生徒は、不調はないと答えていますが、6・9年生が不調を感じる割合が高い傾向にあります。この2学年は、朝食摂取率も低い傾向にあります。

朝食をとらない理由は「食欲がない」、「時間がない」が多く、学年が上がるほど、睡眠時間が短く、メディアの使用時間が長くなっています。排便については、「毎日登校後」が最も多く、朝の排便習慣がない児童生徒が多いようです。



(16分33秒)

1. あいさつ・先生の紹介
2. 料理の紹介 (0分27秒～)
3. ほうれんそうとかぼちゃのミルクスープ (1分10秒～)



①水600mlを沸騰させ、かぼちゃとほうれんそう、コンソメを入れます。



②再度沸騰したら牛乳を200ml入れ、沸騰直前で火を止めます。

4. フライパンオムレツ (3分36秒～)



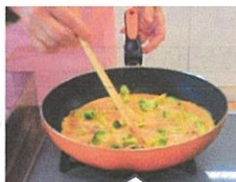
①たまねぎとベーコンを千切りにします。ブロッコリーは、小さく切ります。



②フライパンでベーコンを中火で炒め、油が出てきたら、たまねぎ、ブロッコリーを入れて炒めます。



③卵を溶きほぐし、塩をひとつまみ、こしょうを少々入れ、②を入れて混ぜます。



④フライパンにバターを溶かし、③を入れて平らにし、ふたをして8分(大きいフライパンは5分)、中火の弱火で蒸し焼きにします。

時々様子を見てね!

5. うさぎりんご (11分27秒～)



①りんごを4等分にします。小さいうさぎを作る場合は、8等分にします。



②りんごの芯を、取りのぞきます。

小さいうさぎが、作りやすいよ!

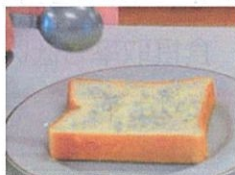


③左右から真ん中にむかって包丁をV字に入れます。V字に入れた側から包丁を入れ、皮をむきます。

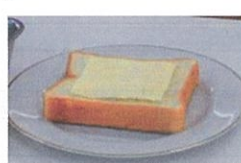


④水を入れたボールに、塩をひとつまみ入れ、りんごを2～3分浮かべます。変色を防ぎます。

6. しらすチーズトースト (14分01秒～)



①食パンに、しらす干しを大さじ1のせて広げます。



②スライスチーズを1枚のせ、トースターでチーズが溶けるまで焼きます。

7. 朝ごはんの大切なはたらき (15分44秒～)
8. おわりのあいさつ (16分14秒～)