

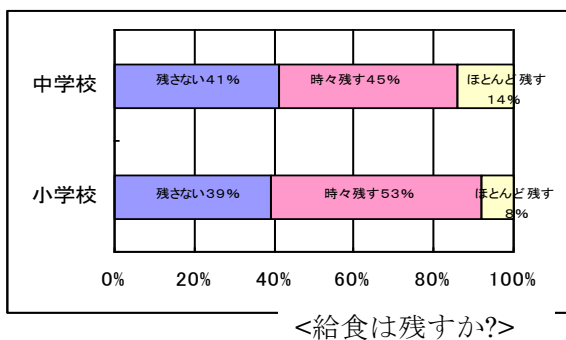
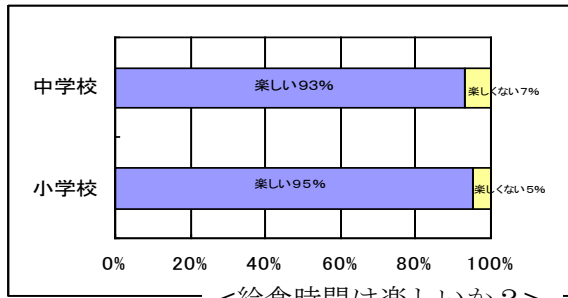
## 学校給食を生きた教材として活用した食育の推進

広野町学校給食共同調理場栄養教諭 赤津由紀子

### 1 児童生徒の実態

#### (1) 給食について

給食時間を楽しいと答え、多くの児童生徒が給食をおいしいと答えているが、半数以上の児童生徒が給食を残すと答えている。残す理由は、「苦手（きらい）な食べ物がでた時」が一番多く、好きなメニューは、カレーや肉料理で、嫌いなメニューは魚料理、野菜料理と答えており、給食の様子からも、魚・野菜を苦手としている児童生徒が多い。残滓も魚・野菜料理が多い。



#### (2) 朝食について

小学生97%、中学生90%が朝食を毎日食べてきており、食べてこない児童生徒の理由は「食べる時間がない」「食欲がない」であった。また、食べてくる内容は、ごはんやパンなどの主食は食べているが、おかずを食べ

ない、特に野菜を食べない児童生徒が多くみられた。また、食べたと答えても、食べる量が少ない、飲み物だけという児童生徒もおり空腹のため体調不良を訴える児童生徒もいる。

### 2 重点目標

児童の実態から、次の重点目標を設定し、小規模調理場のよさを生かして給食を生きた教材に高め、地域の教育力を活用した食育を推進したいと考えた。

- 目標1 献立の工夫や地場産物を活用し、バランスのよい食べ方を習得させる。
- 目標2 地域・保護者との連携を推進し、地域全体の食への関心を高める。

### 3 実践内容

#### (1) 献立内容の充実によるバランスのよい食べ方の育成

##### 資料1

献立を生きた教材とするために、献立計画に基づいて栄養教諭が献立を作成し、給食主任、栄養教諭、調理員で構成される献立委員会で、各学級の給食の様子や残滓状況などを集約し、献立の組合せや味付け、使用する食材等について検討している。

#### ①行事食・郷土食

季節の行事と関連づけたメニューを取り入れて、食の歴史や地域の文化や伝統にふれることで、食への関心や郷土愛を高めるようにしている。

## ②セレクト給食

### 資料2

毎月1回セレクト給食の日を設定し、主菜や副菜、デザートなど2種類の中から選ぶようにしている。その際、選ぶポイントを提示し、各クラスで栄養価や栄養の違いなどを担任が説明し、それを聞いて児童・生徒が考えて選ぶようにしている。

2月のセレクト給食  
実施日：2月23日(月)  
<当日の予定献立>  
ゆかりごはん 牛乳 けんちん汁 マカロニサラダ ソース  
(以上は共通献立)

**セレクト内容**

☆「あじフライ」または「白身魚フライ」  
どちらかをえらんでください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
あじフライ 40g	96kcal	5.5g	3.6g	0.3g
白身魚フライ 50g	82kcal	7.1g	4.3g	0.2g

※えらんだおかずによって栄養価が違います。どちらをえらびますか？  
♡えらびポイント！  
「あじ」には、脳の発達とも関わっているDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれているんだ！記憶力の低下や目の疲れを防いでくれる栄養たっぷり  
※毎月のお魚は「たら」です。たらは、低カロリー・低たんぱく質の魚なので、あじフライより10g多く食べてもカロリーは低いま！

※調査票は2月12日(木)までに取りまとめ提出してください。

## ③リクエスト給食

### 資料3

児童生徒が、栄養バランスを考える機会としてリクエストメニューを募集し、献立に取り入れている。実施する際は、栄養価を算出し、栄養バランスや旬の食材を考えながら修正実施している。

中学生が考えた  
メニュー  
(ミネストローネ・  
チーズハンバーグ)

## (2)旬の食材、地場産物の活用

### ①行政との連携

町の産業グループが中心となり、町の直売所の会員である生産者をとりまとめ、地元の新鮮な旬の野菜等を給食に使用している。

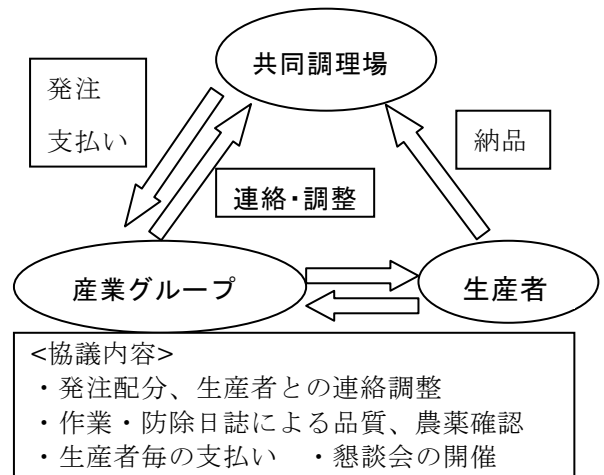
産業グループが共同調理場と生産者の中間に入ることにより、発注の配分や連絡等が

スムーズに行われている。また、納品当日も産業グループの担当者が野菜等の品質や農薬等を確認してから学校に納品するようにし、より安全な食材の確保に努めている。

また、生産者との懇談会を実施し、月毎に使用できる野菜の種類や品質、規格、今後の生産計画等について話し合いをし、できるだけ多くの地場産物を使用できるようにした。



### 地場産物購入の流れ



### ②生産者マップの作成

児童生徒の郷土愛や感謝の心を育むために給食で使われている地場産物が、町のどこで作られているかや生産者の方々を紹介するマップを作成し掲示している。



### (3) 給食時間の指導

#### ① 掲示・放送資料の作成

給食に使用している地場産物や旬の食材を生産者の名前、場所、顔写真の資料と併せ、給食室の前に毎日掲示している。



給食室前の食材の展示

また、毎日の献立や食材、栄養、行事、生産者、調理の様子等を紹介した放送資料（ランチタイムニュース）を作成し、給食コーナーに掲示するとともに、給食時間に児童生徒が放送し、給食への関心や食の知識を高めるようにしている。

#### 資料 4



#### ② 巡回指導・学校訪問

栄養教諭が給食時間中に各クラスを巡回し、献立や食材の紹介をしている。

#### ③ 交流試食会の実施

地元の生産者や調理員との交流試食会を実施し、お互いの意識の向上に努めている。



米を食べてくれないと日本の農業は大変！貴重なお話をたくさん聞くことができました。



お礼の手紙を書きました。

### (4) 保健給食委員会の活動

#### ① 給食時間の放送

毎日の給食時に「ランチタイムニュース」を放送している。

#### ② 給食コーナーの掲示

給食コーナーに毎日の献立を記入し、使用する食材パネルを掲示している。



#### ③ ポスター作成

歯の衛生週間や朝食摂食率100%週間等にポスターを作成し掲示している。

#### ④ 紙芝居の実施

給食時間に食や健康に関する紙芝居を実施している。



### (5) 教科等との連携による給食

生活科や総合的な学習の時間に栽培した野菜等を給食の献立に取り入れている。

(さつまいも・もち米しいたけ・まいたけ・さやいんげん・なす等)



しいたけ取り



田植え



**(6) 食育授業の実施**

食育の指導計画に基づき、食育授業を実施している。 資料5

小1	すききらいなく食べよう
小2	野菜パワーを知ろう
小3	食べものの好き嫌い
小4	よくかんで食べよう
小5	食べ残しと環境問題
小6	生活習慣病と食事
中	健康を考えた食事のとり方

**①授業実践例1（学級活動）1年生**

「すききらいなくたべよう」

気づく	・ワークシートから好きな食べ物をさがし○をつけ、好きな食べ物の偏りに気づく。
深める	・3つの元気っ子と食べ物の働きを知る。(栄養教諭) ・給食で使われている食べ物を3つの元気っ子に分け、好き嫌いなく食べることの大切さを知る。
まとめる	・これから給食を食べるときにがんばることを考え発表する。



1年生は、生活科において調理場の見学学習も実施しており、教科との関連において好き嫌いなく食べようとする意欲を高めることができた。

**②授業実践例2（生活科）2年生**

「野菜パワーをしろろう」

気づく	・日頃の食事のとりかたをふりかえる。
深める	・野菜パワーについて話を聞き、野菜を食べるとたくさんよいことがあることを知る。(栄養教諭) ・レタス・大根・キャベツ・かぶ・なすのグループに分かれ、野菜作り名人より話を聞く。(社会福祉協議会に依頼)
まとめる	・わかったことを確認する。 ・次時の話を聞く。

野菜を食べることの大切さを知り、野菜を食べようとする意欲を高めることができた。

※最後にお世話になった方々を招待して、野菜サラダパーティーを開いた。



サラダパーティー

自分たちが作った野菜を使って「スペシャルパワーサラダ」を作りました。

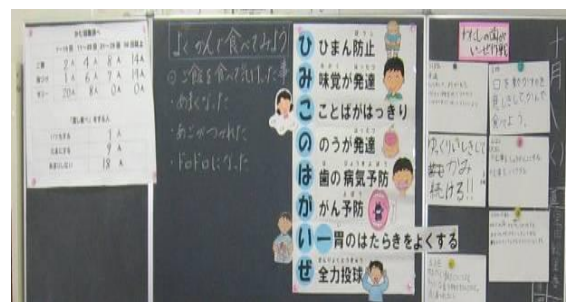
野菜作りって大変。でも野菜をおいしく食べられるようになりました。かぶや大根の葉もおいしく食べたよ！

**③授業実践例3（学級活動）3年生**

「よくかんで食べよう」

気づく	・好きな献立調べから自分の食べ方を振り返る。
深める	・ごはんをよくかんで食べ、かむ感覚を体験する。 ・かむことのよさを知る。「ひみこのはがーぜ」(栄養教諭) ・よくかむために自分でできること「わたしの歯がーぜ作戦」をグループで考え発表する。
まとめる	・「わたしの歯がーぜ作戦」から自分の実践内容を決める。

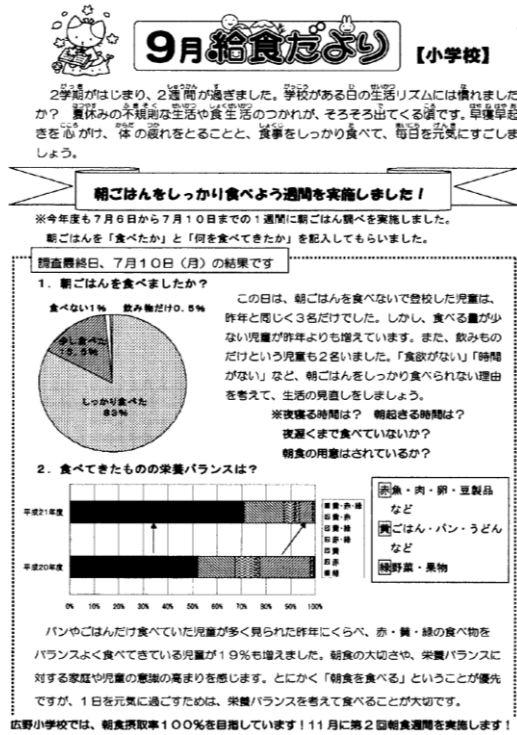
よくかんで食べようとする意欲を高め、給食の時間や家庭で実践させることができた。



(7) 家庭・地域との連携

①給食だよりの発行（月1回） **資料6**

アンケートの結果や学校での食に関する活動や給食時間の様子などの写真を掲載し、興味をもって読んでもらえるよう工夫した。



**9月給食だより** 【小学校】

2学期がはじまり、2週間が過ぎました。学校がある日の生活リズムには慣れましたか？ 夏休みの不規則な生活や食生活のつかれが、そろそろ出てくる頃です。早速早起きを心がけ、卒の疲れをとること、食事をしっかり食べて、毎日を元気にすごしましょう。

**朝ごはんをしっかり食べよう週間を実施しました！**

※今年度も7月6日から7月10日までの1週間に朝ごはん週を実施しました。朝ごはんを「食べたか」と「何を食べてきたか」を記入してもらいました。

調査期間日、7月10日（月）の結果です

1. 朝ごはんを食べましたか？

食べない1% 飲み物だけ0.5%  
少し食べた2.3名  
しっかり食べた83%

この日は、朝ごはんを食べないで登校した児童は、昨年と同じく3名だけでした。しかし、食べる量が少ない児童が昨年よりも増えています。また、飲み物だけのという児童も2名いました。「食欲がない」「時間がない」など、朝ごはんをしっかり食べられない理由を考へて、生活の見直しをしましょう。

夜寝る時間は？ 朝起きる時間は？  
夜遅くまで食べていないか？  
朝食の用意はされているか？

2. 食べてきたものの栄養バランスは？

平成20年度  
平成21年度

肉・魚・卵・豆製品  
など  
麦ごはん・パン・うどん  
など  
野菜・果物

パンやごはんだけ食べていた児童が多く見られた昨年にくらべ、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べてきている児童が19%も増えました。朝食の大切さや、栄養バランスに対する家庭や児童の意識の高まりを感じます。とにかく「朝食を食べる」ということが優先ですが、1日を元気に過ごすためには、栄養バランスを考えて食べることが大切です。

広野小学校では、朝食摂取率100%を目指しています！11月に第2回朝食週間を実施します！

②食育だよりの発行（学期1回）

長期休業前に発行し、長期休業中の食生活について、簡単にできる朝食レシピなどを掲載した。

③給食試食会・食育講演会の実施

幼稚園、小学校では、合同の保護者の給食試食会を実施し、アンケートや試食会後に栄養教諭による食育講話を実施した。

また、学校行事として、ふくしま教育週間に、児童と保護者が一緒に地元劇団による食育劇を鑑賞した。

中学校では、保護者が共同調理場を見学し、栄養教諭との懇談をした。給食時には学校で給食を試食した。



公民館事業の一環として、町の食育講演会で、栄養教諭が給食の取組みや児童生徒の実態、食育について講話を行なった。

④町の収穫祭への参加 **資料7**

栄養教諭が町の収穫祭の実行委員の一員となり参加した。食育コーナーを設け、地域の食材を使った手作りおやつを作るコーナーやレシピ集を作り配付した。また、生産者マップを掲示するなど、地域の方々に学校給食を知ってもらう機会とした。

**1年生もがんばっているよ！**

給食開始から1ヶ月が過ぎ、1年生もじょうずに給食の準備ができるようになってきました。給食当番の児童が、ごはんやおかずをきれいに配膳し、一人一人お盆は、みそ汁は石なぐら給食の準備をしています。「ごはんは左、みそ汁は右におくんだよ」など少しづつ食事のマナーも学んでいます。お家でぜひお手伝いをさせてください。（しゃもじの持ち方が少しづつできるようです）

初めのうちは、牛乳やおかずをこぼしてしまう児童も多々見られましたが、こぼさずにじょうずに食べられるようになってきました。「お弁当は持って食べようね」「野菜も食べようね」先生が声をかけながら楽しい給食の時間をすごしています。今年の1年生は、残さずしっかりと食べる児童が多く見られます。

1年1組  
1年2組

**フロッキー米粉蒸しパン**

材料（アルミカップ10個分）

- 米粉 100g
- ベーキングパウダー 小袋1
- 砂糖 40g
- 卵 1個
- 調整豆乳 50ml（カップ1/4）
- フロッキー 1/4杯（肉の量分）
- サラダ油 小袋1

＜作り方＞

- フロッキーは作りおきの状態で凍らせて、自然と15分ほどニキサーにかけろ。
- 米粉とベーキングパウダーをボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ボールに砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜてから、さとう・サラダ油を加えよく混ぜたらさらさら入れ泡立て器で混ぜる。
- ②の米粉を一気に加え、泡立て器で混ぜたらさらさらになるようによく混ぜる。
- アルミカップに湯をスプーンで入れ、蒸し器で加熱する。（竹串で蒸して生地がついてこげれば仕上げ）

**にんじん米粉蒸しパン**

材料（アルミカップ10個分）

- 米粉 100g
- ベーキングパウダー 小袋1
- 砂糖 40g
- 卵 1個
- 調整豆乳 50ml（カップ1/4）
- にんじん 1/2本
- サラダ油 小袋1

＜作り方＞

- にんじんは皮をむきすりおろす。
- 米粉とベーキングパウダーをボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ボールに砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜてから、さとうを加えよく混ぜたらさらさら入れ泡立て器で混ぜる。
- ②の米粉を一気に加え、泡立て器で混ぜたらさらさらになるようによく混ぜる。
- アルミカップに湯をスプーンで入れ、蒸し器で加熱する。（竹串で蒸して生地がついてこげれば仕上げ）

米粉・季節の野菜を利用したレシピの紹介

⑤個別懇談の活用

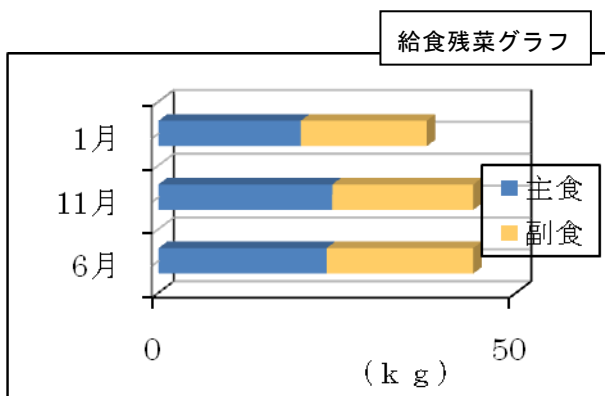
個別懇談用の食育だよりを作成し、朝食調べの個票と一緒に配付し、懇談時に家庭での食生活についても話し合う機会を設けた。

# 4 成果と課題

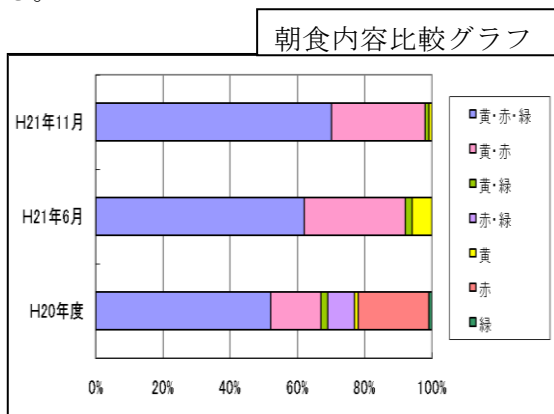
## (1) 成果

### ①目標1 バランスのよい食べ方の習得

毎日実施している給食残滓率調査から、残滓率が減少している傾向が読み取れ、給食を残さず食べようとする児童生徒が増えた。これは、毎日の給食時間における学級担任の指導、児童の委員会活動及び授業を中心とした食べ方の指導の成果と捉えている。



また、朝食摂取率 100%運動における朝食の内容に関する調査では、朝食を3つの食品群を意識して食べてくる児童が増えており、児童の意識の高揚とともに、保護者の意識が食事内容の改善につながったものと捉えている。



地場産物の活用率が上がり、給食に使われている食材に関心を持つ児童生徒が増えている。特に地元の野菜を活用する割合が高ま

っており、その内容をたより等で知らせているため、関心を持って野菜を取る傾向が見られている。

・地場産物の活用率
平成20年度11月42.25%
平成20年度11月63.08%

### ②目標2 地域の食育への関心の高揚

学校給食や食育の授業、食育講演等の取り組みで、保護者の意識も高まり、朝食内容の改善に繋がっている。試食会や食育講演会後の意見交換でも、家庭で食についての会話が 증가、食事作りを考えるようになったとの意見が多くだされた。

また、町役場や地元生産者との連携や交流、収穫祭での食生活推進委員会との連携、公民館事業への協力を通して、地域全体の食育への関心が高まっている。

## (2) 課題

今までの取り組みで、より明確になった個々人の偏食等の食生活の課題を解決するため、食育コーディネーターや養護教諭と連携し、保護者も交えた個別指導の推進が今後の課題である。

また、地域の食育への関心をさらに高めるため、地域の健康課題改善に向けて、様々な事業を展開している保健センターとの連携を強めていきたい。

