

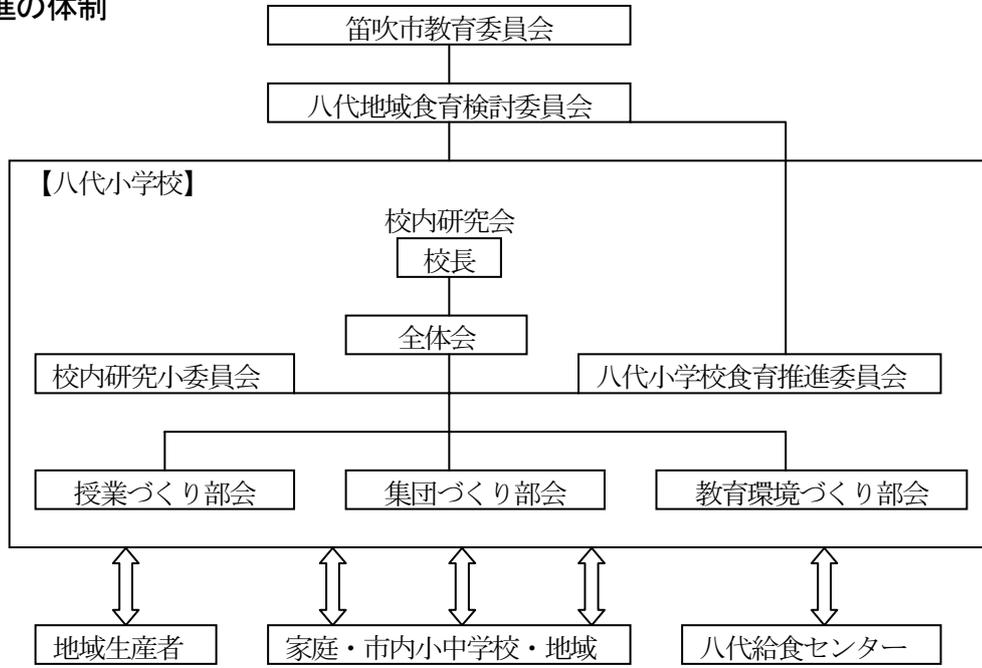
「子どもの健康を育む総合食育推進事業」

- ・ **推進地域** 笛吹市
- ・ **事業委託先** 笛吹市教育委員会
- ・ **実践中心校** 笛吹市立八代小学校

子どもの健康を育む総合食育推進事業 事業中間報告書

都道府県名	山梨県
推進地域名	笛吹市

1. 事業推進の体制



2. 具体的取り組み等について

テーマ1	各教科等における食に関する指導の充実のための取組						
<p>① 「食に関する指導の年間指導計画」に基づいた授業実践 昨年度、作成した「食に関する指導の全体計画、年間指導計画」の検証のため、学級活動や各教科、総合的な学習の時間において、栄養教諭と連携を図りながら授業実践を行ってきた。</p> <p>○ 学級活動における授業実践</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>1年「なんでもたべてげんきになろう」</td> <td>2年「いろいろな野菜を食べよう」</td> </tr> <tr> <td>3年「おやつのおべ方を考えよう」</td> <td>4年「よくかんで食べよう」(国語:「かむことの力」との関連)</td> </tr> <tr> <td>4年「元気のもとになる朝ごはんを考えよう」</td> <td>4年・5年・6年「希望献立を考えよう」</td> </tr> </table>		1年「なんでもたべてげんきになろう」	2年「いろいろな野菜を食べよう」	3年「おやつのおべ方を考えよう」	4年「よくかんで食べよう」(国語:「かむことの力」との関連)	4年「元気のもとになる朝ごはんを考えよう」	4年・5年・6年「希望献立を考えよう」
1年「なんでもたべてげんきになろう」	2年「いろいろな野菜を食べよう」						
3年「おやつのおべ方を考えよう」	4年「よくかんで食べよう」(国語:「かむことの力」との関連)						
4年「元気のもとになる朝ごはんを考えよう」	4年・5年・6年「希望献立を考えよう」						

○ 食に関わる体験活動

教科、総合的な学習の時間、特別活動などとの関連を図りながら次のようなテーマで各学年ごと計画を立てて活動を進めてきた。

1年・・・ぐんぐん育て！おいしいおも！

(生活科・学級活動)

2年・・・サラダパーティーをしよう・ほうとうづくりをしよう

(生活科・学級活動)

3年・・・ぶどうを育てて、ぶどうジャムを作ろう

(社会科・総合)

4年・・・さまざまな場所、時代で変わる食文化について考えよう

(理科・総合・社会科・国語科)

5年・・・食糧生産の経験から食物について知識を広げ学び

「食」について考えよう

(社会科・理科・家庭科・総合)

6年・・・食事の大切さを考え食事づくりに挑戦しよう

(家庭科・理科・学級活動)



② 給食時間等の指導

・その日の給食を通して伝えたいことは、「献立一口メモ」として毎日、全校に放送で伝えている。また栄養教諭が教室訪問し、献立に基づいた一口指導やマナーについての指導を行っている。

・配膳室前に、当日の献立と使用食品のほか、月別の指導内容や季節に応じた資料を掲示し、児童が食に興味や関心を持てるようにしている。また、給食の人気メニューや簡単にできる料理のレシピを用意し自由に持っていけるようにしている。



テーマ2 学校と家庭との連携による食に関する指導の充実のための取組

① 全校児童を対象に食生活アンケートを実施【7月】
調査結果は、食育だよりを通して保護者や地域に知らせた。

② 試食会、学習会等の実施
○1年生の保護者を対象とした試食会・学習会【5月16日】
○親子ふれあいDAY(PTA 執行部主催)【8月2日】
親子料理教室(春巻き作り、シュウマイ作り)
○ 食育講演会【11月12日】
演題 「子どもの“気”を育てる食育とは？」
～元気、やる気、根気、勇気に向けて～
講師 食育コーディネーター 大村直己先生



給食試食会



食育講演会

③ 給食だより・食育だより等による情報発信、啓発活動

○食育だよりの内容

- No1・・・朝ごはんの大切さ、食の安全について
- No2・・・食育月間について、孤食について、試食会の様子
4年生特別号・・・しっかりかんで食べていますか
2年生特別号・・・野菜は健康の主役
3年生特別号・・・おやつについて考えよう
- No3・・・夏休みの食生活、親子でクッキング
1年生特別号・・・3つの仲間がそろっていますか？
4年生特別号・・・早寝、早起きしっかり朝ごはん！
- No4・・・食生活アンケートの報告、2学期の食育の取組

○食育だよりは、保護者だけでなく回覧板で八代町内の全世帯へ回覧し、地域の方にも読んでいただいた。



親子料理教室

④ 食に関する指導の授業参観

授業参観日や学校開放日に食育の授業を行い、保護者や地域の方に参観していただいた。学校での食育を理解していただき、親子で食生活について考えるよい機会になった。



テーマ3 学校と地域との連携による食に関する指導の充実のための取組

① 地域人材・外部講師の活用

ぶどう作り、ジャム作り、ほうとう作りなどの活動では、地域の方々（食生活改善推進員、八代町特産品開発研究会等）に協力していただき、体験活動がより充実し、学習効果が高まった。

② 地場産物の活用

地域の農産物や加工品を学校給食に取り入れるために、JA八代支所や八代町特産品開発研究会の方々との連携を図ってきた。

使用した農産物・・・とうもろこし(6月)、なす(8～9月)、きゅうり(8月～9月)、ぶどう(9～10月)→JAより納品

使用した加工品・・・桃のシロップ漬け、ぶどうジャム、桃ジャム、冷凍とうもろこし→特産品開発研究会より納品



ぶどうジャム作り

ほうとう作り



桃のシロップ漬けの製造の様子を見学

テーマ1～3に共通する具体的計画

※先進校視察の結果

平成20年7月14日 横浜市立斎藤分小学校

八代地域食育検討委員会 13名参加

健康教育に対し、①食に関する指導、②保健安全に関する指導、③運動に関する指導の3つの柱を立て、具体的な活動計画をもとに学校全体で取り組んでいた。



※アンケート結果から、見えてきた傾向と今後の課題

八代小全校児童を対象とした「食生活アンケート」の結果から(平成20年7月実施)

- ・ 毎日朝食を食べている児童が94%で昨年に比べ毎日食べている児童の割合が6%高くなった。しかし、食べてはいるがその内容に課題があるので今年度は「早寝、早起きしっかり朝ごはん」をキャッチフレーズに取り組みを続けている。
- ・ 朝の排便について「毎日ある」と答えた児童は約30%、6年生の毎日の排便についての質問では、「週3回以下」が約2割いた。生活習慣や食生活の改善が必要である。
- ・ 食生活への配慮状況では、豆類や野菜への意識が他の食品に比べて低かった。料理の好き嫌いにおいては、豆料理、魚料理への嗜好性が低く、学校給食での摂取状況においても、豆料理、魚料理、野菜料理で残す傾向が強く見られた。豆、魚、野菜への意識を高めていく必要がある。
- ・ 学校給食に対する意識や評価に関する項目では献立への評価が高く、給食を教材とした食育の効果が現れてきていると思われる。今後も学校給食を中心とした日々の指導を充実させていきたい。

数字で変化のあった事項について

地場産物の納入 5品目26回(平成19年度)→8品目32回(平成20年11月現在)

朝食摂取率の変化 「毎日食べる」88%(平成19年度)→94%(平成20年度)

事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

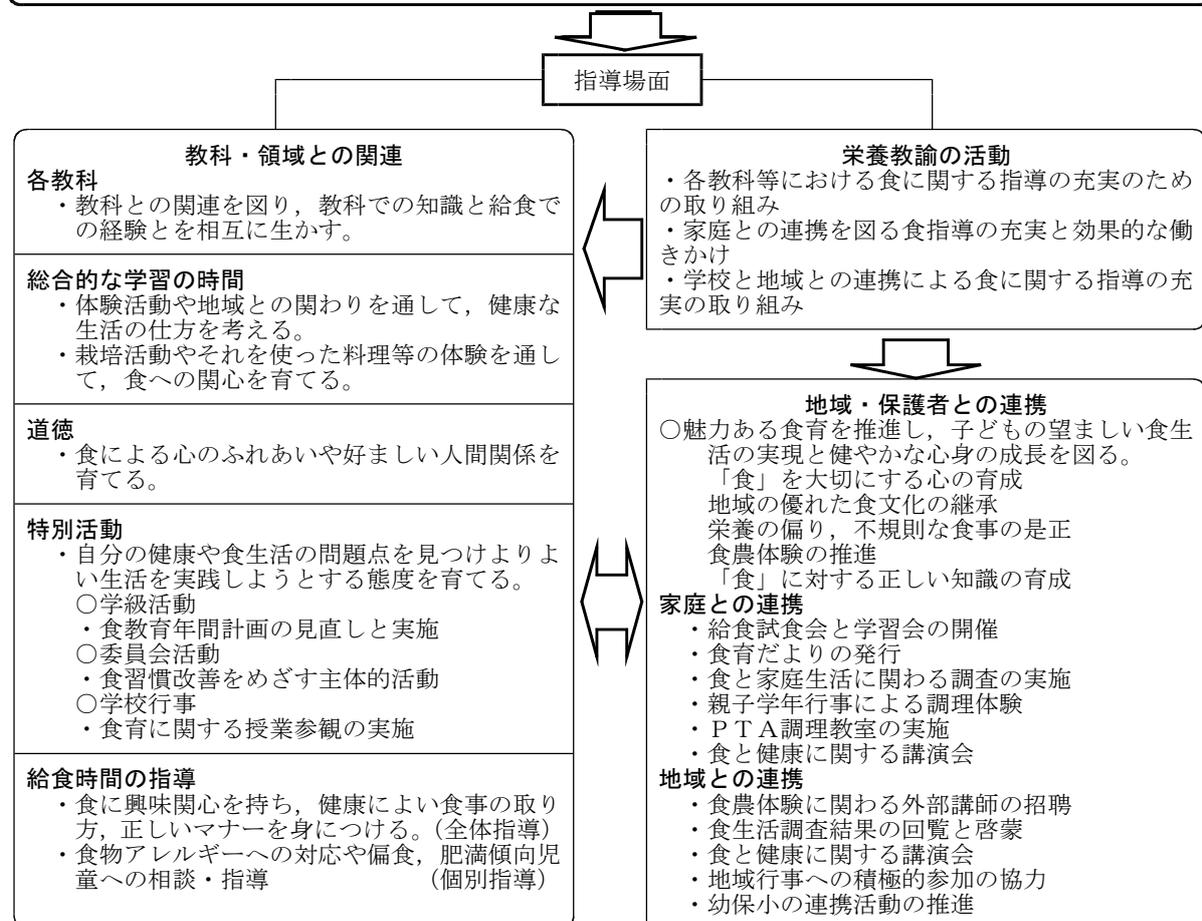
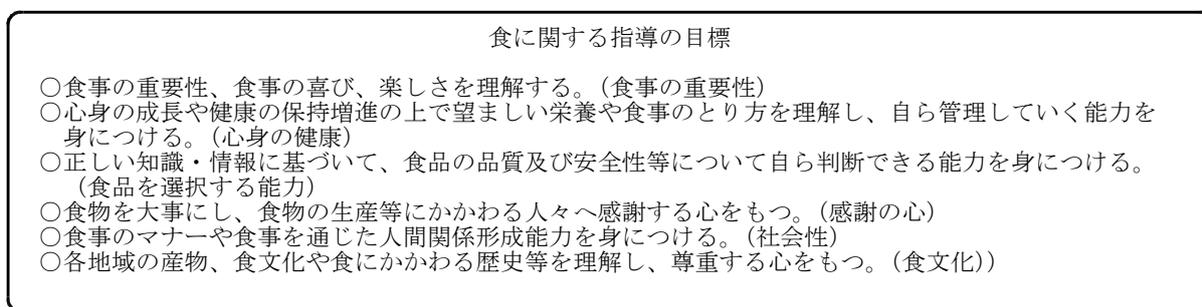
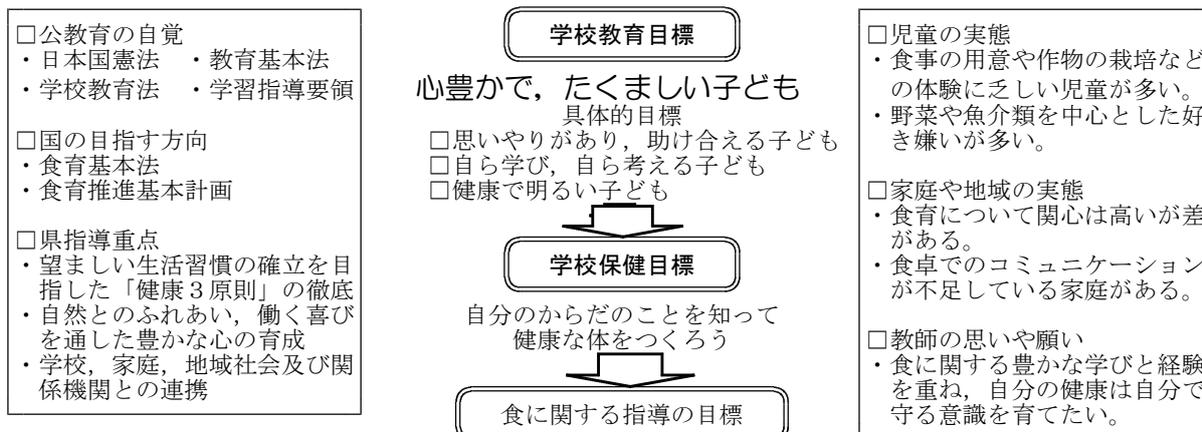
- 学級活動における食に関する指導では、視覚に訴える資料や教具を工夫し、理解を深めることができた。また教科や総合的な学習の時間などの学習と関連つけた指導を行うことにより、意欲や学習効果を高めることができた。
- 授業参観で食育の授業を行うことにより、食育の必要性を認識したり、食習慣を改善するきっかけになった。教師、子ども、保護者がいっしょに食の大切さを考えることができた。
- 食に関わる体験活動では、作物を育て収穫しそれを食するという一連の活動を通して、食べ物食べられるようになるまでにかかる時間と労力が体感できた。苦勞して育てた作物を収穫する喜びは大きく、今まで食べられなかったものが食べられるようになった児童もいた。
- 栄養教諭がTTとして授業に関わったり、地域の専門家を講師に招いて授業をすることにより、きめ細かい指導や深い知識を得ることができ、充実した学習活動となった。また、地域の方々に学校での食育の取り組みを理解していただく機会にもなった。
- 低学年からの系統的な指導の積み重ねにより、食に関する意識が高められることが実感できた。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 食に関する指導を行った後の給食では、残菜もほとんどなく効果が現れるが、継続的な指導を行い、児童の意欲を持続させていくことが大切である。どのように持続させていくかが課題である。
- 食育は継続的な取り組みにより効果が現れてくるものである。作成した「食に関する指導の全体計画・年間指導計画」をもとに、各学年で系統的、継続的に取り組みをすすめていくことが必要である。
- 保護者への啓発に努力してきたが、家庭により温度差がある。全ての家庭で児童の健康を考えた食育が実践してもらえるよう今後もねばり強い取り組みをしていかなければならない。
- 地場産物の活用については、生産者の協力により活用をすすめているが、農作物を日常的に使用するためには、納入システムの構築などの課題がある。

平成20年度 食に関する指導の全体計画

笛吹市立八代小学校



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	食事作法	じょうぶな骨や歯	健康によい食事(夏の食生活)	規則正しい食生活	バランスのよい食事	食べ物の栄養①(野菜・果物・いも・米)	健康によい食事(冬の食生活)	食について考えよう	食べ物の栄養②(魚・大豆・海藻)	一年間の反省	
給食の決まりについて理解する 進んで当番の活動ができる	基本的な食事の作法を身につける	じょうぶな骨や歯をつくるための食生活を心がける	食事と健康との関わりを知り、望ましい食習慣を身につける	規則正しい食生活の大切さがわかる	食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる	食べ物の栄養を知り好き嫌いをく何でも食べることができよう	食事と健康との関わりを知り、望ましい食習慣を身につける	給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがわかる	食べ物の栄養を知り好き嫌いをく何でも食べることができよう	一年間の給食(食生活)を振り返り、食生活への関心を高める	
1年	基礎的な食事のしかた	牛乳を飲む	おやつとり方	食事の大切さ	食品の3つの仲間	食べ物の名前	好き嫌いをく食べよう	学校給食週間	食べ物の名前	給食の反省	
2年	はしの使い方	よくかんで食べる	上手なおやつとり方	食事の大切さ	食品の3つの仲間	野菜を食べよう	好き嫌いをく食べよう	学校給食週間	魚の栄養	給食の反省	
3年	和食のマナー	カルシウムの働き	夏の食生活	3度の食事	食品の3つの仲間	野菜の2つの仲間	かぜの予防	給食ができたまで	大豆の栄養	給食の反省	
4年	食事のあいさつ	かむことの効果	夏の食生活	朝食の大切さ	バランスよく食べる	野菜の2つの仲間	かぜの予防	給食の歴史	食物繊維	給食の反省	
5年	給食の工夫	カルシウムのとり方	おやつと量と質	生活のリズム	バランスよく食べる	米の栄養	冬休みの食生活	郷土食・行事食	海藻の栄養	食生活の反省	
6年	給食の工夫	骨粗しょう症	おやつと選び方	栄養・運動・休養	バランスのよい食事	貧血と食生活	冬休みの食生活	日本の食糧事情	生活習慣病	食生活の反省	
児童会活動と 学校行事	給食試食会・学習会	給食委員会(通年)	給食試食会	給食試食会	給食試食会	給食試食会	給食試食会	給食試食会	給食試食会	給食試食会	
生活	1年	さつまいもをそだてよう・さつまいものかんさつ	さつまいも苗植え、観察、収穫(サラダパティ、ほうとうづくり)	規則正しい食生活	さつまいもパティ						
理科	2年	植物の発芽と成長	動物のからだのはたらき	花からへ							
社会	3年	動物のからだのはたらき	町たんけんをしよう	ぶどう農家の仕事・ぶどう新聞							
4年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)			ごみはどこへ							
5年	1日の生活を振り返り(食生活)										
6年	生活を見直そう										
家庭科	3年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)									
4年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
5年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
6年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
保健	3年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)									
4年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
5年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
6年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
他教科	3年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)									
4年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
5年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
6年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
道徳	3年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)									
4年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
5年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
6年	食料生産を支える人々(農業、漁業、これからの食料生産)										
総合	3年	ぶどう作り、ぶどうジャム作り	4年	世界の国、へちまやびまわりを食べよう	5年	パケツ稲づくり	6年	じゃがいもについて知ろう			
個別指導	偏食・肥満・痩身	食物アレルギー	スポーツ栄養	担任、養護教諭、栄養教諭、保護者と連携し、必要に応じて随時実施)							
家庭・地域との連携	献立表、給食だより、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消										
献立計画	教科・学級活動に対応した献立	行事食	郷土食	旬の食材	地場産物						

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
主題	楽しい給食	食事作法	健康によい食事 (夏の食生活)	規則正しい食生活	バランスのよい食事	食べ物の栄養① (野菜・果物・いも・米)	健康によい食事 (冬の食生活)	食について 考えよう	食べ物の栄養② (魚・大豆・海藻)	一年間の反省
目標	給食の決まりについて理解する 進んで当番の活動ができる	基本的な食事の作法を身につける	健康と健康との関わりを知り、望ましい食習慣を身につける	規則正しい食生活の大切さがわかる	食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる	食べ物の栄養を知り好き嫌いな食べ物でも食べることができる	食事と健康との関わりを知り、望ましい食習慣を身につける	給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがわかる	食べ物の栄養を知り好き嫌いな食べ物でも食べることができる	一年間の給食(食生活)を振り返って食生活への関心を高める
学級活動	(1) 給食の決まり ・給食当番の仕事がわかる。 ・身支度について知る。 ・手洗いの方法を知る。 ・準備、片付けの方法を知る。	(給) 基本的な食事のしかた ・良い姿勢で食事ができる。 ・食事の約束を知ることを知る。	(随) おやつとの関わり ・おやつ役を知ることを知る。 ・おやつに合う食べ物を知る。 ・おやつは時間を決めて食べ過ぎないようにする。	(随) 食事の大切さ ・毎日元気な生活を送るために、食べ物から必要な栄養をとっていることを知る。	(1) 食品の3つの仲間 ・食品はその働きにより赤、緑、黄の3つの仲間に分けられることを知る。	(給) 食べ物の名前 ・野菜、くだもの、いもの名前を知る。 ・さつまいもの栄養を知る。 (1) さつまいも博士になろう	(給) 好き嫌いな食べ物 ・好き嫌いが元気になることを知る。	(随) 学校給食週間 ・給食週間について知る。 ・調理員さんの仕事を感謝して食べることができる。	(給) 食べ物の名前 ・魚、豆、海藻の名前を知る。	(給) 食べ物の名前 ・1年間の給食を振り返る。 (菜) 給食週間を過ごすことができたか。 好き嫌いを減らすことができたか。 準備や片づけが協力できたか。
特別活動										
児童会活動と 学校行事	給食試食会・学習会	給食委員会(通年)	縦割り給食	縦割り給食	縦割り給食	縦割り給食	縦割り給食	縦割り給食	縦割り給食	縦割り給食
教科	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活
道徳										
献立計画	旬の食材 菜の花、たけのこ さわら、いちご	新じゃがいも、たまねぎ、うめ、メロン とうもろこし	かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、トマト とうもろこし	さといも、なし、さば、さんま なす、ぶどう、きゅうり	くり、きのこ、柿 いわし、さけ なす、ぶどう	さつまいも、大根 きのこ、りんご	はくさい、ごぼう ほうれんそう、鯖	れんこん、こまつな、ぶり、みかん	プロッコリー、春菊、水菜	さわら、菜の花 いよかん
その他	入学・進級祝い	端午の節句	たなばた	十五夜、お彼岸	体育の日	七五三	冬至	正月料理	節分	ひなまつり 卒業祝い
個別指導	偏食 肥満、痩身	食物アレルギー	虫歯予防デー	スポーツ栄養	食生活と健康	勤務感謝の日	セレクト給食	学校給食週間		
家庭・地域との連携	献立表、給食だより、学年・学級だより、給食試食会、食育学習会、料理教室、食生活実態調査、地産地消	担任、養護教諭、栄養教諭、保護者と連携し必要に応じて随時実施)								

第1学年 学級活動（給食）指導案

指導者 学級担任 (T1)

栄養教諭 (T2)

(栄養職員)

(1) 題材 なんでもたべてげんきになろう

(2) 題材について

子どもたちは1日の学校生活の中で、給食の時間をとても楽しみにしている。給食は空腹を満たし、栄養補給をし、味覚を満足させ、さらにコミュニケーションを円滑にする子どもたちの大好きな時間である。

しかし、給食の様子を見ていると、健康を配慮し栄養バランスのとれた献立であっても、好きなものばかり食べ、苦手なものは残してしまう傾向もみられる。中には見た目や食感で判断して、ほとんど食べずに残してしまう子どもさえいる。それは、食生活が豊かになり、好きなものを好きなだけ食べられる環境で育っていたり、インスタント食品や出来合の総菜などを利用する家庭も増え、食材そのものを見たり知ったりする機会も減っていたりするためだろうと考える。特に1年生の子どもたちは、献立名は知っていても、素材である野菜などの食品の名前を知らない子どもも比較的多い。子どもたちに食品の名前を知らせ、それらの食べ物が健康に大きな役割を果たしていることを理解させることは食生活の基礎を築く大切な学習である。

そこで、給食の献立などを利用して、食品の名前の確認と3つの仲間への分類をして、食べ物がどんな働きをしているかを知り、好き嫌いなく何でも食べることの大切さを理解させたいと考える。そして、健康な身体を作るためにも、好き嫌いなく何でも食べようとする意欲や態度を育てたいと考え本題材を設定した。

(3) 目標

- ・食べ物は体内での働きにより3つのグループに分けられることを知る。
- ・3つのグループのどれからも食べることが大切なことを理解し、好き嫌いなく何でも食べようとする意欲を持つ。

(4) 食育の視点

- 食べ物に興味を持つ。(食事の重要性)
- きれいな食べ物でも親しみをもつことができる。(心身の健康)

(5) 評価

- ・食べ物には、3つの働きがあることを理解できる。
- ・好き嫌いなく何でも食べようとする意欲が持てる。

(6) 本時の学習

①日時 平成20年10月21日(火) 5校時

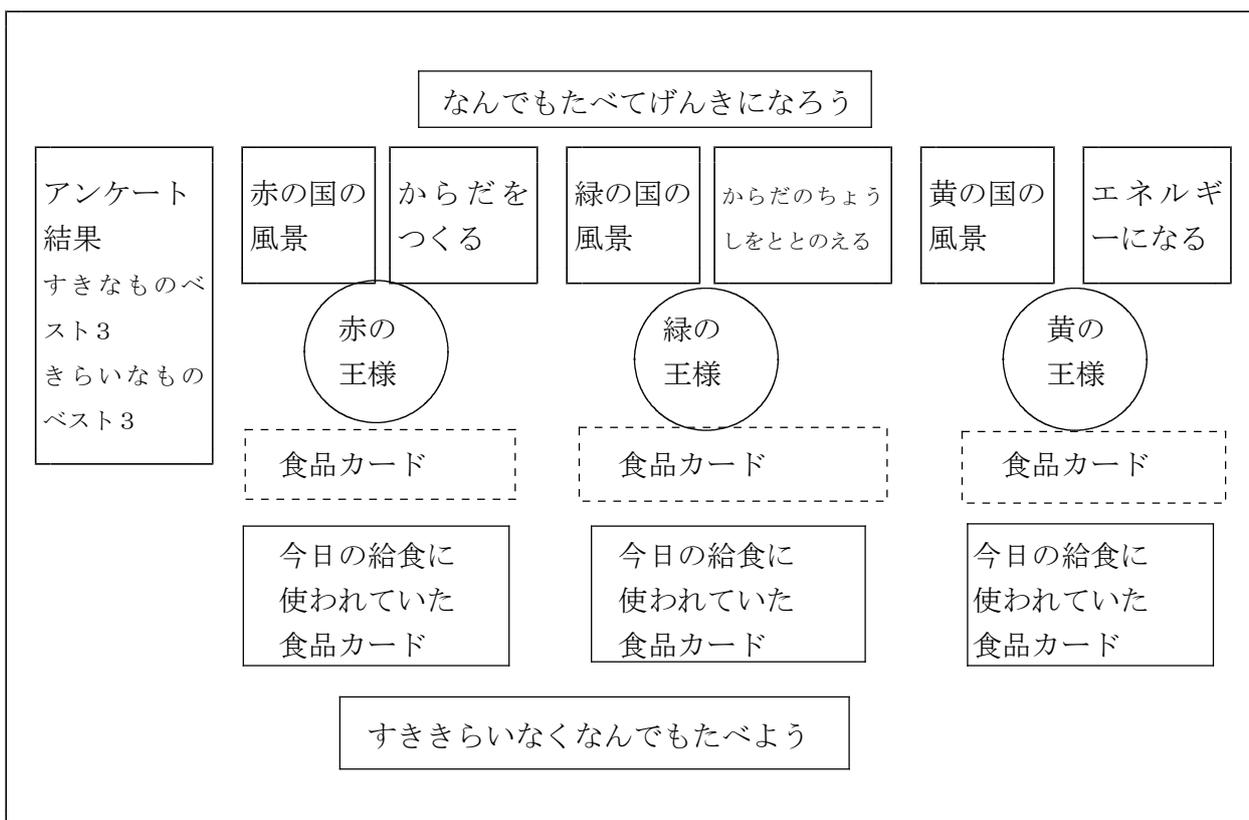
②場所 八代小学校1年学年各教室

③ねらい 食べ物に興味を持ち、嫌いな食べ物でも親しみを持つことができる。

④展開

	学習活動	指導者	指導上の留意点・支援	資料・教具
導入	1. 好きな食べ物、嫌いな食べ物について発表する。 2. 本時のめあてをつかむ。	T 1	・好きな食べ物、嫌いな食べ物を発表させる ・好き嫌い調べの結果を見せ、クラスの実態を知らせる。	アンケート結果
展開	3. 「赤緑黄の国の健康サミット」の話を聞く。 ○赤緑黄の働きを知る。 ○3つの国の食べ物を知る。 ○3つの国の王様が元気になるためにはどうしたらよいか考える。 4. 今日の給食を思いだし、3つの国の食べ物が入っていることを知る。 5. 健康作りには、3つのグループの食べ物を偏りなく食べることが必要なことを確認する。	T 1 T 2 T 1 T 2 T 2	・ペープサートで「赤緑黄の国の健康サミット」の話をする。 ・3つの国の食べ物にはどんなものがあるか知らせる。 ・3つの国の食べ物にはそれぞれ働きがあることを知らせる。 ○体をつくる ○体の調子を整える ○エネルギーになる ・3つの国の王様はどうしたら元気になるか考えさせ、発表させる。 ・発表した内容について評価する。 ・今日の給食に使われた食品を発表させる。 ・給食に入っていた食品を3つの国にわけさせる。 ・給食には3つの国の食べ物が使われていることを確認する。 ・3つの働きを再度、子どもたちと確認していく。 ・3つの働きのどれが欠けても、体に良くないことを理解させる。	ペープサート 3つの働きカード 食品カード 給食の実物 食品カード
まとめ	6. 今日の学習をもとに、これからどんな食べ方をしたらよいかを考え、自分のめあてを決める。	T 1	・これからの食生活でがんばることを発表させる。 ・あしたから1週間「なんでもたべよう！もりもりカード」に取り組むことを話す。 ・好き嫌いを少しでも減らし、きれいな食品でも進んで食べようとする意欲がもてるようにする。	ワークシート

《板書計画》



成果と課題

- ・事前アンケートをとり、子どもたちの好き嫌いの実態を把握しておいたことで、子どもの実態と密接にかかわった指導ができた。嫌いな物の傾向をつかむことにより、その食品の栄養効果を強調して指導した。
- ・T・T授業により、ペープサートなどの教具を効果的に使った指導ができた。その結果、子どもたちは大変授業に意欲的に取り組み、食についての関心意欲が高まった。
- ・授業実践前は、1年生には少し難しい内容かと心配だったが、教材教具に大変興味を持ち、その結果、食品はその働きにより3つに分類することができ、その3つの食品をバランスよく食べることが大切だという本時の授業内容がおおむね理解できた。授業後の給食の時間の会話にも3つの色の栄養のことが話題に上がるようになった。栄養教諭の先生が給食の時間に訪問してくれるとしきりに質問している。
- ・本時の授業と、授業後に『なんでもたべよう！もりもりカード』を使って1週間の給食の残量を記録する取り組みをしたところ、残菜が減り、完食する子が増えたり、たくさん残していた子も残さず食べようと努力するようになった。これは大きな成果であり、その後も取り組みを継続している。
- ・学校開放日に授業をしたので、たくさんの保護者が参観するすることができた。授業後に『家庭でもバランスのよい食事を作ろうと心がけるようになりました。子どもも好き嫌いが減りました。』と連絡帳に知らせてくださった保護者もいた。カードも取り組みの後家庭に持ち帰り見て頂いたので、保護者に食育の大切さを知って頂くよい機会になった。
- ・食の危機が叫ばれている現代社会であるからこそ、低学年のうちからこのような授業実践を積

み重ねていく事が大変重要であると教師側も再認識した。1年生であっても朝食の欠食児がいるという実態である。本来ならば家庭で行われるべき内容であっても、このような社会背景から考えると学校側で一步前に出て家庭を啓発していかなければならないことを実感した。

活動の様子

T 1 (博士)

それぞれの国の自慢をしてもらいます。どの国が一番健康でしょう



T 2 (王様)

私は赤の国の王様です。赤の国の食べ物(血や肉)をつくりまします。

赤緑黄の国の健康サミット

楽しいペープサート劇に釘付けです。



3色の食品の栄養について教材を使って説明しました。



今日の給食の献立に使われた食品を、3色の栄養で分けました。みんなしっかり分けられました。



「何でも食べよう、もりもりカード」に、1週間給食のあとに食べた量を記録します。
完食めざしてがんばろう！

食育だより

八代小学校
1年生特別号
2008.10.21



1年生は、きょう「なんでもたべてげんきになるう」という授業を行いました。赤・緑・黄色の3つの国の王様のお話や学校給食の献立を通して、食べ物には3つの働きがあることや、3つのグループを偏りなく食べることの大切さを学習しました。

たべものの3つのなかが そろっていますか？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。その際に、目安となるのが食品を体の中でのはたらきによって、あか・みどり・きいろの3つに分けて、バランスよく食べる方法です。学校給食の献立表でも、使用食品をこのあか・みどり・きいろの3つのグループにわけています。

- あか**・・・魚介や肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品などです。おもに体をつくるたんぱく質と骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富に含まれています。
- みどり**・・・野菜や果物などです。おもにビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整え病気にかかりにくくします。
- きいろ**・・・ごはんやパン、めん類、砂糖、油などです。おもにエネルギー源となり、体を動かしたり、脳の働きにかかせないものです。



子どもたちは、野菜嫌いが多く、みどりのグループが不足しがちです。食事の用意をするときには、3つのグループの食品をバランスよく使ってくださいね。

*学校では給食の時間に、22日から28日までの1週間「なんでもたべよう！もりもりカード」に取り組みます。家庭でも意識にし、はげましの言葉をかけてあげてください。また、この機会に苦手な食べ物にも挑戦してみてください。

好ききらいしないで 何でも食べよう！

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



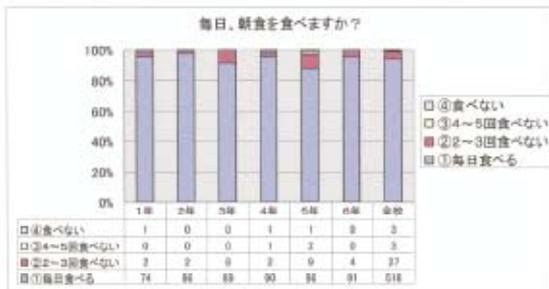
食べるのだいずき！ 食育だより

2008.12
八代小学校
No. 4

寒い冬こそ、 早寝、早起き、しっかり朝ごはん！

寒い朝、ふとんから出るのがイヤになりますが、早めに起きて、朝ごはんをしっかり食べ、体の中から温めましょう。かぜやインフルエンザに負けないためにも3度の食事をきちんと食べることが大切です。

「朝ごはんを毎日食べる」・・・94%
昨年度(88%)より6%アップ↑



今年度の食生活アンケートでは、「朝食を毎日食べる」と答えた児童が全校で94%。「週2～3回食べる」5%、「週4～5回食べる」0.5%、「食べない」0.5%という結果でした。朝食の摂取率は昨年より高くなっていますが、食事内容では、ごはんやパンなどの主食だけの児童(3～6年)が23%いました。寒い朝は、温かい具だくさんの汁物を用意してあげるといいですね。

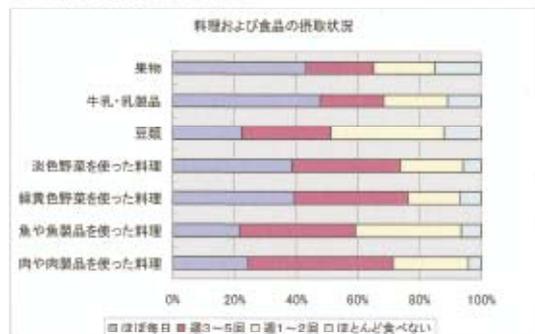
朝ごはんを食べよう！

- ① パウチの粥・主食
ごはん、お粥、お餅、パン、おにぎり、シリアルなど
- ② 温かい汁物・スープ
具だくさん、味噌汁、野菜スープなど
- ③ 体の調子をととのえる・薬膳
納豆、わかげ、おひたし、味噌など
- ④ 汁物・飲み物
お茶、スープ、牛乳など

7月に八代小学校全児童を対象に食生活に関するアンケートを実施し、山梨学院短期大学の松本祥英先生に、結果と考察をまとめていただきました。その一部をお知らせします。

豆類、魚をもっと食卓に！

下のグラフは3～6年生に家庭の食事で、食品や料理をどのくらい食べているかを管理した結果です。「毎日食べる」と「週3～5回食べる」を合わせた割合は、「野菜料理」「肉料理」で高く、「豆類」「魚料理」では低くなっています。また料理の好き嫌いについての質問からも、「豆料理」「魚料理」の嗜好性が低いという結果が出ています。豆も魚も日本人の食生活を支えてきた栄養価の高い優れた食品です。豆や魚の良さを見直しましょう。



豆は、植物性タンパク質、ビタミン、鉄、カルシウムをはじめ、食物繊維、ポリフェノールなどの成分を豊富に含み子どもたちの健康づくりに大切な食べ物です。特に大豆は「畑の肉」といわれ、肉を食べることが少なかった昔は、日本人の貴重なタンパク質源でした。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のタンパク質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらに、青魚の油には生活習慣病を予防する効果があるDHA・EPAが多く含まれています。DHAは脳の発達や働きに関係しているといわれます。

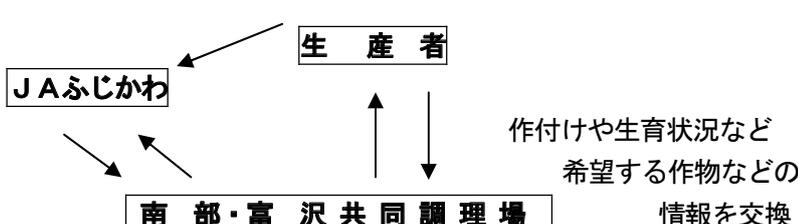
「子どもの健康を育む総合食育推進事業」

- ・ **推進地域 南部町**
- ・ **事業委託先 南部町教育委員会**
- ・ **実践中心校 南部町立睦合小学校**

事業報告

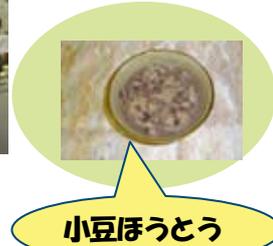
各テーマにおける具体的な内容や研究結果

推進地域(南部町)実践中心校(睦合小学校)

テーマ1	地場産物又は米飯給食の推進のための学校関係者と生産者等の連携方策のあり方
	<p>○検討委員会や生産者会議を組織して、学校給食の食材流通に関しての協議を進めている。</p> <p>* 推進のための検討委員会</p> <p>昨年に引き続き検討委員会においては、供給体制の課題(安定的な量や品質の維持・希望する食材の確保、適正な価格かの判断等)をもとに、農務事務所やJA等の協力を仰ぎ、地域食材を学校給食に継続的に活用していくための流通体制を検討中である。今後はJAが遊休農地の調査や農園の開発と確保(法人)・生産指導なども行うことを予定している。来年度「道の駅とみざわ」が南部町商工会の運営になるため、今後も各種団体の協力を得ながら、学校給食への安定的な供給をめざす。</p> <p>* 生産者協力会のたちあげ</p> <p>学校給食へ地場産物を活用する上での課題であった、量の確保や品質の維持へ向けての方策として、供給希望カレンダーを提示し、計画的な作付けの推進や使用作物の拡大を協議している。</p> <p>今後も年3回程度の会議を予定</p> <p>* 地場産物の納入率</p> <p>平成18年度55kg(3品目)→平成19年度1064kg(21品目) →平成20年度12月末現在1774.7 kg(26品目)</p> <p>《納入システム》</p>  <pre> graph TD P[生産者] --> JA[JAふじかわ] P --> C[南部・富沢共同調理場] JA --> C P <--> "作付けや生育状況など 希望する作物などの 情報を交換" C </pre>
テーマ2	地場産物又は米飯給食を教材として活用した食に関する指導の研究及び魅力ある献立作成
	<p>(1) 地場産物又は米飯給食を教材として活用した食に関する指導の研究</p> <p>①生産活動(農業体験)を通じた食に関する指導の推進</p> <p>生活科や総合的な学習の時間などの時間に、学校園や学校菜園において作物を栽培している。</p> <p>○栽培 1年 野菜・小麦 2年 野菜・小麦 3年 大豆(枝豆) 4年・6年 じゃがいも 5年 米 委員会 さつまいも</p>  <p>敷地内にある畑では自分の学年の作物だけでなく、他の学年で栽培している様子も身近で見ることができる。生産活動(草取りや水やりなどの収穫までの様々な体験)によって、作物が食べられるようになるまでの苦労を実感した。さらに収穫したての新鮮な野菜は全校にも配られたり、給食にも活用し、野菜のおいしさや食べものを大切にすることも共有できた。自分たちの育てた野菜のおかげで野菜嫌いを克服した児童もみられた。</p> <p>大豊作の米・大豆</p>

②地場産物を使った献立の活用に向けての研究会の開催

- * 町内の2調理場間の連携をはかり、随時「献立研究会」を実施
- * 山梨県や峡南地区の郷土料理の研究会
講師 山梨学院短期大学 依田萬代先生(8月実施)
- * 学校給食の充実のための研究会(献立の交換・調理実習)
峡南食育推進研究会(7月実施)



(2) 学校給食や地場産物の活用や食育への理解をより深め、地域・家庭及び
児童・生徒へ向けての普及啓発活動などの取り組み

- ①給食時の指導 学級を訪問しての指導をはじめ、毎日の給食を通して伝えたいことを指導資料(ひとくちメモ)として発行し、給食時に指導を行った。
- ②試食会の実施 学校給食や献立内容等、地域への理解を深める機会のひとつとして、町内7校において町教育関係者や保護者・祖父母を対象にした「給食試食会」を実施した。
試食会開催時には、学校での児童の様子や指導内容について話題にし、学校と家庭の連携を図る場としている。(おたよりの発行)
- ③献立集の配布 昨年度は南巨摩郡の郷土料理を中心とした献立集を発行したが、今年度は毎日の給食献立の中から好評のものや、家庭で食べて欲しい食材を使った献立を中心に選んだ「学校給食オススメ献立集」を作成した。
(11月に町内の保護者に配布)
- ④広報誌(食育通信)等の発行
試食会や授業後に話題になったことや家庭において実践してほしい話題を中心に食育通信を発行し、町内の保護者に配布している。
- ⑤親子料理教室の開催
新鮮な地場の夏野菜を利用した親子料理教室を開催
トマトのカップサラダ・ビシソワーズ・なすグラタン・プリンなど
講師 富河小学校学校栄養職員 小幡友子先生
- ⑥山梨県食育シンポジウム・峡南地域フォーラム等での報告(6月・8月)
昨年度からの取り組みを中心に、学校での食育の実践例をとりくみの様子を報告
- ⑦福祉健康まつり(10月実施)へ参加
地域・家庭への啓発活動の一つの試みとして、学校給食の様子を紹介するコーナーを作り、給食の献立の試食とファイル・おたより等を配布した。



テーマ3 子どもの健康を保持させるための望ましい食習慣を形成するための方策

(1) 子どもの食習慣に関する実態調査の実施。

町内の小中学校の児童生徒を対象にした調査を6月と12月に実施した。また考察結果より見られる課題を今後の指導や町としての食育推進の方向性を協議する手だてとするため、分析考察をお願いした山梨学院短期大学教授 松本晴美先生を講師にお迎えして学習会を開催した。小学校においては前年度より、多くの食品を摂取する必要性や栄養のバランスの良い食事の理解、健康や食物へ関心、生産者や調理者への感謝や地域の農産物の関心は高まっている。毎日の食事内容を見ると、他の地域より野菜の摂取量が多い。しかし中学校の調査結果を見ると、食に関する意識をはじめ他の項目において個人差が大きくなっている。学校で得た知識や情報を、実際の食習慣の形成(摂取等)にどうつなげてゆか、さらに家庭と連携した指導が必要である。

(2) 食に関する指導の全体計画や指導計画の作成および再検討、教材の研究 (教育課程編成に必要な食に関する指導の各教科等への位置づけの検討)

①町内の他の6小中学校で、全体計画や指導計画を作成。

②食に関する指導の全体計画や指導計画に基づいた授業の実践

*教科等において、食育に関する授業の実践例

例(朝食の重要性・好き嫌いをなく食べよう・育ちゆく私・噛むことの効果他)



*調査結果や学級の実態に応じて教材や資料を作成し、担任と連携しながら授業に参画し授業後には必ず通信で家庭にも資料を提供した

③郡食育推進研究会や支会食教育研究会と連携しながら、共同研究や授業実践、夏休みむけおやつ料理集の発行を行った。作成した学習教材の共有化をはかり、各校で指導の機会を増やしている

(共同調理場配送校との連携)

④地域・家庭及び児童・生徒へ向けての普及啓発活動の推進。

学校での学習を保護者と共有し家庭において親子で学ぶ機会を増やすために講演会学習会を設定した。

*南部町「食育講演会」

講師 料理研究家・管理栄養士 村上祥子先生(8月2日開催)

～親から子どもへの贈り物～「食べ力」

家庭での保護者の役割や、料理への関心を高める工夫などの講演や実演

*睦合小学校「親子食育学習会」

講師 近藤恵津子先生(12月19日開催)

「私の食が世界・地球をつくる」

教科(総合や社会)との関連から、地球環境や食料問題、

地産地消まで広がる内容での講演

*南部中学校「健康食育学習会」

講師 萩原智子先生(1月14日開催)

「スポーツと健康(水泳と私)」

中学生の体力づくりや健康管理の基本について水泳選手の経験を生かしての講演





- * 児童生徒家庭啓発用「食育クリアファイル」「学校給食オススメ献立集」の発行の作成
- * 「食育通信」の発行(随時) * 給食コーナーの充実
- ⑤総合的な学習や生活科での調べ学習や農業生産活動に活用できる図書・教材等の充実をはかった。
- ⑥PTA新聞で環境問題(食を中心として)について特集して、保護者に発信した

テーマ1～3に共通する具体的計画

※先進校への視察(京都市立新町小学校へ11月25日)

栄養教諭の配置が進んでいる京都府の様子や具体的指導の様子等の視察を行った。計画的な指導や指導計画等、今後の取り組みに大変参考になる有意義な研修となった。

※実態調査の結果から

朝食の喫食率を例にあげると、97%という高い数値であるが、食べてきていても内容に課題がみられる。学校からの発信や指導などから得た知識や情報を、実際の食習慣の形成(摂取等)にどうつなげてゆくか、さらに家庭と連携した指導が必要である。

数字で変化のあった事項

* 地場産物の納入率

平成18年度55kg(3品目)→平成19年度1064kg(21品目)→平成20年度12月末現在1774.7 kg(26品目)

* 朝食摂取率の変化 平成19年度6月92.6% →1月92.8% →3月95% 平成20年度6月96% 12月97%

* 米飯給食の回数増 平成18年度 月平均10回→平成19年度・20年度10.6回

事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

* 実態調査の結果からもわかるように、毎日の給食時間や食に関する授業を行ったことにより、食への興味関心や知識が増えてきた。また特に学習会や農業体験等の活動を通じて、地域の農産物の興味関心が生まれ、生産者や調理者への感謝の心や食べ物を大切にしている意識が高まっている。講演会や、試食会等いろいろな事業を行なう中で、子どもだけでなく、保護者や教師間でも食の話題や健康についての関心が広まってきている。

* 地産地消の取り組みや毎日の献立の工夫により、児童生徒は多くの食品を摂取する必要性や栄養のバランスの良い食事の取り方を知り、給食の残量は少なくなりつつきている。(睦合小学校はほとんど無し)

* 学級活動における食に関する指導では、教具の工夫や担任との連携を密に図ることで実態にあった指導ができた。特に毎日の献立や体験活動、教科との関連づけた指導を行うとより意欲や学習効果は高めることができたと感じる。

今後の課題

* 指定の有無に関わらず、来年度以降も安定した地場産物の供給ができるようなシステムを確立する。

* 学校農園(米・野菜づくり)などの生産活動には、地域の専門家やJA・農務事務所との積極的な連携を図っていく。

* 町全体としての食育を推進するためには、行政が積極的に取り組み学校と連携してゆくことが必要である。

* 共同調理場方式のため各校に専門職が配置されていない現状をふまえ、各校で作成した「食に関する全体計画・年間指導計画」をもとに継続的な指導を進め、どのように児童生徒の意欲を維持し高めていくかが課題。

* 偏食指導や食事内容についての個別指導の推進

* 家庭への啓発を重要と考え取り組んできたが、保護者の関心度には差がある。今後一層の啓発的取り組みが求められている。

* 学習指導要領の改訂や平成21年度の先行実施などに伴い、全体計画や指導計画を見直す必要があると共に時間の確保が課題である(特に中学校) 【各学年の教科などの関連性や食に関する指導の内容を検討しながら】

食に関する指導の全体計画

<p>子どもの実態</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食を楽しみにしている児童が多く、残量は少ないが、偏食の多い児童が増えている ・マナーや栄養の知識が必要 <p>保護者・地域の実態</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教育に対する関心は高く、学校に協力的。 ・食への関心は、家庭により差があり生活習慣が不規則になりがちな傾向がある。 	<p>学校教育目標 [花と泥と太陽の子～睦っ子～の育成]</p> <p>花(徳育) 礼儀正しくやさしい子 個性あふれ、思いやりのある心豊かな子ども 泥(体育・食育) 自然に親しむ元気な子 精一杯遊び、よく食べ心身ともに健康でたくましい子ども 太陽(知育) 進んで学びがんばる子 自分を表現でき、課題を解決しようとし、最後まで頑張る子ども</p>	<p>学校教育法 「学習指導要領」における食育推進 「早寝・早起き・朝ごはん」運動</p> <p>*県指導重点 健康三原則の徹底 豊かな心の育成 学校家庭地域との連携</p>
<p>食に関する指導の目標</p> <p>生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人ひとりが望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。</p> <p>また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食事の重要性・食事の喜び、楽しさの理解 (食事の重要性) ○望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける (心身の健康) ○食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける (食品を選択する能力) ○食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ (感謝の心) ○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 (社会性) ○地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ (食文化) 		

各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

	低学年	中学年	高学年	
幼稚園 保育園	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなと楽しく会食できる ・身じたく、手洗い、盛りつけ、配膳、片づけができる ・箸を正しく使うことができる ・食べ物に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・すききらいなくバランスよく食べることができる ・マナーよく会食できる ・人や食べ物に感謝の心をもつことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常の食事に関心もち、バランスのとれた食事の大切さを理解し自ら考えて食べることができる ・生産者や食物に感謝の心もち会食を楽しむことができる 	中学校

特別活動	学級活動 および 給食時間	(低)	I期(4・5・6・7月)	II期(8・9・10・11月)	III期(12・1・2・3月)		
		(中)	・仲良く食べよう ・正しい箸の持ち方で食べよう ・野菜を食べよう	・食品の名前を覚えよう ・すききらいなく食べよう ・朝ごはんを食べよう	・感謝して食べよう ・給食について振り返ろう		
		(高)	・楽しく食べよう ・よいマナーを知ろう ・よくかんで残さず食べよう	・食品の働きを知ろう ・好き嫌いをしないで食べよう ・朝ごはんの働きを知ろう	・感謝して食べよう ・給食について振り返ろう		
		(全)	・楽しく会食しよう ・よいマナーで食べよう ・バランスよく食べよう	・食品の働きを理解しよう ・バランスのよい食べ方をしよう ・朝食の必要性を知ろう	・感謝して食べよう ・給食について振り返ろう		
	旬の食材、地域の食材、行事食、郷土食、世界の料理など取り入れる						
	動	一斉指導等	・給食の約束 ・衛生的な準備 ・夏休みの食生活	・食べ物のほたらき ・食品の生産や流通 ・朝食の必要性	・冬休みの食生活 ・給食週間について ・食生活を振り返る		
		学校行事	・始業式、入学式、終業式	・始業式、終業式 ・運動会、遠足、修学旅行	・始業式、終了式 ・卒業式		
		児童会活動		・たてわり給食	・たてわり給食		
	クラブ	家庭科クラブ 野外体験クラブなど					
	教科と関連	国語	1年	2年	3年	4年	5年
社会				食べ物のかせになるう	かむことの力		
理科				見直そうわたしたちのくらし	ごみはどこへ 昔の暮らし	食料生産を支える人々	大昔の暮らしをのぞこう
体育				植物の育ち方			生き物と養分 体のつくりとはたらき
生活		学校探検 私の生活	ふれあい探検 おひさまのにおい	毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし		
音楽				っばい			
家庭						見つめよう私の食生活 見直そう食品の取り方	家族が喜ぶおかず まかせてねきょうの食事
学校園等		小麦まき	夏野菜 小麦	大豆	さつまいも		
道徳	人とかかわりに関すること、集団や社会とかかわりに関すること等、感謝の心・郷土を大切にする心等						
総合的な学習の時間	大豆 環境 米づくり						
家庭・地域との連携	地産地消、献立表、食育通信、給食たより、学年たより、保健たより、給食試食会、個別指導の実施、親子食育学習会						

第4学年 学級活動指導案

授業者 学級担任(T1)
栄養教諭(T2)

1. 単元名 「よくかんで食べよう」

2. 単元の目標

- ・ 自分たちが好きな食べ物はやわらかいものが多いことを知る。
- ・ よくかんで食べると、どんな良いことがあるか理解する。

3. 単元について

最近では、歯ごたえのある食べ物よりも、柔らかい食べ物を好むなどの傾向があり、児童の咀嚼力が弱くなっているといわれている。

本学級の4年生は男子10名・女子10名の、外で遊ぶことが大好きな明るく活発な児童の多い学級である。食べることに関心がある児童が多く毎日の給食時間を楽しみにしている。しかし給食時の様子を見ると、話に夢中になるあまり食べる時間がなくなってしまう、よく噛まずに食べて早食いになっている児童が見られる。特に肥満度の数値が高い3名は、よく噛まずに食べ終わり、おかわりをすることが多いので日頃から個別に声をかけることが多い。また国語の説明文で『かむことの力』の学習をし「噛むこと」の大切さを意識しはじめているので、この単元を学習するよい機会と考える。今まで児童は「給食のできるまで」「感謝して食べよう」「おやつを取り方を考えよう」など、自分自身の食生活を見直す学習をしてきている。その経験を生かし、よく噛んで食べることは、健康な体をつくるためや脳の発達に大切であることに気づかせたい。

6月の歯の衛生週間や給食指導目標「丈夫な骨や歯をつくる食べ物を知ろう」にも合わせ、よく噛むことの大切さを理解し、よく噛んで食べることができるようになってほしいと考え本題材を設定した。

4. 指導計画

本 時： よく噛んで食べよう。

事 後： 食育通信で家庭への啓発。

給食時間の継続的観察や指導。

5. 本時の学習

①日 時 平成20年6月4日(水) 5校時

②場 所 睦合小学校 4年教室

③目 標 よくかんで食べることの大切さを理解し、よく噛んで食べようとする態度を身につける。

【 知識・理解 】

6. 展開

	学習活動	指導上の留意点・支援	資料・教具
導入 T1 3分	○本時の学習を確認する。	・国語「かむことの力」にもふれる。	漢字の嚼むの字を示す。
	よくかんで食べよう		
展開 ① T1 T2 22分	○食べものの噛みごたえの違いを確かめよう。 ・ワークシートの好きな食べ物に○をつける。 ・どんな食べ物に○をつけたか手をあげる。 ・ワークシートの☆と☆を線で結び結んだ線の上下の食べ物の特徴を考え発表する。	・ワークシートの料理の説明を簡単にする。 ・○印をつけた数を書きながら人数の多いものに○をつける。 ○違いを発表させる。 ・味 ・和食と洋食との違い ・かたいものとやわらかいもの ・噛みごたえ	ワークシート ① ワークシートと同じ料理のカード
	軟らかい食べ物が好きなことに気づいたね		
	○確かめてみよう ・噛みごたえを比べてみる (二人一組で噛んだ数を確認) ・実際に上の食べ物と下の食べ物を食べてみて、かんだ回数とかんでいるときの様子をワークシートに記入する。 選んだもの(するめ・ゼリー) ○するめとゼリーのかんだ回数を発表する。	※特に噛みごたえの違いに注目させ、自分たちがやわらかい食べ物が好きなことに気づかせる。 ・無理に噛むのではなく、自然に飲み込めるようになるまでかむことを説明する。 ・噛んでいるときの顔や頭、口の中はどうなっているかを観察しながら考えさせる。(机間巡視) ・上下の食べ物は、やわらかい食べ物とかみ応えのある食べ物であること、かむ回数に違いがあることを確認する。	人数分のゼリーとするめ
展開 ② T2 10分	よくかんで食べることは体にいいことを知ろう。		国語の教科書 ワークシート ②
	○噛んでみて感じたことやワークシートの絵をヒントにしながら、よくかんで食べるとどんないいことがあるか考え、ワークシートに記入	・絵をよく見て考えさせる。 ・国語「かむことの力」の内容も思い出させる。	

	<p>する。</p> <p>○どんないいことがあるか書いたことを発表する。</p> <p>・給食のカミカミメニューから、日頃から意識して食べたほうがよいことを知る。</p>	<p>○補足をしながら、かむことの効用を4つ説明する。</p> <p>①脳の働きをよくする ②消化を助ける ③食べ過ぎを予防する ④むし歯を予防する</p> <p>・献立名を具体的にあげ(ポリポリ大豆)カレーライス、スパゲティなどの噛みごたえのない料理には、カミカミメニューを組み合わせ、よく噛んで食べるように工夫をしていることに気づかせる。</p>	<p>噛むことの効果の絵(掲示用)</p> <p>カミカミメニューの写真や献立表</p>
<p>まとめ T1 10分</p>	<p>○今日の学習でわかったことや、これからの食生活で気をつけたいことをワークシートに書く。</p>	<p>○毎日の給食時の様子を例に挙げながら毎日の食生活に生かせるような支援や励ましの言葉をかける。</p>	<p>ワークシート ② 家庭用配布資料(たより)</p>

7. 評価

- ・自分たちが好きな食べ物は、やわらかいものが多いことに気づいたか。
- ・よくかんで食べると、どんないいことがあるかわかったか。

8. 他教科との関連

国語「かむことの力」

9. 授業を終えて(担任より)

予想に反して子どもたちが選んだ好きなものは、硬い食べものが多かった。しかしゼリーとするめを実際に噛んでみることで、噛む動作や回数にこんなにも違いがあるんだということを実感できていた。普段の給食の様子を見ていると好き嫌いなくよく食べる子どもたちだが、よく噛むことを意識している子は少ない。授業後の給食では、自分だけでなく友達の噛む様子などにも関心を持ちながら食べていた。今後も継続して「よく噛んで食べる」ことを意識させていきたい。



よくかんでたべよう！！

4年 組 名前 ()

① 自分の好きな食べものをまるでかこみましょう



② かみかみくらべをしましょう

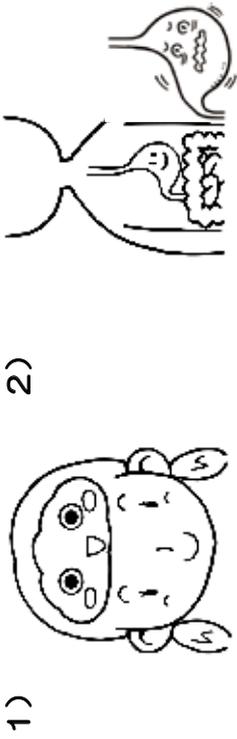
は

かんでみてかんだこと

は

かんでみてかんだこと

③ 絵を見ながら、口の中を「ひらがな」でうめてみよう



□□ のはたらきを □□□□ を助ける
よくする



□□□□ をふせぐ □□□□ をよぼうする

【わかったこと、思ったことを書きましょう】

食育通信

2008. 6. 25



子どもの健康を育む総合食育
推進事業検討委員会 事務局

6月は食育月間です

「食育」は、私たちみんながあらゆる世代にわたって、健全な食生活に必要な知識や判断力を習得し、それを実践できるように目指しています。

「人を良く育てるものって、なに？」
このなぞなぞの答えは・・・そう答えは「食育」です。「食」という漢字を分解すると、「人」と「良」になりますね。「人」を「良く」「育てる」で食育です。



「いただきます」は命をいただく食べ物への感謝の言葉です。人は食べなければ生きていけません。どんな食べ物をどんな風に食べるかということは、生きていく上ではとても大切なことです。「食育」というと、食べ物の栄養のことだけを勉強するのだと思っている人も多いかもしれませんが、食育の内容はもっと幅が広いのです。栄養のこと料理や調理の方法のことだけでなく、食べ物への感謝の気持ち、食事のマナー、家族のつながり、昔から地域に伝わる四季折々の行事や食べ物、心と体の健康のこと、さらには地球の環境のことまで考えることも「食育」です。

他の国でも食育は大切にされています。例えばアメリカでも「ファープ・ア・デイ」といって、1日に5皿分以上の野菜や果物を食べようという運動があります。



- 1 朝・昼・晩と3回の食事をきっちり食べている
- 2 好き嫌いなく何でも食べるようにしている
- 3 出されたものは残さず食べている
- 4 家族みんなで食卓を囲んでいる

といった質問に全部「イエス」と答えることができるでしょうか？

食に興味を持ち、心も体も健康になる子ども（大人）を目指して、学校でも地域でも日本中でのいろいろな取り組みが行われています。コマの形をした食事バランスガイドの絵や「めざましごはん」のCMなどもごらんになったことがあるかと思いますが。

さて南部郡におきましては、「平成19年度地域に根ざした学校給食推進事業」に続き、文部科学省並びに県教育委員会より「子どもの健康を育む総合食育推進事業」の推進指定の依頼を受けました。昨年度に引き続き、地場産物や米飯給食を教材として活用した食に関する指導の研究や子どもの健康を保持させるための望ましい食習慣を形成するための方策等を検討し、食育を広めることをめざしています。

5月23日には関係者で、第1回の検討委員会を開き、今年度の事業の計画や地産地消の進め方などが協議されました。学校農園の活用や試食会・学習会の開催も計画しています。生産者との話し合いも6月5日に行われ、地元の野菜をもっと学校給食に納入していただければという、協力をお願いしました。あと3名の方がいらっしゃいます。

生産協会の
みなさんです



6月には、協力会のみなさんの畑で収穫されたきゅうりやとうもろこしが、7月にはじゃがいもやなす・トマト・たまねぎなどが給食に登場します。学校農園でも、米や小麦、じゃがいも、枝豆や野菜などを

作っています。18日には、小学校だけでしたが、収穫した大根6.7kgをスープにして食べました。甘くて柔らかい大根でおいしかったです。ミニトマトも赤くなってきました。自分で

たちで育てた野菜は格別おいしいです～。

保護者の試食会等も各校で開催されています。



収穫のことについて
の勉強をしました

食育講演会 開催

平成20年8月2日(土) 午後1時30分より

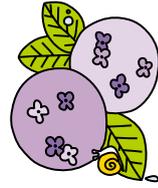
会場： 南郷町文化ホール

講師： 村上啓子先生

(料理研究家・管理栄養士)

※テレビや本などでもおなじみ、電子レンジを活用したパンや料理、食育講演会などで、全国各地で活躍中)

ぜひお出かけください





昨日5年生は家庭科で「なぜ食べるのか考えよう」を勉強しました。毎日の食に対する経験や学校給食を通じてなんとなくイメージしていたことが、家庭科という教科の中でしっかりとつながり、驚きの2時間でした。今回は「食品の働き」だけでなく、食料の流通や食品の安全性にまで発展し、さらに「野菜を食べるのか調べ」をしたところ、いつも給食を完食している5年生ですが、さらに意欲がパワーアップしました。さらに学校とご家庭の連携で、子ども達の体と心と心を元気にしていきたいと思っております。

3つの栄養素をバランスよく食べる習慣をつけよう！

～不足しがちな栄養素～

子ども達とみたビデオ「どんな食べ方がいいのかな」の中にもありましたが、雑食動物でもある人間は、食べるために必要な歯がうまく備わっています。

穀物をすりつぶす 臼歯 16本
肉などをかみ切る 犬歯 4本
野菜を食べる 前歯 8本
です。

このバランス表4：肉1：野菜2が人間にとって必要な食事のバランスとほぼ一致すると言われています。とはいえ現在の子どもにもとって、魅力的なものは「肉類・砂糖類・油脂類」唾まずに食べられる柔らかく料理されたもの（ハンバーグやポタージュ・フライドポテトや飲み物）が人気です。現実はこのバランスが乱れてしまっています。今回子ども達は健康を保ち、元気に生活するためにいろいろな「栄養素」をとらなくてはならないことを学習しました。

「成長・脳の栄養・体を動かす力・生きるため・・・」

学校では給食が、家庭では保護者の方が、バランスよく食べることができようように、いろいろな食品を組み合わせさせて調理していることがわかったようです。さらに食事は空腹を満たすだけでなく、心をあたため、豊かにしてくれるものだということを話しました。子ども達から、友達と家族と一緒に食事をすることで、さらにおいしく、楽しく、食べることで、よねという声（意見）が出たことはうれしかったです。(^^)(^^)(^^)

さてご家庭で一週間の野菜調べ（ご協力ありがとうございました）の結果を見ると、お家の方がいかに工夫して調理してくださっているのかわかったようです。

※おばあちゃんや煙で育てた新鮮な野菜

※嫌いなものも、好きな食材と組み合わせたり

小さく刻んで（5年生でも(^^)）

※毎日飽きないように、味付けや調理法を工夫

※たくさん食べられるように、炒めたり、ゆでたり、スープにしている・・・など

「いつも給食で残さず食べているみただけだと、

ホントとは嫌いな野菜はないのかな？」と聞いたところ本音も、ポロリと

出てきました。学校給食では、不足しがちな野菜を意識して登場させているのですが、これがなかなか大変なことです。（地産地消で新鮮な野菜を食べるように頑張っています）

授業の中で5年生に必要な野菜の量を予想してみました。3人チャレンジしてみました。実際の量は写真の通り。



色の濃い野菜100グラム、色の薄い野菜200グラムです。

（芋や果物は別の量です）

意識して、食べたいと不足してしまいう量に驚き！

*いろいろな栄養素とれるように

できるだけ、たくさん種類を

*旬の野菜は栄養もいっぱいです

*毎食野菜のおかずがあるか確認して



この授業を通して、野菜不足を実感し「野菜を残さなく食べるようになっただけ」で「自分でも野菜の量を意識して食べるようになった」「家の人に勉強したことを話して、野菜の料理を増やしてもらった」など、5年生の意識が大きくなったことを聞きました。何より、自分の体に積極的に野菜の栄養素を取り入れていることを理解して、実践していることが、すごいですね(^^)(^^)(^^)

二時間の家庭科の授業から、栄養の知識だけでなく、食べ物の命をいただいている人間のこと、日本がいかに輸入に頼り切っているかを知らしめた。もうすぐ夏休みです。自分の食生活を振り返り、自分でも工夫して楽しく食事をするように、食事に関わるにはよい機会です。ぜひこれからも、親子で畑仕事に、野菜作りに、料理にチャレンジしてみてください。