

平成30・31年度（2018・2019年度）  
熊本県教育委員会指定  
公益財団法人熊本県学校給食会委嘱  
八代市教育委員会委嘱



## 「学校給食・食育」研究発表会

<研究主題>

### 「食」で育む，豊かな子ども

～家庭・地域とつながり，子どもの未来を育む食育の実践～



やまめの塩焼き  
いただきます。

東陽産だよ。



東陽町のマスコット「しょうがくん」

### 目指す子どもの姿

「食」を通して，自分の生活をよりよくしていく子ども

#### 低学年

「食」に興味・関心をもち，  
「食」の楽しさに気づく子ども

**気づく**

#### 中学年

自分の「食」について知り，  
「食」を考える子ども

**考える**

#### 高学年

自分の「食」について見つけ，  
「食」を実践する子ども

**実践する**

令和元年（2019年）11月14日（木）  
八代市立東陽小学校

# 研究の構想

**学校教育目標**  
ふるさと東陽を愛し、自ら学び、心豊かにたくましく生き、  
夢実現に向け未来を切り拓く東陽っ子の育成

**研究主題**  
「食」で育む、豊かな子ども  
～家庭・地域とつながり、子どもの未来を育む食育の実践～  
「食」を通して、自分の生活をよりよくしていく子ども

## 望ましい食習慣の形成

**食育の視点**

|        |       |           |      |     |     |
|--------|-------|-----------|------|-----|-----|
| 食事の重要性 | 心身の健康 | 食品を選択する能力 | 感謝の心 | 社会性 | 食文化 |
|--------|-------|-----------|------|-----|-----|

食に関する実践的な態度の育成

食に関する正しい知識の習得

各教科・道徳科・外国語活動・  
総合的な学習の時間・特別活動

学校給食・給食の時間

学校給食・給食の時間

学校給食・給食の時間

【仮説1】教科等や学校給食の時間、日常の学級指導などの中で、学校給食を活用した食に関する学習や生活習慣に関する取組を関連させて行えば、よりよい生活スタイルを構築しながら、自分の食生活を見つめようとする子どもが育つであろう。

【仮説2】学校での学びを家庭・地域で生かすことができる場の設定を工夫すれば、自分の生活をよりよくしていこうと主体的に実践する子どもが育つであろう。

情報提供  
啓発  
協力  
**地域**

学級経営 日常指導

情報提供  
啓発  
協力  
**家庭**

子どもの実態、家庭・地域の実態



### 授業づくり

## 低学年 「食」に興味・関心をもち、「食」の楽しさに気づく子ども

朝ご飯を食べると3つのスイッチが入ってすごい。



1年生 学級活動



残さず食べると、作った人が喜んでくれる。うれしいな。

2年生 道徳



ぼくが好きな料理は黄色の食べ物が多いな。

2年生 学級活動

自分の食事や食べ物（食材や料理）の好き嫌いの様子を振り返ったり、野菜を育てて食べたりする活動などを授業に取り入れ、児童が「食」への興味・関心をもち、食べ物のことや食べることなどを話題に学習すること、体験することに楽しさがあることに気付く授業を行います。

## 中学年 自分の「食」について知り、「食」を考える子ども



大豆ってすごいね。

3年生 国語



なぜ東陽は、しょうがが特産なのかな。

4年生 社会



どの野菜も大きくなってきたな。今が一番おいしいのかな。

4年生 理科

食に関する内容を教科の学習素材として使ったり、教科等の学習内容とこれまでに習得した食に関する知識を関連させたりする活動などを授業に取り入れ、身近な食材、食べることと健康の関係などについて知り、食材を意識して見る、選ぶ、食べることなど、食事と関連付けて考える授業を行います。

## 高学年 自分の「食」について見つけ、「食」を実践する子ども



作る時は食材の組み合わせに気をつけよう。

5年生 家庭



晩白柚の砂糖漬、家でも作れそうだな。

6年生 学級活動



私のおすすめポイントは、ごま風味にすること！

6年生 家庭

食品の5大栄養素や食事が体に及ぼす影響、食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さなどについての学習を通して、児童が自分の「食」について見つけ、我が家のみそ汁や一食分の献立、朝食メニューを考え、実践へとつなげます。また、地域に伝わる料理を作る実践も行います。

とができる授業づくりや日常における指導

各学年で行う授業と併せ、全校で取り組む活動を行っています。

## 日常における指導



### 委員会活動の活性化



各委員会、または複数の委員会が協力して、食について考え、自分の生活を見つめることができる取組を計画し実施しています。

- ・「食育ファイル」の名称募集
- ・「食育ルーム」の開催
- ・運動量を増やす全校遊び
- ・食に関する図書の紹介
- ・児童集会での食や健康に関する情報提供 など

### 食育タイム（給食の時間）の活用

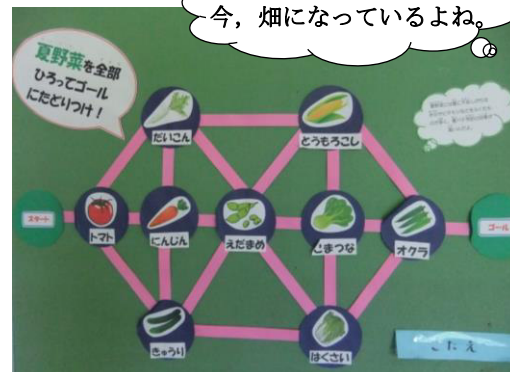
### 縦割り班交流給食の実施



食育タイムは、栄養教諭が作成する「給食一口メモ」を児童が紹介したり聞いたりすることで、食材や行事食などについて知り、考える時間になります。縦割り班交流給食は食事の喜びや楽しさを感じるとともに、食事のマナーを意識する機会にもなります。



### 食育関連と保健関連掲示コーナーの活用



常設の掲示板をはじめ、食に関する情報を多数掲示しています。

- ・給食を作ってくくださる方々の紹介
- ・食材の紹介
- ・食育の日の献立
- ・食育クイズや体験コーナー
- ・健康に関する情報 など

### 野菜の栽培や食材と関わる体験活動の充実



子ども農園で、地域の特産物である野菜を育て、収穫し、食べることで、食材への興味・関心が高まります。成長の過程を知らなかった児童が、栽培や調理を体験して、栽培の難しさや楽しさ、自分で栽培したものを食べることの喜びを味わうことができます。

食育便りや保健便りによる提案

どうしてバランスがよいのかな？

### 基本の献立を大☆解☆剖

**主食**



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

**主菜**



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など強をつくるものになります。

**副菜**



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

**汁物**



水分補給のほか、ミネラルが多く含まれない栄養素を補います。

食事をするとき、栄養のバランスを考えてみましょう。考えることができれば色をぬりましょう。




東陽小オリジナル食育検定問題への挑戦

### 食育検定 栄養バランス

東陽小学校 年 名前

|   |                                     |     |
|---|-------------------------------------|-----|
| 1 | 正しいと思った番号を口に書きましょう。                 |     |
| 問 | 元気な体をつくるために、一日どれくらい野菜を食べたらよいでしょう。   | こたえ |
| 1 | ①片手いっぱい ②両手いっぱい ③ボウルいっぱい            |     |
| 問 | ほねや歯をつくるカルシウムがたくさんふくまれている食べ物は何でしょう。 | こたえ |
| 2 | ①食パン ②フライドポテト ③ヨーグルト                |     |
| 問 | おなかの調子を整え、うんちをやすくしてくれる食べ物は何でしょう。    | こたえ |
| 3 | ①...                                |     |
| 問 | ...                                 | こたえ |
| 4 | ...                                 |     |

認定証がもらえます。



招待給食の実施



食材納入業者や食材生産者の方々と会食する機会を設けています。会食しながら、生産者から栽培や養殖にあたっての思いを聞いたり日頃お世話になっている地域の方と学校の様子を話したりすることで、学校での学びを地域の方に発信します。

子ども農園の野菜販売



収穫した野菜は持ち帰って食べるほか、校区内にある物産館で販売したり授業参観時に保護者に販売したりしています。地域在住の方の協力を得て、学年行事として親子料理教室を行いました。食を通じて家庭・地域とつながりが生まれます。

料理教室の実施



「お弁当の日」の取組



全児童が弁当作りに取り組めるように難度の異なる4コースを設けています。家庭科の調理実習前後に、家庭でも調理する機会を設けています。朝食キャンペーンには、学校での学びを生かせるように学年に適したコースを決め参加しています。

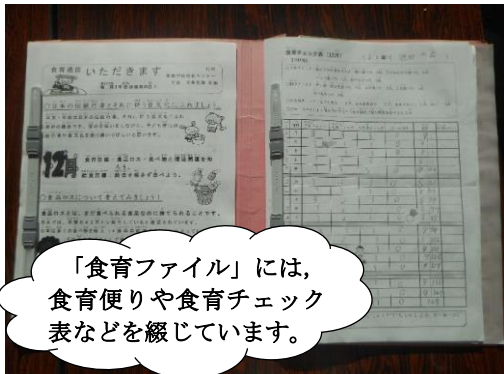
朝食キャンペーンへの参加



食育チェック表の活用



「食育ファイル」に毎月ファイリングしていきます。



「食育ファイル」には、食育便りや食育チェック表などを綴じています。

食育チェック表 (7月) ( )年( )月

【つかけ方】

- 夕食チェック：前の日の夕食を大人と一緒に食べた 3点、子どもだけで食べた 2点、一人で食べた 1点、食べなかった 0点
- 朝食チェック：3つ食べた 3点、2つ食べた 2点、1つ食べた 1点、食べなかった 0点
- 前の日のねた時刻：9時までに寝た 3点、9時30分までに寝た 2点、10時までに寝た 1点、10時すぎに寝た 0点
- ボーナスポイント：前の日の夕食と今日の朝食で旬の野菜を食べたら 1点

| 日 | 曜日 | 夕食チェック | 朝食チェック | ねた時刻 | ボーナスP | 合計 | 親子で楽しんだら○ |
|---|----|--------|--------|------|-------|----|-----------|
| 1 | 月  |        |        |      |       |    |           |

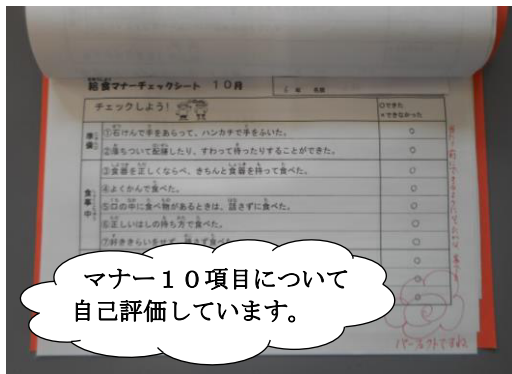
毎朝、児童は以下の項目について自己評価をしています。

- ・夕食の共食
- ・朝食の栄養バランス
- ・旬の食材の摂取有無
- ・就寝時刻
- ・外遊びの有無

月末に振り返りを記入し、家庭に持ち帰ります。

食育マナーチェックシートの活用

毎月19日「食育の日」にチェックします。



マナー10項目について自己評価しています。



ノーメディアデーの設定

毎月14, 15, 16日に設定しています。



東陽町「ノーメディアチャレンジ！カード」

東陽中校区保・小・中連携部会

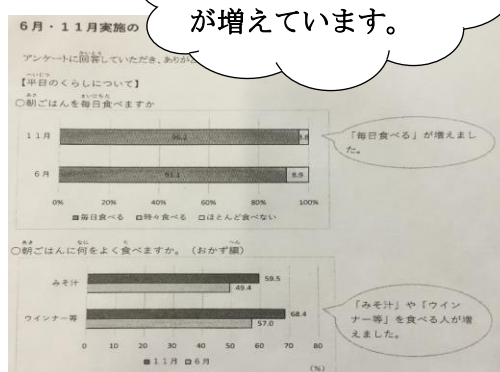
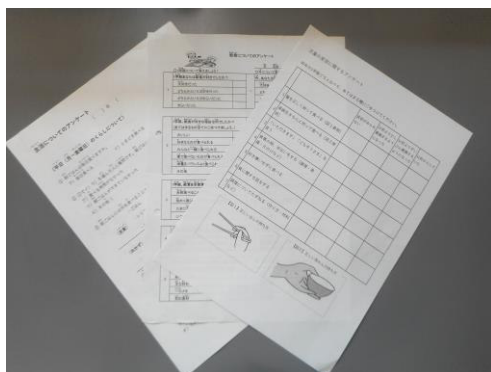
- ★毎月、おうちの人と話し合ってチャレンジするコースを決めよう！
- ★コースを決めたら、チャレンジで生きた時間をどんなことに使おうか考えてみよう！
- ★毎月ノーメディアチャレンジカードが終わる日に記入して担任の先生に提出しよう！

| できたか | どんな時間に使ったか | 気づき、感想 | おうちの人のサイン |
|------|------------|--------|-----------|
| ○・×  |            |        |           |

ノーメディアの取組によって、メディアの視聴をひかえることで、家族団らんの時間や十分な睡眠時間が確保でき、朝食をしっかりと摂ることにつながることをねらいます。取組の結果は児童や保護者に知らせています。

アンケートの実施

朝ごはんをおかずまでちゃんと食べる子どもが増えています。



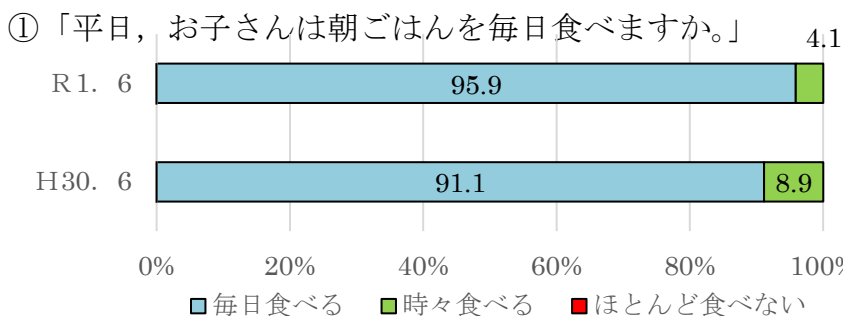
児童や保護者を対象としたアンケートを実施し、分析した結果を指導に活かしています。これまで、「食育タイム」「家庭生活」「家庭での食育マナー」「お弁当作り」についてアンケートを実施し、児童の実態と変容を見えています。集計結果については、保護者に紙面で知らせています。

# 研究のまとめ

①～④と⑥は、生活についてのアンケート:保護者回答(H30. 6, R1. 6実施),  
 ⑤は、食育チェックシート:児童回答(H30. 9とR1. 7を比較),  
 ⑦は児童の変容についてのアンケート:保護者回答(R1. 6実施),  
 ⑧は食育アンケート:児童回答(H31. 2実施)からの抜粋です。

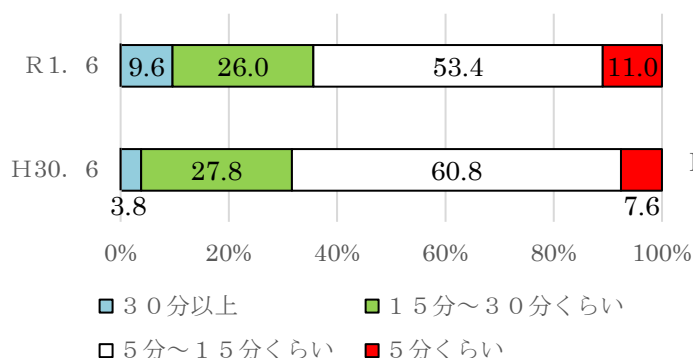


## 1 アンケート結果

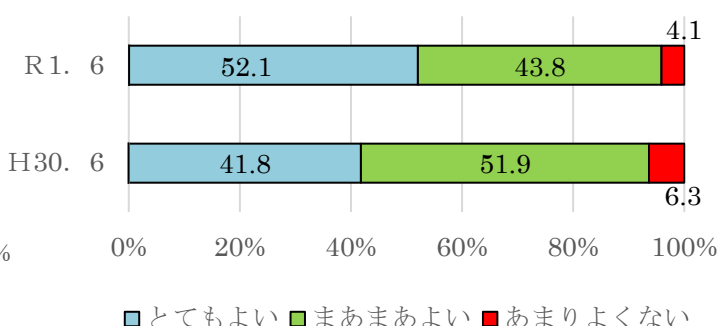


②「朝ごはんを食べない理由はなんですか。」  
 (H30. 6)→(R1. 6)  
 ・食欲がなかったから  
 7.6%→ 2.7%

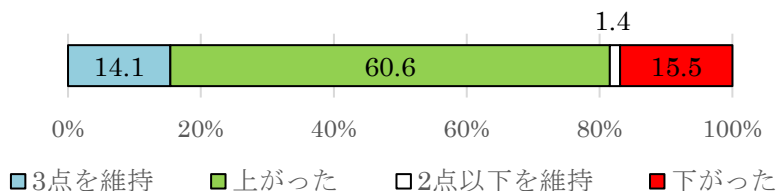
③「平日、お子さんは朝起きて朝ごはんを食べ始めるまでの時間はどれくらいですか。」



④「平日、午前中のお子さんの気分はどうですか。」

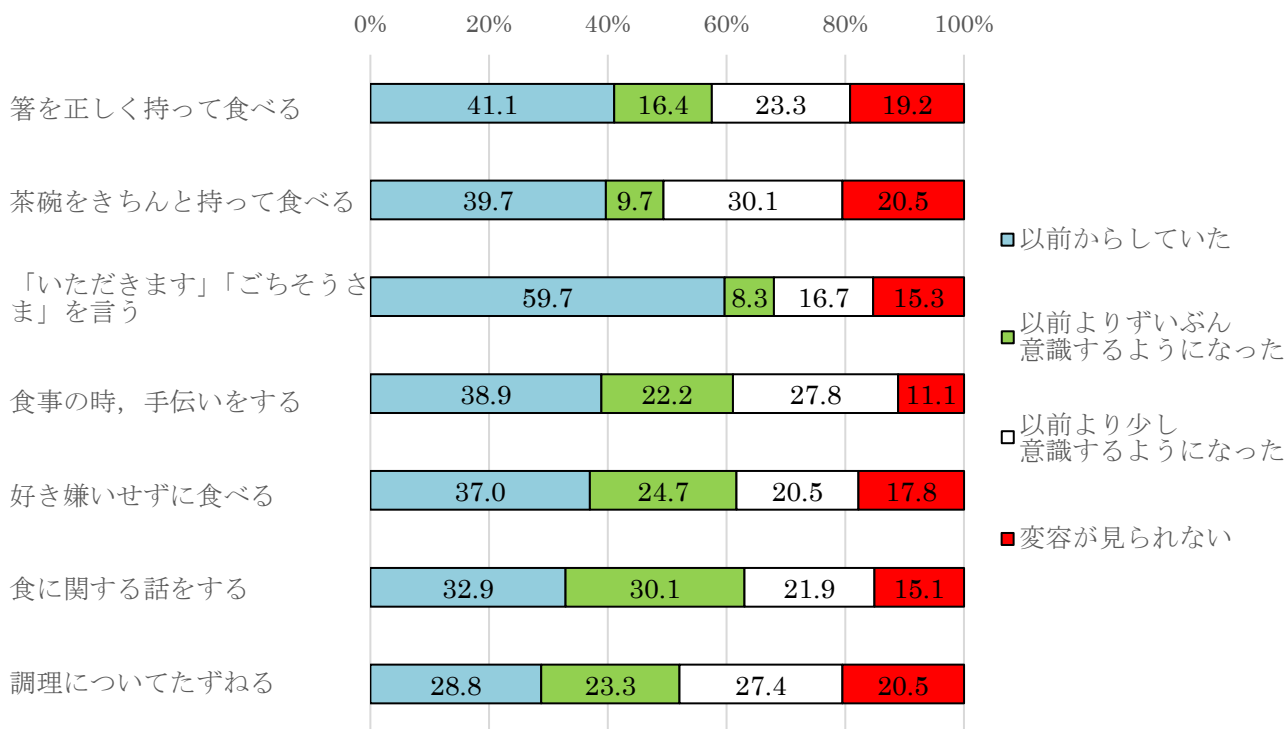


⑤「朝食内容(赤黄緑3色の食品を食べた3点, 2色食べた2点, 1色食べた1点)の変容」

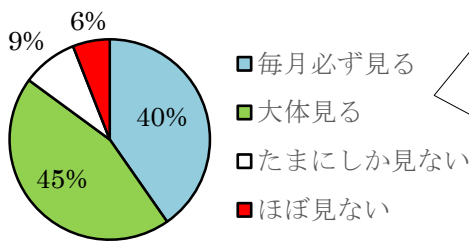


⑥「朝ごはんのおかずは何をよく食べますか。」  
 (H30. 6)→(R1. 6)  
 ・おかずなし 6.3%→ 4.1%  
 ・卵 58.2%→68.5%  
 ・野菜 13.9%→20.5%

⑦「昨年度の1学期と比べて、お子さんの食習慣はどうですか。」: 児童の変容



⑧「食育通信『いただきます』を毎月見えていますか。」



- 食べ物の情報がいろいろ分かる。
- 旬の野菜がのっているから、朝ごはんなどに役立っている。
- 他の学年の食育の授業のことなどがのっている。

⑨食育検定への取組状況

|               |         |        |
|---------------|---------|--------|
| 第1回：「栄養バランス編」 | 受検率100% | 合格率69% |
| 第2回：「はしのマナー編」 | 受検率100% | 合格率90% |

⑩保護者や児童の記述

「お弁当の日」実施後の保護者の感想

- ・ 前日から下ごしらえをし、全部自分で作り、すごいと思いました。料理好きになり、うれしいです。
- ・ 1か月前から、嫌いな卵焼きを作り食べていました。自分で料理することが最高のスパイスになったようです。

「食育チェックシート」の児童の振り返り

- ・ 旬の野菜を食べなかったのが、できるだけ食べるようにしたいです。
- ・ 前月よりも点数がのびているので、うれしいです。しかし、まだ8点が多いので、9点をもっと増やしたいです。
- ・ 朝、緑の食べ物を冷蔵庫から見つけてみます。

2 成果と課題

(1) 成果

【仮説1について】アンケート結果①②④⑦⑨から

全学年において、教科等や学校給食の時間、日常の学級指導等の中で、学校給食を活用した食に関する学習や「早寝・早起き・朝ごはん」を実行できるような生活習慣に関する取組を関連させて行ってきた。

これらの取組によって、児童は食や健康に関する正しい知識を得ることができた。また、自分の食生活や生活リズムについて目を向け、習得した知識・技能を使って自分の食や健康を改めるようになってきた。このことは、児童の心身の状態にもよい影響を与えている。

【仮説2について】アンケート結果③⑤⑥⑧⑩から

学校での取組を家庭や地域で生かすことができる場を設定してきた。学校と家庭・地域が連携しながら行う取組において、家庭や地域の方々の協力の大切さを知るとともに協力を得ることでの効果の大きさを実感した。

児童が自分の生活をよりよくしていこうと主体的に実践している表れとして、以下のことが挙げられる。

- ・ 自ら偏食を克服しようとしたり栄養のバランスを考え食べようとしたりすること
- ・ 学校での学びが家庭での調理へとつながっていること
- ・ 栄養バランスを意識して朝食を摂ったり、時間に余裕を持って朝食を食べたりすること など

以上のことより、本研究における取組は、本校児童を“「食」を通して、自分の生活をよりよくしていく子ども”に近づけることができた。

(2) 課題

本研究におけるさまざまな取組によって高まった児童の意欲を今後も持続し、実践が習慣化するには、新たな工夫を加えながら取組を継続していくことが必要である。また、肥満傾向（肥満度20%以上）にある児童が全国に比べて多いという実態があるため、食生活や生活リズムに加え、運動面の指導を行うことで改善を図りたい。