

平成29年度 つながる食育推進事業



今泉小学校食育キャラクター
「たのしくたべまる」

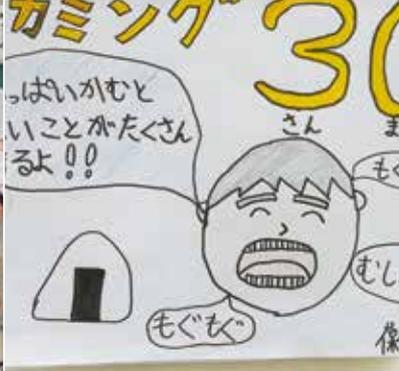
家庭とともに取り組む
食生活改善プロジェクト

～食育チャレンジシートを活用した児童の自己管理能力育成～



平成30年2月

栃木県教育委員会



はじめに

近年、食を取り巻く社会環境の変化により、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られるほか、食品の安全性の確保や食糧自給率向上、食品ロス削減等の食に関わる課題が顕在化しております。

そのため、子供たちが食に関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、学校において食育を推進することが喫緊の課題となっております。また、子供の食に関する課題を解決するには、子供の日常生活の基盤である家庭における実践が重要となります。

県教育委員会では、「栃木県教育振興基本計画 2020-教育ビジョンとちぎー」及び「栃木県教育大綱」に基づき、学校における食育を推進していくための様々な施策を展開しております。

このような中、本年度は、文部科学省「つながる食育推進事業」の委託を受け、「家庭とともに取り組む食生活改善プロジェクト～食育チャレンジシートを活用した児童の自己管理能力の育成～」を主題とし、宇都宮市立今泉小学校を実践校として食育の実践モデルづくりに取り組んでまいりました。

主な内容としては、学校と家庭が双方向で取り組む「食育チャレンジシート」を核とし、地元の農業系高校及び県内プロスポーツ選手との交流活動や地域協議会と連携した保護者向けの食育講演会等を実施し、家庭におけるより一層の食への理解促進や望ましい食生活の継続的な実践を目指しました。このような取組により、子供と保護者が一緒に生活習慣について見直すよい機会となり、その改善に向けた意識の向上につながるなどの成果が見られました。

この度、宇都宮市立今泉小学校における食育の取組、食習慣等に関する調査結果、「食育チャレンジシート」の効果等についてまとめましたので、各学校等において食育を推進していく際に、本資料を活用していただけたら幸いです。

最後に、宇都宮市教育委員会及び宇都宮市立今泉小学校をはじめ、関係者の皆様におかれましては、本事業の趣旨に御理解・御協力をいただきましたことに感謝申し上げます、御挨拶とさせていただきます。

平成30年2月

栃木県教育委員会教育長

宇田 貞夫

目 次

趣 旨	1
宇都宮市立小中学校の食育の概要	2~3
宇都宮市立今泉小学校の概要	4
児童の実態	5
研究の概要	6
主な取組内容と食に関する指導の目標との関連	7
1 学校内のつながりを重視した取組	8
食に関する授業の充実	
児童会活動の充実	
栄養教諭と養護教諭の連携	
2 家庭とのつながりを重視した取組	14
学校と家庭の双方向で取り組む「食育チャレンジシート」	
おにぎりの日、お弁当の日	
親子給食・授業参観	
わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト	
3 地域等とのつながりを重視した取組	22
栃木県立宇都宮白楊高等学校との農業体験交流・交流給食	
プロバスケットボールチーム リンク栃木ブレックス との交流	
様々な組織による取組	
文部科学省「食に関するアンケート」より	30~31
成果・課題	32~33
最後に	34~35

趣旨

近年、偏った栄養摂取など子供たちの食生活の乱れや肥満・痩身傾向などが見られ、子供たちが食に関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、学校において食育を推進することが喫緊の課題となっている。また、食を取り巻く環境が大きく変化する中、子供の食に関する課題を解決するには、子供の日常生活の基盤である家庭における実践が重要である。

このため、栄養教諭が中心となり、学校を核として地域の生産者や関係機関・団体等とも連携しつつ、学校においてより実践的な食育を行うとともに、その活動に保護者も参画し、家庭における望ましい食生活の継続的な実践にもつなげる食育の実践モデルを構築する。



宇都宮市立小中学校の食育の概要

- 宇都宮市の人口 1520,457人 (平成29年12月1日現在)
- 学校数 93校 (小学校 68校 中学校 25校)
- 児童生徒数 41,169名 (児童27,951名 生徒13,218名)
- 調理方式 自校調理方式 89校
給食センター方式 4校
- 学校栄養士配置状況 栄養教諭 17名
学校栄養職員 29名
非常勤学校栄養士業務嘱託員 48名
計 94名
(全校及び給食センターに1名ずつ配置)
- 市立小中学校の食育の推進

宇都宮市学校教育食育推進行動計画

基本理念

子どもたちが、生涯にわたり

心身共に健康な生活を送ることができるよう、

学校・家庭・地域企業が連携した食育を推進します。

基本方針 **1** : 各教科における指導の充実

基本方針 **2** : 学校給食における食育の充実

基本方針 **3** : 学校・家庭・地域・企業の連携による食育の充実

委員会名簿

役 職	所 属	職 名	氏 名
委員長	宇都宮大学 (地域デザイン科学部コミュニティデザイン学科)	教 授	大森 玲子
委 員	栃木県教育委員会事務局河内教育事務所	副 主 幹	吉川 真弓
委 員	宇都宮市教育委員会事務局学校健康課	課長補佐	後藤 知行
委 員	宇都宮市教育委員会事務局学校健康課	副主幹・ 指導主事	岸 敦子
委 員	宇都宮市立今泉小学校	校 長	木村 寛之
委 員	宇都宮市立今泉小学校	栄養教諭	小平 紀子
委 員	宇都宮市立今泉小学校	養護教諭	別井 正子
委 員	宇都宮市立今泉小学校 PTA代表	PTA副会長	山崎美奈子
委 員	宇都宮市立今泉小学校 地域協議会代表	今泉保育園 園 長	大門美砂子
委 員	宇都宮市立今泉小学校 生産者代表 (県立宇都宮白楊高等学校)	農業経営科 教 諭	阿久津晃一
委 員	栃木県農政部農政課	課長補佐	金田 晋平
委 員	宇都宮市保健福祉部健康増進課 健康づくりグループ	係 長	吉田 琴
委 員	JAうつのみや 営農部総合販売課	課 長	大塚 昇
委 員	JA栃木中央会 農業くらし推進部	部 長	大出 正志
委 員	JA全農栃木 営農販売企画部	部 長	野尻 重利
委 員	(公財)栃木県学校給食会	事務局長	安川 充
事務局	栃木県教育委員会事務局健康福利課	課 長	野原 正祥
事務局	栃木県教育委員会事務局健康福利課保健給食担当	課長補佐(GL)	大牧 稔
事務局	栃木県教育委員会事務局健康福利課保健給食担当	副 主 幹	塚原 治子
事務局	栃木県教育委員会事務局健康福利課保健給食担当	副 主 幹	稲葉 聖

実施日程

6月 事業開始前の調査・測定の実施
全体計画・年間指導計画の見直し
身に付けさせたい資質や能力一覧表作成
食育チャレンジシート検討・作成
食育チャレンジシート活用開始
校内・地域学校園WG開催
食に関する指導公開研究授業
地場産物100%給食の実施

7月 第1回県推進協議会開催
「わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト」、
「食育キャラクターコンクール」、
「食育標語コンクール」募集
健やか教室(肥満傾向児童対象)
企業による食育出前講座
食に関する指導公開研究授業

8月 成長曲線活用講演会の開催(県)
食育講演会の開催(市)
親子料理教室の実施

9月 県立宇都宮白楊高等学校との
食農体験活動・交流給食の実施
プロスポーツチームによる運動教室・交流給食

10月 県立宇都宮白楊高等学校によるおやつ作り教室
推進協議会WG開催
交流給食の実施

11月 プロスポーツチームによるあいさつ運動・食育講話
食に関する指導公開研究授業の実施
地場産物100%給食の実施
高齢者との交流給食

12月 食育講演会の開催
「おにぎりの日」実施

1月 「お弁当の日」の実施
事後調査・測定の実施
取組の検証
校内WG開催
報告書作成に係る検討会

2月 第2回県推進協議会開催
報告書提出

食育チャレンジシートの実施



宇都宮市立今泉小学校の概要

合言葉

今泉の子 やさしく かしこく たくましく

学校教育目標

豊かな人間性をもち、
主体的に判断・行動し、
自らの向上と社会の発展を目指して
たくましく生きる児童を育成する。

目指す児童像

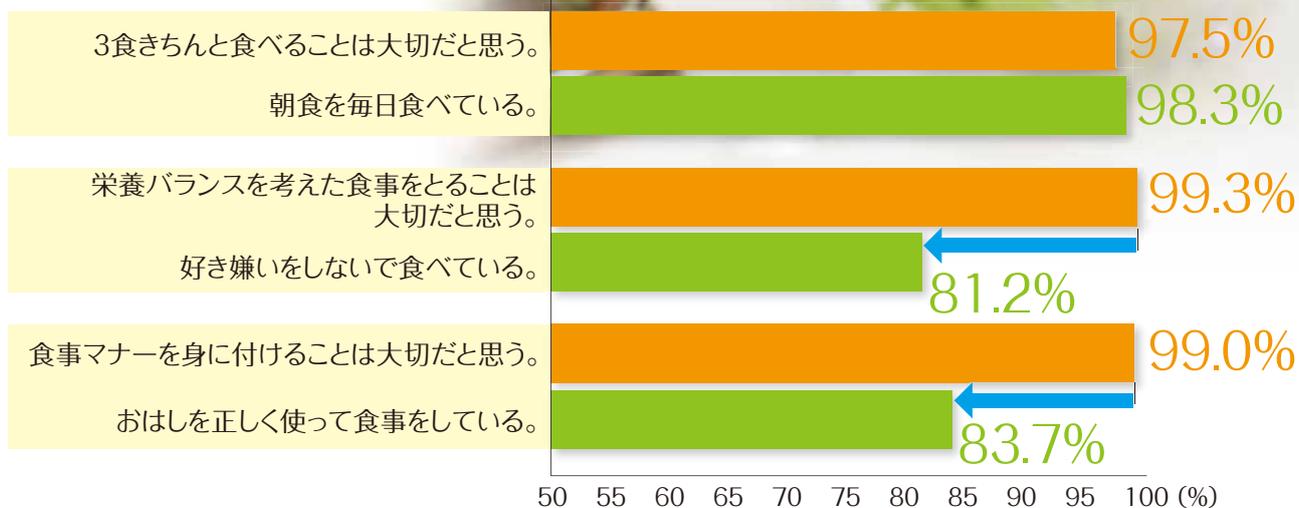
- ◇ 明るく、思いやりのある子
- ◇ 自ら考え、進んで学ぶ子
- ◇ 元気でやりぬく子



児童の実態

事前アンケート調査の結果(6月実施)

肯定的回答の割合(とてもあてはまる+まああてはまる)



- 栄養バランスを考えた食事をとることや食事マナーを身に付けることは大切だと思う児童の割合は高い。
- それに比べ、好き嫌いをしないで食べている児童やおはしを正しく使って食事をしている児童の割合は低い。

食に関する意識は高い ⇒ 実践へつなげる必要がある。

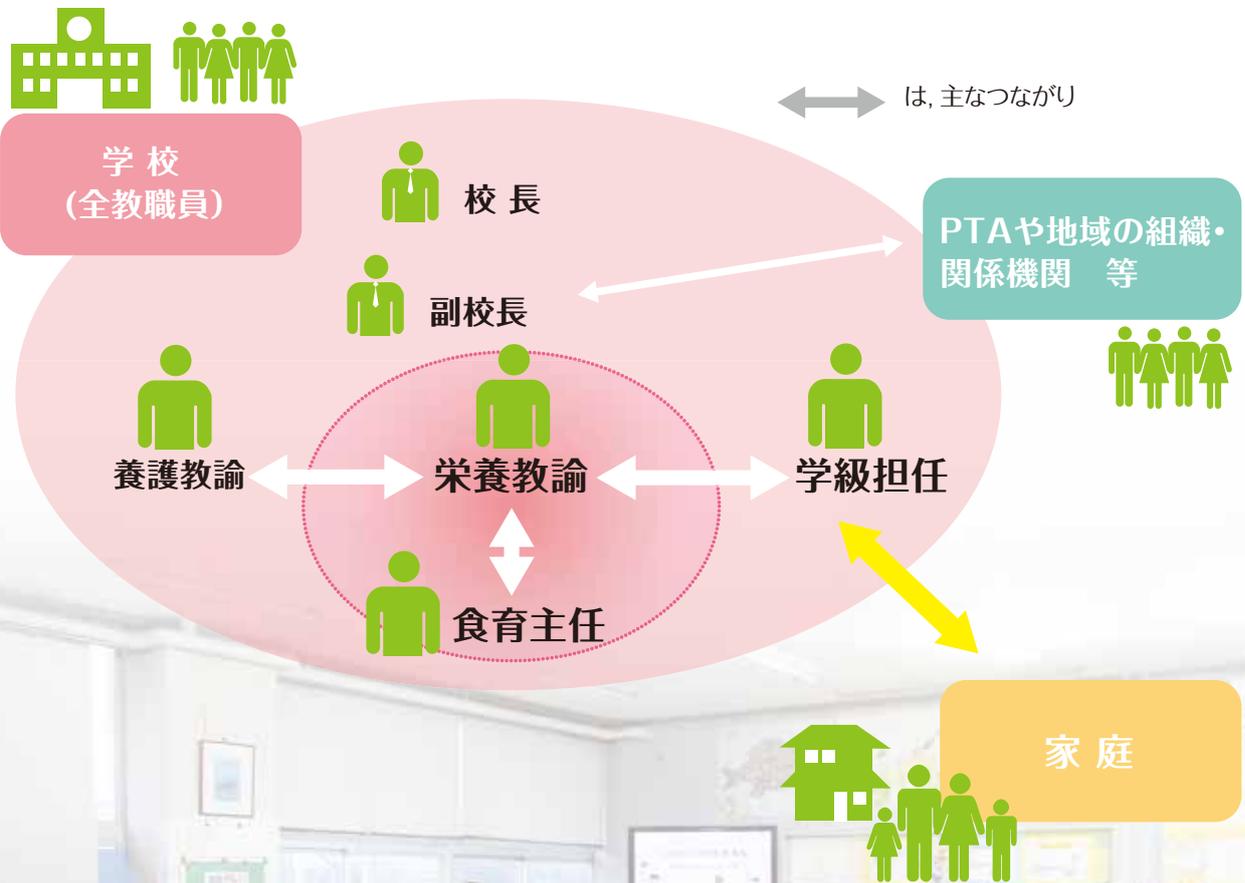
研究の概要

研究のテーマ

家庭とともに取り組む食生活改善プロジェクト

～ 食育チャレンジシートを活用した児童の自己管理能力育成 ～

研究推進体制



主な取組内容と食に関する指導の目標との関連

主な取組内容

1 学校内のつながりを重視した取組

- 食に関する授業
- 児童会活動
- 栄養教諭と養護教諭が連携した取組

2 家庭とのつながりを重視した取組

- 食育チャレンジシート
- お弁当の日
- 親子給食
- わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト

3 地域等とのつながりを重視した取組

- 県立宇都宮白楊高等学校との交流
- プロスポーツチームとの交流
- 食育講演会
- 親子料理教室
- 食育出前講座

食に関する指導の目標

食事の重要性

心身の健康

食品を選択する力

感謝の心

社会性

食文化

本研究で目指すこと

食に関する意識の向上と食生活改善

1 学校内のつながりを重視した取組



食に関する授業の充実

食に関する知識や技能を身に付け、望ましい食習慣の実践力を高めます。

「食に関する指導の全体計画・年間指導計画」の作成の際には、どの学年が、どの時期に、どのような内容の学習を行うのかを整理し、発達段階を考慮し、計画的に指導できるようにした。

家庭科や学級活動などにおいて、可能な限り栄養教諭が授業に参画してチームティーチングの授業を行った。

各学級で食に関する授業を行う際、事前に全職員に日時と内容を知らせ、教職員間で自由に参観することができるようにし、お互いの授業を見合うことで指導力の向上を図った。

食に関する指導の全体計画

学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 宇都宮市学校教育スタンダード	学校教育目標 ○明るく、思いやりのある子 ○自ら考え、進んで学ぶ子 ○元気で、やりぬく子	児童の実態 朝食をきちんと摂っている児童の割合が高い。楽しく会食したり、給食当番活動に取り組みだしている。備食がある児童や正しい食事のマナーが身に付いていない児童が見られる。																																																
<p>食に関する指導の目標</p> <p>① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする。 ② 身の成長や健康の維持増進の上で望ましい食生活や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。 ③ 正しい知識・情報に基づいて、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。 ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。 ⑤ 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。 食地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊敬する心をもち、</p>																																																		
幼稚園 保育所	各学年の食に関する指導の目標	小中一貫教育との関連																																																
情報授業の際に、配慮事項についての共通理解を図る。	<table border="1"> <tr> <th>低学年</th> <th>中学年</th> <th>高学年</th> </tr> <tr> <td>・衛生的な学校給食の仕方が分かり、みんなと仲良く楽しく食事ができる。 ・好き嫌いをしないで何でも食べる。</td> <td>・衛生的で自主的な当番活動を行い、協力して楽しく食事ができる。 ・食べ物と栄養に関心をもち、食生活をなくす。</td> <td>・衛生的で自主的・協力的な給食を行い、楽しい食事の場を工夫しよう。 ・献立や栄養について関心を深め、バランスのよい食生活ができる。</td> </tr> </table>	低学年	中学年	高学年	・衛生的な学校給食の仕方が分かり、みんなと仲良く楽しく食事ができる。 ・好き嫌いをしないで何でも食べる。	・衛生的で自主的な当番活動を行い、協力して楽しく食事ができる。 ・食べ物と栄養に関心をもち、食生活をなくす。	・衛生的で自主的・協力的な給食を行い、楽しい食事の場を工夫しよう。 ・献立や栄養について関心を深め、バランスのよい食生活ができる。	情報授業の際に、配慮すべき点等の共通理解を図る。																																										
低学年	中学年	高学年																																																
・衛生的な学校給食の仕方が分かり、みんなと仲良く楽しく食事ができる。 ・好き嫌いをしないで何でも食べる。	・衛生的で自主的な当番活動を行い、協力して楽しく食事ができる。 ・食べ物と栄養に関心をもち、食生活をなくす。	・衛生的で自主的・協力的な給食を行い、楽しい食事の場を工夫しよう。 ・献立や栄養について関心を深め、バランスのよい食生活ができる。																																																
特	<table border="1"> <tr> <th>4月</th> <th>5月</th> <th>6月</th> <th>7月</th> <th>8月</th> <th>9月</th> <th>10月</th> <th>11月</th> <th>12月</th> <th>1月</th> <th>2月</th> <th>3月</th> </tr> <tr> <td>◎給食当番の仕方の説明 ◎楽しい給食にしよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎食事を楽しんでみよう ◎好き嫌いをなくす</td> <td></td> <td></td> <td>◎食事と運動について知ろう ◎食事の過ごし方を工夫しよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎楽しい給食にしよう ◎おいしい給食あがとう ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◎給食当番の仕事を見学しよう ◎食品の働きを知ろう ◎楽しい給食にしよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎朝食の大切さを知ろう ◎バランスを考えて食べよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎食事と運動について知ろう ◎食事の過ごし方を工夫しよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎給食の良い食べ方 ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◎食品の栄養と働きを知ろう ◎楽しい給食にしよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎朝食と栄養について知ろう ◎良い食べ方をしよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎正しい食事と衛生 ◎食事と運動について知ろう ◎楽しい食事の場を工夫しよう</td> <td></td> <td></td> <td>◎バランスよく食べよう ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	◎給食当番の仕方の説明 ◎楽しい給食にしよう			◎食事を楽しんでみよう ◎好き嫌いをなくす			◎食事と運動について知ろう ◎食事の過ごし方を工夫しよう			◎楽しい給食にしよう ◎おいしい給食あがとう ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう			◎給食当番の仕事を見学しよう ◎食品の働きを知ろう ◎楽しい給食にしよう			◎朝食の大切さを知ろう ◎バランスを考えて食べよう			◎食事と運動について知ろう ◎食事の過ごし方を工夫しよう			◎給食の良い食べ方 ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう			◎食品の栄養と働きを知ろう ◎楽しい給食にしよう			◎朝食と栄養について知ろう ◎良い食べ方をしよう			◎正しい食事と衛生 ◎食事と運動について知ろう ◎楽しい食事の場を工夫しよう			◎バランスよく食べよう ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう			<p>◎お弁当の日 ◎リクエスト給食</p> <p>◎お弁当の日 ◎リクエスト給食</p>
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																																							
◎給食当番の仕方の説明 ◎楽しい給食にしよう			◎食事を楽しんでみよう ◎好き嫌いをなくす			◎食事と運動について知ろう ◎食事の過ごし方を工夫しよう			◎楽しい給食にしよう ◎おいしい給食あがとう ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう																																									
◎給食当番の仕事を見学しよう ◎食品の働きを知ろう ◎楽しい給食にしよう			◎朝食の大切さを知ろう ◎バランスを考えて食べよう			◎食事と運動について知ろう ◎食事の過ごし方を工夫しよう			◎給食の良い食べ方 ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう																																									
◎食品の栄養と働きを知ろう ◎楽しい給食にしよう			◎朝食と栄養について知ろう ◎良い食べ方をしよう			◎正しい食事と衛生 ◎食事と運動について知ろう ◎楽しい食事の場を工夫しよう			◎バランスよく食べよう ◎食生活を振り返ろう ◎感謝して食べよう																																									
活	学校行事	定期健康診断 遠足、移学旅行	個人懇談	◎リクエスト給食	◎お弁当の日	◎ふれあい給食(高齢者)	◎お弁当の日	◎リクエスト給食	◎給食週間 ◎ハイキング給食	◎ふれあい給食(高齢者)	◎お別れ給食(祝開校)																																							
動	児童会活動地	◎お花見給食(学年交流)				◎青空給食(縦割り組)			◎お弁当の日	◎リクエスト給食	◎お別れ給食(祝開校)																																							
教科との関連	1年	2年	3年	4年	5年	6年																																												
国語	・サラダでげんき																																																	
社会			・ものを売ることではたらく人たちが、ものを作ることではたらく人を知る	・きれいな水はどこからくるのか ・節水の水のじまん																																														
理科			・植物の育ちとつくり ・植物の一生																																															
生活	・わたしががっこういらいずみ ・みでくっていいな	・やさいをそだてよう																																																
家庭						・食べて元気に			・いたがでつくろう 毎食のおかず		・工夫しよう おいしい食事																																							
体育(保健領域)			・毎日の生活と健康	・育ちゆく体		・けがの防止 ・心の健康					・病気の予防																																							
道徳	1 主として自分自身に関すること(低)(中)(高) A-(3) 2 主として他の人との関わりに関すること(低)(中)(高) B-(7)(8) 3 主として自然や崇高なものとの関わりに関すること(低)(中)(高) D-(17)(18) 4 主として集団や社会との関わりに関すること(低) C-(12)(16) (中)C-(12)(13)(15)(16) (高)C-(14)(15)(16)																																																	
総合的な学習の時間	野菜を育てて食べよう 食べ物の香りをたんでい																																																	
家庭・地域との連携の取り組み方	学校で学んだことを家庭で実践するなど、正しい食習慣や食生活を家庭に普及し、家庭・地域との連携を図る。学校がより、食育だより、保健だより、学校保健給食委員会、親子給食、高齢者とのふれあい給食																																																	
地域産物活用の方針	給食メニューの毎日の一口メモ、校内放送等により産地産物の関心を図る。																																																	
個別指導指導の方針	保護者からの申し出、定期健康診断の結果、アンケート調査等から、アレルギー・肥満・朝食欠食傾向を把握し、個別指導を行い、																																																	

栄養教諭の授業参画



5年 家庭科「はじめてみようクッキング」

地域学校園小中学校9年間の食に関する指導の指導計画

校種及び学年	発達段階ごとの指導目標と身につけさせたい資質・能力											
	【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】							
幼稚園	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食生活や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	正しい知識・情報に基づいて、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付ける。	食物を大事にし、食物の生産者にかかわる人々へ感謝する心をもつ。	食事マナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。							
基礎期	○食べ物に興味・関心を持ち、楽しく食事をすることができている。 ・給食を楽しんで食べている。	○いろいろな食べ物に親しみをもち、好き嫌いせずに食べようとする。	○いろいろな食べ物の名前が分かる。	○食事をしてくれた人に感謝し、心を込めていただきますとそろそろさあいのさつができる。	○食事の基本的なマナーに注意し、友達と楽しく食べることができる。							
	○3食規則正しく食事をとることや楽しく食事をすることが、心身の健康に大切なことが分かる。	○健康で過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。	○いろいろな料理の名前が分かる。	○食事は多くの人の努力があって作られることを知り、感謝の気持ちを持って食べることができる。	○楽しく給食を食べるために、みんなで協力して準備したり、食事マナーに気を付けたりすることができる。							
小学期	○楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。	○食品が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、好き嫌いせずに食べることができる。	○安全・衛生を考慮し、食品の準備や後片付け、簡単な調理をすることができる。	○食事ににかかわる多くの人々や、自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。	○協力して後片付けや準備を支援するとともに、相手に思いやりや気持ちをもち、食事マナーを守って食べることができる。							
	○生活の中で食事が果たす役割について理解し、朝食をとることが習慣化している。	○食べ物の3つの働きを理解し、好き嫌いせず食べている。	○給食の準備、後片付けの時に自分が何をすればよいかを考え、責任をもって行動している。	○生産者や自然の恵みに感謝し、ご飯粒や食べかすなどを残さず食べている。	○食事中の会話などに注意し、友達と楽しみながら食べている。							
活用期	○生活の中で食事が果たす役割について理解し、朝食をとることが習慣化している。	○体の発達に必要な栄養や食品に含まれる栄養素の働きと働きを知り、自分の健康を保持増進しようとする。	○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。	○生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理をすることができる。	○食育について関心をもち、楽しい食事を通じて望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。							
	○自分の食生活を振り返り、望ましい食習慣を身に付けている。	○1日分の食生活を組み入れ、簡単な日常食を調理している。	○食品の品質の良否を見分け、安全で衛生的な食品を選んでいる。	○食べ物の大切さを理解し、生産者等に感謝し、残さず食べたり、無駄なく使ったりしている。	○楽しい食食になるように、思いやりの心をもって食事をしている。							
発展期	○生活の中で食事が果たす役割について理解し、朝食をとることが習慣化している。	○体の発達に必要な栄養や食品に含まれる栄養素の働きと働きを知り、自分の健康を保持増進しようとする。	○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。	○生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理をすることができる。	○食育について関心をもち、楽しい食事を通じて望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。							
○地域学校園及び各校の給食時間等における指導計画	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
地域学校園			・カムカム駅立 ・食事マナー週間 ・食育月間					・お弁当の日 ・給食の料理	・カムカム駅立 ・お弁当の日 ・食事マナー週間 ・給食の料理	・お弁当の日 ・給食の料理	・お弁当の日	・お弁当の日
今泉小	○給食のまきりを守り、楽しい給食にしよう ・お正月給食	○みんなで協力して、給食の準備をしよう ・親子給食(1年)	○衛生に気をつけて食事をしよう ・食育月間	○好き嫌いをしないで、何でも食べよう	○好き嫌いをしないで、何でも食べよう	○よい食べ方をしよう	○食事の通じ方を工夫しよう ・青空給食	○楽しい食事の準備を工夫しよう	○給食の準備と健康について考えよう ・おにぎりの日 ・学校保健給食委員会	○給食の後片づけをきちんとしよう ・お弁当の日 ・学校給食委員会	○給食への感謝をし、食べよう ・お弁当の日 ・ハイキング給食(2年)	○給食の反省をしよう
泉が丘小	○給食の準備をきちんとし、楽しい給食の時間にしよう	○正しい食事のしかたを身に付けよう	○衛生に気をつけよう	○食事の後片付けをきちんとしよう	○好き嫌いをなく食べよう	○好き嫌いをなく食べよう	○工夫して楽しい給食にしよう	○感謝して食べよう ・食事マナー週間	○協力して配膳しよう	○健康によい食事の取り方を知り、選ぼう ・学校保健給食委員会 ・学校給食委員会	○楽しく食食しよう ・お弁当の日 ・ハイキング給食(2年)	○給食の反省をしよう
泉が丘中	○給食の決まりを知ろう	○協力して給食の準備をしよう	○衛生に気をつけて食事をしよう	○正しい食事のマナーを身に付けよう	○食生活を豊かそう(1)～夏の疲れをとる～	○食生活を豊かそう(2)～夏の疲れをとる～	○栄養バランスを考慮して食事をしよう ・お弁当の日	○食事作りに関わる人に感謝しよう	○食生活を豊かそう(3)～風邪に負けない食生活をしよう～ お弁当の日(3校合同)	○郷土食や他国の食を知ろう	○楽しく食食しよう ・学校給食委員会 ・ハイキング給食(3年)	○1年間の反省をしよう
○献立作成上の配慮点	地域学校園	たまねぎ(自備高校)	セロリ(自備高校)	自家、ねぎ(自備高校)								
地域学校園	たまねぎ(自備高校)	セロリ(自備高校)	自家、ねぎ(自備高校)									
旬の食材	きゅうり、キャベツ、グリーンアスパラ、にんじんの他	かつお、きゅうり、グリーンアスパラ、にんじんの他	じゃがいも、たまねぎ	トマト、なす、ずいまいち、かぼちゃ、ゴーヤー、とろろこし他	なす、とうもろこし	黒豆、さやまき、きのこ	きのこ、さいたまいも、たいこん他	ほうろく、みかん他	ぶりのこ、おぼろ、たいこん他	ぼんかん、こまつな、にんじん他	ほうろく、みかん他	ほうろく、みかん他
食文化	・お祝い献立	・こどもの日献立	・食育手帳献立 ・農民の日献立	・七夕献立	・秋分の日献立	・十五夜献立 ・給食の料理献立 ・ハロウィン献立	・十三夜献立 ・いっしょの献立 ・いっしょの献立	・冬至献立 ・クリスマス献立	・春の献立 ・他国の郷土料理 ・他国の料理	・初詣の日献立 ・部分の日献立	・ひな祭り献立 ・卒業お祝い献立	
○各教科・学級活動等における指導計画	各教科・学級活動については、各校の年間指導計画により連携させて指導する。											

つながる食育通信

まずは、教職員間がつながることが大切であると考
え、栄養教諭が「つながる食育通信」を発行し、食に
関する様々な情報を提供した。

教職員間の連携を図り、共通理解のもと、食に関す
る指導を効果的に行うことができた。

校内教職員や保護者への授業公開



1年 学級活動「やさいパワーをもらおう」



4年 学級活動「朝ごはんってすごい」



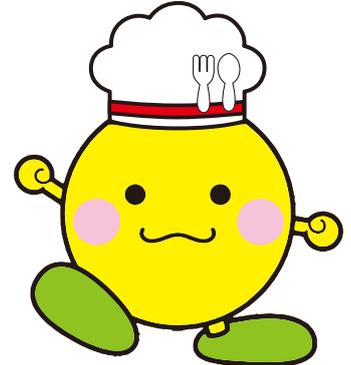
3年 学級活動「めざせ おはし名人」

1 学校内のつながりを重視した取組



児童会活動の充実

子供の食に関する自主的な実践意欲を高めます。



給食委員会においては、常時活動として行っている、栄養黒板作成や牛乳パック回収の他、食に対する関心を高めるため、全児童を対象とした「食育キャラクター・標語コンクール」を実施した。このコンクールで最優秀賞として選ばれた作品は、食育を啓発するため、正門横に設置した看板やのぼり旗のデザインとして使用している。

その他、保健委員会、スポーツ委員会、代表委員会も、全校生が主体的に健康な生活を送れるよう、栄養教諭がコーディネーターとなり工夫しながら活動している。

給食委員会の活動

- ・栄養黒板の作成（毎日）
- ・牛乳パック回収（週1回）
- ・食育ポスターの作成
- ・リクエスト給食の実施（7月・1月）
- ・給食アンケート用紙作成・集計
- ・食育キャラクターと標語の募集
- ・校内給食週間の食育クイズ放送
- ・学校農園での野菜収穫（いんげん・だいこん）



食育キャンペーン・標語・看板



のぼり旗



シール



食育キャンペーン・標語・看板



マグネット

保健委員会の活動

<歯みがき指導>

健康な歯と口は、しっかり嚙んで食べるだけでなく、精神の安定にもつながるため、学校での歯みがき習慣を家庭でも定着させるために毎年取り組んでいる。

- ・ 歯みがきタイムの指導
- ・ 歯みがき個別指導



<あいうべ体操>

正しい姿勢で口を大きく動かす「あいうべ体操」は口呼吸を改善し鼻で呼吸ができるようにし、さらにしっかり嚙んで食べることができるように活動に取り入れた。また、あいうべ体操カードを全校生に配り、家庭でも毎朝10回、夜の歯みがきの時間にも10回やるよう呼びかけている。



<カミング30運動>

毎月の「かみかみ給食」の実施に合わせ、保健委員会では「一口30回以上かむ」ことを目標に、「カミング30（さんまる）運動」を展開している。給食の前に、各教室に出向いて「きょうのかみかみ献立は〇〇です。よくかんで食べましょう。よくかむと、頭の働きがよくなります・・・」などといった保健委員がそれぞれに考えたメッセージを伝えている。お昼の校内放送でも呼びかけ、呼びかけがあった日は特に意識してよくかんで食べる様子が見える。



1 学校内のつながりを重視した取組



栄養教諭と養護教諭の連携

栄養教諭と養護教諭が中心となり、指導の充実を図ります。



子どもたちの健康な体づくりや自己管理能力の育成を図るためには、栄養教諭と養護教諭の連携は欠かすことができない。日頃からお互いに情報交換を密にしながら指導を行っている。

主な取組として、「よく噛んで食べることの指導」と「食物アレルギー対応」「肥満傾向児童の生活指導」がある。

特に「食物アレルギー対応」については、年度初めに校内研修を実施して教職員間で共通理解を図り、食物アレルギーを有する児童の保護者との面談を行うなどし、安心して学校生活を送れるよう、全校体制で適切な対応ができるようにしている。



給食献立の工夫

図書館教育との連携

○絵本献立

- ・校内読書週間にちなんで実施。市立泉が丘中学校演劇部による読み聞かせ
- ・「じゃがいもポテトくん」図書館で掲示
- ・献立名 わかめごはん 牛乳 いもフライ おひたし とん汁



○かみかみ献立

- ・毎月 8 日（歯の日）前後に実施。かみごたえのある食材を献立にし、その日の給食時間に保健委員が「カミング30」を呼びかけた。
- ・「30 回噛んでから飲み込むと、消化が良くなる」「肥満防止になる」「脳の働きをよくする」「歯ぐきの病気を防ぐ」など

○朝のマッスルタイム「ちょこトレ」

- ・わずかな時間でも運動ができる「ちょこトレ」を体育主任が考案し、各校舎の階段の壁に掲示した。
- ・各クラスでは、朝の会に簡単な運動を実施し、児童にとっては目覚めの時間となり、毎日必ず体を動かす機会となっている。

県産食材100%献立

- ・6月と11月に実施。
- ・6月は県産食材100%和食献立に挑戦したが、だしをとるのに海産物（かつおぶし・昆布）などを使用するため、100%には至らなかった。
- ・11月は秋の恵みのポークカレーにし、100%を達成した。
- ・子どもたちも喜んで食べ、残量も少なかった。



第1回 6月16日



麦入りごはん 牛乳
豚肉のしょうが焼き おひたし
具だくさんみそ汁

15品中14品が栃木県産
(地産地消率93%)

第2回 11月16日



麦入りごはん 牛乳
秋の恵みポークカレー
ゆで野菜 ヨーグルト

13品中13品が栃木県産
(地産地消率100%)



2 家庭とのつながりを重視した取組



学校と家庭の双方向で取り組む「食育チャレンジシート」

基本的な食習慣の定着を図ります。

栄養バランスや食事マナーの大切さを理解しているものの行動につながっていないという課題を解決するため、毎月19日の「食育の日」前後の金・土・日曜日のうち、各家庭で都合の良い日を「食育チャレンジデー」として「食育チャレンジシート」を活用して、親子で食生活の改善に取り組むことにした。

「食育チャレンジシート」には、「食習慣チェック」の欄と、「生活習慣チェック」の欄、「食事の準備や片づけに関する

チェック項目」の欄を設定し、できたものに○をつけ、次の月の「食育チャレンジデー」までにがんばりたいことを記入するようにした。

保護者や先生からも一言ずつ記入をし、子どもたちのがんばりを認め、励まし、学校と家庭の双方向から望ましい食習慣と生活習慣の定着を図れるようにした。

食育チャレンジシート

食育チャレンジシート		チェックした日 (月 日)		年 組 番 名 前		
<p>※ 毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>☆ つぎのことができたなら、口に○をつけましょう。</p>						
食習慣チェック 食べることを通して、元気な心と体をつくろう!			食事の準備や片付けのときに できることをやってみよう!!			
項目	レベル1	レベル2	さら			
1 朝食	朝ごはんを食べた。	栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2 衛生	食事の前に手をあらった。	食事の前にうがいと手あらいをした。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3 感謝	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言った。	食事の感想を言った。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4 マナー	よいしせいで、よくかんで食べた。	食事のマナーを守って食べた。(おはしのもち方、食器のならべ方)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5 栄養	食事が出されたものは、にがてなものでも1口は食べた。	赤・黄・緑のグループの食べ物をバランスよく好き嫌いしないで食べた。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<p>※赤のグループ(肉、魚、たまご、だいず製品など)・・・おもに体をつくるものになります。 黄のグループ(米、パン、めん類、いも類など)・・・おもにエネルギーのもとになります。 緑のグループ(野菜、海そう、くだものなど)・・・おもに体の調子を整えるものになります。</p>						
生活習慣チェック 右のことも心がけよう!		運動や、体を動かして遊んだ。	テレビやゲーム、パソコンなどを見すぎなかった。	早ね早おきをした。	食べた後に歯をみがいた。	はいべん(うんち)をした。
○の数	<p>1・2年生は12個、 3・4年生は18個、 5・6年生は20個 以上をめざそう。</p>	【つぎの「食育チャレンジデー」までにがんばりたいこと】		【家の人から】	【先生から】	
⇒ 1か月後のはんてい (◎ よくがんばった , ○ がんばった , △ あといっぱい)						

食育チャレンジシートの記入の仕方

① 実施日

- ・毎月19日の「食育の日」前後の金曜日に、「食育チャレンジシート」を配付
- ・金・土・日曜日のうち都合の良い日を「食育チャレンジデー」として設定し、家庭で実施

② 食習慣に関するチェック項目

- ・望ましい食習慣を身に付けるために、「朝食」「衛生」「感謝」「マナー」「栄養」の5つの項目をチェックして、できたら○を付ける
- ・左側のレベル1ができれば、右側のレベル2に挑戦

③ 事の準備や片付けに関するチェック項目

- ・自分で食事を整える力をつけるために、食事の準備や片付けなど、子供にできることを取り組ませ、できたら○を付ける
- ・家庭科を学習している5年生以上は、⑦～⑩にも挑戦
- ※包丁やガスコンロなどを使う場合には、安全に十分気を付けさせる。

④ 生活習慣に関するチェック項目

食習慣にあわせて生活習慣を整えると、より一層、健康な体をつくることができるため、できたら○を付ける

⑤ ○の数の合計

- ②③④でチェックした○の数を記入
- 1・2年生は12個以上、3・4年生は16個以上、5・6年生は20個以上が目標

⑥ つぎの「食育チャレンジデー」までにがんばりたいこと

チャレンジシートをチェックし、自分の食習慣を振り返り、次の「食育チャレンジデー」までにがんばりたいことを記入する

⑦ 先生から

先生のコメントを記入

⑧ 家の人から

がんばっていたことやできるようになったことを褒めたり、次の意欲につながるように励ましたりするコメントの記入

〈保護者へのお願い〉

◎望ましい食習慣や生活習慣が身に付くように、なるべくお子さんと一緒に食事をとり、上記のチェック項目の達成に向けて言葉掛けをしていただけますようお願いいたします。子どもたちが大人になったときに、自分で健康な食生活を整えられる力をつけましょう。

2 家庭とのつながりを重視した取組



学校と家庭の双方向で取り組む「食育チャレンジシート」

児童の言葉からは、回を重ねるごとに、自分のできごとを増やそうと主体的に取り組む姿が見られるようになり、保護者からのコメントは、温かい励ましの言葉が多く、子どもたちががんばれるように働きかけてくれていることがわかる。

また、この食育チャレンジシートに取り組むことで、保護者からは、どのようなことを子どもたちに教えていたらよ

いのかがよく分かったという感想も多数いただいた。

担任からは、家庭でのがんばりを称賛したり、学校での給食の様子を家庭に伝えたりすることで、意欲を向上させ、継続した取組に結びつくようなコメントをした。

学校と家庭が双方向で取り組むことで、自分の食の課題を改善しようとする児童の意欲が向上し、日常生活において徐々に定着が図られつつある。

毎月19日前後の金・土・日曜日のうちの1日を「食育チャレンジデー」として、親子で取り組みます。

《担任のコメント》

- ・朝ごはんは、元気の源！これからも継続しよう。
- ・栄養のバランスを考えて食べることは大切だね。給食でも好き嫌いをしないで食べていてえらい！
- ・お湯をわかしたり、ごはんを炊いたり、できることが増えてきたね。料理の手伝いにも挑戦してみよう。



【つぎの「食育チャレンジデー」までがんばりたいこと】
すききらいげんせんぶたべれるよう
になつたーい！

食育チャレンジシート

毎月19日前後の金・土・日曜日のうちの1日を「食育チャレンジデー」として、親子で取り組んでください。

1 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べると、栄養分が体にいきわたって、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

朝ごはんも、栄養のバランスのとれたメニューにすると、さらにパワーアップが期待できます。(⇒5参照)



2 衛生に気をつけよう

手によごれがついたまま食事をとると、手についている菌が口から食べ物といっしょに入ってしまうことがあります。

食事の前には、うがいと手あらいをしましょう。



3 感謝の気持ちをもとう



私たちは、食べ物の命をいただいています。また、食べ物私たちの口に入るまでには、たくさんの方が関わっています。

感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。

料理や食材について、「おいしいね。」などと、感想を言いながら食べるのもいいですね。

4 食事マナーに気をつけよう

正しい食事マナーを身に付けると、まわりの人と気持ちよく食事をすることができます。

また、良い姿勢で、食べ物をよくかんで食べると、食べ物の消化吸収がよくなります。



【おはしの持ち方】	
	人差し指をおはしにそえ、おはしを支えるようにする。
	少し曲げた中指の上に乗せる。
	親指をおはしに軽くそえて、おはしを押しさえる。
	下のおはしを少し曲げた薬指にのせ、親指で支える。

5 栄養のバランスを考えて食べよう

赤・黄・緑のグループの食べ物を組み合わせると、栄養のバランスのとれた食事をすると、健康で元気にすごすことができます。

1回の食事で、主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



主食…ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主菜…肉や魚、たまご、だいず(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

副菜…野菜やきのこ、海そう(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず

※ 糖分、脂肪分、塩分をとりすぎにも気をつけましょう。

※ 健康な心と体をつくるためには、毎日の食事で続けて取り組むことが大切です。「食育チャレンジデー」以外の日も実践しましょう。

家庭



《児童の言葉》

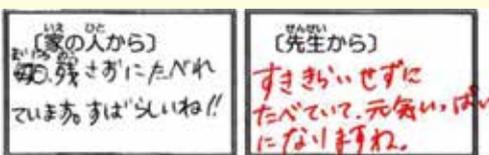
(次の月までにがんばりたいこと)

- ・早寝早起きをして、しっかりごはんを食べたいです。
- ・もっと〇が増えるように、食事の準備や片付けの手伝いを増やしたいです。
- ・家族のために料理を作りたいです。

《保護者のコメント》

- ・いつも残さず食べてくれてありがとう。しっかり食べて元気な体をつくろうね。
- ・料理の手伝いをしてくれてありがとう。これからも続けてくれると助かるよ。

学校と家庭の双方向で取り組んでいます。



2 家庭とのつながりを重視した取組



おにぎりの日、お弁当の日

親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育みます。

宇都宮市では、「親子で共に食について考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の気持ちを創出する」ことを目的として、平成20年度から、全校で「お弁当の日」を実施している。

実施に当たっては、栄養教諭が中心となり、計画から振り返りまで指導を行うとともに、各学校と家庭との連携のもと、小中学校 9 年間を通して、「自分の健康を考え、判断し、実践できる子ども」の育成を目指している。

本校においては、1 回目をおにぎりだけを作って持ってくる「おにぎりの日」、2 回目をお弁当の日として実施した。

発達段階に応じたためあてに向かって、事前に計画を立て、栄養のバランスや盛り付けなどについて指導し、事後には振り返りを行い、次年度の取組に生かせるようにしている。

「お弁当の日」当日には、早起きをして家の人と一緒に弁当を作り、満足感にあふれた子どもたちの笑顔が教室にあふれ、会食時には、お弁当の中身や作ったときのエピソードで会話が盛り上がった。

栄養のバランスを考えるようになった、調理の技術を身に付けることができたといった効果の他、親子で一緒に買い物やお弁当作りに取り組むことで、親子のコミュニケーションが図れて良かったという効果も見られた。



「お弁当の日」の取組を通して育てる“4つの力”

- 1 食べ物に関心をもつ
- 2 感謝の心をもつ
- 3 楽しく料理をする
- 4 健康な体を作る

平成20年度から、毎年2回実施しています。

- 1 回目：「おにぎりの日」
(おにぎりのみ持参)
- 2 回目：「お弁当の日」
(発達段階ごとに設定した目標を達成できるよう、事前に計画を立て、お弁当1食分を持参)



親子給食・授業参観

親子給食や授業参観を通して、家庭での実践を促します。

「親子給食」は、1年生の保護者を対象に、実施した。

入学して間もない1年生の給食当番の仕事ぶりや苦手な食材でもがんばって食べている姿を見て、自分の子どもの成長が見られ、「家でもお手伝いをお願いしよう。」「好き嫌いをしないように声かけをしていきたい。」といった声が聞かれた。

授業参観において、3年生の学級活動「めざせおはし名人」を実施し、児童と一緒に保護者にも正しいお箸の持ち方を知っていただくことで、家庭の食事でもおはしの持ち方に気を付けてもらえるようになった。

1年 親子給食



授業参観 3年 学級活動「めざせ おはし名人」



2 家庭とのつながりを重視した取組



わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト

家族で料理をしたり、一緒に食事をしたりすることの
楽しさや大切さに気付かせ実践につなげます。

宇都宮といえば「餃子」。その餃子をテーマとして、親子で一緒に「手作り餃子」や「餃子を使った1食分」の食事を作ることで、子どもたちが料理をすることや食べることの楽しさを実感し、日頃から食事作りに取り組もうとするきっかけとなるよう、校内で「わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト」実施した。

地場産物の活用や栄養バランスにも配慮し、家族と餃子を作ったり、食べたりした楽しさが伝わるアイデアあふれる作品の応募が多数あり、入賞作品は、校内で紹介するだけでなく、中心市街地の大型映像装置で放映したり、店舗に掲示したりして、広く紹介した。

家族にも好評でした!

手づくり餃子部門
最優秀賞



作品名 「しそみそ棒ぎょうざ」

餃子を使った
1食分部門
最優秀賞



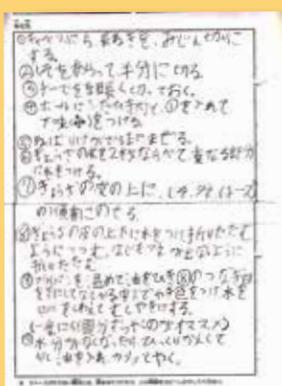
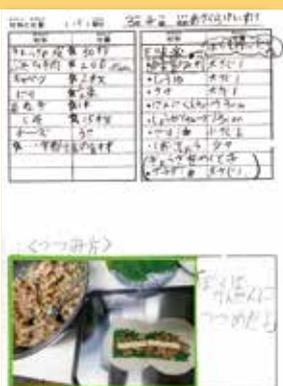
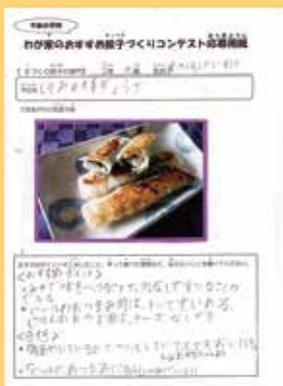
作品名 「コーンとキムチのおいしいぎょうざ」

地産地消や栄養の
バランスにも気を
付けました。

餃子コンテスト審査会



わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト応募用紙



わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト

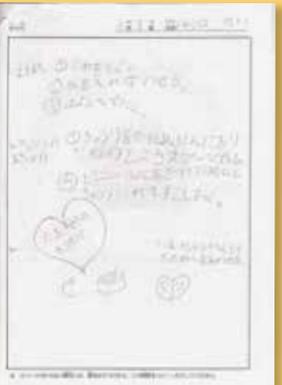
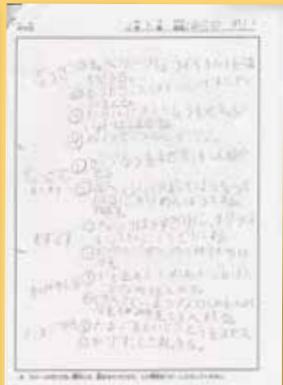
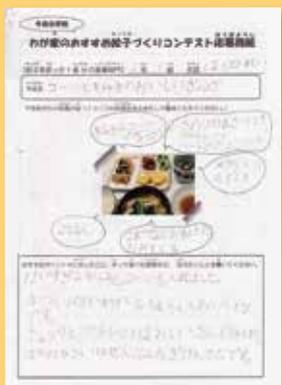
食育のモデル校となっている宇都宮市立泉原小学校が、文部科学省「つながる食育推進事業」の取組の1つとして、このコンテストを実施しました。

「宇都宮市といえば「餃子」といわれるほど、宇都宮市長にとって餃子はなじみのある料理です。その餃子テーマに、賞休みを利用して親子で一緒に「手作り餃子」や「餃子を使った1食分の食事」を作っていただきました。このイベントを通して、子どもたちが料理をすることや食べることの楽しさを広げ、日頃から食事作りに取り組みようとするきっかけとなることを目的としています。

コンテスト内容

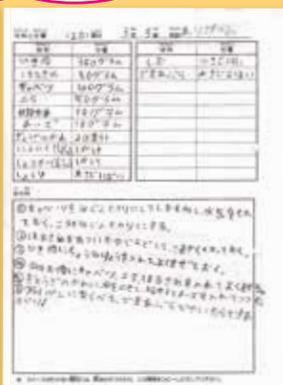
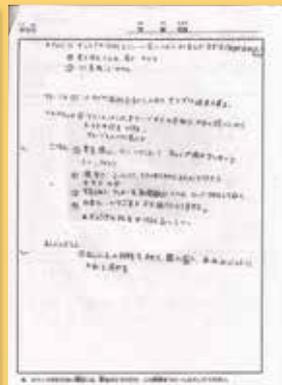
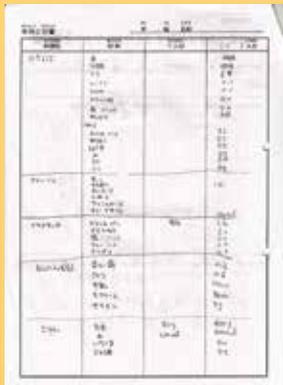
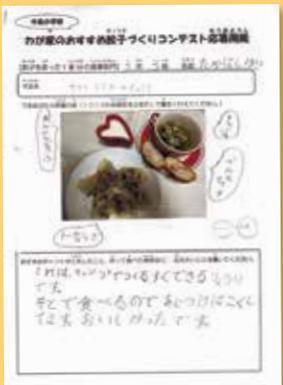
【餃子づくり競争】

- ◆材料、ご家庭で作っている餃子や食材等を工夫したオリジナル餃子の紹介。
- ◆餃子の作り、作りでも特徴のせいで、どっちでもおいしません。
- ◆餃子を使った1食分の食事部門!
- ◆餃子メニューに記入した食材/イラストの美しい食卓の紹介も大歓迎!
- ◆餃子の作り、作りでも特徴のせいで、どっちでもおいしません。
- ◆餃子とひと工夫紹介も大歓迎!
- ◆餃子スープ、餃子丼、餃子炒め、餃子餃子...



キャンプのときにおすすめです。

お父さんが小学校の給食で大好きだった「ジャンボぎょうざ」を参考にしました。



中心市街地でのPR



3 地域等とのつながりを重視した取組



栃木県立宇都宮白楊高等学校との農業体験交流

生産することの大変さや喜びを知り、食に対する感謝の気持ちを育みます。

本校学区内には田畑がほとんど見られず、生産者との交流は難しい環境であるが、農業系の学科のある県立宇都宮白楊高等学校があるため、3年生社会科の授業の一

環として、高校生との農業体験交流を行っている。

春には、梨の受粉や野菜の苗の植、秋には梨や野菜の収穫の仕方や肥料のまき方などを教えていただいた。

4月



9月





栃木県立宇都宮白楊高等学校との交流給食

2回目の農業体験交流の後には、高校生を小学校に招いて、交流給食を行った。

給食の時間、高校生から農作物の栽培など紹介があり、その後高校生を囲んで、楽しく会話をしながら、会食した。

今年度は、たまねぎ、トマト、梨など、高校生が作った野菜や果物を15回程度、給食の食材として使用した。

高校生が作った野菜であることを児童に伝えることで、身近に感じ、味わって残さず食べようとする姿が見られた。

また、高校の先生からは、「高校生にとっても、小学生との交流は学習の成果を生かす良い機会になっており、学習意欲が高まっています。」などの声が聞かれた。お互い

に効果的な交流の方法を検討しながら、今後も続けていきたい。



3 地域等とのつながりを重視した取組



プロバスケットボールチーム リンク栃木ブレックス との交流

食と運動の結び付きを理解させ、食生活を改善しようとする意欲を高めます。

リンク栃木ブレックスの本拠地であるブレックスアリーナが学区内にあるため、子どもたちにとって身近であり、あこがれでもあるプロバスケットボール選手と「運動教室」や「交流給食」をすることで、運動や食事に対する意識も高まった。

特に、「ベストパフォーマンスのためには、しっかりとした食事が大切です!!好き嫌いはありません!!」といった選手の言葉が印象的で、子どもたちの心に響いた様子であった。

運動教室



あいさつ運動



交流給食



食育講話



3 地域等とのつながりを重視した取組



地域等と連携した様々な組織による取組

地域の教育力を生かして、学校教育の充実を図るとともに
家庭の教育力の向上を目指します。

給食への地場産物の活用方針などを決定する「地産地消委員会」や、子どもたちの健康の保持増進を目指す「学校保健・給食委員会」の他、企業の出前講座を活用した親子で参加する「ゆばづくり教室」、地区の健康づくり推進委員会主催の「朝食づくり親子料理教室」、地域協議会主催の「食育講演会」などを実施した。

地域の教育力を生かして、学校における食育の充実を図るとともに、家庭の教育力の向上を図った。地域や企業の「子どもたちのために」という熱意や強力なバックアップ体制を改めて実感した。

地産地消委員会



学校保健・給食委員会



地域学校園



手作りゆば教室

宇都宮商工会議所による出前講座を活用した。(株)ミツヨフーズを講師としてゆば引き上げ体験及び試食を行った。

夏休みに3・4年生とその保護者を対象に実施し、児童15名とその保護者、計30名が参加した。参加者からは「実際にゆば作りの工程をみることで良かった。」「できるようになってとても頼もしく感じ、親子で協力しながら作業ができた。」との声があり、笑顔で大変有意義な時間を過している様子がうかがえた。



3 地域等とのつながりを重視した取組



様々な組織による取組

地域の教育力を生かして、学校教育の充実を図るとともに
家庭の教育力の向上を目指します。

朝食づくり親子料理教室



今泉地区健康づくり推進員会の主催で夏休みに実施した。親子 11 組、推進員 10 名が参加し、“パッと簡単！朝ごはん！”のテーマで簡単にできる朝食作りとしてパンとご飯のメニューや手軽に作れるみそ玉作りを行った。

和やかな雰囲気の中で調理・試食し、兄弟で協力しながら、調理している姿もみられた。



地域協議会主催
「食育講演会」

(宇都宮ブリッツェンによる食育講演会)

食に対する関心を高めるために、保護者を対象とした「食育講演会」を実施した。

講師：宇都宮ブリッツェン ゼネラルマネージャー 廣瀬佳正先生

演題：「アスリートは食事が命」

参加者 保護者：158名

地域：5名

学校：4名 総計167名



つながる食育推進事業に関わる講演内容

宇都宮ブリッツェンの選手の体脂肪率は、全員10%以下。10%以上になるとレースで力を出せない。かなりストイックな食事をしている。(例 白米・味噌汁・焼き鮭・漬物・納豆・サラダ・リンゴ・ヨーグルト)しかし、オフシーズンは、何でも食べて体脂肪率を上げる。そうでないと風邪をひいてしまう。健康管理のために太る。そしてまたシーズンになったら、トレーニングをして体脂肪率を減らす。ここで減らせないと毎年増えることになる。一般的には、食べたらず運動をしないと体脂肪率は減らせない。

脳の働きを助ける栄養素の炭水化物、筋肉を作る栄養素のたんぱく質、体を動かすエネルギーの素の脂質を摂ることが大事。サプリメントより食事で十分に栄養を摂り、プラスビタミンを摂りたい。なるべく間食しない。添加物や化学的なものを入れない。

食べるときは「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う。親子のコミュニケーションが大切。親子といえども当たり前のルーティーンが「いただきます」。

「いただきます」は「命をいただく」ということ。残すということは、いただく命に申し訳ないこと。

質疑応答

①世界的なアスリートになると、合宿中等は管理栄養士がつくのか？

・管理栄養士がメニューを作って送ってきたもので食事をする。100%の管理は無理。妻や親が管理することの方が多い。どのようにコントロールするかが大切。

②水分の摂り方の工夫はあるのか？

・水分の摂り方は重要視している。
普段の生活…ペットボトルで20分毎に定期的に補給する。

食事の時…オレンジジュースや牛乳等を付ける。
血液が重要なので、鉄分サプリメントを摂る。飲む30分前にはお茶・コーヒー・紅茶は摂らない。

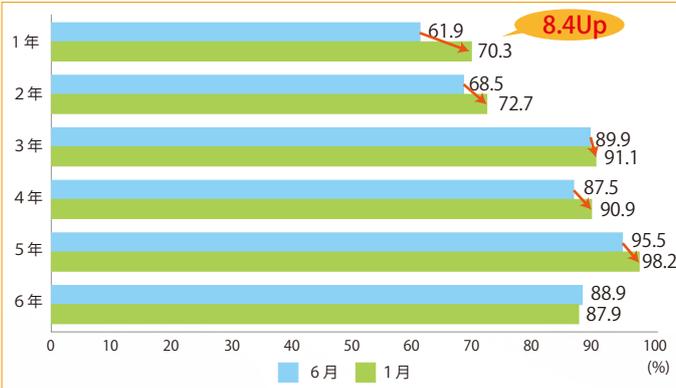


文部科学省「食育に関するアンケート」より

児童の変容【事前（6月）と事後（1月）のアンケート調査の比較】

好き嫌いをしないで食べている

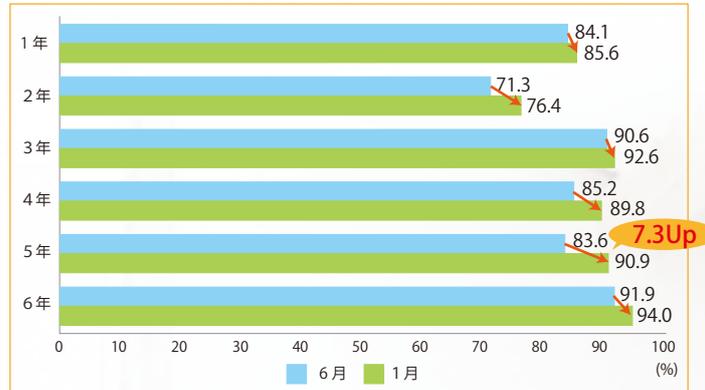
肯定的回答の割合（とてもあてはまる+まああてはまる）



ほとんどの学年において、肯定的回答の割合が増加した。

おはしを正しく使って食事をしている

肯定的回答の割合（とてもあてはまる+まああてはまる）



全ての学年において、肯定的回答の割合が増加した。

〈保護者アンケートより〉

Q1 子供の食に関する意識のうち何が高まったか

栄養バランスを考えた食事をとること	64.9%
食事マナーを身に付けること	50.4%
食事の際に衛生的な行動をとること	40.2%
朝食を食べること	32.9%
伝統的な食文化や行事食を学ぶこと	29.5%
家族などと一緒に食事を食べること	28.1%
ゆっくりよく噛んで食べること	17.9%

Q2 子供の食習慣のうち何が改善されたか

食事マナーが身に付いた	52.6%
栄養バランスを考えた食事をとる回数が増えた	45.8%
食事の際に衛生的な行動をとるようになった	36.2%
伝統的な食文化や行事食について理解した	21.8%
ゆっくりよく噛んで食べるようになった	15.0%
朝食を食べる回数が増えた	12.0%
家族と一緒に食事をする回数が増えた	12.0%

Q3 今年度の食育に関する取組に関する成果や課題、感想

【感想】子供の様子が変わった（子の食への意識が高まった）	54.1%
【意見】学校での継続的な取組や幅広い学年での取組が必要	12.0%
【感想】保護者にとっても勉強になった	10.5%
【意見】学校での食育の取組に対する具体的な意見	10.5%
【感想】家庭での食事が変化した（親も食への意識が高まった）	5.3%
【感想】親子でコミュニケーションをとるようになった・会話が增进了	5.3%
【意見】学校での取組について保護者への情報提供が必要	1.5%
【意見】保護者の意識を高める取組が必要（レシピ提供など）	0.8%

食育講演会参加者数(人)	141人	→	170人
好き嫌いをしないで食べている児童の割合(%)	81.2%	→	84.5%
おはしを正しく使って食事をしている児童の割合(%)	83.7%	→	88.1%
学校給食の残食率(%)	3.6%	→	3.0%

校内の全教職員がつながり、さらに、家庭や地域とつながることでより教育効果の高い取組を行うことができた。

【研究のテーマ】
家庭とともに取り組む食生活改善プロジェクト

- 1 学校内のつながりを重視した取組
- 2 家庭とのつながりを重視した取組
- 3 地域等とのつながりを重視した取組

食に関する指導の目標



本研究で目指すこと

食に関する意識の向上と食生活改善

児童や保護者の食に関する意識が向上し、日頃から気を付けようとする姿が見られた。

成果と課題

〈成果〉

「給食の時間においては、よく噛んで、好き嫌いをしないで食べるなど、健康に良い食べ方が身に付いてきた。」「家庭においては、料理やお皿洗いなどにも取り組む児童が増え、自分や家族の食生活を主体的によりよくしようとする態度が育ってきた。」といった児童の変容が見られた。

特に、この研究で成果が大きかった点は、「食育チャレンジシート」を通して双方向で取り組むことにより、保護者の食に対する意識の向上がみられたことである。家庭での食生活の改善が図られ、児童の変容につながった。

〈課題〉

学校の教育課程においてはこれからの社会の変化に対応できる子どもたちを育成するために、食育以外にも様々な教育を行っていかねばならないため、限られた時間の中で最大限の効果を得られるよう、給食の時間や教科等の学習、地域の取組などと関連を図りながら、計画的に食育を推進する必要があると考えている。

「つながる食育推進事業」のモデル校として研究をすることで、校内の教職員がつながること、学校と家庭がつながること、また、学校と地域がつながることの大切さを実感した。本研究で見られた成果が、一過性のものとならないよう、今後も家庭や地域等と連携した取組を継続していきたい。

成果

- ・給食の時間においては、よく噛んで、好き嫌いをしないで食べるなど、健康に良い食べ方が身に付いてきた。
- ・家庭においては、料理やお皿洗いなどにも取り組む児童が増え、自分や家族の食生活を主体的によりよくしようとする態度が育ってきた。
- ・日常の会話や食育チャレンジシートの記載などから、保護者の食に対する意識の高まりが見受けられた。

課題

- ・限られた時間の中で最大限の効果を得られるよう、給食の時間や教科等の学習、地域の取組などに関連を図りながら、計画的に食育を推進する必要がある。
- ・本研究で見られた成果が、一過性のものとならないよう、今後も家庭と連携した取組を継続していく必要がある。



**健全な食生活を実現するために
必要な資質や能力を育成を目指す。**

最後に

第2回第栃木県つながる食育推進協議会から

[委員からの意見等]

○食育チャレンジシートについて

- ・アンケート調査結果から、今泉小児童の食への意識は高いが、実践が伴わない現状があった。「食育チャレンジシート」は、意識を行動へとつなげるためのツールとして行った。
- ・保護者懇談会を利用して丁寧に説明した上で配布したり、夏休み中の個人懇談時に、担任から一人一人の食の課題や良い点を伝えたりすることで、保護者の理解や協力を得ることができた。
- ・保護者の意見は以下のとおり。
 - 「食育チャレンジシート」が一番のつながりとなった。
 - お弁当の日の後の「食育チャレンジシート」の◎は多くなった。
 - 食育は、内容が広いので、内容をしぼると◎がつけやすい。
 - 学年によっては、テーマを分けるとチェックしやすいのではないか。
 - 平日の方がチェックしやすい家庭もある。
- ・今泉小の保護者は、教育への意識が高い。1年で終わるのではなく、来年度も続けてほしい。

○県立宇都宮白楊高等学校との交流について

- ・県立宇都宮白楊高等学校との交流は、地の利を生かした素晴らしい取組である。また、高校生が自ら考えて実践できているところが素晴らしい。
- ・高校生にとってもよい機会となった。生徒が教師役として参加し、交流する年齢幅が広がった。高校3年生の生徒にとっても、とても印象に残った。食物の大切を理解し、大人になっても、子どもたちに食の大切さを伝えていきたいという声も聞かれた。

○家庭・地域との連携について

- ・地産地消の働きかけが、ありがたい。JAでは、様々な農業に親しむ取組を行っている。地域の食材で、食を通して、子供・成人・高齢者が体づくりをしてほしい。
- ・農業高校は、地域とのつながりがある。地域の小中学生との交流は、高校生にとって、自己有用感

の育成につながる。

- ・県学校給食会としても、地域とのつながりを進めている。県内外の多くのメーカーとのつながりがあるので、出前講座や料理教室などで協力できる。

○宇都宮市における今後の展開について

- ・食に関わらず、運動（体育）や肥満（保健）など、他の内容とのつながりが広がり、素晴らしい事業となった。今後、宇都宮市では、体力向上推進計画に安全を加え、この今泉小の取組を、市全体へ広げて行きたい。
- ・本事業により、『つながる』ことの大切さを感じた。次年度以降、各学年の実態に合わせて市内全体で取り組めるようにしていきたい。
- ・市食育推進計画を展開しているが、本事業を契機に、主に成人に普及させたい。
- ・「ママパパ学級」「幼児検診（3歳）」において、親世代に意識をもたせたい。

○モデル校より

〈養護教諭〉

- ・校内の教職員の理解が得られ、やっと始まったという感じ。保護者指導の厳しさを感じていた。学級担任の理解が進み、肥満指導がスムーズに実施できた。

〈栄養教諭〉

- ・全職員で取り組むためには、校長のリーダーシップが欠かせない。管理職が後押ししてくれたおかげで、学校全体で取り組むことができた。
- ・「つながる食育通信」により、教職員の理解・協力を得ることができた。

〈学校長〉

- ・本事業を通して、校内の体制を見直すことができた。また、保護者や関係機関とのつながりができ、宇都宮白楊高校とのさらなるつながりができた。
- ・子供の成長のため、栄養・保健のため、できることとできないことを精査し、次年度以降も無理なく継続できるもので、しっかりと取り組んでいきたい。

委員長より総括

宇都宮大学地域デザイン科学部コミュニティデザイン学科教授 大森 玲子

- ・小学校入学後、好き嫌いしないで食べる 1 年生が多くなる。学校では、食事や運動について意識的に指導しているため、成果も出ている。
 - ・働き盛りの親世代への啓発が難しい。今泉小では、子供を通して、大人（親）への啓発につながったのではないかと。
 - ・本モデル事業を、県内全域で進めるためには、学校・家庭・地域が一体となって取り組むことが重要。
 - ・県教委、市町教委、栄養教諭、養護教諭、校長会等、関係機関が連携していくことが大切。
- ・以下、5 点にまとめる。
- ①これまでは先生方の温度差があったようだが、管理職のリーダーシップのもと教職員が一丸となって同じ方向性で進められたことは大きな成果。
 - ②学校、家庭、地域、それぞれが責任をもって取り組むことが必要。食育は手段のひとつ。食育を通

して、どんな子供を育てるか、それぞれの役割を明確にすることが重要である。

- ③本事業の核となった「食育チャレンジシート」の成果を、県内へ広げてほしい。学校だけでなく、高齢・福祉、幼稚園等でも活用できるのではないかと。若い世代への食育のためにも、高校・大学でも発展させていきたい。
- ④食育だけではないが、教育は学校だけでは限界にきている。「チーム学校」に地域をどう巻き込んでいくのか、考えてほしい。
- ⑤「考えながら食事をする事ができた」という素晴らしい児童の発言があった。今回のような事業で体制を構築する中で、子供がどう変容したかを見取っていくことが大切である。また、マスコットキャラクターや標語など、子供の潜在能力の高さに驚かされた。



平成30年2月28日

つながる食育推進事業 報告書



発行者・栃木県教育委員会事務局健康福利課

〒321-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL 028 (623) 3419

FAX 028 (623) 3437



今泉小学校食育キャラクター
「たのしくたべまる」

