

橿原市立畝傍東小学校の取組

1 学校の概要

橿原市の南東部に位置し、明日香村にも近く、周辺には緑豊かな橿原神宮や孝元天皇陵、丸山・植山などの古墳があり、新興住宅地と旧村からなる校区である。昭和51年に開校し今年度創立44周年を迎えた。児童数は現在664名の大規模校であるが、微少傾向にはある。そして、PTA活動においては、地域一体となって取り組む協力体制があり、積極的に活動が進められている。



2 食育の推進について

① 児童について

児童は、食に対する興味関心が高く、給食を楽しみにしている。また、食に関する授業にも積極的に参加している。その反面、低学年では食経験が浅く、食べ慣れないものを口にしない児童もおり、給食の残量も多い。

朝食摂取状況は、「食べない」「食べない日が多い」と答えた児童が全体の8%であり（平成29年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査）、前回調査（平成25年度）より増加している。また、奈良県及び橿原市平均と比して、いずれも高いのが現状である。

学校での食に関する指導だけでは児童の変容は難しく、これまでも家庭での食事や生活習慣を考える機会を持つように働きかける部分が十分ではなかった。そのため、児童のみならず「家族みんなが健康に過ごすこと」を実現できる環境作りとして、家庭と連携して規則正しい食習慣・生活習慣の定着を目指すことが必要であると考えている。

② これまでの取組について

住宅地に立地しているため、学校の敷地内外で栽培活動の場所の確保が難しく、中庭や裏庭を活用し、児童の発達段階に応じて教科等に関連した小規模な活動を実施してきた。また、栄養教諭が参画し、学校給食を「生きた教材」として活用しながら、担任と連携して生活科・保健・家庭科・特別活動など各学年の教科と関連した食に関する指導を行ってきた。



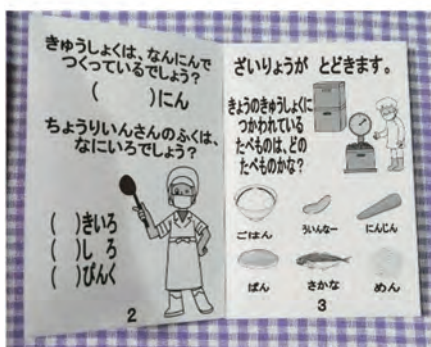
3 実践（取組）

① 児童・学習とつながる ～全体計画と食育プログラムに基づいた指導～

1 年生

【きゅうしょくができるまでをしよう（食育プログラム）】

毎年1年生は5月末に、2年生に導かれながら、生活科の学習で「学校探検」を行う。給食室には入室できないため、後日「給食ができるまでの様子」を伝える授業を実施した。授業の最後に一人一冊の「給食の本（プリントを折ったもの）」を配布し、クイズを記入させ、家庭での話題になるようにした。児童は持ち帰った本で、家族に給食クイズを出題したり、学習したことを話したりしていた。



児童は、釜や道具の大きさ、調理員さんの服装、クイズなどに興味津々で、自分たちの食べている給食が、いろいろな方のおかげでできていることを学習しました。



【たべもののなまえをしよう（食育プログラム）】

国語科の学習に「もののなまえ」があり、学習時期と合わせて、給食や普段の食事に出てくる食べ物ひとつひとつに名前があり、なかまわけができることを学習した。



児童は、中身のわからない箱の中の食べ物に触れて名前を当てるクイズに挑戦し、それが当日の給食献立に使われていることを知って、給食時にも興味を示していました。



【そだてただいずで、きなこをつくろう（生活科との関連）】

1年生は、学校農園で毎年大豆の栽培を行っている。収穫量は少ないが、これを炒って、3学期初めに石臼できなこを作り、餅に付けて食べる体験を行った。



2年生

【やさいとなかよしになろう（食育プログラム）】

生活科「野菜の栽培（ミニトマト）」に合わせ、事前アンケート調査に基づいた指導を行い、苦手な野菜を少しでも食べられるよう働きかけた。



児童は、名前を知らない野菜に驚き、野菜と仲良くするためにできることを各自考えました。



事後指導として「食育だより」と企業のパンフレットを配布し、家庭へ啓発した。

【さつまいもパワーを知ろう（生活科との関連）】

さつまいもの栽培と収穫後、ゆでたさつまいもから“でんぷん”と“食物せんい”を取り出す実験を通して、さつまいもの栄養を学習した。



【そだてたさつまいもで、ちゃきんしぼりを作ろう（調理実習）】

収穫したさつまいもを使って、茶巾絞り作りを行った。また、和菓子と関連して食文化にも触れる機会を作るため、お茶会風に抹茶体験も実施した。

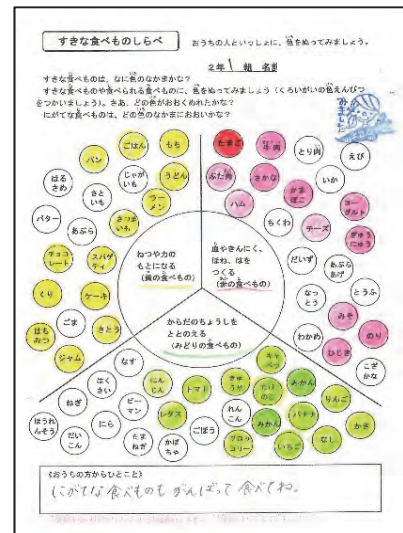


包丁や火を使うのは初めて！
ドキドキ・ワクワクの連続でした。



【食べもののはたらきを知ろう（食育プログラム）】

事前アンケート「好きな食べものしらべ」に基づき、児童の苦手な食べ物の傾向を把握して、好き嫌いや苦手意識をなくすための指導を行った。事後指導として、一週間「がんばりカード」の記入と「食育だより」、 「野菜たっぷりクッキングレシピ」の配布を行った。



給食時間にも、
食べ物の働き
による色分け
を復習。
苦手な野菜料理が空っぽになりました。

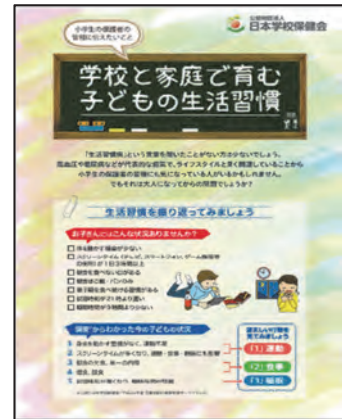


3年生

【生活リズムをととのえよう（食育プログラム）】

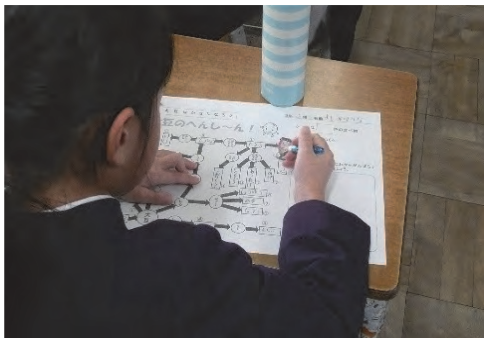
体育科保健領域と関連して、児童が自らの日常生活を具体的にふり返り、生活リズム改善に重要な朝食について学習することで、毎日健康に過ごすために規則正しい生活リズムを整えられるよう、家庭と連携した指導を行った。

また、事後指導として「食育だより」と「学校と家庭で育む子どもの生活習慣（日本学校保健会発行）」パンフレットを配布し、家庭へ啓発した。



【大豆はかせになろう（食育プログラム）】

児童は、国語科「すがたをかえる大豆」の単元で、大豆を原料にいろいろな食品が作られることの説明文を読み取る学習をする。給食の献立では、児童にはあまり人気がない大豆であるが、既習内容の確認をしながら、大豆や大豆製品への子どもたちの関心をさらに高めて、健康を考えた食生活をしていくことができる力をつけさせるよう働きかけた。



4年生

【カルシウムの働きを知ろう（食育プログラム）】

体育科保健領域と関連し、カルシウムをもっとも必要とする成長期にあたる児童に、カルシウムが体内で重要な働きをしていることや牛乳が毎日の給食に出てくる理由など、興味や関心を広げられるよう指導した。

事後指導として、「食育だより」と「カルシウムクッキングレシピ」を配布し、家庭への啓発を行った。



【食生活を考えよう（食育プログラム）】

体育科保健領域と関連させ、食べ物の働きや健康三原則（食事・運動・休養）を復習しながら、ふだん食べている食事や給食を教材とすることで、よりよい発育のためにはいろいろな食品を食べることが大切であることを学習した。また事後指導として、「食育だより」と「学校と家庭で育む子どもの生活習慣（日本学校保健会発行）」パンフレットを配布し、家庭へ啓発した。



5年生

【野菜を食べよう（食育プログラム）】

奈良県の野菜摂取量が少ないことと共に、本校でも朝食摂取内容の調査では、朝食に野菜を食べてくる割合は非常に低く、甘い菓子パンや飲み物などで簡単に済ませてくる児童が多い。さらに、給食の残量も、野菜を使った料理が多く残る傾向にあるため、5年生家庭科での野菜を調理する学習と関連付け、指導を行った。事前の「好き嫌い調べ」の結果から、野菜が苦手な喉ごしのよいやわらかい食べ物を好む結果が得られ、実態に基づいた指導を行うことができた。



必要な量を実際に量ってみることで、野菜の種類を組み合わせる食べることが大切だとわかりました。

【毎日の食事と栄養素の働きについて知ろう（家庭科）】

“五大栄養素”について、当日の給食献立を教材に、担任と連携して栄養教諭の専門知識を生かした授業を実施した。

6年生

【目覚ましスイッチの入る朝ごはんを考えよう（家庭科）】

“いためて作ろう 朝食のおかず”の単元で、朝ごはんの効用や必要性について指導を行い、児童一人一人が朝ごはんの献立を考える学習を行った後、調理実習に臨んだ。また、夏休みには家庭と連携して“作ってみよう！朝ごはん”の宿題を実施した。

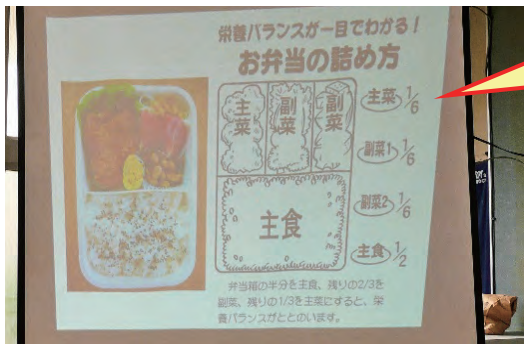


【くふうしよう おいしい食事（家庭科）】

栄養バランスのとれた一食分の献立の考え方や工夫を学んだ後、それを弁当に置きかえて、弁当づくりの調理実習を行った。



カード型バイキングで料理を選び、栄養価の診断を行いました。カードの裏には主な栄養価が書いてあります。



五彩と食欲の関係や栄養バランス、詰める量など、スライドを使って学習しました。

写真を切って、彩りと栄養バランスのよいお弁当を一人ひとり考えました。



児童が調理したお弁当。家庭科で学習したゆでる、炒めるの調理方法を活用し、卵焼き・ウインナー炒め・ほうれん草のお浸し・ゆでブロッコリー・ジャーマンポテトをおかずとしました。

さらに、冬休みには家庭と連携して“家族のためにお弁当を作ってみよう！”の宿題を実施した。

【生活習慣病を予防しよう（食育プログラム）】

高学年では睡眠不足・運動不足・偏った食生活などの生活実態の課題が見られるため、体育科保健領域と関連し「生活習慣病」について学習して、それらを予防するため自らの生活について考える学習を行った。

また、事後指導として「食育だより」と「学校と家庭で育む子どもの生活習慣（日本学校保健会発行）」パンフレットを配布し、家庭へ啓発を行った。

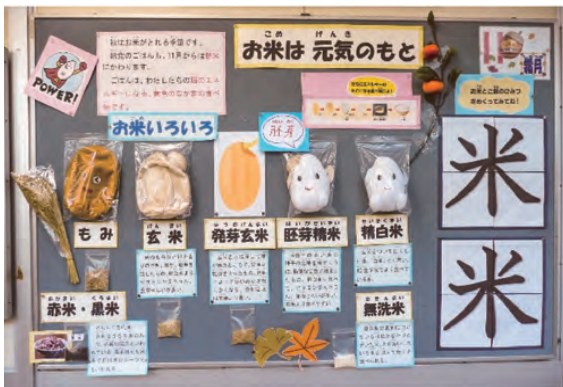


掲示物の充実

学習したことの確認、加えて児童の食への興味関心をさらに高めるため、学習内容に合わせた掲示物を作製した。

【11月米の学習・給食に新米供給】

【12月 五味・だしの学習】



委員会活動の充実

- *ポスター製作
- *「給食標語」の募集
- *残量調べ
- *給食週間のテレビ放送



② 家庭とつながる

◎学習の事前アンケートやワークシートを持ち帰り、「お家の方から」の欄にコメントをもらうようにした。学習したことや児童・保護者の声をまとめ、「食育だより」や「クッキングレシピ」を発行した。

◎6年生は、休み中家庭科の宿題を課し、家庭からのコメントをもらった。

◎PTA給食試食会開催（1年生保護者対象）

◎夏休み親子料理教室開催 「親子で作ろう！夏野菜たっぷり、朝ごはんメニュー」



◎休日参観で食育講演会を実施

「身体にとって必要な塩の事、野菜の事

～生涯健康でいるために今、子どもたちのためにできる事～

東海大学 健康学部 准教授 森 真理氏

日時 令和元年11月2日（土）
参加者 32名

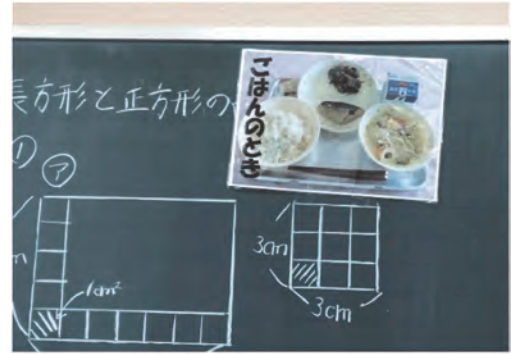


事前アンケートや給食の残量など実態に応じた指導を通して、児童が自らの食生活・生活習慣に関心をもつように働きかけることができた。また、ワークシートに家庭からの意見を記入してもらったり、事後の食育だよりやレシピを配布したりすることによって、家庭での食生活・生活習慣を見直すよい機会となった。今後さらに、児童・家庭の意識変容につながるよう、引き続き計画的・効果的にこれらの食に関する指導を継続していく必要がある。

また親子料理教室は大変好評で、来年度以降も開催を求める声が多く寄せられた。さらに、家庭科の調理の宿題は保護者からも好意的に受け入れられた。これらを機会に児童が家の手伝いや料理に積極的に関わるようになったとの声が多く聞かれ、“家庭を巻き込んだ食育”のひとつとして継続していく必要がある。

③ 職員とつながる

- ◎担任と連携して指導案や教材の検討を行い、食育プログラムを実践した。
- ◎民間委託調理員と協力して、毎月「ラッキー人参の日」を実施し、給食週間中の取組にも連携した。
- ◎食物アレルギー対応研修会でエピペン®トレーナーを使った講習を実施した。
- ◎給食指導を徹底（マナー、時間、配膳の位置、残食の減少等）した。



様々な教科学習との関連を意識して食に関する指導を行ったことと合わせて、給食時間の指導、アレルギー対応など指導体制を整えることで、さらに教職員の給食や食育に対する関心が高まり、協同して取り組めるようになった。教職員の入れ替わりがあっても、引き続きこの体制を維持していけるよう、さらなるシステム作りが必要であると考えます。

④ 地域とつながる

- ◎PTA家庭教育学級の料理講習会に市食生活改善推進委員よりレシピ提案、調理指導の協力を得た。
「朝ごはんにも使える！野菜たっぷりレシピ」
- ◎学校HPで、食育の取組を紹介した。
- ◎地域ボランティアとの交流給食（毎年2月）
- ◎市内の米農家さんをゲストティーチャーに招き、3年生社会科で「地産地消を知ろう」の学習後、交流給食も実施した。当日は、給食に橿原市産の米を使用し、「和食の日の献立」を提供した。



稲や藁、神事に使うわらじや玄米などを展示してくれました。

◎3年生の総合的な学習の時間に、**JAならけん**と**地域ボランティア**の方々に指導と協力をいただき「大豆の植え付け」を実施した。



米作りの工夫や苦勞を知ることで、児童に米を大切に食べようとする意識が芽生え、感謝の気持ちを育むよい機会となった。

大豆の栽培も初めての試みであったが、収穫にも恵まれ、豆腐作り体験へつなげることができた。来年度以降も続けたい活動である。

⑤ 団体とつながる

【5年生 「味覚の授業」[®]】

「味覚の一週間」[®] 実行委員会事務局・奈良県日本調理技能士会の協力を得た。プロの料理人さんから、“五味・五感で味わうことの大切さ”を教えていただき、昆布とかつお節でとったおいしい出汁を試飲して、“うま味”を体感した。



また、11月24日の和食の日が近かったため、「和食文化国民会議」のチラシ（一般社団法人 和食文化国民会議 発行）を家庭へ配布した。

【3年生 総合的な学習の時間「豆腐作り体験」】

3年生は6月に大豆を植え付け、国語科や食に関する指導で大豆についての学習を重ねてきた。さらに天理市の豆腐製造業者に協力をいただき、収穫した大豆を使って豆腐作りの体験を行った。



児童が絞った豆乳を温め、にがりを加えるとみるみるうちに固まってきました。おぼろ豆腐の出来上がりです。



残さないよう
きれいに食べて
いました。
あまりのおい
しさにかわり
に並ぶ児童
も多くいま
した。



プロの方からお話を伺うことで、児童の興味・関心は今までにないほど高まったと感じた。また、授業実施後の児童の感想文には、「食べ物を大切にしないといけないと思った」や「食べ物を味わって食べたい」、「自分でも作ってみたい」という感想が書かれ、普段何気なく食べていた食べ物に対する気持ちの変容がうかがえた。今後も地域と協働しながら、このような食育授業を継続していきたい。