

【地場産物の活用割合】

今年度は、給食開始当初の簡易給食の実施や、急な献立変更等があり、予定していた地場産物の活用ができなくなるなどの影響があった。しかし、大和牛の使用や、県内の生産者と新たに計画栽培を行なうなど、積極的に地産地消に取り組むことができた。

広陵町は近年いちごの栽培にも積極的に取り組んでいる。そこで、広陵町産のいちごを給食で提供できるようにJAならけんや加工業者と連携をとり、来年度に使用予定となった。今後も安定的に地場産物の使用をするために、関係機関と連携を継続的に行い、使用可能な品目や使用量を増やしていきたい。



広陵町産いちご使用の
カップケーキ(試作品)

④ ICTを活用した学習

【動画教材を活用した指導】～総合的な学習の時間を活用した全校での取組～

栄養教諭がテーマごとに全学級を回り、指導を行うことには限界がある。効率的に一斉指導を行えるよう、総合的な学習の時間においてICTを活用した指導に挑戦した。下記の6つのテーマについての8分～15分程度の動画教材を作成した。動画教材を視聴した後、学級担任がテーマに沿った食育指導を行った。動画教材はパワーポイントを活用し、写真やアニメーションを多く取り入れ、生徒たちの興味を引くと同時に、指導のねらいや想いをしっかりと生徒に伝えられるように、栄養教諭の音声と映像が常に流れるよう工夫した。

動画教材のテーマ

- ① 11月11日(水):食品ロスについて知ろう
- ② 11月25日(水):地場産物の良さについて知ろう
- ③ 12月 7日(月):朝ごはんの大切さを知ろう
- ④ 1月27日(水):全国学校給食週間について知ろう～感謝して給食をいただく～
- ⑤ 2月 日本の行事食について知ろう
- ⑥ 3月 生涯の健康について知ろう

①食品ロスについて知ろう

「ろすのん」は日本の食品ロスのことで泣いています。

NO-FOODLOSS PROJECT



常に栄養教諭の映像と音声が続いている。

②地場産物の良さについて知ろう

給食に入っている地場産物を見つけよう

地場産物の良さは・・・

- 安全
- 安心
- 「生産者の顔が見える」

給食の野菜を納品してくださっている町内の生産者の写真を取り入れ食材を身近に感じられるようにした。

③朝ごはんの大切さを知ろう

広陵中学校1年生 朝ごはんの摂取状況

朝ごはんを毎日食べますか？

ほとんど毎日 134名 (83%)	週に4～5日 11名 (7%)	週に2～3日 4名 (2%)
週に1日程度 4名 (2%)	ほとんどない 8名 (5%)	

栄養のバランスがとれている朝ごはんとは？

主食・主菜・副菜
汁物がそろっている

副菜	主菜
主食	汁物

6つの基礎食品群からいろいろな食品を組み合わせている

⑤部活動における食事指導

【陸上部長距離選手対象「スポーツのための効果的な食事について考えよう」】

長距離種目は、選手の体調が競技結果に大きく影響することから、日々の練習に加えて、より競技パフォーマンスを高めるためには成長期である自分の身体について知ることが重要である。そこで、食への興味関心を高め自己管理能力を身に付けることを目的とし、畿央大学健康科学部健康栄養学科と連携し、陸上部の長距離選手を対象とした骨密度測定と食事指導を実施した。

指導後は、いつでも指導内容をふり返ることができるよう、指導内容に加え長距離選手に不足しがちな栄養素を補えるおすすめの給食レシピや、大会当日の食事のポイントを示したプリントを配付した。



スポーツのための効果的な食事について

2020年9月2日(水)
発行：広陵中学校 柴田優紀

部活動でスポーツをしているみなさんは、その土台となる体をつくるためにバランスのとれた食生活が基本です。特に中学生は、成長が著しく体格などの個人差も大きい時期をむかえています。一日3食の規則正しい食事を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねが、スポーツをするみなさんにとってはなくてはならないものです。

今回の授業でのポイントをまとめています。今後の食生活の参考にしてみてください。

ポイント① 栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。「どんな時でも基本型を目指す！」
主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろった食事をとりましょう。

- ①主食：ごはん、パン、めん類など
- ②主菜：肉、魚、卵、大豆料理など
- ③副菜：野菜、きのこ、海藻料理など
- ④牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤果物：キウイフルーツ、オレンジ、いちごなど

ポイント② スポーツの競技特性に合わせて、食事の内容を考えよう。
スポーツの種類によって、特に摂取したい栄養素が異なりますので、その特徴をふまえた食事内容を考えてパワーアップにつながります。

・持久型スポーツの場合の食事のポイント

食事のポイント	実践方法	食品
エネルギーをしっかりと補給する	炭水化物（糖質）の多い食事を主食として積極的に摂取する。糖質の補給は、試合前日・当日のエネルギー補給のために、しっかりととりましょう。	ごはん、パン、うどん、そば、スパゲッティ、もち、おにぎり、食パン、ロールケーキ
エネルギーの産生を円滑にする	ビタミンB1をしっかりととり、不足すると疲れやすくなり、持久力の低下につながります。	豚肉、大豆、玄米、うなぎ、納豆
貧血を予防する	鉄分をたくさんとる。鉄分は肉類の赤身の部分やほうれん草の葉の部分に多く含まれています。ビタミンCをしっかりととり、鉄分の吸収をよくします。	レバー、鶏ささぎ、卵、かつお、豆腐、味噌汁、ほうれん草、ブロッコリー、わかめ、キウイフルーツ

ポイント③ 試合前日、当日は食事を工夫しましょう。

○試合前日

- ・糖質、ビタミン、ミネラルをしっかりととりましょう。
- ・脂っこいもの、生もの、食物繊維を多く含む食事は控えましょう。
- ・日頃食べ慣れないものは避ける。前日は早めに寝て、十分睡眠をとしましょう。

○試合当日

- ・糖質中心の食事を。ただし、試合時間を考えて食べましょう。
- ・油の少ないおかずを選びましょう。

スポーツをするあなたに！おすすめレシピを紹介します！

給食で提供しているもので、特にスポーツをするみなさんに食べてほしいレシピを紹介します。お家でのご飯づくりに役立ててください。

豚肉の梅だれかけ ☆たんぱく質・ビタミンB1

材料（4人分）

豚ロース肉 4枚
油 適量

○梅ペースト 小さじ1強
○酒 小さじ2/3
○濃口醤油 小さじ1強
○みりん 小さじ1/2
○砂糖 大さじ1
○片栗粉 大さじ1/2
○水 適量

（作り方）

①○の調味料を混ぜ合わせ、鍋で一煮立ちさせ、電子レンジで加熱しておく。
②フライパンに油を入れ熱し、豚肉を焼く。
③焼き色が付いたら皿に盛り、梅だれをかけて完成！
※梅だれの味をみながら調整してください。

小松菜のナムル ☆カルシウム

材料（4人分）

小松菜 1/2袋
人参 中1/3本
切り干し大根 10g
ごま油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
濃口醤油 大さじ1

（作り方）

①小松菜は2cm幅程度のざく切り、人参はせん切りに、切り干し大根は水でもどして水気を切っておく。
②野菜をゆでて冷やし、水気を切っておく。
③ゆけた野菜と調味料をあわせて完成！
※栄養価の高い野菜を組み合わせたナムルです。切り干し大根は、煮物だけでなく、和え物にしてもおいしくいただけます。

大豆入り麻婆豆腐 ☆たんぱく質・ビタミンB1 ☆カルシウム

材料（4人分）

豚ひき肉 120g
大豆水煮 30g
水練豆腐 320g
水菜7/8 80g
人参 中1本
干し椎茸 小3枚
青ねぎ 1/2袋
にんにく ひとかけ
しょうが ひとかけ

油 適量
片栗粉 大さじ1
中華スープの素 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2（お好みで）
酒 大さじ2/3
みそ 大さじ1強
濃口醤油 大さじ1弱
砂糖 大さじ1と1/2
塩こしょう 少々
ごま油 小さじ1/2

（作り方）


①たけのこ・人参はせん切りに、干し椎茸は水で戻してせん切りにする。青ねぎは小口切りに、にんにく・しょうがはきざむ。（すりおろしたものでOK）
②フライパンに油・にんにく・しょうがを入れ、香りをだし、豚ひき肉を炒め、大豆を加え大豆をつぶしながら炒める。たけのこ・人参・干しいたけを加え炒める。
③ごま油以外の調味料を加える。豆腐を加えて煮込み、仕上げに青ねぎとごま油を加えて一煮立ちさせ、味をととのえて完成！
※大豆は食べやすいようにつぶして、ひきわり状にしています。つぶさずに仕上げてもOKです。

～生徒達の感想～

- ・「骨密度など今回色々なことを知るきっかけになりました。試合前日に食べない方が良いものや、逆に食べたほうが良いものを学ぶことができました。」
- ・「初めて骨密度測定をしてみて、自分のことを知ることができて本当に良かったです。これからは、給食や家でのご飯を残さずに食べたいです。」

スポーツ栄養指導 ～効果的な食事について考えよう～




陸上部(長距離)対象



2020年9月2日
栄養教諭 柴田 優妃

自分の体は自分が食べたものからできている


各組織の代謝回転
(古いものから新しいものへと入れ替わるためにかかる日数)

 皮膚(肌) 約30日	 血液 約120日
 筋肉 約16~100日	 骨 体の約3~5%の骨が随時生まれ変わっている

意識して毎日の食事をしっかりとることが大切!


めあて

スポーツのための 効果的な食事について 考えよう



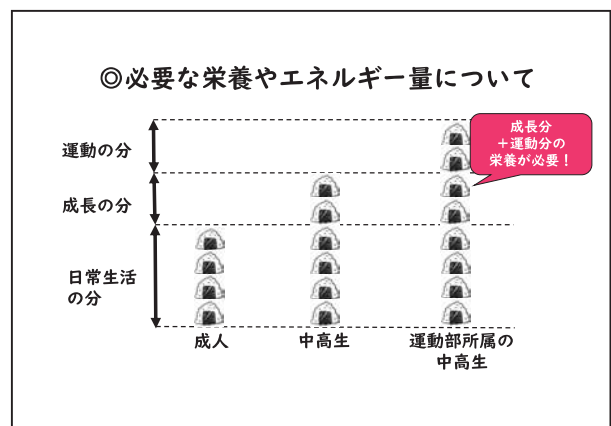
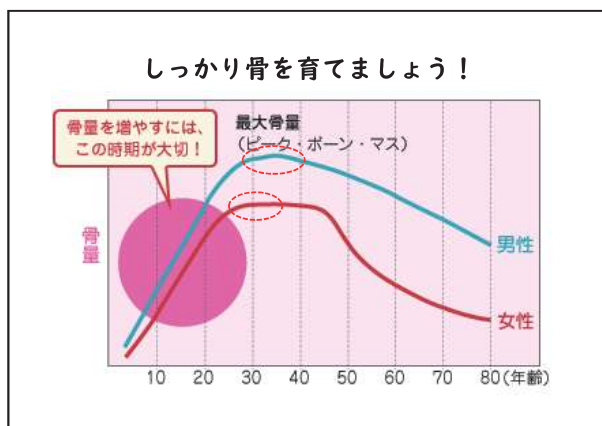
はじめに

2つのグループに分かれます。
①1グループずつ骨密度をはかります。



靴下を脱ぎ、測定機に足を入れます。
くるぶしの骨で骨密度を測ります。
※測定時にアルコールをふきかけます。

②待っているグループは、食生活のチェックシートと、試合前日の食事を考えてみましょう!



食生活のチェックをしてみよう!

○が 0~2個の人
スポーツをする上で、あなたの食生活は**ほぼ理想的**です。現在の食生活を維持して、さらに競技力を磨いてください。ただし、10~15番に該当した人は、原因を考えて改善にとりこみましょう。

○が 3~8個の人
スポーツをする上で、あなたの食生活は**あと一歩**です。現在の食生活を続けていると、ワンランク上の選手になるためには**努力**が必要です。1つずつで良いので、意識して食べることを心がけましょう。

○が 9個以上の人
スポーツをする上で、あなたの食生活は**要注意**です。現在の食生活を続けていくと、**過労やケガでダウン**する恐れがあります。スポーツをする上で、食事がいかに大切かをしっかりと理解して、食生活を改善していきましょう。

これだけそろえれば「食事の基本型」①

どんな時でも基本型を目指す

パン食の場合

一品料理の場合

コンビニの場合

ファストフードの場合

何を足せばいいでしょうか？

競技特性にあわせた食事のとり方

・持久型スポーツ
陸上（長距離）、駅伝（マラソン）、水泳（長距離）

エネルギーをしっかりと補給する

エネルギーの産生を円滑にする

貧血を予防する

試合前日の食事の工夫について

- 主食
ごはん、パン
- 主菜
蒸し鶏、ゆで豚、焼き魚
- 副菜
緑黄色野菜を含んだものを1～2品
- 汁物
コンソメスープ、みそ汁など
- その他
果物
100%ジュース

試合当日の朝食は試合3～4時間前に！

- 主食
ごはん、パン（パンは油っこくないものを）
- 主菜
チキン、ハム、ゆで卵など
- 副菜
温野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど）
- 汁物
コンソメスープ、野菜スープなど
- その他
果物
100%ジュース

3食の食事のひとつ！ 給食はしっかり食べていますか？

8月31日の給食

給食の残食

まとめ

- ・日々の食生活を振り返ってみる。
- ・食事の基本型を意識して毎日3食の食事をする。
- ・自分で食事を管理しようとする。

みなさんの「今」は二度とありません。
食べたものからしかからだはつくられない、ということを忘れてください。

参考資料

【「10代から始める勝つ！カラダづくりジュニア選手の「勝負飯」プロが教えるスポーツ栄養コツのコツ」メイツ出版株式会社発行】

【「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養」株式会社ナツメ社発行】

4 情報発信

【奈良県教育委員会メールマガジン「E-夢 はっしん！」】

奈良県の教育に関する取組や話題をメールで配信している、奈良県教育委員会メールマガジンに、本校の食育指導の取組が掲載された。微力ながら県内の学校に食育が広がっていききっかけになればと考えている。

【新聞記事に掲載】

部活動における食事指導について読売新聞に掲載された。

【テレビ放送】

部活動における食事指導について奈良テレビにて放送された。



9月6日 読売新聞掲載

9月25日奈良テレビ
「ゆうドキッ!」にて放送



5 栄養士の連携について

【町内管理栄養士・栄養教諭・学校栄養職員との連携】

より良い給食管理と食に関する指導が実践できるよう、町内の栄養教諭等が協力し、教材作成、掲示物の作成、メニュー開発などをおこなってきた。アイデアを出し合うことで自分では気づかないことに気づかせてもらうことができた。今年度はこれまでに経験をしたことがない新型コロナウイルス感染症への対応についても大きな不安があったが、中間の存在は心強く乗り越えることができた。

【中学校の栄養士との連携】

同じ給食センターに勤務する栄養士と、それぞれの所属校で実施する食に関する指導を見学し合い、研究協議を行った。互いに教材の活用方法や発問の仕方等を学びあうことができた貴重な機会となった。



6 まとめ

中学校での勤務、給食センターでの勤務と全てが初めてであり、さらに、コロナ禍でどのように食に関する指導を行っていくべきか、非常に悩んだ。取組内容を検討していく中で、校長先生のリーダーシップのもと、多くの先生方の協力があり、新たな教科や新たな方法での食に関する指導を実施することができた。本事業に取り組んだことでスタートすることができた食に関する指導を、今後は学校のみではなく家庭や地域へと広げていきたい。今後もさらなる食育の推進を目指し、評価と改善を行いながら継続的に取り組んでいきたい。