

# 栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	京都府
推進地域名	福知山市

## 1. 事業推進の体制

京都府食育推進委員会



夜久野食育推進委員会



福知山市立夜久野中学校

## 2. 具体的取組等について

テーマ1

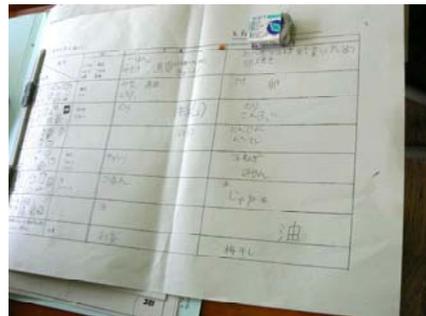
子どもの健康を保持増進させるための望ましい食習慣を形成するための方策

◎ 生徒自らが健康の保持増進に努めるための指導を推進するため、各教科・道徳・特別活動・総合的な学習の時間との関連をさらに図った年間指導計画を作成し実施した。

### <技術・家庭科との関連>

技術・家庭科の家庭分野「食」の内容で、栄養素の働きや栄養バランスのとれた食生活の大切さなどを学習した後、班毎に栄養バランスのとれた弁当メニューを考えた。

イメージを持たせるために「お弁当完成図」を作成しみんなの前で発表し調理実習に臨んだ。



### 《地元食材を使ったお弁当を作ろう！》

授業の取組を深め自分の体験となるよう、夏休みの宿題にレポート作成を実施した。

高校生になったら自分でしっかり作りたいとか、大変だったけど家の人がとても喜んでくれてうれしかったという感想を書いていた。



### 《感想》

・ 栄養バランスは、先生に「いいねえ」と言われたのでいいのかなと思いました。彩りもいろいろな色があってきれいでした。費用は良かったと思うけど時間はあんまり良くなかったので次は早くできるといいです。みんなで取り組んでおにぎりや時間を見ながら協力できたので良かったし、とても楽しい1日でした。心の思い出になったので本当に良かったです。

これからの生活でも自分の弁当は自分で作ったり、みんなで食べる料理もお母さんやおばあちゃん達に手伝ってもらったりしていっぱいおいしい物を作りたいです。卵焼きもきちんとできたのでとてもうれしかったです。家では、たまに失敗することが多かったのですがとてもおいしそうにできたので、また家で挑戦してみたいです。

### <社会科との関連>

食生活の変化と食料自給率の関係や地産地消の大切さについて学習した。また、自分の食生活を振り返ることで、改善する点はないか等考えた。

また、世界の食糧問題、フードマイレージ、食の安全等についても社会状況に着目しながら学習した。



### <特別活動との関連>

生活リズムの整わない生徒の実態を受けて、1日の生活リズムを整えることの大切さや朝ごはん摂取の大切さについての指導を実施し、自分の生活を見つめ直そうという意欲を持たせることを目的とした。



(学級担任と栄養教諭のTT授業)



#### 《感想》

・ 朝食がとても大事なものだ今日の授業を通して実感しました。

食べるか、食べないかですごく違いがでてきて驚きました。それに食べたもので体温の上昇が違うというのは初めて知りました。バランスのいい朝食は、その日の大事な起動力になるのでしっかりと食べていきたいです。

・ 今日の食育学習で、自分は朝いつも食欲がないのでなぜ朝ごはんを食べなきゃいけないのかよくわからなかったのがこの学習でその理由が分かったのでよかったです。あと、早寝早起きも関係していると聞いてすごく驚きました。これからは毎日早寝早起き朝ごはんをちゃんとしていきたいです。

### ◎ 血液検査や骨密度検査等を有効的に活用した指導を実施した。

- ・ 血液検査、骨密度測定、定期健康診断等の事前事後指導を実施  
貧血や生活習慣病が健康にどのように影響するかを考え、その早期発見と予防のためには中学生時期の食生活や生活習慣が大切であることを理解させた。検査後には養護教諭、栄養教諭、栄養管理士が生徒への個別指導を行った。

## テーマ2

体験活動を通じた各地域の産物、産業等の理解を促進するための方策

### ◎ 地域の関係機関と連携を図り、地元の食に関する体験学習等を通して郷土愛を育てた。

#### ・ 各学年毎に特産品を活用した調理実習等の実施

\* 「食」でひもとくふるさと夜久野（1年生）

「山と生きる」をテーマに、「やくの農業振興団」の方を講師として、ふるさとの産業・林業の移り変わりについての講話を聴き、林業体験を通してのふるさと学習を行った。

さらに、「食からふるさとを知ろう」とのテーマで、地域の老人会の方たちを講師に招き、先人の知恵から生まれた伝統的な加工品について学習した。地域で作られ続けている「こん

にやく」や夜久野特産の黒豆を使った「黒豆腐」作りに挑戦した。

＊ 作って食べよう 秋の行事食！（2年生）

日本の行事食の中で、特に秋に作られる行事食について理解を深め、さらに伝統行事で食べる特別な食事について学んだ。

地元の寿司店店主や調理グループの方を講師に招き、祭りには欠かせない“巻き寿司”や秋の彼岸の食べ物“おはぎ”の調理実習に取り組み、手作りすることの良さや楽しさを味わうことができた。

また、職人としての仕事の基本「早く、きれいに、ていねいに」をモットーに40年間仕事を続けてこられたことや、食の基本の大切さについて学ぶことができた。



つくって食べよう！秋の行事食



つくって食べよう！秋の行事食



調理実習では、地域寿司店店主の技にとっても驚きました。だし巻き卵と巻き寿司なんて作ったことなかったけど、店主さんの手つきはとても手慣れていて、同じようにはできなかったけど思っていたよりは少しだけ上手にできたかなあと思いました。これで、おはぎの作り方も分かったしまた家でも作ってみたいなあと思いました。食べてみると寿司はとてもおいしかったです。いつもサラダ巻きしか食べないけど自分で作ったから全然大丈夫でした。（略）おいしかった。楽しかった。（2年 男子）

巻き寿司もおはぎもおいしいけどすごく手間がかかっていた。初めて巻き寿司をつくって感想はむずかしかったけどすごく楽しかった。だし巻き卵はすごくきれいにできた。でもちょっと中が冷たかったと思う。今度はもっと上手に作ってみたいと思った。おはぎは調理ボランティアの人に教えてもらいできた。甘くてとてもおいしかった。でもおなかがパンパンになった。今日教わったものを今度もつくっていききたい。（2年 女子）

＊ 入門 健康食選期（3年生）

栄養バランスのとれた弁当づくりを通して、社会人や学生となり一人暮らしを始めたとき、自分の健康を考えて「食」を選ぶことができるようになってほしいという思いを込めて取り組んだ。

近畿農政局の方を講師に招き、日本の食糧事情や環境問題から地産地消を理解し環境にやさしい食について学習した。さらに大学生の昼食調査から外食やコンビニ弁当の内容にふれ、中学生の時期の食生活の大切さを理解した。

学習を生かして、地元の食材をたくさん使用した弁当メニューを作成し実習した。

生徒自ら献立を作成し調理を行うことで、自分の健康を考えて食事を作ることの大変さを実感するとともに、親への感謝や食事づくりの楽しさを味わうことができた。





《感想》

- ・ 今日の調理実習でわかったことは、夜久野で採れた野菜はすごくおいしいという事です。前回学習した内容の中でコンビニ中心の生活が多いとあったけど、すごく栄養のバランスが悪いし、不健康だと思いました。やっぱり地元の野菜を使った料理はおいしいし、安心できるので一番良いと思いました。買うのではなく、時間をかけて作った手料理はおいしいと思いました。（3年 女子）
- ・ 日本の自給率の話聞いて、ほとんどのものを外国に頼っていて、もし外国が貿易をしなくなったら、日本人は生きていけないなと思いました。（3年 男子）



テーマ3

地場産物の活用又は米飯給食を推進するための方法やその体制を整備するための方策

- 地場産物（米飯）供給体制の整備
  - ・ 夜久野学校給食センターとの連携を強化する。



《夜久野学校給食センター長の感想》  
 初めて生徒と一緒に給食を食べた。とても楽しかった。今後とも中学校の食育の取組に協力していきたい。  
 夜久野食育推進委員会の一員として連携をとり地産地消の輪を広げていきたい。

- 生徒、教職員、保護者、生産者への普及啓発の取組
  - ・ 食育便り「大夢食」を刊行
  - ・ 食育コーナーの開設



(食育便り「大夢食」)

<食育コーナー>

月目標や四季折々の地産地消の特産物や食物に関する情報を掲示している。身近な作物の様子がわかるようにペットボトル栽培を展示するなど、様々な工夫を凝らしている。

## テーマ1～3に共通する具体的取組

- 給食週間行事における「食に関する指導」の実施
  - ◎1学年（日本型食生活について ～米の栄養～）  
日本型食生活についての理解を深め、さらに米の食べ比べを実施することで地場産米の良さを再発見した。
  - ◎2学年（成長期の食生活 ～学校給食の栄養～）  
中学生時期の栄養の大切さについて知り、学校給食の栄養バランスや牛乳の栄養について理解した。
  - ◎3学年（生活習慣と食生活 ～受験期の健康管理と脳の働き～）  
受験期の生活習慣の大切さや脳の働きと食生活について理解し、日々の自己管理の大切さを学んだ。

## 数字で変化のあった事項について

- 地場産物の納入率  
平成21年度 1学期 4月 4.7%      5月 5.0%      6月 37.0%      7月 57.0%  
2学期 9月 23.5%      10月 7.3%      11月 23.0%      12月 40.6%

## 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 地場産野菜の使用を通して、学校と共同調理場、また生産者グループとが連携することにより、相互の理解が深まった。
- 地元の特産物を給食に取り入れ、その生産者と交流することにより、給食や食材、ふるさとの農業に対する生徒の興味・関心を深めることができた。
- 地元の生活改善グループとの交流を通して、その活動内容を知り、地産地消の意義や郷土料理、行事食に対する関心を高めることができた。
- 健康に関わる取組（血液検査や骨密度測定）と食の指導を関連させることにより、生徒が自分自身の食生活を見直す機会となり、健康への意識も高めることができた。
- 校内「食育コーナー」の設置や、食育便り「大夢食」の発行を通し、生徒・保護者の食に対する意識を向上させることができた。
- 教科、特別活動、道徳、総合的な学習の時間と関連させた指導を実施することにより、学校の教育活動全体の中に「食育」を定着させることができた。
- 調理実習等の体験的な活動を多く取り入れたことにより興味関心が高まり、将来にわたっての食の自己管理能力の礎をはぐくむことができた。

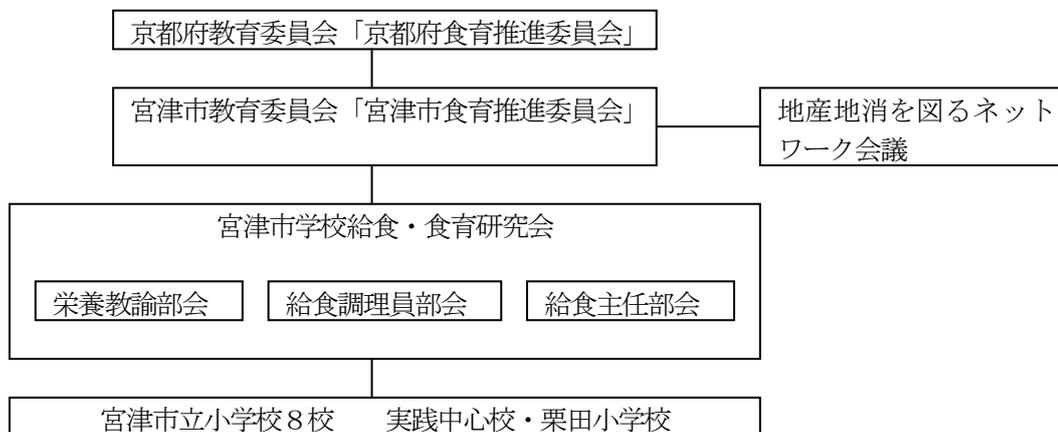
## 今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 食育を基盤とした生きる力を培うための取組の深化と継続
- 保護者、地域社会を巻き込んだ食育の推進
- 家庭への啓発と生徒自らが家庭での食生活に関わろうとする態度の育成
- 食育を保・幼・小・中の系統的な内容にしていくための方策
- 日々の給食を通じた地道な食育の推進
- 「食べることは生きること」を意識したライフスタイルの定着

# 栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	京都府
推進地域名	宮津市

## 1. 事業推進の体制



## 2. 具体的取組等について

### 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

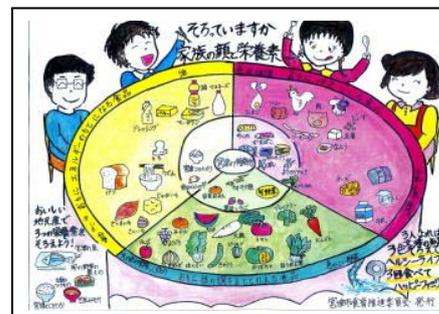
#### ① 食に関する指導の全体計画及び年間指導計画の作成

給食主任部会において全体計画及び年間指導計画の必要性について提案し、市内全小学校において内容の検討を依頼した。作成に向けては、新たなテーマ及びテーマ設定の見直しや各学年の教科・領域の食に関する指導内容の整備を行った。

#### ② 望ましい食習慣の形成や自己管理能力の育成に向けた取組

「宮津版食べ物3つの働き（そろっていますか家族の顔と栄養素）」を作成し、食に関する指導の際に児童に配付し栄養バランスの大切さや家族そろっての食事の大切さなどの指導に生かした。

また、家庭との連携も視野に入れ、家庭用リーフレットとして、PTA会員にも配付し家庭でも栄養バランスを意識した食事を心がけてもらう資料とした。



#### ③ 学級担任と栄養教諭の効果的な指導の在り方について

各学年での食に関する授業に取り組む際、事前に栄養教諭と打合せをし、児童に効果的な指導が行えるように努めている。また、全学年とも研究授業や地域・保護者に向けた公開授業を行った。4年生の研究授業では、栄養教諭とのT・T授業で「おやつを食べ方」を取りあげ、日頃食べているおやつに糖分や脂肪分が多く含まれていることを理解させた。この授業を通して、「必ず児童が自分の生活を振り返る場面を設定する。」ことや、「授業後の子どもたちの変容を見ていく。」こと等が確認された。低学年の研究授業でも、栄養教諭が入って役割分担をしながら取り組んだ。特に2年生の研究授業と並行して全校で取り組んだ「朝食」の取組では、全学年の授業を保護者や地域の方に参観してもらった。参観後の感想を見ても、多くの家庭で朝食を考えてもらう良いきっかけとなるとともに、児童の朝食に対する自覚や意識の向上が見られた。さらに、5年生では、家庭科の「作っておいしく食べよう」という単元で、後半の調理実習の際、総合的な学習の時間で学習した地元の食材にこだわったみそ汁作りに取り組んだ。グループごとに話し合っ計画を立て、それを栄養教諭に見てもらい、栄養面や分量それに調理手順などのアドバイスを受け実習に取り組んだ。実習後の感



想では、満足感の他、家でもぜひ作ってみたいという声が多く聞かれた。実習体験を通して、地元食材について児童が関心をもつことができた。

#### ④ 体験活動を通じた地元食文化の理解

食育の授業展開の課題追究の場面では、地域の人材活用や体験活動を大切にしたい。3年生では、5月に地域の方に来ていただいて、地元の特産物である「やまのいも」の植え付けを体験し、意欲付けに大いに役立った。結局、児童が植えた「やまのいも」は、うまく育てることができなかったが、収穫時には、栽培農家に行き、実際に収穫させてもらうことができた。この体験を通して、3年生児童は農家の人の苦勞に思いをやり、感謝の気持ちを強くした。また1年生では、春に植えたトウモロコシを夏に収穫し、ポップコーンにして食べるまでのことを振り返り、発見したことなどをクイズにして理解を深めた。さらに、5年生は、隣接する府立海洋高等学校の施設や人材を使って食品加工の体験をした。その日の朝、栗田湾で採れた魚を使って、それをすり身にして天ぷら作りを体験した。海を目の前にして育った児童も、生まれて初めて魚を3枚におろす体験をして、あらためて地元の食文化にふれることができた。他にも5年生児童は、田植えや稲刈りの体験をして、そこで採れた米を給食に出してもらい、地元食文化に対する興味、関心を深めるとともに、自分たちの故郷の良さにも気付くことができた。



#### ⑤ 食育授業推進に向けた取組

大切にしたい4つの視点、①地域の素材、人材、施設の活用 ②体験活動の重視 ③生活のふり返り ④家庭との連携、を持って総合的な学習の時間、社会科、家庭科、生活科、特別活動、道徳の時間で食育授業を進めることにより、児童の食に対する意識も高まり、「食から広がる」というように学校生活に良い影響が広がった。

#### ⑥ 実践的な態度の育成

各学年で学習したことを校内に掲示し朝会でも発表したり、全校で食に関する標語作りを実施したり、全学年の畑で作物作りに取り組んだり、さらに児童会や委員会でも食に関する取組を積極的に進めることにより、児童の意識が高まるとともに実践力も身に付けた。

#### ⑦ 給食献立を教材にした食の指導

教科の学習内容や、特別活動の内容に合わせた給食献立を実施し、実際食べることにより食に関する意識と理解を深めることができた。

## テーマ2 地場産物を活用した食に関する指導の充実と地域の特色(食材)を生かした献立作成

### ① 地場産物を活用しやすくするためのネットワークづくり

安心・安全・地元食材の素晴らしさを理解することを目指し、地元食材を学校給食に多く活用することを考えた。そのために、生産関係者・学校関係者・行政担当者(教育委員会・産業振興室)による地産地消ネットワーク会議を企画し、地場産物の活用等の趣旨や取組について説明し協力依頼を行ってきた。「みやづ食の日」に使用する食材については一定の方向性として、食材の価格・数量や配送計画等の具体的な内容について決めることができた。さらに、詳細については担当者が各学校との調整を行い決定してきた。今後は、日常的な学校給食の食材については、協力を得られる生産者リストの整理をしていく必要がある。

### ② 特色ある給食献立の作成

学校給食調理員部会において、宮津市内ホテルの料理長を講師に招聘し宮津産の「アカモク」や「安寿ミカン」等を活用した調理実習をした。当日は、限られた時間の中で予定していた品数ができた。その中から実際に2学期以降の学校給食に献立として取り入れてきた。



### ③ 地場産物を活用した食に関する指導の充実

地場産物の積極的な活用と地場産物に対する児童の理解を深めることをねらいとして、毎月19日を「みやづ食の日」に設定し、市内の小・中学校給食に宮津産の一品を盛り込んだ統一献立を取り入れてきた。当日は、給食を「食べる」だけでなく、目の前の献立と指導用資料を活用し地場産物の良さを理解する給食指導を実施してきた。

この取組をとおして宮津の良さや素晴らしさに気付き、宮津を愛する子どもを育てたいと考えた。当日の献立や

指導用資料については、栄養教諭部会で検討し作成をしてきた。

#### ④ 地場産物を活用した献立作成

年間通して地場産物の活用を図り献立作成を行ってきた。新たな地場産物も取り入れ、使用食品数の4割を地場産物でまかなうことができた。児童の委員会活動のひとつとして、地場産物の紹介を掲示物で行った。その結果、校区や近隣の産物をたくさん使用していることを児童だけでなく、教職員にも伝えることができた。また、学級で栽培した野菜も給食に使用し、興味・関心をもたせ、食べる意欲につなげた。

#### ⑤ 府立海洋高等学校との連携

昨年度から地域の漁協で水揚げされた鮮魚をその日の給食で使用しているが、魚種や調理方法が限定されるため、ネットワーク会議を持ち、高校生の集中実習でさばいた魚を年間3回給食に使用してきた。6月には、調理してくれた高校生と一緒に交流給食を行い、調理の様子などを聞きながら交流を図った。実践中心校では、府立海洋高校や地元漁協と連携し、鮮魚を給食に取り入れる工夫を行った。



### テーマ3 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 「食生活実態調査」の取組

5月と10月に市内小学生を対象に「朝ごはん」を中心にアンケートを実施した。5月当初は「朝ごはんをほとんど食べない」という児童が1.1%であった。そこで、朝食を食べない児童ゼロを目指した取組を実施してきた。その結果10月のアンケートでは0.4%に減少してきた。

また、朝食の栄養バランスも野菜等も取り入れ少しずつ良くなってきた。さらに、基本的な生活習慣も「早寝早起き」の方向に改善されてきた。また、朝食指導の取組では、各学年で「朝食の大切さ」についての授業を保護者に公開し、学級・給食日よりでも取組の様子を伝えてきた。授業後、保護者も授業の内容を意識し、朝食作りをしている様子が伺えた。

#### ② 食に関する指導の啓発活動

宮津市食育推進委員会では「みやづ食育通信」を発行し、食育に係る取組状況を市内小学校PTA会員に情報発信してきた。主な内容は、市内児童の食に関するアンケート結果と分析、毎月19日に実施している「みやづ食の日」の取組、各小学校における食育指導の取組や学校給食の様子、児童の感想、さらに、日々の学校給食に深く関わっている給食調理員対象の研修会の内容や様子などを掲載した。また、これとは別に宮津市が発行している「広報誌みやづ」なども活用し、食育の取組を市民にも広く知らせた。

実践中心校などでは、特別活動・教科・給食の取組などを、学校・学級・給食日より家庭に知らせることにより、家庭での食に対する意識を高めることができた。



#### ③ PTAとの連携

食育をテーマの一つに掲げ、学級懇談会を実施した。家庭での食事の様子等の交流が深まりました。

広報委員会では、地域の特産物を使った料理を募集し、PTAの広報誌に掲載し、各家庭に配布してきた。募集した料理の中から給食の献立に取り入れ、児童にも大変好評であった。

また、小学校就学前の保護者を対象に、親のための応援塾推進事業を行った。給食試食では、1年生の食べる量を実際に食べることにより、子どもに必要な量を知らせることができた。そのあと食育講演会も行った。

PTA活動として取り組むことにより、更に家庭での食に関する意識を高めることができた。

#### ④ 幼稚園との連携

幼稚園主催の弁当参観に合わせ、栄養教諭が「弁当の内容や量について」の講演会を行った。その結果、その後の弁当の内容に変化が見られるようになった。



## テーマ1～3に共通する具体的計画

### ①「小浜市の食育推進」の視察

小浜市の教育方針及び教育重点施策の中に「食育の推進」について整理されている。また、新事業を1事案の取組を推進しようとしている。また、市内の各学校では児童生徒の実態や地域の状況に応じた特色ある食育を推進している。さらに、校区内型地場産学校給食の推進を目指した取組も充実している。その中で地場産食材を活用する良さや啓発の実践研究をするために協力校を設定している。

教職員の食に関する研修としては、福井県立大学と連携して、食文化や食と健康・食と環境等について研修を行っている。さらに、栄養教諭を中心に栄養面や安心安全だけでなく、健康問題や環境問題等の広い視点からの「地産地消」についても研修を図っている。

視察から学んだことは、小浜市として「食のまちづくり条例」を制定し、地域資源である食を活かしたまちづくりを進めている点である。また、小浜小学校では食育に係る全体計画を始め工夫された実践活動が行われていた。



## 数字で変化のあった事項について

### 児童の食生活実態調査の実施

- ① 5月調査では、朝食を毎日食べている児童は93%だが、「ほとんど食べない」項目に2年、3年、4年児童が多い。朝食を食べない児童0を目指した取組を実施した。

5月・・・93% 10月・・・95%

- ② 5月調査では、野菜・海藻類の摂取量が低かったが、10月調査では少し高くなった。朝食が「ご飯食」・・・20%と増えたことによる。

- ③ 朝食を一人で食べる児童の割合

5月・・・13.6% 10月・・・12.6%

- ④ 地場産物の納入率について（栗田小）

平成20年度・・・43.0%

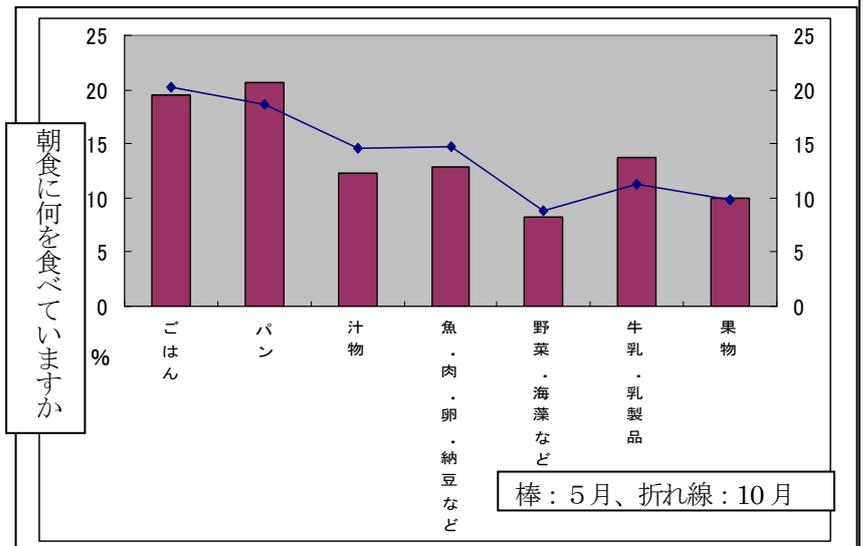
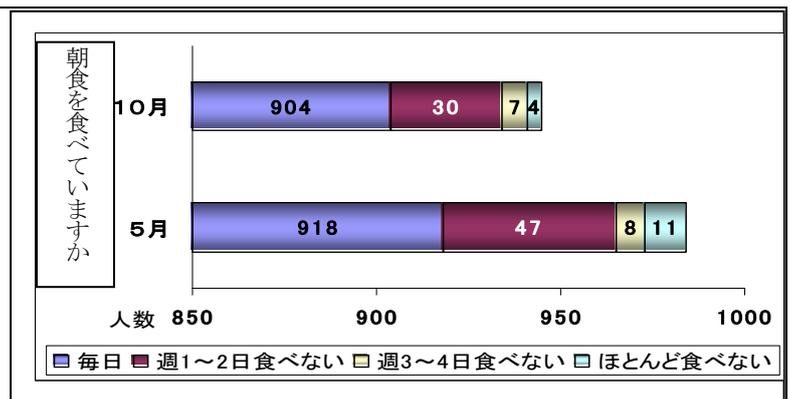
平成21年度・・・47.1%

- ⑤ 米飯給食の回数（宮津産の米を使用）

平成20年度・・・週3回実施

平成21年度・・・週4回実施

- ⑥ 食育の取組を推進してきたことで、給食の残飯量が前年度の3分の2の量に減少した。



## 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- ① 毎月19日を「みやづ食の日」として設定し、宮津産の一品を取り入れた給食を実施するとともに、給食を教材とした給食指導ができるようになった。
- ② 宮津市として「みやづ食育通信」発行し、宮津市の取組や各小学校の食に関する取組の様子を発信し、保護者へ啓発することができた。
- ③ 児童の「食生活実態調査」からの課題として「朝食指導」を実施することによって、朝食を食べない児童が減少した。
- ④ 朝食指導と連動して「宮津版食へ物3つの働きーそろっていますか家族の顔と栄養素ー」のリーフレットを作成し、栄養バランスの大切さの指導に生かした。また、各家庭にも配付し意識付けを図った。
- ⑤ 食育の取組を通して、教師も児童も食に対する意識の高まりが見られた。その結果、給食の残菜が昨年度の2/3の量に減った。
- ⑥ アンケートでは「給食・食育について家庭で話す機会が増えた」「子どもが好き嫌いせず食べなければと思うようになりよかった」など取組に対して肯定的な意見が多かった。
- ⑦ 「食の学習」の授業参観。学校・学級・給食便り等の発行、PTA 広報委員会による地域の特産物を使った献立の紹介、食育講演会や「食育」を共通テーマに協議する学級懇談会など、家庭への啓発を行うことで、保護者の食に対する意識の高まりが見られた。
- ⑧ 食育の取組を通して、地域施設や海洋高校等との連携が深まった。特に、食育授業での体験活動にあわせて、地域の人材活用が図れた。
- ⑨ 実践中心校においては、重点研究として「食育」に取り組んだことにより、児童の食に関する意識が高まり、家庭の食生活に生かそうとする児童が増えた。
- ⑩ 研究発表会や実践報告会を実施することで、地域や他校へ発信することができた。

## 今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- ① 地産地消に向けた取組を実施するために、地元生産者と学校との繋がりを支援する。
- ② 日々の給食の献立を、いかにして生きた教材として生かしていくか。マナー面での指導をどうしていくかを考える必要がある。
- ③ 教科との関連を図って食育の年間指導計画を作成してきたが、教科のねらいと食育のねらいを効果的に関連付けてどう指導を行っていくか課題である。
- ④ さらに食育を推進するためには、家庭や地域との連携を図っていく必要がある。