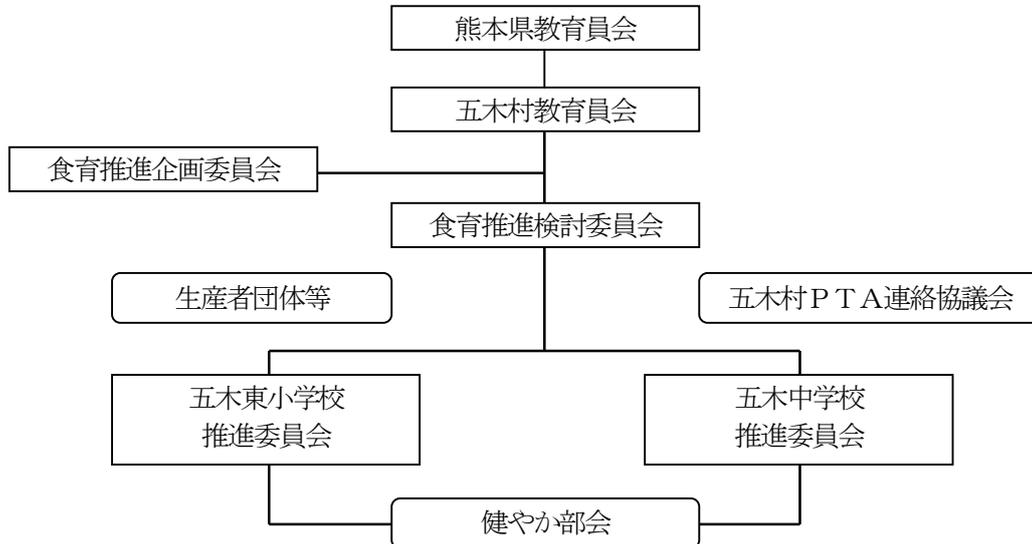


# 栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	熊本県
推進地域名	五木村

## 1. 事業推進の体制



## 2. 事業内容

### テーマ1 食への興味・関心を高める給食の時間の工夫

#### 1 おいしい給食の提供

学校給食を「生きた教材」として活用するために、児童生徒が興味関心を持って食べられるようなおいしい給食を提供できるよう、工夫を積み重ねた。

##### ○ 献立等の工夫

栄養バランス・地産地消等を考慮したうえで、「食」が常に話題となるようおいしさを追求した給食を提供している。その結果、熊本県学校給食調理発表会で、優秀賞（2位）と子ども審査員が選ぶ「食べてみたいで賞」を併せて受賞した。



##### ○ 地元の食材を使った給食

#### 「人吉球磨定食」

郷土料理「つぼん汁」、球磨・五木産の鹿肉を使った「鹿肉コロッケ」、湯前産のきりしぐれを使った「きりしぐれごはん」など、人吉球磨の地元食材をふんだんに活用した。





「五木定食」

「ヤマメ」の甘露煮、けしろうごを使った「けしろうごご飯」、くねぶを使った「くねぶゼリー」、五木の食材をふんだんに活用した、五木定食を給食で提供した。

「かき玉汁」、「白和え」の材料も五木産を使用した。

○ 食事を選択する能力を高める献立の工夫

食事に対する興味・関心を引き出し、食べる意欲を高めることをねらいに、セレクト給食及びバイキング給食を実施した。

〈セレクト給食〉

第1回のセレクト給食では、デザートを選択を行い、食べ物への関心を高めた。その後は、食の栄養についての関心を高めることをねらいに肉と魚を選択させるなど、年に数回、計画的に行った。

〈バイキング給食〉

栄養バランスを考えて料理を選ぶことや、選ぶときのマナーを事前に指導している。自分が選んだ料理のエネルギー量をチェックし、給食後には食の振り返りを行った。

バイキング給食				
どんぶり料理を選んで食べましたか？				
1. 食べた料理の量と量を書き、自分の食卓のエネルギー量を計算してみましょう。				
	献立	エネルギー量 (Kcal)	食べた量	自分が摂ったエネルギー量
主食・米	わかめおにぎり	1個 110	個	Kcal
	ゆかりおにぎり	1個 110	個	Kcal
主菜・肉	豚焼き	1個 27	個	Kcal
	豚肉焼きつゆ	1個 42	個	Kcal
	鶏肉の唐揚げ	1個 78	個	Kcal
	太刀魚唐揚げ	1個 50	個	Kcal
	ウインナー	1個 32	個	Kcal
副菜・卵	えびフリッター	1個 31	個	Kcal
	あじみりん焼き	1個 39	個	Kcal
	海苔サワダ	1人分 24	人分	Kcal
	ごまネーズ和え	1人分 68	人分	Kcal
汁物・雑	フロッキー	1個 2	個	Kcal
	ミニトマト	1個 4	個	Kcal
飲み物・赤	わかスープ	1人分 58	人分	Kcal
	牛乳	1本 138	本	Kcal
デザート・緑	いちご	1個 10	個	Kcal
	オレンジ	1個 18	個	Kcal

2. マナーや栄養バランスについてふりかえってみましょう。

食べられる分量を載せることができましたか？

後の人のことを考えて載せることができましたか？

主菜・主菜・副菜のバランスよくなりましたか？

きれいに盛りつけることができましたか？

食べたこと◎ 足りないこと△ 足りなかったこと△△

★選ぶときはどんなことに気をつけましたか？

★バイキング給食の感想を書きましょう。



「セレクト給食」



「バイキング給食」



○ 児童・生徒が栽培した作物や食材の学校給食への活用

小学1～4年生が栽培した「地きゅうり」、5・6年生が栽培した「さつまいも・赤大根」、小学校の給食委員会が栽培した「ミニトマト」、中学3年生が栽培した「人参・なす・ししとう」、中学校の給食委員会が栽培した「オクラ・里芋」を給食の食材として活用することで、児童・生徒に苦勞して作った物を食べてもらう喜びを感じさせることができた。



○ 行事等と関連した献立の工夫

食事に対する関心を高めるとともに、社会事象に対する興味・関心を高めることをねらいに、伝統的な年間行事や学校行事、さらには国際的なイベント等の機会をとらえて、給食の献立の工夫を行っている。

むし歯予防デー、目の愛護デー、ロンドンオリンピックなどの行事や、中学校陸上大会、小学校運動会、校内読書旬間などの学校行事、端午の節句、八十八夜、七夕、十五夜、冬至、春の七草、鏡開きなどの伝統行事にちなんだ献立を取り入れるようにした。



「ロンドンオリンピック給食」

○ 地域の産物を活用した献立の工夫

〈調理実習〉

五木村の特産物である鹿肉を給食に活用するために、給食調理員を対象に鹿肉を使った調理実習を実施し、考案した「鹿肉そぼろ」、「鹿肉の竜田揚げ」を給食で提供した。

〈地域との連携〉

五木村の物産館と連携し、その時期に生産される五木村の旬の食材を給食に取り入れるようにしている。

地元生産業者のご厚意で食材の提供を受け、毎月12日を「豆腐の日」と位置付け、郷土の食文化に欠かせない食材である豆腐を使った料理を給食に取り入れている。



2 給食の時間の工夫

実際に食べることを通して、望ましい食習慣の定着を図ることをねらいに、計画的、継続的な指導を行った。

○ 正しい食事のマナーに対する意識を高め、実践を促す取組

給食を食べる前に各班で今日の給食を「どんなことに気をつけて食べるか」の目標を設定し、食事の後には、めあての反省を行っている。

この取組を毎時間繰り返し行うことで、正しい食事マナーに対する意識を高めていった。



児童による放送

○ 3分間講話

栄養教諭は、今日の献立のポイントや栄養、食事のマナー等について話をし、食についての理解を深めたり、食事のマナーを徹底させたりする機会としている。

毎週木曜日には、栄養教諭以外の職員による3分間講話を行っている。体験を交えた食にまつわる話などで児童の食への関心を高めていった。



栄養教諭の講話

○ ランチルームの環境設営の工夫

毎月19日のふるさとくま(熊)さん(産)デーには、給食で提供した食材の産地が分かるよう「球磨さんだより」を掲示している。児童・生徒に馴染みの少ない食材については、実物を提示している。

季節感のある掲示を工夫し、児童・生徒の食に対する関心を高めるとともに、食事をする場面に合った雰囲気づくりを行っている。

○ 楽しい雰囲気の給食の時間づくりの工夫

- ・ALTが参加する給食クイズ「ランチタイムイングリッシュ」
- ・毎週金曜日の給食委員会が出題する食べ物に関するクイズ
- ・給食委員が企画する毎月末のお誕生会

担任等の講話

「ランチタイムイングリッシュ」

○ 給食後の感想発表(中学校)

食への感謝の気持ちをはぐくむため、毎日の給食後、指名をうけた生徒や職員が、今日の給食について感想を発表している。



1 教科等と関連した食育の推進

- 食に関する指導の全体計画、年間指導計画を見直し、児童・生徒や地域の実態に応じた食に関する取組を行っている。
- 食育の視点を入れた授業実践  
食に対する児童・生徒の意識を高めるために、各教科・領域等での食に関する指導を実施した。



2年「生活」きせつのことば

年末年始の行事食には健康や幸せを願う気持ちが込められていることに気付かせることをねらいとして学習を展開した。

食べた経験があるおせち料理を素材としたので、児童は興味・関心を高めながら学習に取り組むことができた。「春の七草」など、季節の食に関する言葉への興味・関心も高まった。

また、給食の献立に、学習と関連した料理を取り入れたことで、給食を生きた教材として学習に活用することができた。



5・6年「家庭」赤大根の調理

自分たちで栽培した地元の伝統野菜「赤大根」の調理をすることで、郷土の野菜および食文化についての理解を深めた。

児童は、地域の方との交流をとおして、郷土のよさを実感することができた。



中学校「社会」世界のさまざまな地域の調査～韓国～

韓国の食べ物や食事の仕方、農業の様子等を調べることにより、韓国の食生活や食文化を理解し、我が国の食生活や食文化についての考えを深めていった。

- 各学年の発達段階や児童の実態等に応じた「食に関する指導の目標」の系統表を作成し、学年の前後のつながりを意識した取組を学校全体で行っている。

給食と教科との関連

6月				
学年	教科	単元名	給食との関わり	献立
1年	生活	ぐんぐんのびる	大豆を栽培	8日 たこめし(枝豆)
2年				14日 黄粉揚げパン(黄粉)
				20日 えび豆
3年	理科	植物の育ちとつくり	根を食べる野菜、茎を食べる野菜、葉を食べる野菜	21日 クリームシチュー(ほうれんそう:葉・人参:根) アスパラサラダ(アスパラガス)
5年	社会	日本の水産業はどうなっているの	日本の食文化との関わり	1日 魚のかば焼き(ホキ) 7日 鮭のマスタード焼き(鮭) 22日 あじの梅マヨネーズ焼き
6年	算数	比とその利用	ドレッシングなどの割合	サラダや和え物
6年	社会	(平城京の人びと)	貴族の食事と庶民の食事	5日 雑穀ごはん

- 毎月、栄養教諭が「給食と教科との関連」を提示し、各担任・教科担当等の教科学習等の中で、食育を推進しやすい環境を整えている。各担任・教科担当等は、給食を教材として活用するなど、食に関する指導の充実を図っている。
- アンケート等の結果から、「全体の1割以上の児童が朝食を食べていない」「朝食の内容に問題がある」という実態が明らかになった。この実態を踏まえ、全校集会で「朝ごはんの大切さ」について栄養教諭が講話を行った。
- 運動会の技巧走では、食べ物を赤黄緑の食品群に分ける活動を行った。

○ 食育講演会の実施

生涯を通じて心身ともに健やかに生きていくためには、食事や食生活を改善することが重要であるという視点で、食育講演会を行った。

人吉総合病院の管理栄養士 大岩洋子先生を講師に迎え、「食事で病気を防ごう」を演題に小学校5・6年生と中学生を対象に講演をお願いした。

児童・生徒は、現在の食生活が将来の健康に深く関わることを学習し、食の重要性を改めて実感した。



○ 食前のうがい・手洗い、食後の歯磨き指導を徹底している。

手洗い指導では、手洗いチェッカーを使い、正しい手洗いの仕方を学習した。また、歯磨き指導では、職員が磨き残しのチェックを行い、歯磨きの仕方の徹底を図った。



手洗い指導



歯磨き指導

2 体験活動を生かした食育

地域の自然の恵みや食に関わる人々の様々な活動に感謝し、理解を深めるために、地域の人やものにつながる体験活動を実施した。

- 小学1年生の生活科で、スナップえんどうのすじとりやグリーンピースの皮むき体験を行った。体験後には、食材として給食で使用した。

- 各学年の栽培計画をもとに計画的な栽培活動を行い、学校行事や調理等の学習時の食材として活用することで、感謝の心を醸成した。

- ・ 小学1・2年生は育てた「大豆・アピオス」を収穫し、大豆から黄粉を作り、アピオスでは団子を作った。大豆からできる食べ物として「おから」を使ったクッキーも作った。収穫祭では、保育所の年長児を招いて、作った料理を振る舞った。
- ・ 中学校の保健給食委員会が栽培した「里芋」を文化祭の昼食のカレーに利用した。その際、里芋を栽培した時の様子を写真等を用いて保護者に紹介した。



アピオスだんご作り



赤大根の調理

- 地域の食文化に触れることをねらいに、地域の方をゲストティーチャーとして地域の食材を使った調理実習を行った。
  - ・ 小学5・6年生は、五木村特産の赤大根を育て、調理実習を行った。
  - ・ 中学生は、栗まんじゅうやこんにやく作りを行った。
  - ・ 小学3～6年は、豆腐工場を見学し、郷土の食材「豆腐」や「豆腐の味噌漬け」などの生産過程の見学を行った。



栗まんじゅう作り



こんにやく作り



豆腐工場の見学

### テーマ3 望ましい食習慣を定着させるための家庭・地域と連携した食育活動の推進

#### 1 児童の食生活の実態把握と分析

- 食生活アンケートの実施

- 毎月の「元気・生活チェック」(小学校)

毎月、1週間の起床時刻・就寝時刻・朝ごはんの摂取状況を児童がチェックしている。チェック後には、保護者・担任・養護助教諭・栄養教諭がコメントを添え、よりよい生活習慣等の定着につなげている。

～ おうちの人から アドバイス! ～

早く寝るように声掛けや時間配分に気を付けてください。

～ 先生から アドバイス! ～

朝ごはんの量を減らさず、早く寝る習慣を身につけてください。

- 「朝ごはんチェック」(中学校)

毎月、早寝・早起き・朝ごはんのチェックを行っている。毎月19日の食育の日に行うことで、食育の日の意識づけにもなっている。

#### 2 親子での体験活動

親子でのコミュニケーションの伸長、家庭における望ましい食習慣の形成を目的に行った。

- 「おいしく!ヘルシー!ボリューム満点!」と「苦手な食べ物がおいしく食べられる」(小学校)、「スタミナをつける料理」と「家にあるものをおいしく料理する」(中学校)というテーマで親子料理教室を小中学校それぞれに2回ずつ開催した。

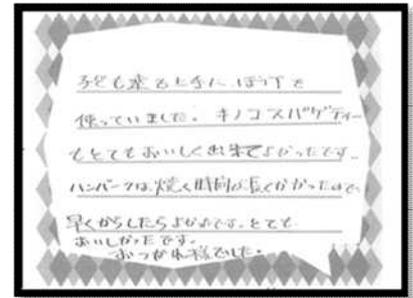


#### 元気・生活チェック (六家編)

6月 4日～ 6月 10日  
氏名【 】

1週間の朝ごはんを記入し、おうちの人と一緒にふり返ってみましょう。  
※食べたものに○をつけましょう。  
※おかず、その他は何を食べたか記入しましょう。

月	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	3つの食品群を食べることができましたか? ( )赤色 ( )黄色 ( )緑色
火	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	( )赤色 ( )黄色 ( )緑色
水	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	( )赤色 ( )黄色 ( )緑色
木	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	( )赤色 ( )黄色 ( )緑色
金	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	( )赤色 ( )黄色 ( )緑色
土	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	( )赤色 ( )黄色 ( )緑色
日	( )パン ( )ごはん ( )みそ汁 ( )スープ ( )おかず ( )お茶 ( )ジュース ( )お茶 ( )その他【 】	( )赤色 ( )黄色 ( )緑色



### 3 家庭・地域への啓発

家庭や地域における食育の充実に向けた意識の向上、食育を通じた望ましい食習慣の定着を目的として行った。

- 食育の重要性の理解を深めることをねらいに、「給食だより」、「食育だより」を発行し、保護者や地域の方々に学校での食育の取組を発信している。（保護者、地域への配付）

- 朝食に関する標語づくりを行う県教育委員会主催事業「朝食キャンペーン」に全家庭で応募したことで、親子で朝食について考え、その重要性を認識するよい機会となった。

- 家庭では苦手な食べ物を食べない児童が多いという実態があった。夏休みの機会をとらえ、「好き嫌いがんばりカード」を配付し、苦手な食べ物がなくなるよう家庭での取組を呼びかけた。



- 食育講演会の実施

家庭や地域における食育推進を目的に、熊本大学附属病院、上土井たか子先生を講師に迎え、「脳を育む生活リズム」を演題に講演会を行った。保護者・地域住民を含め、80名が参加した。

- 給食試食会の実施（全保護者・来年度入学児童保護者・推進委員・生産者・地域の食材提供者）

参加者には、児童・生徒の給食準備や、会食の様子等を参観いただいている。また、給食を実際に食べていただき、給食の量や味を実感していただいている。試食会では、食材活用の工夫を説明するなど、学校と家庭・地域が食を一緒に考える機会となった。

- PTA研修

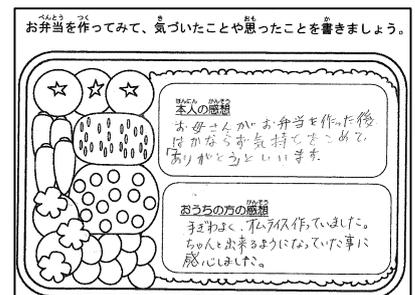
家庭の食育に対する意識の向上を目的に、PTA懇談会の機会に食育に関するDVDの視聴を行った。



- 学校の食育の取組に理解を得るため、授業参観日や学校自由参観日に食に関する授業を公開している。

- お弁当の日の実施

児童が学習した食の知識を生かす場、食事について親子で考える機会として、自分たちで作る「お弁当の日」を実施した。

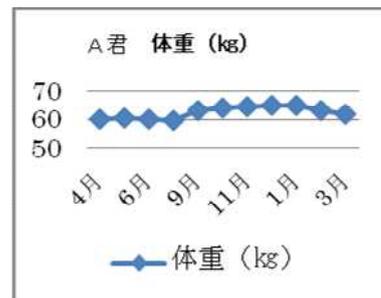


○ 餅つき集会

地域の方、保護者の方にお手伝いいただき、餅つきを実施し、日本の昔から伝わる食文化を体験する機会とした。

4 養護助教諭と連携した個別指導

- 肥満傾向の児童が多い（全体の約24%）実態がある。肥満傾向の児童には家庭での食事やおやつと体重を毎日記録させ、栄養教諭による食事指導と養護助教諭による運動指導を行った。



夏休み期間中の体重増加に、家庭との連携の必要性を改めて感じた。（右グラフから）

テーマ1～3に共通する具体的計画

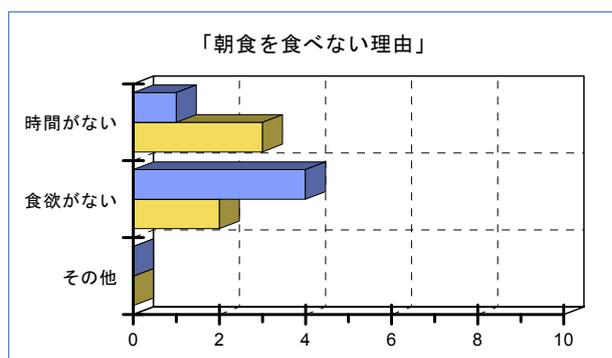
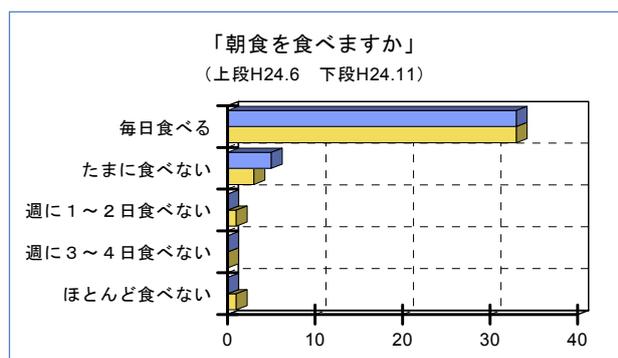
- 食育推進事業検討委員会を開催し、本事業の趣旨、全体的な取組の方向性について共通理解を図り、食育の組織的な推進を図っている。さらに、各学校においては、食育推進委員会を開催し、食育推進のための意見交換を行い、具体的な取組の推進に寄与している。
- 五木村小中一貫教育推進会議を開催している。その中の「健やか部会」が健康教育・食育の推進について検討し、小中合同での具体的な実践計画の企画・提案等を行っている。

本事業における評価指標と考察

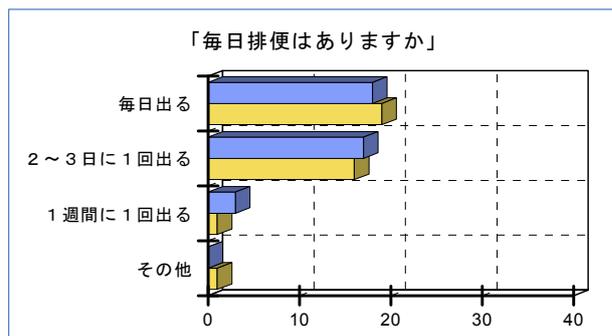
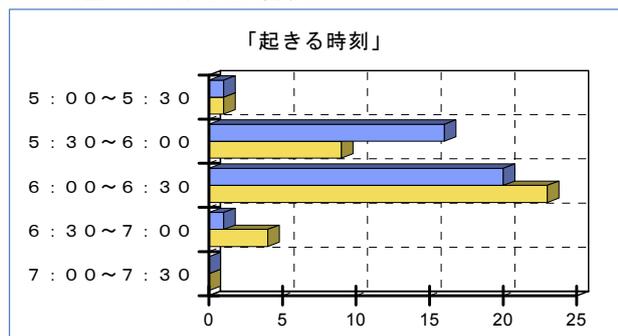
児童の食生活の実態を把握するために、平成24年6月と平成24年11月に、全児童を対象に「生活チェックアンケート」を行い、実態に応じた取組を行ってきた。

1 朝食欠食率の改善状況

毎日朝食を食べる児童は全児童の約87%で推移している。朝食を食べない理由については「時間がない」が多く、朝食欠食率の改善を図るためには、基本的な生活リズムの改善が必要であることが推察できる。



〔睡眠時間、排便習慣〕



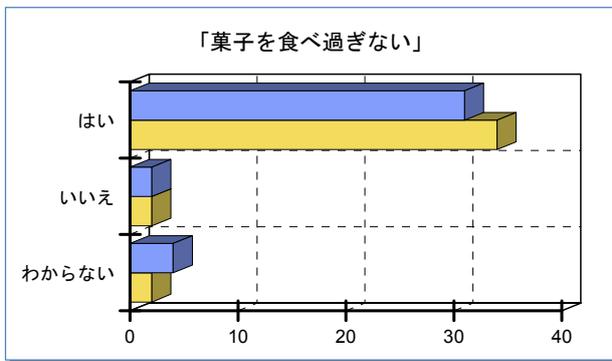
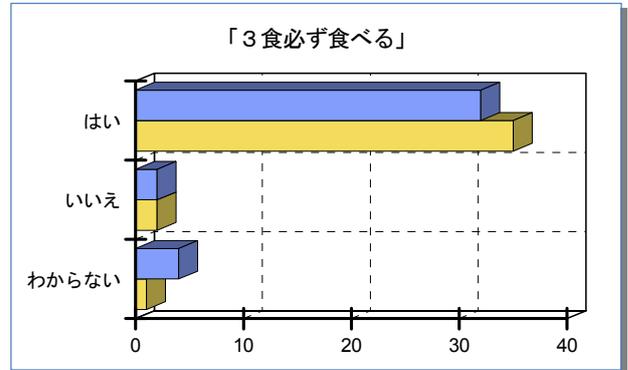
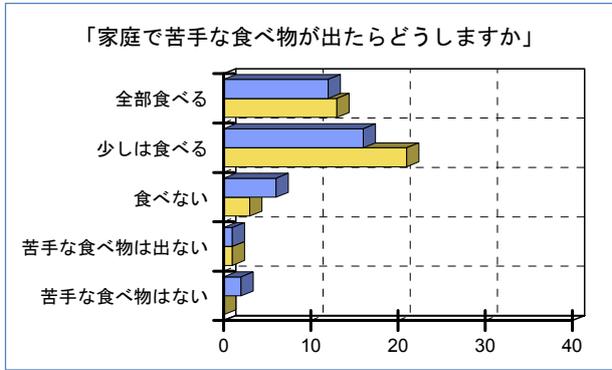
就寝時刻は、午後8時から午後10時までの間の児童が多く、その割合は約94%である。  
起床時刻は、午前5時30分から午前6時30分の児童が多く、その割合は約95%である。

「早寝・早起き」はよい状況にある。

およそ半数の児童が「毎日排便がある」と回答している。

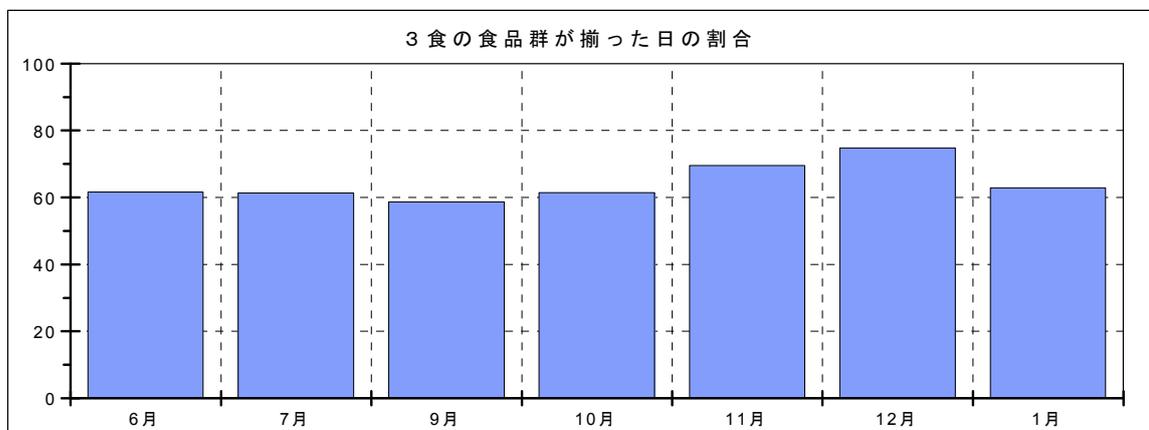
この結果から、生活リズムを改善するためには、時間の使い方に関する改善策を見出すことが必要である。

〔児童の食に対する意識〕



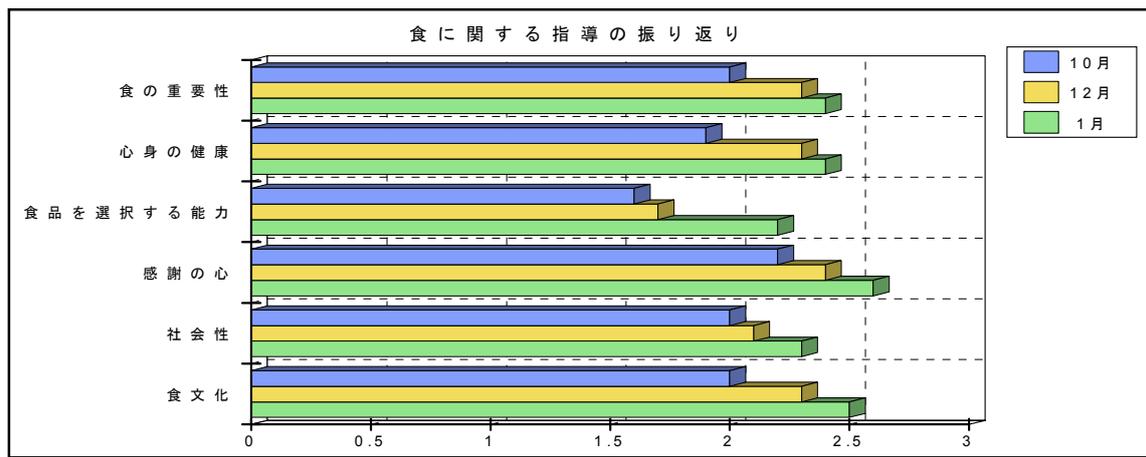
「毎日野菜を食べる」、「苦手な物も全部食べる・少しは食べる」、「3食必ず食べる」、「栄養バランスを考えて食べる」、「脂っぽい食べ物を食べ過ぎない」、「菓子を食べ過ぎない」など、よりよい食生活への児童の意識が高まっている。この背景には、家庭の食生活改善に対する保護者の意識が高まったことが推察できる。

〔家庭における食生活の状況〕



家庭における食生活では、「3色の食品群が揃う割合」、「朝食で3品以上食べる割合」も高まる傾向にある。食に対する保護者の意識が高まり、家庭の食生活が改善されてきたといえる。

### 〔食に関する指導に対する教職員の意識〕



食に関する指導内容についての指導実践の振り返りを毎月末に行ってきたことで、指導内容に対する教職員の意識が高まった。

### 2 学校給食残食率の改善状況

平成23年度、平成24年度ともに給食の残食率は0%である。

### 3 地場産物活用率の向上

地産地消率は、平成24年6月は57.9%であったが、11月には、58.4%までに高くなっている。平成24年度熊本県の学校給食への地場産物活用率は、50%である。

## 本事業の成果

- 栄養教諭からの資料提供、情報提供や食に関する指導内容についての指導実践の振り返りを積み重ねてきたことにより、食育の目標に対する教職員一人一人の意識が高まった。  
各教科・領域等での食に関連する指導が日常的に行われるようになった。これに伴い、給食も大切な教材の1つであるという認識も深まった。平成24年10月と平成25年1月に行った教職員の意識調査（3段階自己評価）結果を比較すると、次のような結果であった。（前：平成24年10月→後：平成25年1月）  
「食の重要性」（2.0→2.4）、「心身の健康」（1.9→2.4）、「食品を選択する能力」（1.6→2.2）、「感謝の心」（2.2→2.6）、「社会性」（2.0→2.3）、「食文化」（2.0→2.5）
- 児童の実態把握を詳細に行うため、食生活アンケートを実施した。その結果、実態に応じた取組を行うことができ、児童は、食事や食生活に対する関心を高めるとともに、理解を深めることができた。また、よりよい食生活を実践しようとする気持ちを高めることにもつながった。平成24年6月と11月に行った児童の実態調査結果を比較すると、次のような結果である。（前：6月→後：11月）  
「家庭で苦手な食べ物がでたら、全部食べる・少しは食べる」（28人→34人）  
「栄養バランスを考えて食べる」（22人→24人）  
「菓子を食べ過ぎない」（31人→34人）
- 元気・生活チェックの毎月の実施を積み重ねてきた結果、食に対する保護者の意識に高まりが見られるようになった。食事や食生活の改善等に対する家庭の協力が得られるようになった。
- 保護者や地域の方と食について意見交換をしたり、協議を重ねたりしてきたことにより、学校の食育の取組に対する理解を得ることができた。さらに、体験活動への多くの協力・支援をいただくことができた。食を通じて、学校と家庭・地域との連携を深めることができた。

## 今後の課題(今回の事業を実施した結果、新たに見えた課題)

- 本年度の実践と変容した児童の実態を踏まえ、食に関する指導の全体計画・年間指導計画を改善し、校内研修を充実させ、全職員で計画的・組織的に、食に関する指導に取り組む必要がある。
- 「各学年に応じた食に関する指導の目標の系統表」や「教科と関連させた給食献立の一覧」を作成したが、まだ十分に活用するまでにいたっていない。これを活用した具体的な取組を推進しなければならない。
- 教科等における食に関する指導では、教科等のねらいを達成することが第一であるが、授業によっては、教科等のねらいからはずれてしまう部分もあった。教科等の内容を十分に吟味し、体験活動をはじめ、食に関する指導を計画的に実施していくことが重要である。
- 家庭の食への関心や食の改善に対する温度差がある。保護者が食に対する興味や関心を示すような情報提供や啓発などの具体的な働きかけをさらに工夫していく必要がある。
- 朝食欠食には、家庭での基本的な生活リズムの改善が必要であり、その点からも家庭の協力が不可欠である。朝食欠食が習慣化しつつある児童には、家庭と連携を深めながら、基本的な生活リズムの改善に向けて働きかけを継続していく必要がある。
- 「家庭では苦手な食べ物」は全く食べない児童が6人から3人に減った(平成24年6月から平成24年11月)。夏休み中の「好き嫌いがんばりカード」の取組、親子料理教室の実施などの成果である。「家庭では苦手な食べ物は全く食べない」児童0人を目指し、食育の取組を継続していく必要がある。
- 食を通じて、学校の食育推進に対する家庭や地域の理解が深まった。このつながりを学校と家庭や地域との新たな連携へと広げ、深めていく必要がある。
- 児童の食に対する意識は高まったものの、知識を実際の生活に生かし、具体的に実践する態度は十分に身に付いてはいない。今後も、望ましい食生活を身に付けさせるために、家庭や地域と連携した取組を充実させていく必要がある。