

2011 湖っ子食育大賞 応募票

1 学校名	米原市立米原小学校																										
2 連絡先	〒520-0003 所在地 滋賀県米原市入江307番地 Tel:0749-52-0029 Fax:0749-52-0464 E-mail:maihara-s@ex.bw.dream.jp																										
3 代表者	伊藤 眞雄	4 担当者	山田 花織																								
5 テーマ および 取組概要	テーマ：食はいのち・いのちは食なり 概要（箇条書き等で簡潔明瞭に記載のこと） ①食に関する指導全体計画および年間計画に基づき、栄養教諭を中核とした継続的な食育の実施 ②地域全体で行う食育 ・農協と行う食農教育 ・ふるさとウオークの地場産物紹介。 ③保護者と子どもを対象とした食育 ・健康教室 ・1年生および6年生の親子給食 ④給食を『生きた教材』として活用 ・毎月1回ふるさと滋賀給食の実施。 ・児童が収穫した野菜や手作り味噌を給食に使用。																										
6 取組前の 実態・状況	本校は滋賀県米原市の南部に位置し、全校児童367名の学校である。1年を通して転出入が多く、家庭での健康課題も多様化している。また、子どもたちの中には、保護者の多忙な生活による不規則な生活や食生活の乱れなどから、不安定な言動や行動をとる児童もいる。本校児童は、朝ごはんの欠食率は低い、食事内容が乏しく、品数が少ない児童が多い。本校では朝ごはんの品数が3品以上であることを目標としており、前年度朝ごはんを3品以上食べてきた児童の割合は、74%であった。1品は10%、2品は10%であった。 また、給食の残菜は副菜の割合が最も多く、野菜が苦手な児童が全体的に多い。新興住宅地の児童は、家に田畑を持たず、植物に触れる経験が少なく、食べ物に関する知識の無さや「食」への関心の低さが見られる。																										
7 取組後の 顕著な成果 (具体的な数値等)	① ごはんの品数を3品以上食べる児童の増加。 (平成22年度) 74%→(平成23年度) 80%と年々上昇。 ②地域をまきこんだ食育を行い、給食での地場産物活用率が上昇。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>H22年度</td> <td>H23年度</td> </tr> <tr> <td>6月 (%)</td> <td>25.0</td> <td>27.3</td> </tr> <tr> <td>11月 (%)</td> <td>28.2</td> <td>39.7</td> </tr> </table> (食品数ベースでの計算) ③残菜率の減少 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>主食</td> <td>主菜</td> <td>汁物</td> <td>副菜</td> </tr> <tr> <td>平成22年度 (%)</td> <td>4.9</td> <td>4.6</td> <td>3.8</td> <td>6.6</td> </tr> <tr> <td>平成23年度 (%)</td> <td>3.1</td> <td>2.5</td> <td>2.5</td> <td>3.5</td> </tr> </table> ④児童だけでなく、保護者や教職員の食育に対する関心の向上がみられた。				H22年度	H23年度	6月 (%)	25.0	27.3	11月 (%)	28.2	39.7		主食	主菜	汁物	副菜	平成22年度 (%)	4.9	4.6	3.8	6.6	平成23年度 (%)	3.1	2.5	2.5	3.5
	H22年度	H23年度																									
6月 (%)	25.0	27.3																									
11月 (%)	28.2	39.7																									
	主食	主菜	汁物	副菜																							
平成22年度 (%)	4.9	4.6	3.8	6.6																							
平成23年度 (%)	3.1	2.5	2.5	3.5																							

8 取組内容 (具体的に)	本校では、食に関する指導全体計画および年間計画に基づき、栄養教諭を中核とした継続的な食育を行っている。 本校は「まなびあい はげましあう 心豊かでたくましい子ら」を教育目標とし、食に関する指導全体計画および年間計画を立て、給食を『生きた教材』として活用している。「食はいのち・いのちは食なり」をテーマに、生き物や生産者への感謝の心や、健康な体を目指すための食生活の改善など様々な食育を実施した。 2年生 生活科 「旬の野菜を食べよう」 5月16日 なぜ野菜を食べるのか、野菜が体の中でどのようなはたらきをしているかを知り、さやえんどうのさやむきの体験活動を通して野菜に親しみをもち、野菜の苦手意識の克服、健康な心身の形成に繋げていくことを目的とする。 ① 給食に毎日出てくる野菜について、体の中でどのようなはたらきをしているかを知る。 ② さやえんどうのさやむき体験を通し、野菜に関心を持たせ、意識して食べられるようにする。 ③ むいた豆を翌日の給食に登場させる。 ＜子どもの感想＞ ・さやむきをして、とてもたのしかったです。あしたのきゅうしょくがとても楽しみです。じぶんたちがむいたまめをたべるなんて、とてもたのしみです。またできたらうれしいです。 ・わたしは、さやむきがこんなにたいへんだとおもいませんでした。きゅうしょくセンターの人は、こんなにたいへんなことをしているのがはじめてわかりました。わたしももっとおてつだいしたいです。 1年生・保護者 健康教室「食はいのち・いのちは食なり」 6月3日 人は、たくさんのいのちをいただいて生きていることや体への栄養を学び無駄にせず、感謝の心でいただく気持ちを養う。体験やゲームを取り入れ、保護者と一緒に楽しく学ぶ。また、朝ごはんの大切さを保護者に説明し、「食」の大切さを見直す機会とする。 【前半】お話と体験コーナー ①栄養教諭のお話「朝ごはんの大切さ」 ②体験「朝食バイキングカード」・・・朝食べたい朝食メニューを家の人にリクエストする。 【後半】ゲームランドコーナー ①豆レース・・・栄養教諭がお箸の持ち方を指導し、コップに入る個数を競争する。 ②はてなBOX・・・児童が何の野菜かを当て、親が正解を言う。 ③だし当てゲーム・・・化学調味料のみそ汁と、煮干しだしのみそ汁、どちらがおいしいか飲み比べてもらう。 ＜子どもの感想＞ ・あさごはんのめにゆーをかんがえるのがおもしろかったです。 ・おみそするのてんねんだしがおいしかったです。 ・おはしのもちかたがわかってうれしかったです。
---------------------------------	---

- ・まめつかみがむずかしかったです。
- ・はてなぼっくすがたのしかったです。

<保護者の感想より>

- ・栄養教諭の先生のお話、わかりやすく子どもたちも朝食の大切さがよくわかったと思います。明日は、子どもの選んだホットドッグを作りたいと思います。ゲームも楽しかったです。
- ・正しい箸の持ち方、参考になりました。久々に煮干しだしを飲めて、うれしかったです。家でも挑戦します。
- ・朝はパン食になりがちでしたが、おみそ汁とごはんにしてバランスよく食べさせたいと思います。
- ・天然のだし、おいしかったです。おはしがなかなか上手に持てないので、親子とも、これを機に正しい持ち方になるようにがんばろうと思います。

3年生 学級活動「よくかんで食べよう」6月6日

現代人の食事は軟食傾向にあり、歯やあごの弱体化がすすんでいると言われている。「食べ物をよくかんで食べる」ことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけることが大事である。これからの食生活を通して「よくかむ」ことが健康な体づくりにつながることに気づき、意識づける。

- ① 健康な歯をつくるには、どうしたらよいかを考え、よくかむことに着目する。
- ② 昔と今の食事におけるかむ回数やあごの形状などを比較し、違いに気づかせる。
- ③ 「ひみこのはがよいぜ」の語呂合わせなどを使い、かむことの大切さを知る。

<子どもの感想>

- ・今日歯の勉強をして、昔の人は一回の食事に三千回や四千回もかむんだなあと思いました。今の食べ物はやわらかいんだなあと思いました。昔の人はあごが強いんだなあと思いました。かむことは大切なんだと思いました。これからは少しずつよくかんで食べるようにしたいです。
- ・かたいものを食べながらよくかんでしょうぶなはになりたいです。
- ・よくかむといいことがいっぱいあることがわかりました。

4年生 社会科「ごみについて考えよう」6月21日

給食センターには毎日大量の残菜が返ってくる。残菜を少しでも有効活用するために、給食センターでは残菜を堆肥にする機械を導入し、できた堆肥を学校に提供している。堆肥を使用して畑で野菜や花などを育て、やがて新しいいのちを育むことにつながることを学ぶ。また、給食の残菜を減らすため、好き嫌いをせずに食べる意欲にもつなげる。

- ① 給食センターからでるごみを「燃やすごみ」「資源ごみ」に分類する。
- ② 給食センターの残菜量を知り、残菜がどのように処理されているのかを知る。
- ③ 食糧不足の国の実態を知り、どうすれば給食のごみを減らせるか、自分でできることを考える。

<子どもの感想>

- ・日本はぜいたくな国だけど、世界には食べ物を食べられない国もあって、死んでしまう人もいるから、ぼくたちはすききらいせずに食べたいです。
- ・世界では、食べ物がなくて死んでしまう人が5秒で1人いることにショック

クを受けました。日本に生まれたのをかんしゃして、食べ物をのこさず食べていきたいです。

・わかったことは、ぼくたちがのこしたきゅうしょくはひりょうになるけれど、せっかくつくってくれたきゅうしょくセンターの人たちががっかりするから、できるだけのこさないようにしようと思いました。

4年生 給食時間 「飲み物のとりかたを考えよう」 7月11日

夏休みには、生活のリズムがくずれ、清涼飲料水やおやつを多く摂りがちである。砂糖を多く使った清涼飲料水についての正しい知識を身につけ、からだによい飲み物を選択する能力を養うことができるようにする。

①清涼飲料水に含まれる砂糖の量を媒体で示し、予想以上に多くの砂糖が含まれていることを知らせる。水分補給には、砂糖が含まれないお茶や水、牛乳をすすめる。

② 実際に前で砂糖を計量し、清涼飲料水にはいかに砂糖が多く含まれているかを確認する。

③ 「なぜ清涼飲料水を飲みすぎてはいけないのか」、「糖質ゼロ」や「ノンカロリー」の怖さについても知らせる。

④ 食生活が乱れがちな夏休み前に、望ましいおやつの摂り方についても指導する。

2年生 給食時間「ハッピーマン」 7月8日

子どもたちの中で苦手意識の強いピーマンを使用した給食を『生きた教材』として使用し、食べるといいことがあると知らせ、食べる意欲を高める。また、生活科で『旬の野菜』について学習したことを振り返り、ピーマンに限らず、野菜を食べるといいことを知らせる。

① ピーマンを食べると、体の中でどのようなはたらきをするかルーレットの媒体を用いて8つ紹介する。

1年生 学級活動「好き嫌いなく食べよう」 10月11日

健康なからだをつくるためには、偏食せずに楽しく食べることが必要である。一つ一つの食べ物は、からだの健康を保つための様々な働きがあることを理解し、好き嫌いしないで何でも食べようとする心を育てる。

①給食等で嫌いな食べ物がないか考える。

②好き嫌いをした3匹のねずみがどのような健康状態になっていくのかをエプロンシアターを通して楽しく学び、好き嫌いをするとどうしていけないのか考える。

③食べ物には3つのはたらきがあることを知り、丈夫なからだをつくるためには、バランスよく食べることの大切さを知る。給食を『生きた教材』として使用し、その日の給食の3色栄養分けを行う。

<子どもの感想>

・すききらいせず、いろんなたべものをたべてげんきいっぱいがいいです。

・わたしは、ねずみさんみたいになりたくないから、すききらいしません。

ーばんきらいなのはなすびだけど、がんばってちゃんとたべます。

・すききらいをなくして、けんこうになりたいです。

全校 児童会活動「米小ふるさとウォーク」１０月１３日

全校児童が縦割り班に分かれ、地域をまわり、様々な活動にとりくむ。ゴール地点で地場産物を使ったおやつを配布し、児童が地場産物のおいしさや、地産地消の意義、第一次産業の大切さなどを理解し、地域の「食」について見直す機会とする。

市内の健康推進委員の協力のもと、地場産物のさつまいもを使用し、全校分のおやつ（スイートポテト）を調理した。

３年生 学級活動 「食事のマナーを知ろう」１１月７日

箸の正しい持ち方を知り、食事のマナーの大切さを理解し、日常生活にかاشていくことを重視していく。

- ① 正しい箸の使い方を練習し、正しく持てるようにする。
- ② 箸づかいや食事のマナーについて学ぶ。
- ③ 正しい箸の持ち方で、豆つまみレースをする。

＜子どもの感想＞

- ・自分のはしのもちかたがまちがっているなんて知りませんでした。これからは、正しいはしのもちかたになれるようにれんしゅうしたいです。
- ・豆つまみレースはとてもたのしかったです。正しいはしのもちかただと、たくさんつまめました。

２年生 生活科 「食農体験」

地場産物の野菜にはどのようなものがあり、どのような過程で野菜ができ、収穫され、食卓まで届くのかを知らない子どもが多い。

そこで、２年生生活科の授業「生きもの大すき」の単元と関わらせ、地域で農作物を生産し、出荷している農家に協力していただき、じゃがいもの収穫、袋詰め作業を体験し、じゃがいものいのちをいただくことや生産者の苦労や地産地消のよさなどを気づかせたいと考えた。

① 農協（JAレーク伊吹農業協同組合）による出前授業（１１月１７日）

- ・野菜を育てるのに必要なものについて
- ・じゃがいもの種類について
- ・じゃがいもの特性について（土の中でのようすなど）
- ・じゃがいもの流通について（市場、商品、給食センターに届くまで）

② 収穫体験（１１月２４日）

- ・農協と連携し、地域のほ場でじゃがいもの収穫体験を実施する。
- ・収穫した野菜は児童が計量し、グラム別に袋詰め作業を行い、店頭で販売する商品となることを学ぶ。
- ・地域のほ場を見学し、様々な野菜が育っていることを知り、生産者が丹精込めて野菜を作っていることを伝える。農業の苦労や喜び、大切さなどを伝え、給食の野菜もすすんで食べるよう指導する。

③ 調理実習（１１月２９日）

- ・児童が収穫したじゃがいもを使って、ポテトサラダとじゃがバターを調理し、さまざまな料理に応用できることを知る。また、自分で調理することで、食べ物に対しての愛着を深め、食への関心を高める。

④ 招待給食（１１月３０日）

- ・収穫したじゃがいもを給食で使用し、お世話になった農協の方々を招いて

招待給食を実施し、児童と生産者の交流を深める。

・放送原稿をとおして、児童が収穫した野菜であることを全校に伝え、地場産物への関心を高める。

<子どもの感想>

・じゃがいもほりはとてもたのしかったです。JAさんがじゃがいものお話をしてくれたからじゃがいものことがよくわかりました。またじゃがいもほりにいきたいです。土がいっぱいありました。いろんなじゃがいもがありました。大きいものや小さいものもありました。

・じゃがいもほりをしているとき、土が目に入ってしまったけど、がんばって大きいのをほりました。うれしかったです。

・じゃがいもの料理をして、食べてみたら、すごくおいしかったです。そのときわたしは、もっとたべたいと思いました。

・きょうじゃがいもをたべてみて、とてもおいしかったです。じゃがいもはかわはきたないけど、中はきれいでおいしいんだね。きょうたべてみてそう思ったよ。

5年生 家庭科 「元気な毎日と食べ物」

社会の変化とともに児童の食生活も多様化してきている。児童は好きなときに好きなものを、好きなだけ食べることができる生活の中で成長してきている。そのような中で、偏食や家族と一緒に食事をする機会の減少など、児童の食生活に関わる問題も出てきている。本題材ではなぜ食べるのか、どのように食べたらよいのかを考え、栄養的に調和のとれた食事を楽しく摂ることの大切さを理解し、日常生活にいかしていくことができるようにすることを重視していきたい。

① どんな食品を食べているだろう。(11月17日)

・食べ物を3つのグループにわけ、食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることを知る。

② 五大栄養素のはたらきと食品のグループ(11月22日)

・五大栄養素の名称とはたらきが理解できる。

・給食の食品を五大栄養素に分類し、バランスよく食べることの大切さを知る。

③ ごはんのみそ汁をつくろう。(12月6日)

・ごはんのみそ汁を工夫しておいしくつくる。

・4年次につくったみそを使用してみそ汁をつくる。

<子どもの感想>

・朝ごはんは緑のグループの食品がないからちゃんととりたいと思った。

・給食を1品でもとらないと、栄養バランスがかたよってしまうことがよくわかった。これからは、すべての五大栄養素がとれるように、給食も家でも食事ものこさずしっかり食べたい。

2年生 給食時間 「牛乳を飲もう」12月12日

近年、たくさんの種類の清涼飲料水が出回っている中で、給食に毎日出る牛乳が、からだの中で成長や健康にどれだけ役立っているかを知らせたいと考えた。

① カルシウムのカルちゃんを用いて、牛乳にふくまれるカルシウムのはたらきを知る。

② 普段よく飲む飲み物のカルシウムくらべをする。

- ③ 牛乳には、たくさんのカルシウムが含まれ、骨の模型を使用し、体にどんな影響があるのかを知る。

6年生 給食時間 「お鍋給食&ミニバイキング」

おいしく楽しい食事を通して、心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養のとり方を理解し、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ことをねらう。

- ①卒業前に、お世話になった先生方と鍋を囲み、楽しく会食をする。
②ミニバイキングでは、食べる前に栄養バランスを考えて食事をとることを指導し、食後は食べたものにチェックをし、3色栄養がきちんととれていたかを振り返る。

＜子どもの感想＞

- ・みなでお鍋ができる機会はなかなかないので、とても楽しかったです。
- ・赤・黄・緑の三色をバランスよく食べられました。
- ・どれもすごくおいしかったし、冷えた体があたたまりました。

4年生 特別活動 「みそ作り体験」

米原市はその寒冷な気候から、古くからみそや漬物などの発酵食品などの保存食がさかんにつくられてきた。しかし、核家族化や県外からの移転が多くなってきた地域では、その食文化は失われつつある。

そこで、味噌づくりの名人をゲストティーチャーとして招き、みそ作り体験を行う。作った味噌は、次年度の調理実習のみそ汁づくりで使用する。また、1月の給食週間には、給食のみそ汁に児童が作ったみそを使用する。

給食における取り組み

① ふるさと滋賀給食

今年度より、毎月1回「ふるさと滋賀給食」の日を設け、滋賀県の郷土料理や地場産物を活用した献立を取り入れている。児童生徒に郷土料理の味だけでなく、郷土料理にまつわる情報等も放送原稿に掲載し、各校へ配布している。

②農協と連携し、「学校給食における地産地消推進会議」や研修会を年に5回以上開催し、給食への地場産物の活用をすすめている。

- ・滋賀県農政部との会議
- ・米原市内のほ場見学と生産者との交流
- ・大豆の研修

この取り組みの結果、学校給食地場産物使用状況調査では、米原市の地場産物活用率は昨年度に比べ上昇している。

	H22年度	H23年度
6月（％）	25.0	27.3
11月（％）	28.2	39.7

③地場産物の継続的活用

- ・毎月1回実施する「ふるさと滋賀給食」以外にも、日常的に地場産物の旬を活かした献立を提供している。
- ・滋賀県漁連と連携し、湖魚を活用している。（わかさぎ、こあゆ、すじエビ、ほんもろこ、びわます等）
- ・農協と連携し、米原市の旬の野菜や果物（柿、いちご等）を活用。
- ・滋賀県産大豆の活用と大豆料理の工夫。

（毎月1回必ず登場する納豆にも滋賀県産大豆を使用。）

- ・みそ、こんにゃく、豆腐等は市内の業者が手作りしたものを通年仕入れ、継続的かつ安定的に地産地消を行っている。

④残菜率調査結果

	主食	主菜	汁物	副菜
平成22年度1月(%)	4.9	4.6	3.8	6.6
平成23年度11月(%)	3.1	2.5	2.5	3.5

（調査期間：給食センターで各年15日間調査を行った。）

- ・おかず別の残菜率が、すべてのおかずにおいて前年度よりも減少した。
- ・給食委員会の残菜チェック活動を1週間ずつ（計2週間）実施し、残菜が少なかったクラスには賞状をおくる取り組みを行った。
- ・残菜を減らそうと、意欲的に食べる児童が多くみられ、教職員の配膳指導にも力が入り、全校を上げて残菜を減らす努力を行った。

9 資料

アンケート結果
や資料写真等

(別紙添付可)

2年生 生活科 「旬の野菜を食べよう」 5月16日



豆むき体験



明日の給食に使用

1年生・保護者 健康教室「食はいのち・いのちは食なり」 6月3日



豆つまみレース



だし飲み比べ

4年生 社会科「ごみについて考えよう」 6月21日



給食のごみから学ぶ



給食の残菜

2年生 生活科 「食農体験」



農協の出前授業



生産者からのお話



じゃがいもの収穫



袋詰め作業



招待給食



じゃがいもの調理

5年生 家庭科 「元気な毎日と食べ物」



五大栄養素について



ごはんのみそ汁の調理

2年生 給食時間 「牛乳を飲もう」 12月12日



カルちゃん人形とたくさんのカルちゃんを使用

6 年生 給食時間 「お鍋給食&ミニバイキング」



お鍋給食



バイキング給食

4 年生 特別活動 「みそ作り体験」



みそ作り



みそ作り名人からのお話

給食における取り組み

手作りメニューを多く取り入れ、滋賀県の地場産物を豊富に使用している。（米・牛乳・さつまいも・じゃがいも・野菜・湖魚・みそ・とうふ・大豆・こんにゃく・柿・いちご等）



10 その他

本取り組みを実施するに当たり位置づけられている年間指導計画等を下記に明記し、添付すること。
（例：食に関する指導（食育）全体計画、「食育の日」実施計画書）