

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	北海道
再委託先	共和町

1 事業推進の体制

実践中心校	共和中学校
協力校	東陽小学校、北辰小学校、西陵小学校
関係機関	共和町教育委員会、共和中学校PTA、共和町中央幼児センター、共和町はまなす幼児センター、共和町給食センター

2 具体的な取組等について

テーマ1	食べ物を大切にする心を育み、食べ残しを減らす方策
評価指標	<ul style="list-style-type: none"> 給食残食率 学校給食に対する生徒の意識向上（学校給食に関するアンケート結果）
効果	<ul style="list-style-type: none"> 残食調査の結果から、残食量の減少傾向が見られた。 食べ残した給食に対し、「もったいない」という声が聞かれるようになり、生徒の学校給食に対する意識の変容が見られた。

（取組状況）

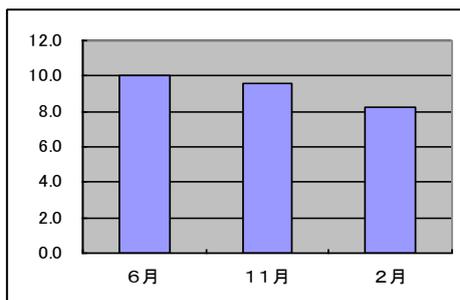
(1) 先進校視察

北海道教育大学附属釧路小学校教育研究会

(2) 残食調査の実施（計3回）

6月、11月、2月のそれぞれ1週間、クラス毎に残食調査を行った。調査結果は、廊下に掲示コーナーを設け、各クラスの残食量の比較や給食配膳時の様子などが分かるように掲示し、生徒の残食に対する意識の啓発を行った。

実施献立により、残食量に変動はあるものの、全体的には残食率の減少が見られた。



学校給食の残食率の推移



(3) 栄養教諭による給食時間における食に関する指導

- ・ 1回目：喫食状況の実態を把握する。
- ・ 2回目：食を大切にする心を育むため、食への関心や理解を深める。

本町では、実践校はもとより協力校においても食に関する指導を実施している。給食時間の指導では、食育の意義を生徒に伝え、食への関心を高めることを意識した。

また、盛り付け指導を行い、手早く準備し喫食時間の確保に努め、喫食の様子を見ながら生徒の嗜好の聞き取りやマナー等の指導を行った。



(4) 食育通信の発行

食育だより 7月25日 第10号

日付	題名	クラス
17日	ご飯、ひじきの産産・みそ汁・あじのフライ、ほうろく汁と揚げたての牛乳	1年日組
18日	ごぼう・もやし・鶏肉のねぎ焼き	1年日組
19日	冷やし中華・みそ汁・厚揚げと竹の子の漬物・蒸した鶏のサラダ・牛乳	1年日組
20日	緑のカレー・みそ汁・ツナマヨ・フレッシュサラダ・牛乳	1年日組
21日	鶏肉のささげ・みそ汁・ひじき春巻き、ゆきそば・牛乳	1年日組
24日	子羊カレー・キャベツとコーンのサラダ、後かきヨーグルト・牛乳	1年日組
25日	どんこ味噌ラーメン・たこ焼き・いちご・牛乳	1年A組
26日	焼肉丼・みそ汁・季節の和え物・牛乳	1年A組
27日	スライスパン・ホワイトソースハンバーグ、ひじきとわかんのサラダ・牛乳	1年日組
28日	鶏・白身魚・緑豆ごまみそ炒め、ブロッコリーの茹かか揚げ・牛乳	2年日組

6月の給食(中学校分)は、多い日で約23kg、少ない日でも約9kgの食糧が使われました。私たちが生きていくためにたくさんの動物や植物の命をもらっています。まさに給食には、食料を作る農家の人や調理する人、配達する人など、多くの人が関わっています。その人々への感謝の気持ちも忘れずに伝えたいものです。給食センターでは、栄養士の配慮も込み、献立の調理法なども工夫し、これから卒業していく給食の思い出を大切にしたいです。「給食だより」などを通じて食べ物大切や、パランスのとれた栄養の必要性を伝えていきたいです。

共和中学校の給食時間は、30分と短いものです。決められた給食時間の中で食べる時間を確保するためには、早く配膳を行わなければなりません。配膳の遅くなる理由はいくつかあると思いますが、給食当番の遅く配膳がないと始まりません。当番は、意識的にがんばりましょう。また、配膳にも協力して、早く準備しを終わらせて、ゆっくりと食べる時間をとりたいです。

明日から、夏休みですね。楽しい夏休みですが、ついつい生活習慣が乱れがちな時期でもあります。規則正しい生活とパランスのとれた食事事で、元気に過ごしましょう。そのために、気を付けてほしいポイントは下記の3つです。
 ＊早寝・早起き・ごはん
 一食間に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。早起きをして、ごはんをしっかり食べ、1日のスタートをしましょう。
 ＊夏野菜を食べよう
 夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富です。疲れを取りつ、体温を下げるなどの効果があります。
 ＊上手な水分補給
 汗を多くかく夏場は熱中症になりやすいので、上手な水分補給が必要です。
 (ポイント)
 ◎のどがかかずに飲む ◎ごまめに飲む ◎水分の摂量は35℃-15℃

・生徒が牛乳の残食量を実感しやすいように、グラフを用いるとともに、牛乳に含まれている栄養素などの情報を掲載する工夫を行った。このことにより、生徒は、残食量を減らすことの意味について理解することができた。

(5) 地場産物の活用

①産地だよりの発行

給食に地場産物を使用した日に「産地だより」を作成し、各学級に配付した。今年度使用した地場産物は、米、味噌、いちご、アスパラ、メロン、とうもろこし、じゃがいも、きゃべつ、白菜、長ねぎ、かぼちゃの11品目であった。

産地だより 9月12日

今日の給食のとうもろこしは、共和町でとれた新鮮なビュアホワイトという名前のとうもろこしです。地元の味を味わって食べて下さいね。

食べることができるのが特徴です。歯ごたえが強い品種ですが、農家の方が学校給食のために一生懸命育ててくれたものです。今日は、ほぐすので、ちょっとクリーム色になっています。共和町学校給食センター

地場産物を給食で使用した際の通信

②地場産物を使用した町内統一献立

- ・実施日：平成 25 年 10 月 22 日 (火)
- ・実施校：共和町内全小中学校、全幼児センター

共和町食育の日に合わせ、地場産物をより多く使用した献立を提供する「ふるさと給食」を実施した。生産者を協力校の小学校へ招き、農作物を生産する際の苦労や工夫を聞きながら給食を食べることにより、児童は、食への感謝や地元の農産物のよさについて、理解を深めることができた。

～当日の献立～

- * ごはん (共和町産ななつぼし)
- * 豆乳みそスープ (共和町婦人部手作りみそ使用)
- * 揚げじゃがと鶏肉のケチャップ炒め
- * 白菜のごまマヨサラダ
- * 柿
- * 牛乳



生産者の紹介



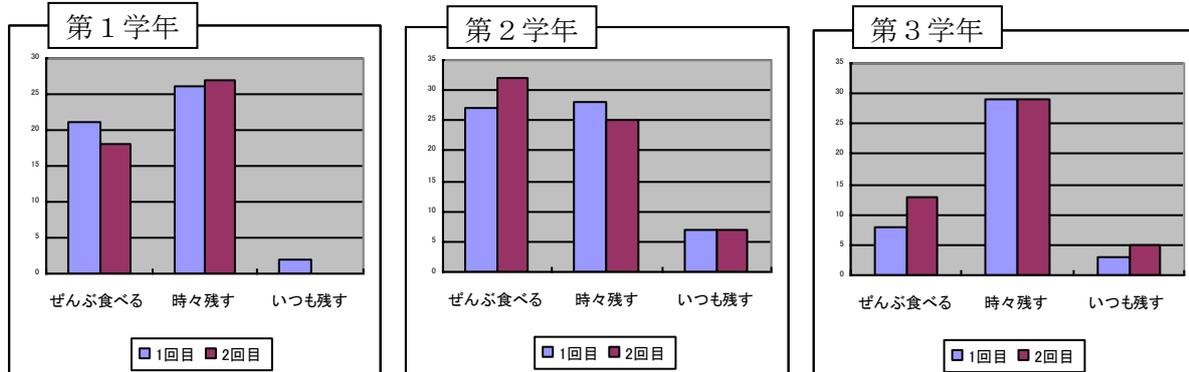
給食時間の様子

(6) 児童生徒・保護者を対象にしたアンケート調査の実施

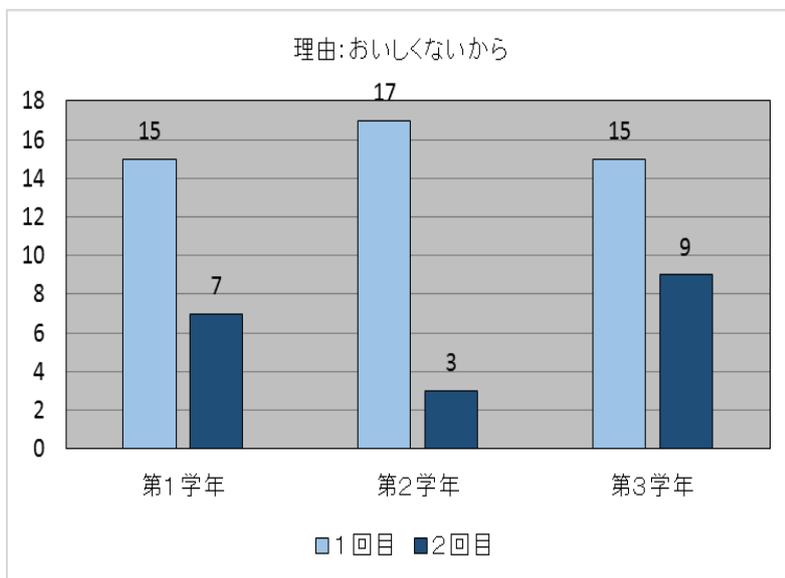
実践校において、生徒の食に対する意識の変容を把握し、指導に生かすため、中学校においてアンケートを実施した（生活習慣・朝食・地場産物・学校給食について）。

〈学校給食についてのアンケート〉

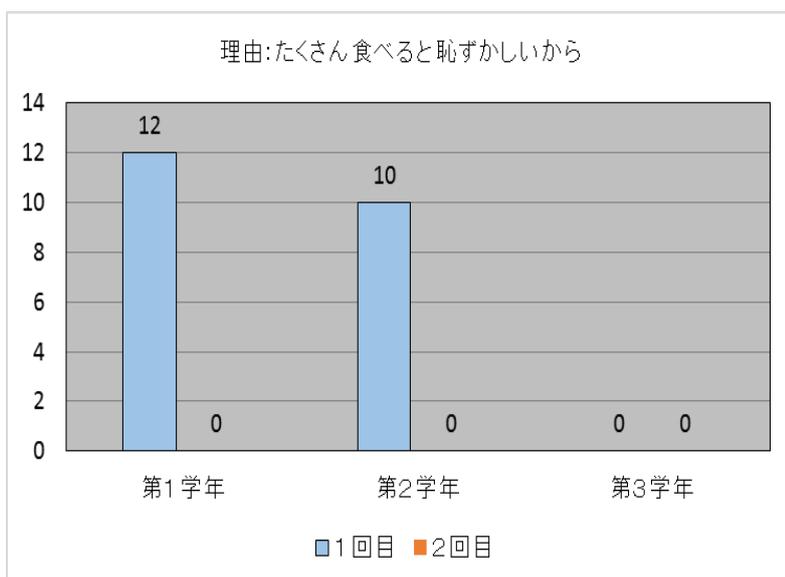
○ 学校給食で出されたものは、全部食べますか？



○ 学校給食を残すときの理由は何ですか？



学校給食を残す理由を「おいしくないから」と答えた生徒数は、1回目と比較して全学年で減少した。特に、第2学年での減少幅が顕著であった。地場産物を使用した献立の工夫や、食に関する指導を通して、生産者や調理員への感謝の気持ちを育んだことが減少の要因として考えられる。



学校給食を残す理由を「たくさん食べると恥ずかしいから」と答えた生徒は第2回目ではいなくなった。栄養教諭による食に関する指導や食育講演会の開催など、食に関する指導の全体計画に基づき、学校が年間を通じて組織的に食の重要性や栄養価について、生徒に指導したことが要因として考えられる。

(7) 食育講演会の開催

- ・生徒の食育の関心を高めるため、食育講演会を実施した。

開催日 平成 26 年 1 月 20 日 (月)

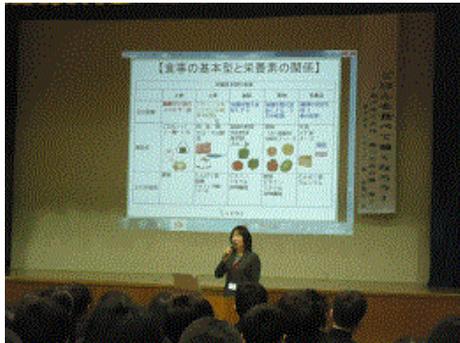
場 所 共和町立共和中学校

講 師 株式会社 L E O C 管理栄養士 原 佐知子 氏

演 題 「ごはんを食べて強くなろう！」

～食べることは、勝つことの第一歩～

内 容 ・成長期に必要な栄養や朝食の重要性、アスリートの食生活等について
運動部に所属している生徒が多い本校において、食の重要性についての関心が高まる内容であった。



～生徒の感想～

- ・今回の食育講演会では、成長期に必要な栄養のこと、スポーツを行う上での栄養の役割もよく分かりました。今後の日常生活に役立てたいです。
- ・今度からは、栄養のバランスのことを考えて偏った食事を摂らないようにしたい。食事は、いろいろなこととつながっていることが分かってよかったです。

(8) 学級活動における食に関する指導 (第 2 学年 学級担任と栄養教諭の T T)

生徒たちが、自己の食生活の問題点に気づき、自分で改善できる力を育てることが重要と考え、次のような学習活動を計画した。

中学校 第2学年 学級活動指導案

日 時: 平成26年1月21日(火)5時間目

対 象: 共和中学校 2年B組

男子16名 女子17名 計33名

指導者: T1 教 諭 黒田 征宏

T2 栄養教諭 中邨 瑛子

1 題材名

「食生活を振り返り、食の大切さを考えよう」

2 題材設定の理由及び生徒の実態

近年の食生活を取り巻く環境の変化に伴い、欠食や不規則な食生活による栄養バランスの偏りなど多くの問題を抱えている。中学生は第2次成長期にあり、日常の食事の摂り方が活動や成長を左右するため、自己の食生活の問題点に気づき、自分で改善できる力を育てることが重要と考え、この題材を設定した。

指導に当たっては、学校給食の意義を再確認させ、食べ残しを減らすためにできることを考えさせ、食生活を大切にすることを心をもつことのできる生徒の育成をねらいとする。

生徒の給食時間の様子は、当番ではない生徒も配膳を手伝い、7～10分で準備を終えることができていた。献立の内容や味付けに不満を言う生徒はほとんど見られず、多くの生徒が配膳されたものを完食するが、好き嫌いが多く生徒がいる。また、ほぼ毎日牛乳を残す生徒もいる。残食調査があったときは、できるだけ残さないように努力している姿が見られた。

3 本時の目標

- (1) 自分の食生活を振り返り、課題を見付けることができる。
- (2) 中学生に必要な栄養を知り、学校給食のよさを理解して、給食時間の過ごし方の改善方法を知ることができる。
- (3) 食べ物の命をいただいていることや、たくさんの人に感謝の気持ちを持つことができる。

4 食育の視点

- ・成長期に必要な栄養を知る【食事の重要性】
- ・協力して準備をし、マナーを守って給食時間を楽しく過ごそうとする【社会性】
- ・食べ物の大切さを知り、作ってくれた人への感謝の気持ちをもつ【感謝の心】

5 本時の展開

	□学習内容	・生徒の反応	◆教師の働きかけ ○指導上の留意点	資料等
導入 7分	□自分の食生活について振り返る ・ワークシート記入 ・発表	〈良いところ〉 ・3食食べている ・好き嫌いが少ない 〈改善したいところ〉 ・おやつを食べすぎている ・マナーが良くない ・給食をよく残す	◆これまでの自分の食生活について考えさせる(T1) ○良いところ、改善したいところを考えさせる ○発表させる ◆今日の学習課題を発表する(T2)	ワークシート
「食生活を振り返り、食の大切さを考えよう」				

○ 授業の様子



生徒に課題意識をもたせた板書

～生徒の感想～

- ・まずは、しっかりと三食を食べることを目指したい。
- ・食べ物を残さず、大切にしたい。
- ・感謝の気持ちをもって、食事をしようと思った。
- ・嫌いな物でも、作ってくれた人のために食べようと思った。
- ・残食が多いので、出されたものをきちんと食べたい。
- ・少しずつ好き嫌いをなくしていきたい。

(9) 食に関する指導の全体計画・年間指導計画の見直し

各教科において学級担任や教科担任と栄養教諭との連携による効果的な指導を実施するため、指導計画を見直し、年間指導計画については、各学年の系統性をより明確にするよう配慮して作成した。

(10) 給食指導要領の見直し

これまで、学級ごとに異なっていた給食時間の配膳の方法などについて見直しを行った。

その結果、配膳に要する時間が短縮され、生徒たちはゆとりをもって給食を食べることができるようになり、残食量の減少にも効果があった。

本指導要領に基づいた指導が全校で行われることで、進級しても配膳方法等が変わらないなどの効果も期待できる。

給食時間の指導要領

1. 目標

(1) 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につける。
 (2) 給食活動を通して、明るい社交性・責任感・思いやりを育てる。

2. 日常の基本的な指導

(1) 給食時間の徹底
 12:30～13:00

(2) 給食の活動内容

時間	給食当番	当番以外の生徒
12:30	①手を洗い身支度をする。 ②配膳台の準備をする。 ③配膳室からごはん・パン・牛乳を運ぶ。 ④コップから食器等を運ぶ。 ⑤配膳 ・個数指示のある物は献立表を見る。 ・平等に配る。 ・食卓に残らないように盛り付ける。 ・パン、牛乳、箸、スプーン等を配る。	①身の回りの整理整頓や空気入れ換えをする。 ②机を並べ、敷物を用意する。 ③手を洗い、席で静かに待つ。 ④配膳 ・当番が盛り付けたごはん、汁物、おかずを取りに行く。 ・食事の配置を整理する。
13:00	⑤食器かき、食卓を効率的に後片付けが出来るように整える。	③手を洗い、席で静かに待つ。 12:35着席完了

給食時間の指導要領

(11) 給食指導の教材作成

給食指導を町内で同様に計画的に行うことを目指し、DVD教材を作成する。

給食指導をはじめ、食に関する今年度の様々な取組をもとに、DVD教材のシナリオを作成した。

3 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

○ 残食調査結果の掲示

生徒が毎日通る廊下に残食結果を掲示することで、残さず食べようと改善意識をもたせることができた。一週間を通して、自分たちの残食量を他のクラスと比較しながら知ることで食べ残しを減らす取組の意欲が高まった。

○ 学級担任と栄養教諭の連携

学級担任とのTTによる授業を行ったことで、普段の生徒の姿で授業をすることができ、その後の継続した給食時間の指導や生徒の意識の改善につながり、残食率が低下した。また、盛り付けられた量を食べ切る生徒が増えるなど、各自が食べられる適切な量を理解することができた。

生徒に自分自身の食生活の課題を見付け、今後の目標を決定し、実践していこうとする態度を育成する取組を通して、望ましい食生活についての理解が深まった。

4 今後の課題（今回の事業により新たに見えた課題など）

- 生徒の実態を把握し、食に関する指導の全体計画や年間指導計画を検討・改善し、教職員との連携、共通理解を深め、食に関する指導の充実を図ること。
- 「食の大切さ」「感謝の心」を育むためには、家庭との連携が不可欠であり、より一層の啓発活動が必要であること。
- 各学校が連携し、継続した取組を行うことが、望ましい食習慣を育むことにつながる。
- 地域や生徒の実態に応じて、年間指導計画における食の重点指導項目を定めること。

