

物のはたらき」「望ましい食習慣」等、子どもの実態等に合わせて、「食」に視点を当てた指導は、教科等の学習や給食の時間、給食の月目標の内容等につながり、子どもたちの知識・理解が深まった。

(7) 健康な生活に向けての一斉指導

終業式の健康指導では、養護教諭と栄養教諭が連携を図り指導を行ってきた。「夏休みの水分補給について」「おやつを食べ方(塩分)」「生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)」「食事と運動について」等を指導してきた。水分補給の必要性、塩分と健康、生活のリズム(食事と運動のバランス等)の大切さ等を養護教諭が指導し、水分のとり方、おやつに含まれる塩分量、具体的な食事の取り方については栄養教諭が指導をした。

長期の休みを健康に過ごすための食生活の仕方を考える場となった。

2 給食の時間を要とした取組の工夫

(1) 給食指導の充実

ア 給食の時間の指導

(ア) 給食指導の体制づくり

全職員で共通認識をもって給食指導を行うために、「給食常時指導計画(給食の時間の指導)」を作成した。準備(20分)・食事(20分)・後片付け(10分)等の時間、給食当番と当番以外の子どもたちの活動内容、指導者(担任、担任外)の指導事項等を明記し、共通実践事項を確認し合った。

(イ) 給食の時間の共通実践

月目標に合わせて、低学年、中学年、高学年別に給食指導目標を設定している。「実践」「月末評価」「実践の見直し」で給食の時間の指導の充実を図っている。

(ウ) 月の給食目標の資料づくり

資料を作り、給食の時間の指導に活用した。資料づくりでは、目標だけでなく目標に向けて努力すると体のためにどんないいことがあるかについても掲載することで、「食」に関する知識を深めていくことができるようにした。

(エ) 給食の時間の振り返り



< 保健指導 >

~ かむことと健康 ~



< 水分補給の必要性 >



< 生活リズムと健康 >



給食の時間の一年間をふり返る自己評価を行った。給食の時間に指導してきた9つの項目（手洗い、当番の仕事、あいさつ、よくかむ、何でも食べる、箸の持ち方、後片付け、マナー、朝ご飯）でふり返りをした。学級ごとにまとめたことで、子ども一人一人だけでなく並びに学級全体としてのふり返りもできた。

イ 栄養指導の充実

(ア) 給食の一口メモの活用

栄養教諭から毎日、「給食の一口メモ」が配られている。

「食」に関する知識が詰まったメモである。

担任が給食の時間に「一口メモ」を読み、「食」の指導を行った。

「一口メモ」を生かした係活動の充実も図られた。一口メモを使ったクイズを出す係、食材の豆知識を調べてみんなに紹介する係等、意欲的に活動する子どもたちが増えてきた。

また、「一口メモ」を家庭に持ち帰らせ、情報提供の資料として活用した。

(イ) 異年齢集団による交流を目的

としたランチルームの活用及び指導

異学年との交流給食を目的にランチルーム給食を行ってきた。交流の場としての成果はあったが、準備や片付け等に時間がかかり、指導面においての課題が見えてきた。そこで、ランチルーム給食の時間を学年全体の指導の場として、取り組むことにした。資料を活用することで、共通認識のもと指導を進めることができた。

「食」について指導する時間も確保できるようになってきた。さらに、「異年齢集団による交流」の場としてのランチルーム給食の充実を目指している。



< 給食の時間の「一口メモ」 >

<p>今日の献立</p> <p>くりごはん 牛乳 かき玉汁 魚のソース煮 変わり漬物</p>	<p>10月 7日(木) 10月のめあて 時間を考えて食べよう</p> <p>秋の味覚の代表的なものの一つが「くり」です。くりは、おいしいだけでなく、この季節に私たちが必要な栄養を含んでいます。くりには身体を温める働きがあります。血液の循環をよくし、胃腸を丈夫にします。疲れもとってくれます。季節の変わり目で体調が優れない時にくりを食べると元気になれます。季節を感じながら、「くりごはん」を食べてください。</p> <p>今日の給食に使われている合志産のもの 米 ねぎ</p>
-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

< メモの内容 >

- 食材のもつ栄養のはたらき
- 産地や生産者の紹介
- 日本の食文化
- 行事食
- 季節の野菜等



(2) 環境づくりの工夫

ア 地産地消・生産者紹介

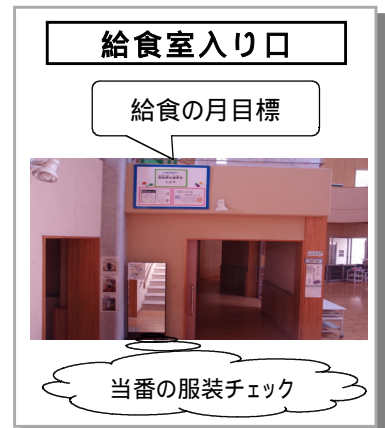
給食に使用する食材の生産者を訪ね、収穫の様子や生産者の方々のメッセージを添えて、地元の食材を紹介した。

イ 月目標の掲示

月目標を給食室横に大きく掲示し、目標の意識化を図った。また、鏡を設置したことで、当番の子どもたちは、自分から服装を整えることができるようになってきた。

ウ 保健室からのお知らせコーナー

保健指導の内容や子どもたちの実態に合わせて掲示を工夫している。「200カロリーになるようにおやつを組み合わせを考えよう」の掲示では、子どもたちは飲み物、果物、スナック菓子、チョコ等、身近なおやつを選び方を学んだ。おやつを組み合わせを楽しみながら、普段食べているお菓子のカロリーが高いことに気づき、食べる量を考えていなかった自分の食べ方等をふり返った。



<おやつを考えよう>



200キロカロリーのおやつにするためには

(3) 委員会活動を生かした取組の工夫

ア 服装を整えよう

月の給食目標「給食の準備を上手にしよう」に合わせて、服装（マスク・エプロン）調べを計画し、実施した。

イ 残食を減らそう

学級ごとに残食の量を調べた。調べ始めると日ごと残食の量は減っていった。目標をもって食べる子どもの姿が見られるようになった。

給食委員会の子どもが教室を回り、「何でも食べると元気になるよ」「給食の先生方が心をこめて作った給食だから、残さず食べよう」等の声かけをし、残食を減らす活動を進めた。めあてをもって活動していくことで、高学年としての自覚も芽生えてきた。

ウ 牛乳パックを正しく返そう

牛乳パックの返し方のきまりを守っているかを調べた。結果はカードで各学級に知らせていった。カードの効果もあり、牛乳パックの返し方は、よくなってきた。

エ 食べ物のはたらきを知ろう

栄養黒板を使って、給食に使われる食材の絵カードを3つのはたらき



に分けて掲示していく活動を行った。栄養黑板の内容に興味・関心をもつ子どもが増えた。

オ マナーを守ろう

返却を手伝う活動に取り組み始めたことで、食事のマナーの大切さを考えるようになってきた。

他学年の子どもたちは、給食の時間の委員会の活動に協力的になってきた。



3 地域の教育力の活用と家庭との連携

(1) 地域の人材の活用

ア 体験活動

3年生の総合的な学習「わたしたちのまちじまん」で大豆作りの指導を校区内の農家、吉永さんをお願いをした。畑を借り、種まき、育て方、収穫から干し方まで、丁寧に指導していただいた。収穫した大豆は、給食の食材となった。また、「麻婆豆腐の献立」の時は、大豆を校区内の豆腐店で豆腐に加工してもらった。

3～6年生で体験する米作りでは、田植えから収穫までJA、PTA米作り委員会、地域の方々に指導をお願いし、協力してもらった。収穫した米は、給食の献立に使われた。また、地域のボランティア団体の方々と餅つきをした。

イ クラブ活動

手芸・調理クラブでは、合志市食生活改善推進員の方々にお願いをし、郷土料理を教えていただいた。9月はいきなり団子、10月はお姫さん団子汁を作り、郷土の味に親しんだ。

ウ 給食の時間

合志市のスイカを給食の献立に使った時は、スイカの生産者の方を学校に招き、「スイカの名前や小さなスイカを作ったわけ、育てる楽しみや食べてもらう喜び」などを話をしてもらった。子どもたちは、合志市で獲れたスイカを食べ、給食に使われている合志産の作物に関心をもつことができた。

<大豆を育てよう>



<米を育てよう>



<郷土料理を作ろう>



<生産者の方と一緒に>



(2) 学校が主体となった取組

ア 「げんきっ子」だよりの発行

食育だより「げんきっ子」を発行し、保護者に「食」の情報や子どもたちの学習の様子、保護者の声等の情報を紹介した。

イ 「食」に関する授業公開

授業参観では、保護者に「食」に関する授業公開を行った。懇談会では、「食」の視点で子どもたちの生活や健康について考えることができた。

< 食育だより >



- 1年「やさいカルタをつくろう(生活科)」
- 2年「感謝して食べよう(学級活動)」
- 3年「毎日の生活と健康(体育科 <保健>)」
- 4年「すくすく育てわたしの体(体育科 <保健>)」
- 5年「いのちをいただく(道徳)」
- 6年「いただきます(道徳)」



ウ 親子給食試食会<1年生の保護者(6月)>

栄養教諭が家庭でも「食」に関わる体験(栽培、手伝い等)や色々な味に出会わせてほしいという話をした。

< 親子給食試食会 >



エ 食育講話・給食試食会<全学年の保護者(10月)>

栄養教諭が「食」に関する講話を行った。養護教諭が「食」に関する実態調査の結果を報告し、保護者に生活リズムや朝食の大切さを話した。楽しく「食」に関する知識を深めることができるように講話の中に、「食」に関するゲームで、『子どもの生活習慣病予防のための教材集』・熊本県健康福祉部編集)「食」に関する理解を深めた。

「朝ごはんの大切さが分かりました」「今まで大切にしてきたことは、間違っていなかったことが分かりました」等、保護者には大変好評であった。

< 子どもの実態から >



オ お弁当を作って食べよう

送別遠足と歓迎遠足には、「自分でお弁当を作ろう」と全学年に呼びかけた。低学年でも対応ができるように「お弁当箱をハンカチに包んでお礼を言うコース」から、「材料を買い、自分で全部

< 遠足のお弁当 >



つくるコース」まで、7つのコースを設定した。

夏季休業中は「体にいいお弁当作り」を呼びかけた。テーマは、『長生きのための「ま(豆)ご(ごま)わ(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(いも)弁当』、『歯にいい「げん(玄米)き(きゅうり)な(菜っ葉)こ(小魚)ど(とうもろこし)も(もやし)」』で挑戦するようにした。約3割の子どもたちがお弁当作りに挑戦した。



子どもたちからは、「楽しかった」「おいしかった」「ほめられてうれしかった」「また作りたい」「お弁当づくりは大変だ」等の感想が聞かれた。保護者からは、「参加型の宿題があると親も楽しいです」「親子で作ったお弁当はおいしかったです」「自分で作る楽しみ、手作りのよさを実感することができました」「一人で作るより、何倍も楽しかったです。また一緒に作りたい」という感想が寄せられた。

(3) P T Aが主体となった活動

ア 親子活動

親子活動は、学級委員会を中心に「食」に関する内容で行われた。

- 1年「大豆となかよくなるう」
- 2年「田植え体験・野菜収穫体験」
- 3年「だご汁麺作り」
- 4年「おにぎりのみそ汁・即席漬け作り」
- 5年「おにぎりのみそ汁作り」
- 6年「体験活動(バター・パン作りと「食」の学習)」

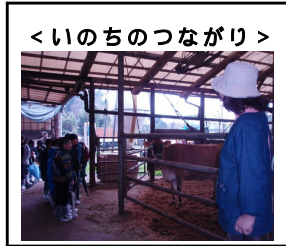
1年生は、熊本市立北部中学校栄養士の川口由起子先生に講師を依頼した。大豆の栄養の話とお箸の握り方の練習、親子一緒に「黒糖ビーンズ」作りを楽しんだ。クイズ形式で大豆の栄養について学び、大豆が体にいい食べ物であることを知った。



3年生の「だご汁麺作り」では、JA女性部に講師を依頼した。参加した保護者からは、「だご汁がおいしかった」「子どもと一緒に作るよさを感じた」という感想が聞かれた。また、JA女性部で作られている「弁天みそ」をいただき、地域のことを知る機会となり、総合的な学習で取り組んでいる大豆・みその学習に生かすことができた。



6年生の「体験活動（バター・パン作りと食の学習）」は、地域の牧場で実施した。食肉の生産、食べ物として口に入るまで「いのちのつながり」を話していただき、「いのちをいただく」という意味を親子で共に考えた。バターやパンを作り、作って食べる楽しさや焼きたて、できたてのおいしさを体験した。



イ 親子料理教室

母親委員の企画で親子で楽しく学ぶ料理教室が開催された。地域で料理教室を主宰されている廣綱さんに講師をお願いし、「親子でクリスマスパーティー料理」に挑戦した。『簡単カルボナーラ、カラフルサラダ（ハニーマスタードドレッシング）、あっという間のフルーツライフルケーキ』を作り、大変好評であった。



手軽な材料で、おいしくできました。家庭でも作ってみます。

研究の成果と課題（成果、課題）

1 仮説（1）について

「食」に関する年間指導計画の作成、実践、評価と一連の継続的指導、専門的知識をもった人材の活用で、「行事食」「マナー」「地産地消」「食材の栄養価」等に注目できる子どもが増えたと考える。

教科等の授業で知識や実践力を培い、道徳の授業で感謝の心を育ててきたことで、「食材の栄養を考えるようになった」「食べ物や食事を作る人に感謝するようになった」等、学んだことを生かす子どもが増えたとと思われる。

「学校給食を教材にしたこと」「育てた作物を給食の食材として活用したこと」「給食の時間に実践カードを活用したこと」等、学校給食を中心として取り組んだことが、アンケート結果のような自己の変容を実感できる子どもが増えたと考える。

