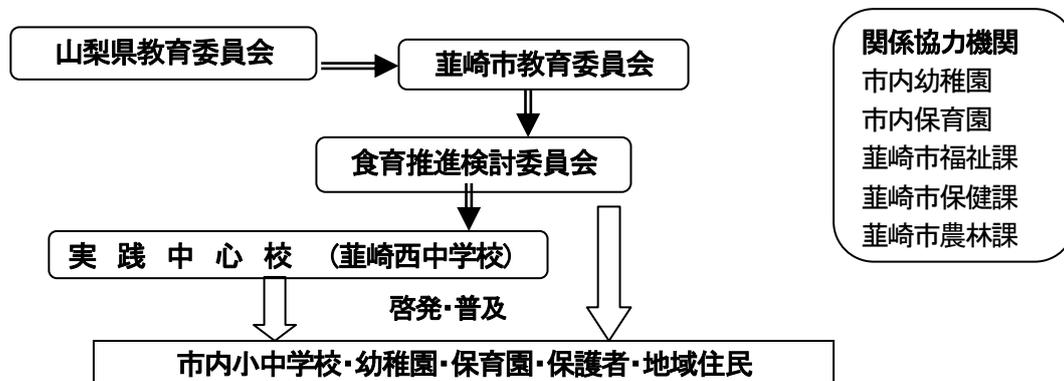


「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

- 推進地域 **蕪崎市**
- 事業委託先 **蕪崎市教育委員会**
- 実践中心校 **蕪崎市立蕪崎西中学校**

1. 事業推進の体制



2. 具体的取り組み等について

テーマ1 子どもの健康を保持させるための望ましい食習慣を形成するための方策

◇「食に関する指導全体計画」「食に関する年間指導計画」に基づく授業の実践

市内各小中学校において各教科・総合的な学習の時間・特別活動（学級活動）などの時間を活用し、児童生徒への食教育の充実を図るために栄養教諭・学校栄養職員が担任とT・T授業等を行い、その成果を検証した。また、今年度の検証を基に、各校において食育全体計画及び食育年間指導計画の見直しを行う。

*食に関する授業の実践 [市内の実践例]

1 韮崎北東小学校

- ① 5年特別活動 「地産地消ってどんなこと」 7月15日実施
学校給食を教材とし、給食に使われている食材や農家の方の思い、地産地消の利点や課題等、社会科と関連させながら授業を行った。
- ② 2年道徳「いただきます・ごちそうさま」 10月授業参観にて
外部講師としてJA 梨北地産地消課・生産者を招聘し、生産者の苦労や思いなどから、食べ物になった動植物の命や感謝の心について学習した。



【北東小：5年 特別活動】

2 韮崎北西小学校

- ① 1年道徳 「ごちそうさま・感謝・大切な命」 9月7日実施
～野菜きねんびの紙芝居を使っての指導～
- ② 5年総合 「米」について
田植えから収穫・調理実習まで年間を通しての学習
- ③ 特別活動 児童給食集会「栄養バッチリ3色レンジャー」 12月
～バランスの良い食事や偏食の弊害について～
- ④ 3年特別活動 「大豆のひみつ」 1月



【北西小：3年 特別活動】

3 甘利小学校

- ① 5年特活 「好き嫌い無く食べよう」7月1日実施
- ② 3年特別活動 「3つのグループの食べ物をそろえて食べよう」
食生活学習教材と当日の給食献立を活用し、親子で学習した。



【甘利小：3年 特別活動】

4 菰崎小学校

- ① 4年総合 「私達の暮らし～給食の残菜はどこに?～」 7月2日実施
- ② 6年家庭科「ごはんのみそ汁」
- ③ 4年総合「みそづくり」 1月19日
- ④ 5年総合「ほうとうづくり」 12月21日22日

* 4年生で仕込みをして作ったオリジナル味噌を使って5・6年の学習に継続*



【菰崎小 : 4年 総合】

5 穂坂小学校

- ① 3年国語 「すがたをかえる大豆」から
「食べものはかせになろう」の冊子作成



【穂坂小 : 3年 国語】



【菰崎東中 : 1年 総合】

6 菰崎東中学校

- ① 1年 総合的な学習の時間 6月11日実施
テーマ 「地域の暮らし」 ～菰崎市における伝統的な食事や食文化を学ぼう～
外部講師 菰崎市食生活改善推進委員
地場産物野菜と各家庭で作った手作り味噌を使った“すいとん汁”づくり
- ② 2年 総合的な学習の時間 7月5日実施
講話 「働くことの意義」 講師 小林 久 (県教育委員・地元スーパーマーケット経営者)
山梨県でも推進しているキャリア教育のひとつとして講演を頂き、その後、地域の食に関わる職業(農業・観光農園・割烹・スーパー・パン店等)で、職場体験とグループ学習を行った。

7 菰崎西中学校

- ① 特別活動「農業講話」 10月25日実施
県立農林高校、システム園芸科教諭を講師に招き集会を実施
- ② 1・2年 特別活動 授業例
「朝食について考えよう」 4月23日実施
「バランス良く食べよう」 5月18日実施
「スポーツに効果的な食事のとり方」 10月1日実施
- ③ 1年 技術家庭科 11月～2月
「食生活を自分の手で」「健康と食生活」
「食品の選択と調理」
栄養素・野菜や肉性質・献立作成の仕方・バランスの良い食事等の領域で
T・T授業を行っている。
- ④ 3年国語 全5クラス「生き物として生きる」
遺伝子組み換え技術・品種改良や栽培方法などの
食べ物に科学技術を用いることの是非について
パネルディスカッションでの授業



◇中学校給食委員会の活動例

【菰崎西中 : 1年 家庭科】

【菰崎西中 : 特別活動】

* 菰崎東中学校 学園祭(やまなみ祭)での給食委員会展示

～栄養バランス・6つの基礎食品群について考えよう～*料理教室パネル展示とレシピ紹介

* 菰崎西中学校 学園祭(西鐘祭)「希望献立を考えよう・食育クイズ・残菜から食料自給率を考えよう」



◇各校において常時活動や給食時の指導の充実

今まで行ってきたアンケート結果やこれまでの食育の成果・課題をふまえ、実態にそった指導や、毎日の給食校内放送や掲示物を工夫し、身近に食の話題を感じるような指導を実践。

例 穂坂小 : 小規模校の特徴を生かしたランチルームでの一斉指導

甘利小 : 給食指導部が中心となり、会食のマナーや栄養について指導



◇個別指導（葦崎西中学校の例）

学級ごとのランチルーム給食や放課後等の時間を利用して、個別指導を行った。1学期は「骨を強くする食生活・カルシウム」2学期は「スポーツ栄養」や「受験前の食生活」についてなどを取り上げて指導を行った。また、アレルギー、食事や料理についての相談にも対応した。

テーマ2 家庭・地域への効果的な普及・啓発を行うための方策

◇広報資料の作成・配布

各校においては、食育啓発資料（給食たより等）を作成して保護者へ配布し、食育についての啓発を行っている。今年度は、広く地域に啓発するため、市広報で特集を組み配信（12月・1月 広報掲載）

◇親子給食試食会の実施 小学校各校において5月・6月実施

試食会だけでなく、日頃の給食時間の様子や調理室の様子をDVDに納め、家庭での役割や学校での指導の様子を説明しながら、保護者とともに学習する時間を設定。（北東小）朝食の重要性（葦崎小）偏食傾向やばかり食べの子どもへの指導の仕方（穂坂小）マナーやあいさつ等食事の基本について（北西小）アンケートの実施（甘利小）など、各校で懇談しながら学習した。



◇保護者や祖父母・地域住民を招いての給食試食会の実施

試食会は保護者や参加者の学習会の場と考え、テーマを決め学習会を行った。

【葦崎西中学校の例】

【穂坂小：祖父母試食会】

【葦崎小：祖父母試食会】

各学年毎に日を設定し、学校給食の状況や意義について理解してもらうため、給食試食会を実施。（6月22日・24日*7月14日*12月8日）その都度意見交換や学習会を行った。6月の実施例 「食習慣チェックのアンケート結果から・・・本校の課題」



【葦崎西中：試食会】



【葦崎西中：学習会】



【北東小：1年親子試食会】

◇幼保学連携食育推進会議の開催 11月25日 甘利小を会場にして開催

幼稚園・保育園から小中学校までの、発達段階における食育取り組み状況等、意見交換を行い、長期的な視点で今後の食育推進の方向性や連携について協議し、合わせて試食会を実施。



【幼保学連携食育推進会議】

◇生産者試食会の開催 11月11日 葦崎北東小を会場にして開催

給食に関わる生産者及び納品業者の方を招き懇談会と、6年生との会食を行った。学校給食への理解を深めて頂く機会となっただけでなく、児童にとっても感謝の気持ちや生産者の気持ちを理解するよい時間となった。



【生産者試食会】

◇親子料理教室の開催実施

穂坂小学校 : 6月 6日実施

葦崎西中学校 : 6月 28日実施

葦崎東中学校 : 7月30日実施

葦崎小学校 : 8月 2日実施

おからだんご・米粉蒸しパンを親子で料理

簡単な朝食メニュー親子料理教室

夏野菜を使った簡単レシピ料理教室

学校給食おすすめ料理親子調理講習会



【穂坂小】



【韮崎東中】



【韮崎西中】



【韮崎小】

テーマ3 地域の産物・食文化等の理解を促進するための方策

◇地場産物の納入の拡大と児童生徒への指導

各校において、学校給食に地域の食材を取り入れる取り組みを推進しながら、毎日の給食時間に食材の知識や生産者の紹介を、ミニ便りや放送等を通じて行った。

◇市内小・中学校における給食食材を生産する農家での体験活動

～生産に携わる体験活動を通じて、地域との関わりや食への関心を高める～

【実施例】

- | | | |
|---------|-------|-------------------------|
| 1 韮崎小学校 | 1年 8月 | とうもろこし皮むき体験 |
| | 2年 7月 | さくらんぼの収穫とじゃがいも掘り |
| | 10月 | さつまいもの栽培 いもの茎の収穫と給食での活用 |
| | 3年 9月 | 枝豆の収穫体験 |
| | 6年11月 | ころ柿づくり |
| 2 穂坂小学校 | 2年 6月 | さくらんぼ収穫 |
| | 3年10月 | 栗の収穫 |
| | 1年10月 | さつまいも収穫 |



【韮崎小：2年】



【韮崎小：収穫した枝豆を給食へ】

- | | | |
|-----------|-----------|-------------------------------|
| 3 韮崎北東小学校 | 1年 7月 | とうもろこしの収穫（140本のとうもろこしの皮むきを体験） |
| | 特別支援学級 7月 | 学校農園でじゃがいもを栽培 |

- | | | |
|-----------|-----|------|
| 4 韮崎北西小学校 | 米作り | 野菜栽培 |
|-----------|-----|------|



【北東小：1年】



【北西小：5年】



【韮崎小：6年】



【韮崎小：2年】

- | |
|----------|
| 5 韮崎西中学校 |
|----------|

- ・農業体験と農業見学 8月8日（参加者 40名）
- ・農業講話 「農業の実情と新しい農業経営」 講師 県立農業高校教諭
：体験内容の報告や感想等を農業講話の中で紹介 10月25日実施
- ・体験先の農場より旬の野菜を提供していただき、地場産給食献立を実施
8月の体験を思い出しながら、給食時に放送を実施。



【農業体験：もろこし畑の作業】



【農業体験：じゃがいも掘り】



【農業見学：牧場加工場】



【農業見学：水耕栽培ハウス】

◇地場産物を給食に活用するための研究

*地域産物を学校給食に活用するための研究会の開催。

郷土食についての講演会参加（8月5日）郷土の食材を使った新メニュー学習会（8月18日）【山梨学院短期大学・食物栄養科依田ゼミ学生による】開催 日頃から栄養士調理員とも、献立に活用できるよう工夫し、地域の生産者から、旬情報や調理法などの情報を定期的に提供してもらった。

*レシピ集の作成 【学校給食オススメ献立集】

地域の野菜や地域の食文化を取り入れた学校給食レシピ集の発行。
市内各校で実施している献立の中から26品を選び、学校給食紹介料理集を作成し、
12月に市内保護者・学校関係者に配布した。



テーマ1～3に共通する具体的計画

- ・市内7校においては、旬の地元食材を給食により多く取り入れた結果、学校給食への地場産物の納入率が多くなった。9月実施給食食材調査結果から → 県内産使用率 重量ベース 市内平均 米を除く野菜類55.8% 果物38.2% 畜産類80.4% 米100% 地元の新鮮な食材や生産者の顔がわかる食材の導入は、給食の残量に変化をもたらすなど、十分に効果があったと考える。

数字で変化のあった事項について

- ・地場産物(野菜)の納入率 40%以上を目指している (市内全校での取り組み 前述)
米飯給食 週3.15回(市内平均) 米は 韮崎市産100%使用
- ・朝食摂取率調査(毎日食べる) 韮崎西中学校
1年 5月92.5% → 9月95.5% → 1月96.2% 2年 5月82% → 1月 85.7%

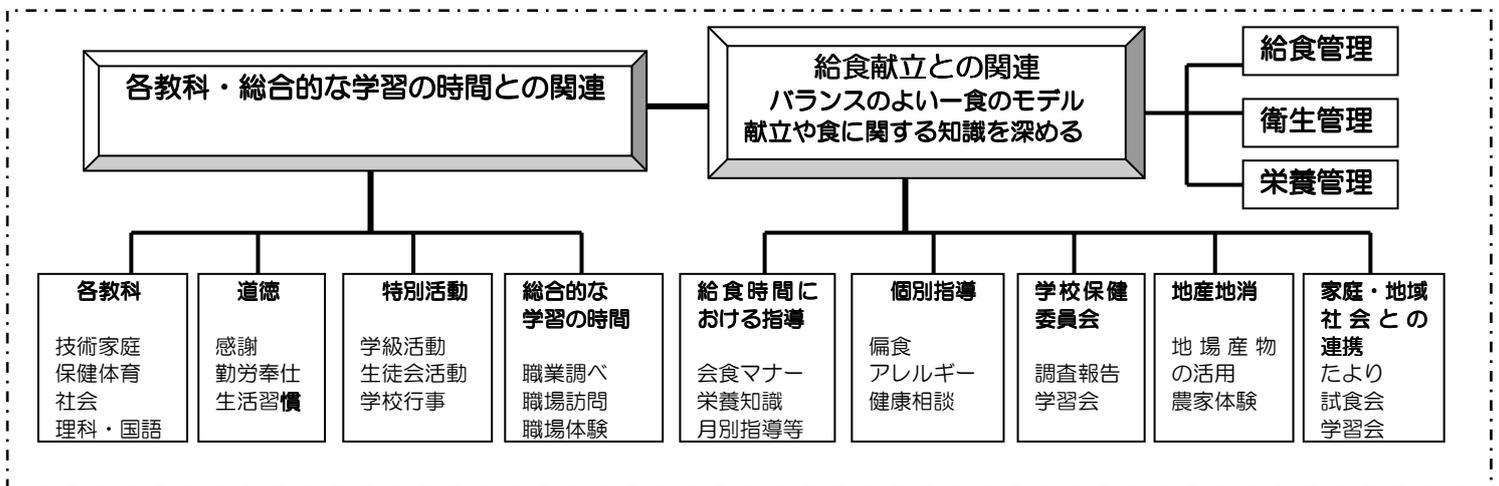
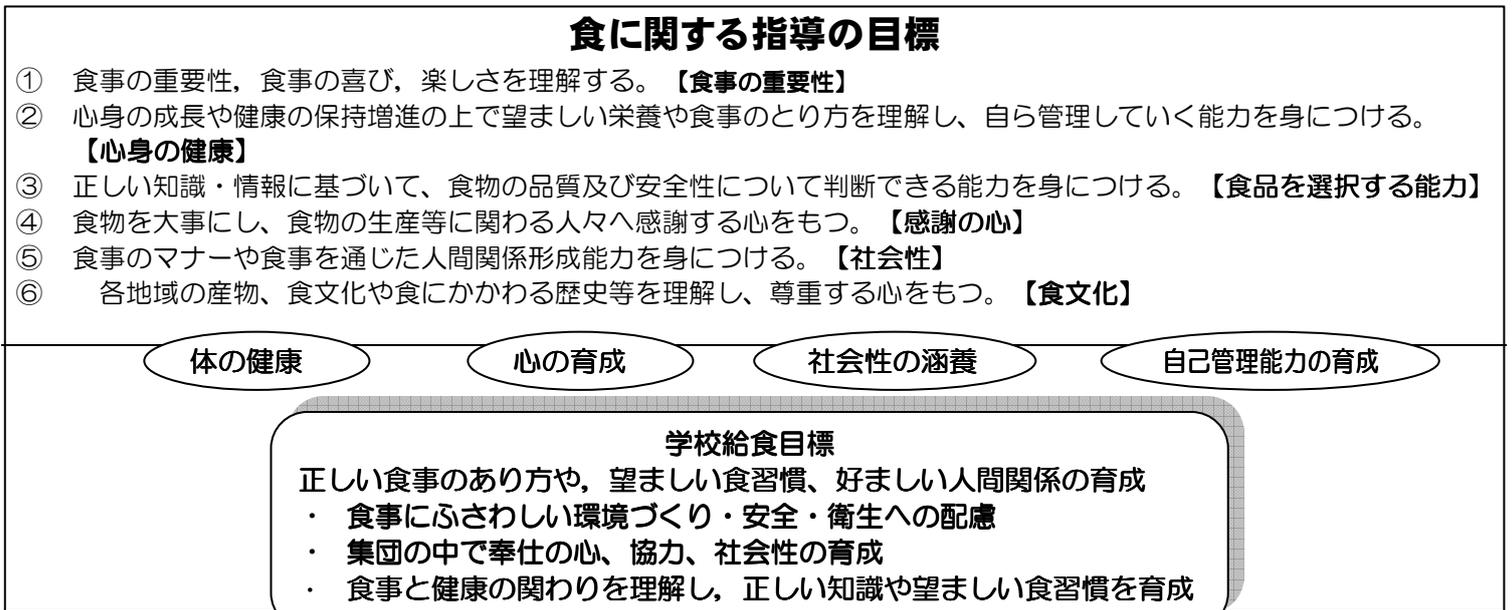
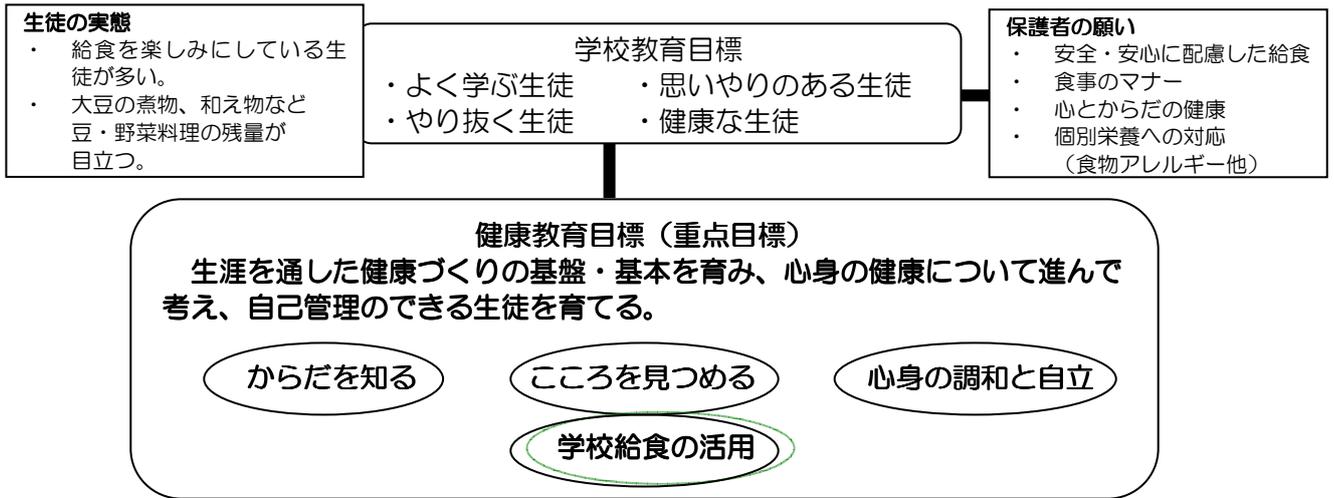
事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- ・今年度は、昨年度の反省をふまえ、市内全小中学校で、全体計画や指導計画に基づいた授業を実践した。特別活動や教科の授業では、担任や担当教諭とともに教材や教具の工夫や連携を密に図ることで、学習意欲が高まった。
- ・地場産物を使った給食献立の実施や体験活動から、地域の農産物や農業の課題、生産者や調理者への感謝の心など、多くの学びを得ることができた。特に生産者の生の声や自分の経験からの学びは、自分の食生活を見つめ直すよい機会となった。またキャリア教育の一環として、職業としての農業や農家の今日的な課題なども学ぶことができた。
- ・各校で行っている毎日の給食指導や給食委員会の常時活動等を工夫したことにより、児童生徒の食への興味関心や知識も増えている。(中学校における学園祭や希望献立・集会などの関連等)
- ・各校で企画した試食会は、ただ試食のみで終わらないよう、保護者の学習の場として設定するよう工夫することにより、児童生徒の家庭での様子がわかり、今後の指導にも役立っている。
- ・食生活実態調査の結果から、家庭での摂取が少ない豆や緑黄色野菜・果物等を給食に積極的に取り入れたり、新鮮な地場産物の導入、課題を改善するための啓発資料や放送等の取り組みにより、苦手な物でも摂取しようとする意識が高まり、好き嫌いへの配慮が良好になった。これは各校独自の給食献立の工夫や様々な食育の取り組みの成果と考えられる。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- ・地域の食文化や産業への理解を推進し、給食への地場産物の納入率を向上させるためには、安定した供給ができるシステムを確立することが必要である。そのためには品質の向上のための農業指導や、定期的な情報交換など、生産者や関係団体農政担当者等との連携を図っていく。
- ・学習指導要領の改訂に伴い、各校の実態にあった全体計画や指導計画を見直す必要があると共に、時間の確保が課題である。作成した全体計画や指導計画をもとに継続的な指導を進め、児童生徒の意欲を高めていくために、教科との関連や教材や教具の工夫などの研究をすすめるながら、取り組むことも必要である。
- ・保護者の関心度に差があるので、学校での学びや指導を実践に結びつけるために、さらに家庭との連携を深めながら保護者を啓発していく必要がある。例：PTA活動等に、食育に関わる学習が計画できるような働きかけ(朝食の摂取率の向上・食事内容を充実させる・正しい食生活のリズムを身につける等の啓発を促すための学習会の開催・親子料理教室や体験活動等の充実など)
- ・各校において食育に取り組んでいるが、小・中9年間を通じて学習意欲を維持し高めていくためには、さらなる連携を図る必要がある。また市保健課、福祉課、農林課などの情報の共有化を図り、学校だけでなく、市や幼稚園・保育園の保護者や地域等と連携した食育を推進していきたい。

○ 学校教育全体で取り組む食に関する指導の全体構造図〔葦崎西中学校〕



食に関する指導 年間計画

食に関する指導目標

- ①食事的重要性・食事の喜び・楽しさを理解する。
- ②心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく力を身につける。
- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
- ④食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をもつ。
- ⑤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。
- ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月											
月別指導目標		・給食活動の組織づくりと、自主的活動の推進をしよう ・成長期の食事的重要性を知り、食事内容を見直そう			・夏の健康と食事を考えよう ・食農体験を通して自然と食の関わりを知ろう。		・地産地消を考え、自分の食生活に生かす ・冬の健康と食事を考えよう ・スポーツのための効果的な食事を知ろう			・自分の食生活を見直そう ・1年間の健康生活の反省をしよう													
特別活動	給食の時間	・安全で衛生的な給食活動 ・食事環境の工夫 ・好ましい人間関係		・健康と食生活 ・食事と運動 ・生活習慣病予防		・衛生的な食生活 ・咀嚼		・夏の健康と食生活 ・朝食の重要性 ・偏食		・スポーツと栄養 ・目の健康と食事		・日本型食生活 ・食文化と伝承 ・食の安全		・冬の健康と食生活 ・かぜの予防と食事		・感謝の心 ・世界の食糧と日本の食		・食事の量 ・組み合わせ ・一日三食の重要性		・食生活の反省と実践に向けて			
	学級活動(健康安全)	1年	・給食活動の組織づくりと自主的活動 ・食事のマナー・清潔な食事の実践 ・体の成長を考えたバランスのよい食事のとり方				・成長期に必要な食事内容(朝食の必要性) ・夏の食生活の注意・食農体験				・スポーツのための効果的な食事 ・日本食の特徴や良さを知る ・冬の食生活の注意				・食材や食にかかわる多くの人たちへの感謝 ・1年間を振り返って(健康生活の反省)								
		2年	・給食活動の組織づくりと自主的活動 ・食事のマナー・清潔な食事の実践 ・食生活と健康・食事と運動				・朝食の必要性 ・夏の食生活(生活リズム) ・食農体験				・運動に必要な食事 ・郷土の食材や食文化の理解 ・冬の食生活の注意				・世界の食の状況を知り自分の食を振り返る ・1年間の健康生活の反省								
		3年	・給食活動の組織づくりと自主的活動 ・食事のマナー・清潔な食事の実践 ・生涯の健康を配慮した食事(生活習慣病と食生活)				・生活リズムと朝食、食事内容 ・夏の食生活の注意 ・食農体験				・日本型食生活 ・食の安全性 ・冬の食生活の注意				・生涯の健康を考えた食生活 ・1年間の健康生活の反省								
	生徒会活動	委員会活動(点検活動・アンケート調査)				委員会活動・西鐘祭取り組み				委員会活動 食育集会				委員会活動・給食週間取り組み									
学校行事	オリエンテーション。定期健康診断・校外学習・修学旅行・陸技				食農体験 西鐘祭				強歩大会 学校保健委員会				給食週間										
献立作成の配慮	旬の食材	ふき・うど・竹の子・キャベツ・菜の花・いちご		玉ねぎ・にら・さやえんどう・アスパラ・甘夏		梅・おくら・しそ・じゃがいも・トマト・アスパラ・ニラ・たまねぎ・ズッキーニ		枝豆・きゅうり・なす・ピーマン・いんげん・トマト・レタス・すもも・スイカ・桃・かぼちゃ		かぼちゃ・とうもろこし・レタス・ぶどう・チンゲンサイ・梨・なす・レタス		しめじ・にんじん・じゃがいも・さつまいも・ネギ・白菜・大根・柿・ぶどう・りんご		しめじ・ほうれん草・小松菜・カリフラワー・ごぼう・さつまいも・里芋・キャベツ・プロッコリー		春菊・キャベツ・小松菜・ほうれん草・里芋・りんご・みかん・プロッコリー・ネギ・白菜		白菜・大根・かぶ・カリフラワー・キャベツ・ねぎ・春菊・せり・菜の花		かぶ・キャベツ・小松菜・うど・キャベツ・せり・菜の花・三つ葉・いちご			
	地場産物の利用	米・いちご・小松菜		米・玉ねぎ・小松菜・キャベツ・たまねぎ		米・トマト・にら・じゃがいも・たまねぎ・大根・きゅうり・ズッキーニ		米・たまねぎ・きゅうり・なす・ピーマン・トマト・すもも・とうもろこし・レタス		米・たまねぎ・きゅうり・トマト・ズッキーニ・大根・かぼちゃ・ぶどう・梨・なす		米・にんじん・ネギ・白菜・大根・柿・ぶどう・さつまいも・ごぼう・りんご		米・ほうれん草・小松菜・里芋・白菜・ごぼう・しいたけ・ねぎ・大根		米・小松菜・ほうれん草・キウイ・りんご・ねぎ・小松菜・白菜・プロッコリー・ごぼう		米・里芋・ねぎ・キウイ・ほうれん草・大根・小松菜・クレソン・ごぼう		米・小松菜・大根・ねぎ・プロッコリー・ほうれん草		米・ほうれん草・いちご	
	食文化の伝承	お花見		端午の節句 新茶				七夕 土用		十五夜		十三夜		収穫祭		冬至・クリスマス		正月		節分		ひな祭り	
	その他	入学進学祝い給食		新緑遠足弁当		カミカミ給食												給食週間				卒業お祝い給食	
教	社会	1年	世界各地の人々の生活と環境				身近な地域の調査																
		2年	近代日本の歩と国際社会				世界の国々を調べよう				様々な面からとらえた日本				世界と比べてみた日本の特色をまとめよう(生活・文化の特色)(資源や産業の特色)								
		3年	私達の暮らしと現代社会								私たちのくらしと経済・(選択)世界の料理を作ろう												
	理科	1年	植物のからだのつくりと働き																				
		2年									生命を維持する働き「消化・吸収・呼吸・血液の循環」												
		3年									細胞のつくりとからだの成長				生物の生活とつながり(食物連鎖)								

科	技・家	1年	健康と食生活・食品の選択と調理	これからの食生活		
		2年			食生活の課題・地域の食材とその調理	いろいろな人と楽しむ会食
		3年	幼児のおやつ	かいわれ大根の栽培		
	保・体	1年	体の発育・発達			欲求・ストレスへの対処
		2年	正しい方法で体力を高めよう	水と私たちの生活	ゴミの処理	
		3年	健康の成り立ち、運動と健康	食生活と健康・休養と健康	生活習慣病とその予防	
	国語	1年	(考えをまとめよう)「身近な生活の中から題材を見つけて書く」		(事実と意見を読み分ける)「未来を開く微生物」	
		2年			(生活の中なら題材を探し出し広げて書く)「発見作文」	
		3年			(パネルディスカッション)生き物として生きる「生き物に科学技術を用いるべきか」	「温かいスープ」
道徳	1年	「望ましい生活環境」 2-(1) 礼儀言動 1-(1) 生活習慣 1-(3) 自立精神	「節度と調和」 1-(1) 生活習慣 3-(2) 生命尊重	「自然愛・畏敬の念」 3-(1) 豊かな心 3-(2) 生命尊重	「集団生活の向上」 4-(4) 集団生活	
	2年	2-(1) 礼儀・4-(6) 家族愛 4-(4) 集団生活の向上 1-(1) 基本的な生活習慣・心身の健康・節度・節制 3-(2) 自然愛・畏敬の念	3-(1) 生命尊重 4-(6) 家族愛 1-(1) 生活習慣	2-(6) 感謝・4-(5) 勤労・奉仕 4-(6) 家族愛・4-(7) よりよい校風の樹立	4-(5) 勤労の尊さ・奉仕 4-(8) 郷土愛・先人への感謝 3-(1) 生命尊重	
	3年	4-(4) 集団生活の向上・2-(1) 礼儀 1-(1) 望ましい生活習慣・心身の健康・節度 4-(6) 家族愛・2-(6) 感謝	3-(2) 自然愛・畏敬の念 4-(5) 勤労の尊さ・奉仕・公共の福祉	4-(8) 郷土愛 3-(1) 生命の尊厳	4-(7) 愛校心 4-(8) 郷土愛	
総合的な学習の時間	1年	山梨の歴史を調べる	職業としての農業・食品加工業調べ	農業や食に関わる職場訪問		
	2年		地域の農業や食に関わる職場体験	京都・奈良の歴史と文化を調べる(食文化・特産物の調べ学習)		
	3年	日本の歴史伝統文化について学ぶ(修学旅行)				
個別指導	アレルギー相談・偏食・ダイエットなど、本人や保護者の申し出や、定期健康診断の結果、日常の食生活の様子等から必要に応じて実施					
家庭・地域との連携	・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育月間(6月)・食育の日(19日)・食生活実態調査・試食会		・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・食農体験・西鐘祭		・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・食育集会・学校保健委員会・試食会	
			・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・食育集会		・学校だより・給食だより・献立表・地産地消・食育の日(19日)・給食週間(1月)	

第2学年1組 学級活動 学習指導案

授業者 蕪崎市立蕪崎西中学校 学級担任
栄養教諭

1 単元名

(2) ーケ 適応と成長及び健康安全 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食生活の形成

2 題材 「朝食の大切さについて考えよう」

3 単元の目標

- ・一日の生活における朝食の大切さや重要性を理解する。
- ・自分の食生活を振り返り、毎日きちんと朝食を食べるための生活の工夫や、実践しようとする意欲をもたせる。

4 題材設定の理由

成長期にあたる生徒にとって、健康な体をつくり、活発に活動や学習をするためには、三度の食事は大変重要である。生徒が充実した学校生活を送るためには、体も頭もしっかり目覚めていかなければならない。そのためにも一日のスタートである朝食は、活動の源として脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させるため大切である。このことを考えると朝食の果たす役割は大きい。しかし現実には、部活動の早朝練習や遅い就寝時刻のため「時間がない」「食欲がない」などを理由に、朝食を食べてこない生徒が見られる。日頃給食時間や保健体育の時間などにおいても朝食の必要性について話題にしてきたが、実施した「食生活アンケート」や個別の聞き取り調査の結果をみると、朝食を食べてきてはいても食事内容はバランスがとれているとはいえないものであった。また、給食時の様子を見ると、好きなものはよく食べても嫌いなものは手をつけない傾向があり、特に野菜嫌いな生徒が多く、野菜料理の残量が目立つ。

そこで改めて、朝食を食べることがなぜ必要かを考えさせ、毎日きちんとした食事をとる習慣を付けさせたい。具体例を提示し、自分の食生活を振り返りながら、毎日朝食をきちんと食べることを実践する意欲をもたせたい。

さらに、授業参観時にこの授業を行うことにより、食事を管理している保護者への啓発も図り、学校と家庭が連携し、朝食をとることを習慣化させることにつなげたい。また朝食をきちんと食べるためには、就寝時刻や起床時刻などの生活のリズムが重要な要素であることから、生活習慣全般にも意識が向けられるようにしたいと考え、本題材を設定した。

5 生徒の実態

男子21名、女子16名、計37名の学級である。学習レベルはやや高めの集団ではあるが、集中力や、向上心に少々欠ける面が見られる。運動部に所属する生徒が19名、文化部に所属する生徒が9名、無所属の生徒が9名と、活動的な集団とはいえない部分もある。

事前アンケートの結果から、朝食を食べてくる生徒がほとんどであるが、菓子パンや単品のみと、簡単に済ませる生徒が多く、バランス面から見ても決して良い朝食習慣とはいえないことがわかる。そのような面が、集中力や活動力に影響していることも考えられる。また、普段の給食時の傾向では、全体的に量が少なく、特に、野菜や豆類といったものの残量が多い。なかには、朝食も給食もほとんど食べていない生徒も見られる。スナック菓子や、多量の夕飯でおなかを満たしていることも考えられる。

このような点から、朝食についての知識を与えることで、今後の日常生活に生かしていけるような授業を仕組んでいきたい。また、実態を保護者に知ってもらい、家庭での食生活にも生かしていけるようにしたい。

6 指導計画

- 事前 : 食生活アンケート
本時 : 朝食の大切さについて考えよう
事後 : 食育通信で家庭への啓発
給食時間を活用した指導

(32)	<p>* バランスが悪い。(課題)</p> <p>・ DVDを視聴する。 ☆ 元気の出る朝食</p> <p>・ 理想の朝食や簡単にできる朝食などの例を見て、今後の生活に生かしていこうとする。</p>	<p>・ 主食のみの生徒が多いこと、菓子パンのみの生徒も見られることに着目し、朝食では、バランスを整えることで様々な力に変わっていくことを知らせる。</p> <p>・ エネルギー補給のみの朝食ではなく、体を作っていくためにもバランスの良い食事が大切であることを知らせる。</p> <p>・ 朝食の例などをあげながら、主食(黄)</p> <p>・ 主菜(赤)・汁物、副菜(野菜・果物)などが揃った朝食が大切なことを知らせる。</p>	<p>DVD グラフ</p> <p>プリント</p>
<p>ま</p> <p>め</p> <p>(8)</p>	<p>6 本時の学習をまとめる。</p> <p>・ 本時の学習で学んだこと、気付いたことなどを、感想としてワークシートにまとめる。</p> <p>・ 授業者(栄養教諭)の講話を聞く。</p>	<p>・ 朝食の大切さやバランスの良い朝食などに触れられるように促し、助言する。</p> <p>・ 朝食についての講話をし、まとめる。</p> <p>* 今日からの実践に向けて、自分のできることを明確にさせ、実践する意欲をもたせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>評価規準A 毎日きちんと朝食を食べるための生活の工夫や、実践する意欲をもつことができる。</p> </div> <p>* グラフを提示しながら、生活習慣や生活のリズムの大切さにも触れ、満足に朝食がとれない理由などについても触れる。</p> <p>* 本時の学習内容を家庭(保護者)でも確認し、家族そろって実践させるように促す。</p>	<p>評価方法 ワークシート</p> <p>グラフ</p> <p>プリント</p>

8 評価規準

A 関心・意欲・態度	B 思考・判断	C 技能・表現	D 知識・理解
毎日きちんと朝食を食べるための生活の工夫や、実践する意欲をもつことができる。	よりよい食生活を送るために、どのようなことが大切か考えることができる。	自分の考えを、わかりやすく発表できる。	朝食の大切さや必要性を理解できる。

9 資料

- * DVD NHKエンタープライズ 「朝食と生活リズムおもしろ大実験」より
 - ・ 朝食あり・なし 集中力の比較
 - ・ 朝食あり・なし 体温の比較
 - ・ 元気の出る朝食(三大栄養素別 体温の上がり方)
- * 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
(文部科学省平成20年度「全国学力・学習状況調査」)
- * 朝食摂取状況別20₁₀年シヤトルランの折り返し数
(文部科学省「体力・運動能力調査報告書」)
- * 食生活アンケート



成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ丈夫な体をつくる
 ことができません。どのようなことに注意すればよいのかを考えてみましょう～



スポーツをするときの食事は何が必要なの？

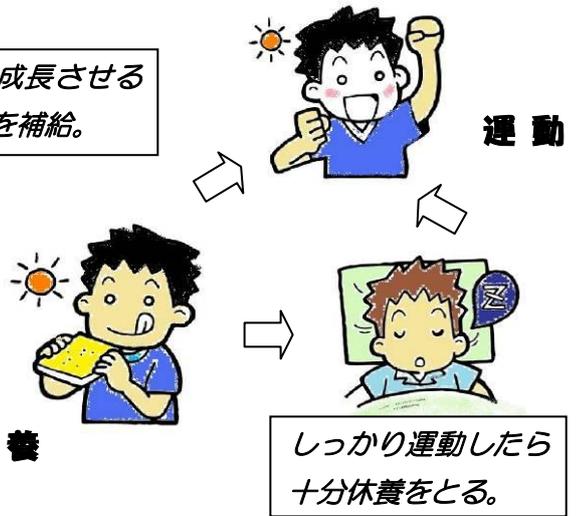


*日常的にスポーツをしている人としていない人では何が違うのでしょうか。たとえば、
 スポーツをすることによって運動量が多くなるので、エネルギーがたくさん使われます。
 そのため運動する分しっかりと食事を食べる必要があるのです。

◎ **何を食べれば強くなる？**

体を修復し成長させる
 ための栄養を補給。

「これを食べると走るのが速くなる」
 「遠くまで跳べるようになる」という食べ物は
 残念ながらありません。それぞれの食べ物には、
 からだをつくる材料となる栄養素が、いろいろと
 含まれています。そのため私たちは、様々な
 食べものを食べることが大切なのです。



一日 三食バランス良く！

*特に激しい運動をする人は、不足しがちな鉄・カルシウム・ビタミン類は意識して摂ろう

*** 朝練習の前には朝食を必ず食べましょう ***

朝起きたときは、からだはエネルギー不足・水分不足です。朝ごはんを食べずに、朝練習に
 参加すると、思うような動きができないばかりか、けがの原因にもなります



朝はエネルギーにかわる糖質と、体をつくる力の強いたんぱく質を意識して食べましょう。
 例えば、具たくさんの汁物は、ひとつで多くの栄養素がとれます。さらに具に、うどんや
 マカロニ・もち・じゃがいもなど糖質の多いものを加えてもOK。

10月

スポーツと栄養

～積極的にとりたい栄養素～



～健学者「それいけ！子どものスポーツ栄養学」より～

スポーツをする人にとって「食事」は、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニングのひとつだ！」という人もいます。選手としての器をより大きくするためにも、土台となる体をしっかり作りましょう。特に基礎体力や筋力アップの材料は、食事からしかとることができません。



* スタミナ（持久力）アップの食べ方は？ *

主食でエネルギーチャージ！

スタミナアップのためには、エネルギー源となる炭水化物を十分に補給することが大切です。



でもエネルギーだけではだめ！

炭水化物をエネルギーに効率よく変えるためのビタミン，からだに酵素を運ぶための鉄分，そして疲労回復や丈夫なからだづくりに，たんぱく質なども欠かせません。



スタミナ食は、主食を主としたバランス食！

主食を食べずに、おかずばかり食べていませんか？スタミナアップのためには、主食をしっかり食べ、脂質を控えめにした主菜や副菜をバランスよく食べましょう！

* 筋力アップには？ 質の良いたんぱく質と休養がポイント！

筋肉を作る働きは活動時間よりも、睡眠中に高まります。睡眠に入ると成長ホルモンが分泌され、たんぱく質を合成する作用が強くなるのです。また糖質と一緒にとることでより効果がアップします。トレーニングと食事と休養のバランスが重要です。



* 骨を丈夫にする食品も意識してとろう

乳製品以外に小魚や、小松菜など、緑黄色野菜を食べよう・・・

10月

スポーツと栄養

～エネルギー消費について知ろう～

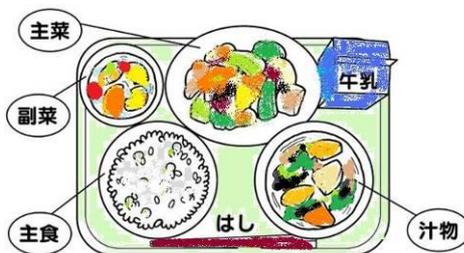


～健学者「それいけ！子どものスポーツ栄養学」より～

スポーツをする人にとって、食べることはトレーニングのひとつですが、練習がある日と比較して、オフの日・部活を卒業して運動量が減った時・けがなどで練習ができない時などは、食事の注意が必要になります。自己管理ができるようになりますように。

* オフの日でもからだは作られている！ *

成長期でもある中学生や、トレーニング中の人の体は、毎日新しい組織が入れ替わり、活発に活動しています。そのため毎日きちんとした栄養補給が大切です。練習があるときと同じように主食をしっかり食べ、魚や肉のおかず、野菜や果物、牛乳などをそろえましょう。エネルギーや体をつくりコンディションを整えるためにも、バランスよく栄養素をとるようにします。



* 長期に休むときは？ *

運動ができない時や練習を長く休むときは、消費するエネルギーが少なくなるので、食事の量をコントロールします。こうした時期は、間食をやめ食事の量を少し調節します。しかし成長に必要な栄養素は確保したいので、油の多い物はやめて、ややあっさりした調理法（焼き物・蒸し物・ゆでものなど）にすると、エネルギーダウンしやすくなります。ごはんを中心とした和食がオススメです。また野菜類などは意識して十分にとりましょう。

【バランスを考えて】



* 水分のとり方にも要注意 *

糖分の多い水分（清涼飲料水）は、カロリーオーバーのもと。以外に多く含まれていたり、炭酸などで甘みを感じないようになっているものもあります。激しい運動時は、失われたミネラルの補給が大切ですが、基本は水です。成分表示をよく見る習慣を！

給食だより

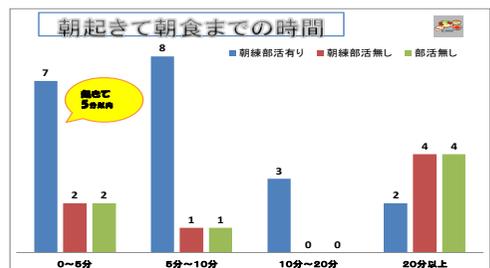
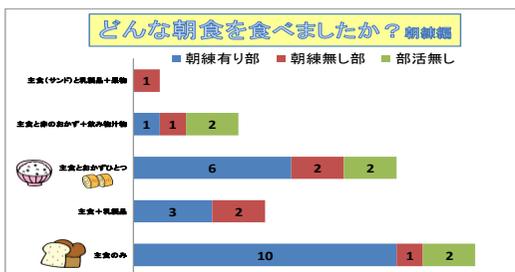
韮崎西中学校

2010. 4. 23

～2-1 特別号～



2-1組では、今日「朝食について考える」という学級活動の授業を行い、自分たちの現状から、朝食の必要性や栄養のバランスを考えた朝食の大切さ等について学習しました。朝食アンケートの結果では、回答のあった35名中91%（32人）が「毎日朝食を食べている」と答えています。しかし朝食の内容をみると、ごはんやパンだけとか、パンと麦茶というように、十分な食事内容とはいえない生徒が37%（13人）もみられました。成長期の中学生であり、部活などで運動しているにもかかわらず、驚きの結果でした。親も子どもとても忙しい朝ですが、栄養バランスのとれた朝食をしっかりと食べることの大切さをもう一度、親子で考えてみましょう。



朝ごはんは1日の活動の源

早起き、早寝、しっかり朝ごはん！



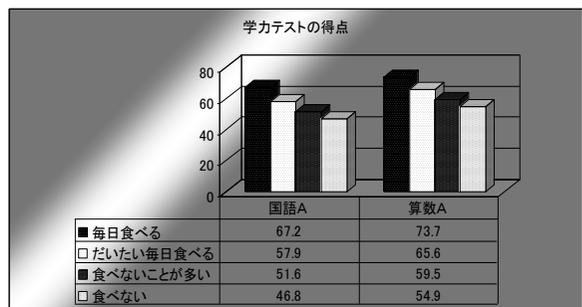
成長期の子どもたちにとって1日3度の食事をしっかりと食べることはとても大切です。中でも朝ごはんは、元気に体を動かし、勉強に集中するために欠かすことができない食事です。人間の体は、眠っている間に脳のエネルギーであるブドウ糖などを使い切ってしまう、朝起きたときには、ぼーっとした状態になっています。

朝ごはんを食べることによって、脳や体へエネルギーが補給され、体温が上がり、血流がよくなります。また、胃や腸がはたらき、排便を促します。このように朝ごはんは、ねむっていた体を目覚めさせるはたらきがあるのです。元気に活動するために、しっかり朝ごはんを食べさせて、登校させるようにしましょう。

学力と朝食の関係

このグラフのように、朝食を毎日食べるという、生活習慣が身についている子ども達が、成績がよかったというデータがあります。中学生も同様の結果です。

平成20年度全国学力学習状況調査(6年生)より

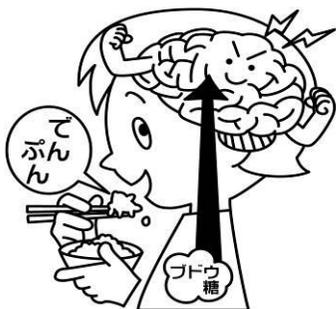


朝食を食べると、 目覚ましスイッチがONになります。



頭のスイッチ

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。勉強にも集中できます。



体のスイッチ

エネルギーがつくりだされ、活動できます。眠っている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。



おなかの スイッチ

胃腸が動き始め、排便を促します。朝排便すると、一日すっきり活動できます。



心のスイッチ

食卓は家族のコミュニケーションの場です。家族で食べると、心にもスイッチが入り、元気な一日が始まります。食事の様子や会話から子どもの心身の小さな変化にも気づくことができるでしょう。大人と一緒にだと、食べる内容（おかず等）も充実しています。



(今回 4割 = 15人が、ひとりで朝食を食べていました…！)

朝ごはんをおいしく食べるために…

- ★ 夜食・夜ふかしは厳禁
- ★ 早めに起きて、体を動かす
(起きて5分や10分で食事では、食欲もわきません)
生活習慣を見直し、規則正しい生活になるよう意識しましょう！



今回の「朝食アンケート」では、菓子パンのみ！とか、おかずが無い食事が半数という結果でした。特に朝練がある生徒の食事内容が気になります。中学2年生は、しっかり食べて体をつくる時期です。今食べているものに + 一品。乳製品や野菜を加えて内容を充実させましょう。