

# 平成28年度 「スーパー食育スクール事業」

- 事業報告書
- 食に関する指導全体計画
- 食育プログラム
- 給食の時間における食に関する年間指導計画



山梨県甲州市立塩山北小学校

# 平成28年度スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

実施校 甲州市立塩山北小学校

## 1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と学力）

意欲的な学習集団を育成する効果的な「食育プログラム」の開発

## 2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	1人
----------	----

## 3 推進委員会の構成

- 山梨県スーパー食育スクール事業推進委員会（計15人）  
山梨学院大学健康栄養学部教授1人，公立学校食育推進研究会会長，県学校給食会理事長，実践校教育委員会担当者1人，実践校学校長，実践校栄養教諭，県企画県民部消費生活安全課長，県福祉保健部健康増進課長，県農政部果樹・6次産業振興課長，教育庁義務教育課長，教育庁スポーツ健康課長，実践校所轄教育事務所指導主事1人，スポーツ健康課事務局3人
- 甲州市食育推進協議会（計22人）  
山梨大学大学院総合研究部医学域（山梨大学医学部）教授1人，山梨大学大学院医学工学総合研究部（山梨大学医学部）助教1人，山梨県教育委員会スポーツ健康課指導主事1人，甲州市教育総務課課長，同市指導主事1人，甲州市給食センター所長，甲州市健康増進課課長，同市食育推進担当2人，甲州市食育推進会議プロジェクトリーダー3人，JAフルーツやまなし2人，実践校校長，教頭，教務主任，研究主任，栄養教諭（給食主任を兼ねる），養護教諭，実践校PTA会長，PTA副会長

## 4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
山梨学院大学健康栄養学部	推進委員会助言，評価方法
山梨大学医学部	推進協議会助言，調査・集計・分析・評価
甲州市食育推進会議	研究活動との連携，学習会の開催
甲州市役所健康増進課	市の食育活動との連携
甲州市給食センター	研究活動との連携，メニューの作成，見学・研修
甲州市栄養教職員研究会	研究活動の推進・連携，レシピ集の作成
東山梨教育協議会	研究活動の共有・連携，活動の公開
甲州市内小中学校	比較データの提供，レシピ集の配布
JAフルーツ山梨	農業指導，出前講座，生産者との窓口
ヴァンフォーレ甲府	特別講師による出前授業講師
山梨県立産業技術短期大学校	特別講師による出前授業講師，食育講演会講師

## 5 実践内容

### 事業目標

家庭・地域も含めたチーム学校体制で、アクティブ・ラーニングの視点に立った”自産自消”による「食育プログラム」を効果的に実践することにより、「能動的に食にかかわる児童の育成」や「家庭の食にかかわる意識の向上」などの学力を支える素地を高め、そのことにより、児童の学校での生活習慣や学習意欲、協働意識などを向上させ、育成目標である、学力を支える基盤としての「意欲的な学習集団の育成」を図る。

本事業における“自産自消”とは、自分たちの手で野菜を育てたり、それを調理して食べたり、お弁当を作ったりする活動を行い、それらを周りに発信し合うなど、自分たちの手で楽しみながら、自ら考え、工夫・協働して、体験的・主体的に実施することである。それは、自分たちで味わい、感謝しながら消費し、周りの仲間と情報を共有し、発信し合うアクティブ・ラーニングの視点に立った活動の総称として使用する造語である。本事業の活動をシンボリックに表す言葉として使用したい。

### 評価指標

#### ◎育成目標

【意欲的な学習集団の育成（学力を支える基盤づくり）】

○Q-U と NRT による分析

- ・生活意欲プロフィールの向上 →尺度の全国平均値を 20%上回る
- ・ソーシャルスキルの向上 →尺度の全国平均値を 20%上回る
- ・学級満足群の所属率の向上 →全学級で所属率 80%以上

#### ◎学力を支える素地づくり

【能動的に食にかかわる児童の育成】

○BDHQ の指標の改善（結果票の青信号の出現率）→85%以上

○食にかかわる調査（児童）

- ・野菜作りを行う児童・家庭、
- ・毎朝朝食を食べる児童→100%
- ・毎日食事の手伝いをする児童 →85%以上

【家庭の食にかかわる意識の向上】

○CFQ の指標の改善 →改善率 20%以上

○食にかかわる調査（家庭）

- ・食事の内容を意識し工夫する家庭 →80%以上
- ・毎食、野菜の入った料理を出す家庭 →90%以上
- ・毎日食事作りに子どもをかかわらせる家庭 →85%以上

⇒全ての項目で比較対象校の向上率を上回る

#### ◎学力を支える環境づくり

【地域への発信・啓発・普及】

○授業参観における授業実践公開 →各学級年間 2 回以上

○行事に地域の方々を招いての生産物の実食→全校行事で年間 1 回

○授業参観日等を活用しての P T A 食育講演会 →年間 1 回

○食育だより、給食だよりの作成と配布 →年間 6 回以上

○P T A 新聞、レシピ集の作成と配布 →年間 2 回

○新聞やテレビへのニュースソースの提供 →随時提供

○山梨県食育シンポジウム・食育推進事業報告会 →年間各 1 回

○甲州市食育推進会議 →年間 1 回

## 評価方法

- Q-U, NRT の実施と分析（事前事後調査と比較対象校調査）
- BDHQ の実施と分析（事前事後調査と比較対象校調査）
- CFQ の実施と分析（事前事後調査と比較対象校調査）
- 食にかかわる調査の実施と分析（事前事後調査と比較対象校調査）

## 評価指標を向上させるための仮説(道筋)

### ◎学力を支える素地づくり

【能動的に食にかかわる児童の育成】にかかわって

- ・“自産自消”活動を行うことによって、植物を育て、ものを作ることにに対する責任感や意欲、自ら考え工夫する力、友達と協働する力などが培われていくであろう。
- ・家族と一緒に食にかかわったり、地域の生産者などから話を聞いたり、友達と一緒に体験活動などを行ったりすることによって、自分が多くの方々に支えられていることを知り、感謝する心や思いやる心を育むことができるであろう。
- ・栄養教諭や各担任、外部の特別講師などにより、栄養素の働きや栄養のバランス、良い食事の在り方など食に関する学習を、発達段階に応じた授業や給食指導などを行うことによって、自ら栄養のバランスに気をつけた食事の摂り方や間食の摂り方を考えるなど、学んだことを進んで実践しようとする児童が育つであろう。

【家庭の食にかかわる意識の向上】にかかわって

- ・一人一鉢や弁当の日の“自産”活動の場を家庭にすることにより、家庭の食に対する意識が高まるであろう。
- ・学校からの食育だより、給食だより、レシピ集の配布や授業参観、行事、食育講演会などの発信・啓発・普及活動により、家庭での食事の在り方、食の大切さなど食に対する知識も深まり、1日3度の規則正しい食事やバランスの取れたメニュー、子供へのかかわりや指導、食事のマナーなどの改善が図られるであろう。

### ◎育成目標

【意欲的な学習集団の育成（学力を支える基盤づくり）】にかかわって

- ・“自産自消”による「食育プログラム」を効果的に行うことにより、能動的な児童が育成され、家庭での食習慣や生活習慣の高まりとともに、児童の学校での生活習慣、学習意欲、人間関係づくりに良い影響を与えるであろう。
- ・継続的に取り組むことにより、児童の学校での生活習慣や学習意欲、協働意識などが向上し、意欲的に取り組む学習集団が育成されるであろう。

### ◎学力を支える環境づくり

【地域への発信・啓発・普及】にかかわって

- ・実践校の取り組みを授業や行事の公開、食育講演会の開催など様々な広報媒体により知らせることで、食育に対する理解と協力を得やすくなるであろう。また、食育の積極的な発信・啓発・普及活動により、地域の食に関わる意識が高まるであろう。
- ・それらの変化が、更なる評価指標の向上に寄与することが期待できるとともに、甲州市や山梨県の食育推進にもつながるであろう。

## 具体的な取組

### ◎校内研究における研究体制の構築 < 3つの柱の設定と具体的な取組 >

#### 1 自産自消における体験活動

##### ○教科・総合的な学習の時間による取組

各学年，教科・総合的な学習の時間と関連させ，年間を通して栽培活動を行い，それぞれ収穫・調理・試食をした。

- ・全学年・・・学級園における夏野菜・冬野菜の栽培及び調理  
(やさいパーティー，サラダパーティー，豆まめ祭り等)
- ・5年・・・ころ柿作り，米の栽培(田植え，稲刈り，脱穀・精米)



学年	関連教科等	栽培した作物	試食方法
1年	生活科	とうもろこし オクラ 水菜 春菊 リーフレタス 等	やさいパーティーを開催
2年	生活科	きゅうり トマト かぼちゃ なす モロヘイヤ オクラ 等	サラダパーティーを開催
3年	総合的な学習の時間	枝豆 大豆 カブ ほうれん草	カブもち ほうれん草のホットケーキ
4年	総合的な学習の時間	ピーマン 白なす カブ ほうれん草 等	カブのみそ汁 ほうれん草のシーチキン和え
5年	総合的な学習の時間	キャベツ ブロッコリー メロン 米	サラダ おにぎり
6年	総合的な学習の時間	じゃがいも 白菜	蒸かしじゃがいも 白菜の浅漬け
特別支援	自立活動	スイカ なす ほうれん草 ポップコーン 二十日大根 等	カブもち ポップコーン ほうれん草のカップケーキ

～学びの足あとがわかる一枚ポートフォリオの作成～

体験活動を確かな学びとするために，学びの足跡が分かる一枚ポートフォリオに全学年が取り組んだ。低学年にとっては難しいことのように感じるが，五感をいっぱい働かせて観察し，感じたこと，分かったこと，不思議に思ったことを野菜の成長と共に一枚の紙に書き綴っていくことは，子どもたちにとって楽しみとなり，満足感・達成感・学ぶ意欲へと繋がった。

学びのあしあと

**お米のひみつを探ろう!**

5年 名前( )

## ○学校行事・児童会活動での取組

### 全校一人一鉢栽培（ミニトマト・イチゴ）

J Aの方をお招きし、5月にはミニトマトの苗植えを、10月にはイチゴの苗植えを行った。それぞれ自分の鉢を家庭に持ち帰り栽培・観察・収穫まで行った。



### 全校サツマイモの栽培・収穫及び「大先輩とのふれあい集会」での美食

学校の近くに畑を借り、全校でさつまいも栽培を行った。子どもたちが水やりや草取りなどを行い、今年は豊作だった。収穫できたさつまいもは、給食センターの協力により「大先輩とのふれあい集会」の際に蒸かしてもらい、お年寄りと一緒に試食をした。また、余ったさつまいもは塩山地区の給食で「さつまいもチップス」にして出していただいた。



### 高学年による大根の栽培

5・6年生は学校の近くに畑を借り、大根の栽培を行った。とても大きな大根が一人一本ずつ収穫でき各家庭に持ち帰った。持ち帰ったその日に「煮物にして食べた」「甘くておいしかった」などの感想が聞かれた。



### 校外学習での食育体験学習

1・2年生は春にまかいの牧場へ行き乳搾り体験を、秋には清泉寮へ行きバター作りの体験をした。3・4年生は春にはキューピーマヨネーズ工場の見学を、秋には郷土料理であるほうとう作りを体験した。また5年生は秋にそば打ち体験とアグリマインドでのトマト工場見学をした。どの学年も実際に体験することで食に関する興味や関心を高めることができた。



### 給食センターの見学

全学年が甲州市学校給食センターの見学をした。自分たちが毎日食べている給食はどのように作られているのか、子どもたちは熱心に話を聞いたり調理場を見学していた。感想では「給食を残さず食べようと思った」「きれいに片付けるようにしたい」などと書いた子どもが多くいた。

### 健康集会

保健委員会と給食委員会が合同で健康集会を行った。「チャレンジ！食と健康」のテーマのもと、8つのチャレンジブースを縦割り班ごと回り、得点で競い合った。

- ①チャレンジ「箸」
- ②チャレンジ「足の指」
- ③チャレンジ「バランス」
- ④チャレンジ「高速駆け足」
- ⑤チャレンジ「キャッチ」
- ⑥チャレンジ「赤・黄・緑」
- ⑦チャレンジ「カルシウムと食物繊維」
- ⑧チャレンジ「からだの仕組み」





## クッキングクラブの活動

クッキングクラブでは、「自分たちで工夫して作るおやつ作り」をテーマに取り組んだ。食育の視点で季節や行事・彩り・食感・身近な食材・手軽さ・安全性などをポイントに、毎回子どもたち自身が作るものをアクティブに決めた。クラブで作ったものを家庭でも作ったり、遠足のおやつに作って持って行った子どももおり、主体的な学びの成果がうかがえた。

## 2 アクティブ・ラーニングの視点に立った授業研究とワークショップ型校内研究会 ○研究授業（低学年ブロック10月・高学年ブロック11月） （低学年ブロック）

第一学年，生活科において「やさしいパーティー」をしようというゴールに向かい自分が育てたい野菜を自己決定する授業を行った。秋に育てられる野菜はどのようなものがあるかおうちの人に聞き，調べてきたことを隣の人に発表し，伝えた。また栽培カレンダーや栄養教諭のアドバイスにより子どもたちは自分が育てたい野菜を，思いや願いを持って自己決定することができた。



## （高学年ブロック）

第五学年，総合的な学習の時間において「お米の秘密を探ろう」の研究授業を行った。米づくりの体験をベースに，それぞれが課題を決定し，調べ話し合いグループごとに発表した。そこで出された問題点についてグループで検討し，改善した上で4年生と6年生にICTを活用しながら最終発表をした。その後，先生方や異学年から高評価を得たことが，子どもたちに自信を与えた。



## ○日曜参観における食育授業の公開（全学級）

- ・1年生 学級活動 「どこからくるの元気パワー」
- ・2学年 学級活動 「いろいろ食べて元気になろう」（栄養教諭TT）
- ・3年生 国語 「すがたをかえる大豆」
- ・4年生 体育（保健領域）「育ちゆく体とわたし」（養護教諭TT）
- ・5年生 学級活動 「食べ物を大切にしよう」
- ・6年生 学級活動 「旬のよさを知ろう」

## 3 家庭・地域との連携における取組

### ミニトマト・イチゴの一人一鉢栽培と観察記録カード

一人一鉢の苗植えをし，夏休みに家に持ち帰ったミニトマトを観察し記録にまとめた。収穫したミニトマトをサラダやピザにした子どももいた。野菜づくりの場を家庭にしたことで，成長の変化や喜びが連絡帳や学校代表メールに届いた。自産自消の取組が家庭にも根付き，各家庭での取組がまさにアクティブラーニングになっていることを実感した。







## 親子料理教室

日曜参観で4年生が親子料理教室を行った。甲州市健康増進課の栄養士の方と、甲州市食生活改善推進委員会の方々にお越しいただき、おいしく「げん塩」バランスお弁当作りを行った。食育コンクール2004で農林水産大臣賞に輝いた「塩山式手ばかり」の講習も行われた。子どもたちからは、楽しかったという感想と共に、いつも料理を作ってくれる母親への感謝の気持ちが多く聞かれた。また、保護者からは、「自分で調理をすることで苦手な野菜も食べられるようになった」「年齢に応じた食事の適量や味付けについて改めて見直す良い機会となった」等、たくさんの成果が寄せられた。



## 食育講演会

山梨県立産業技術短期大学校教授、大瀬裕之先生をお招きし、「食を通して育みたいもの～和食文化から～」のテーマのもと講演会を行った。保護者や市役所の方、市内の教職員、本校の教職員が参加をした。和食の4つの特徴をはじめ、和食の在り方や和食の歴史などのお話をしていただいた。参加者からは「和食の奥深さや和食の良さを改めて感じる事ができた」「子どもにも和食文化を教えていきたい」などの感想が多く寄せられた。

## 和食マナー教室

夏には同じく、山梨県立産業技術短期大学校教授大瀬裕之先生に講師をお願いし、6年生が和食マナー教室を行った。学校において和食の成り立ち、特徴などについて教えていただいた後、学区内にある旅館で実際に和食料理を食べながら、いただく時のマナーのポイントについて教えていただいた。しばらくは、緊張してなかなか箸を付けられない6年生だったが、学習後は、給食でも箸やお茶碗の持ち方を意識し、マナーを実践する場面が多くなった。



## 食と体力アップ教室～アスリートの食に学ぶ～

5年生は、ヴァンフォーレ甲府の稲垣選手をお招きし、スポーツアスリートに学ぶ食と体力アップ教室を行った。前半には、稲垣選手と一緒に体を動かし、後半の講演では、稲垣選手の食と体づくりに関するこだわりについてお話があった。幼い頃から、「毎日牛乳を飲んでいて」「3食すごい量を食べていた」「おやつはおにぎり、お菓子は一切食べなかった」などといったお話に子どもたちも感心しながら聞き入っており、改めて食べることの大切さを感想に書いている子どもがほとんどだった。



J Aや地域の農家の方による野菜の栽培講習会 ころ柿作り

J Aの方々や地域の農家の方々を学校にお招きし、種の蒔き方、苗の植え方、野菜の育て方などの講習会を行った。また地域の産物を使った特色ある取り組みとしては、5年生が「ころ柿づくり」に取り組んだ。教室の窓は干したころ柿でオレンジ色のカーテンができ、その後、平干しやかたもみなど自分たちで試行錯誤しながら作る姿が見られた。2学期の最後の給食では、サンタクロースに変装した校長先生から全校児童に立派なころ柿がプレゼントされ、ご家庭で味わっていただいた。



レシピ集の作成

年間2回、栄養教諭を中心にレシピ集の発行を行った。甲州市食生活改善推進委員会の皆様が考案した料理および、甲州市の学校給食で今までに使われた献立のおすすめ料理を集め、第1回「野菜たっぷりレシピ集」、第2回「お弁当におすすめ！レシピ集」の作成を行った。レシピ集の配布後、学校・家庭と様々なところで活用していただいた。



バランスチェックカードの実施

食生活が乱れやすくなる夏休みに実施し、1日3回、赤・黄・緑の食べ物をそれぞれ食べたか意識させるようにした。取り組み期間は一週間だったが、一週間継続して行ったことで、食事をただ食べるだけではなく、バランス良く食べることの意識づけをすることができた。また、児童の感想から高学年では、自分の食生活を見直すきっかけとなったことが分かった。望ましい食生活の習慣を身につけることへ繋げる取り組みとなった。

**食事のバランスチェックカード**  
～正しい食習慣を身につけるために～  
(2)年 前

自分の名前: バランスよく食べよう  
バランスのよい食べ物を食べて、健康的な生活を送ろう。

	例	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
朝食(あごごはん)を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
昼・食・緑の食べ物をバランスよく食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
昼食(ひまごはん)を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
昼・食・緑の食べ物をバランスよく食べた。	△	○	○	○	○	○	○	○
夕食(ゆうごはん)を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
昼・食・緑の食べ物をバランスよく食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○

自分の感想: いろいろな食べ物を食べて、健康的な生活を送ろう。野菜の味が好きです。夏休みは、お友達と遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしたいです。

周りの人から: (お友達に向けてお願いします。) 夏休みは、お友達と遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしたいです。みんなが、健康的な生活を送って、笑顔で過ごそうよ。

**食事のバランスチェックカード**  
～正しい食習慣を身につけるために～  
(6)年 名前:

自分の名前: バランスよく食べよう  
バランスのよい食べ物を食べて、健康的な生活を送ろう。

	例	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
朝食を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
赤の食べ物を食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
黄色の食べ物を食べた。	○	○	×	○	○	○	○	○
緑の食べ物を食べた。	△	×	○	○	○	○	○	○
昼食を食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
赤の食べ物を食べた。	×	○	○	×	○	○	○	○
黄色の食べ物を食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
緑の食べ物を食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
夕食を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
赤の食べ物を食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
黄色の食べ物を食べた。	○	×	○	○	○	○	○	○
緑の食べ物を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○

自分の感想: 黄色の食べ物が多いですね。これからは、バランスのよい食事をつくらせてほしいです。

周りの人から: (お友達に向けてお願いします。) 夏休みは、お友達と遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしたいです。みんなが、健康的な生活を送って、笑顔で過ごそうよ。

**食事のバランスチェックカード**  
～正しい食習慣を身につけるために～  
(4)年 前

自分の名前: バランスよく食べよう  
バランスのよい食べ物を食べて、健康的な生活を送ろう。

	例	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
朝食(あごごはん)を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べた。	×	○	○	○	○	○	○	○
昼食(ひまごはん)を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べた。	△	○	○	○	○	○	○	○
夕食(ゆうごはん)を食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○
赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べた。	○	○	○	○	○	○	○	○

自分の感想: 赤・黄・緑の食べ物を食べて、健康的な生活を送ろう。野菜の味が好きです。夏休みは、お友達と遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしたいです。

周りの人から: (お友達に向けてお願いします。) 夏休みは、お友達と遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしたいです。みんなが、健康的な生活を送って、笑顔で過ごそうよ。



# PTAだより「北辰」の発行

本校で毎年2回発行しているPTAだより「北辰」に、本年度の第1号では、早寝・早起き・朝ご飯を実践していく上での朝ご飯特集を組んだ。各家庭から集めたおすすめ朝ご飯レシピ等が好評を博した。第2号では、第1回・第2回のお弁当の日の様子および感想を掲載した。

< PTAだより「北辰 第1号」 >

## ～朝ごはん～

(おすすめ料理の理由は?)

お忙しい中、5月24日に実施したアンケートへのご協力ありがとうございました。多くのレシピを教えていただき、編集担当で相談し、選りすぐりのレシピを掲載しました。ぜひご家庭でお試してください。

### ★おすすめレシピ★

**「おまごごはん」**

①フライパンにせん切りキャベツをドーナツ型にし、真ん中部分を折り入れます。  
②半熟になるよう、蒸し煮にします。  
③ごはんの上に卵をのせ、しょうゆ等で味付けをします。  
④これに納豆、明太子、焼ったカレーなどをプラスしてもおいしいです。

**「おにぎらず」**

「おにぎらず」に納豆、白玉焼き、ハム、チーズ...などが子どもが好きな食材を使います。一口で手軽に食べられます。

**「白玉焼きトースト(ラビュタパン)」**

食パンにバターを塗って焼きます。その上に白玉焼きをのせて、こしょうまたはしょうゆをかけます。  
白玉焼きは半熟がよいです。ハム、チーズを卵の下に挟み、マヨネーズやケチャップで軽く味をつけてもOK。

**「ウィンナーロールパン」**

材料 8枚切り食パン ウィンナー ケチャップ パター サランラップ  
作りかた①ラップを巻きます。  
②中心にウィンナー、ケチャップをのめます。  
③焼いたウィンナーを巻きます。  
④ラップでくるくる巻いてできあがり。

## アンケート調査～

おすすめの朝食メニューはありますか?

### 朝ごはんの悩み

「朝食は時間に余裕がなく、3分の1くらい寝てしまっています。あと30分くらい早起すれば、朝、とても余裕をもって朝食や洗濯ができると思うのですが、なかなかできません。」

「朝食になかなか時間をかけて作ってあげられないのが悩みです。」

「朝食は食に食べるのが遅いので、簡単におにぎらずやパンなどを作って食べさせています。作ってもほとんど食べないので、みなさんはどんなメニューにしているか、知りたいです。」

「朝食は朝のように食欲がないようで、どんなものを作ったら喜んでくれるのかが、毎朝の課題です。時間がない朝に、リットと作られて、栄養バランスのよい子どもの朝ごはんのレシピを教えてください。」

アンケートに記載された悩みの多くは、「子どもの食が進まない」「時間をかけて作ってあげられない」という内容でした。その中には、少しでも食べてもらおう、飽きかけている様子が現れました。食べないから作らないのではなく、毎日の働きかけが、朝ごはんを食べる習慣を身につかせる上で、とても大切になります。ご家族の皆様のご協力に感謝します。食が進まない子は、①主食のみ ②主食+汁物 ③主食+汁物+主菜 (④主食+汁物+主菜+副菜) とステップアップ方式で、少しずつ食べる量を増やしてみてください。

また、朝は大変忙しいので、夕飯のようにおかずを何品も作るほどは大変です。アンケートの中に「味付けの、納豆、卵かけ、しらす、焼き魚などを毎日順番に交換しながら食べるようにしています。」と記載してくださった方がいました。理想的朝食は手作りで一と想いますが、現実を考えるととても素晴らしいです。既製品をうまく活用し、栄養バランスをとることが大切ではないかと思えます。

< PTAだより「北辰 第2号」 >

## お弁当の日

お弁当の日には、子どもたちが自分で作ったお弁当を学校に持参し、先生や友達と一緒に食べます。これは、食生活の大切さを学ぶだけでなく、自立心を育てる良い機会です。

お弁当の日には、子どもたちが自分で作ったお弁当を学校に持参し、先生や友達と一緒に食べます。これは、食生活の大切さを学ぶだけでなく、自立心を育てる良い機会です。

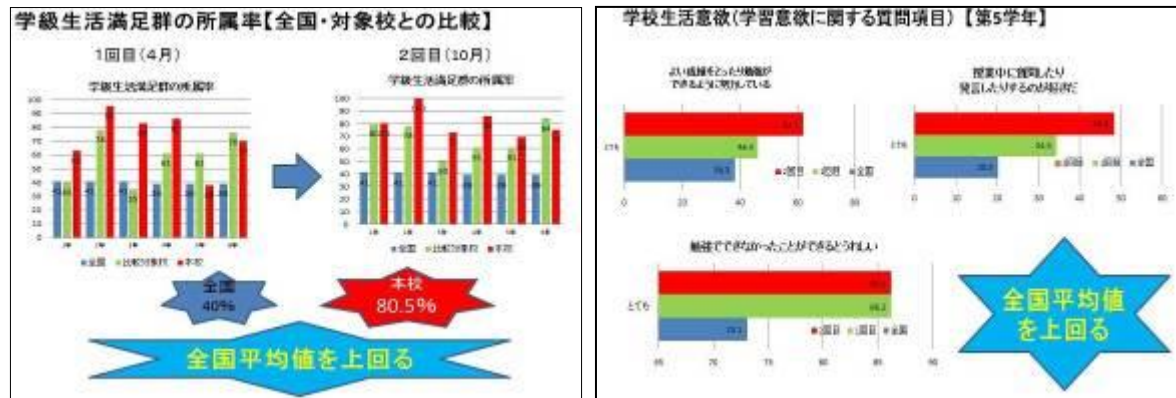
## お弁当の日

お弁当の日には、子どもたちが自分で作ったお弁当を学校に持参し、先生や友達と一緒に食べます。これは、食生活の大切さを学ぶだけでなく、自立心を育てる良い機会です。

お弁当の日には、子どもたちが自分で作ったお弁当を学校に持参し、先生や友達と一緒に食べます。これは、食生活の大切さを学ぶだけでなく、自立心を育てる良い機会です。

## 6 成果

- チーム学校体制でアクティブ・ラーニングの視点に立った「食育プログラム」を行うことで、学力を支えるよりよい学級づくりができ、学習意欲の向上や協働意識の向上につながった。学力向上のための、学力を支える基盤となる意欲的な学習集団がつけられた。
- 体験的・主体的に実施する自産自消の活動を通して、共に考え、工夫・協働して解決しようとする姿が多く見られた。また、一枚ポートフォリオの取組によって、学ぶ意欲ややる気の向上、自己肯定感や自己評価能力の向上が見られた。



- 「自分達で育て食べる」という連続性のある取り組みだったので食材や栄養など食に対する意識の高まり、実践的態度の向上が見られた。
- 家庭・保護者の食に関する意識の高まりが見られた。



## 7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

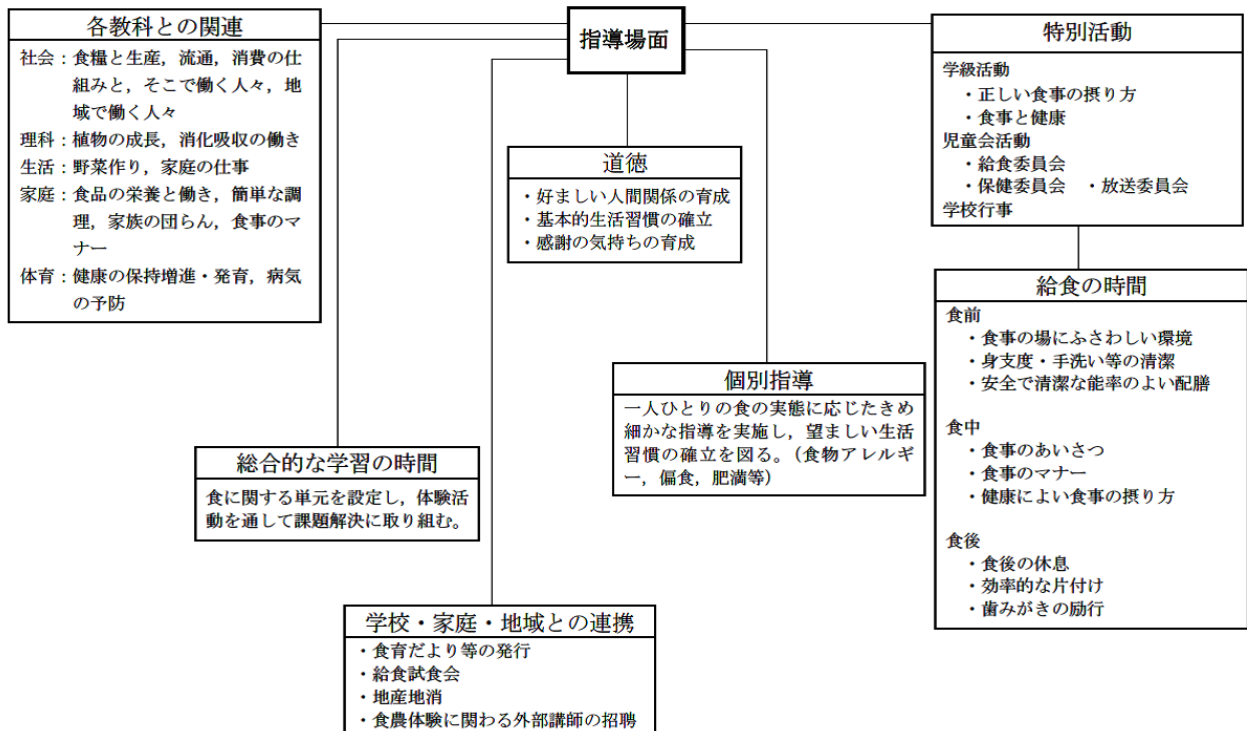
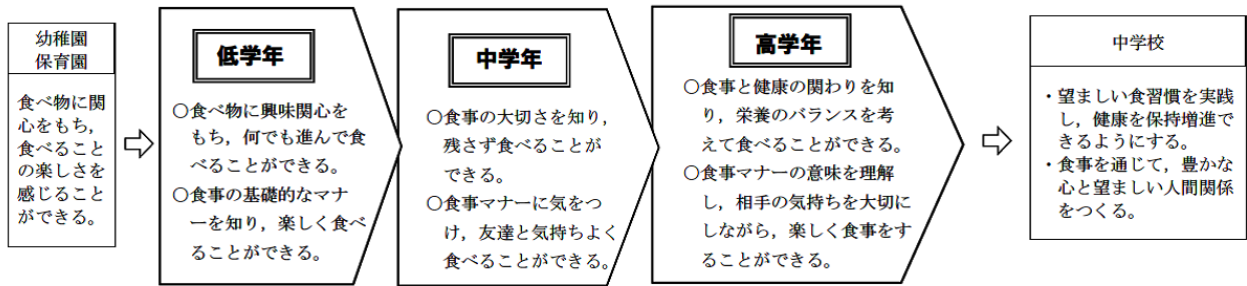
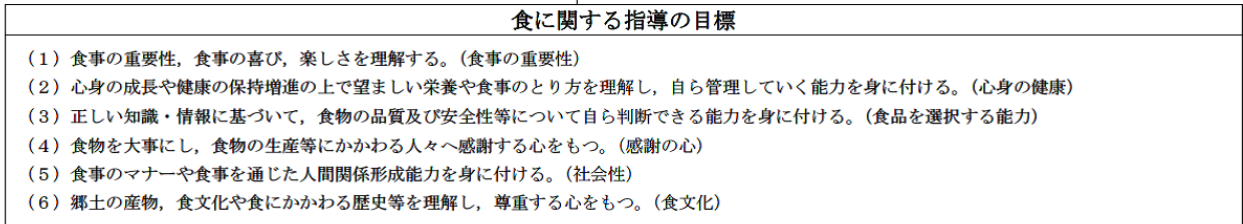
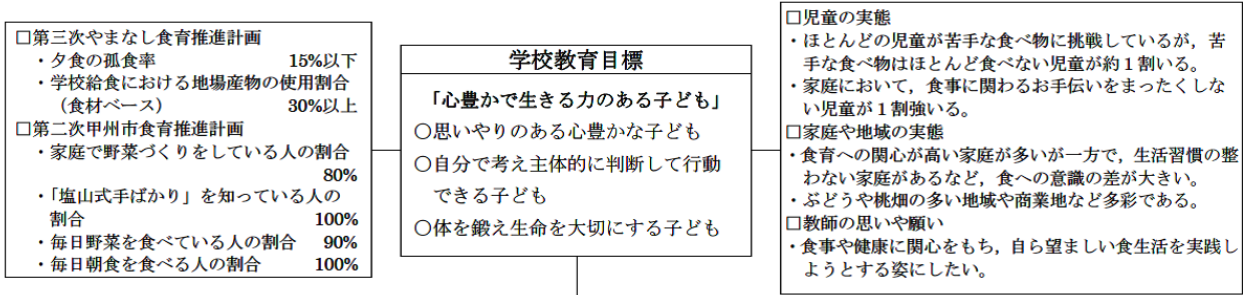
- ・山梨県甲州市ホームページで取組状況について、随時情報を発信している。
- ・学校だより、学年だより、給食だより、食育だより、PTA新聞を作成・配布している。
- ・山梨県食育シンポジウムにおいて、本校の取り組みを全県に配信。

## 8 今後の課題

- ・食育プログラムを通して、学力を支える基盤となる意欲的な学習集団を育成するためには、自産自消等の食育プログラムの継続的な取り組みが重要である。
- ・NRTは4月のみ行うので、1年弱の取り組みの中で、hQ-UとNRTのクロス集計結果の評価を行うには困難な点がある。長期間の取り組みを視野に入れ、意欲的な学習集団を基盤とした学力づくりの継続と、アンダーアチーバーの減少に取り組むことがこれからの課題と考えられる。
- ・自産自消の取組や、家庭の食に関わる意識の向上のための啓発を引き続き行っていく。
- ・今後の食育事業の中で、食育プログラムの見直し・精選・改善等の精査を行い、具体的にどの取組が意欲的な学習集団の育成へと有効的に働くのかを探っていく。



# 平成28年度 食に関する指導全体計画



平成28年度 塩山北小学校 食育プログラム

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特別活動	学級活動	主題	楽しい給食	食事作法	じょうぶな骨や歯	健康によい食事(夏の食生活)	規則正しい食生活	バランスのよい食事	食べ物の栄養①(野菜・果物・いも・米)	健康によい食事(冬の食生活)	食について考えよう	食べ物の栄養②(魚・大豆・海藻)	一年間の反省
	ねらい	給食の決まりについて理解する 進んで当番の活動ができる	基本的な食事の作法を身につける	じょうぶな骨や歯をつくるための食生活を心がける	夏を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける	規則正しい食生活の大切さがかかる	食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる	食べ物の栄養を知り好き嫌いや何でも食べることができる	冬を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける	給食の歴史や意義について知り、食べ物の大切さがかかる	食べ物の栄養を知り好き嫌いや何でも食べることができる	一年間の給食(食生活)を振り返って食生活への関心を高める	
	指導内容	1年 給食の決まり	基本的な食事のしかた	牛乳を飲もう	おやつのととり方	食事の大切さ	食品の3つの仲間	食べ物の名前	寒さに負けない食事	学校給食週間	食べ物の名前	給食の反省	
	2年 給食の決まり	はしの使い方	よくかんで食べる	上手なおやつのととり方	朝食を食べよう	食品の3つの仲間	野菜を食べよう	寒さに負けない食事	学校給食週間	魚を食べよう	給食の反省		
	3年 給食の決まり	和食のマナー	カルシウムの働き	夏の食生活	3度の食事	食品の3つの仲間	野菜の2つの仲間	冬休みの食生活	給食ができるまで	大豆の栄養	給食の反省		
	4年 給食の決まり	食事のあいさつ	かむことの効果	夏の食生活	朝食の大切さ	バランスよく食べる	野菜の2つの仲間	冬休みの食生活	給食の歴史	海藻の栄養	給食の反省		
	5年 楽しい給食の工夫	食事のマナー	カルシウムのとり方	夏の飲み物とおやつ	生活のリズム	バランスよく食べる	米の栄養	かぜに負けない食生活	郷土食・行事食	食物繊維	食生活の反省		
6年 楽しい給食の工夫	会食のマナー	骨粗しょう症	おやつ選び方	栄養・運動・休養	バランスのよい食事	貧血と食生活	かぜに負けない食生活	日本の食糧事情	生活習慣病	食生活の反省			
児童会活動と学校行事			一人一鉢ミニトマト栽培(全校)	給食試食会(1年)	マナー教室(6年)	食育講演会(全校)	給食センター見学(3~6年)	お弁当の日(全校)	お弁当の日(全校)	大先輩とのふれあい集会(全校)			
			さつまいも栽培(全校)			体力アップと食事(5年)							
			給食委員会・クラブ活動(通年)			一人一鉢いちご栽培(全校)							
						食体験校外学習(1~5年)							
栽培活動	1年		夏野菜苗植え		夏野菜収穫	秋冬野菜植え付け				冬野菜収穫			
	2年		夏野菜苗植え		夏野菜収穫	秋冬野菜植え付け				冬野菜収穫		キャベツ植え付け	
	3年		枝豆 種蒔き		枝豆収穫・大豆種蒔き	秋冬野菜植え付け				冬野菜収穫			
	4年		夏野菜苗植え		夏野菜収穫	秋冬野菜植え付け				冬野菜収穫			
	5年		バケツ稲作り			秋冬野菜植え付け	稲刈り			冬野菜収穫		じゃがいも植え付け	
	6年			じゃがいも土寄せ	じゃがいも収穫	秋冬野菜植え付け				冬野菜収穫			
	全体	さつまいも苗注文 一人一鉢栽培	さつまいも畝作り・苗植え					さつまいも掘り 一人一鉢栽培					
						大根種まき			大根収穫				

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
教科	生活	1年	そだててみたいな はな・やさい (夏野菜・冬野菜栽培)										
		2年	大きくそだてみんなの野さい (夏野菜・冬野菜栽培)										
	理科	3年		たねをまこう (枝豆)	どれぐらい育ったかな?	花がさいたよ	実ができたよ						
		4年											
		5年		植物の発芽と成長								人の誕生	
		6年		動物のからだとはたらき	動物のからだとはたらき (ひねり)								
	社会	3年					店で働く人と仕事		工場で働く人と仕事ワイン			昔の道具とくらし	
		4年				ごみはどこへ	水はどこから						
		5年			米づくりのさかんな地域	水産業のさかんな地域	はたしちの性別について教える					生活環境を守る人々	
		6年										世界の人々とともに生きる	
	家庭科	5年	わたしと家族の生活	はじめてみようクッキング		やってみよう家庭の仕事		食べて元気に	3つの食品グループ	ご飯とみそをつくろう (米)			
		6年	わたしの生活時間				くふうしよう	たのしい食事 (じゃがいも)					
	保健 体育	3年		毎日の生活と健康							毎日の生活と健康		
		4年										育ちゆく体とわたし	
		5年											
		6年			病気の予防								病気の予防
他教科						国3すがたをかえる大豆	食べもののひみつを教えます。						
道徳	1年		ぶんちようになったマークくん										
	2年							新しい自転車					
	3年			金色の魚									
	4年		小さな手										
	5年	父がぼくに教えたかったこと						「早起きは三文の徳」の意味は?					
	6年								食べ残されたえびになみだ				
総合	3年	地域とたべもの			野菜を育てよう								
	4年	くらしに目を向けて			野菜を育てよう								
	5年	お米のひみつを探ろう (バケツ稲)			野菜を育てよう								
	6年	日本と外国の食べ物の違いに気づこう			野菜を育てよう								
家庭・地域への 啓発活動		・一人一鉢栽培 ・お弁当の日(10月・1月) ・献立表 ・各学年食に関する指導資料 ・食育だより ・学年だより ・PTAだより ・給食試食会 ・授業参観日 ・レシピ集配布(9月・12月) ・大先輩とのふれあい集会 ・地域人材の活用 ・地場産業体験 (JA) ・和食マナー教室											

平成28年度 給食の時間における食に関する年間指導計画

塩山北小学校

月	学級活動		給食時間の指導内容 (学級訪問・一ロメモなど)	関連教科等	献立計画				
	主題	ねらい			献立作成のポイント	行事食等	教科等の関連	旬の食品	地場産物
4	楽しい給食	給食の決まりについて理解する。 進んで当番活動ができる。	給食の決まり・手洗い 給食当番の仕事・身支度 能率的な準備や片付け 春の食べ物	2年生活:大きくそだてみんなの野さい(10月まで) 5年家庭:わたしと家族の生活 6年家庭:わたしの生活時間	・新入生に期待感を持たせ、食べやすい献立にする。 ・新入生の食事状況に配慮しながら量は少なめにする。 ・春を感じられる献立を工夫する。	入学・進級祝い		菜の花 いちご さわら たけのこ 春キャベツ	【通年】 ぶどうジュース にじます・まいたけ
5	食事作法	基本的な食事の作法を身につける。	食事のマナー・あいさつ はしの使い方 和食のマナー 旬の食べ物	1年生活:さかせてみたいはないっばい 1年道徳:しぜんいのち 3年保健:毎日の生活と健康 3年理科:たねをまこう 5年理科:植物の発芽と成長 5年家庭:はじめてみようクッキング 6年理科:動物のからだとはたらき	・春の食材を使って味や香りを楽しめるようにする。 ・初夏のさわやかさを感じられるようにする。	端午の節句	かみかみメニュー 朝食に合うおかず	たけのこ かつお 新じゃが 山菜 新タマネギ 甘夏 アスパラガス 新茶	
6	じょうぶな骨や歯	じょうぶな骨や歯をつくるための食生活を心がける。	骨や歯によい食べ物 かむことの大切さ 梅雨時の衛生 食中毒の予防	3年理科:どれぐらい育ったかな? 5年理科:魚のたんじょう 5年社会:米づくりのさかんな地域 6年理科:植物のからだとはたらき 6年保健:病気の予防	・骨や歯をじょうぶにし、あごの発達を促す食品を取り入れる。 ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする。	むし歯予防デー 梅雨入り	カルシウムを多く含む食品 かみかみメニュー	じゃがいも たまねぎ アスパラガス うめ メロン	さくらんぼ
7	健康によい食事 (夏の食生活)	夏を健康に過ごすための望ましい食習慣を身につける。	夏の食生活のポイント 夏野菜を食べよう おやつのとりにかた 夏休みの過ごし方	3年理科:花がさいたよ 4年社会:ごみはどこへ 5年社会:水産業のさかんな地域 5年家庭:やってみよう 家庭の仕事	・食欲をそそり、涼しさを感じさせる工夫をする。 ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする。	たなばた 土用の丑の日 セレクト給食	夏野菜	かぼちゃ なす きゅうり トマト ピーマン すいか とうもろこし	
8・9	規則正しい食生活	規則正しい食生活の大切さがわかる。	給食の決まり・マナーの確認 生活リズムの大切さ 朝食の大切さ 夏ばて回復の食事	3年理科:実ができたよ 3年社会:店で働く人と仕事 4年社会:水はどこから 5年社会:わたしたちの食生活について考えよう 6年家庭:くふうしよう たのしい食事(11月まで)	・食欲をそそる工夫をする。 ・運動会の練習に配慮し消化吸収のよいものを取り入れる。 ・食中毒防止上、食品の選択と調理の工夫をする。	重陽の節句 十五夜・月見 敬老の日 お彼岸		さといも なす さんま さば えだまめ なし ぶどう	ぶどう



月	学級活動		給食時間の指導内容 (学級訪問・一口メモ など)	関連教科等	献立計画				
	主題	ねらい			献立作成のポイント	行事食等	教科等の関連	旬の食品	地場産物
10	バランスの よい食事	食べ物の働きを知り、バランスよく食べることができる。	食べ物の3つの仲間 運動と栄養の関係 目によい食べ物 秋の食べ物	3年国語:すがたをかえる大豆 5年社会:食べて元気に	・秋を感じられる献立を工夫する。	体育の日 目の愛護デー	ごはん・みそしる	きのこ さといも さんま いわし さけ くり ぶどう かき	ぶどう
11	食べ物の 栄養① (野菜・果物・ いも・米)	食べ物の栄養を知り、好き嫌いをなく、何でも食べることができる。	秋の食べ物 野菜の栄養・果物の栄養 いもの栄養・米の栄養 感謝して食べよう	3年国語:食べもののひみつを 教えます。 3年社会:工場で働く人と仕事 ワイン(12月まで) 5年家庭:3つの食品グループ	・秋の味覚を楽しめる献立を工夫する。 ・収穫物を利用するなど感謝の心を育てる工夫をする。	いい歯の日 七五三 県民の日 勤労感謝の日	新米・いも 野菜・くだもの 鉄を多く含む食品 大豆製品	さつまいも きのこ だいこん はくさい さけ いわし りんご	キウイフルーツ
12	健康によい食事 (冬の食生活)	冬を健康で過ごすための望ましい食習慣を身につける。	寒さに負けない食生活 かぜの予防 冬野菜を食べよう 冬休みの過ごし方	5年家庭:ご飯とみそしるをつくらう	・体を温める食事の工夫をする。 ・かぜを予防する食事の工夫をする。 ・冬の食材を取り入れる。	冬至 クリスマス 冬至 年取り	冬野菜	ほうれんそう ごぼう はくさい だいこん ブロッコリー みかん たら ぶり ゆず	
1	食について 考えよう	給食の歴史や意義について知り、食べ物 の大切さがわかる。	給食週間について 給食ができるまで 郷土食・地場産物 感謝して食べよう	3年保健:毎日の生活と健康 5年理科:人の誕生 6年社会:世界の人々とともに 生きる	・体を温める食事の工夫をする。 ・郷土食を取り入れる。 ・地場産物を取り入れる。	正月料理 七草・鏡開き 小正月 学校給食週間	郷土食 地場産物	れんこん こまつな 春菊 ブロッコリー はくさい みかん ぶり	
2	食べ物の 栄養② (魚・大豆・海 藻)	食べ物の栄養を知り、好き嫌いをなく、何でも食べることができる。	魚の栄養 海藻の栄養 豆の栄養 生活習慣病と食生活	3年社会:昔の道具とくらし 4年保健:育ちゆく体とわたし 5年社会:生活環境を守る人々 6年保健:病気の予防	・豆類、魚、海藻を取り入れる。 ・春のいぶきを感じられるようにする。	節分・立春 バレンタインデー	魚 大豆 海藻 食物繊維を多く含む食品	ブロッコリー 春菊 水菜 いよかん ぼんかん	
3	一年間の反省	一年間の給食(食生活)をふりかえって食生活への関心を高める。	1年間の給食の反省 1年間の食生活の反省 望ましい食習慣		・春を感じられる献立を工夫する。 ・楽しい思い出になるよう工夫する。 ・卒業、進級を祝う。	ひなまつり 卒業祝い		さわら 菜の花 いよかん はっさく いちご	