

<一口メモの例>

	一口メモ (放送原稿) 5月30日～6月3日	あさぎ町中学校給食センター 今日は、学校給食「お味噌の旨」です。お味噌を使った料理を紹介していきます。 味噌料理といえば、「豆腐の味噌田楽」。しかし、給食で1個1個田楽を作るには時間が足りません。そこで、庫揚げを使って田楽味噌をからめた料理を考えました。おいしく食べてくれるとうれしいです。日本の伝統的な調味料である「味噌」は、栄養価が高く、発酵食品としてお腹の調子を整えてくれ、しかも旨味たっぷりです。味噌料理のおいしさを楽しみましょう。 <文・健>
5月30日(月)		給食センターでは、21個の炊飯器でご飯を炊きます。炊飯器は1個 k g あって重たいので、男性の調理員さんがご飯の係です。カレーピラフの時は、カレーパウダーと油とピラフの具を、それぞれ一釜分の量を計算して測り入れてから炊きます。ピラフの具も、男の調理員さんが沙めて作ります。麦ごはんの白よりもだいぶ手間がかかりますが、子どもたちがご飯をしっかりと食べて毎日元気になってくれることを願って、頑張ってください。 <謝>
31日(火)		今日から6月です。6月は、梅雨に入り、じめじめするので、ばい菌が繁殖しやすくなります。手を石けんであらうこと、台ふきをきれいに洗うこと、など衛生面には特に気をつけていきましょう。 今日は、じめじめした季節におすすめの「豚キムチ」です。キムチの辛さで食欲をアップさせる効果があります。食欲がない時などに取り入れてみてください。 <社・重>
6月1日(水)		今日は、上小とあさぎ中が揚げパンの旨です。1日に全校分はできないので、次の木曜と2回に分けて作ります。揚げパンは、1年に2回登場するので、楽しみにしていてください。揚げパンの周りにつけている黄粉には、カルシウムや鉄分、食物せんいがたくさん含まれています。調理員さんが丁寧に三度つけてくださったので、黄粉の栄養もたっぷりいただくことができます。黄粉がひざの上や床に落ちないように、お皿やお盆の上で上手に食べてください。 <重・社>
2日(木)		鯉にかけたのは、梅干をマヨネーズにまぜたソースです。梅干には、ばい菌が増えるのを抑える作用があります。これから、気温が高く、湿度の高い時期には、食べ物が腐みやすくなるので、お弁当に梅干を入れると、食中毒を予防することができます。覚えておきましょう。 <選・健>

<旬の食材の例>

# しゅん旬

## 6月

### たちうお

**教科等と関連した給食**

- 6月10・20日「主食・主菜・副菜のそろった食卓」
  - ：中3年保健「健康な生活と病気の予防」
- 6月13日「根菜汁」：小3年理科「醸造の育ちとつくり」：假・菜・菓
- 6月15日「玉ねぎドレッシングサラダ」：小6年算数「比とその利用」
- 6月30日「カットコーン」：小5年理科「花から果へ」

## ＜給食だよりの例＞

### きゅうしよくだより～9月号～

平成 27 年 9 月 18 日  
あさぎり町学校給食センター



今年度、免田小学校は、文部科学省指定の「スーパー食育スクール」として賞状に  
取り組んでいます。

## スーパー食育スクール！免田小

給食献立は、「教科と関連した献立」、「各学校からのリクエスト  
献立」、「家庭から応募された献立」等を取り入れることや、スーパー  
食育スクールの目標である「日本の伝統ある食文化の再生」を目指して  
「給食センター手作り」の味噌と梅干しの活用」に取り組みます。



### ○給食センターで手作りしています！「味噌」と「梅干し」

みそ



3月芽休みの味噌作り（ふるさと協賛社にて） ※3日前ほど、作ります。

梅干し



6月 あさぎり中から収穫された梅のアク抜き

味噌の良どころ  
・大豆の栄養が吸収しやすく加工されている。  
・発酵食品なので、腸内環境を整える。  
・・・など

7月夏休みの梅干し作り

梅干しの良どころ  
・疲労回復効果のあるクエン酸が豊富。  
・腐敗菌を抑える。  
・・・など

日本の伝統食の良さを見直し、これからの食生活に活かしていきたいと思います！

## ＜ふるさとと球磨さんだより1冊＞

ふるさと

### 球磨さんだより1冊

今月の注目食材  
あかだいいこん  
赤大根

平成 28 年 1 月 19 日  
あさぎり町学校給食センター



句：おいしい時期は  
11月～1月頃です。

毎月19日前後の「ふるさととくまさんだより」には、人気球磨でとれる旬の食材を紹介しています。



九州山地の集落で栽培される赤大根は、寒さに強く、冬場の貴重な野菜です。  
実が硬く、煮ると菜らかいが煮くずれにくいのが特徴で、甘くておいしい畑の王の味です。  
赤大根のきれいな赤紫色はポリフェノールの一種で、眼精疲労回復や血行促進の働きがあります。酢につけることでさらに鮮やかな色になります。

～まめ知識～

熊本県では、熊本の人や風土と関わりのある、伝統的に栽培されてきた野菜などを、「伝統野菜」として15品目、「特産野菜」として13品目を認定しています。その中の、伝統野菜の一つに赤大根があります。赤大根にも「皮が白く、実が赤」や「皮も実も赤」などいろいろな種類があります。五木赤大根は、在来種で、葉や皮は赤ですが、実は白い大根です。



赤大根なます

（作り方）

- ①赤大根は、せん切りにし、塩もみしておく。（塩は、分量外）
- ②ゆずの皮は、短めのせん切りにする。
- ③赤大根を絞り、すべての材料を合わせる。



（おたより欄）給食についてのご意見・ご感想をお聞かせください。 学年（ ） 担任の先生に提出してください。



# 食育だより

免田小学校  
7月20日(水)  
食育のおくりもの

梅雨が明け、明日からいよいよ夏休みが始まります。夏休みは、自由な時間が多く、生活も乱れがちです。しかし、1学期に学んだ食についての知識を活用すれば、規則正しい生活が送られて、健康に夏休みを過ごすことができます。朝ごはんをきちんと食べ、しっかり運動し、おやつを考えて食べるなど自己管理能力を発揮してほしいと思います。おうちの方にとっては、夏休みは、食事の準備など大変でしょうが、子どもたちに頼れるところは頼って、食生活が乱れないようによろしく願います。



- ×何かをしながらダラダラ  
×食事の前  
×寝る前  
×食べ過ぎ(1袋全部など)
- 1日1回、時間を決めて  
○皿やコップに  
小分けにして  
○果物や乳製品に代えて  
○飲み物は、麦茶や牛乳に  
○おやつは  
200キロカロリー以内に



**食育目標 おやつを取り方を考えよう**  
**給食目標 なんでも残さず食べよう**

今月は、「おやつ」について考えてもらいました。学校がある平日は、あまりおやつは食べないようですが、休みの日は、ジュースを飲んだり、アイスを食べたり、お菓子を食べたりしているようです。子どもたちが大好きなものには、砂糖も多いので、夏休みは特に考えて食べてほしいと思います。特に飲み物は、砂糖の量がとても多いので、量を考えたり、牛乳や麦茶に代えたりするなど、考えて食べる力、健康を考えて選ぶ力もつけてほしいと思います。

飲み物		お菓子	
① コーラ (500ml)	14コ	① ショートケーキ (100g)	8コ
② マックシェイク	13コ	② あんぱん (80g)	6.5コ
③ ポカリスエット (500ml)	9コ	③ 大福 (70g)	3コ
④ O.C.レモン (500ml)	12コ	④ シュークリーム (70g)	2.3コ
⑤ 缶コーヒー (250ml)	6.5コ	⑤ アイスキャンディー	4コ
⑥ オレンジジュース 果汁50% コップ1杯 (180ml)	3.6コ	⑥ アイスクリーム	6コ
⑦ つぶつぶオアシスタ (250ml)	8.8コ	⑦ フリン	4コ
⑧ ヤクルト	2コ	⑧ 板チョコ	5.5コ
		⑨ あめ2個	2コ

砂糖の多いおやつを食べると、肥満になるだけでなく、ビタミンを多量に消費するため、疲れやすくなったり、集中力が低下したりします。塩分や油分も気になります。また、おやつでおなかがいっぱいになると、食事が取れなくなってしまうです。

さて、夏休みに危険なのはおやつや食事だけではありません。運動不足も危険です。暑いのでクーラーの効いた部屋で、ゲームやテレビを見ていては、運動不足になってしまいます。

**運動と食事のバランスを考えることが、生涯にわたって、健康に過ごすための大事な力です。**夏休み、体を思いっきり動かして、汗をかき、夜はしっかりと寝るというリズムを作しましょう。

**さあ！家族や友達と遊ぼう！体を動かそう！**

- ① ラジオ体操
- ② プール
- ③ 散歩
- ④ 自転車
- ⑤ ボール遊び
- ⑥ なわとび
- ⑦ バトミントン
- ⑧ お手伝い



※水分補給は忘れずに！

**夏休み家族でチャレンジ**  
夏休み、朝ごはん・運動・おやつを考えて、がんばりカードを家族でつけよう。

※おうちの方へお願い  
子どもと一緒に朝ごはんやおやつを時間を決めてください。一緒に散歩したり、ラジオ体操に行ったりして運動を促してください。夏休みががんばりカードと一緒に毎日つけてください。



# ＜食育チエック表の例＞

食育チエック表 (11月)   
 ( )年( )組( )番 ( )   
 朝食チエック (家庭) ⇒ 朝来たら書こう

3品以上の白→				3品チエック				失火と食べた白→			
月	火	水	木	月	火	水	木	月	火	水	木
1	8	9	10	1	1	2	3	1	1	2	3
7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10
14	15	16	17	14	15	16	17	14	15	16	17
21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
28	29	30		28	29	30		28	29	30	

歩数チエック (学校) ⇒ 帰る前に書こう

月	火	水	木	金
1	2	3	4	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

食育チエック合格日は何日? (20日→ 日)

3品と共食が○で、歩数が6000歩以上が合格です。合格の日を書こう。

3品と共食 (2つ)	さんねん! 活動△	合格日	
3品と共食 (1つ)	さんねん! 朝食△、活動△		さんねん! 朝食△
3品と共食 (0なし)			
よくなったこと	0~5999歩		6000歩以上
なおしたいこと			

# ＜夏休み生活チエックがらんぱりカードの例＞

健康な生活を送るために  
 夏休みがらんぱりカード ( )年 名前 ( )   
 【知覚な生活をすごすためのめあて】

- ① 元気に活動 [例: 水泳、おとまり、そのほか、おにごっこなどの身体遊び]
- ② 早寝 [11時までに]・早起き [7時半まで]・朝ごはん [ぬかすお粥]・おやつのお楽しみ
- ③ お手洗い [例: ぞうじ、お風呂、お風呂、お風呂、お風呂、お風呂]

曜	本	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
日																
日																
日																
日																
日																

+7月「おやつの食べ方」で学んだことを生かそう

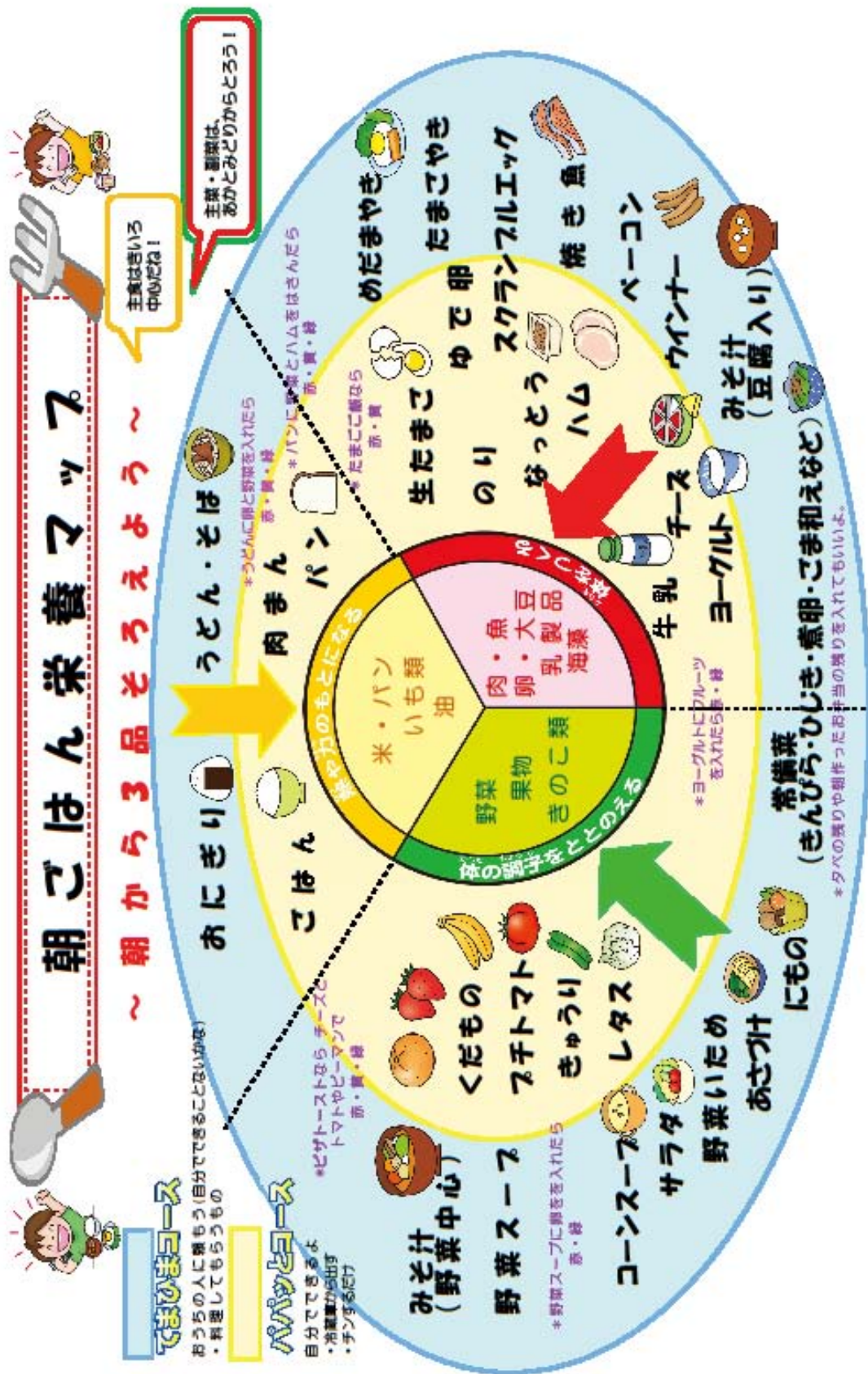
一日に  
 おやつで  
 とってよい  
 砂糖の量  
 角砂糖  
 5個分

おやつ豆知識  
 ※ さとうの量をかくさずでかき混ぜると...  
 - たんぱく質 (500mg) ... 14こ  
 - カロリー (500kcal) ... 4こ  
 ※ おやつは、おやつを食べてから、おやつを食べてから、おやつを食べてから...

おやすみの  
 うんどう  
 - せわいじ  
 - せわいじ  
 - せわいじ  
 - せわいじ



# ＜朝ごはん栄養マップ＞





**スタート**

8 白いごはんを食べた？ たべたものをいえたら1つずつ

7

9 赤いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

10 赤いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

**スタート**

53 いっぱい歩いてつかれた～とせりの人がかたどき10回する

50

52 緑の葉っぱを切って、お肉の形を切ろう！

51 緑の葉っぱを切って、お肉の形を切ろう！

12 上のどろろを、みんなと3回あそび

11 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

13 上のあめ色のお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

14 上のあめ色のお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

15 上のあめ色のお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

16 上のあめ色のお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

17 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

18 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

19 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

20 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

21 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

22 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

23 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

24 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

25 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

26 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

27 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

28 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

29 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

30 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

31 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

32 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

33 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！

34 緑の丸いお肉の絵をかいて、お肉の形を切ろう！



## おわりに

免田小学校の存するあさぎり町は、町内を日本三大急流の一つである球磨川が流れ、町の中央を国道 219 号線とくまがわ鉄道が通る豊かな自然に囲まれた熊本県の南部、球磨盆地の中央に位置しており、町内には、県立高等学校が 1 校、中学校 1 校、小学校 5 校があります。その中の免田小学校は、児童数 377 人、通常学級が 12 学級、特別支援学級が 3 学級の創立 141 周年を迎える歴史ある中規模の学校です。

教育環境について申し上げますと、あさぎり町教育委員会には指導主事が配置されており、町役場の保健環境課では「あさぎり町健康 21 計画・食育推進計画」が策定されています。町内在住の女性からなる食育改善推進委員や JA 青壮年部等の活動が活発になされ、本校の職員として栄養教諭が所属しているといった人的環境がある学校です。

このような教育環境に恵まれていることもあり、本校は、平成 27・28 年度の 2 年間、文部科学省よりスーパー食育スクール事業の指定を受け、研究に取り組んでまいりました。

平成 27 年度 5 月の段階では、学校の実態として、学力面、健康面（体力）、生徒指導面において課題があり、保護者からの教育相談が多い学校でした。

また、研究指定校としての 1 年目は、研究を進めながらも、生徒指導や学力向上対策に取り組む日々で、暗中模索の中にあり、研究指定校としての成果を上げることができるのだろうかと不安を抱くこともありました。

さて、食育基本法の前文に次のようなことが述べられています。「食育は、あらゆる世代の国民に必要なものであるが、子供たちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」とあります。

当初、食育の取組は、つかみどころのない、少し遠回りで時間のかかるような研究のように思っていました。しかし、文部科学省よりこのスーパー食育スクール事業の研究指定を受けたことで、本校の課題を明確にし、取組の方向や事業目標、研究の組織を位置付け、研究主任、栄養教諭、食育担当を軸に職員相互が情報交換を行いながら取組を進めていく中で、職員自身の食育への関心の高まりや児童の変容が生まれ始めました。食育の取組から体力向上の取組、授業づくり、環境づくりとさまざまな教育活動を関連付けていく中で、アンケートや調査等の数値として成果が表れ始めたのです。少しずつ少しずつ、児童の心の落ち着きや頑張りが手ごたえとして着実に返ってきているのを感じてきました。

この間、保護者や地域、関係者の方々には、本校の教育活動と一緒に多面から関わっていただきました。児童の生活習慣、食習慣を支える食育チェックブックへのご協力、食への関心を高める料理教室や朝食の共食、標語づくり等のご協力をいただきました。あさぎり町のあさぎり健康 21 計画・食育推進計画策定委員会と連携した取組としては、平成 27 年度及び 28 年度の 2 年間、「あさぎり町教育フェスティバル」において、免田小学校の食育の取組発表や児童発表の機会を設けていただき、保護者や地域の方々への啓発の機会を設けていただきました。たくさんの方々から多くの感想をいただき、食育への関心の高まりを受け止めることができました。また、熊本県教育委員会が発行する広報誌「教育くまもと」には、「スーパー食育スクール（SSS）事業で、児童が変わる！職員（学校）が変わる！家庭・地域が変わる！」と題し、本校の食育の取組を大きく取り上げていただき、県下の小中学校や関係機関へ紹介いただき、何より職員の励みになりました。

最後になりましたが、研究を進めるに当たり、熊本県教育委員会体育保健課、球磨教育事務所及びあさぎり町教育委員会には、機会ある度に多くのご指導や励ましをいただきました。また、研究推進委員の方々には、多方面よりご助言やアドバイスをいただき、研究の進捗状況を見守っていただきました。関係者の方々に心より感謝申し上げます。

本校のスーパー食育スクール事業のささやかな取組が、少しでも多くの先生方や関係の方々に参考になればと心から願うところです。忌憚のないご指導をよろしくお願いいたします。

平成 29 年 2 月 吉日

熊本県あさぎり町立免田小学校長 吉村 英亀