

③給食時間における食育タイム（5分間）の設定

毎日の給食時間の12時45分から12時50分までの5分間を食育タイムとして設定した。45分の学級活動での指導は、食育だけでなく他の指導項目もあるため、年間3時間の確保が限度である。しかし、食に関する指導は、子供たちの健やかな心と体のために重要であるため、毎日の給食時間を大切に、計画的に効果的な指導を行うこととした。給食時間における食に関する指導は、給食を生きた教材として活用し、指導ができる。わずか5分の取組だが、年間を通じて、すべての給食時間に栄養指導やマナー指導を実施することで、食への関心が高まり、知識の定着に繋がった。

具体的には、黒板にメニューを書いたものや赤・黄・緑の栄養素の働き別の食品名を書いたり、旬の野菜を掲示したりして、その日の食育コーナーを作っている。担任は、今日の献立に関する「一口メモ」を頼りに、食育の目標（6つ）について理解を深めるための指導を行っている。「一口メモ」に加えて、食べ物への感謝の気持ちを高めるために共有フォルダにストックしてある教材を使って、生産者について紹介したりしている。ときには、放送を使って教科での学びを他学年に広めたり、行事食について説明したり、食育クイズなども行っている。

また、月に1回、栄養教諭が学級を訪問し、月の目標に沿った教材を用意し栄養指導を行っている。11月の食育目標「食物繊維の働きを知ろう」では、食物繊維の働きについてパネルやペープサートを使って栄養指導を行い、今食べている給食にどんな働きがあるかを考えながら食べることができた。



担任による食育タイム
「噛むことのよさ」5年2組



栄養教諭による食育タイム
「繊維の働き」4年1組



家庭科の学びを広げる食育タイム



委員会による食育タイム～環境委員会編～

④食育目標及び給食目標の指導に効果的な教材教具の準備と活用

名称	更新日時	備考
栄養教諭の自作ICT指導資料一覧	2019/09/27 13:50	12月版 フォルダ
...	2019/09/27 13:10	...
...	2019/09/27 09:30	...
...	2019/09/26 16:45	...
...	2019/09/26 14:30	...
...	2019/09/26 12:39	...
...	2019/09/26 09:05	...
...	2019/09/25 13:10	...
...	2019/09/25 12:36	...
...	2019/09/24 14:55	...
...	2019/09/18 14:57	...
...	2019/09/18 10:13	...
...	2019/09/12 13:05	...
...	2019/09/11 14:24	...
...	2019/09/11 13:34	...
...	2019/09/11 13:27	...



食育担当者と栄養教諭が中心となり目標に沿った指導資料を提供できるように準備した。

校内の共有フォルダ内に「栄養教諭コーナー」を設け、食に関する指導資料や通信等をデータベース化して、いつでも誰でも活用できるようにしています。

【田代栄養教諭の自作ICT指導資料一覧】

【教材教具の例】

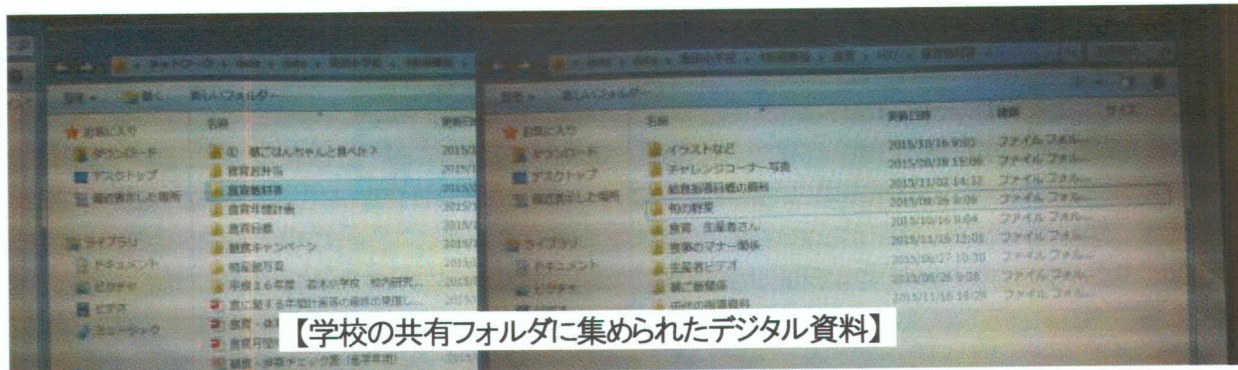
- 海藻に含まれる繊維の働き
- 魚の栄養と食べ方(ぬいぐるみ)
- 朝ごはんパワーペーパーサート



【田代栄養教諭自作の豊富な教材教具の例】【サンマの塩焼き完食】

⑤食育タイムの充実を図る電子黒板等のICT教材の準備と活用

食育担当と栄養教諭が中心となり、食育タイムなどで使用できる教材を本校の共有フォルダにストックしておき、各教室に設置されている電子黒板で視聴できるようにしている。



【学校の共有フォルダに集められたデジタル資料】

⑥食育ロードの設営(各コーナー紹介含む)

低学年と中学年以上の校舎を結ぶ渡り廊下に、「食育ロード」を設営している。

ここには、食育に関わる啓発資料や体験・展示コーナーを設置し、子供たちの興味・関心を捉え、食についてのとおきの情報が多様な視点から集められている。子供たちは、お目当てのコーナーで足を止めて思い思いに楽しんでいる。

また、11月の学習発表会では、会場に「食育ロード体験コーナー」を設置して、取組の様子を紹介し来校者が体験できるようにした。



【食育ロード】

- ◇栄養教諭から…給食・食育目標関連ワンポイントアドバイス
- ◇調査環境部から…スポーツ選手の「勝負飯」
- ◇各委員会より…提案や協力をお願い
- ◇他の取組から…各種コンクール結果
- ◇野菜成長観察コーナー
- ◇正しい箸使い練習コーナー

【朝食献立ランキングコーナー】



栄養のバランス、食物繊維含有量、和食の組み合わせ等、健康を考えた朝食メニューを児童から募集し、児童が投じた票が多い順にメニューを紹介している。

【食への感謝の気持ちを高める生産者紹介コーナー】



各月ごとに、豆腐や卵、ねぎ、なす等、身近で給食によく使われる食材の生産者にインタビューし、出荷するまでの工夫や努力、苦労等をまとめて掲示している。

【正しい箸使い名人修行コーナー】



箸使い名人修行コーナーは、箸の使い方を模型や図で示し、正しい箸の使い方を練習するコーナーである。箸でつかむ物は、容易な物から困難な物へ3段階を準備し、児童の現在の段階に合わせてレベルアップできるように工夫した。

【スポーツ選手の勝負飯コーナー】



本校の児童は、4年生から部活動が始まる。部活動の入部率も高く、スポーツが大好きな子どもたちも多い。そこで、食事内容についての子どもたちの関心を高められるように、スポーツ選手の「勝負飯」を紹介した。スポーツ選手は和食をよく食べていること、和食は、バランスのよい優れた食事であることを児童に伝えられるようにした。

【食育弁当の日、「お弁当コンテスト」入賞者のお弁当紹介コーナー】



食育弁当は、第1回が6月、第2回は10月に実施された。第3回目は2月に実施予定である。子どもたちが作ったお弁当の中から、栄養バランスや彩り、地域でとれた食材などの工夫で優れたものを選んで掲示した。その際、「おいしくできたで賞」や「自分で育てたトマトでおいしさup賞」など、担任の視点による受賞名をつけるようにした。

【赤・黄・緑食材分け名人コーナー】 【健康朝ごはんメニューづくり体験コーナー】



赤・黄・緑食材分け名人修行コーナーは、各学級で給食時間の食育タイムに行っている赤・黄・緑の3色の食材分けを休み時間にも自ら確かめ、深めることのできるコーナーである。
健康朝ごはんメニューづくり体験コーナーは、食について学んだことを基に、よりよい朝食をつくるにはどんな食材を組み合わせるとよいかを考え、確かめられるコーナーである。

【食育カルタづくりチャレンジコーナー】



トマト まっかな あさぎり産
むしパンに おいもとレーズン
いれたら おいしいよ

12月に入ると、「食育カルタづくりチャレンジコーナー」が設置された。どの作品もそれぞれの学年で行った食育の授業や体験活動が生きており、食育カルタを通してそれぞれの学びを共有できる。一つの文字につき6種類のカルタができ、カルタは、全部で6セットが用意された。

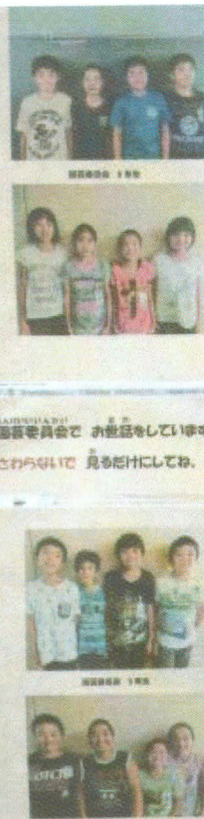
【10月食育月間 各委員会の取組発表コーナー】



10月の食育月間を前に、そこで取り組む内容について各委員会で話し合った。このコーナーに各委員会の取組内容紹介ポスターを掲示し、給食委員会は、「給食の残菜を減らす」、図書委員会は「食に関係ある本のコーナーを作る」等、各委員会の取組や成果を発表した。



【園芸委員会による観察コーナー】



← 園芸委員会は、野菜の苗の成長の様子を観察できる栽培コーナーを設置し、野菜の種から出てきた芽を見ながら、何の野菜かを想像する野菜の苗クイズコーナーも設置した。
↓ 11月の代表委員会では、10月に行った食育月間の取組を振り返った。

11月の代表委員会について

11月11日(水)に行った代表委員会での話し合いについてお知らせします。
10月の食育月間の取組、大変お世話になりました。各委員会や学級の代表で成果と課題について話し合いました。
以下の内容は、話し合いのまとめです。

【成果】

- ◎ フイズや種菜チェックなどの取組により、食べることや運動することに興味をもつことができた。
- ◎ みんなが給食をよく食べるようになったので、残菜が減った。
- ◎ それぞれの委員会の目的や特徴に合った取組を行うことができた。

【課題】

- △ 放送するだけでなく紙に書いて、食育ロードを活用して掲示したりする等、みんなに知らせる工夫が必要だった。
- △ 取組の中で、活動の様子や内容を振り返る時間をもつとよい。

【その他】

- ・ 有効な取組も多かったため、今後の委員会活動にも生かしてほしい。

⑦各教科の学習内容と関連させた献立づくり

給食時間の放送で、教科に関連した料理の紹介や各学年の体験活動等の感想発表も行った。

- 3年生国語「姿を変える大豆」：呉汁・卵の花炒め・豆乳みそ汁・白和えなど
- 2年生生活科「夏野菜を育てよう」：あさぎり産トマトを使った料理（海藻サラダなど）
- 4年生総合「探れ！あさぎり町の世界文化遺産」：手づくり梅干し
- 6年生保体「病気の予防」：きのこご飯（食物繊維）と鰯の唐揚げ（青魚）

⑧給食委員会による取組



給食の片付けでは、給食委員会と給食担当が食缶類を配置して、料理ごとに残菜の量を把握し、その重さを調べた。
給食委員会は、後片付けの改善を呼びかけ、残菜からの気づきをもとに、苦手な傾向にある食べ物の働きを知らせたり、給食の始まりを知らせたりするポスターを作成し、食べ物に感謝し残さず食べるように働きかけた。

⑨朝食キャンペーンへの取組

朝食の大切さを親子で一緒に考えてもらおうと、熊本県教育委員会主催の「朝食キャンペーン」の作品募集に全児童とその保護者で取り組んだ。保護者からも多くの作品が寄せられ、朝食の在り方を親子で考える良いきっかけとなった。

「朝食キャンペーン」取組内容

- 標語：全校児童とその保護者
- ポスター：5年生（図工）
- 朝食メニュー：6年生（家庭科）

◇保護者作品◇

標語部門 最優秀賞
「朝食と朝の会話で健康チェック」

「朝ごはん 空のお皿が 元気の合図」
 「眠い朝 おみその香りで 目が覚めた」

◇児童応募作品◇

「あさごはん きちんとたべたら うんち でした！」
 「あさごはん みんなにここにこ げんきにすたーと」



【朝食ポスター】
 「元気な一日のためにいただきます」