

(3) 視点3について

食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

① 食生活調査の実施と課題の共有

ア 食生活調査の実施

様々な取組をする前に実態を調査しなければならない。どのようなアンケートを実施するか検討し、次のような食生活調査を実施することにした。

対象は「児童」「保護者」「教師」である。児童には41項目、保護者には27項目、教師には9項目の質問項目を設けた6月3日と12月9日の2回、同じ調査用紙を用いて実施した。

平成27年6月3日
調査用紙〈保護者〉 No.1

家族について

① あなたは、お子さんの（1母親 2父親 3祖母 4祖父 5その他）
 ② ご家族の家族構成をお知らせください。（該当する年齢に人数を記入してください）
 就学前…（ ）人 小・中・高校生…（ ）人
 父母…（ ）人 祖父母…（ ）人 合計（ ）人

食事について

③ あなたのお子さんは、ふだんどのように食事をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

調査

1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる	4 一人で食べる
5 その他（ ）	

調査

1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる	4 一人で食べる
5 その他（ ）	

④ あなたのお子さんの食事時間はどのくらいですか。1つ選んで○をつけてください。

調査

1 5分未満	2 5分～10分	3 11分～15分
4 16分～20分	5 21分～30分	6 31分以上
7 わからない		

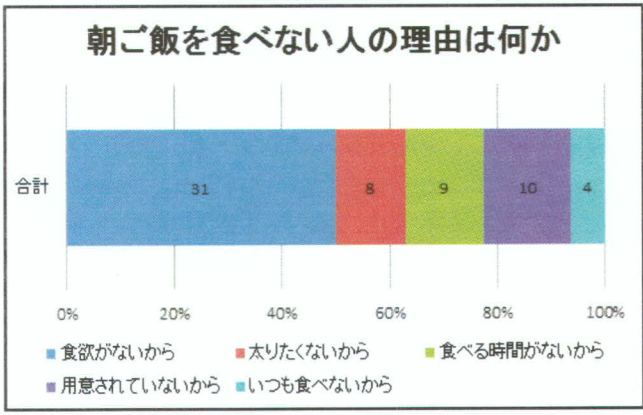
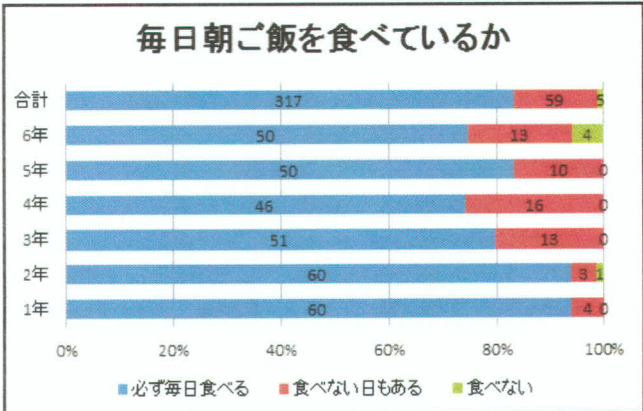
調査

1 5分未満	2 5分～10分	3 11分～15分
--------	----------	-----------

イ 課題の共有

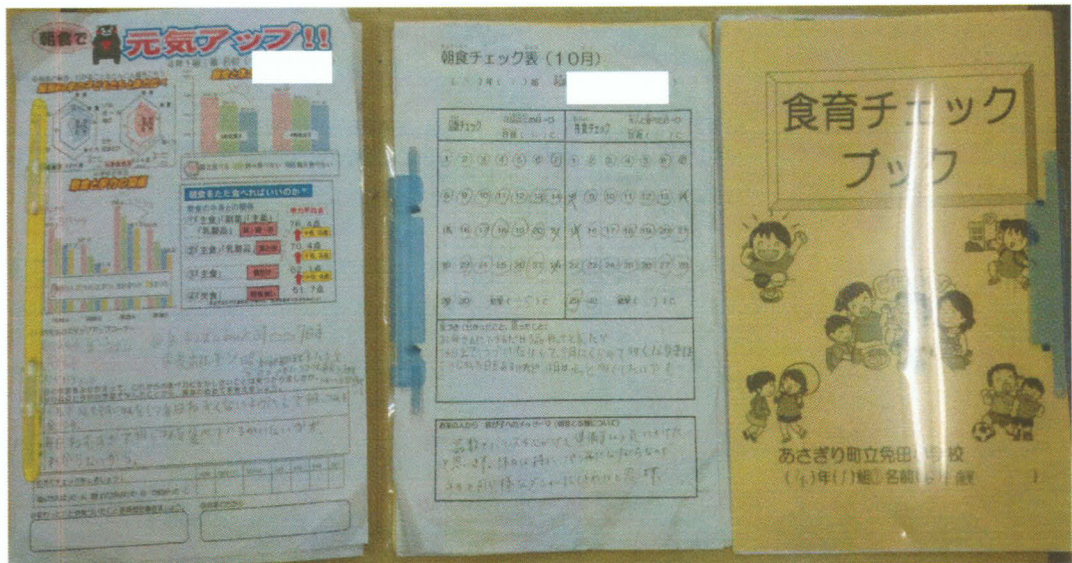
食生活調査を実施した後、集計し、グラフ化を図り、それらのグラフから見えてくる課題を出した。例えば、右の2つのグラフは、児童へのアンケートをグラフ化したものである。この2つから、次のような課題を共有した。

朝食を「食べない」「食べない日もある」が64人いた。高学年になるにつれて、朝食摂取率が低下してくる傾向にある。一番多い理由として「食欲がないから」であった。基本的な生活習慣との関連が考えられる。「遅く寝る」「夜遅い食事」「間食」といったことが推測される。



6月の食生活調査では、45項目についてグラフ化を図り、それらのグラフの中から、11の課題について共有を図った。そして、これらの課題を解決するために、食育についての様々な取組を行ってきた。さらに、12月にも、同じ食生活調査を行った。この調査の目的は、「変容」の把握である。児童や保護者、教師の食への意識や行動がどのくらい変化したか調査するためである。この変容については、「Ⅲ成果検証」で紹介する。

②食育支援システム（食育チェックブック）の活用
ア 「食育チェックブック」とは



「食育チェックブック」とは、食育に関する資料を綴じていくポートフォリオである。児童は、次のようなプリントを綴じている。

- ①朝食・歩数チェック表（月に1枚）
- ②活動量お知らせカード（保健委員会から）
- ③体組成の測定結果（月に1枚）
- ④食育に関する授業の資料（適時）
- ⑤活動量カルテ

ねらいは、「自分の体や食事、活動量等について知ることにより、自己管理能力を高め、よりよい心身をめざす態度や行動を育成すること」である。

イ 朝食・歩数チェック表

児童は、右の「朝食・歩数チェック表」に、大人と一緒に「共食」できたか、品数が3品揃ったかについて毎朝振り返りを行い、1ヶ月毎に自分の目標と取組の様子を振り返り、感想や気付いたことを記述し、家庭へ持ち帰っている。また、11月からは、活動量計の活用も始まり、一日分の活動量についても記録している。

朝食・歩数チェック表 (11月)

歩数計番号 (3229) 名前 ()

朝食チェック (家庭)

品数チェック							共食チェック						
3品以上の白一〇							大人と食べた白一〇						
目標 () 点							目標 () 点						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	結果 () 点					29	30	結果 () 点				

気づき (分かったこと、思ったこと)
わたしは、3品以上の品数が揃った日を作ったので、朝の時間がはかばかしくなりました。

歩数チェック (学校)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

気づき (分かったこと、思ったこと)
歩数を測っている日では、9000歩を越えて、かまはります。雨の日も3000歩くらいは歩きました。

お家の人から 我が子へのメッセージ (朝食と歩数について)
前は朝食は食べてくれなくて、母もお教を一番苦労してかみはら28日、寝たようにがんばりましょう！土日はもう少し早く起きていしに食べよう、雨の日も歩いり、晴れた日は外で思いっきり走り回って遊ばせよう！
メッセージを記入されて、12月8日 (火) までに提出して下さい。

保護者には、月に1回「朝食・歩数チェック表」を見て、朝食と歩数について我が子へメッセージを書いてもらった。児童の気づきと保護者のメッセージを紹介する。さらに、「3品」と「共食」について、9月から12月までの変容をグラフ化し、集会で児童に啓発したり、保護者へ文書で啓発したりした。

◆朝食の気づき(児童)◇

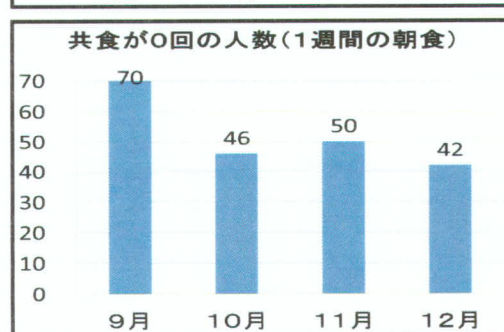
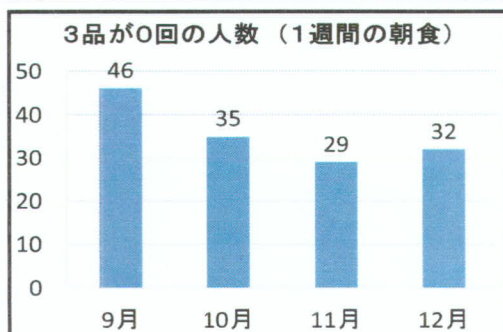
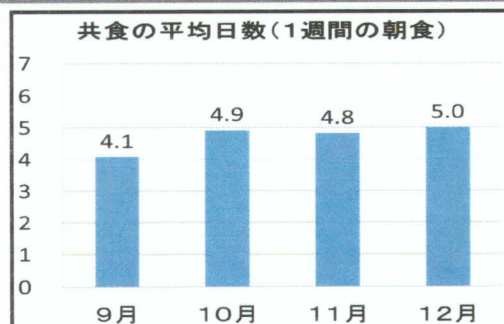
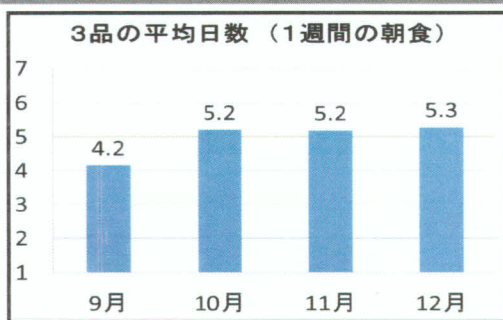
- ・お母さんに「できるだけ3品作って」と言ったら、9月に比べて多くなりました。(4年生)
- ・みそ汁はいつもおいしいから毎日食べます。おばあちゃんに感謝しています。(5年生)
- ・10月より食べるようになって、朝なども元気になることがわかりました。今度からも3品以上を全部食べていきたいです。(6年生)

◆歩数の気づき(児童)◇

- ・24日に7000歩いったので良かったです。次もがんばりたいです。(1年生)
- ・ランラン大会が終わったら、ちょっと少なくなったので、今度からはもっと動きたいと思います。(5年生)
- ・雨が降ったときと晴れて体育をしたときの違いが大きかったです。(6年生)

◆我が子へのメッセージ(保護者)◇

- ・前よりも朝食はたくさん食べてくれ、母も品数を一品増やすようにがんばっているの、残さないようにがんばりましょう。(3年保護者)
- ・歩数はなかなか測ったことがないので、学校にいる間でもこんなに歩いているんだなあと驚きです。(2年保護者)
- ・意識して食べる時間を作ったので、少し共食の回数が増えました。朝からゆっくりとはいかないけれど、なるべく一緒に食べたいです。(2年生保護者)



③食育支援システム(活動量計)の活用

8月末より、活動量計装着の予定だったが、11月中旬より開始。全校集会を開き、校長より児童の代表に活動量計を手渡した。

そして、校長から健康な体づくりのため運動や遊びの中で、積極的に体を動かすことの重要性について講話を行った。

ア 教師への啓発

毎週、学年毎の歩数平均値をグラフで表し、結果の「見える化」を図った。分析したコメントを入れることで、担任による活動量を増加させる取組への意欲が高まった。

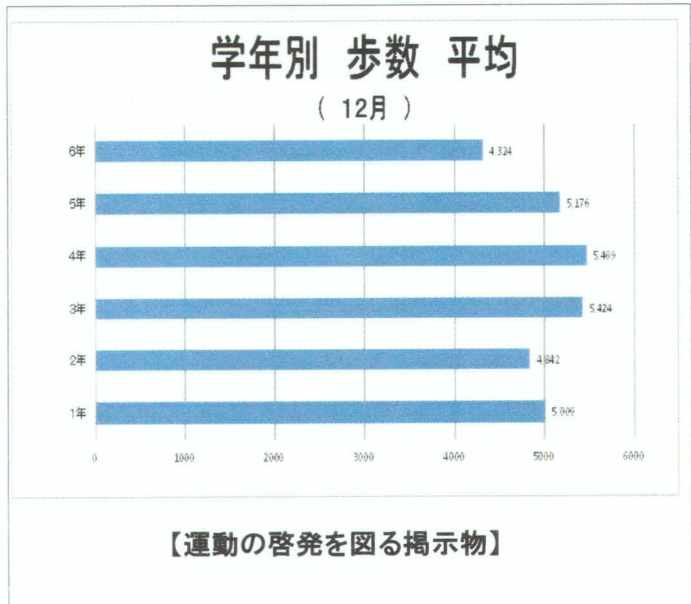
また、教師から「雨の日と晴れの日を比較」したデータや「クラスでの歩数順位表」を要望する声があり、調査・環境部でデータを作成し、情報

提供することで教師の活動量計活用の意欲が更に高まった。

イ 児童への啓発

毎月の体組成の測定や毎週の歩数測定は、児童自らにデータの送信を行わせ、自分の健康情報は自分で管理していくという気持ちを持たせた。

また、結果の「見える化」を図り、自己管理能力を高めた。そのことにより、頻繁に活動量計の数値をチェックする児童が増え、活動量を増やそうという意欲へとつながった。さらに、1月からの活動量カルテにより、青杵の「パワーアップ名人」を目指して運動し、歩数と運動の激しさの両方を高めていた。



活動量 お知らせカード

年 組 さん

月 日 あなたの活動量は、
 歩でした。免田小学校の歩数目標は、「一日1000歩ふやす」です。あなたの次の目標は、 歩です。外遊びをたくさんして、歩数をのばしましょう。 ほけん委員会より

【活動量お知らせカード】

どのくらい活動しているかな？

	11月 ▲	12月 ●	1月 ○	2月 □	3月 ▲
歩数(歩)	5886	6244			
活動割合(%)	18	20			

毎日 なわとびをしたくさん走りたい取組をしよう

【活動量カルテ】

「1日1000歩、歩数を増やす」の事業目標を見える化するため、中・高学年を対象に保健委員会による、「活動量お知らせカード」を作成し配付した。さらに、12月に入り活動量が減ったので、健康教育部会を開き対策を検討した。冬休みの活動量増加のため「健康チェック頑張りカード」によるなわとびを中心とした取組を行った。運動だけでなく、生活習慣や自分で立てた目標を記入する欄を設けることで、自己管理能力の育成を目指した。

健康チェック 健康な体づくりをめざそう がんばりカード

名前【 】

【健康な生活を過ごすためのめあて】

① なわとび (低学年 連続3分間 中学年 連続5分間 高学年 連続7分間)
 ② 早寝 (9時まで)・早起き (6時半まで)・朝ごはん (めざせ3品)
 ③ []

④ 毎日、自分でめあてを定めて取り組みましょう！

曜	金	土	日	月	火	水	木
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
①							
②							
③							
日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
①							
②							
③							

進んでできた◎ できた日○ できなかった日×

★冬休みは、「進んで力」で健康に過ごせましたか。振り返ってみてはならないでしょうか。

★お年頃の冬休みは、健康に過ごせましたか。コメントをお願いします。

【冬休み 健康チェック頑張りカード】

(4) 視点4について

学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進

①親子料理教室の実施

ア 第1回親子料理教室

テーマ「牛乳を食べよう～メイン料理に牛乳料理を！『もう一品』に牛乳料理を～」

9月26日（土）、「牛乳を食べよう～メイン料理に牛乳料理を！『もう一品』に牛乳料理を～」というテーマで、第1回親子料理教室を実施した。講師として球磨酪農農業協同組合女性部（6人）、補助としてあさぎり町栄養士にお願いした。栄養教諭による栄養指導の後、地域の産物である身近な食品の牛乳を使ったメニュー（6品）を教えていただいた。

- ・カッテージチーズ ・カッテージチーズサラダ
- ・ホエースープ ・サバとクリームソースのショートパスタ
- ・ヨーグルトゼリー ・牛乳もち

参加した児童の感想に、「牛乳は骨や肉になるので、これからもいっぱい牛乳を食べていきたい（4年女子）。」「家でもおさらいして作りたい（3年男子）。」とあった。

また、保護者の感想に「好き嫌いがある娘も牛乳を使ったメニューなら嫌いなものもなく、おいしく食べることができた。」「各家庭で料理に牛乳を使用すれば、もっと牛乳消費がアップすると思い、これからは料理にもたくさん取り入れたい。」とあった。牛乳の創作料理に出会うことができ、親子のふれあいにもなった料理教室はとても好評だった。



【学校栄養教諭による栄養指導】



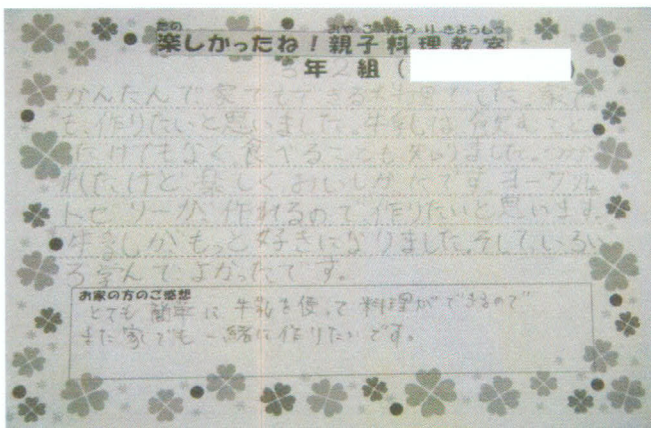
【親子で楽しく調理中】



【ヨーグルトゼリーを盛りつけ】



【おいしいね！試食タイム】



【児童と保護者の感想】



【最後に参加者みんなで記念撮影】

イ 第2回親子料理教室

テーマ「健康のプレゼント 朝ごはん & ヘルシーおやつ」

11月28日（土）に第2回親子料理教室を実施した。今回は講師に4名のあさぎり町食生活改善推進委員を迎えた。6月に実施した本校児童の食生活調査において、朝食摂取に関する結果が、昨年度の県の調査結果の平均を下回っていたことから、今回のテーマを「朝ご飯」とした。

家族みんなが忙しい朝でも、冷蔵庫を開ければすぐに栄養バランスのとれた食事が準備できる常備菜と、その常備菜を使ったアレンジ料理を教えていただいた。栄養教諭による朝ごはんについての栄養指導もあり、保護者の感想には「朝ご飯の大切さが分かった。」「子どもでも簡単に用意できる工夫を教えてもらって良かった。」「子どもが簡単おやつを気に入り、自分でも作りたがっていた。」等があった。児童の感想にも「短時間ででき、栄養バランスも整っていておいしい朝食だったのですごいです（5年女子）。」等があった。朝食やおやつへの関心を高めることができ好評のうちに終わることができた。

○常備菜メニュー

- ・肉味噌・きのこの甘辛煮・ゆで野菜
- ・切り干し大根の炒め煮・浅漬け

○常備菜のアレンジメニュー

- ・肉味噌の手巻きご飯梅昆布和え
- ・切り干し大根の卵とじ
- ・納豆チーズどんぶり
- ・常備菜を具にしたおにぎらず

○簡単おやつ

- ・フライパン1つで作る揚げない大学芋



【栄養教諭による栄養指導】



【親子で簡単朝食作り】



【簡単にできる朝食メニュー】



【第2回の参加者全員で記念撮影】

②食育講演会の実施

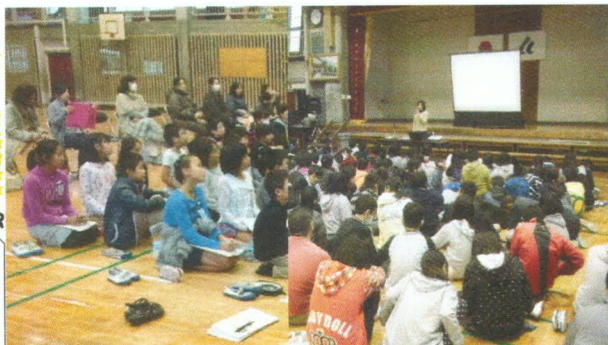
ア あさぎり町教育委員会とのタイアップによる食育講演会

8月21日（金）に、あさぎり町教育委員会とのタイアップによる食育講演会を開催した。講師として、阿蘇小国T A O塾代表の波多野毅氏を迎え、分かりやすく、楽しく、食についての話を聞くことができた。特に、日本食に目を向け、伝統的に受け継がれてきた日本食の素晴らしさについて改めて認識することができた。

イ タニタ特別事業セミナー

12月10日（木）に、第2回の「タニタ特別事業セミナー」を行った。今回は、3～6年生を対象にするとともに、保護者への参観を呼びかけた。

講師に株式会社タニタ開発部の深山知子さんを迎え、「夢を叶えるからだづくり」をテーマに話をしていただいた。「夢を叶える体になるには、しっかり食べ、いっぱい動き、ぐっすり寝ることで筋肉と脂肪のバランスがとれた理想的な体になります。」と、脂肪、筋肉、骨の役割についての説明を交えながら、運動、食事、睡眠の大切さを教えていただいた。保護者の参加も呼びかけたところ、とても関心をもたれていた。



【講話に熱心に耳を傾ける児童と保護者】

ENDEAVOR ENDEAVOR ENDEAVOR ENDEAVOR ENDEAVOR ENDEAVOR
えんではあ
 12月11日
 文責

夢を叶える体づくり～東京タニタより、深山先生のお話～

12/10日（木）に、株式会社タニタより、深山先生をお迎えして「夢を叶える体づくり」についての特別授業が行われました。世界で活躍するサッカーの本田選手が、6年生の文集で「世界で活躍するサッカー選手になってやる！」と断言し、ノートに体重チェックをしていたエピソードから、子どもたちの目は深山先生とスクリーンに釘付けでした。（写真①）問いかけられると「はいっ。」と手を挙げ、球磨っ子の「やる気」を見せていました。（写真②）



主な内容の一つ目は、夢を叶えて活躍するための体になるために、運動と食事、そして睡眠が欠かせないこと、また、この3つを充分にとれたかで、体の成長具合は決まってしまうことでした。いつも、担任から、そして、お家の方から言われることが、深山さんのデータとわかりやすいお話を通して、子どもたちの胸にすーっと入ったようでした。



二つ目は、せっかく炭水化物やタンパク質、脂肪を摂っても、野菜や果物などのビタミン、そして、ミネラルを摂らないと、代謝が落ちて体づくりのための栄養とらならないので、バランスよく食べて、食べたもの全てが体づくりに生かされるようにしたほうがよいということでした。

「筋肉を増やすための運動はどんな運動が効果的か。」などたくさん疑問を持って授業に臨んだ子どもたち。休み時間には、校長室まで何回インタビューを行う子どもたちもいました。（写真③）土日は、「夢を叶える体づくり」についての子どもの疑問を聞いてあげてください。



『がんばれ！』の声援の他にも、
 体づくりを意識したご飯作りの応援を！

◆セミナー2回目の保護者感想◇

男の子にはカッコいい、女の子にはきれいな身体を作るためのアドバイスを具体的に、丁寧に話してくださり、とても勉強になりました。男の子がこれから中学生くらいまでに成長する体重のほとんどが「筋肉」だということに大変驚かされました。身体作りのためにはバランスの良い食事と運動、そして睡眠が大事だと教えてもらい、改めて親の責任の重さを知らされたように感じます。「がんばれ！」の声援の他にも、身体作りを意識したご飯づくりの応援にもさらに力を入れたいと思います。

③授業参観・懇談会における保護者への食育の啓発

ア 3年生授業参観

一学期末の授業参観で、学級活動「早寝・早起き・朝ご飯」についての授業を行い、生活のリズムを整えてしっかりと朝食を摂ることの大切さについて保護者への啓発を図った。その際、栄養教諭とのTTで授業を行い、より専門的な知識を生かし児童や保護者の関心が高められるようにした。

【アンケート調査項目】

- ・朝何時に起きていますか。
- ・夜何時に寝ていますか。
- ・朝ご飯は毎日食べますか。
- ・イライラすることはありますか。
- ・朝起きた時にすっきりしていますか。

めあて 「よめねはやおき朝ごはん

あさぎりくんの1日のスケジュール表

7時	7時15分	7時30分	7時45分	8時	8時15分	8時30分	8時45分	9時	9時15分	9時30分	9時45分	10時	10時15分	10時30分	10時45分	11時	11時15分	11時30分	11時45分	12時	
起床	歯磨き	着替え	朝食	準備運動	朝会	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業	授業

あさぎりくんへアドバイスしよう！

- ・しゅくだいの後にテレビゲームをした方がいよ。
- ・ねる時間をもっとはやくすると朝すっきりおきれるよ。
- ・テレビの時間を1時間にするといいよ。

今日の学習をふりかえって・・・

- ・学校がある日はいいけど休みの日はおきるのがおそくなるのではやくねておきれるようにしたいです。
- ・これからはけんこうな生活をしていきたいと思ひます。

導入では、事前調査結果から子どもたちの実態を知らせた。そして、担任作成のキャラクター「あさぎりくん」の1日の生活表を提示し、あさぎりくんがもっと元気に過ごせるようになるにはどうしたらよいかをみんなで考えた。あさぎりくんの生活の課題は、子どもたちと重ねて設定したため、共通の課題になり、アドバイスをを行う活動を通して、自分たちの課題について自らの生活を見直すきっかけになった。

その際に出された意見は、①早寝 ②早起き ③朝ご飯をしっかりと食べるの3つに分けられた。子どもたちの課題を改善するための方法もその3つと合致していた。特に大切なことは、朝ご飯をしっかりと食べることであることを栄養教諭が指導した。

保護者への啓発として、体内の3つのスイッチを入れるのに効果的な食べ物、また、赤・黄・緑をバランスよくとる大切さについても伝えた。

まとめでは、今までの自分の生活を振り返り、どこを改善するとよいかを考え、自分の生活で改めたいことを決意として保護者に伝える場を設定した。

ワークシートを持ち帰り、後日保護者の方から多くの感想をいただいた。

【朝ごはんの効果】

身体の中にある3つのスイッチを入れる！

- ①あたまのスイッチ
- ②からだのスイッチ
- ③おなかのスイッチ

※どのようにスイッチが入っていくのか、分かりやすく説明してもらおう。

- ・朝食はお腹にたまる物と思い込み、黄の食べ物ばかりだったので、3つをバランスよく食べてもらうために、頑張ってます。
- ・朝食が子どもの学力にこんなにも影響するとは思いませんでした。
- ・朝食をしっかりと食べる時間を確保するために、夜は早く寝かせ、朝しっかりと食べさせたいです。
- ・休日の夜は、時間のリズムが崩れるので、子どもの生活を整えるためにも、私たち親が気をつけたいと思う。

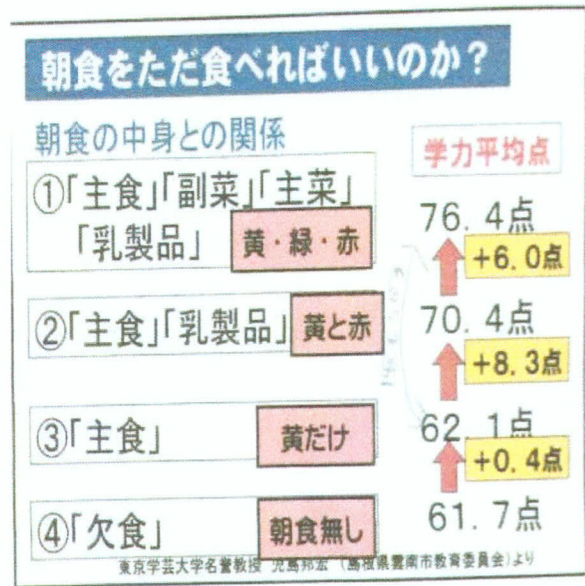
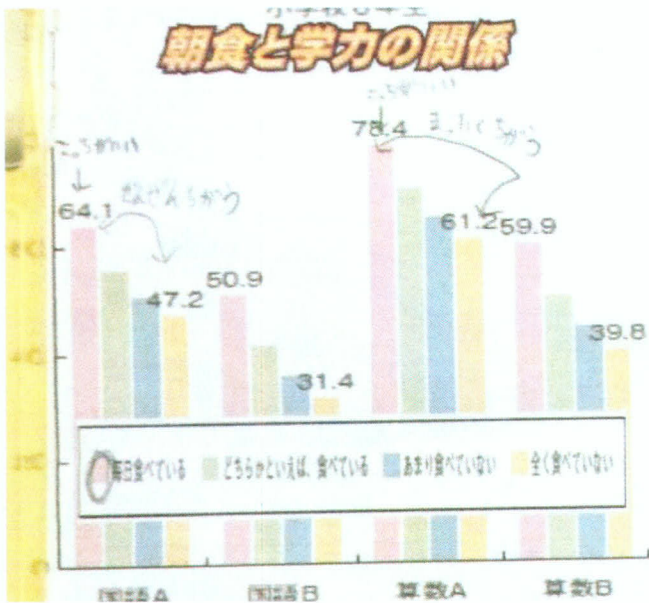
イ 4年生PTA学年懇談会

4年生は、PTA学年懇談会において、食育授業で行った特別活動「探れ！朝ごはんパワー」の内容を保護者に問いかける模擬授業形式で紹介した。

事前の授業では、全国学力・学習状況調査及び質問紙調査の結果から見えた学力と朝食の摂り方の関係を表すグラフを題材に、月日を積み重ねて開く学力の差に焦点を当てて説明した。



【4年生PTA学年懇談会の様子】



その際、栄養教諭から、バランスのよい食事が身体に与える効果についての説明も加えた。

最後に、自分の課題を改善するためのめあてを決めさせており、そこでの学びは、食育チェックブックの持ち帰りを通して、保護者へも伝えた。

懇談会での保護者の関心も高く、朝食の大切さや3品の必要性について考えるよいきっかけとなった。

平成27年12月2日

免田小学校保護者 様

免田小学校 校長 吉村 英亀

11月の「朝食チェック表」へのメッセージ記入のお願い

寒冷の候、保護者の皆様におかれましては、日頃より学校教育にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、学校と家庭が連携して朝食の「品数」と「共食」の向上を図る取組を行っているところです。11月の朝食チェック表の「お家の人から 我が子へのメッセージ」の欄に感想を書いていただき、12月10日(木)までに担任に提出してください。また、朝食の「品数」と「共食」の大切さを意識されて、その向上のために各家庭での取組をお願いします。

裏面に、「親子で考えよう食のこと12月編」を掲載しています。ご活用ください。

9月と10月のある1週間の朝食と活動量計を調査しました。その変容を紹介します。

項目	9月	10月
3品の平均	4.2日/7日間中	5.2日/7日間中
3品が0回の人	46人	35人(11人の減少)
共食の平均	4.1日/7日間中	4.9日/7日間中
共食が0回の人	70人	46人(24人の減少)
活動量計の平均		7602歩/1日

10月のメッセージ紹介

- 2年生の保護者「意識して食べる時間を作ったので、少し回数が増えました。朝からゆっくるとはいかないけれど、なるべく一緒に食べたいです。」
- 4年生の保護者「品数とバランスを心がけて準備するように気をつけたいと思います。休日は、特にパン等になりがちなので、平日と同じようなメニューにできればと思います。」
- 6年生の保護者「ごはん、汁物、サラダボールに線キャベツを目標にしていたが、なかなかできないこともあった。線キャベツも飽きてくるので、ノンオイルドレッシングを数種類用意した。以前は、菓子パンの日も多かったが、パンにする時には、食パンにしてみた。少しでも体重増加をくい止められればと思う。」

12月に行われた学期末PTAの懇談会では、食育ブックに実践の様子を記録しながら取り組んだ「共食」と「朝食3品以上摂取」、「活動量」の実態について、全ての学年で共通項目の資料を用いて啓発を行った。

全学年で一斉に取り組む様子を振り返ったことで、各家庭間の情報交換をすることができた。

このことは、「朝食摂取」「共食の推進」「朝食の品数の増加」への啓発につながることができた。

④学校からの便りによる情報発信と啓発

ア 毎月の献立表

献立表には食材や栄養・カロリーが表示されているが、その他にも旬の野菜やその月の行事にまつわるまめ知識などを掲載し、保護者の食育に対する関心の向上を図っている。

11月 きゅうしょくこんだてひょう		2015		あさざり町学校給食センター						
ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょくにょう	おかず	おもなざりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか	き	みどり	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
2	げつ	むぎごはん	とうふ子ゲ うまかコロッケ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あさりとうふみそばにく	こめむぎじゃがいも きどうごまあぶら あぶら こむぎパンこ	しょうがにんじん えのき はくさいねぎみかん はくさいナムチ	小 655 233 19.0	中 790 242 21.8		<p>おとこのめ</p> <p>しんせい きつ にはだに 新米の季節です。昔から日本 人の暮らしに深く関わってきたお 米。炊いてご飯として食べるほか 粉にしたり、発酵させたりして、い ろんな形で食べられてきました。 残った糠わらや糠も無駄にすること なく活用します。</p> <p>茶小学校の発 酵は、3・4年 生の室です。</p> <p>米 → 糠 → 糠 → アラびなど 米 → 糠 → 糠 → アラびなど 米 → 糠 → 糠 → アラびなど</p> <p>粉にする (255gあたり)</p> <p>もちもち・もちもち・もちもち 米粉/小麦粉・ピーンなど</p> <p>発酵させる</p> <p>酒・漬・みりん みそなど</p> <p>さつまいも</p> <p>小学1・2年生が生活科で育てた つま子が収穫されますね。おうちに 持ち帰ったさつまいもは、どんな料理 に活用させますか?</p> <p>めんどうくさ 19日・鬼田小「けん」献立</p> <p>「夏休み親子で考えよう給食献 立」に応募された中から選ばれた くらとら生活科のや 小倉俊成君親子の「アレンジ今日 どう(課外)?料理」献立です!</p> <p>名の通り、課外料理のアレンジ の、おいしい(おいしい)</p>
4	すい	からいもごはん	つみれじる とりにくのレモンしょうゆやき キャベツのごまこんがあえ	ぎゅうにゅう たらこ とうふ とうりにく こんぶ	こめきびさつまいも はるさめきどう あぶら ごま	しょうがごぼうにんじんねぎ たまねぎキャベツ きゅうり	小 614 233 18.1	中 766 242 22.3		
5	もく	ココアパン	やさしいスープ さけのきのソースかけ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	パン あぶら じゃがいも オリーブオイル ひよこめめ なまクリーム	たまねぎにんじん かぼちゃ マッシュルーム しめじパセリ りんご	小 642 234 22.6	中 811 235 27.2		
6	きん	むぎごはん	てっかに やしきしやも さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげししゃもたまご みそ	こめむぎさつまいも きどうピーナツ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう いんげんしょうが ほうれんそうキャベツこんにゃく	小 610 262 15.7	中 770 266 19.8		
9	げつ	むぎごはん	けんちんじる てづくりちくさやき しそかつおあえ ナッツとさかな	ぎゅうにゅう とうりにく とうふ ひじきたまご かつおぶしいわし	こめむぎさつまいも あぶら ごまあぶらきどう ながいも アーモンドかぼちゃのたねごま	だいこんにんじんごぼうねぎ こんにゃくしょうがきゅうり ほうれんそうゆめしそ	小 626 25.6 18.7			
10	か	げんまいパン	とりとやさしいミルクに ひじきサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう とうりにく こうやとうふひじき ツナ	パン きどう さつまいも あぶらピーナツみずあめ	にんじん たまねぎかぼちゃ しめじパセリ きゅうり キャベツコーン	小 673 27.1 25.0	中 833 33.9 30.6		
11	すい	むぎごはん	あつあげのちゅうかに ひじきのりつくだに だいたずといりこのごまがらめ やきぶたとさくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうりにく あつあげ だいたずいりこ やきぶたひじきのり	こめむぎごま きどうごまあぶら でんぶん きゅうり	たけのこにんじん もやし たまねぎほししいたけさくらげ きゅうり	小 638 27.1 19.8	中 791 34.9 24.5		
12	もく	ひのくにパン	ポークビーンズ すきこんぶサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたずスキムミルク こなチーズツナこんぶ	パン じゃがいも きどう はちみつ さつまいも こむぎごだんご	たまねぎにんじんグリーンピース だいこん きゅうり	小 608 24.1 16.2	中 788 30.2 19.4		
13	きん	むぎごはん	とうにゅうみそしる さばのたつたあげ カリフラワーのごまずあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげみそさば	こめむぎこむぎごでんぶん きどう あぶらきどうごま	にんじん だいこんねぎりんご カリフラワー きゅうり	小 647 267 19.9	中 808 31.1 25.3		
16	げつ	きのこごはん	わかめのすましじる いわしのからあげ こまつなのピーナツあえ	ぎゅうにゅう とうりにく とうふ いわしわかめ	こめむぎでんぶん こむぎご きどう あぶら とうなツ	しめじえのきほししいたけねぎ さくらばにんじんグリーンピース たまねぎたけのこやしこまつな	小 607 20.1 21.5			
17	か	こめこパン	スパゲッティベスカトーレ コロコロサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン えびあさりいかツナチーズ	パン スパゲティ ひよこめめ オリーブオイル マヨネーズ	にんじん たまねぎしめじ パセリカリフラワー きゅうり トマト コーン りんご	小 641 27.8 21.1	中 804 34.6 25.1		
18	すい	むぎごはん	とうふのみそしる さんまのしおやき ほうれんそうのりごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげさんまわかめ みそり	こめむぎじゃがいもごま きどうごまあぶら みそり	にんじん たまねぎねぎ だいこん もやし ほうれんそう	小 642 27.0 22.4	中 808 31.5 28.8		
19	もく	まぜくりごはん	つぼんシチュー からくないれんこんバーグ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とうりにく スキムミルク	こめもちこめくりこむぎご あぶらごまあぶら パンこ バター	ごぼうだいこんたまねぎねぎ にんじんほししいたけ れんこんブロッコリートマト	小 668 20.6 23.2	中 825 26.6 28.3		

【11月の献立表】

イ ふるさと球磨さん便り

毎月19日に行われる「ふるさとくまさんデー」には人吉球磨でとれる旬の食材を紹介している。旬の時期やまめ知識・クイズ・レシピを載せ、保護者や児童の食育に対する関心を高めようとしている。また、地域の掲示板を活用できる地区に配付して掲示していただき、地域の方々にも見てもらっている。

ふるさと

球磨さんだより 12月号

毎月19日前後の「ふるさとくまさんデー」には、人吉球磨でとれる旬の食材を紹介いたします。

平成27年12月18日 あさざり町学校給食センター

今月の注目食材

れんこん

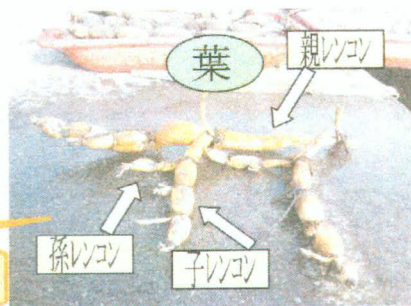


旬：冬（11月～2月）
正月のおせち料理で需要が最も多くなります。

れんこんは漢字で「蓮」の「根」と書きますが、正しくは根ではなく地下茎と呼ばれる茎で、その一部がふくらんだものがれんこんです。れんこんは土の中で育つため、れんこんの穴を通じて葉から根に空気を送っています。



～ まめ知識 ～
ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれているビタミンCはデンプン質によって守られているので、ビタミンCが壊れにくいという特徴があります。



土の中で小さいれんこんがいくつもつながっています。

- (分量 4人分)
- | | | |
|---|-------------|----------|
| | 鶏もも肉(2cm角) | 80g |
| A | にんにく(みじん切り) | 少々 |
| | しょうが(みじん切り) | 少々 |
| | トウバンジャン | お好み |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 玉ねぎ(うす切り) | 80g |
| | 蓮根(いちょう切り) | 80g |
| | 人参(せん切り) | 30g |
| | 春雨 | 20g |
| | いんげん(斜め切り) | 30g |
| B | 淡口醤油 | 小さじ1と1/2 |
| | 濃口醤油 | 小さじ4 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 水 | 大さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |

作り方

- ① 材料を切り、蓮根は酢水にくぐらせ、いんげんはさっと茹でておく。
- ② 春雨は水で戻し、Bの調味料は合わせておく。
- ③ 鶏肉とAを炒め、半分位色が変わったら、Bを1/3量入れ、鶏肉に下味をつける。
- ④ 玉ねぎを入れ、炒める。その後、蓮根、人参、水を入れ、フタをして弱火で煮る。8割程度材料に火が通ったら、Bの残りの調味料を入れる。
- ⑤ 材料が煮えたら、戻した春雨を水でほぐしてから入れる。最後にいんげんとごま油を入れて出来上がり♪

れんこんのはるさめどん



Q れんこんは、蓮のどの部分でしょう？

- ① 花 ② 根 ③ 地下茎

監修 山本 啓子

【ふるさと球磨さん便り12月号…今月の人吉球磨の旬の食材は「蓮根」】

食育レポート NO. 4 10/18 免田小学校食育研究【家庭・地域連携部】

10月の食育目標～魚の栄養を考えよう～

2日いわし梅の香揚げ、5日ササマの柚子味噌、9日塩サバ、16日ササマの塩焼き、19日サケの椎茸あん、21日焼きししやも、27日サケの香煎焼き、28日太刀魚フライと、10月の21回の給食で主要として魚が8回登場します。

青の青い魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれ、脳の働きを良くします。また、EPA（エイコサペンタエン酸）も多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活病を予防します。他にも10月の献立表に魚の栄養についての情報がありますので、健康的な家庭での献立にも役立ててください。

ところで魚の消費をこなしていますか？主には不知火海や有明海で全国に先駆けて産捕れ取り組み、日本一の生産量を誇るクルマエビです。

食育タイズ
10月4日は何の日でしょうか？ヒントは「魚」です。答えは10月の献立表をご覧くださいね。

家庭での共食

魚が飛び交っている家庭での共食回数目標をこなしていますか？それは週10回です。子どもが家族の大人と食べた回数をカウントするもので、1週間に10回を目標としています。

3回 × 7日 = 5回 = 16回（夏・冬・春休みならば21回！）
（1日）1週間（週給食）

16回のうち10回の共食率は62.5%。これが達成目標となります。ところで、共食すると何かイイコトがあるのでしょうか？

- 1 子どもに食事の重要性、楽しさ・喜びを伝えられます
- 2 子どもに心と体の健康を育むことができます
- 3 子どもに食品を選択する能力を高めます
- 4 子どもに感謝の心を育むことができます
- 5 子どもにマナーを身につけられます
- 6 子どもに食文化を継承されます

	児童回答	保護者回答
朝食共食率	59.3%	68.2%
夕食共食率	88.2%	96.5%

「学校食育のアンケートより」
「保護は朝食にあり、夕食はどうか？」

免田小学校の食育に関する取組への感想、ご意見、質問などございましたら、「進りとせん」の下に書いていただき、担任へ出してください。

【食育レポート】

エ 学校便りやPTA新聞、地元の新聞記事による情報発信

本校で行った様々な食育の取組については、学校便りやPTA新聞、そして時には地元の新聞等で情報発信し、保護者の啓発を図った。

かかしさん、お米守って
五年生の米作りが実りの秋を迎えています。立体的な米作りを体験し、お米の大切さを学びました。



間き欠いそんまものりづ係も
でなか程れ大勉すの心等くづ同遊
すいすと切強に身りく士び
大外変でもしを子りのは
切と遊わすもて健と心や人
ながひらがちい康もつ体間子
時ではなるきな達く力関と

よく遊びよく遊べ
この頃、昼休みに外で遊ぶ機会が増え、鉄棒などいろいろな遊びが盛んに行われています。



食育の研究授業
里香先生が担任の五年生は、朝の味汁を作る授業を行いました。味汁の作り方や、食材の選び方など、食育の大切さを学びました。



朝食をただ食べればいいのか？

朝食の身ととの関係

	学力平均点
①「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」	76.4点
②「主食」「乳製品」	70.4点
③「主食」	62.1点
④「欠食」	61.7点

免田小学校食育研究 発表会 発表資料作成部より

大切な子どもの朝食
これは、本年度の「親の学び」の一コマです。朝食の重要性を学ぶ機会を設け、保護者の皆様へご協力をお願いいたします。

新しい年を迎えて
冬休み明け、新しい年を迎えています。子どもたちは、新しい年に向けて、元気な姿を見せています。

リウキンカ便り
文責 免田小学校 吉村英典

よく遊びよく遊べ
三学期は、年間の学び（体験）を振り返り、心身の健康を育てていきます。先月の給食では、お米の大切さを学びました。

手作りカルタ
免田小学校は、「食育」学校給食の研究校です。カルタ遊びを通して、食育の大切さを学びます。

大切な子どもの朝食
朝の味汁を作る授業の様子です。子どもたちは、真剣な表情で授業を受けています。

よく遊びよく遊べ
この頃、昼休みに外で遊ぶ機会が増え、鉄棒などいろいろな遊びが盛んに行われています。

【学校便りの記事より一部紹介】

【学校便り「リウキンカ便り」】

親子料理教室



免田小学校の「スーパー食育スクール」指定校の、あさぎり町の免田小学校(古村英亀校長)は10月、業務用・家庭用計量器の大手メーカー(株式会社)を開発部の深山知子さんを迎え、児童向け特別授業セミナーを開いた。

家庭料理はおいしいし、その良い香りがたまたまの料理に、スパイスとズカ

よくお話をいただきました。球磨地域農業協同組合女性部の方々、あさぎり町丸尾栄士、田代栄養教諭、そして本校職員、有り難うございました。

三年 後藤しおり

「スーパー食育スクール」では、「食育から見つけ直す健やかな心と体」～食育支援システムを活用した自己管理能力の育成～をテーマに取り組んでいる。

今回は、食事や運動、睡眠の重要性を学ぶことで健康について関心を持ち、自発的に体づくりが出来るよう

食事と運動、睡眠
学び健康づくりを
タニタの深山さんセミナー

「スーパー食育スクール」では、「食育から見つけ直す健やかな心と体」～食育支援システムを活用した自己管理能力の育成～をテーマに取り組んでいる。

今回は、食事や運動、睡眠の重要性を学ぶことで健康について関心を持ち、自発的に体づくりが出来るよう

3、4年生は「夢を叶える体づくり」について計画。

6年生は「今食べてできる生活習慣病や病気の予防」をテーマに行った。

深山さんは、3、4年生のセミナーで運動、食事、睡眠の大切



深山さんの話を聞く児童

さく、脂肪、筋肉、骨の役割を紹介し、「夢を叶える体になるには、しっかり食べ、いっぱい動き、ぐっすり寝ること。筋肉と脂肪がバランスよくある体

私が今日の食育セミナーで学んだことは、脂肪をつけるのは悪いことじゃないということ。脂肪には、①体温を保つ、②体を温める、③エネルギーを貯めておく、④女子らしい美しい体になる、ということ。私は、前まで脂肪はつけず減らしたいというつもりでいましたが、脂肪を悪いイメージでみていました。でも、セミナーを受けて、脂肪をつけることは逆が良いことなんだと感じました。だから、これからはダイエットのことは考えず、脂肪をつけることに注意したいと思います。

六年 島崎理知花

株式会社タニタ開発部の深山さんが東京からおいでいただき、五、六年生児童対象に食育セミナーを行っていただきました。

【人吉新聞12月11日掲載記事より抜粋】

【学校便りの記事より一部紹介】

⑤免田小 HP での啓発

第一回親子料理教室の様子が掲載された。(2015年9月29日)

「食に関心をと料理教室」

免田小で親子が挑む

スーパー食育スクール指定
(9月29日掲載)



文部科学省「スーパー食育スクール」に県内で唯一指定されているあさぎり町の免田小学校(古村英亀校長)は26日、第1回親子料理教室を開いた。

スーパー食育スクールでは、「食育から見つけ直す健やかな心と体」～食育支援システムを活用した自己管理能力の育成～をテーマに取り組む。

具体的には、栄養教諭を中心とした地域人材や専門家の参画による食の指導の充実、南校高校生や生産者を招いての体験活動、年3回の「弁当の日」、体組成計や活動量計などを活用した分析、検証などの実践。

活動量計1日1人当たり歩数合計1000歩以上の増加、アンケート調査、朝食や給食の残食を食事チェックブックで記入しデータ活用などを行う。

同校は、今年度から平成28年度にかけて県教委「学校給食・食育研究推進校」にも指定されており、運動した取り組みとなる。

親子料理教室は、身近な食材や料理に目を向け、これまで以上に食に関心を持ち、望ましい食生活ができればと計画。初回のテーマは「牛乳を食べよう!～メイン料理に牛乳料理を!『もうひと品』に牛乳料理を!～」。

参加した13家族30人は、球磨地域農業協同組合女性部の島津ちづ子さんら6人、同町の丸尾偉子栄養士、田代優子栄養教諭の指導の下、牛乳豆腐、カッテージチーズサラダ、ホエースープ、サバとクリームソースのショートパスタなどを料理した。

2年生の宮原野悠海君(6)の母・美香さん(38)は「とても楽しそうで、参加して良かったです。包丁の心配がありましたが、家でも料理させていかなと思えました」と話していた。

【免田小学校ホームページより】

⑥母親部給食献立グランプリメニュー試食会

11月19日（木）に母親委員会による給食試食会を実施した。

この日の給食は、夏休みに行った「親子で考える給食献立コンクール」において、グランプリを受賞した「アレンジ・今日どう？（郷土）料理」を実現したメニューであった。

母親部では、校長室での試食の後、各教室の給食の準備や食事の様子を視察した。

3学期には、町内全校の給食献立となった。

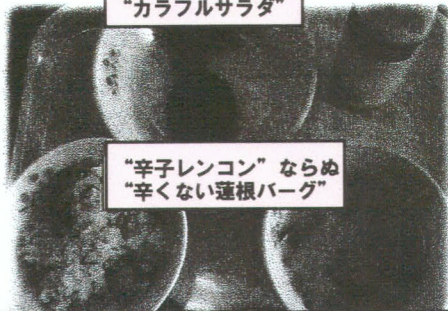


【校長室での試食会の様子】



【給食準備の様子を視察】

季節の野菜いっぱい
“カラフルサラダ”



“辛子レンコン”ならぬ
“辛い蓮根バーグ”

“栗ご飯”が
別混ぜの“ませ栗ご飯”

“つぼん汁”が
“つぼんシチュー”

【アレンジ・今日どう(郷土)料理】



母親だより
給食を食べました。

11月19日（木）に母親委員会による試食会を実施しました。当日の給食は、夏休みに募集した〇〇献立のグランプリを受賞した小蔵俊成君親子の「アレンジ・今日どう？(郷土)料理」を取り入れた献立でした。校長室で給食を食べた後、今日の給食について、各学級でインタビュー行いました。



カラフルサラダ

辛い蓮根バーグ

ませ栗ご飯

つぼんシチュー

<子どもたちの感想>

- ・つぼんシチューは、シチューだけ野菜がたくさん入っている。
- ・つぼんシチューは、野菜が苦手だけど食べられた。
- ・蓮根バーグがカレー味でおいしかった。

<先生たちの感想>

- ・つぼんシチューは、具材は和風の材料ですが、味が洋風なので、みんな喜んで食べてくれました。
- ・いろいろなアイデアが、食べる楽しみになっていい。
- ・料理の名前もおもしろい。



<母親委員の感想>

- ・つぼんシチューは、つぼん汁の味もしつつ、シチューのクリーミーなまろやかさが絶妙にマッチしていました。
- ・つぼん汁をアレンジするというのがママだなと思いました。だし汁でシチュー。他の洋風料理にも応用できると思います。



- ・彩りがよく、食欲をそそる料理でした。
- ・最初は、「薄味かな？」と感じましたが、食べていくにつれて、それもなくなり、食べ終わる頃にはちょうど良かったです。
- ・食事中、アナウンスがあり、自分が食べているものに対して知ることは素晴らしいと思いました。今日の応募献立によって郷土料理も覚え、興味を持つよい機会となったと思います。

今回の試食会で、実際に給食を食べ、子どもたちに感想などを聞くことで、給食についてしっかり考える機会となりました。ご家庭でも給食を話題に食について話してみられるといいですね。

【つぼんシチュー…、おいしい！】 【母親部便り「母親部給食試食会レポート」】

グランプリ受賞の献立は、子どもたちから「おいしい！」と好評で野菜が苦手な子どもからも人気があった。保護者からは、「つぼん汁の味もしつつ、シチューのクリーミーなまろやかさが絶妙にマッチしていた。」という感想や、本校の食育タイムについて「食事中、アナウンスがあり、自分が食べているものに対して知ることは素晴らしいと思いました。」という感想も寄せられた。