

「栄養教諭を中核とした
学校・家庭・地域の連携による食育推進事業」

- ・ 推進地域 **大月市**
- ・ 実践中心校 **大月市立大月東中学校**
- ・ 事業委託先 **大月市教育委員会**

事業報告

各テーマにおいて、調査研究の具体的内容や研究結果

1. 推進地域（大月市）実践中心校（大月東中学校）

テーマ1	<p>各教科等における食に関する指導の充実のための取組</p> <p>① 各教科における食に関する指導に関わる全体計画の作成のための情報発信や実践資料集の作成、教職員に対する研修の実施</p> <p>② 学級活動や各教科において栄養教諭と連携した食育指導の充実。 【大月市地区学校栄養士会会員と連携して、T・Tおよび単独による授業の実践】</p> <p>③ 小・中学校の食育推進計画の作成 【市内小中学校へのリーフレットの配布】</p>	<pre> graph TD A[大月市教育委員会] --> B[大月東中学校他小学校5校] B --> C[大月市食育推進委員会] C <--> D[生産者 保護者 学校保健会] </pre>
テーマ2	<p>(1) 学校と家庭との連携による食に関する指導の充実のための取組</p> <p>(2) 家庭に対する効果的な働きかけの方策に関する調査研究</p> <p>① 食育通信や学習補助資料等を利用した家庭への啓発 【学校と家庭を結ぶ学習資料や啓発活動としての食育通信を発行する】</p> <p>② 栄養教諭を中心とした親子料理教室の開催 【バランスのとれた手軽にできる朝食の作り方・ヘルシーな料理・郷土の食べものの伝承等を開催し、食への関心を高める】</p> <p>③ 食生活や生活習慣病等を見直すための学習会や懇談会の開催 【研究や医療に携わる立場から専門的にアンケート結果を分析し、自らの食生活を改善するような学習会を開催する】</p>	

テーマ3 学校と地域との連携による食に関する指導の充実のための取組

- ① 学校の食に関する指導の内容と連携した料理教室・体験教室への参加

【自治会や各種団体の開催行事への積極的な参加】

- ② 中学校における特別活動や小学校における生活科や総合的な学習の時間等における地域の生産者や食生活改善委員等と連携した食農体験活動

【米作りなどの地域の特色をいかした食農体験活動にとり組む】



テーマ1～3に共通する具体的計画

※先進地視察の結果など

本校と同じ指定を受け、先進的な取り組みをしている長野県木曽福島中学校を視察した。

- ・ 家庭や地域への啓発活動がしっかり組織され、具体的に活動しているようすが伺えた。
- ・ 校内における生徒の活動についても、生徒会活動として位置づけられており、半年間とは思えない成果がみられ、大変勉強になった。
- ・ 学校・家庭・地域における食育の推進が、いろいろな方面で取り組むなかで成果があらわれており、大月市としても参考になることが多かった。
- ・ 保護者の立場から食育を進めていく具体的な方法がわかった。今回の視察に参加することができ本当によかった。



※アンケート集計により、見えてきた傾向など

【食事について】

- ・ 朝食の欠食については「ほとんど食べない」と回答した割合は小学生よりも中学生に多く、学年が進むにつれ微増していることが懸念される。また、食育基本計画のなかで、平成22年までに朝食の欠食を0%にという数値目標がだされている。20歳・30歳代の男性にとくに朝食の欠食が多いという調査結果もあり、早い時期から朝食を食べることの習慣化が望まれる。「毎日食べている」と答えた児童・生徒についても、その朝食内容を把握することは難しく、ヨーグルトや携帯用のカロリー補給食などの簡単な食事でも、朝食を食べたという認識をもって回答しているようすも伺える。2回目のアンケートでも朝食を食べる割合に差はみられなかった。

朝食の重要性や食事内容について、さらに家庭に向けての情報の発信をしていくことも必要である。

- ・ 朝食を食べる時間については、中学生では7時前に食べている生徒が79%と多く、部活動や登校に時間をかけているようすがわかる。また、家族と一緒に食事をしていきますかという問いにも、「家族そろって食べている」と答えた割合が高く、社会全体がひとりで食事をする「孤食」という食事形態の増加が心配されていたが、大月市においてはまだその傾向は少なく、家族そろって食事をしているようすが伺えた。
- ・ 「魚」ばなれが心配されている。肉類は逆に取りすぎが懸念されていることを考えると、魚の栄養についての啓発や具体的な調理方法などを「たより」等を通じて知らせていくことも必要だと感じている。魚を「一週間に1～2回食べる」割合が多かったが、「まったく食べない」と答えた人もいたことは今後も注意していきたい。しかし、2度目のアンケートでは全く食べないと答えた割合が逆に増えてしまった。「大豆製品」「海草類」など子どもたちから敬遠されがちな食品については、一週間に3～4回食べている家庭も多く、栄養面での家庭における配慮がみえる。地域に伝わる食文化やそれぞれの家庭に伝わる料理を大切に伝承し、子どもたちの嗜好中心の食事にならないように呼びかけていきたい。

【生活習慣について】

- ・ 睡眠時間については、学年が進むにつれて就寝時間が遅くなり「朝すっきり目覚める」割合が低下していることとの関連性がみえる。中学生になると、受験勉強や部活動などに時間をとられることはやむをえないが、「頭がおもい、ぼんやりする」「からだのだるい」などの症状を訴える割合も多いことから、基本的な生活習慣や生活のリズムの調整が大切であることがわかる。
- ・ 私たちの体は太陽の光を浴びて体内のホルモンが動き出す「生体リズム」と「早寝・早起き・朝ごはん」などの毎日の生活習慣から作られる「生活リズム」が一致していることから健康な生活が保たれている。
少し前ならあたり前と思われていた生活習慣のたいせつさについて、児童・生徒・保護者に向けて呼びかけていくことの必要性をあらためて感じている。

数字で変化のあった事項についてご記入ください。地場産物の納入率

・じゃがいも	5%→8%	・だいこん	6%→10%
・ヤーコン	6%→8%	・ウコン	7%→9%
・たまねぎ	8%→10%	・キウイフルーツ	2%→2%

大月市はもともと農業で生計をたてている家は数件で、ほとんどが東京周辺へ通勤するサラリーマン家庭である。そのような状況のなかで学校給食において地場産物の利用は、食材の種類やまとまった数量を確保していくことが困難な状況にあった。しかし、今年度地域において学校給食や食育推進への理解が深まり、来年度にむけて原材料の種類をふやし、学校給食への利用を考慮した種づけを予定してもらえるまでになった。来年度、上記の食材の他に白菜やにんじんなどの地場産物を利用していくことが可能とみられる。農産物の少ない地域ではあるが、栄養豊富で新鮮・安価な地場産物の利用の幅が広がることを期待している。

米飯給食の回数増 週平均 3回 →3.5回

日本の伝統文化・伝統的な食事を考えるときに、米は大切な主食になる。

これまで大切に受け継がれてきた食文化を、次世代へ受け継いでいくためにも、米を中心とした日本型の食事形態を学校給食へとりいれる機会を増やしていきたい。

調査研究全体を通じて、特に効果のあった方策等について

学校において食育を推進するにあたり、まず教職員間で食育に対して共通理解しておくことが大切であると考え、資料を準備し毎月の職員会議に提案した。

内容：より「食育」を理解してもらうために

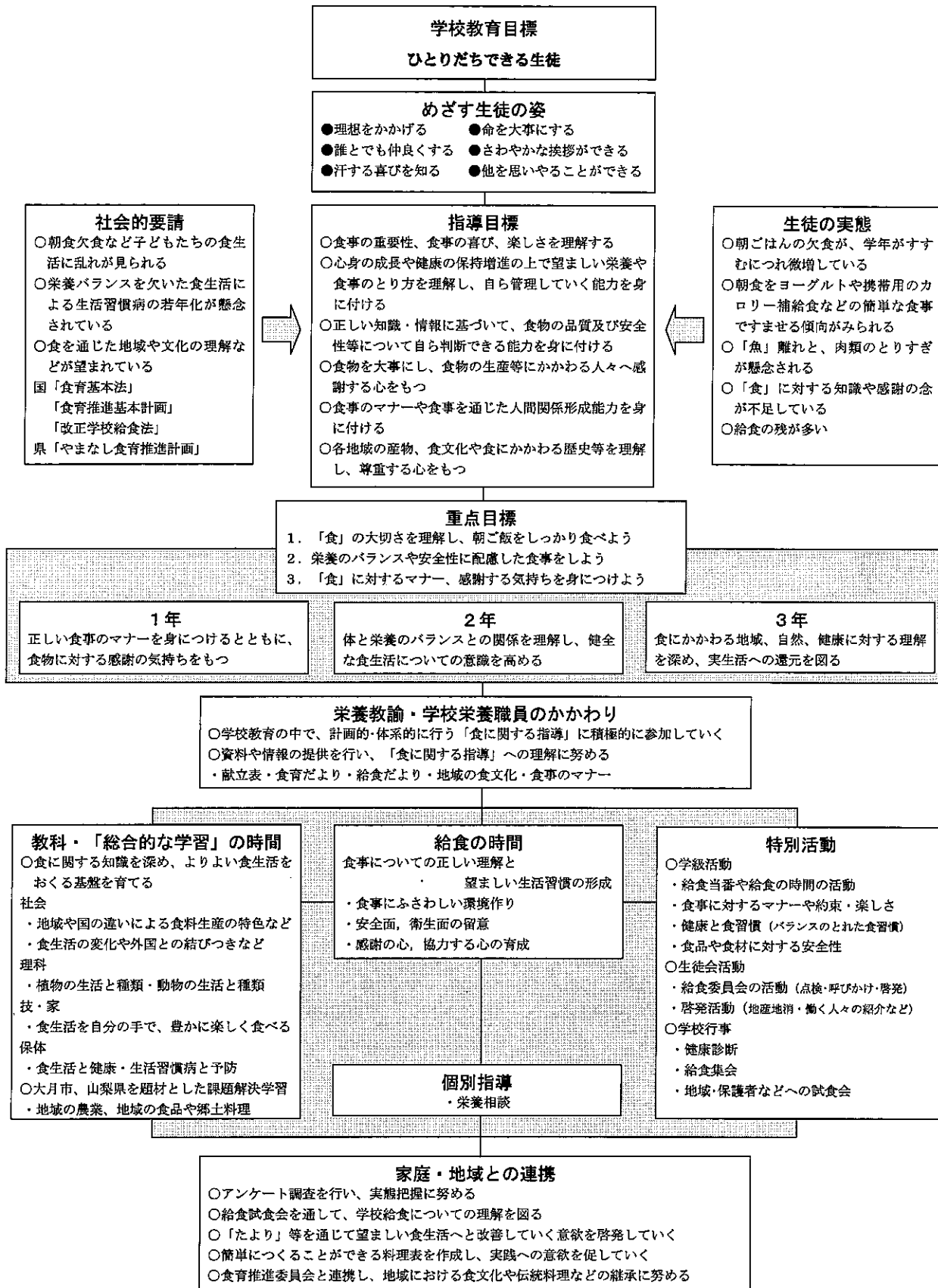
- NO. 1 「食育」とは？なぜ学校でしなければいけないのか？（食育の背景にあるもの）
- NO. 2 学校で行う食育の目標と内容（食育の関係する心や社会性について）
- NO. 3 家庭や地域で行う食育の目標と内容（食育の関係する心や社会性について）
- NO. 4 大月市における食育の現状（こどものようす）
- NO. 5 学校給食における食育の取り組み
- NO. 6 生活リズムの大切さ（朝食の大切さ）
- NO. 7 食事バランスと疾病との関わり（食べものの働き）
- NO. 8 食文化の伝承（郷土料理や地域の食産物の利用など）
- NO. 9 食育の方向性と課題

上記の内容で、9回のシリーズにわけて5月より毎月行ってきた。中心校である東中学校は「学力向上」の指定もうけており、なかなか食育についての理解が進まないこともあった。しかし繰り返し呼びかけることやまわりの先生方（教務の先生方）の理解もあり、少しずつではあったが、教職員間において食育推進の理解が進んだものと実感している。

今後の課題（今回の調査研究により新たに見えた課題など）

「栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域における食育の推進事業」の1年目として、中心校である東中学校と学区である小学校5校における取り組みが主な活動であった。食育に対して今ひとつ認識がされていないなか、「食育基本法」および「食育基本計画」、また法律が制定された背景について説明し理解を求めた。また、授業参観や懇談会、試食会などの機会をとらえ、保護者にむけ食育の啓発活動を行った。同時に「食育だより」を家庭に向けて発信することで、学校給食の現状や食育の啓蒙活動を促した。家庭や保護者からは「食育については本来家庭ですべきことであるが、いまは両親共働きが多く、なかなかできない状況にある。子どもの食事や生活習慣など基本的なことを改めて考えるよい機会となった。」という意見も多く寄せられ、推進にむけて大きな励みとなった。

また、生産者と話し合う機会をもち、学校給食の目的や趣旨を理解してもらうなか、地場産物の学校給食への導入が大きく前進したことは1つの成果だと考えている。望ましくは、児童・生徒が生産に携わる体験活動につなげていくことができれば、より食育の意義が深まるものと期待している。また、今回の取り組みを大月市全体にひろげ、さらに保護者や家庭にもつなげていくことが来年度にむけて課題であると考えている。



食に関する年間指導計画

大月市立大月東中学校

		I期(4月～6月)	II期(7月～9月)	
1 年	指導目標	協力して衛生的な給食活動を行い、感謝していただく	成長期の栄養について考えよう	
	特別活動	給食の時間	安全で衛生的な給食の時間の活動 好ましい人間関係・楽しい時間	成長期に必要な栄養
		学級活動	食事のマナー	朝食の大切さ
		生徒会活動	委員会活動(点検と呼びかけ)	美登里祭への取り組み
		学校行事	定期健康診断	美登里祭
	教科	社会		日本の地域による食生活の違い
		理科	植物の生活と種類	
		家庭科	食生活を自分の手で	食生活を自分の手で
	道徳	感謝の心	自然に感動する心、郷土のすばらしさ	
	総合		大月市を題材とした課題解決学習	
個別指導	栄養相談(肥満、痩身)	栄養相談(肥満、痩身)		
連携	献立表 給食だより 食育だより	献立表 給食だより 食育だより PTA 学習会		
2 年	指導目標	配膳と片づけを各自責任を持ち、みんなで協力して行おう	食物と健康との関係を知ろう	
	特別活動	給食の時間	食事環境の工夫 衛生的な食事	食の安全 コンビニの利用について
		学級活動	歯の健康と食生活	バランスのとれた食事
		生徒会活動	委員会活動(点検と呼びかけ)	美登里祭への取り組み
		学校行事	定期健康診断	美登里祭
	教科	社会	中国とアメリカの農業の特色	
		理科		動物の生活と種類
		家庭科	ゴミの処理	
	道徳	感謝の心	かけがえのない自然	
	総合	山梨県を題材とした課題解決学習	山梨県を題材とした課題解決学習	
個別指導	栄養相談(肥満、痩身)	栄養相談(肥満、痩身)		
連携	献立表 給食だより 食育だより	献立表 給食だより 食育だより PTA 学習会		
3 年	指導目標	食の大切さを再確認し、楽しく有意義な食事をしよう	生活リズムと、食との関わりに対する理解を深めよう	
	特別活動	給食の時間	衛生的な給食の時間の活動、咀嚼	一日三食の重要性、ダイエット
		学級活動	受験期の食生活、睡眠と生活リズム	生活リズムと栄養の関係
		生徒会活動	委員会活動(点検と呼びかけ)	美登里祭への取り組み
		学校行事	定期健康診断、修学旅行	美登里祭
	教科	社会	食生活の変化、家族と社会生活	
		理科		
		家庭科	食生活と健康、生活習慣病とその予防	
	道徳	伝統と文化	かけがえのない郷土	
	総合			
個別指導	栄養相談(肥満、痩身)	栄養相談(肥満、痩身)		
連携	献立表 給食だより 食育だより	献立表 給食だより 食育だより PTA 学習会		

食に関する年間指導計画

大月市立大月東中学校

		Ⅲ期 (10月～12月)	Ⅳ期 (1月～3月)	
1 年	指導目標	望ましい食生活について考えよう	食べ物を大切にしよう	
	特別活動	給食の時間	スポーツと栄養 風邪などに負けない体作り	給食の歴史 郷土食と地域の食材
		学級活動	規則正しい食生活	1年間の健康生活の反省
		生徒会活動	委員会集会 (給食を作っている人々、地域の生産者の紹介など)	給食週間の取り組み
		学校行事	校内ロードレース大会	給食集会 (給食週間、地域や保護者の試食会など)
	教科	社会		
		理科		
	技保	家庭	食生活を自分の手で	食生活を自分の手で
		身体		
	道徳	国を愛する心	世界の中で支えあう家族	
総合	大月市を題材とした課題解決学習	大月市を題材とした課題解決学習		
個別指導	スポーツと栄養	スポーツと栄養		
連携	献立表 給食だより 食育だより	献立表 給食だより 食育だより		
2 年	指導目標	栄養のバランスを考えて食事をしよう	自分の食生活を見直そう	
	特別活動	給食の時間	食事の量と組み合わせ 食文化と地域の食材	食生活の見直し 偏食について
		学級活動	バランスのとれた食事	1年間の健康生活の反省
		生徒会活動	委員会集会	給食週間の取り組み
		学校行事	校内ロードレース大会	給食集会
	教科	社会		世界の中の日本農業, 日本の農林漁業
		理科		
	技保	家庭		豊に楽しく食べる
		身体		
	道徳	家族の絆		
総合	山梨県を題材とした課題解決学習			
個別指導	スポーツと栄養	スポーツと栄養		
連携	献立表 給食だより 食育だより	献立表 給食だより 食育だより		
3 年	指導目標	日本の伝統的な食文化を学び、理解を深めよう	食事と健康の関係を理解し、実生活へ活かそう	
	特別活動	給食の時間	食文化の伝承、地域の食材、地産地消	食生活の反省と実践に向けて
		学級活動	生活習慣病への理解と予防 自ら考えることのできる食生活	一年間の健康生活の反省 将来の自分
		生徒会活動	委員会集会	給食週間の取り組み
		学校行事	校内ロードレース大会	給食集会
	教科	社会		人口・食料問題
		理科		自然の中の生物
	技保	家庭	幼児の成長、生活習慣を身につける	おやつをつくらう
		身体		
	道徳	働く尊さ、家族への思いやり	世界の中の支え合い	
総合				
個別指導	スポーツと栄養	スポーツと栄養		
連携	献立表 給食だより 食育だより	献立表 給食だより 食育だより		

第2学年 学級活動指導案

授業者 学級担任 (T 1)
栄養教諭 (T 2)

1 題材名 「夏の水分補給について考えよう」

2 題材設定の理由

わたしたちのからだの約70%が水分である。体内では毎日、飲食などで取り入れられる水分と、汗や尿となって排泄される水分との割合を一定に保とうとする働きがある。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど命に関わる事態がおきてしまう。

特に汗をかきやすいや夏場や運動量が多い人は排泄される水分も多いため十分に補うことが必要である。しかし、水分補給で気をつけなければならないのが、甘い清涼飲料の飲み過ぎである。特に肥満傾向の人が飲み過ぎると、ペットボトル症候群（糖尿病性昏睡）になってしまうことがある。これは肥満傾向の人が清涼飲料水を飲み過ぎで血糖値が上昇し、口の渇きや多飲・多尿の症状が続くなかで、さらに大量の清涼飲料水をのむことによっておこる昏睡状態のことをいう。発症する人の多くは、小さい頃から肥満傾向・甘い清涼飲料を多量に飲用する習慣があり、糖尿病に罹患しやすい要因を持っているので注意が必要である。

本校の子どもたちの様子を調べてみると、40人中30人以上の生徒が、土・日曜における部活動ではスポーツドリンクや炭酸飲料などを飲んでいることがわかった。日常的に飲用している飲み物についてもう一度考えさせ、清涼飲料水以外の飲み物にも目を向けさせ、実践していく力を身につけていくことが大切と考え本題材を設定した。

3 校内研究との関わり

本校は平成17年より「学力向上拠点形成事業」の指定を受け、学校全体で研究に取り組んでいる。生徒の学力を考える時、まず学習者（生徒）が健康であることが必要条件である。学校における食育を充実させることにより、生徒の学力の向上にもつながる。また、食育を充実させるためには「食」をささえる生活習慣（休養・運動・食事）を見直していくことも必要である。そのため「食育だより」や「給食だより」などを通して家庭への啓蒙も図っていきたい。基本的な生活習慣（食事・休養・運動）を身に付けることができれば、心身への十分なエネルギーの補給や気力の充実へとつながり、学力向上がおおいに期待できるものと考えている。

4 本時の授業

- (1) 日 時 平成19年 月 日
- (2) 場 所 大月東中学校 年 組
- (3) ねらい

- ・ 日常的に飲用している清涼飲料水に含まれる砂糖について理解する。
- ・ 自分の生活を振り返り、清涼飲料水のとりすぎに注意する。

5 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
水分の補給について意欲的に学ぼうとしている。	水分の補給について課題を見つけ自分なりに考えることができる。	清涼飲料について糖度を調べる実験ができる。	自己の食生活を見直し、毎日の生活に生かすことの必要性を理解している。

6 本時の授業

展開

T 1 学級担任

T 2 栄養教諭

	学習内容と生徒の活動	教師の支援	評価の観点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○自分たちがのどが乾いた時に何を飲むかを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ジュース・コーラ・スポーツドリンクなど ○共通点に気付く。 <ul style="list-style-type: none"> ・甘いもの、糖分が多い ○本時のめあてを聞く。 	<p>T 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のどが乾いた時にどんな飲み物を飲むか。(アンケート結果を発表) <p>○共通するものは何か考えさせる。</p> <p>○本時のめあてを発表する</p>	
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 夏の水分補給について考えよう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○・精製のしくみ <ul style="list-style-type: none"> ・空っぽな食品～体内へ ・砂糖の吸収 ・砂糖のはたらき ○とりすぎの害について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・同じカロリーの砂糖の量は ○砂糖の栄養について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・脳や神経の栄養、エネルギー源、肝臓に蓄えられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・さとうきびの写真 ・黒砂糖～三温糖～上白糖 ・バナナ1本80カロリー ・同じ砂糖の量は <ul style="list-style-type: none"> *袋にはいった80カロリー ○砂糖をとりすぎるとなぜいけないのか? <ul style="list-style-type: none"> ・虫歯、肥満、糖尿病、低血糖 *500mlのペットボトル ○糖度計の使い方について簡単に説明する。 	糖度を調べる実験ができる (C)

展 開	<input type="checkbox"/> 糖度計を使って実験する。 <input type="checkbox"/> 糖度の感想を発表する。 <input type="checkbox"/> ワークシートに記入する。 (計算式から糖度を求める)	 ・計算式についての説明	
まとめ	<input type="checkbox"/> 自分自身の食生活を振りかえり、気づいたことや改善することを考える。	T 1 <input type="checkbox"/> 自己の生活を振り返り、自分の生活に置き換えて考えるようにさせる。	毎日の生活に生かすことの必要性を理解している。(D)

7 今後の取り組み

日常的に飲用している清涼飲料水について、とくにその砂糖の量について知り、自己の生活を振り返り考えさせたり、必要に応じてアドバイスするなどしていきたい。

糖分量を調べてみよう。

2年()組()番 氏名()

○糖分量の調べ方 (糖時計を使おう)

- ① 陶土系のプリズム面に栄期待を数滴落とす。
- ② 採光板を静かに閉じる。
- ③ 明るい方向に先端を向け、接眼鏡をのぞく。
- ④ ブルーの境界線がメモリを横切る位置を読み取る。(メモリを読みやすいように接眼鏡を回して焦点をあわせる。) 実験後は、プリズム面と採光板をはずし、水分を含んだティッシュペーパーでふき取る。
- ⑤ 糖分量は計算して求める。

() %濃度
糖分量 (g) = × 食品の量 (g)
100

実験結果

気づいたこと

*今日の実験から、これからの自分の生活に生かしたいことをまとめよう。

--

食育だより

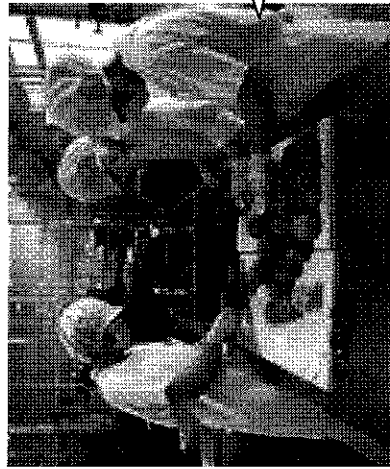
大月東中学校

大月市は平成19・20年の2年間にわたって、文部科学省の指定をうけ、食育の推進を図ることになりました。
いま子どもたちをとりまく食の状況は、生活の夜型化・朝食抜き・偏食・過度の肥満や無理なダイエットなどさまざまな問題がおこっています。このような状況のなかには子どもたちの食の問題は家庭だけではおさまらなくなってきました。

学校・家庭・地域が連携するなかで、子どもが自分のからに必要なたべ物を選んで食べる「食の自己管理能力」を身につけることができようになり、進めていけたらと願っています。アンケートなど、ご家庭に協力いただくことがあると思いますがよろしく願っています。

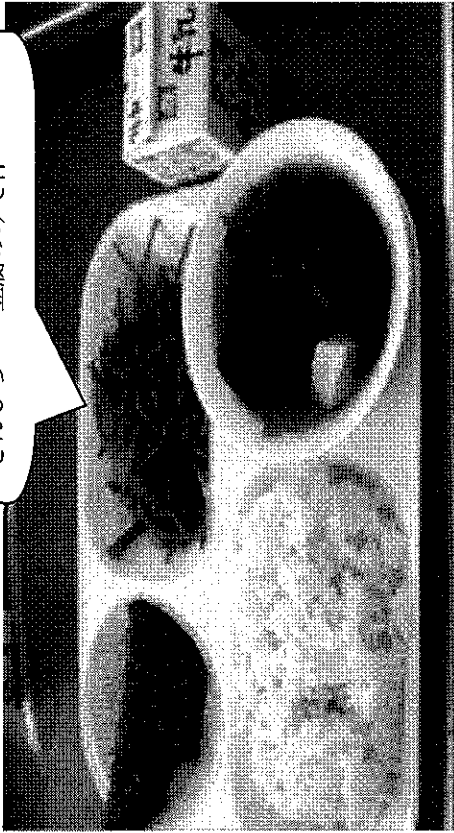
学校給食の内容をご理解ください。

大月学校給食センターのようすです。約2900人という大量調理で、容器や食器など制限されることが多いことが悩みですが、できるだけ家庭に近い食事をめざして毎日がんばっています。



サラダ用にトマトを切っています。大量ですが、包丁で切ることで野菜の繊維を傷つけないようにしています。

ある日の学校給食



ごはん
あじのいそべアフライ
きんぴら
牛乳
豆腐のみそ汁

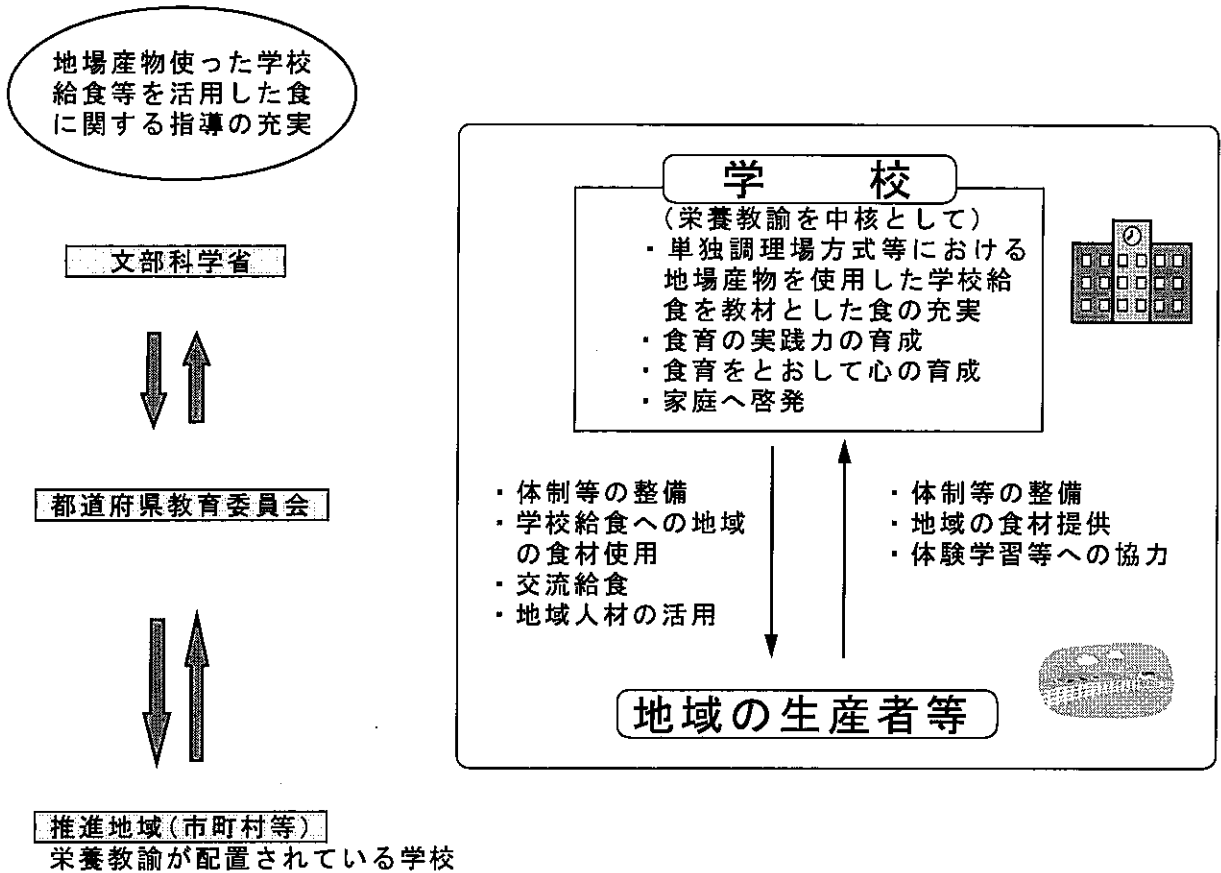
各学校において試食会が予定されています。大勢の保護者の方に参加していただき、いろいろな感想・意見をお聞かせください。

また、大月市の学校給食センターでは、毎年テーマをきめていろいろな食材を献立にとりいれ、生産地や栄養のはなしを資料として給食時間に放送しています。今年のテーマは「さかな」です。



食育の推進事業は大月東中学校が中心校となり、中学校区の5つの小学校（東小、西小、浅利小、強瀬小、畑倉小）と連携しながら進めています。地場産物のウコンやじゃがいも・大根などを給食にとりいれたり、郷土に伝わる料理などについての紹介もこの「食育だより」を通して伝えていきたいと考えています。

地域に根ざした学校給食推進事業



テーマ

1. 地場産物の活用又は米飯給食の推進のための学校関係者と生産者等の関係者の連携方策の在り方
2. 地場産物又は米飯給食を教材として活用した食に関する指導の研究及び魅力ある献立作成
3. 単独調理場方式等における教育的効果等

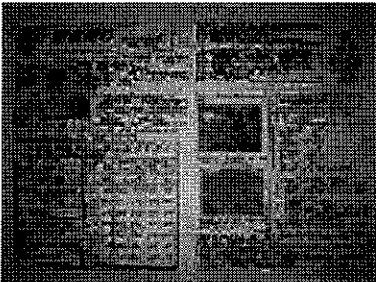
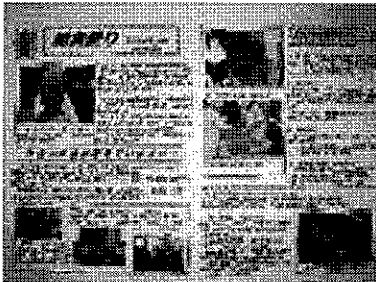
「地域に根ざした学校給食進事業」

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

事業報告

各テーマにおいて、調査研究の具体的内容や研究結果

1. 推進地域（韮崎市）実践中心校（韮崎西中学校）

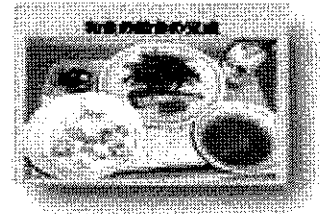
テーマ1	<p>地場産業の活用又は米飯給食の推進のための学校関係者と生産者等の連携方策の在り方</p> <p>① 地場産物供給体制の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 JA 梨北直売所へ学校より直接注文をして、指定期日に納品。 ・野菜 野菜栽培をしている専業農家からの情報により、学校が必要量を農家やJAに発注し納品。 <div style="text-align: center;"> </div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">5月 米・ほうれん草・小松菜・玉葱</td> <td style="width: 50%;">11月 米・じゃがいも・かぼちゃ・大根・ねぎ・白菜・小松菜・大豆・小豆・地粉・キウイフルーツ</td> </tr> <tr> <td>6月 米・大豆・ほうれん草・キャベツ・玉葱・さくらんぼ</td> <td>12月 米・じゃがいも・白菜・ねぎ・大根・小松菜・ほうれん草・大豆・小豆・地粉</td> </tr> <tr> <td>7月 米・玉葱・大豆・じゃがいも</td> <td>1月 米・きび・小豆・大豆・地粉</td> </tr> <tr> <td>8月 米・玉葱・ピーマン・ぶどう</td> <td>2月 米・小松菜・ねぎ・大豆・小豆・地粉</td> </tr> <tr> <td>9月 米・玉葱・ピーマン・ぶどう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10月 米・じゃがいも・かぼちゃ・玉葱・ねぎ・にんじん・小松菜・大豆・小豆・地粉</td> <td></td> </tr> </table> <p>② 教職員、保護者、生産者等の関係者に対する普及啓発事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教職員・児童生徒向けの啓発資料（学校版）の作成 毎月 ・保護者・地域向けの啓発資料（地域版）の作成 10月・11月 ・保護者・地域生産者を招いての交流給食や試食会の実施 10月・12月 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	5月 米・ほうれん草・小松菜・玉葱	11月 米・じゃがいも・かぼちゃ・大根・ねぎ・白菜・小松菜・大豆・小豆・地粉・キウイフルーツ	6月 米・大豆・ほうれん草・キャベツ・玉葱・さくらんぼ	12月 米・じゃがいも・白菜・ねぎ・大根・小松菜・ほうれん草・大豆・小豆・地粉	7月 米・玉葱・大豆・じゃがいも	1月 米・きび・小豆・大豆・地粉	8月 米・玉葱・ピーマン・ぶどう	2月 米・小松菜・ねぎ・大豆・小豆・地粉	9月 米・玉葱・ピーマン・ぶどう		10月 米・じゃがいも・かぼちゃ・玉葱・ねぎ・にんじん・小松菜・大豆・小豆・地粉	
5月 米・ほうれん草・小松菜・玉葱	11月 米・じゃがいも・かぼちゃ・大根・ねぎ・白菜・小松菜・大豆・小豆・地粉・キウイフルーツ												
6月 米・大豆・ほうれん草・キャベツ・玉葱・さくらんぼ	12月 米・じゃがいも・白菜・ねぎ・大根・小松菜・ほうれん草・大豆・小豆・地粉												
7月 米・玉葱・大豆・じゃがいも	1月 米・きび・小豆・大豆・地粉												
8月 米・玉葱・ピーマン・ぶどう	2月 米・小松菜・ねぎ・大豆・小豆・地粉												
9月 米・玉葱・ピーマン・ぶどう													
10月 米・じゃがいも・かぼちゃ・玉葱・ねぎ・にんじん・小松菜・大豆・小豆・地粉													
テーマ2	<p>地場産物又は米飯給食を教材として活用した食に関する指導の研究及び魅力ある献立作成</p> <p>① 地場産物（米飯）を教材として活用した食に関する指導プログラムの開発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭による給食時間中の教室訪問の指導の実施（毎日） 												

③ 地場産物（米飯）を活用した郷土料理の研究や魅力ある献立の研究

- ・市内小中学校の栄養職員と韮崎市食生活改善推進委員との献立研究会を8月に行った。その会では、まず学校現場での食育の取組内容を発表し続いて食改推委員会での活動内容を発表していただいた。又、各委員の方々から子ども達が好んで食べた料理を紹介していただき、食育についての意見交換等を行った。この会より得た情報等をもとに市内小中学校の栄養教諭及び栄養士が給食の献立をそれぞれ考え作成し家庭へ配布する。
- ・給食便りなどで、年中行事に関連した食文化や、季節の食材を活用した特徴的な献立についてレシピとともに家庭に配付する。

テーマ3 単独調理場方式における教育的効果等

- ・単独調理方式の利点を活かし、可能な限り手作りによる献立を実施し、作者の心が直接生徒へ伝わるようにすることをおして、児童生徒に感謝の心や食べ物を大切にしようとする心を養う。
- ・必要以上にカロリーが高い洋風献立でなく米飯を主とする和食献立を多く工夫して実施し、その効果について校内放送等で啓発するなどにより、生徒の健康の保持・増進に対する意欲を高める。
- ・休祭日や学校が休みの日などに、自分で食事を作ることを指導。教科や食に関する指導により紹介したレシピを活用して、生徒自身あるいは生徒と保護者が一緒になって食事を作る活動をととして生徒に実践力を身に付けさせる。



・家庭で実践
朝食メニュー



「ごはんの洋風アレンジ・
卵スープ・フルーツヨーグルト」



☆おいしく楽しい朝ごはん料理コンテスト『2位受賞』☆

テーマ1～3に共通する具体的計画

① 食育推進に関する先進校（長野県上田市立真田中学校）の視察を実施

- ・真田中学校における食育に係わる研究について～
平成14年度より学校教育目標のひとつに「健康」が位置づけられており特別活動をととして自己肯定感を高める授業を行っている。又、平成18年度より教育目標を4本柱として食育を含め、道徳の時間で食育の授業を行っている。このような位置づけをとっている学校を視察したことにより各々の教職員が自ら食育に対しての役割を意識することが出来た。又、食育検討委員においても食育の取組について学ぶことができ、韮崎市での食育推進への参考になった。



《食育研究について説明》

・真田中学校栄養教諭から～

もともと真田中学校は学校全体での食育の取組みが活発であった所へ今年度から赴任した。現在は生徒の顔及び様子を観察し、生徒給食委員を同僚と思い相談しながら活動をしている。

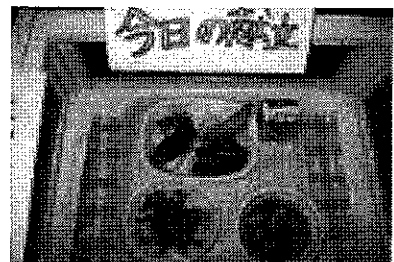
・真田中学校における特別授業の視聴について～

小野寺先生による生徒への授業（ビデオ）を見ることにより子どもが興味を抱き又、科学的に食育の授業を行う一手段を学ぶことができ市内小中学校への活用を考えている。



・真田中学校での給食準備視察及び給食試食について～

真田中学校の元気な子どもたちがてきぱきと給食の準備をしているのを邪魔にならないように見学をさせてもらい、視察参加者の給食を本人たちが準備をして試食を行った。試食最中には生徒による校内放送を利用した献立発表を聞くことが出来た。



数字で変化のあった事項について

地場産物の活用率 20%→ 約30% (重量)

米飯給食の回数増 週3回→3回 (月1回増加)

栄養教諭の参画する授業時間 0時間 → 50時間

調査研究全体を通じて、特に効果のあった方策等について

食農体験をとおしての生徒が食材にたいしての意識が変わってきた。

・生徒達の食農体験での感想

「何気なく食べていた野菜を、育てるということの大変さがわかり、今度から生産者への感謝をして絶対のこさない！！」

「野菜作りは肥料と水をあげるだけだと思っていたが、実際は草取り等の作業があり改めて大変さが分かった。」

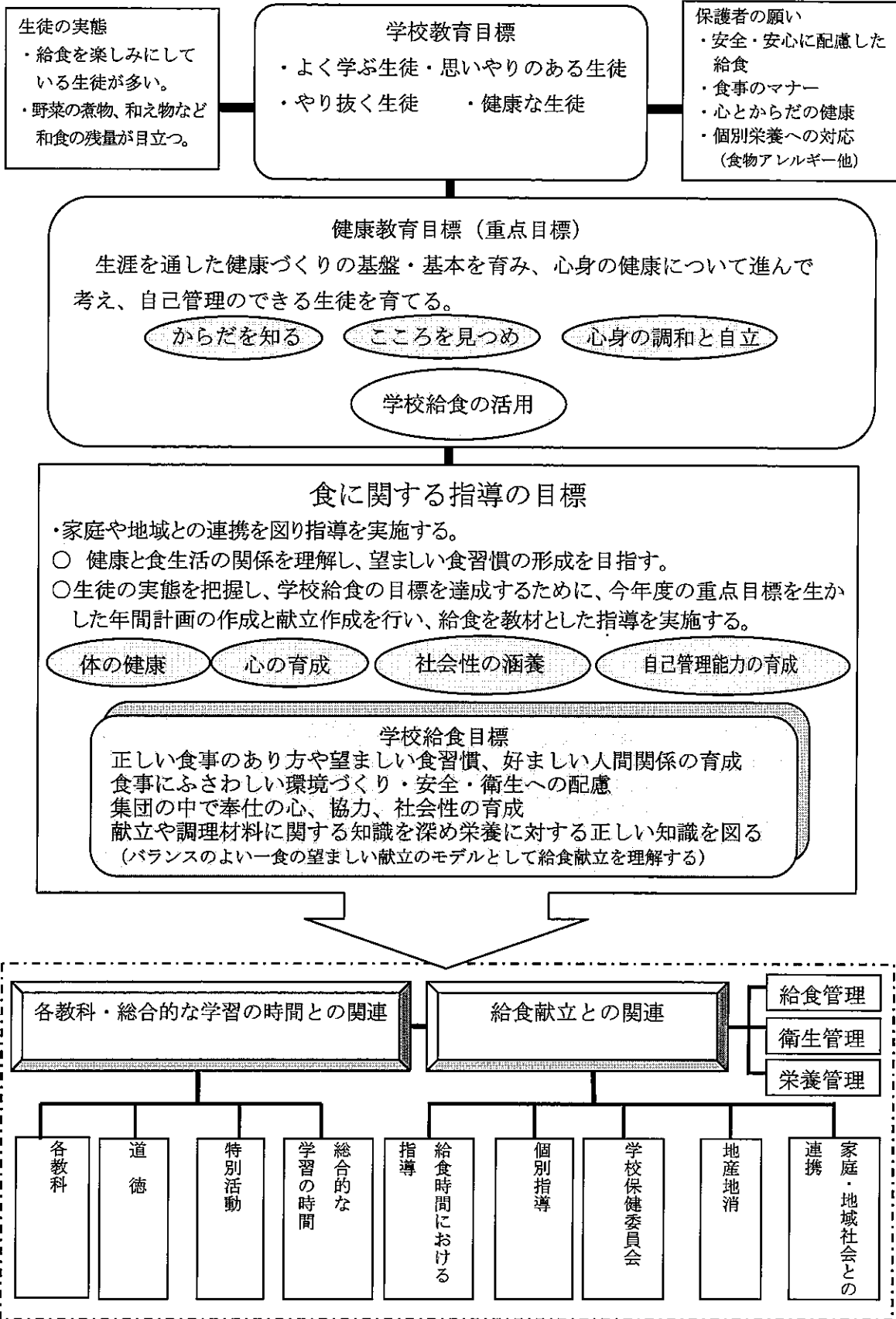
「暑くて大変な作業であったが、貴重な体験であり良い思い出になった。」

「これだけ大変な思いをして作った野菜を残してはいけないと思った。」

今後の課題（今回の調査研究により新たに見えた課題など）

安定した地場産物の供給体制を確立するための連携の強化。現在は各学校単位で直接農家及びJAと契約を行ってそれぞれに発注し、納品をしてもらう繁雑な作業となっている。学校の必要量を、JA等の機関に一本化し発注できる体制作りの確立が望まれている。

食に関する指導全体計画



食に関する年間指導計画

		4月	5月	6月	7月	8・9月
月別指導目標		給食活動の組織づくりをしよう	食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう	清潔な食事をしよう	食生活の見直しをしよう	規則正しい食事をしよう
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	・衛生的な食事 ・咀嚼	・食生活の見直し ・朝食の大切さ	・一日三食の重要性 ・偏食について
特別活動	学級活動	1年	・給食活動への自主的活動と組織づくり ・食事のマナー・清潔な食事・食事の大切さ		・成長期の栄養・朝食の大切さ ・夏の食生活	
		2年	・給食活動への自主的活動と組織づくり ・食事のマナー・清潔な食事 ・バランスのとれた食事を考えよう		・スポーツと栄養 ・朝食の大切さ・コンビニの利用について	
		3年	・給食活動への自主的活動と組織づくり ・食事のマナー・清潔な食事 ・受験期の食生活		・生活リズムと食生活 ・一日の食事を見直そう	
	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・西鐘祭取組	
	学校行事	定期健康診断・校外学習・修学旅行			陸技会 西鐘祭	
教科	社会	1年				
		2年				
		3年	私たちのくらしと現代社会			
	理科	1年	葉のつくりとはたらき			
		2年				
		3年	エネルギー			
	技・家	1年	わたしたちの食生活			
		2年	幼児のおやつ			
		3年				
	保・体	1年	自分の体力、体の発育・発達			
		2年	自分の体力			
		3年	自分の体力			
道徳	望ましい食習慣1-① ・自己を見つめ責任ある行動の確率に関すること					
総合的な学習の時間	・職業に就いて知ろう ・地域を知ろう ・職業を体験しよう ・					
個別指導	アレルギー相談			偏食		
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）・西鐘祭		

		10月	11月	12月	1月	2月	3月
月別指導目標		運動と食事について理解しよう	日本型食生活を見直そう	冬の健康と食事について考えよう	食べ物を大切にしよう	望ましい食事のとり方について考えよう	給食活動の反省をしよう
特別活動	給食の時間	・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	・食事と健康 ・郷土食と地域の食材	・食事の量 ・組み合わせ ・食事のマナー	・食生活の反省と実践に向けて
	学級活動	1年	・日本食を見直し、その良さを知ろう①			・食の大切さ ・楽しい食事時間の過ごし方を考えよう（感謝）	・楽しい食事時間の過ごし方を考えよう ・1年間の健康生活の反省
		2年	・郷土の食材を使った料理を考えよう			・食の大切さ	・楽しい食事時間の過ごし方を考えよう ・1年間の健康生活の反省
		3年	・日本食を見直し、その良さを知ろう② ・生活習慣病の予防			・望ましい食生活の実践	・生涯の健康について考えよう ・1年間の健康生活の反省
	生徒会活動	委員会活動 生徒会役員選挙				委員会活動・給食週間取組	
	学校行事	強歩大会 学校保健委員会				給食週間	
教科	社会	1年	身近な地域の調査			今につながる生活・文化	
		2年	二度の世界大戦と日本			生活・文化の特色・資源や産業の特色・食糧自給率・日本の農業	
		3年	私たちの暮らしと経済				
	理科	1年					
		2年	動物の体のはたらき			生物のつながり・地球と人間	
		3年				生物の生活とつながり	
	技・家	1年					
		2年	食品の選択・健康と食生活・簡単な日常食の調理				
		3年	より良い食生活			会食を楽しもう・現代の食生活の課題	
	保・体	1年					
		2年					
		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				
道徳		・奉仕と思いやりの心を持って行動することに関すること					
総合的な学習の時間		・福祉について学ぼう ・日本の歴史・自分史を知ろう					
個別指導		ダイエット			かぜの予防		
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・食育の日（19日）・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）・給食週間（1月）・試食会		

体育科・保健体育学習指導案

1 単元名 「健康な生活と病気の予防」

2 単元について

近年、医学が目覚ましい進歩を遂げているにも関わらず、死亡原因の大部分は病気でしめられ、患者にとっては苦痛や苦悩を伴っているため、病気を予防することが最も望ましいと言える。また、病気にかかってしまった時は、できるだけ早く治療することが大切であり、すなわち、病気の予防法や早期発見・早期治療の意義について理解を深める必要がある。

病気の発生要因とその予防では、病気は主体要因と環境要因によって起こることを理解させ、それぞれの病気の発生要因と予防法・対策を理解させたい。また、病原体という原因に対する抵抗力として、免疫のしくみを理解させると同時に、感染症と、多くの原因が複合的に作用して起こる生活習慣病を例に取り、予防法の異なることを理解させるとともに、生活習慣病については、中学生のころから生活習慣を形成することの重要性を深めさせることが大切である。

さらに、未成年者が誘惑と危険にさらされている現代社会において、喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因となり、そのような行為に誘われたときには適切に対処する力を身につけさせたい。しかし、情報化社会のまっただ中にいる中学生は、これらの言語を一度は耳にしているが、病気のしくみや危険に対する危機感が薄く、他人事のように過ごしている生徒も多い。中学校時代からすでに始まっている生活習慣や社会から押しよせる危険に目を向け、心身ともに健康な生活を送る実践への意欲をもたせたい。

個人と集団の健康は、密接な関連があり、相互に影響し合うこと、また、健康を保持増進するためには保健・医療機関を有効に利用することが大切であることをここでは理解させたい。

3 単元の評価規準

評価段階	健康・安全への 関心・意欲・態度 (ア)	健康・安全についての 思考・判断 (イ)	健康・安全についての 知識・理解 (ウ)
B	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、自分の日常生活を振り返りながら、課題を見つけようとしたり、その解決方法を調べようとしたりする。	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、自分の知識や日常生活等を振り返り、課題を見つけたり、文献の収集や資料分析などを通して、その解決の方法を選んだりしている。	健康の保持増進にかかわる生活習慣や喫煙、飲酒、薬物乱用の影響、および感染症などについて、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役だつ知識を身につけている。
手立て	健康な生活と病気の予防について、仲間の協力を得ながら、各種の調査や資料の収集などをして、課題について調べられるようにする。	健康な生活と病気の予防について、仲間の協力を得ながら、課題を見つけたり、課題解決の方法を選べるようにする。	各種の資料や具体的な教師の説明があることで、納得して、おおまかな対処のしかたがわかるようにする。

4 本時の授業

◆本時のねらい

- ① 健康を維持・増進するためには、規則正しい食生活（時間帯・三食の食事内容）を送ることが重要であることを実生活と比べることにより再認識するとともに、実践への意欲をもたせる。
- ② 生涯にわたり健康な生活を送るためには、中学生の時期からバランスのとれた食事をとることが大切であることを理解させる。

◆栄養教諭とのTTについて

規則正しい食生活の送り方や具体的な手立てとして、より効果的に生徒がとらえる視点を栄養教諭の解説により補足し、生徒の日常生活における実践への意欲を持たせる効果をねらいとする。

◆展開

	学習活動・内容	教師の指導・支援	評価・備考
導 入	<p>事例文（別紙）を読み、この生徒の問題点は何かを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動不足 ・朝食が悪い（量・時間） ・夕食の時間帯 ・寝坊（生活が不規則） など 	<p>こんな生徒はいないか。これに近い状況があった生徒はいないかなど、自分のこととして考えられるように支援する。</p>	3分
展 開	<p>各自の昨日の夕食と今日の朝食の内容をワークシートに記入する。</p> <p>現在の3年生の必要な1日のエネルギー量はどのくらいか。 提示された資料をみて確認する。 （教科書資料2参照）</p> <p>1日に必要なエネルギー量から朝食夕食の献立を班ごとに立ててみる。 ※男女のどちらかは、班で決定する。</p>	<p>およその分量も含めて記入させる。 ※あらかじめ当日の朝にメモをさせておく。</p> <p>食事について着目させ、1日の必要なエネルギー量はどのくらいか提示する。（別紙資料） ※基礎代謝とは何かを説明 ここではカロリーという数値のみの理解にとどめる。 ※これだけのカロリーが必要ということに気づかせる。</p> <p>TT教諭により、各班の献立から食事のバランスや栄養素の摂取の仕方について支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立の内容（主食・主菜・副菜） ・栄養素の観点から献立の評価 ・三食のバランスなど 	10分
			・資料準備 (イ)

◇ 1日の必要な基礎代謝量 (算出)

【提示用】

〈基礎代謝量の求め方〉

男子 $66 + (13.7 \times \text{体重kg}) + (5.0 \times \text{身長cm}) - (6.8 \times \text{年齢})$

女子 $665 + (9.6 \times \text{体重kg}) + (1.7 \times \text{身長cm}) - (7.0 \times \text{年齢})$

3年男子	平均身長 164.4 cm	平均体重 53.9 kg
3年女子	平均身長 156.6 cm	平均体重 50.1 kg

保健体育ワークシート 3年 組 番 氏 名 ()

今日の朝食内容	昨日の夕食内容

自分の朝食と夕食とを比較し、日頃の食生活を見直しながら、問題点や気づいたことを書いてみよう！



特集「地域に根ざした学校給食推進事業」

～ 斐崎西中・甘利小・韮崎北西小 食生活状況調査結果から ～
 地域に根ざした学校給食推進研究校 韮崎西中学校

暑かった夏も過ぎ、過ごし易くなってきたこの頃です。学園祭・運動会も終わりの児童・生徒たちも落ち着いて、勉強やスポーツ・読書など学校生活を楽しまれています。

さて、今年度韮崎市が受けた文部科学省指定「地域に根ざした学校給食推進事業」の一環として、今年6月に西中学校区の甘利小学校・北西小学校・西中学校の児童・生徒・保護者を対象とした「食生活状況調査」を実施しました。

調査の集計については、山梨学院短期大学の松本教授のご協力を得て、次のような課題が提示されました。

地域や保護者に期待されていること

子どもたちの豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けるためには、「正しい食生活」が重要です。家庭は一年間の食事回数の約8割以上を担う所です。

そのため、保護者は正しい知識を持って子どもたちが自分自身で食生活を管理できるようになるまで、向かい合うことが求められます。

調査の結果から地域に求められる食生活の課題 6項目

- 1 家庭における食育に求められること
 - ・ 家庭においても行事食や郷土食などで食文化を伝える。
 - ・ 旬や産地など食品の特性を教える。
 - ・ いろいろな食材や味付けの体験をさせる。
- 2 日本には、お正月から始まって季節毎に様々な行事があり、それに伴う行事の食文化があります。子どもたちと一緒に確認してみよう。
- 3 家で食べたことがない料理や味が、そのまま嫌いな味につなげることがあります。食の体験は食事だけでなく、子どもたちの感性も育てます。
- 4 食事作りでの配慮
 - ・ 地域の農産物の利用や食品添加物の不使用など食の安全への配慮をする。
- 5 学校給食に求める食の安全性は高いですが、家庭の食事は、子どもたちは、身近な食生活を手本として、危険や安全を学びます。給食でも、家庭でも、子どもたちに伝えていける食事でありたいと思います。
- 6 また、どんなに気遣いされていても、伝えなければ伝わっていません。食事を利用して、子どもたちに今日の食材の話をしましょう。

3 摂取頻度の低い食品

- ・ 魚類・豆類・芋類・海藻の摂取を意識する。(甘利小)
- ・ 卵・乳製品・緑萾食野菜の摂取を意識する。(北西小)
- ・ 魚類・芋類・海藻類(西中)

ま	まゆ・豆類
こ	こま・種実類
は	はわかめ・海藻類
や	ややさいな類
さ	ささいな類
し	しいたけ・キノコ類
い	いも・芋類
こ	こめ・穀類

● パンや肉の消費が増える裏で、だんだん家庭で食べられなくなっている食品です。

これらの食品は、総じて食物繊維やミネラルが多く、料理するとき洗ったり、煮るのに時間がかかったり手がつかかかることが多いようです。

- 給食でも、豆が入っていたり、野菜が多い料理は、残食がやや多くなる場合があります。

でも、切り干し大根煮・ひじき煮・ごまあえ・きんぴらごぼう和え物・煮豆・切り昆布煮・小魚の炒り煮・いりこ・芋煮・これからも給食では、しっかり伝えていきたいと思えます。

- 家庭でも、週の肉3～5回はぜひ食卓にのせてください。

4 食事の手伝い

● 学年が進むにつれて食事への手伝いは減っているが、手伝いによる食の実践経験は生涯にわたっての健康に大きく関与する。

● 家庭科の調理実習や、生活科の料理づくりを、子どもたちは大好きです。簡単なことでも、食事づくりに参加することで、子どもたちの食への関心は大きくなります。偏食をなおすために野菜を栽培したり、自分で料理させることの効果は言うまでもありません。

「かえって面倒」なんて言わず、食事の手伝いを協力してもらいましょう。

5 マナー

● 好ましくないマナーとして、肘をつく・姿勢が悪い・ご飯や茶碗を手に持たない・テレビを見ながらの食事があげられる。

● 給食風景でも、これらの多いことに驚きます。注意するとなおしますが、しみ込んでしまった習慣は、簡単にはなおりません。テレビを見ながら食事をしている、何を食べたら記憶に残りません。食べるものをしっかり見ながら、背中を伸ばして食べましょう。

6 子どもたちの食事や健康で気になっていること

- ・ 偏食・栄養バランス・肥満・アレルギー
- 家庭と学校の連携が大切です。両方で子どもを支えましょう。

「地域に根ざした学校給食進事業」

- ・ 推進地域 **南部町**
- ・ 実践中心校 **南部町立睦合小学校**
- ・ 事業委託先 **南部町教育委員会**

事業報告

各テーマにおいて、調査研究の具体的内容や研究結果

1. 推進地域（南部町）実践中心校（睦合小学校）

テーマ1 地場産物の活用又は米飯給食の推進のための学校関係者と生産者等の連携方策の在り方

(1) 地場産物活用のための実態調査

※本地域の実態

山梨県の南端に位置し、山間地のため農地が少ない地域。

①専業農家はほとんどなく自家消費が中心で、特産品であるお茶やたけのこの出荷は、4月・5月と期間が限定されている。

②周辺地域の生産グループ等の活動の様子

内船生産グループ—毎週木曜日の午前 朝市で野菜や菓子等を販売。

鮮度や安全性を重視（無農薬や減農薬栽培をする生産者のこだわり）
生産者が高齢のため集荷量は少ない。栄養改善推進員の方がリーダーのため地域の産物や料理等の情報は豊富。

ゆばの里とよおか—冷凍湯葉のみ給食への供給可能。野菜等の販売も行っているが、地域の高齢者の個人持ち込みのため、学校へは供給できない（しない方針）

道の駅とみざわ—自家消費野菜の余剰分の持ち込みから始まったシステムのため、出荷量が少量で不定期。配送方法や大量に集荷するためには課題がある。出荷者の中にはスーパーとの契約栽培の農家が数件あるが、作物の生産計画がたてにくく価格の設定が難しい。

③これまでの給食への供給の実績

平成18年度 乾燥ゆば2回、とうもろこし1回、生たけのこ2回のみ



(2) 地場産物供給体制の整備

※地場産物供給体制の整備に向けてのとりくみ（経過）

①地域の生産物の調査

地域の畑の作付けを見ながら、農家に出向き、供給可能な産物があるかを直接交渉した。また昨年度一年間の道の駅への出荷状況を分析し供給可能な作物があるかを検討した。その結果供給が可能な作物を少しずつでも給食にとり入れてみることにした。

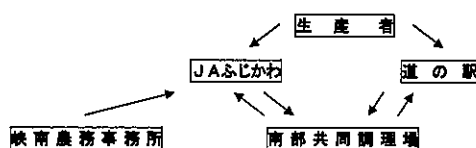
②担当者との話し合い

地域の生産物の調査を踏まえ、JAふじかわと道の駅をとりまとめの窓口とした学校給食納入システムを検討することとした。道の駅は町の産業振興課の管轄ため、給食納入時には仲介手数料を少なく提供するように検討をし、JAふじかわおよび峡南農務事務所担当者には、遊休地を利用して作付けを増やすように要請した。またそれぞれの担当者と、毎月購入希望量や供給可能な作物の情報を共同調理場と交換することを決定した。

③推進委員会（検討委員会）の実施

第1回の検討委員会において、山間地域での供給体制の課題（安定的な量や品質の維持、希望する食材の確保が困難、適正な価格かの判断等）なども検討した。今後は地域食材を学校給食に積極的に活用していくため、各関係者が協力していくことが確認された。

【納入システム】



④10月までの活用状況と今後の予定

月	活用地元農産物
4月	たけのこ
5月	たけのこ
6月	たまねぎ とうもろこし じゃがいも
7月	たまねぎ とうもろこし イタリアントマト きゅうり
9月	モロッコいんげん かぼちゃ さといも
10月	あけぼの大豆の枝豆 大根 地みそ さといも
11月	ほうれん草 大根 あけぼの大豆
12月	ほうれん草 小松菜 白菜 ごぼう さつまいも 里芋 大根
1月	ほうれん草 小松菜 白菜

テーマ2

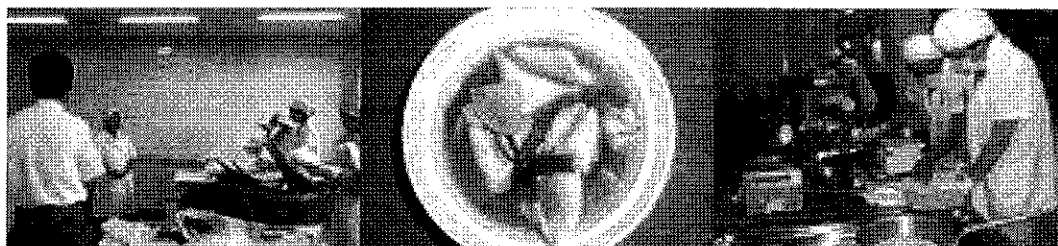
地場産物又は米飯給食を教材として活用した食に関する指導の研究及び魅力ある献立作成

(1) 地場産物を活用するための献立研究会

○地場産物を使用した献立の研究会および調理講習会の実施

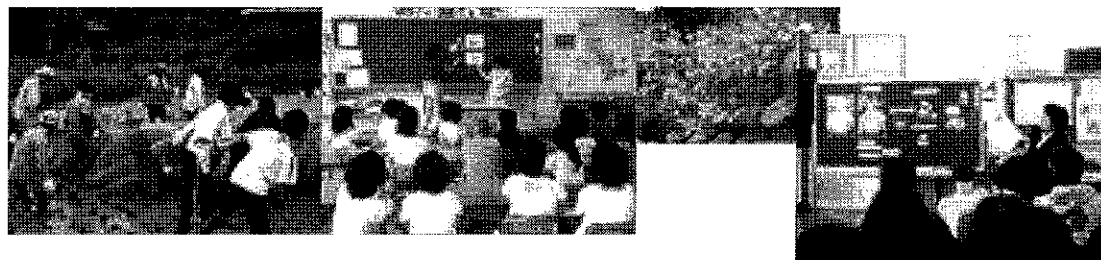
郷土料理に詳しい地元の元学校栄養職員を講師に迎え、学校給食に応用できる郷土の料理の講習会を実施。

また町内の栄養教諭・栄養職員・調理員との献立研究会を行った。南巨摩郡食育推進研究会との連携しながら、峡南地区の特産物を利用した献立の交換をし、献立研究会で試作したものを2学期の給食でも実施した。地場産物を使った献立等の料理集は、給食で実施したメニューなども加え保護者にも配布する予定。



(2) 児童の生産活動（農業体験）を通した食に関する指導

生活科や総合的な学習の時間などの時間に、学年ごと学校園や学校菜園において、米・小麦・大豆やさつまいも、トマト、きゅうり、オクラなどの夏野菜などを種や苗から育てている。草取りや水やりなど収穫までの体験の中で、食材ができるまでの苦労や喜びを実感させることができた。また収穫した野菜や米を全校で食べるなどして、喜びを共有することもできた。6月に実施した2年生生活科のサラダパーティーの時には、調理体験だけでなく、野菜のはたらきについて栄養教諭が指導する時間をとり、授業後にはお便りで家庭にも資料を提供するなど、学年の実態にあわせた指導を担任と連携しながら行っている。



(3) 地場産物を活用した献立や米飯給食の推進

①地場産物の活用や米飯給食の推進と適正な給食費算定にむけて

地場産物の活用拡大はもちろん、安全な食材の利用や米飯給食を中心とした魅力ある献立作成の実現のため、町内のもうひとつの調理場とも連携しながら、計画的な物資の購入や適正な給食費の検討をしている。米飯給食はすでに週3回実施しているので、副菜などに活用するなどして推進をはかっている。また地場産物の価格が割高な上、世界的な穀物価格の高騰や物流コストの増加など価格上昇の物資が多く、現在の給食費では厳しい状況にある。適正な給食費の保障も地場産物の活用拡大には必要な要素である。

②試食会の実施

本事業の指定にあたり、学校給食や献立内容等地域への理解を深める機会のひとつとして、保護者や祖父母、教育委員会関係者（町長他）を対象に試食会を実施した。試食会開催時には、お年寄りから地域に伝わる郷土料理や家庭における食に関する話題や実情を聞き、また学校での児童の様子や指導内容について積極的に話すなど、学校と家庭の連携を図るようにしている。

テーマ3 共同調理場方式における教育的効果等

(1) 児童や家庭における、食に関するアンケートの実施

6月に、睦合小学校および栄小学校5・6年と南部中学校全学年の児童生徒および保護者を対象に、実態調査を行った。その結果から、箸の持ち方や食事マナーの欠如、生活リズムの乱れ、朝食の欠食や食事内容の乏しさ、食に関しての栄養学的知識の不足などが、課題として見えてきた。これをふまえて、「砂糖のとりすぎの害」や「朝食の大切さ」「箸のマナー」など保護者と友に学ぶ機会を作る必要性を感じ、学校開放日やPTA学習会や親子学習会などの機会に、栄養教諭が指導する時間を設定した。



(2) 食に関する全体計画の作成と、給食指導年間計画を作成

各学年の教科などの関連性や食に関する指導の内容を検討しながら、指導計画を見直し作成した。

(3) 各学年での給食時間や教科等の指導

①指導資料の掲示や給食時の指導

児童に「食」について興味関心を持たせ「食」の情報を伝える方法として、月別指導の内容や季節に応じた話題、給食センターの調理の様子や地場産物の生産者に取材をして得た情報など、野菜などの写真や実物を展示するための給食コーナーを設置した。また学校図書館の中で「食」に関する情報や資料をより充実させるため、町内小中学校7校に希望の本を購入し、保健や生活科や総合等の授業でも有効に利用している。

また、毎日の給食の時間には、「食」についての情報（ミニだより）を配布して指導している。

②教科等の指導

総合的な学習の時間や学級活動の時間の中で「食に関する指導」「食」関連の題材においては、学級の実態に応じて、教材を作成し資料を提示し、担任と連携しながら授業に参画している。授業後は食育通信として、学習した内容を保護者にも知らせ、親子で考える時間を持つようにした。



テーマ 1～3 に共通する具体的計画

※先進地視察の結果

長野県大町市大町西小学校。健康教育の推進指定を受け研究を進めてきた上に「地域に根ざした学校給食の推進事業」に取り組んでいる学校。地元産の米・牛乳などを100%供給した地産地消給食だけでなく、細やかな食育実践の先進校へ検討委員会17名で参加し研修を行った。(11月1日実施)

※講演会(11月29日実施)

「食育から教育は蘇る」をテーマに食育と心の教育についての講演会を行った。

講師：大塚貢氏

(荒れた中学校を週5回の魚を中心とした米飯給食の実施や心を豊かにする様々な取り組みを実践)

※保護者への啓発のための食育通信(たより)の配布や献立の紹介など

※アンケートの結果から、今後の課題を検討し来年度の指導計画を作成する。

数字で変化のあった事項について

地場産物の納入量(年間) 18年度 55Kg → 19年度 924kg(1月分まで)
(3品目 → 13品目)

米飯給食の回数 月平均 12回 → 12.5回(料理としての活用も含む)

調査研究全体を通じて、特に効果のあった方策等について

※納入ルートの新設により、旬の地場産物が活用できるようになった。

※教育委員会をはじめ町の産業振興担当者JAなど、関係者の学校給食への理解が深まり、協力を得る体制が作られた。今まで給食について話題になることが少なかった地域だったが、毎日の給食や授業がきっかけとなり、「食」の大切さや「健康」について意識する場面が増えた気がする。

今後の課題(今回の調査研究により新たに見えた課題など)

※アンケート調査の結果から、児童生徒に欠けている指導の内容や身につかせたい項目などが明らかになったので、今後の指導計画作成や指導内容の検討、教育課程への位置付け、授業実践などに活用したい。

※地場産物の量が少なく供給してくれる農家がほとんどいないため、年間を通した安定した供給が難しい。納入規格や価格の決め方、納入の時間や方法も課題である。近隣町村の産物などがもっと活用できる方法や、安全な野菜の生産指導や作付けの推進のような働きかけができないか。

※個別指導(肥満傾向児童など)や家庭への啓発(朝食の欠食ゼロを目指すことや偏食指導などの必要性など)

朝食欠食調査(時々食べないを含む) 5・6年 6月 7.4% → 1月 7.2%

全 校 1月調査 3%

※町内の他の調理場や学校との連携(食育推進事業の拡大)

食に関する指導の全体計画

<p>子どもの実態</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食を楽しみにしている児童が多く、残量は少ないが、偏食の多い児童が増えている マナーや栄養の知識が必要 <p>保護者・地域の実態</p> <ul style="list-style-type: none"> 教育に対する関心は高く、学校に協力的。 食への関心は、家庭により差があり生活習慣が不規則になりがち傾向がある。 	<p>学校教育目標 [花と泥と太陽の子～睦っ子への育成]</p> <p>花 礼儀正しくやさしい子 個性あふれ思いやりのある心豊かな子ども 泥 自然に親しむ元気な子 精一杯遊び、よく食べ心身ともに健康でたくましい子ども 太陽 進んで学びがんばる子 自分を表現でき、課題を解決しようとし、最後まで頑張る子ども</p> <p>↓</p> <p>食に関する指導の目標</p> <p>生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人ひとりが望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食事の重要性・食事の喜び、楽しさの理解(食事の重要性) ○望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける(心身の健康) ○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(食品を選択する能力) ○食物を大切に、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ(感謝の心) ○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(社会性) ○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(食文化) 	<p>文部科学省の施策 学校教育法 ・「学習指導要領」における食育推進 ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動</p> <p>* 県指導重点</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康三原則の徹底 豊かな心の育成 学校家庭地域との連携
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

	低学年	中学年	高学年	
幼稚園 保育園	<ul style="list-style-type: none"> みんなと楽しく会食できる 身じたく、手洗い、盛りつけ配膳、片づけができる 箸を正しく使うことができる 食べ物に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> すきざいなくバランスよく食べることができる マナーよく会食できる 人や食べ物に感謝の心をもつことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 日常の食事に関心をもち、バランスのとれた食事の大切さを解し自ら考えて食べることができる 生産者や食物に感謝の心をもち会食を楽しむことができる 	中学校

特 別 活 動	学級活動 および 給食時間	(低)	I期(4・5・6・7月) ・仲良く食べよう ・正しい箸の持ち方で食べよう。 ・よくかんで食べよう	II期(8・9・10・11月) ・食品の名前を覚えよう (やさいを食べよう)	III期(12・1・2・3月) ・感謝して食べよう ・残さず食べよう ・給食について振り返ろう			
		(中)	・楽しく食べよう ・よいマナーを知ろう ・よくかんで残さず食べよう	・食品の働きを知ろう ・好き嫌いをしないで食べよう	・感謝して食べよう ・バランスよく食べよう ・給食について振り返ろう			
		(高)	・楽しく会食しよう ・よいマナーで食べよう ・食品の働きを知ろう	・食品の働きを理解しよう ・バランスのよい食べ方をしよう ・	・感謝して食べよう ・バランスよく食べよう ・給食について振り返ろう			
		(全)		希望献立	希望献立 セレクト給食			
		旬の食材、地域の食材、行事食、郷土食、世界の料理など取り入れる						
	一斉指導等	・給食の約束 ・衛生的な準備 ・夏休みの食生活	・食べ物のはたらき ・食品の生産や流通 ・朝食の必要性	・冬休みの食生活 ・給食週間について ・食生活を振り返る				
	学校行事	・始業式、入学式、終業式	・始業式、終業式 ・運動会、遠足、修学旅行	・始業式、終了式 ・卒業式				
	児童会活動	たてわり給食	・たてわり給食	・たてわり給食				
	クラブ	家庭科クラブ 野外体験クラブなど						
	教 科 と の 関 連	国語	1年	2年	3年	4年	5年	6年
社会				食べ物はかせになろう	かむことの力			
理科				見直そうわたしたちの暮らし	ごみはどこへ 昔の暮らし	食料生産を支える人々	大昔の暮らしをのぞこう	
体育				植物の育ち方			生き物と養分 からだのつくりとはたらき	
生活		学校探検 私の生活	ふれあい探検 おひさまのにおい いっぱい		毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康	病気の予防
音楽								
家庭						見つけよう私の食生活 見直そう食品の取り方	家族が喜ぶおかず まかせてねきょうの食事	
学校園等	小麦まき	夏野菜	大豆	さつまいも		米		
道徳	主として自分自身に関する事、他人とのかかわりに関する事、集団や社会とのかかわりに関する事等							
総合的な学習の時間			大豆を育てる			米づくり		
家庭・地域との連携	地産地消、献立表、食育通信、給食だより、学年だより、保健だより、給食試食会、個別指導の実施、親子食育学習会							

第6学年 学級活動指導案

1 題材名 「朝ごはんについて考えよう」

2 題材について

成長期にあたる児童にとって、健康な体を作ったり、元気よく活動したりするための三度の食事は大変重要である。とりわけ、朝食は一日の活動源であり、脳細胞は朝食からの栄養素をもとに活発に活動を始めるといわれていることを考えると、三度の食事の中でも朝食の果たす役割は大きい。しかし現実には、朝は親も子も忙しく、食べる時間がない、食欲がない等の理由から、軽視されがちな傾向が見られる。

そこで、朝食を食べることがなぜ必要かを考えさせ、その上で健康を考えた望ましい朝食のとり方を知らせることで、栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることの大切さを理解することは大変意義のあることと考える。また簡単にできる朝食の例を提示することや、自分の朝食のとり方をふりかえりながら理想的な献立を考えることで、毎日朝食をきちんと食べることを実践する意欲を持たせたい。さら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にも意識を持たせ、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本題材を設定した。

3 児童の実態

男子10名、女子11名、計21名の明るく活発なクラスである。5年生の頃からの指導により、好き嫌いがあってもしっかり食べようとすることは定着しつつある。給食はほぼ毎日完食している。6月に行った食に関する調査の結果では、一週間に2から3回程度朝食をとらないと答えた児童が2名いた。この2名以外は朝7時前に起き、毎日朝食を取り登校している。ごはんを主食として食べることが多い児童は約67%。普段の食事については、栄養に関する知識やバランスを意識して食べているなどの点では、個人差があった。学校給食については、ほとんどの児童が栄養のバランスが考えられている、いろいろなメニューがあって楽しみである、友達と話をしながら食べるのが楽しいと感じている。反面、嫌いなものも食べられる、食物や農業や農産物の関心が高くなる、給食の献立やおたよりが家で話題になるという項目はややポイントが低かった。

4 指導計画（2時間）

朝食の大切さを考えよう。 第1時
バランスのとれた朝食の献立を考えよう。 第2時

5 第1時の学習

(1) 日 時 平成19年12月14日(金) 2校時

(2) 場 所 6年2組教室

(3) 題材名 朝食の大切さを考えよう

(4) 学習のねらい

- ・一日の生活における朝食の大切さや必要性を理解する。
- ・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。

6 展 開

	学習活動・内容	指導上の留意点	資 料
とらえる 2分	1 今日の朝食を思い出し、発表する。 ・朝ご飯を食べたか。 ・どんな物を食べたか。	食べていない児童は、普段の朝食について思い出させる。	
	朝ごはんについて考えよう		
	2 ケーススタディを通して、朝食の役割について考える。 『ある日のAさん』を読み、午前中の様子を考え、発表する。	Aさんの午前中の様子を考え、その理由を考えさせる。 *具合が悪い。 *元気がない。 *勉強に集中できない。 etc.	ある日のAさんのプリント
	3 なぜ具合が悪くなったのか考え、自分の考えをまとめてワークシートに書く。	・様子をみてグループで考えるよう助言し意見を集約させる。 出た意見をまとめ、キーワードとなる言葉を示す。	ワークシート①
ふかめる 35分	4 キーワードを確認し、ワークシートに記入する。 早ね・早起き・朝ごはん	*朝食抜き・夜ふかしなどキーワードは、早ね・早起き・朝ごはん。このとき、生活のリズムも関係していることに気づかせる。	ワークシート②
	早ね・早起き・朝ごはん		
	5 資料を見ながら朝食の効果を考える。 ①朝食を食べない時と食べた時の体温の様子の写真(サーモグラフ)の2つの写真を見て比較し、何が違うか考える。 食べる 体温が上がる 活動モードにかわる 食べない 体温が低い お休みモードのまま	・朝食を食べない時と食べた時の体温の様子(サーモグラフ)を見せ、2つの違いを考えさせる。 身体と頭(脳)の辺りに注目させる。	サーモグラフの写真

まとめる 8分	②朝食摂取と成績のグラフ。 ③朝食摂取とスポーツテストの結果のグラフ。	・朝食摂取と成績のグラフ・スポーツテストの結果のグラフから、2つの違い気づかせる。	グラフ② グラフ③
	6 朝日小学生新聞の「しっかり食べよう朝ごはん」のページを読む。	・新聞を読みながら、大事な箇所に赤線をひかせ、さらに意識させる。 ・努力を要する児童へは助言して示す。	朝日小学生新聞のコピー
	7 朝食を食べることはなぜ大切なのか、わかったことをまとめる（ワークシートに書く）。 体にスイッチを入れる朝食の役割と生活リズム。 3つのスイッチ ※頭のスイッチ ※身体のスイッチ ※おなかのスイッチ	朝ごはんの役割と生活のリズムを整え、それを習慣化することが大切であることをまとめる。 ・努力を要する児童へは、新聞で赤線をひいたところを再確認させる。 ・脳を目覚めさせる。 （炭水化物を含む食べ物） ・体があたたまり、運動力がアップ。 （たんぱく質を含む食べ物） ・体内（腸）の動きを活発にさせ大便秘が出やすくなる。 （野菜など食物繊維を含む食べ物）	ワークシート③ 板書 カード
	8 今日の学習をふまえ、朝食をしっかり食べるために生活のなかで工夫できることを考えてワークシートに記入する。	今日からの実践に向けて、自分のできることを明確にし、実践する意欲を持たせる。 ・早ね・早起きをする。 ・寝る前は食べない。 etc. ※日頃、欠食している児童に意識させるため、朝食のよさを促すような視点で書くように助言する。 ・本時の学習内容を家庭（保護者）でも確認し、実践させるよう促す。	ワークシート④ 食育通信

6 評価

○バランスのとれた朝食を考えることができたか。(知識・理解)

○毎日朝食を食べるため意欲をもつことができたか。(関心・意欲・態度)

第2時

1 本時の学習

- (1) 日 時 平成19年12月21日(金) 5校時
 (2) 場 所 6年2組教室
 (3) 題材名 バランスのとれた朝食の献立を考えよう
 (4) 学習のねらい

・自分でも作れるバランスのとれた朝食を考えることで、毎日朝ごはんを食べようとする意欲をもたせる。

2 展 開

	学習活動・内容	指導上の留意点	資 料
とらえる 2分	1 前時の確認をする。 前時の授業で覚えていることを発表する。 ①朝食はなぜ大切か。 ②自分の生活の中で工夫したこと。	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのスイッチ。 体のスイッチ・頭のスイッチ おなかのスイッチ ・栄養のバランスをとる。 ・体温があがる。 ・体力や成績にも差が出る。 ・早寝早起き、寝る前には食べない。 朝食までには時間をおく。 	前時使用 のパネル カード
ふかめる 25分	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">朝ごはんを見直そう</div> 2 バランスの悪い朝食例の写真を見て問題点に気づき、欠けている点を考え、用紙に記入し黒板に貼る。(グループ学習)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を3つの食品群別に見て、バランスがとれているか、偏りがあるかを知り、その原因を考える。 ・たんぱく質(赤)がない。 ・ビタミン(緑)が足りない。 ・炭水化物(黄)のみ。 ・牛乳がない・・・。 ・各班の発表について、助言をする。 	朝食の写真パネル 用紙
	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">バランスのとれた朝ごはんを考えよう</div> 3 バランスのよい朝食を考えてワークシートに記入。 (和食メニューと洋食メニュー) <ul style="list-style-type: none"> ・主な食品名にわけて、バランスを確認する。 ・考えた献立を発表する。 ・工夫したところ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの経験や、家庭科の学習などを振り返り、自分で理想的な朝食メニューを考える。 ・よい例を示すことにより、バランスよく食べるにはどんな食品を選んだらよいのかを身に付けさせる。 	ワークシート2 ① ヒント用 食品カード 家庭科教科書

ま と め る 15 分	おすすめポイント 好きなもの 簡単料理 彩り 栄養素 など	＊思いつかない場合は、ヒントをみて考えさせる。	ワークシート2
	4 考えた献立を例にしなが、どんな朝食がバランスがよいかを確認する。	・バランスのとれた朝食を食べるには、どんなことに気をつけたらよいかを意識させる。 ・おかずの品数を増やして食べる。 ・簡単なもの組み合わせでもよいので食品群がそろっているか。 ・出されたものは残さず食べるなど。	
	5 簡単に出来る料理を見て、バランスのとれた朝食の例を考える。	・簡単にできる料理を紹介することで朝食への関心を高める。 ・ピザトーストを実際に調理し、他の料理も添えることで、バランスのとれた朝食の組み合わせを理解させる。	児童がピザトーストを調理する。 よい組み合わせのサンプル。
6 今日の学習をふまえ、毎日朝ごはんを食べようとする意欲をもつようにするために、課題を確認する。	・本時の学習内容を振り返り、課題を実践させることで、毎朝食べる意欲を持たせ、習慣化させるためには保護者にも意識を持たせるように促す。	プリント「朝ごはんを作ってみよう」	

6 評価

○バランスのとれた朝食を考えることができたか。(知識・理解)

○毎日朝食を食べるため意欲をもつことができたか。(関心・意欲・態度)

7 授業後の担任の感想

この授業を行ったことで、バランスのとれた朝食の大切さの理解は深まったと思う。9割の児童は朝食を食べて登校しているが、時々食べてこなかったと答えた児童は授業後「食べてくるようになった」と答えている。食の大切さについての意識は少しずつ育ってきている。朝食の習慣化には家庭の協力が大切である。生活リズムを見直し、保護者もきちんとした朝食を提供することなど、家族ぐるみの実践に広げる必要がある。長期の休みには家庭において、衣・食・住の実践を行っているので、今回は冬休みに朝食づくりを課題とした。(別紙プリント参照)

食育通信

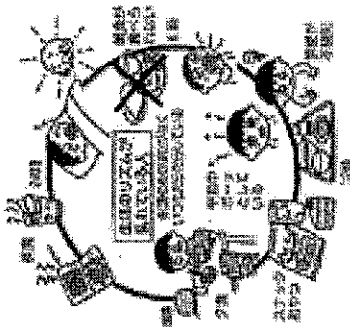
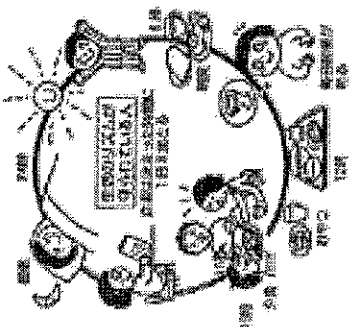
晴色小学校
2007年12月14日
総合小学校 教 室

お家の方へ

今日は、初めて6年生と「朝ごはんについて考えよう」～授業の大切さを考えよう～について勉強しました。今年度実習授業を行ったところ、毎日朝ごはんを食べて血縁しない児童も見られること、朝ごはんの生活や食事について語り、自分の体のことを考えて食事を取ることが大切であるように思っています。今日の授業をとおして、授業で学んだ知識を親子で一緒に考えてください。児童科の子と親とで、三食しっかり食べることが大切であることを、中でも朝ごはんは、健康に暮らし、生活が豊かになるために大切な食事です。ご家庭においても、家族全員で、毎日しっかりと朝ごはんを食べるよう習慣づけましょう。

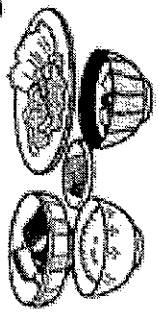
朝ごはんの大切さを親子で考えてみましょう。

朝ごはんの大切さを親子で考えてみましょう。



人間の体は、固まっている間に、脳のエネルギー源であるブドウ糖などを補給してあげないと、神経伝達物質が不足して体が完全に目覚めていない状態（スリープオフ）に陥ってしまいます。そこで、朝ごはんを体の甲に入れることで、朝ごはんがエネルギーになり、脳や体に「起きよう」というサインを送るのです。朝ごはんを食べることは、①脳が自律神経の調節が上がり、集中力が鋭くなる。②胃や腸などが動き、排便もスムーズになります。朝ごはんを食べることで、3つのスイッチが入ります。

3つのスイッチを入れるには、主食・主菜・副菜がそろったものを！

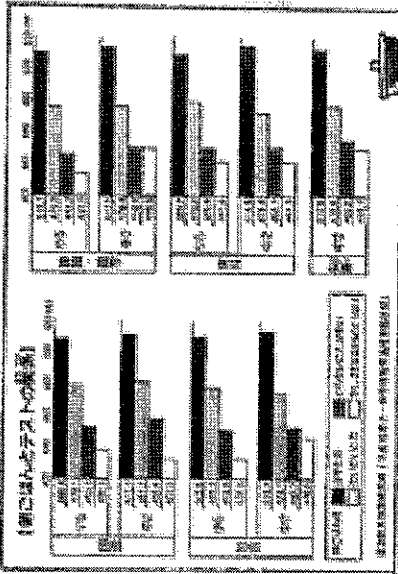


- ★頭のスイッチ
脳を目覚めさせる食べ物
(ごはんや、パン・めん類・おにぎりなど炭水化物を含む食べ物)
- ★身体のスイッチ
体があたたまり、運動力がアップ
(牛乳、納豆、魚、肉、肉類などたんぱく質を含む食べ物)
- ★おなかのスイッチ
体内(腸)の動きを速やかにさせ大腸が動きやすくなる
(野菜や果物など食物繊維を多く含む食べ物)

パンだけ、お肉だけごはんだけという食事の組み合わせ、頭りの2つスイッチが入りません。3つのスイッチをオンにするために、プラスして食べるといいですよ。

学力や運動能力と朝食の関係

朝食を必ずとるといふ子どもたちの方が、とらない子どもに比べて、学力や運動能力のテストが断然高いという結果が出ています。



授業時のほとんどもに「寝込みしをやりめで早く寝るぞ」「三時寝るぞ！」「寝起きしてご飯を食べて学校に行く」などと驚かしてあげた。寝込みしや寝起きの食生活が子どもたちの生活に大きな影響を与えていることが分かった。これは、朝ごはんを食べると、体も心も元気になり、「学習・朝ごはん」の習慣を身につけるために、今後とも、ご家庭でのバックアップを願っています。

平成19年度
文部科学省食育推進委託事業
山梨県教育委員会