

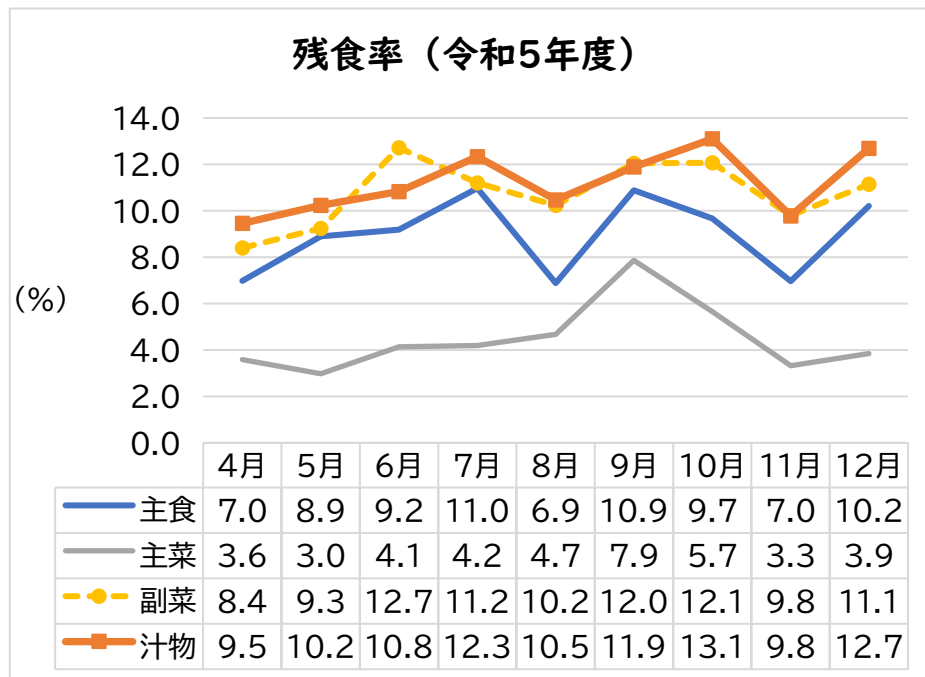
3つの「わ」で育む未来を生き抜くしなやかな子ども

～フットワーク・チームワーク・ネット輪ワークを生かした杉妻小の食育～

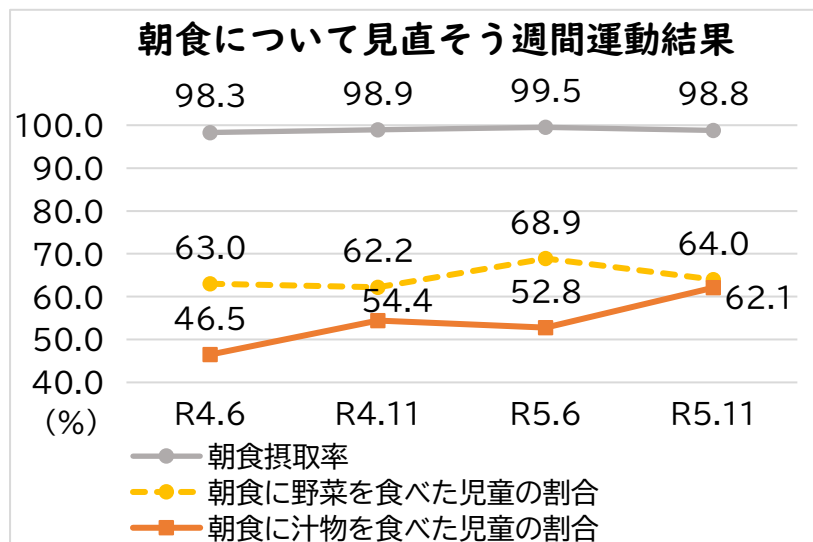
1. 児童の食生活の実態及び課題

本校は福島市内でも規模の大きな小学校であり、学級数25(通常学級20、特別支援学級5)、613名の児童が在籍している。校区内には幹線道路が走り、商業施設が立ち並び、工場が点在している環境である。

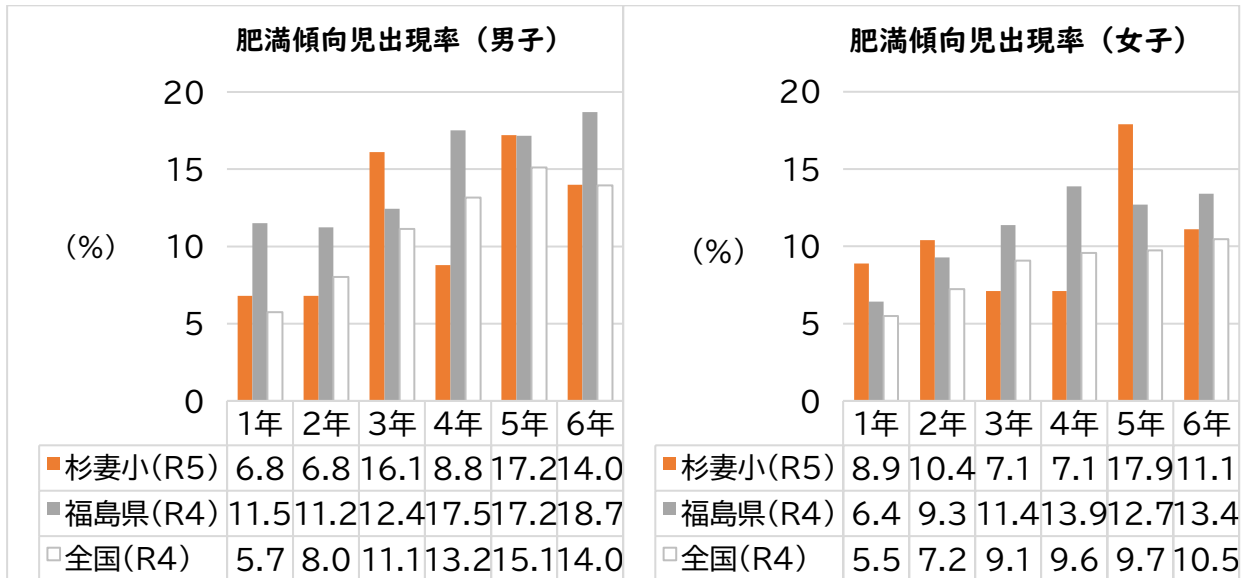
給食は単独調理場方式で提供しているが、校区内に田畑が少なく日常的に食料生産に触れる機会が少ないためか、主食、副菜、汁物の残食の多さが目立つ。毎年、副菜、汁物は常時10%を超える残食率である。今年度4月から12月の平均残食率は主菜が4.5%に対して、主食が9.0%、副菜、汁物はそれぞれ10.8%、11.2%であった。



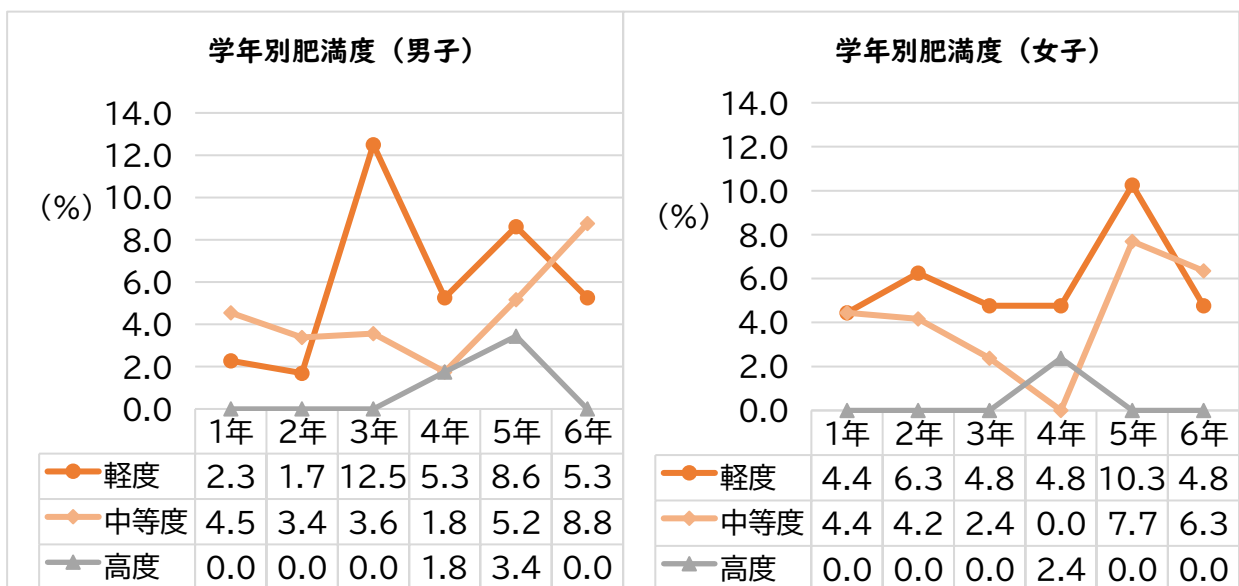
汁物においては、年2回実施している朝食を見直そう週間運動でも課題がみられる。毎回朝食摂取率が100%に近い一方で、朝食に汁物を食べる児童は半数程に減少する。昨年度は第1回目は5割を切った。朝食に野菜を食べた児童も6割程度に減少し、朝食にも野菜や汁物を食べない児童が多くいる。



肥満傾向児出現率をみると、毎年全児童の1割を超える児童が肥満傾向を有しており、今年度は11.1%であった。学年別で最も割合が高かった学年は5学年であり、男子 17.2%、女子 17.9%と、男女共に2割に迫る数値であった。調査時期や方法が異なっていることから過去の数値と単純な比較はできないが、令和4年度学校保健統計の本県、及び全国の数値を上回っていた。



学年別に肥満度にみると、軽度肥満は3学年男子が最も高く、3年男子、5年男子は2割近い児童が肥満傾向を有していた。



本校は教育目標に「友愛の精神を基調とし、^{あす}未来を生き抜くしなやかな子どもの育成」を掲げており、フットワーク・チームワーク・ネットワークの3つの「わ」を大切にしている。健康教育では、児童自身が健康状態を理解し、その向上と改善を図れるように食育指導の充実に取り組んでいる。

先述した本校の食に関する課題等の解決を図り、未来を生き抜くしなやかな子どもを具現化するために、フットワーク・チームワーク・ネットワークの3つの「わ」を生かした食育を今年度実践することとした。

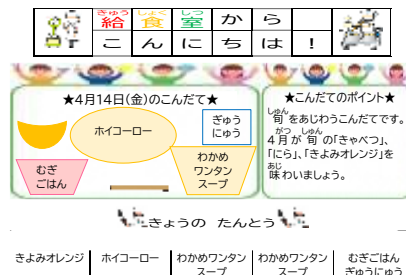
2. 実践方法、内容

(1) フット環一ク～日々の食育～

①「給食室からこんにちは」の発行

献立、献立のポイント、担当調理員名、一口メモをA4紙1枚にまとめて、毎日全学級に配付している。児童が毎日読みたくなる内容構成を第一に考え、その日届いた食材の写真やクイズも掲載した。

特に力を入れたことは、給食調理の様子を伝えることである。校舎内に給食室がある単独調理場方式で給食を提供しているが、児童と調理員との関わりは多くない。思いが込められて毎日の給食が作られていることや料理から調理員の姿を感じられるように調理の様子を頻りに掲載し、副菜や汁物を食べる意欲を高めた。



「ひとくちメモ」5人で作っています。
 みんなが給食をいただくためには、いなくてはならない方がいます。それは調理員さんです。今年度は
 さんの5人で660人分の給食を作っています。
 毎日、どの料理をどの調理員さんが担当したか紹介しているの、作ってくれた方を思いながら味わいましょう！



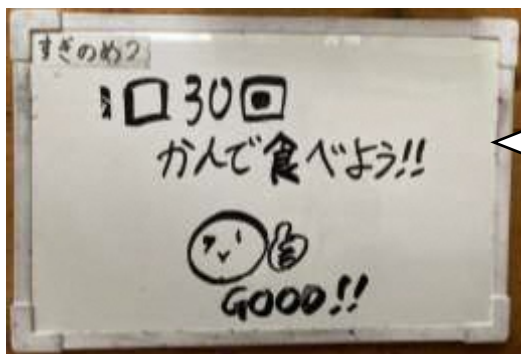
②献立作成

季節の行事食以外にも、「魚を食べる日」を週に一度、「かみかみの日」を2週間に一度設定した。献立の意図を児童に意識付けるために、曜日を固定して実施した。

「魚を食べる日」は、家庭で肉料理を食べることが多い児童に魚に親んでもらうねらいで毎週火曜日に実施した。旬、味、かたさ、模様だけではなく、同じ魚でも、焼いた時、あげた時、煮た時のちがいに、注目させた。

「かみかみの日」は、主食がソフトめん、中華めんの隔週水曜日に実施した。めん料理はかむ回数が少なくなりがちのため、あえて、かみごたえのある料理を組み合わせることでかむことのよさを伝えた。かむことのよさの一つに食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながる事が挙げられるが、「よくかんで食べることで、ちょうどよい量で食事を終えることができるよ。」と伝えることで、肥満傾向児童に配慮した。

曜日	献立	調理員	ポイント	604	25.1	14.0	2.1
9 火	★さかなを食べる日★	ぎゅうにゅう	ごはん				
	かつおのいそパフライ	かつおのいそパフライ (乳卵不使用)	こめあがら				
	ひじきあえ	ひじき	きゅうにゅう	604	25.1	14.0	2.1
10 水	★かみかみの日★	きゅうにゅう	ソフトめん				
	かみかみあえ	ソフトめん	ソフトめん				
	さんさいうどんつけじり	さんさいうどん	さんさいうどん				
	まっちゃパンケーキ	まっちゃ	まっちゃ				
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	744	28.3	21.6	2.9



給食委員会がめあてやクイズをかいたミニホワイトボードを毎日各学級に配付している。魚を食べる日、かみかみの日は、そのよさを意識付ける一言やイラストを書いていた。

③地場産物の活用

現在、給食に使用する食材全てを福島市産品で揃えることが難しい。福島市公設卸売市場に出荷される福島市産品数量が少ないことが一因となっている。

福島市岡部地区ではきゅうりの栽培が盛んであり、冬季の一時期を除いて出荷されている福島市産野菜である。また、福島市は県内有数の果物の産地であり、さくらんぼ、ぶどう、なし、りんごなど、初夏から冬にかけて福島市産果物も出荷されている。

本校の契約業者でも、これらの福島市産品は納品可能なことから、きゅうり、さくらんぼ、ぶどう、なし、りんごを給食に使用するときは一口メモや学級訪問時に福島市産であることを強調して紹介した。



④学級訪問

給食時間に全学級を巡回し、声かけや配食量の確認を行っている。今年度は配食量を調整する時の決まりを「苦手な食べものでも一口は食べる。全量減らすことはしない。」とし、年度当初の職員会議で周知して取り組んだ。副菜や汁物は減らす児童が多いが、「使われている食材を一つずつは食べよう」と声をかけながら学級を巡回した。

学級訪問をした際の栄養指導は、給食時間は放送委員会による昼の放送があるため、放送の前後に短時間で実施した。



10月3日(月)1学年に学級訪問。
国語科「サラダでげんき」の内容を振り返りながら、お話に登場する食べものが今日のサラダに全部入っているか一緒に確認をした。



8月29日(火)2学年に学級訪問。
生活科で夏野菜を栽培していることと関連させて、夏野菜の花クイズを実施した。



7月3日(月)3学年に学級訪問。
社会科で福島市について学習していることにつなげて、福島市内できゅうり栽培が盛んな岡部地区を紹介した。



5月16日(火)4学年に
学級訪問。
社会科の都道府県の学習
と関連させて、献立に使用
した筍の産地(鹿児島
県)を地図で確認した。



10月30日(月)5学年
に学級訪問。
社会科の食料生産の学
習と関連させて、日々の
食事が色々な国や人々
のおかげ成り立ってい
ることを伝えた。



9月1日(金)6学年に
学級訪問。
災害等の非常時でも家
庭科で学習したことが
生かして、自分たちでも
簡単に料理が作れるこ
とを伝えた。

(2) チーム和ーク～教職員との連携～

①課題に応じた各学年での学級活動(2)の実践

本校ではよりよい生活習慣の形成を図るために、学級活動(2)の充実に取り組んでいる。健康課題解決のための学級活動(2)の題材は、給食時間の様子や学校行事、教科等との関連性を考慮しながら検討、決定した。

題材や実施月は教育計画通りに実施した学年と、今年度の児童の実態に添うように変更した学年がある。

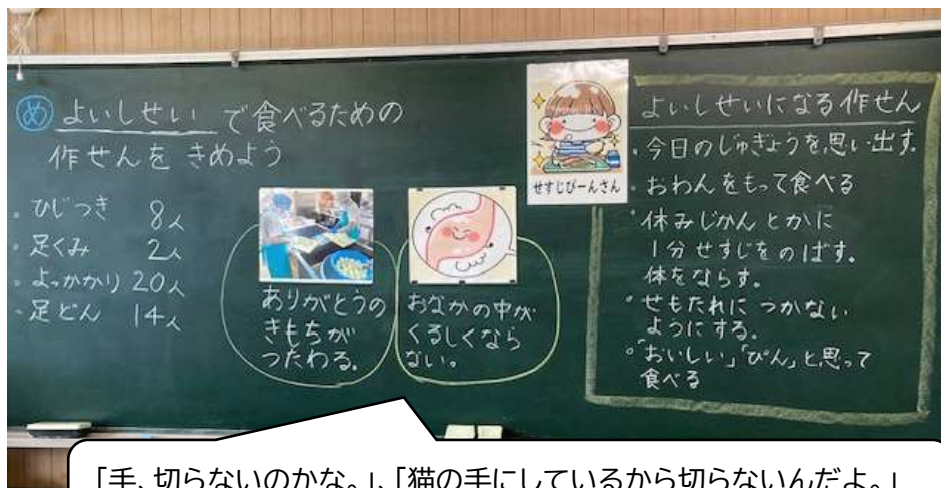
● 第2学年「よいしせいで食べるための作せんをきめよう」

1学年時から給食時間の課題として挙げられたことが、「食事マナー」であった。背もたれによりかかる、足を組む、足を投げ出す、ひじをつくなど、給食中の姿勢に課題が見られた。

食事マナーは生涯必要なものであることから、よい食事マナーを習慣化するために、本学級における食事マナーの課題から姿勢に焦点化し、本題材を設定した。

さぐる段階の教材として使用した調理中の動画が効果的だった。調理員が食材を切る速さ、調理に使用する道具や洗い物の多さ、一人で何役もこなすことに驚きながら真剣に観ていた。

児童の「たまねぎ切ってる。」とのつぶやきを担任が取り上げて、「誰が切っているのかな？」と問いかけると、一人の調理員名が出された。ここから、調理員全員の名前を児童に言うてもらうことで、自分たちの給食を作っている5名の調理員を印象付けた。



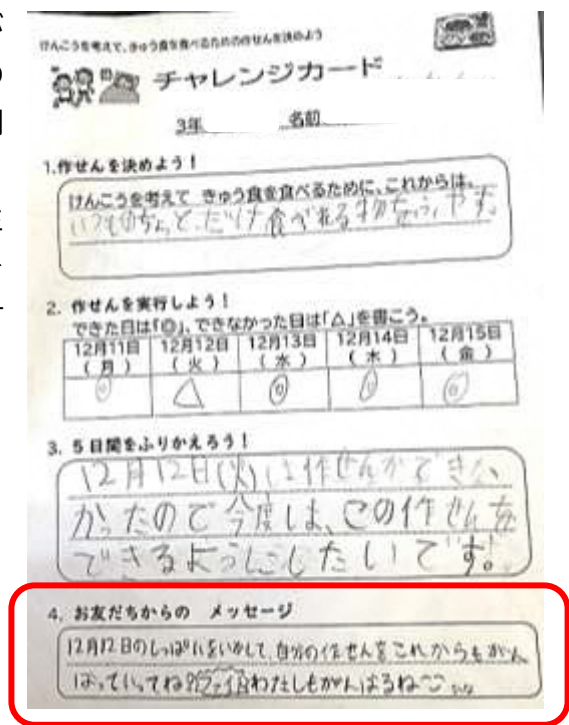
「手、切らないのかな。」「猫の手にしているから切らないんだよ。」など、児童同士で気づきや考えを伝え合う姿が見られた。

● 第3学年「けんこうを考えて、きゅう食を食べるための作せんとをきめよう」

日々の給食時間を見ていると、副菜を減らす児童が配膳台の前に列をなす様子があった。給食アンケートの結果でも、「いつも減らす」、「時々へらす」と回答した割合は副菜が最も多かった。

そこで、体育科保健領域「けんこうによい一日の生活」と関連させて、健康な生活のために体に必要な量をバランスよく食べることを習慣化できるように本題材を設定した。

この授業では、チャレンジカードの応援メッセージを児童同士で記載させた。本校は令和4年度からキャリア教育モデル校に指定されている。キャリア教育の一環として児童の自己有用感を高めることをねらいで、いつもは保護者に記載してもらった応援メッセージを児童同士で記載した。授業内容を意識しながら給食を食べるだけでなく、互いのがんばりに気づきながら食べる様子が見られた。



● 第5学年「朝ごはんを食べるために、自分ができようことを決めよう」

意思決定した目標を給食時間に実践はできないが、健康な生活習慣の形成に朝ごはんは欠かせないため、小学生のうちに指導したい題材である。

低、中学年で朝ごはんを題材にすると、意思決定した目標が保護者頼みの内容になることが多い。高学年は家庭科で食生活について学習することから、学んだ五大栄養素名や調理実習を生かして、児童自身で実践可能な目標を意思決定することができる。

朝ごはんに関しては毎年2回朝食を見直そう週間運動を実施するとともに、6学年時の6月には家庭科で「朝食から健康な一日の生活」を学習する。5学年で朝ごはんを含めた生活習慣の大切について学ぶことで、6学年時に生かすことができると考え、本校では5学年で指導する題材にした。

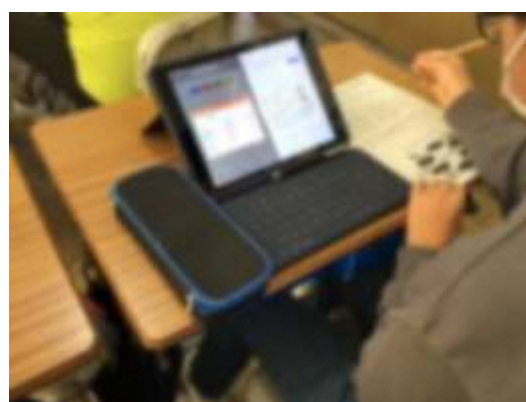
6月に実施した第1回朝食について見直そう週間運動の結果をみると、本学年の児童は全員が

毎日朝食を食べていると回答した。しかし、朝食に野菜を食べている児童は 6 割程度、汁物を食べている児童は4割程度に減少し、栄養バランスよく朝食を食べている児童が少なかった。

そこで、児童自身が朝食内容や朝食にかかわる生活習慣を見直し、一日を元気に過ごすための朝食摂取を習慣化できるように本題材を設定した。

この授業では、授業のめあての文言を学級毎に変更して提示した。第1回期間中に全学級で朝ごはん標語を作成したが、この標語を授業のめあてに用いた。よりよい朝食について表した朝ごはん標語と、第1回目の調査結果を対比させることで、朝食に野菜や汁物を食べていない児童自身の朝食の実態を捉えさせて、課題意識を高めた。

資料提示は、見やすさと捉えやすさを考慮して、タブレット内のMetaMojiClassRoomを使用した。本学年では、ふくしまっ子健康・体力自分手帳デジタルトランスフォーメーション化の先行実践をしている。朝食摂取と生活習慣の関係を伝える際は、この事業を活用して、前日の就寝時刻と当日の起床時刻、睡眠時間をタブレット上で振り返らせた。



- 第6学年「成長する体のために、給食のできることを決めよう」

一学期の給食の様子を振り返ると、主食、副菜の残食量が多く、学校全体残食量の1/4を占める状況であった。7月における学年別残量割合は、6学年は主食が27.5%、副菜が29.0%だった。

成長期である6学年児童は、体の発育が著しく、エネルギー消費量も増加している。7ヶ月後には中学校進学も控えており、食事は成長に見合うように十分にとることが必要である。そこで、主食副菜の役割を理解させて、成長のために必要な量を摂れるようにしたいと考え本題材を設定した。

つかむ段階において残食量の円グラフを提示すると児童から、「6年生は成長期だし、これじゃだめだね。」との発言があった。

めあてを提示する時は言葉の一部を空白にしておき、適した言葉を考えさせた。4学級中2学級は、「給食」ではなく「自分」という言葉を使用したことから、課題を自分事として捉えられていることが伺えた。



授業から3ヶ月程経過した12月、給食委員会の6年児童から「うちのクラスの残し、少なくなったでしょ。」といわれた。この児童の学級でも授業後に、主食や副菜が空になる日が増え、その点を伝えながら称賛すると、「Aさんが声かけて、最初から減らすのはやめたの。そうしたら、みんな意外と食べるようになった。」と教えてくれた。行動変容が継続していることを感じた。

②養護教諭と連携した個別的確対指導「すこやかチャレンジ」

養護教諭と連携し、「すこやかチャレンジ」として、肥満傾向を有する児童へ個別的な相談指導を実施した。本校では中等度肥満以上の児童を対象に受診勧告を行っているが、肥満改善を意識付けるために、すこやかチャレンジは軽度肥満児童から実施した。

チャレンジシートの内容は一緒に検討し、作成は栄養教諭が行った。

<チャレンジシートについて>

・前回のチャレンジシートを振り返ることができるように、専用ファイルを用意し配付した。

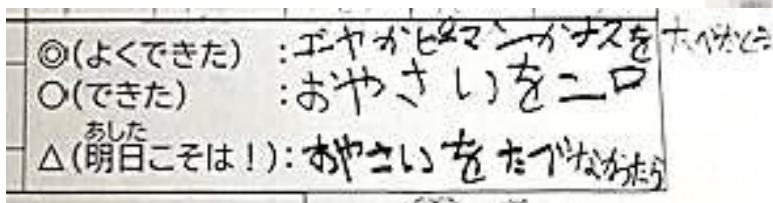
・めあての達成度は、

◎(よくできた)

○(できた)

△(明日こそは!)

の三段階に設定した。この三段階評価の内容は児童自身が決定し、達成度が明確になるようにした。意欲を少しでも高めるために、「×」や「できなかった」等の否定形を用いずに、評価には「△(明日こそは!)」を用いた。



・参加児童の目線に立つために、栄養教諭自身もチャレンジシートに取り組んだ。



児童が取り組んでいるめあてから、栄養教諭自身ができている項目を設定した。結果が児童の意欲喚起につながるように、△だった翌日は◎がつくように取り組んだ。

すこやかチャレンジの詳細は 6 月の職員会議で全教職員へ周知し、共通理解を図った。また、対象児童の学級担任とは日々の給食の様子、家庭の様子等について情報交換をした。

今年度は体育部の新たな取り組みとして「運動カード」の配付が始まったことから、この運動カードも活用しながら、日常的に体を動かすことも促した。



養護教諭の役割分担	栄養教諭の役割分担
<ul style="list-style-type: none"> ・発育測定 ・肥満度算出 ・成長曲線作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童面談 ・チャレンジシートの作成 ・関連資料作成
<ul style="list-style-type: none"> ・すこやかチャレンジ通知児童の決定 ・職員会議での周知 ・保護者面談 ・チャレンジシートの内容検討、応援メッセージ記入 <div data-bbox="225 1171 810 1603" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="842 920 1390 1744" data-label="Image"> </div>	

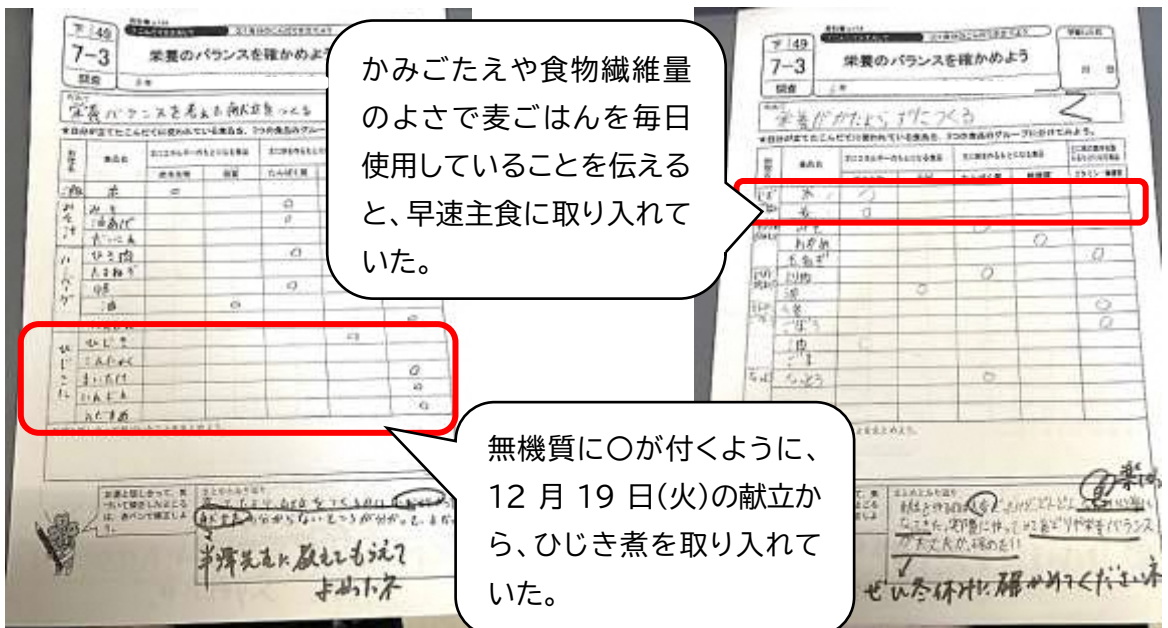
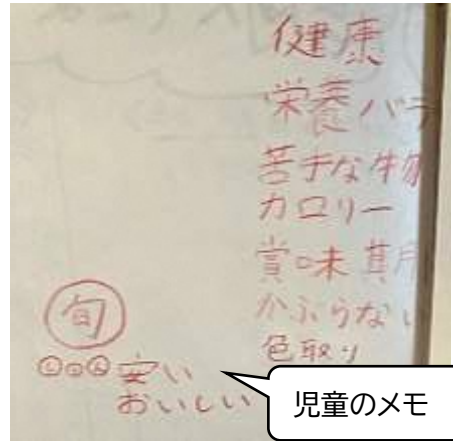
③家庭科専科教諭との共同指導

6学年の家庭科において、食に関わる単元を家庭科専科教諭と共に指導した。

「できることを増やしてクッキング」、「こんだてを工夫して・工夫して毎日の食生活に生かそう」の調理実習では、食材の切り方や調理手順に児童へ助言をした。

「こんだてを工夫して・こんだてを考えてみよう」では、当月献立表を活用して指導を行った。家庭科専科教諭から献立表を配付し、普段何気なく見ている献立表をじっくりと読ませた。そのあとに、栄養教諭へ質問したい箇所に線を引かせた。その疑問点に栄養教諭が回答しながら、毎日の献立が栄養バランスだけではなく、五大栄養素の量、食物アレルギー、味付け、給食一食分の単価等も考慮されて作成されていることを伝えた。

この指導で特に効果的だった点が、給食一食分の単価についてである。献立表の下部に記載している「福島市は児童生徒の給食費を一食当たり130円補助しています。」の一文に注目した児童の発言から、杉妻小の保護者給食費負担額は一食230円であることを伝えた。この金額で、コンビニエンスストアやスーパーマーケットで昼食を用意する場合に何を購入するか、栄養バランスが整った食事になるかを考えさせることで、副菜や汁物が付く給食のよさを印象付けた。

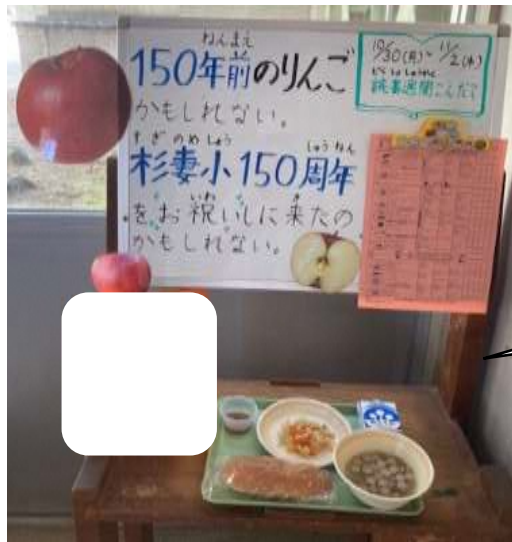


④学校司書、学校ボランティアと連携した「秋の読書週間献立」

福島市は学校教育指導における重点項目の一つに、「読書活動の充実」を挙げている。給食から本に親しみ、児童の読書活動につながるように、10月27日(金)～11月9日(木)の読書週間にあわせて学校司書と連携して本に関連させた献立を提供した。

昨年度と今年度の青少年読書感想文全国コンクールの課題図書から2冊、題名から内容への興味を高める本を3冊選定し、関連する料理を作成した。

本校では毎週水曜日の給食時間にボランティアの方による朗読放送が行われている。この週は献立に使用した本を朗読することで、各場面を思い浮かべながら給食を味わうことができた。



副菜は「りんごかもしれないサラダ」と名前を付けて、提供した。りんごを使用しているのかいないのか、楽しみながら味わっていた。

副菜のサラダは、本に描かれている絵や調味料から、食材を予想して作成した。



学校司書の蛭田先生が読書週間献立の前週から、献立使用本の展示をしてくださった。

(3) ネット輪ーク～家庭・地域との連携～

①幼保小中連携事業を生かした杉妻幼稚園での食育

本校を含めて小学校3校、幼稚園・保育園9園、中学校1校の計13校で福島第一中学校区を構成し、幼保小中連携事業を推進している。本校校庭に隣接している福島市立杉妻幼稚園は同じ校区内の幼稚園であり、ほとんどの在園児が卒園後に本校へ入学する。また、在園児の兄姉が本校児童ということも多く、杉妻幼稚園と本校保護者の一部が共通している。

幼児期からの食育について家庭へ啓発し、小学校入学後の食育につなげるために、杉妻幼稚園と連携した取り組みを実施した。

● ふくしまっ子栄養教室

昨年度は夏季休業期間前に「おやつのととり方」について、2回目の給食体験前日に「野菜の栄養」について、ふくしまっ子栄養教室を杉妻幼稚園で実施した。今年度のテーマを決める際に焦点を当てたのは、幼稚園の昼食である。

幼稚園の昼食は弁当であり、日々園児と会食している教諭から「園児の好きなものばかり詰められた弁当で、毎日同じということも少なくない。野菜がおかずに入っていることも少ない。」という話があった。この話から、いろいろな食べものを食べるよさを知り、弁当でも家庭でも野菜を含めて好き嫌いなく食べてほしい思いを込めて、今年度のテーマを「いろいろな食べものを食べることのよさ」に決定した。

当日は、実施時間は10分程度に収め、視覚的に捉えやすく、楽しみながら聞けるように栄養教諭の上半身を赤、黄、緑色に変えながら、実物大食材カードを用いて、いろいろな食べものを食べることのよさを伝えた。食べものの働きは、園児でもわかりやすいように「お仕事」という言葉に置き換えて話をした。



桜の聖母短期大学の栄養教諭実習生も参加した。

いろいろな食べものを食べるよさを、赤、黄、緑の衣装が合体することで示した。

● 学期ごとの給食体験

各学期1回の給食体験を実施し、小学校入学への意欲を高めるとともに、給食時間の楽しさや給食のよさを伝えた。(第3学期分は、令和6年2月22日に実施する。)

1回目は、副菜を本校児童が好きな「ごま和え」を提供することで、小学校には人気の野菜料理があることを知ってもらった。副菜の野菜には旬の野菜を使用することで、野菜には一番おいしい時があることや旬の野菜は味も栄養も食感もよいことを伝えた。

また、汁物が実たくさんな点に注目させて、おかずに使っていない食べものを使う工夫をしていることを伝えた。

配食量は各園児が食べられる量にしたが、分けられた量はどの園児も完食することができ、おかわりする

園児もいた。

2回目は前回との食べ方の違いを体験するとともに、かむことのよさを伝えるために、主食をソフトめんの日に設定した。

かみかみの日は、よくかむための合言葉として「つるつる飲まずに、よくかめかめ」を使用している。ツルは千年生きるカメは万年生きるという昔話をういながら、長生きしてずっと自分の歯で食事できるように、小さい時からよくかんで食べることが大切なことを伝えた。

1、2回目ともに実施日は保護者向けに当日の献立内容、おすすめレシピ、一口メモを記載したおたよりを配付した。



給食から
こんにちは!

2023年10月11日(水)
杉妻幼稚園給食体験
南大立紹介

ソフトめん
福島市内の製菓所で学校給食に作っています。
カナダ・アメリカ産小麦粉に、福島県産小麦粉を混ぜて、めんの白も地産地消を推進しています。

かみかみおえ
ごぼう、こんにゃく、にんじんを使用した
噛み応えのある副菜です。
かむことを意識する副菜を付けています。

かきたまうどんつけ汁
鰹節、昆布、干し椎茸でだしをとった、旨味たっぷりの汁です。
鶏もも肉と卵は福島県産です。
本日も栄養バランスを考えて、おかずにも使用していない海苔のこを入れました。

牛乳
骨密度は20歳までのカルシウム摂取量で決まります。
牛乳200mlで、一日摂取目標量の1/3をとることができるため、毎日付きます。

★こんだてのポイント★
「つるつるのまずに、よくかめかめ」を合言葉に、よくかむことの大切さを伝える献立です。

おたよりを準備します!

※福島県教育委員会「らくしんこ健康・体力 自分手帳」より

杉妻小おすすめレシピ
「かきたまうどんつけ汁」

★材料 (小学生一人分量)	★作り方
鶏もも肉 20g	① 具の手順をやる。
卵 15g	鶏もも肉 ……一口大に切る。
油揚げ 5g	卵 ……ほぐす。
乾燥わかめ 5g	油 ……油を熱し、鶏肉にすく。
ねぎ 10g	乾燥わかめ ……水で戻す。
だし汁 130g	ねぎ ……小口切にする。
醤油しょうゆ 6.5g	② 鶏もも肉と油を湯で入れ、ゆがらす。
かりん 1g	火が通ったら、油揚げ、ねぎ、わかめ、だし汁、醤油しょうゆ、かりんを入れ、ひと煮立ちさせる。
酒(鶏もも肉炒め用) 1g	③ 水溶き片栗粉を投入し、
片栗粉 1g	決壊させたまま、絡め固し入れて、できあがり!
★給食のだし汁	
かつおぶし 3g	
昆布 2g	
干し椎茸 1.5g	
水 130g	

※以外にも、こにはにも合う汁物です。こにはに合わせる場合は、しょうゆを2gほど減らしてください。

②朝食について見直そう週間運動

朝食摂取を起点として生活リズムを見直し、成長や健康を考えた内容の朝食を食べるためには、家庭の協力が不可欠である。よりよい朝食摂取の啓発のため、朝ごはんチェックシートの配付、給食だよりを活用した。

● 朝ごはんチェックシート

朝ごはんチェックシートは本校独自の様式を作成し、配付、使用した。第1回を振り返りながら第2回に取り組めるように、両面刷りにして配付した。

令和5年度 朝食について見直そう週間運動

6月朝ごはんチェックシート

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

◇ た べ た と こ ろ に ○ を 付 け よ う !

★「おなか」「ぼかぼか」スイッチには毎日○がつくように食べよう!	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	かず ○の数
あたまのスイッチ ごはん・パン・めん						
からだのスイッチ 肉・魚・卵 大豆製品・乳製品						
★おなかのスイッチ★ やさい 野菜						
★ぼかぼかスイッチ★ みそ汁・スープ						
かぞく 家族といっしょに食べた						
★6月26日(月)に担任の先生へ提出	あさ 6月の朝ごはんスコア かず ぐうけい (○の数の合計)					スコア

◇ かず ○ の 数 を レーダーチャートにきろくしよう!

◇ かかん 5日間をふりかえろう!

◇ おうちのおすすめ朝ごはんを書こう!

りょうりめい:
料理名:
ざいりょう:
材料:

11月朝ごはんチェックシート

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

食べたところに○を付けよう!

★「おなか」「ぼかぼか」スイッチには毎日○がつくように食べよう!

本校の課題となる項目を強調して記載することで、前回の数値よりも上昇するように意識付けた。

○の数をレーダーチャートにさくしょう!

あたまのスイッチ
ごはん・パン・めん

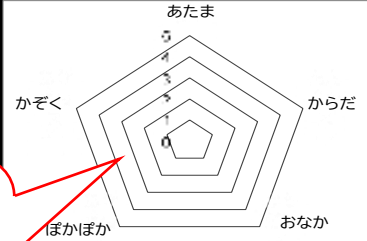
からだのスイッチ
にく・さかな・たまご卵
だいずせいひん にゅうせいひん
大豆製品・乳製品

★おなかのスイッチ★
やさい 野菜

★ぼかぼかスイッチ★
みそ汁・スープ

チェック欄は、アンケート項目を児童にわかりやすい言葉に変換して記載した。

各チェック欄の結果を捉えやすいように、レーダーチャートを用いた。
ふくしまっ子健康・運動自分手帳内運動体力運動能力調査結果の記載方法を参考にした。



かぞく 家族といっしょに

★11月 日(月) 担任の先生へ提出

○の数の合計を「スコア」とすることで、楽しみながら取り組めるようにした。

かかん
◇ 5日間をふりかえろう!

◇ おうちのおすすめ朝ごはんを書こう!

りょうりめい 料理名:
ざいりょう 材料:

スコア

6月朝ごはんチェックシート

食べたところに○を付けよう!

★「おなか」「ぼかぼか」スイッチには毎日○がつくように食べよう!

あたまのスイッチ
ごはん・パン・めん

からだのスイッチ
にく・さかな・たまご卵
だいずせいひん にゅうせいひん
大豆製品・乳製品

★おなかのスイッチ★
やさい 野菜

★ぼかぼかスイッチ★
みそ汁・スープ

	6月 19日 (月)	6月 20日 (火)	6月 21日 (水)	6月 22日 (木)	6月 23日 (金)	○の数
あたまのスイッチ	○	○	○	○	○	5
からだのスイッチ	○	○	○	○	○	5
★おなかのスイッチ★	○	○	○	○	○	5
★ぼかぼかスイッチ★	○	○	○	○	○	5
家族といっしょに食べた	○	○	○	○	○	5
6月26日(月)に担任の先生へ提出	6月の朝ごはんスコア (○の数合計)					25

○の数をレーダーチャートにさくしょう!



朝ごはんチェックシートに各家庭から記載された内容を週運動後の給食だよりに掲載することで、全家庭と共有した。

11月朝ごはんチェックシート

食べたところに○を付けよう!

★「おなか」「ぼかぼか」スイッチには毎日○がつくように食べよう!

あたまのスイッチ
ごはん・パン・めん

からだのスイッチ
にく・さかな・たまご卵
だいずせいひん にゅうせいひん
大豆製品・乳製品

★おなかのスイッチ★
やさい 野菜

★ぼかぼかスイッチ★
みそ汁・スープ

	11月 20日 (月)	11月 21日 (火)	11月 22日 (水)	11月 23日 (木)	11月 24日 (金)	○の数
あたまのスイッチ	○	○	○	○	○	5
からだのスイッチ	○	○	○	○	○	5
★おなかのスイッチ★	○	○	○	○	○	5
★ぼかぼかスイッチ★	○	○	○	○	○	5
家族といっしょに食べた	○	○	○	○	○	5
11月27日(月)に担任の先生へ提出	11月の朝ごはんスコア (○の数合計)					25

○の数をレーダーチャートにさくしょう!



◇ 5日間をふりかえろう!
バーファットできて良かった。バランス良く食べれたと思います。
◇ おうちのおすすめ朝ごはんを書こう!
賞味パン・ホットサンド
賞味パン・バナナ・レプスチーズ

● 給食だより

昨年度は週間運動前3週にわたり給食だよりを発行したが、効果が見られなかった。このことを踏まえ、今年度の第1回は週間運動直前に、第2回は期間中間日に給食だよりを発行することで、栄養バランスよく朝食を食べることや朝食を食べることのよさについて啓発した。

毎年期間中の給食には、ふくしまっ子ごはんコンテストの応募作品を給食に提供している。(第1回は令和4年度の応募作品、第2回は今年度の応募作品を使用している。)その際、杉妻小児童の愛があふれた創作献立という意味で、「愛♡ディア朝ごはん献立」と題した。

給食だよりにも「愛♡ディア朝ごはん献立」に登場する料理名と作成児童名を掲載することで、児童でも朝食調理は作れること、朝食作りを難しく捉えず、気楽に作れることを伝えた。

朝ごはんチェックシートについて(オレンジ色の欄)

朝ごはんチェックシート

全児童実施です。両親中、毎日記入します。

6月26日(日)に担任へ提出です。

わたしのほあちゃんが作った思い出の味です。手塚は肉や魚の下味にも使えますよ。手塚・手塚漬けはともに冷蔵保存をお願いします。

朝食週間は、給食も朝ごはんにちなんだ献立をいただきます!

児童の愛♡ディア朝ごはんメニュー

6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)
さん作 ワキゅうりつとツナの梅だれ	さん作 ワひじき煮	さん作 ワチキンごぼうサラダ
さん作 ワアスパラガスツナサラダ	さん作	さん作
さん作 ワウイナーピーマン炒め	さん作 ワなすと厚揚げのおでかけ	さん作
さん作 ワコンソメスープ	さん作 ワ大葉きゅうり	さん作

これらの料理は、昨年度の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の応募作品です。テーマが「朝ごはん」、毎年夏に募集することから、夏野菜をたっぷり使用した愛♡ディア料理になっています。

おすすめレシピ

栄養教諭半卒のおすすめ料理「芋床漬け」

★材料
じゃがいも 250g
中ザラ糖 150g
塩 100g
お好みの野菜

★作り方
①じゃがいもを皮付のままゆでる。ゆであがったら、皮をむく。
②じゃがいもをジッパーなどの保存用袋に入れて、つぶす。
③じゃがいもが熱いうちに、ザラ糖と塩を混ぜ合わせる。
④一晩置いて、手塚のできあがり。

★芋床漬け★
①野菜の量さはかき。
②量さの1割の手塚をすりこむ。
③お好みの野菜と合わせて混ぜてください。

簡単な野菜料理のレシピを掲載することで、朝食向けの野菜料理に活用できるようにした。

「おにぎり屋さんですよ♪」 朝ごはんを食べながら朝ごはんを食べよう! 朝ごはんを食べながら朝ごはんを食べよう!

第1回目でも見られたい朝ごはん献立、「トーストだけ」、「菓子パンだけ」の朝ごはんではなく、野菜と汁物をとった朝ごはんを食べよう!

朝ごはんの内容と集中力

https://www.nhk.or.jp/shimane/kanagawa/health/food/20231124.html

朝ごはんの内容と疲労感

https://www.nhk.or.jp/shimane/kanagawa/health/food/20231124.html

今日は児童が朝ごはんチェックシートを活用し、朝ごはんの内容を掲載しています。既発の朝ごはんについて一緒に振り返っていただき、11月27日(月)に提出してください。

「野菜(お好みの野菜)」、「みそ汁(お好みの野菜)」、「お豆腐(お豆腐)」を一緒に食べてください。

第1回目に作成しました! 杉妻小全学級の朝ごはん標語

1-1	あまごはん たべて パワーチャージ
1-2	さかなを食べたら 腸がよくなる 元気になる もりもり食べる
1-3	あまごはん たべて げんき100% がんばるまじ!
2-1	朝ごはん ばらばらすくすく食べるぞ げんきになるよ
2-2	朝ごはん たべよう1セット!
2-3	朝ごはん しっかり食べて 元気になって 一目がやせになるよ!
2-4	みんなであべよう あまごはん 元気スイッチ コーゴゴ!
3-1	おいしいな みんなのえがお! 朝ごはん
3-2	朝ごはん パラソタよく 毎日食べよう
3-3	赤飯 ちゃん食べよう やる気 元気 パワー!
4-1	ゆうき、元気、あ、すべてをたくわえる おいしい朝ごはんを食べよう!
4-2	朝ごはん食べず食べず食べてみるぞ! 元気MAX!
4-3	心と体の健康は朝ごはんから
5-1	これだけじゃ 準備が足りない 朝ごはん 元気の朝 朝ごはん 食べても 命を元める
5-2	朝ごはん しっかり食べて 一目 元気!!
5-3	朝ごはん しっかり食べて 元気
6-1	朝ごはん 食べるよ 元気 100%
6-2	健康のために 毎日バランスよく 朝ごはんを食べて!
6-3	朝ごはんを食べて 元気100% 朝ごはん
6-4	朝ごはん 家族みんなで 笑顔でお祝いしよう!
75001	まいあさ 食べるのよろこぶ
75002	いらんさん! 感謝の気持ちをこめて 朝ごはんを美味しく食べて!
75003	元気もりもり!! しっかり食べて朝ごはん
95001	食べるよ 元気 朝ごはん!
95002	毎日 健康 朝ごはん 食べると 体がほたたり よくなるよ

今回は全学級の標語イラストを付けています。毎日の給食だよりで公開します。

二学期から健康観察アプリ「LEBER」にて給食だよりを配信している。このことで、フルカラーでの情報発信が可能になった。本校の課題点を目立つ色で囲うことで、保護者の目をひくようにした。

*肖像権等の都合上、画像の一部加工しています。