

【支援校の取組】 1

授 業

対象	児童生徒・家庭地域
内容	生活科：2年生 「ぐんぐんそだて」 ～育てた野菜をおいしく食べてみよう～
具体的な内容	授業参観にて、「野菜のはたらき」についての授業を行う。 クイズ形式で保護者も一緒になって考えていくような授業の進め方をした。また、育てた野菜を使った料理を子どもと一緒に作ってほしいとお願いして、食への関心をうながすことができた。
成果	・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・家庭との連携強化

生活科活動指導略案

指導者 2年担任
栄養教諭

- 1 単元名 : 「ぐんぐんそだて」 育てた野菜をおいしく食べてみよう
- 2 学年組 : 2年(2クラス)同時 (授業参観) 場所 体育館
- 3 実施日 : 平成25年2月2日(火) 5校時 (13:00~)
- 4 ねらい : 野菜のひみつを知り おいしく食べよう。
- 6 展開

○学習活動 ・予想される児童の反応	・教師の関わり ・支援
<p>1 心をこめて育てている野菜は、何があるか発表させる。</p> <p style="padding-left: 20px;">・きゅうり なす えだまめ ピーマン ミニトマト</p> <p>2 それぞれの野菜の葉の形・花の色や大きさ・実の色や形を思い出す。</p> <p>(花は)</p> <p style="padding-left: 20px;">・黄色だった。紫だったよ。白色だった。</p> <p>(葉は)</p> <p style="padding-left: 20px;">・ハートの形だった。大きかった。</p> <p>(実は)</p> <p style="padding-left: 20px;">・緑から赤になったよ。 ・いぼいぼ(とけ)があったよ。</p>	<p>・野菜の実物を見せる。</p> <p>・クイズ形式にして、育ててきた野菜の観察の振り返りをする。</p> <p>・それぞれの花、葉・実の写真を見せる。</p>
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px 20px;"> 野菜の秘密を知り おいしく食べよう </div>	
<p>3 野菜の王様の紙芝居から、野菜のはたらきを知る。</p> <p style="padding-left: 20px;">・人参 → 色の濃い野菜は体を丈夫・病気から守る。</p> <p style="padding-left: 20px;">・トマト→ おはだ つやつや ピカピカ</p> <p style="padding-left: 20px;">・キャベツ おはだ つやつや 体の調子をよくなる。</p> <p style="padding-left: 20px;">・緑黄色→ かぜをやっつける。</p> <p style="padding-left: 20px;">・きのこ→ 骨や歯をつくるCaのお手伝い</p> <p style="padding-left: 20px;">・ごぼう→ 食物せんいがあり、お腹の中の掃除をしてくれる。</p>	<p>・野菜には、それぞれのよさがあることが分かるように書きだす。</p>

<p>4 野菜のはたらきを知り、収穫した野菜をどんな料理に入れたらもっと美味しく食べられるか、考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サラダに入れたらおいしいよ。 ・スープに入れるといいよ。 ・スパゲティに入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に出る献立の写真を貼っておき、どんな料理に使われているか児童にわかるようにしておく。 ・すでに、収穫して食べている子どもにどんなふうにして食べたかを聞く。
<p>5 給食でもいろいろな夏野菜が使われていることを知り、食べようという意識がもてる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食でも、夏野菜が使われていることを献立名をだして、食べようとする意識をもつことができるようにする。 ・来週の火曜日、給食に使うとうもろこしの皮むき体験をすることを伝える。 ・持ち物 新聞紙 ・皮をむく前とむいた後、手洗いをきちんとすることを伝える。

*1・2は2年担任にお願いして クイズ形式で行いました。

7月2日に皆さんと野さいのはたらきについてべん強をしましたね。お家の人と
いっしょに育てた野さいの料理を考えたり、夏に**おいしい(旬)**野さいをさがせまし
たか。

野さいの王様は、野さいそれぞれはたらきがあるので、どの野さいも王様だと話
してましたね。すまきらいなく食べると、「ほねやはがしようにぶになる」「おはだ
がツルツル」「おなかの中をきれいにそうじする」「体がしようにぶになる」「びょうき
にならない」とみんなの体にいいことばかりでした。

夏野さいは、ほかのきせつにはないはたらきがあります。どの野さいも水分がた
くさんふくまいでいるので、体のほてりをとってくれます。また、のどのかわきを
うるおす力もあります。ジュースがわりにスイカを食べるといいですよ。夏休みに
入っても、野さいのはたらきをわすれないようにしてくださいね。

とうもろこしの皮むきどうもありがとうございました。とうもろこしの皮をむい
てみて、どんなことに気がつきましたか？皮のいろ、手ざわり、におい、かたちな
どなど五感を使って、じっくりととうもろこしを見ることができましたが、

とうもろこしは「ひげの分」だけ「とうもろこしの実の数」があるのを知ってい
ましたか？



畠中、授業参観においでいただきあり
がとうございました。お子さんと一緒に野
さいがしや料理を考えてくださりありが
とうございました。
とうもろこしのおいしい見分け方は、ひ
げの色が茶色いほど実が甘いと書われて
います。参考になさってください。

やさいのひみつを知ろう

2年 くみ なまえ

1 やさいの王様のかみしばいを見てわかったことがついたこと

2 そだてたやさいを 入れてみたいりょうりを かんがえてみよう

--

3 おうちの人と夏やさいをさがしてみよう

--

4 おうちの方から一冊

さよふの紙芝居の話をお子様から
聞いて、感じたことをお母さまに
い。よろしくお聞いいたします。

--

【支援校の取組】 2

授 業

対象	児童生徒
内容	特別活動（学級活動）：1年生 「いろいろ食べよう」
具体的な内容	11月最終の巡回時に3人の担任と授業の打ち合わせをし、当日はTTで『いろいろたべよう』という授業をした。紙芝居やエプロンシアターを使い、その日の実物の食材もいくつか入れ、子どもたちも目で見て手でさわれるように工夫した。担任から授業後はびっくりするほど残さなくなったと報告を受けた。
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・給食残食率の低下 ・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・教職員の意識向上

「いろいろ食べよう」

(食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成)

1. 題材について

給食にも慣れ、楽しく食べられるようになった反面、嫌いな物を残してしまう児童も少なくない。そこで、食べ物の働きや丈夫な身体を作るため、バランスのよい食事の大切さに気づき、食に関心をもって、進んで食べようという意欲をもたせたいと思い、題材を設定した。

2. 活動の実際

(1) 事前の活動

- ・好きな食べ物・嫌いな食べ物、給食を残してしまう理由等給食アンケートをする。

(2) 本時の活動

①ねらい

- ・食べ物の働きを知り、何でも食べてみようとする態度を育てる。

②展開

	児童の活動	評価 (☆) と支援 (○)	資料
導入	1. アンケートの結果をみて、気がついたことを発表する。	○アンケートの結果を見やすくまとめる。 ☆自己の身の回りの問題に関心を持ち、進んで日常の生活や学習に取り組もうとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート結果
展開	2. 「3びきのこぶた」の紙芝居を見て、気がついたことを話し合う。 ・かけこの様子がどうだったか。 ・どうしてそうなったか。 3. いろいろなものを食べることの大切さについての話を聞く。 ・食べ物には、赤・緑・黄色の「3つのなかま」に分かれることを知る。 ・今日の献立の中の食材は、どのグループになるかを考える。	○「ブー」「フー」「ウー」のそれぞれの食事の違いに気付くように考えさせる。 ○いろいろな食材の働きが分かり、食べ物には、大切な働きがあることに気付くようにする。 ○今日の献立からバランスよく食べることの大切さが分かるようにする。 ☆食材には、大切な働きがあることを知る。 (集団活動や生活についての知識・理解)	紙芝居 3つの仲間分けの絵カード 食材の絵カード


終末	<p>4. いろいろ食べるために、これから頑張ろうとすることをめあてカードに書く。</p>	<p>○自分なりのめあてが立てやすいように助言する。 ☆食材には、大切な働きがあることを理解し、具体的に自分が頑張ることを考えている。 ・(集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	ワークシート
----	---	--	--------

(3) 事後の活動


- ・めあてができたら、給食後にワークシートの色を塗る。

3. 資料

(1) 給食アンケート



きゅうしょくアンケート



※見え()

(1) きゅうしょくが すきですか。○をつけてください。

すき	きらい
[おけ]	[おけ]

(2) きゅうしょくを のこさず たべていますか。○をつけてください。

のこさない	ときどきのこす	いつもこのこす
[おけ]	[おけ]	[おけ]

(3) きゅうしょくで すきなメニューは なんですか。

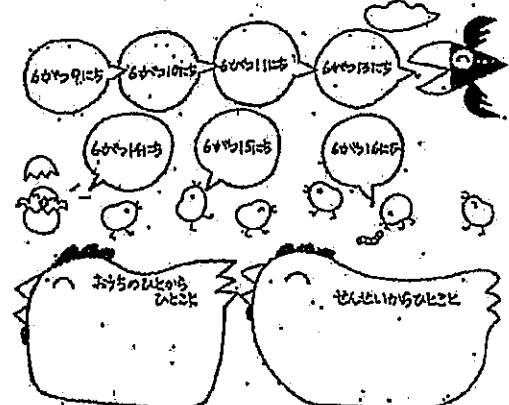
(4) きゅうしょくで きらいなメニューは なんですか。

(2) ワークシート

いろいろたべよう がんばりカード

ねん、くみ	なまえ	
めあて(がんばることとか)		

★めあてができたら、いろぬろう。



4. 備考

野菜が嫌いな子が多く見られたが、実際には食わず嫌いの傾向もあり、この授業をきっかけに食べられるようになった子が増えた。ワークシート終了後も、継続的にできるように別のカードがあると効果的である。

きゅうしょくアムネート

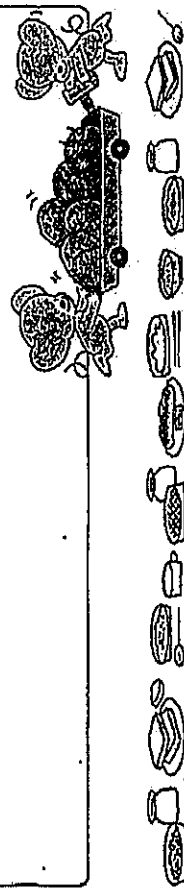


1ねん くみ なまえ ()

1. きゅうしょくは、すきですか？
すき ・ きらい
2. きゅうしょくは、のこさないで たべていますか？
のこさない・ときどきのこす・いつものこす

3. すきなメニューは、なんですか？

4. きらいなメニューは、なんですか？



いろいろたべよう かんぱりカード

1ねん くみ なまえ ()

めあて

日にち	できたところにいるをぬろう
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
月 日 ()	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



ふりがえり

おうちのひとから



【支援校の取組】 3



対象	児童生徒
内容	国語科：3年生 「食べ物のひみつを教えます」
具体的な内容	大豆の変身についての教材を使用し、体をつくる食品や食品の変化について話をした。大豆についての知識を深め食べる意欲につながったとともに、食品の加工の過程を学ぶことで、国語の「すがたをかえる大豆」の事前指導として有意義であった。
成果	・給食残食率の低下 ・教科等との連携強化

第3学年2・3組 国語科学習指導案

指導者

指導者

- 1、 日時・場所 10月22日(火) 3-2 教室
3-3 教室

- 2、 単元名 食べ物のひみつを教えてあげる！
「食べ物のひみつを教えます」

- 3、 単元目標
- 「はじめ・中・終わり」の構成を意識し、「中」の例を絵と組み合わせながら段落に分けて書くことができる。
 - 書いたものを読みあい、意見を伝えあうことができる。

4、 評価規準

国語への関心・意欲・態度	書く能力	言語についての知識・理解
・食べ物について関心を持ち、課題に合わせて調べたり書いたりしようとしている	<ul style="list-style-type: none"> ・書く目的によって必要となる事項と視点を理解し、取材している。(1)ア ・「中」の部分で、内容のまとまりごとに段落を分け、文章を構成している。(1)イ ・目的に応じて、事例を挙げて書いている。(1)ウ ・自分の書き方と友だちの書き方を比べ、上手に説明しているところにきづくことができる。(1)カ 	<ul style="list-style-type: none"> ・接続語を適切に使って文を書いている。(1)イ(ク)

5、 単元について

(1) 児童の実態

【3-2】

男子15名女子19名のクラスである。「書く」ことでは、スピーチの原稿や宿題の作文、物語文の感想などを書いている。「はじめ」「中」「おわり」を意識して書けるよう、段落の始めに数字を書いて①②③と少しずつ書けるようになってきた。「気になる記号」では、調べ活動が足りなかったため「中」の部分が膨らまずに終わった。今回

は、書く内容が膨らむように児童同士のかかわりをたくさん取り入れようと考えている。

【3-3】

男子15名女子19名のクラスである。学習に対してまじめに取り組もうとする児童が多い。「書く」ことでは、朝会の話、休日の後の作文や単元の最初の感想、終わりの感想など書いてきた。また、毎日の宿題プリントに五七五を書くように勧めたので、続けている児童も多い。書くのが面倒くさい、何を書いたらいいのかわからない、書くのは嫌だと主張する男子が5名ほどいる。しかし、まったく書かないわけではなく、時間内に終わらなければ、何日もかけて仕上げてくる。

「気になる記号」の報告文を書いたときには、資料となる記号集めやその意味調べまで、全員がそれぞれ自分でがんばっていたが、興味深く取り組む子とそうでない子の差が大きかった。前述の何人かの男子児童が、調べた記号を「中」の部分の文章にするときには、個別に指導して仕上げた。

本単元は、食べ物のことを書くことになるので、「気になる記号」のとき以上に興味をもって取り組み、書き上げるだろうと考えている。

(2) 単元設定の理由

文章を「はじめ・中・終わり」でとらえる見方は「イルカのねむり方」「ありの行列」と学習してきたが、仮説—検証を報告する文章構成だった。前単元の「すがたをかえる大豆」では、解説型の文章を学習する。この教材は、身の回りにある大豆やその加工食品について書かれたもので、見ただけでは大豆からできているとは分からない意外性のあるものも多く、新しく知る喜びのある内容である。

「すがたをかえる大豆」に入る前に、栄養職員に写真を使って分かりやすく「大豆」や「魚」について変身する様子を説明してもらうことにする。また、4人の担任も「じゃがいも」について変身する様子を説明する。このことが、「すがたをかえる大豆」と「食べ物のひみつを教えます」の二単元を通しての食べ物に関する興味づけになると考えている。

本単元では、前単元で学習した説明文をいかして、自分で選んだ食品に関する題材についての説明文を書く。選んだ題材について、知っている一つの事柄を一枚のカードに記録し、図に表していく。図は、視覚に訴える形に作っていく。この作業によって、選んだ題材について知っている事柄がはっきりすることになる。さらに、もっと調べたいという意欲がわくと想定していて、その結果、本やコンピューターで調べよう、家の人に取材してこようという取材活動につながる。取材した事柄も一つずつカードに記録し、図に貼っていくことで図を広げたり深めたりしていく。カードへは絵と文で記録し、説明文の「中」の部分を書くときに、一つの段落として使えるようにしていく。

「書く」ことについては、3年生になってから「気になる記号」で「はじめ」「中」「終わり」を意識した報告文を書いてきた。本単元では、食べ物を題材にするので、興味をもって取り組むのではないかと考えられる。そこで、例を挙げて説明することがわかりやすいという実感がもて、「はじめ」「中」「終わり」も意識した説明文を書くように学習を進めたい。

(3) 言語活動

①説明文を書く

前の単元「すがたをかえる大豆」の読み取りで学習した「せつめいのしかた」を踏まえながら、児童自らが説明文を書く。「すがたをかえる大豆」にみられる説明の枠組みを参考にして、題材として選択した食材がどのように「すがたをかえる」のかという変化の広がり（食品の種類）と変化のしかた（おいしく食べる工夫）を事例として明らかにしたうえで、説明文を書くことになる。

絵と本文を対応させることで読み手にとってわかりやすい説明文を書く。さらに、「はじめ」「中」「終わり」を意識して書くようにする。

そのため、書き手の児童が分かりやすいように、選んだ食材を中心に知っていることや調べたことを書いたカードを、パタパタと広がる形に仕上げ、そのまま構成表として生かしていく。

②接続語をつかうことと文末表現の工夫

説明文の「中」の部分では、絵や写真による具体例と説明する文を合わせていく。それらをつなげるのに、「まず」「次に」「さらに」「このように」などの接続語を使うようにする。構成表に接続後もいれることで、分かりやすくなると思われる。また、文末表現は、「です」「ます」で統一するようにしていく。

③国語辞書を使う

食材について調べる活動の中で、意味のわからない言葉については、その都度国語辞書を引くようにする。

6、学年テーマに迫るために

研究テーマ「豊かなかわりの中で、自分の思いを表現する子」

学年テーマ 3学年のめざす子ども像

身近な人やものとふれ、自分を表現する子

① 好きな食べ物・身近にある食べ物を注意深く見るように

・子ども達は、給食をはじめとして食べることが大好きである。給食で好き嫌いをするのも、「これは、好き。」「これは、嫌い。」がはっきりしているからで、それだけ、食べ物に関心があるということになる。本単元では前単元と合わせて、学年で児童へ食べ物についての興味づけをする。このことが、自分の選んだ題材について注意深く見たり調べたりする姿勢につながると考えている。

また、全員が共通体験できる給食をいつもクラスの話題として取り上げ、食べ物の話が日常的に飛び交うようにしていきたい。

② 調べる活動を支援

・クラス全体が共通体験できる給食を中心に、折々食べ物を話題にしていく。「おいしい」「すきじゃない」などから、調べ方などにもふれていく。知っていることを話す児童や調べてきた児童を積極的に紹介し、他の児童の調べたいという気持ちを刺激する。

③ 書くことに苦手意識をもつ児童への支援

・視覚に訴える形の構成表を用意する。その構成表に、選んだ食材について知っていることをカードに書くことを支援する。カードに絵を描いたら、そのことについて話を聞き、カードに書く文と一緒に考える。

・構成表の作成を一緒に考える。カードを構成表に貼るとき、どう並べるかなぜそのように貼るのかを一緒に考える。

・接続語を構成表に書き込むことで、「中」の部分がイメージできるようにする。

・「はじめ」「終わり」を書くために、それまでのつぶやきなどを、担任がメモしておく。

・下書きには、以前にも使った半分の原稿用紙を使い、左半分にはメモしたり絵を描いたりして活用する。

④ 「本にして図書室に置こう」という到達点

・本単元の最後には、一人ひとりが書いた食べ物についての説明文を集めて本にすることにする。本は、図書室に置かせてもらって、来年3年生になる2年生だけでなく、全校の人に読んでもらうことにする。さらに、自分には、構成表として使った選んだ題材を中心にした図が残ることになる。構成表は、選んだ題材に対する思い入れの表れとなり、出来上がった本と共に達成感を感じられる物になると思われる。

7、 指導計画 (7時間扱い)

次	時	主な学習活動	☆評価 *取り扱う言語活動
た が や し		<p>栄養教諭の話をお聞き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大豆の話・魚の話 <p>先生の話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもの話 <p style="text-align: right;">学級活動の時間に食育として扱う</p>	
	一	<p style="text-align: center;">例を使って説明する文章を書こう</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「食べ物のひみつを教えます」の全文を読んで、調べたことを文章にまとめるまでの流れをつかむ。 ・前単元の学習内容を振り返り、分かりやすい説明のしかたについて確認する。 ・学習計画を立てる。 ・選んだ題材を中心にして、パタパタと広がる図を作る。 	<p>☆食べ物について関心をもっている。 (関・発表)</p> <p>☆書く目的によって必要となる事項と視点を理解している。(書・発表)</p> <p>*単元を通して、必要に応じて国語辞典を使うようにする。</p>
二	<p>2</p> <p style="text-align: center;">どんな食品にすがたをかえているか調べよう。</p> <p>3-3</p> <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調べたい食材を選び、絵や写真を用意する。 ・選んだ食材について知っていることをカードに書き、図に貼る。 ・できあがった図を見て、分かっていることと分からないことを確認する。 ・分からないことについて、調べる方法を考える。 <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選んだ材料について、調べる。調べたことをカードに書き込む。 ・できあがったカードを図に貼る。 	<p>☆食べ物について関心をもち、課題に合わせて調べようとしている。 (関・発表)</p> <p>☆書く目的によって必要になる事項と視点を理解して、取材している。 (書・発表)</p>	

3-2	説明のしかたを考えながら説明する文章を書こう。	
三	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・説明のしかたについて、前単元で学んだことを確認する。 <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書の文章例を参考にしながら文章を書く。 ・自分の書いた文章を確認事項をもとに読み返し、推敲する。 <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「はじめ」「終わり」の文章を書く。 ・消番する。 	<ul style="list-style-type: none"> *収集した資料を効果的に使い、説明文を書く。 <p>☆「中」の部分で、内容のまとまりごとに段落を分け、文章を構成している。 (書・文章)</p> <p>☆目的に応じて、事例を挙げて書いている。 (書・文章)</p> <p>☆接続語を適切に使って文を書いている。 (言・文章)</p>
四	友だちの書いた文章を読み合い、分かりやすく説明するためのポイントを見つけよう。	
	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・分かりやすい説明のしかたを踏まえながら友だちの文章を読み合う。 ・友だちの作品で分かりやすく説明できているところを発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆食べ物について関心をもち、友だちの書いた文章を読もうとしている。 (関・発表) ☆書く目的によって必要となる事項と視点を理解している。 (書・発表) ☆自分の書き方と友だちの書き方を比べ、上手に説明しているところに気づくことができる。 (書・発表)

8-1 本時の活動

(1) 目標 調べたい食材をえらび、どんな食品にすがたをかえているか調べよう。

(2) 展開 (2/7)

学習活動と予想される児童の反応	○教師の支援 ☆評価
1. 学習課題を確認する。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">調べたいだいをえらび、調べよう。</div>	
2. 「米」「麦」「とうもろこし」「さとうきび」「牛乳」「魚」その他の中から、調べたい材料を選ぶ。 ・選んだ食材をパタパタと広がる図の中心に貼る。	○「すがたをかえる大豆」の学習中に考えた食べ物やこれまでにクラスで話題になった食べ物などを紹介する。
3. 選んだ食材について知っていることをカードに書き、図に貼る。	○図へのカードの貼り方を知らせる。 ○カードの書き方を知らせる。 ・絵と文を書く。文章は、「すがたをかえる大豆」の文例に習う。 ☆○○は～すると～になる。という文章を書いている。 (書・文章)
4. できあがった図を見て、分からないことを確認し、調べる方法を考える。	☆食べ物について関心をもち、課題に合わせて調べようとしている。(関・発表)
5. 次時の課題を確認する。	

(3) 視点

選んだ題材を中心にした構成表に興味を示し、知っていることを「すがたをかえる大豆」で学んだ文の形にして文章を書いているか。

8-2 本時の目標

(1) 目標 「中」の部分具体的な例をあげて説明する文章を書く。

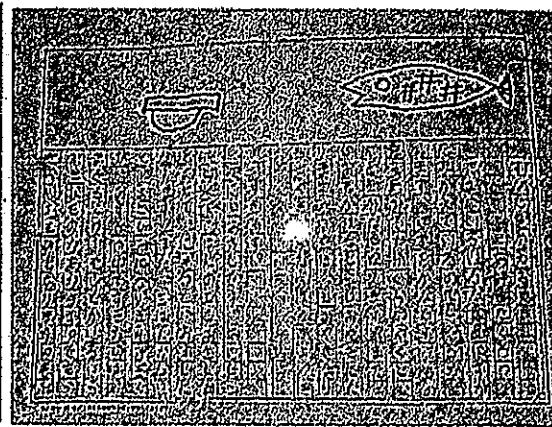
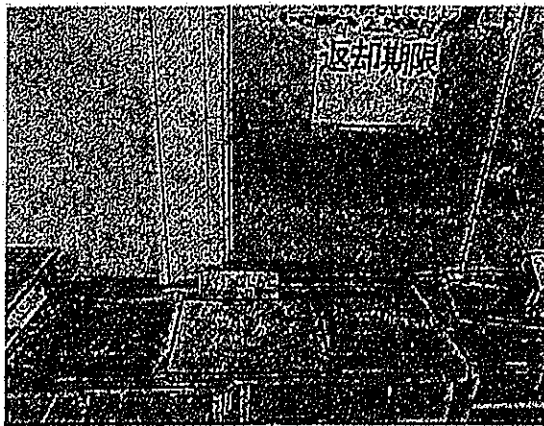
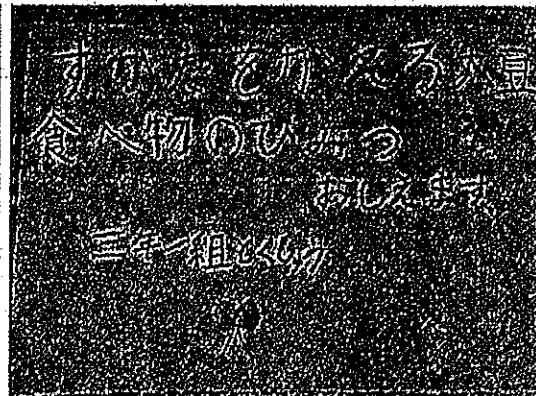
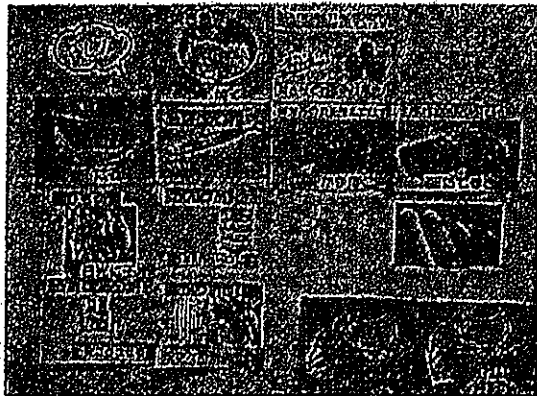
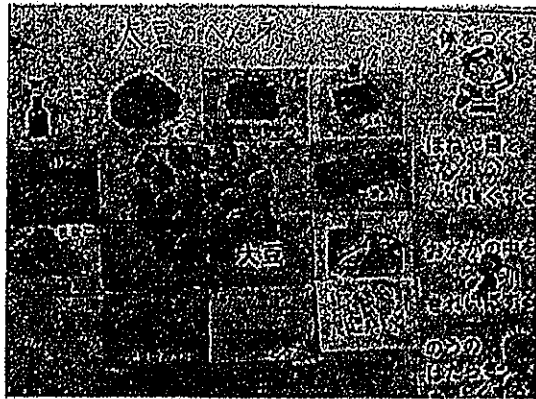
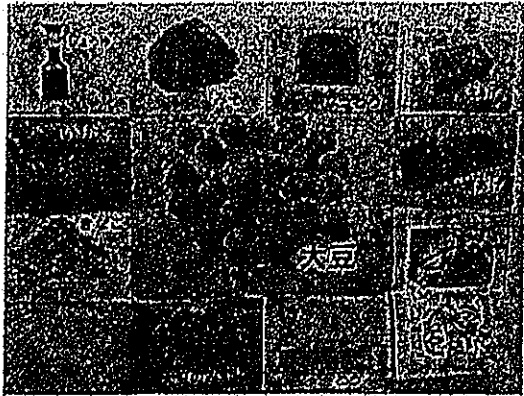
(2) 展開 (4/7)

学習活動と予想される児童の反応	○教師の支援 ☆評価
1、学習課題を把握する	
えらんだいざいについて、説明する文章を書こう	
<p>2、「中」の部分の説明文の書き方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書く順番 ・接続語 <p>3、前時までに作った図を使って「中」の部分を書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の計画に従って書く。 <p>4、友だちの文章を読み合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・隣の席の友だちとお互いの文章を読み合う。 <p>5、友だちからのアドバイスを受けて、自分の文章を見直し、再び書く。</p>	<p>○図から順番を決め、文章に書き表すことができるようにする</p> <p>○文章に表わすポイントを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・段落の分け方 ・接続語 <p>○段落ごとに例を挙げて書くように支援をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具体的な例として、絵や写真を入れることを助言する。 <p>○友だちと文章を読み合い、書き方の良いところや内容の良いところを伝え合うようにする。</p> <p>○全員で良いところを共有できるようにする。</p> <p>☆内容をまとまりごとに段落に分け、具体的な例を挙げ、文章を書いている(書・文章)</p> <p>☆友だちと文章を読み合い、文章のよいところに関心をもつ(関・発表)</p>
6、次時の課題を確認する。	

(3) 視点

「中」の文章をふくらませるときに、友だちとのかかわり合いを行ったが、5の書く活動で生かされていたか。

小学校 「すがたをかえる大豆」「食べ物のひみつ教えてください」 (資料)



一番大事なものは心をたがやすこと

大切なことは、うれしいとかがんばろうとか感動する心を育てることだと考える。その感動を素直に表現していいという場とそれを受け止めてくれる友だち関係を築くことだ。今回の3年生の教材では、「書きたい！」という気持ちになるように心をたがやすことを指導者から働きかけようと、それぞれの単元で次のように進めた。

「気になる記号」では、

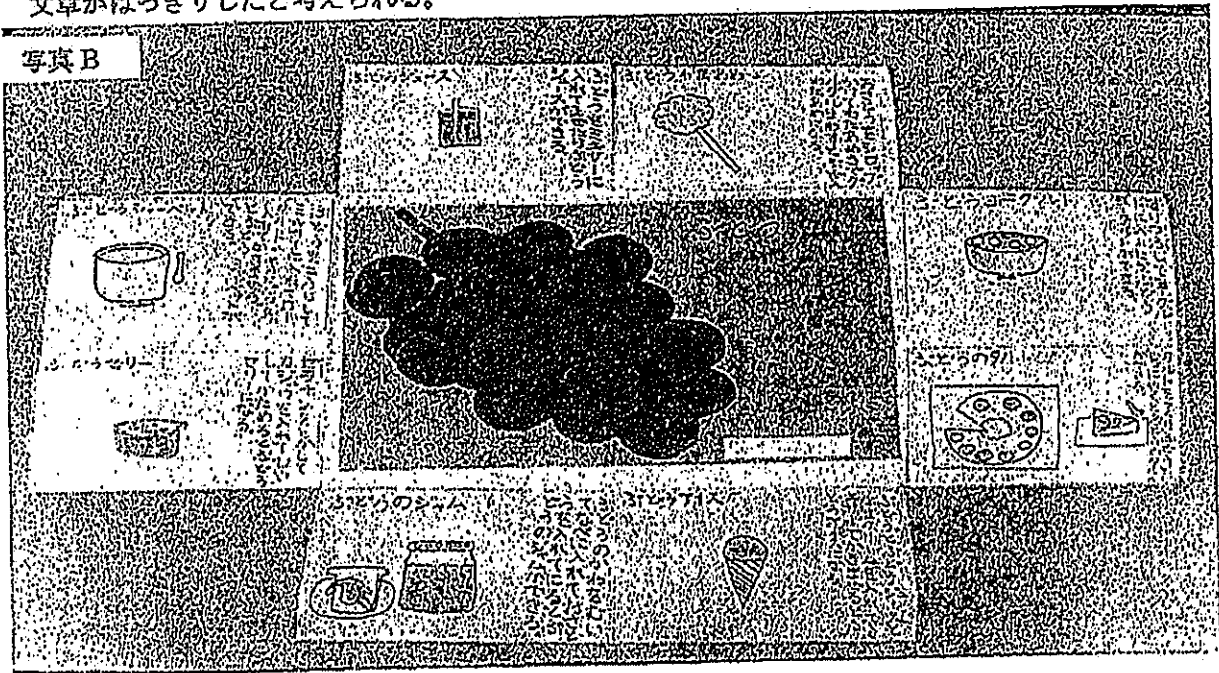
- ・身の回りにいるいろいろな種類の記号がたくさんあることに気づかせた。
- ・今まで、気にしていなかったが、注意してみると、なるほど、たくさんの記号があることに気づき、目についた記号を、カードに書きためることにした。一枚のカードに一つの記号を描き、あった場所や記号の表わす意味も書くことにした。これが調べ学習となった。
- ・たくさんの記号を集めたところで、報告文を書こうと学習に入った。

○ここでは、単元に入る三カ月くらい前から指導者は準備に入るといいということを指導していただき、以後、学年で心掛けるようにした。

「食べ物のひみつを教えます」では、

- ・単元に入る前から、給食の献立を利用して、干瓢の実から食べている干瓢になるまでを写真を教室に掲示したり、給食の時に姿を変えている食材を話題にしたりした。
- ・また、栄養教諭や担任が、実際に姿を変えている食材の実物を見せて興味づけをした。さらに、栄養教諭の示した変化の仕方に注目させ自分たちもあれを作りたい、説明文を書こうという気持ちにさせて、学習に入った。ここで見せた食材や掲示物は、学年の廊下に展示していつでも見られるようにしておいた。下の写真は、文章を書くための資料にしたものだが、これを作ったために、書こうとする文章がはっきりしたと考えられる。

写真B



【支援校の取組】 4

授 業

対象	児童生徒
内容	総合的な学習の時間：5年生 「最高のランチメニューを考えよう」
具体的な内容	<p>メニュー作り・調理実習などの、授業に入ったり、子どもたちの活動にアドバイスをしたりと、取組の要所に関わり、最終的に自校給食の実施に結びつけた。地域の県立保健福祉大学の学生にも参加をお願いし、地域との連携も図れた。それぞれの班が、自分たちで調べたり、聞いたりしながら最高のメニューになるよう取り組むことで、献立作りや調理の苦勞を理解し、初めは食べたいメニューだったものが、最終的には食べる人や作る人のことも考えた献立作りとなった。</p> <p>最終決定した献立は、横須賀をイメージしたもので、地場の野菜も使用し、5年生がPR活動もした結果、残量が少なかった。</p>
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 児童生徒の食への興味・関心の高まり ・ 教職員の意識向上 ・ 地域との連携強化 ・ 教科等との連携強化

第5学年 学習指導案

横須賀市立小学校
授業者

【1】 単元名 「最高のランチをつくろう」

【2】 児童の実態 5年2組 31名

全体的に声が大きく、元気な子が多い。女子は何事に対しても意欲的に取り組むが、控えめな態度の子が多く、ノートを書くのが丁寧で、調べて書いたりまとめたりすることを好んでする。しかし、作業が丁寧すぎるあまり、時間内に終わらないことも多い。また、困っている子に声をかけて手伝う優しい子も多い。一方で、切り替えがうまくできなかつたり、見通しをもって動けなかつたりする子もあり、自分のことに対しては責任を果たそうとするが、早く終わったから手伝ってあげようといったような、自分以外の部分に対しては関心を持ってないことがある。

給食の残りがとても多いので、みんなが残さない自校献立を工夫するという活動を通して、給食にかかわっている人々の思いや、苦勞などを感じ取らせたい。一人でも多くの子の給食に対する意識が変わればよいと考える。

子どもたちには、総合的な学習の時間の目標にある「協同的」という言葉を、自分が持っている全力を出していくというようにとらえさせたい。自分でよく考え、判断し、主体的に行動していく中で、みんなで協力して、力を合わせるということだけでなく、一人ひとりが持つ力の大きさは違うけれど、それぞれが頑張っていて「自分はここまでできる」という力を集めて取り組ませるようにしたい。

【3】 研究テーマとのかかわり

○本校研究テーマ

「人とのかかわりの中で、自分の思いや考えを表現できる子」をめざして

○学年目標

「人とのかかわりの中で、自分の思いを進んで表現する子」

「自分でよく考え、判断し、主体的に行動する子」

○高学年ブロックとして育てていきたい子どもたちの姿

(聞く力)

・ 友達の意図をとらえて聞くことができる子

(話す力)

・ 友達の意見をふまえて、自分の意見を的確に話すことができる子

(話しあう力)

・ 互いの立場や意図をはっきりさせながら、計画的に話し合うことができる子

〈本単元におけるテーマとのかかわり〉

上のように、今年度総合的な学習の時間を通して、子どもたちには協力することの大切さを実感させたい。そのために、本単元「最高のランチをつくろう」では、実際に自校献立を班で考える。最初は「ただ食べたい」「私は〇〇が好きだ」と話し合いがスタートすることが予想される。しかし、班での話し合いを進めていく中で、自分たちの考えた献立の良いところやおすすめポイントをより分かりやすく紹介するためお互いの思いを表現できるようになると考える。

また、実際に発表する場面で栄養教諭の方から献立に足りない視点(栄養素・調理時間・値段・調理法など)があることを知る。知ることで、「自分たちの献立を採用させたい」というような本当の課題に直面する。課題に直面することで、「採用されるには何が足りないのか」「どうしたら納得してくれるのか」「もっと基本的な知識を学びたい」など前回よりも切実感のある話し合いとなる。この話し合いの中では、ただ自分の意見を言うだけでなく、相手の意図を捉えて聞くようになる。それは、子どもたちの中に「自分たちの献立を採用させたい」という強い願いがあるからである。

採用されるために必要な基礎的な知識を分担して調べ、それを聞く相手に分かりやすく発表するためにはどのようにすれば良いか、何度も実際に発表を繰り返しながら検討することが予想される。この繰り返しの練習の中で、「採用されるためには」というような思いを班の全員がもつようになる。この子どもたちの思いがあるからこそ、自分の思いや考えを進んで発表するようになると思う。

発表の場面では、他の班を納得させ、栄養教諭に自分たちの献立が採用されるために、献立の良い点やおすすめの点を分かりやすく伝えようとする。また、自分たちが真剣に考えたからこそ他の班の発表の良さにも気付くことができるだろう。

このように、最初はただ「食べたい」というような思いから「自分たちの献立を採用させたい」という切実感のある願いへと高まっていく。高まっていく中で子どもたちは自分から積極的に友達や栄養教諭の方や家族などに自分の考えを伝え、様々な知識を得ることができる。それらをまとめた考えを相手に分かりやすく発表する。この単位を通して、子どもたちの「採用させたい」という強い願いをそれぞれが自分の言葉で表現できることを期待している。

【4】単元について

単元目標

- ・自校の給食の献立作りの中で、課題を設定し解決することを通して、協力してやりとげるよさを感じ、食事の重要性や食物にかかわる人々の想いを理解するとともに、自分たちの生活に生かすことができる。
- ・栄養教諭や他の教諭、地域の人々との関わりの中で、協力してやり遂げるよさを感じる。

育てようとする資質や能力及び態度

学習方法に関すること	自分自身に関すること	社会との関わりに関すること
<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決の方法や手順を考え、見通しをもって計画を立てる。 ・相手や目的に応じてわかりやすくまとめ、表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標を設定し、課題解決に向けて行動する。 ・課題解決のために自分にできることを考え、意思決定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・異なる意見や他者の考えを受け入れる。 ・他者と協同して課題を解決する。

単元の評価規準

学習方法に関すること	自分自身に関すること	他者や社会との関わりに関すること
<ul style="list-style-type: none"> ・ランチメニュー完成に向けて専門家の話を参考に計画を立てている。 ・自分たちの学習の成果を伝えたり、自分自身でふり返ったりするなど、目的に応じてまとめ、表現している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のために、自分の考えを持ち、その時々自分にできることを考えながら行動している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えと友達との考えとの違いを認め合い、課題解決に向かって協力して活動している。 ・自分ができる精一杯、友達との精一杯の力を合わせて活動している。

単元構想

田戸小学校 学校目標 自ら学び 共に生きる子



学年 学年目標

- ・人との関わりの中で、自分の思いを進んで表現する子
- ・自分でよく考え、判断し、主体的に行動する子

【子どもの課題】

【主な活動】

【教師のねらい】

自分をふり返り、自分自身を考える。	キャンプの活動をふりかえり、カレー作りを思い出す 1 h	みんなが全部食べたことへの嬉しさを伝える。
好きなものだけではだめ。栄養のバランスは？ 言葉だけでなく、絵も取り入れて発表しよう。	○自校献立「最高のランチメニュー」を考える ○発表に向けた準備を行う 5 h	自分たちの考えたメニューを「聞いてもらいたい」と考えさせたい。 相手に分かりやすいような発表の工夫をさせる。
自分たちの課題は・・・	栄養教諭の先生にプレゼンを行う【本時】 1 h	自分たちの課題に気づかせたい。
松沢先生のアドバイスをクリアするには・・・ 解決方法は・・・	栄養教諭の先生の話から、食について考える。 メニュー作りをもう一度考える 値段・調理法・カロリー・栄養素・食材、産地・旬・添加物・量・見た目・保温・調理時間 など 5 h	松沢先生からの課題を意識して活動させたい。
作ってみるとするとうまくいくかな？	自分たちのメニューの実習計画を立てる 3 h	家庭科との関連を行う。親や専門家の協力を考えさせたい。
学校全員分作れるかな？	調理実習を行う 2 h	作ってみて感じることを、分かったことを整理する
課題は解決できた！やってみてわかったこともある	栄養教諭の先生に再提案に向けた準備を行う 2 h	まとめであることを意識して取り組ませたい。
	栄養教諭の先生や学年全体にプレゼンを行う 2 h	

後期からは、
ここから発展!!

実際の自校献立に採用

全校に伝える

食べる

自分の生活をふりかえる

県立福祉大学鈴木先生との食の学習

県立福祉大学栄養学科の学生さんたちとの交流

【5】本時の学習指導計画

1 日時 9月12日(木) 6校時

2 本時の指導と評価

(1) 本時について

前時まで、栄養教諭の依頼で自校献立のメニューを考えるという活動を行ってきた。それぞれグループごとに、「どんなメニューだったら残さないか。」という目標でメニューを考えてきた。ただし、給食ということで、ただ人気のあるメニューというだけではいけないということから、バランスや見た目など多くの視点が必要になってくる。本時は、子どもたちが考えたメニューを自校献立で採用されるために栄養教諭にプレゼンテーションし、子どもたちが気付かなかった視点について学習する。その後、給食にはたくさんの人々がいろいろな思いをもって関わっていることに気付かせたい。

(2) 本時の目標 栄養教諭に、自分たちが考えた自校献立のメニューについてプレゼンテーションを行う。栄養教諭の話から、食について考える。

(3) 指導と評価

学習活動・内容	評価規準と評価方法	指導上の留意点
1 本時の目標を確かめる。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 自分の班のメニューを採用してもらうために、プレゼンしよう。 </div>		
2 発表の仕方を確認する。 ・3分以内で発表する。 ・自分たちのメニューのいいところが伝わるように、工夫して話す。 3 5分間発表の練習をする。 ・役割分担して練習する。 4 栄養教諭に、自分たちの考えたメニューを発表し、評価してもらう。 ・見た目や、栄養バランスだけでなく、調理の手順や材料費、産地やエネルギーなど子供たちのメニューに足りない視点を指摘してもらう。 5 振り返りを行う。 総合日記を書く。	自分たちのメニュー作りに「足りなかった視点」は何か考えている。 (ワークシート) (つぶやき)	・限られた時間内で、どんな順番で話したらいいか確認する。 ・聞いているときに、メモを取ってもよいことを伝える。 ・初めて分かったこと、気付いたことは、メモさせる。 ・給食には、たくさんの配慮がされていることに気付かせる。

【6】学習の考察

本時の目標について

- ・次の学習に向けて新たな課題に気付く時間であったので、目標もそうあるべきだった。
- ・次にどうリベンジしていくか、次回の授業で目標を明確にしていく。

これが大切！

「組み合わせれば」「新しい班で」という子ども達の声

自分たちにやらせてほしいという子ども達の願いを大切にする

- ・あまりたくさんやるとついて来れないので、活動や目標を明確にしておく

話す・聞く力(研究テーマ)について

- ・切実感があって、しっかり聞いていた。切実感や目的があるとよく聞くことができる。
- ・松沢先生の話が具体的で、子ども達の聞こうとする気持ちに応えていた。
- ・しっかり聞いている児童が、たくさんメモを取り、その後の話し合いに生かされていた。
- ・自分たちの班のメニューと比べながら、聞くことができているよかった。
- ・一人一人が役割を果たそうと、一生懸命伝えようとしている姿があった。
- ・子ども同士のやりとりがあると、さらに深まりがあったのではないかな。

総合的な学習の学び方について

- ・教科は知識を積み上げていくが、総合はいきなり難しい課題にぶつかってもよい。

生活の中から学ぶことが楽しい

- ・学んでいることに意味がある。

この学びが大切！

「牛乳にはカルシウムが入っています」

「牛乳が必要なのはどうして？いつも牛乳があるのはなぜ？」→「カルシウムが入っているからです」

- ・学力は総合的な学習の時間で身に付く！

【7】成果と課題

児童の実態から活動を組み立てていったが、大切にしていた「協同」が達成された。男女問わず、つながりが深くなったり、給食の残りも明らかに少なくなったりした。これは、活動を通して、給食はたくさんの方が関わり、調理員さんの思いが込められていることに気付くことができたからだと思う。感謝の気持ちを言葉や行動で表現できるようになったことでもある。

人前での発表、特に体育館で行ったプレゼン大会で、緊張と達成感、または悔しさを感じることができた。思いを伝えることの難しさや、うまく伝えるための方法を考えることができた。総合発表会に向けて、5年生で行った活動をまとめ、発表していく際にも、行ってきたことを言うだけでなく、身に付いた力や楽しさ、難しさなどを「伝える」ことを意識しながら行うことができるようになったことは大きな成果と言える。

一方、プレゼン大会が終わった時に、一つの達成感を味わったため、その後の活動につながりや広がりがなかった。「食育」をさらに深めて考えていくことは、今の児童にとっても必要なことであるが、私たち教師側の知識不足などで、さらなる深まりにつなげていくことができなかった。時数の問題はあにしる、「最高のランチメニューを考えよう」からもう一つ、発展・深化した学習につながる計画が必要であった。

【8】資料

毎時間行った総合日記

総合日記

5年 組 名前()

5年生の一年間で、みんなにつけてほしい力(先生達の願い)

学 び 方	①学ぼうとする気持ちを高めて学習に取り組む。
	②課題を解決するための方法を考え、どのようにやっていくか計画を立てる。
	③調べて分かったこと、やってみてわかったことを、相手に伝えるようにまとめる。
自 分 自 身	④目標を決めて積極的に行動する。
	⑤学んだことを、他の学習や自分の生活に生かす。
	⑥「自分はこうする!」「私はこうしたい!」と自分自身で決める。
関 わり	⑦いろいろな意見や考えを受け入れる。
	⑧友達と協同して、課題解決のために行動する。
	⑨人とのふれあいの大切さを感じる。

一言でもいっっぱいでもいいので、自分のペースと思いを大切に書いていこう!

学習日	番号	日記
月 日		
月 日		
月 日		

ナン

牛乳

たどっ子カレー
ピリカラだいにん
すたちゼリー

「最高のランチメニューを考えよう」

きょうの自校創立のメニューは、5年生が時間をかけて色々調べたり、勉強したり、調理実習をして、考えた24のメニューの中から、選ばれたものです。給食として、差し支えをしたところはありませんが、「カレーの量、よこすか」と、横須賀で冬にたくさんとれる大根を生かした献立として、横須賀をアピールするものになりました。

きょうの材料、どこからきたの？
じゃがいも 北海道
たまねぎ 北海道
にんじん 横須賀市
キャベツ 横須賀市
大根 横須賀市
しょうが 高知県
ぶたひき肉 神奈川県
日本全国から届いてくるね。

「ナン」は5年生がキャンプで実際に自分たちで作り、おいしかったそうです。だからみんなにも、ぜひ「ナン」でカレーを食べてもらいたいということと、そのために食べやすいきんのカレーにしたいという希望でした。カレーの甲にも横須賀産の「キャベツ」と「にんじん」を入れて、魚介類が特産「たどっ子カレー」としました。

「ピリカラ大根」は、横須賀の大根を嫌い、いつもの「ピリカラまやうり」よりも甘めの味にしてあります。そのほうが、カレーとの相性が良いと思います。調理員さんもおいしく作ってくれましたよ。残さず食べてね！
ランチでクイズ

カレーといえばインドですが、インドではカレーを毎日食べている。○でしようか？ Xでしようか？
① ○ ② X

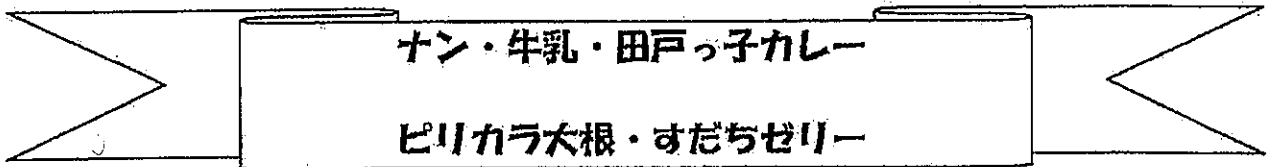
答えは・・・①の○です。

インドの「カレー」はたくさんの種類があって、日本のようにカレーウルウやカレー粉で作るのではなく、それぞれ自分の家でスパイスを合わせて作っています。だからあきることなく、食べることもできるそうです。
日本のカレーはインドから伝わったのではなく、昔、海軍がイギリスのカレーを学び、作り始めました。そして海軍の残った横須賀のカレーを全国に広げたところから、「カレーの発祥よこすか」として有名になっていきました。

自校献立のお知らせ <テーマ>

「最高のランチメニューを考えよう」

12月19日(木)に、自校給食を実施いたします。9月から5年生が総合的な学習の時間の中で、「最高のランチメニューを考えよう」というテーマで、給食のメニュー作りに取り組んでいました。その結果、11月21日に最終のプレゼンを行い、色々検討した結果、横須賀をイメージしたという、5年1組6班のメニューに決定しました。プレゼンされたのは「ナン」「カレー」、横須賀でたくさん作られる「大根」を使った「ピリカラ大根」そして「アップルジュース」です。ただし事前に児童には、給食で提供する以上栄養面や作業面を考えると、そのまま採用にはできないこともあることも伝えてありましたので、カルシウムが大きく不足するために、アップルジュースを「牛乳」と「すだちゼリー」に変更をして実施することで決定しました。「ナン」は5年生がキャンプの時、自分達で作り、おいしかったそうです。さすがに「ナン」は手作りができないので、給食用の「ナン」を使用します。



<ナン>
小麦粉に砂糖・塩・ショートニング・イースト等を加えて焼いてあります。もっちりしていますよ。

<牛乳>
先日のアンケートでは2位に入った人気デザートです。給食でしか食べられないことも人気の秘密かもしれません。

<すだちゼリー>
先日のアンケートでは2位に入った人気デザートです。給食でしか食べられないことも人気の秘密かもしれません。

<ピリカラ大根>
横須賀産の大根で作ります。カレーも辛いので、からさは控えめにし、カレーに合うように少し甘酸っぱい味に仕上げます。給食ではゆでて作りますが、ゆで加減は、調理員さんのワザあり！です。

<田戸っ子カレー>
ひき肉を使ったカレーです。にんじん・たまねぎ・じゃがいも、そしてキャベツも小さく切って、煮込みます。甘さが出ますよ。ルウも手作りの田戸特製のカレーです。

クルミ等の使用はありません

主に体を作る食品	働く力になる食品	体の調子をととのえる食品
牛乳・ぶたひき肉	ナン・油・さとう・ごま油 じゃがいも・小麦粉・ゼリー	にんじん・たまねぎ・大根 ホールトマト・キャベツ

エネルギー	539kcal	たんぱく質	24.1g	脂肪	24.1g
カルシウム	277kcal	鉄	1.2g	食物繊維	3.5g

【支援校の取組】 5



対象	児童生徒
内容	<p>県立特別支援学校</p> <p>暮らし学：知的障害教育部門高等部2年生</p> <p>「食生活と体力づくり」</p> <p>～バランスのよい食事をしよう～</p>
具体的な内容	<p>料理カードを使って一食分の献立を考える。</p> <p>献立に使われている食品を6つの基礎食品群に分ける。</p> <p>不足している食品やとりすぎている食品がないか考え、バランスのよい献立を完成させる。</p>
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・教職員の意識向上

E 部門高等部 2 学年 暮らし学学習指導案

日 時：平成26年1月29日(水)

11:30~12:10

場 所：高等部2年教室

対 象：高等部2年8名

指導者：T1学級担任 T2栄養教諭

1 主題 「食生活と体力づくり」

2 指導の目標

たんぱく質の体内での働きやとり方を知り、栄養バランスや健康な体を保つていくために必要な知識を得る。

3 主題設定の理由

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができない。健康な体をつくるためにはどのような食事をしたらよいか、特に体をつくるためにかかせない「たんぱく質」の働きやとり方の工夫を理解し、食事全体の栄養バランスを考えて食品を選択することができるように本主題を設定した。

4 生徒の実態

- ・肥満傾向の生徒が3名。ともに入学当初は自覚が薄く、体力づくりに対しても消極的であったが、学習を経る中で少しずつ意識して体を動かすようになってきた。家庭でも栄養のことを話題にするようになってきつつある。
- ・やせ気味の生徒が2名。入学当初よりも朝食の質が上がってきている。
- ・栄養素の知識は確実ではないが、食べ物の持つ働きが①血や肉になる・骨や歯をつくる②エネルギーになる③からだの調子を整えるに分けられることはおぼろげに知っている。
- ・バランスよく食べなくてはいけないことを知っている。
- ・砂糖や塩の量を加減しなくてはいけないことを知っている。

5 本時のねらい

- ・成長期の体を作るために欠かせないたんぱく質の働きやとり方を知る。
- ・自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができる。

6 「食に関する指導の目標」との関連

食事の重要性 心身の健康 食品の選択能力

7. 本時の展開

	○おもな子どもの学習活動・内容	◇指導・支援 ☆指導上の留意点	教材
導 入	○始まりのあいさつをする ○栄養教諭と一緒に授業を行うことを知る。	T1 ◇T2の紹介 T2 ◇自己紹介をする	

5分	<p>○毎日の生活から食事のとりかたについて考える</p> <p>○本時のねらいを知る。</p>	<p>◇家庭での食事の様子や昼食の状況などから、自分の食事について振り返らせる。</p> <p>☆食生活アンケートの結果も伝える</p> <p>◇本時のねらいを伝える。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食生活と体力づくり</p>	<p>文字カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活と体力づくり
<p style="text-align: center;">展 開</p> <p style="text-align: center;">30分</p>	<p>○たんぱく質の働きを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質が材料になっているものを考え発表する。 <p>○たんぱく質が多く含まれている食品を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤の食品は何か考え発表する。 	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たんぱく質の働きを知ろう</p> <p>T 2</p> <p>◇文字カードを提示してたんぱく質の働きを説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉や骨、血液や皮膚、髪の毛、つめなどの目に見えるものから、体の働きを調節するホルモンや酵素などの目に見えないものまで、さまざまなものを作る材料になっている。 <p>☆たんぱく質は私たちの体を作るために欠かせないものであることを伝える。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たんぱく質をとるには何を食べればいいのか</p> <p>◇たんぱく質が多く含まれる食品を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動物性食品（肉・魚・卵） ・乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ） ・大豆製品（大豆・納豆・豆腐） <p>☆赤の食品(血や肉、骨や歯を作る)食品に多く含まれていることを説明する。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たんぱく質は食べ合わせてパワーアップ</p> <p>◇たんぱく質は20種類のアミノ酸からできていること。そのうち9種類のアミノ酸は体内でつくることができないので、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切なことを説明する。</p> <p>◇サプリメントの体への影響を説明する。</p>	<p>文字カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質 ・体をつくる ・筋肉 ・骨 ・血液 ・皮膚 ・髪の毛 ・つめ ・ホルモン ・酵素 <p>絵カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の絵 <p>食品カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉 ・魚 ・卵 ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ ・大豆 ・納豆 ・豆腐 <p>文字カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動物性食品 ・乳製品 ・大豆製品 <p>文字カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アミノ酸 ・必須アミノ酸
まとめ5分	<p>○今日の学習をまとめ、わかったことやこれからの食事で気をつけることを発表する。</p>	<p>T 1</p> <p>◇今日の学習でわかったことやこれからの食事で気をつけることを発表させる。</p> <p>T 2</p> <p>◇たんぱく質だけではなく、ごはんやパンに含まれている炭水化物、野菜や果物、乳製品に含まれているビタミンやミネラルもしっかりとることも大切なことを話す。</p>	

8 評価

たんぱく質の働きととり方を理解し、丈夫な体を作るためにはさまざまな食品を組み合わせる食べることが大切なことを意識することができたか。

【支援校の取組】 6

教材・資料

対象	児童生徒・教職員・家庭地域
内容	「食育ネットワークだより」の発行
具体的な内容	区内の栄養教諭で協力してネットワークの中学校に配布した。 栄養教諭の存在と活動のPRになった。

食育ネットワークだより

2013年 9月

発行 食育ネットワーク〇〇中学校ブロック担当
〇〇小学校 栄養教諭 〇〇〇〇

朝晩の涼しさが秋の訪れを感じさせる季節のなか、前期後半の学習が始まりました。さて、神奈川県では平成22年度より「栄養教諭制度施行を受け、平成19年度より県内に栄養教諭を配置し、この制度を活用した食育推進に取り乱れています。

横浜市では平成22年度より「栄養教諭制度施行を受け、平成19年度より県内に栄養教諭を配置し、この制度を活用した食育推進に取り乱れています。これは、栄養教諭制度を推進し、食育に開く相模や学校での取組みを行うことにより、各校の食育を進めていくものです。これを受けて、神奈川県内の栄養教諭3名が所属する小中一貫ブロック（神奈川県・松本中学校・栗田谷中学校ブロック）において「食育ネットワークだより」を発行することになりました。「ネットワークだより」では、中学生の皆さんが身近な「食」に関する事項をテーマとして取り上げますので、自分の健康について考え直す機会としていただければと思います。

今日からしっかり朝ごはん

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

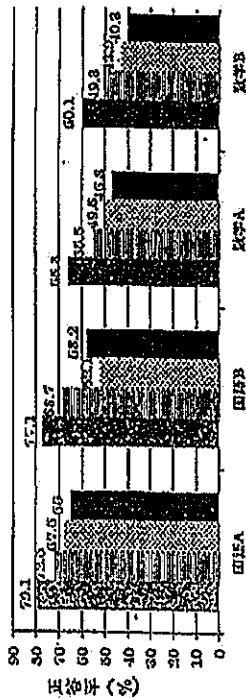
朝食には3つの大事な役割があります。

- ① 体温を上げて起きていた体を起きた状態にする
- ② 体と頭にエネルギーを供給する
- ③ 脳の働きを整える



朝ごはんは学力向上の源

下のグラフは中学校全国学力学習状況調査の結果で、国語・数学の正答率と朝食の摂取状況の関係をグラフ化したものです。学力・学習状況の全国結果をみると、どのグラフも朝食を食べているグループは正答率が高いことがわかります。



※食べているほどちかちかといえは食べている。食べていないほどちかちかといえない。

朝ごはんにいろいろいかが？

野菜入りコンソメスープ

野菜がたっぷりとれますよ！

(家庭分野菜科書P53より)

- 材料と分量 1人分 作り方
- 水 170ml
 - ① 野菜を洗い、にんじん、たまねぎ、ピーマンは長さ4cmのせん切り、パセリはみじん切りにする。
 - ② 分量の水ににんじん、たまねぎ、スープの素を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したらピーマンを入れ、弱火にして野菜がやわらかくなるまで2〜3分煮る。
 - ③ 塩こしょうで味を調える。最後に盛り、パセリを入れる。

9月19日(木)は十五夜です

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜と言われています。お月見にはすすきや団子が供えられ、十五夜にはすすき、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。お月見にはすすきやさつま芋の他に、栗や柿、栗などの秋の収穫物も供えられます。

小学校の給食ではこの時期に「月見汁」を取り入れています。ご家庭でもお月見にちなんだ料理を取り入れてはいかがでしょうか。



食育ニュース

8月23日(金)に神奈川県福祉保健センターで、区内の中学校・小学校・幼稚園・保育園の食育担当者が集まって食育交流会が行われました。

テーマは「朝ごはんの向上について～私達ができること～」で、はじめに福祉保健課の栄養士から神奈川県内の食育の取り組みの報告がありました。

平成20年度から区内の食育を進めるための具体的な計画を考える食育委員会を立ち上げたことや、横浜市内では朝ごはんを食べない日がある中学3年生は小学1年生の2倍以上になることなどがわかりました。その後、近隣の施設でグループを作り話し合いました。

まず、「朝ごはん」についての問題点や現状、今までの実績を出し合い、その後これからは取り組みについて話し合い、とを紹介し、その中から他施設や地域と協力して取り組んだ方が効果的だと思うことについて話し合い、最後に全体でその内容について発表しました。

幼稚園や保育園では、3つのシヨク(昼・夕・夜)を大切に考え、栄養を重んじていきたいという意見があり、他の施設でも園庭や調理実習など身体的な活動が効果的だということも意見がありました。また、調理実習の際には神奈川県内のヘルスメイトの協力を得ると進めやすいということもわかりました。今後はお互い連携して、家庭や学校での様々な食育活動をすすめていきたいという思いがあります。



1年で一番寒い季節を迎えました。朝ごはんを食べると体が暖まり、あまり寒さが気にならずに登校できます。寒がたつぷり入ったみそ汁や具だくさんのスープがおすすめです。

さて、2月は生活習慣病予防月間です。中学生の時期に形成される食習慣は成人になってからの健康に影響を与えやすく、また生活習慣病をはじめとする様々な健康問題に発展する危険性をはらんでいます。この時期に自分の生活習慣を見直し、より良い過ごし方ができるようになってほしいものです。

運動と食べ物の深いつながり

1 食べたものが力になる
食べ物を食べると体の中で消化・吸収され、エネルギーになります。ご飯やパンなどに含まれる炭水化物は消化されブドウ糖となり吸収されます。そのブドウ糖は血液により全身の細胞に運ばれたり、筋肉や肝臓に運ばれてグリコーゲンに合成されたりして貯えられます。運動するときは、筋肉に貯えたグリコーゲンからエネルギーを生み出し筋肉を動かします。

つまり食べ物のエネルギーで運動をするわけです。

2 疲れ知らずの筋肉を作ろう
運動を長く続けると筋肉が疲れるのはなぜでしょう。筋肉が疲れるのは、グリコーゲンを使い果たしたり、エネルギーを作り出すときにたまった乳酸が体内にたまったりすることが原因です。疲れ知らずの筋肉を作るためには、運動の後に適度な休みを入れて回復することや、日頃の食事でたんぱく質やビタミンなどいろいろな栄養素をとることが重要です。

3 運動が骨を強くする
骨はコラーゲンというたんぱく質が骨目のような弾力性のある土台を作り、その網目にカルシウムがついて形成されます。ですから、たんぱく質が多い肉や魚、卵、豆類とカルシウムが多い牛乳や乳製品、小魚、色の濃い野菜を食べることが大切です。骨は運動をすることでより強くなります。より多く動かしている骨ほど強くすることがわかっています。運動クラブに入っていない人も、歩いたり、縄跳びをしたり、気楽にできる運動を生活に取り入れて丈夫な骨を作りましょう。

4 鉄分でさらにパワーアップ
鉄分は体のすみずみに酸素を運ぶ働きをしているので、鉄分が不足すると酸素を運ぶ力が弱くなります。すると、体のあちこちで酸欠が起こり、顔色が青くなったり、息切れがしたり、疲れやすくなったりします。これが「鉄欠乏性貧血」です。

レバー、ひじき、納豆、あさり、こまつな等の鉄分は、消化率が低いため、消化吸収率を高める工夫が必要です。肉や魚、ビタミンCが多い食べ物と一緒に食べると消化吸収率は2倍になります。

つまり、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが大切と言えます。

朝ごはんにもいかに？

食べ物の3つの仲間が揃います！

ふりかけチャーハン(食生活教材中学生用 P8より)

材料と分量 1人分 作り方

- ① ごはん 茶碗1杯 耐熱ボウルやどんぶりにごはんを割り入れ、サラダ油をふりかけ 1袋、キャベツ 1枚を加えて、ときほぐす。
- ② 卵 1個 ごはんを加え、キャベツのざく切りをのせ、ふりかけを散らす。
- ③ サラダ油 小さじ1 ラップをして電子レンジで強3分加熱する。
- ④ 取り出して、さっくり混ぜる。

*容器が熱いので注意する。

今回は〇〇中学校の取組の紹介です。

食育ニュース

2月3日(月)は 節分です

節分は季節を分けることを意味し、各季節の始まりの日である立春、立夏、立秋、立冬の前日をさします。江戸時代以降は特に立春の前日を指す場合が多く、今年も2月3日です。福豆(炒り大豆)を撒いたり、1年の厄除けを願って豆を食べたりします。獲いた蛇の頭とひいらぎを戸口に挿し、鬼を追い払うという魔除けの風習もあります。

小学校の給食では、この時期に大豆を使った料理を多く取り入れています。ご家庭でも節分にちなんだ料理を取り入れてはいかがでしょうか。



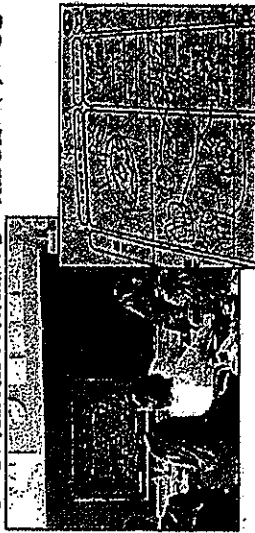
11月26日(火)6校時、〇〇中学校全クラスで食育の授業が行われました。生徒が成長期の栄養摂取の重要性を理解し、自分の食生活に関心をもち、栄養バランスを考えた献立を選ぶことができるようになることを目的として実施しました。当日は横浜市教育委員会健康教育課の参観もありました。

1年生は自分の食生活を振り返り、食事バランスガイドを用いて一日の食事のバランスを確かめました。食事バランスガイドは一日に何をどれくらい食べたらよいかを、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5項目に分けて表したものです。自分が食べた朝食と昼食を思い出し食事バランスガイドの色を塗り、夕食は何を食べたら栄養のバランスが良くなるか考えました。

2年生は自分の一日の生活リズムを振り返り、朝食の大切さや朝食と生活リズムのかかわり、朝食の栄養バランスを知るビデオを見ました。ビデオを見ながら大切なポイントをプリントに記入し、その後ビデオを参考に自分の生活の良い点や改善点を考えていきました。

3年生は、自分の朝食を食事バランスガイドにあてはめ、当日の〇〇小学校の給食の内容と比較し、特徴や違いを考えました。そして、学校給食は和食が多く、主食、主菜、副菜が揃っていて栄養のバランスがとれていること、洋食に比べ低カロリーなこと、発酵食品や食物繊維が多い食品を使いやすいことを知りました。さらに、日本には正月料理をはじめ、古くから伝わる行事食があり、日本の食文化を大切にすると良いことも学びました。

今回の授業をきっかけに、生徒一人ひとりが自分の食生活に関心をもち、少しずつ改善していけたら良いと思います。



【支援校の取組】 7

教材・資料

対象	児童生徒・教職員・家庭地域
内容	「食育通信」の発行
具体的な内容	市内栄養教諭が年に 13 回（予定）の食育通信を作成し、支援校へデータを送った。校内掲示や、たより作成の資料として支援校の実情に合わせて活用してもらった。

食育通信

6月

相模原市
栄養教諭連絡会発行



6月は食育月間です

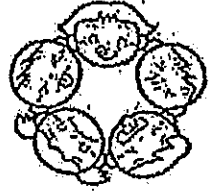
「食育」って何? ～食育について考えてみよう～

★よくきけれど、「食育」って、何ですか?

「食」という漢字には「人を良くする」という意味があり、食はとでも大切です。「食育」には、大きく分けると2つの意味があります。

- ◎ 食に関する知識や、食を選択する力を身につけること
- ◎ 「食」を通じて豊かな人間性を「育む」こと

～食育とは、食を通じ、丈夫な体と心、豊かな人間性を育むことです。～



★食育は、どんな人に必要なこと?

「食育」の目的は、丈夫な心と体をつくり、生涯にわたって楽しくいきいきと暮らすことです。子ども・おとなにかかわらず、どの世代にとっても必要なことなのです。

★食育で学んだり、身につけられることって?

- *栄養バランスのよい食事のとり方、望ましい食習慣
- *働く人への感謝の気持ち
- *自然の恵みや命の大切さ
- *郷土料理やさまざまな地域の文化
- *みんなと楽しく食べることができる社交性
- *環境への配慮
- *食糧の生産や流通について... などたくさんあります!

★食育は、自分にもできる?

毎日の食事が食育の場です。毎日の食事から食育を実践してみましょう!

毎日の食事が食育の場です!

<p>*感謝の気持ちをこめてしっかり食事のあいさつをする</p>	<p>*食事のときは、会話を楽しみながら食べる</p>	<p>*旬の食べものを意識して買い物をする</p>
<p>*主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける</p>	<p>*正しい姿勢や正しいはしの使い方気をつけて食べる</p>	<p>*材料をできるだけ無駄にしない工夫をする</p>
<p>*加工品を買うときは、どんな材料が使われているのかよく確かめる。</p>	<p>*家庭菜園で野菜などを自分で育てて食べる</p>	<p>*生活リズムを整えて、朝食を毎日食べる</p>

【支援校の取組】 8

教材・資料

対象	児童生徒・教職員
内容	「食育便り」の発行
具体的な内容	朝食の大切さ・生活リズムについての説明をのせ、簡単にできる料理のレシピを紹介した。
成果	<ul style="list-style-type: none">・児童生徒の食への興味・関心の高まり・教職員の意識向上・家庭との連携強化

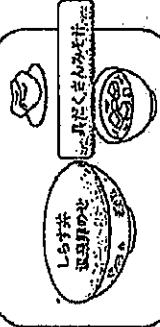
栄養バランスのとれた朝食を食べよう

2学期前半ばにしかかり、勉強や運動に集中し充実した中学校生活を送るためには、健康が一番です。健康にごすためには、まずは朝ごはんをしっかり食べることが大切です。そこで、簡単に出来て、おいしく、栄養バランスの良い朝食をご紹介します。ぜひ、試してみてください。

ごはんが主食



ごはんを主食にした朝食、食欲のない朝でも丼物と具だくさんのみそ汁で栄養バランスをとることができます。

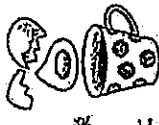


しらす丼 温泉卵のせ

ごはんの上にきざみのりをちらし、その上に醤油けしらすと温泉卵をのせます。ごま油大さじ1/2としらすゆかり1を合わせてまわしかけ、上から炒りごまをかけます。

具だくさんみそ汁

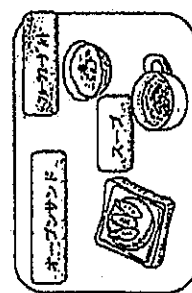
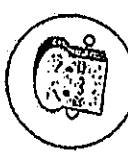
旬の野菜をたっぷり入れた、みそ汁で栄養バランスを整えましょう。さらに芋類、芋蕪類、豆製品を加えることでより栄養バランスが良くなります。



- ① マグカップに卵を割り入れる
② 卵が軽くかき混ぜるくらいの水を入れて、600Wで40~50秒チンする

頑固卵のレンジで温泉卵!

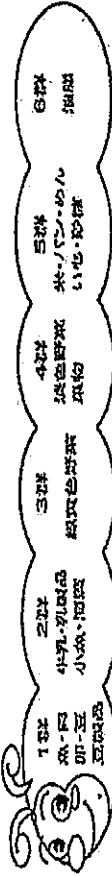
パンが主食



オープンサンドに、色々な具のせて食べると不足しがちな栄養もとれやすくなります。具だくさんの野菜スープや、乳製品と果物がとれるフルーツヨーグルトをプラスして栄養バランスをとりましょう。

こんなオープンサンドの具はいいか?

- ・スプラウト(緑豆の新芽作物)
- ・レタス
- ・スライスチーズ
- ・トマト
- ・ハム
- ・ゆでたまご
- ・しらすほし
- ・やぎのり



6つの基礎食品群 全群集合!

- 1群 牛乳・乳製品 小魚・加工品 豆製品
- 2群 牛乳・乳製品 小魚・加工品 豆製品
- 3群 卵 大豆製品 豆腐
- 4群 大豆製品 豆腐
- 5群 野菜 芋類
- 6群 油



試合のときの食事

スポーツをするからといって特別な食事があるわけではありません。主食・野菜・副菜・汁物・乳製品・くだものをそろえて、栄養バランスのとれた食事をとるようにしましょう。

試合当日の朝ごはん 水朝ごはんは、試合開始の3時間前までにすませる。

- ① 主食(ごはん・パン・めん類)をしっかり食べる
- ② 揚げ物などの油っぽい料理はひかえめにする。
- ③ 火を通したものを食べる。
- ④ 少しずつよく噛んで、ゆっくり食べる。
- ⑤ ヨーグルトがおすすめ。
- ⑥ いつもの食事量の8割程度の量を食べる。



<献立例>

おにぎり・目玉焼き(温泉卵)・野菜炒め
具だくさんみそ汁・バナナヨーグルト

試合前後の補食

水試合前におなかがすいたとき、試合後の疲労回復のために。

試合前

- ① 試合まで1~2時間
おにぎり(梅干し・ごんぶ)・あんぱん
サンドイッチ(野菜)・あんぱんなど
- ② 試合まで1時間以内
フルーツ入りゼリー・バナナ
フルーツ入りゼリー・バナナ
エネルギーゼリーなど

試合後

- エネルギーゼリー・バナナ
果汁100%ジュース
飲むヨーグルト・フルーツヨーグルト
肉まん
おにぎり(サケ・ツナ)・サンドイッチ(ハム・卵)
※試合後早めにとると疲労回復に効果的です。



☆筋力・持久力アップの料理紹介☆

タコライス

- 材料(2人分)
ごはん 360g(茶碗大もり2杯) 豚ひき肉 100g
たまねぎ 100g(1/2個) にんにく 1片 トマト 100g(1/2個)
チーズ 30g レタス 2枚 サラダ油 適量
塩・こしょう・酒・さとう 各少々 しょうゆ 大さじ2 ケチャップ 大さじ4
- <作り方>
① たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切り、トマト・チーズは1cm角に切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
② フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、香りが出たらたまねぎを加えて炒める。ひき肉を加えてさらに炒め、塩・こしょう・酒を入れ、半分量のトマトを加えてさっと炒める。

バナナヨーグルト

- 材料(2人分)
バナナ1本 ヨーグルト200g
はちみつ20g(大さじ1)
- <作り方>
① バナナは食べやすい大きさに切る。
② ヨーグルトにバナナとはちみつを加えて混ぜる。

ごはん・肉・野菜・乳製品が1皿にとれるのでおすすめです。

「食育」かまくらNUT. NEWS



解説:

NUT. NEWSは、「栄養ニュース」の意。
NUT. ……Nutrition(ニュートリション)の略です
NUT. NEWS 呼称は、「ナット ニュース」

栄養バランスのとれた朝食を食べよう

栄養バランスのとれた食事構成とは、主食(糖質)主菜(たんぱく質)副菜(ビタミン、無機質)果物(糖質、ビタミン)牛乳・乳製品(たんぱく質、無機質)がすべてそろっていること。しかし、忙しい朝にすべてをそろえることは難しいと思います。

そこで、1品で複数の区分をとることのできる料理を上手に活用することを提案しています。例として和食では、しらす丼(糖質、たんぱく質、無機質)具だくさんみそ汁(ビタミン、たんぱく質、無機質)果物(糖質、ビタミン)の献立を載せました。洋食では、オープンサンド(糖質、たんぱく質、無機質)野菜スープ(ビタミン、無機質)フルーツヨーグルト(糖質、ビタミン、たんぱく質、無機質)の献立とオープンサンドの例を3つ載せました。

また、1品で複数の区分をとることのできる料理の例としてカレーライス(主食・主菜・副菜)をあげ、野球選手のイチローが、毎朝食べて栄養バランスのとれた朝食をとって活躍していることを、例として紹介してください。

いつもの朝食を少し工夫することで栄養バランスのとれた朝食となります。

試合のときの食事

スポーツにおいて「これを食べたら勝てる!」という食事はありません。

①主食②主菜③副菜④汁物⑤牛乳・乳製品⑥果物を組み合わせると、栄養のバランスを整えやすくなります。

試合当日は、試合開始時刻を考慮して朝食を食べるようにします。

緊張しているときは、胃腸の消化吸収能力はいつもより低下していますので、試合が始まる3時間くらい前には、朝食をすませておくとよいでしょう。ごはんやうどん、パンなどの主食をしっかり食べることが大切で、特にごはんはおにぎりや味つけごはんにすると、たくさん食べられます。

食中毒予防のためにも、火を通したものを食べることが大切です。生卵より温泉卵、生野菜より温野菜、刺身より焼き魚を食べるとよいでしょう。ヨーグルトは牛乳よりも腹痛や下痢を起こしにくいといわれているのでおすすめです。

いつもどおりに食べられるのであれば特に配慮しなくてもよいのですが、試合に向けて緊張していると消化に時間がかかります。8割程度の量を食べたら、様子を見て食べる量を加減しましょう。

試合の前におなかやすいたとき、試合時間が長引きそうなどきなどは、補食をとっておくとよいでしょう。

ただし、試合直前にたくさん食べると、消化吸収できずに下痢や吐き気、腹痛などの原因になるので注意しましょう。

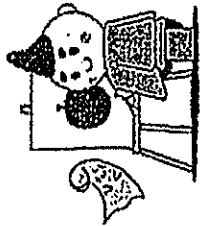
試合後は、運動中に使ったエネルギーや水分の補給、疲労回復や運動によって傷ついた筋肉を修復させることを目的として補食をとります。運動終了後、できるだけ早めに補食をとると効果的です。



【支援校の取組】 9

教材・資料

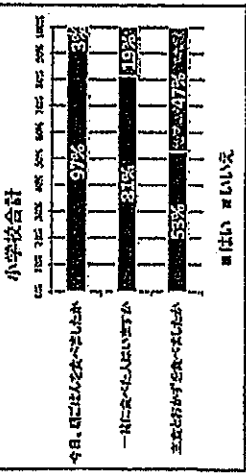
対象	家庭地域
内容	「食育ちがさき」の発行
具体的な内容	本市における「早寝早起き朝ごはん」に係る児童生徒の実態を把握するため、アンケート調査を実施。その調査結果を踏まえて食育便りを作成し、小中学校全家庭に配付した。
成果	<ul style="list-style-type: none">・児童生徒の食への興味・関心の高まり・教職員の意識向上・家庭との連携強化



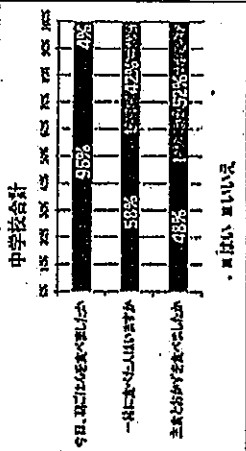
食育ちがさき

平成25年10月発行
茅ヶ崎市健康教育推進委員会

小学校97%、中学校96% 朝ごはんを食べよう



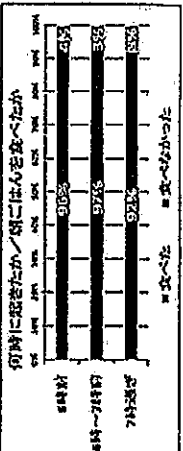
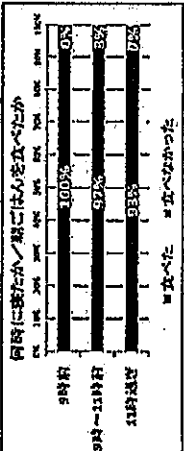
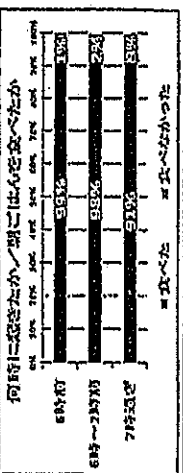
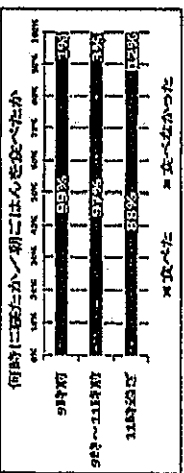
対象：市内小学校19校4年生各1クラス608名



対象：市内中学校13校1年生各1クラス467名

7月に「早寝早起朝ごはんに関するアンケート調査」を行いました。「今日、朝ごはんを食べましたか？」という質問に対し、小学校では97%、中学校では96%の児童・生徒が「食べた」と答えましたが、そのうち、「一緒に食べた人はいませんか」、小学校では81%、中学校では58%の児童・生徒が「いる」と答えました。また、「朝ごはんの準備は誰がするの？」の質問に対し、小学校では48%の児童・生徒が「自分で準備する」と答えたことと答えました。

やっぱり早寝早起朝ごはんでしょう!!



朝寝坊及び起床遅延と朝食摂取量の関係を見てみると、小学校では早寝・早起きをした子どもほど朝食を食べることが分かりました。また、中学校でも早寝・早起きをした子どもほど朝食を食べることが分かりました。早寝早起きという生活リズムが朝ごはんが朝ごはんを食べることが午前中の学校生活を充実させることにつながります。一人だけで朝食をとる子の割合が中学校で増加していること及び、朝食の栄養バランス（食事の内容）に偏りのある家庭が小学校と中学校とで約50%あることが茅ヶ崎市の課題として挙げられます。

1日を元気にスタート!



バランスのよい

朝ごはんを食べよう! ①~④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど。
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハンバーグ、キなど。
- ③体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など。
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など。

おすめしレシピ

のりじゃこトースト

材料(一人分)
食パン 1枚(6枚切) じゃこ(6枚切) じゃこ 大さじ2 マヨネーズ 大さじ1 スライスチーズ 1枚 焼き海苔 全型1/4枚

作り方
① じゃこをマヨネーズであえる。
② 食パンに焼きのりをつけて、その上にマヨネーズとじゃこ、スライスチーズをのせる。
③ オートプントースターに入れて、こんがりと焼く。(目安として4~5分程度)

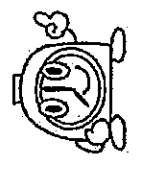
献立例
・のりじゃこトースト
・オレンジジュース
・フルーツヨーグルト

他人丼

材料(一人分)
豚こま切れ肉 75g A(塩 少々 おろし生菜 少々 玉ねぎ 1/4個 キヤベツ 1~2枚(100g) 煮汁 だし カブチ1/2 炒めしお酢 大さじ2/3 卵 1個 温かいごはん 適宜

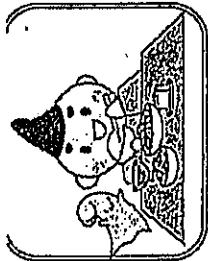
作り方
① 豚肉は、Aをからめて下味をつける。
② 玉ねぎは縦5mm幅に切り、キヤベツは3mm角に切る。
③ フライパンに豚肉と煮汁を入れ、中火で煮立ったところ、玉ねぎ、キヤベツを加え、しんなりするまで煮る。
④ 溶き卵を流し入れ、ふたをして卵が固まるまで火をとす。
⑤ ごはんのにせて、できあがり。

献立例
・他人丼・お茶・みそ汁



手間なしレシピ

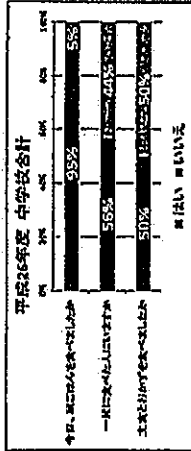
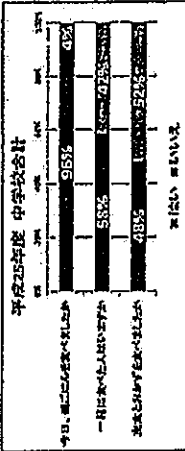
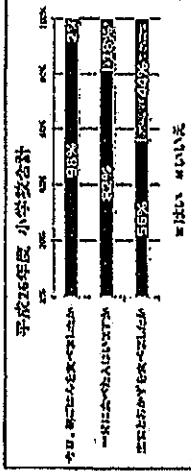
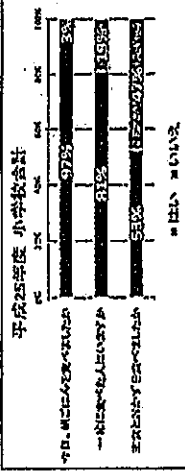
忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用して、前日に料理の下準備をしておきましょう。コンビニやスーパーを上手に使って、すでに料理されたものを利用するのも、一つの方法です。
手早く作って、みんなで食べよう!



食育ちがさき

平成26年10月発行
 市ヶ崎市健康教育推進委員会

朝ごはんを食べた人 小学生は98% 中学生は95%

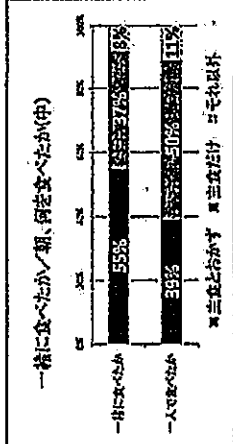
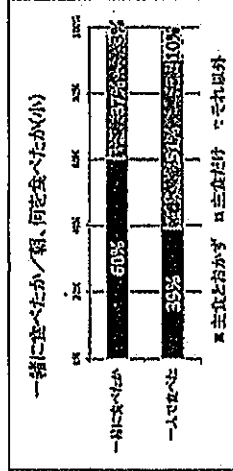


対象：市役小学校1、9校4年生各2〜2クラス562名

対象：市役中学校1、3校1年生各1クラス455名

昨年度に引き続き、『学習朝食朝ごはんに関するアンケート調査』を行いました。「今日、朝ごはんを食べたか？」という質問に対し、小学校では98%、中学校では95%の児童・生徒が「食べた」と答えました。そのうち、「一緒に食べた人はいますか？」の質問に対し、小学校では82%、中学校では56%の児童・生徒が「いる」と答えました。また、「朝ごはんの内容は？」の質問に対し、小学校では56%、中学校では50%の児童・生徒が「主食とおかずの揃った朝食」と答えました。朝ごはんの内容については、小学生、中学生ともに、8年度より若干改善されている様子が窺えます。

2人以上で食べるとバランスの良い朝食がとれる？



「朝食を一緒に食べた人か」と、「朝食の内容」との関係を見てみると、小学校、中学校ともに、「一緒に食べた人か」と答えた子の方が、バランスの良い朝食がとれている傾向にあることが分りました。朝は、忙しくてゆっくりに食卓に向かう時間を取らなければならないという状況が多いため、朝食は一人で食卓に向かうことになりがちです。朝食を一緒に食べた人は、朝食の内容が主食とおかずの揃った朝食になる傾向があります。

朝食で始まる元気な一日！

朝ごはんには、体全体を目覚めさせる役割と、午前中を元気に過ごすエネルギーを体へ与えてくれる役割があります。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がります。体温が上がると、血液が良くなり、体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかりと朝ごはんを食べましょう！

どうしたら食べられるかな？
 原因を探ってみよう！

食べる時間がない

食事が用意されていない

食気がない

食べたくない

朝ごはんを食べない理由

あとも早く起きよう！夜食を食べすぎたりしていませんか？

おすすめレシピ

じやがいものパンケーキ

材料(2人分)
 玉ねぎ 1/2個
 じゃが芋 中2個
 卵 1個
 小麦粉 大さじ3
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々
 油 適量
 【付け合わせ】
 ウインナー・ミニトマト
 ブロッコリー

作り方
 ①玉ねぎ、じゃが芋はすりおろし、ざるにあげて、水気を切る。
 (汁はとっておく)
 ②ボウルに①と卵、塩、こしょうを入れてまぜる。小麦粉を加えてまぜる。同量を小麦粉と①の汁で調整する。
 ③フライパンを温め、少量のオリーブオイル又はバターを入れて②の生地を1/4入れて2〜3分焼いて表面が乾いてきたら、裏返して1分焼く。
 ④器に付け合わせと一緒に盛り付ける。

卵チーズご飯

材料(2人分)
 ご飯 お茶碗2杯
 めんつゆ 小さじ2〜
 スライスチーズ 2枚
 卵 2個
 いりごま 少々
 万能ねぎ 少々

作り方
 ①耐熱容器にご飯を入れ、めんつゆを混ぜ、しばらくおく
 ②腹中をくぼませて、その部分に卵を割り入れる
 ③上からスライスチーズを乗せ、いりごまを撒らす
 ④オーブントースター1000Wで約5分焼く
 ⑤好みでねぎを散らして出来上がり

一言アドバイス
 野菜サラダや野菜スープと組み合わせるといいよ！

デザイン募集！

来年度の食育ポスターに使うデザインを募集します。応募したい人は担任の先生に言ってね！
 (応募締切は、12月24日です。)

【支援校の取組】 10

講師・協議

対象	教職員
内容	食育推進ネットワーク食育担当者会
具体的な内容	<p>中学校2校小学校4校の食育担当者が顔合わせ、各校の食育推進の現状や課題について意見や情報の交換を行った。年間指導計画にそった取組がなかなか進んでいないことや、計画の見直しが進めにくい現状が確認された。中学女子の貧血対策や保護者に対するお弁当作りに関する啓発などの課題が明確になり、資料提供を行う上での参考となった。また、若い教職員の食生活に対する懸念なども話題にあがっていた。</p>
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・年間指導計画の作成 ・食育推進体制の整備 ・教職員の意識向上

平成25年8月8日

横浜市立〇〇小学校

食育担当 〇〇 〇〇 様

横浜市立〇〇小学校

栄養教諭 〇〇 〇〇

FAX: 〇〇小学校 栄養教諭 宛

食育担当者会 開催日程調整表

学校 担当者名

ご都合のつくところに〇をご記入ください。

日	10:00~12:00	13:00~15:00	15:00~16:45
8月26日(月)			
8月27日(火)			
8月28日(水)			
8月29日(木)			
8月30日(金)			
9月 2日(月)			
9月 3日(火)			
9月 4日(水)			
9月 5日(木)			
9月 6日(金)			
9月 9日(月)			
9月10日(火)			
9月11日(水)			
9月12日(木)			
9月13日(金)			
上記の日程以外でご希望の日時がございましたらお書きください。			

【ご要望やご意見がございましたらお書きください】

A 中学校・B 中学校ブロック食育ネットワーク

食育担当者会の開催について

立秋とは名ばかりの猛暑が続いております。皆様におかれましては、ほんのひと時、日々のお仕事から離れ、心安らかな聖休みをお過ごしのことと拝察いたします。

急なご案内ではございますが、今年度、B 中学校を加え6校となりました食育ネットワークの担当者を調整し、皆様の顔合わせと各校の食育の取組や課題などについての意見交換を行いたいと考えております。

つきましては、別紙 開催日程調整表に参加の可否をご記入いただき、開催日の調整をさせていただきたいと思っております。学期末、学期初めのお忙しい時期とは存じますが、よろしくご協力のほどお願いいたします。

【A 中学校・B 中学校ブロック食育ネットワーク校】

- OA 中学校
- OB 中学校
- OC 小学校
- OD 小学校
- OE 小学校
- OF 小学校

【開催日程調整表の送り先およびお問い合わせ】

C 小学校 栄養教諭 FAX:

TEL:

※ 聖休み中で恐縮ですが、日程調整表は8月22日(木)までにFAXにてご返送ください。

平成25年9月2日

横浜市立A中学校
校長 ○○ ○○ 様

A 中学校・B 中学校ブロック食育ネットワーク
食育担当者会の出席について（依頼）

日頃、中学校ブロックを活用した食育推進の取組にご理解とご協力を賜りありがとうございます。
今年度、B 中学校を加え6校となりました食育ネットワークの担当者会を開催し、各校の食育の取組状況や課題などについて意見交換を行いたく存じます。つきましては、校務御多用とは存じますが、貴校 ○○ ○○ 先生のご出席についてご高配のほどお願い申し上げます。

1 日 時 平成25年9月9日（月）
15時30分～16時45分

2 会 場 C 小学校 保健相談室

3 内 容 (1) 食育ネットワークの活動について
(2) 各校の食育全体計画と取組について
(3) 各校の食育推進における課題について
(4) 今後の取組について

※資料として食育全体計画と別添のアンケートをご持参ください。

文宛：C小学校 栄養教諭 ○○ ○○

食育の推進に関するアンケート

学校名

1 食育全体計画は作成後見直しされていますか 行っていい
毎年行っている 学習指導要領改訂時におこなった

2 食育全体計画は校内で共通理解されていますか
さされている あまりさされていない

3 児童生徒の食に関する実態調査（朝食調査など）は実施していますか
実施している 実施していない
【調査の内容】

4 主な食育の場はどのような場面ですか 複数回答可
朝の会 婦りの会 ホームルーム 給食（昼食）

授業（教科） 授業（特別活動） 個別指導

部活動 配布資料（おたより等） 指示資料（ポスター等）

その他（)

5 食育推進の効果はみられますか 複数選択可
朝食摂取率の向上 給食（昼食）の残食率の減少 個別指導の充実

児童生徒の 校内組織の森配 教職員間の共通理解

教科との連携強化 家庭との連携強化 地域との連携強化

その他（)

6 食育を進める上で課題となっていることは何ですか 複数選択可
年間計画に沿った指導 朝食摂取率の向上 給食の残食率の改善

個別指導の実施 教職員間の共通理解 教科との連携

家庭との連携 地域との連携 食育のための時間確保

その他（)

平成25年9月9日

平成25年度A中学校・B中学校食育ネットワーク 食育担当者会

会場 C小学校

【食育担当者】

- A中学校 教諭(家庭科)
- B中学校 養護教諭
- D小学校 学校栄養職員
- E小学校 教諭
- F小学校 教諭
- C小学校 栄養教諭

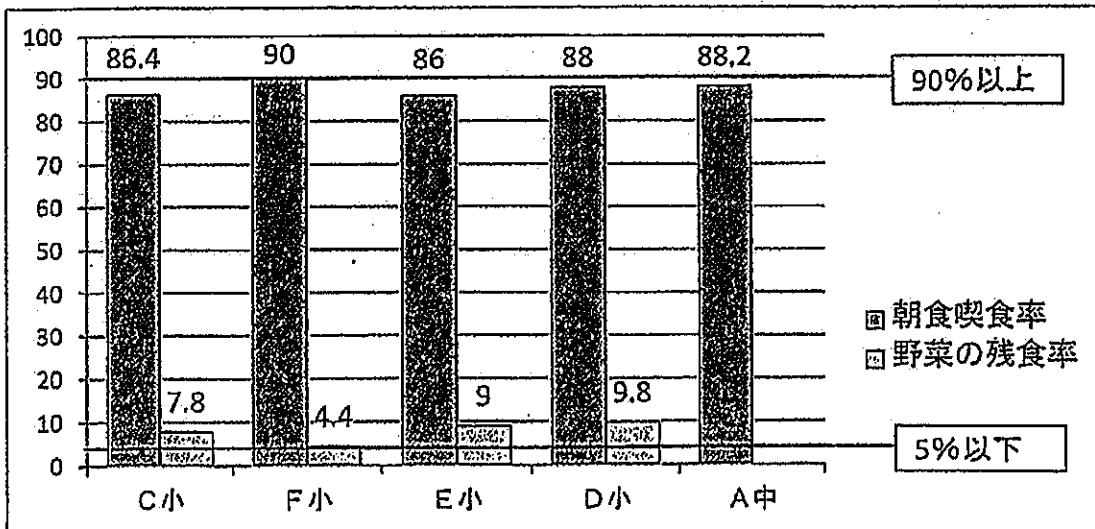
食育推進ネットワーク活動 報告検証項目及び目標

- ①年間指導計画の策定 …… 100%を目指す
- ②朝食の喫食率(毎日) …… 全国平均(89.9%)以上を目指す
- ③給食の残食の減少(野菜)…5%以内を目指す
- ④体力テスト合計点(80点満点)…全国平均(54.36点)以上を目指す

平成24年度 実績

- A中学校 訪問回数 9回 小中交流会 家庭科調理実習 授業参観
- D小学校 訪問回数 4回 食に関する指導助言協力 食物アレルギー対応相談
- E小学校 訪問回数 3回 地場産物活用相談 食物アレルギー対応相談
- F小学校 訪問回数 8回 給食時訪問 実習生授業指導 資料提供

朝食喫食状況及び野菜のおかずの残食率 調査結果



25年度継続調査依頼項目

- 朝食喫食率(小学校・中学校共)
- 野菜のおかず残食率(小学校)
- 食育推進の効果(小中共)

食育の推進に関するアンケート まとめ (7校)

平成25年8月現

- 1 食育全体計画は作成後見直しされていますか
毎年行っている 4校 学習指導要領改訂時におこなった 1校
行っていない 2校
- 2 食育全体計画は校内で共通理解されていますか
されています 2校
あまりされていない 5校
- 3 児童生徒の食に関する実態調査(朝食調査など)は実施していますか
実施している 毎年2校 学年単位1校 委員会1校 実施していない 3校
〔調査の内容〕
朝食調査、残食調査、教科指導の中で食事調査、係長委員会の活動で朝食調査
- 4 主な食育の場はどのような場面ですか 複数回答可
朝の会 3校 婦りの会 1校 ホールルーム 0校 給食(昼食) 5校
授業(家庭科)4校、保健2校、社会1校) 授業(特別活動)4校)
個別指導 2校(アレルギ一、偏食) 部活動 1校
配布資料(おたより等) 5校 掲示資料(ポスター等) 3校
その他 総合 中3対象 マリノス食育講習会
新入生説明会、宿泊行事説明会
- 5 食育推進の効果はみられますか 複数選択可
朝食喫食率の向上 2校 給食(昼食)の残食率の減少 4校
個別指導の充実 0校 校内組織の設け 0校 教職員間の共通理解 0校
教科との連携強化 2校 家庭との連携強化 2校 地域との連携強化 1校
その他(なし)
- 6 食育を進める上で課題となっていることは何ですか 複数選択可
年間計画に沿った指導 3校 朝食喫食率の向上 0校
給食の残食率の改善 3校 個別指導の実施 2校 教職員間の共通理解 3校
教科との連携 2校 家庭との連携 5校 地域との連携 0校
食育のための時間確保 5校 その他(なし)

〔食育担当者での意見〕

- ・ いろんな活動をしていたらいろいろかわかからない。
- ・ 神奈川地区福祉保健センター栄養士の出前授業をお願いしている。
- ・ B研給食部で全体計画を見直している。給食指導と食育としての取組の関連性について整理ができていない。
- ・ 食育全体計画を作成したが、給食の残りは多少ある。無理にたべさせることは難しい。
- ・ 栄養士と栄養教諭の違いについて教えて欲しい。
- ・ 先生方の意識によって給食時間の様子が異なる。給食指導のスタンスや一歩を作りながら、共通理解を図りたい。
- ・ 教室が不足してラウンジルームがなくなってしまった。
- ・ 全体計画が見当たらない。(中学校2校)
- ・ マリノスの食育講習を毎年開催している。生徒の受容態度もよいため、PTA活動や学校保健委員会などから改めて指導へつなげていきたいと考えている。
- ・ 給食ではないので、弁当の中身まで見ることは難しい。家庭からの持参は週2回程度であればパンの注文という子もいる。自分で選んで食べる際、何を選んで食べるかについての指導が必要と感じる。
- ・ 中学校生活は部活が中心。補食の考え方、残くするための食事など求められている。指導者によっては技術、メンタルと共に食事についてケアしている。
- ・ 中学校の職員の食事も気になっている。朝食のため7時から勤務で朝食からコンビニにおにぎり、昼もコンビニ弁当、夕食も・・・という職員が少なくない。勤務時間も長く、職員に食音感ない。授業も午前中4校時詰まっております。厳しい現状がある。
- ・ 栄養教諭から新入生説明会で食事の管理や弁当作りの話をしている。
- ・ 栄養教諭の中学における授業例としては、家庭科の授業で食品の選択や地場産物の話、添加物の話をしております。

【支援校の取組】 11

講師・協議

対象	家庭地域
内容	PTA主催 料理講習会 「給食メニュー料理教室」
具体的な内容	PTA保健委員会主催の料理講習会に講師として参加した。 ・料理講習会前に「成長期の子どもの栄養」について、給食や児童の実態や現状を含めて話をした。 ・料理については、素材の栄養や献立の由来、調理のポイントなどを話すことで興味を示してもらうことができた。
成果	・家庭との連携強化 ・地域との連携強化

家庭教育学級「給食メニュー料理教室」参加決定のお知らせ

この度は、参加申し込みをいただき、ありがとうございました。参加が決定しましたので、当日のスケジュールとレシピをお知らせいたします。なお、保育にお申し込みの方には、「保育連絡票」・「保育のお約束」を配布いたしますので、「保育連絡票」に必要事項を記入し、当日、保育応援隊の方へお渡しください。

ご不明な点は、担当役員までご連絡ください。 担当役員

日時： 10月17日(木) 10:00～
場所： 小学校 3階 家庭科室
講師： 小学校栄養士 〇〇〇 さん
持ち物： エプロン・三角巾・マスク・ふきん・「参加決定のお知らせ」
費用200円(おつりのないようお願いします)
※保育にお申し込みの方は、「保育連絡票」
「保育のお約束」に記載されている各自必要なもの

《スケジュール》

10:00	3階 家庭科室集合・受付	受付で費用を徴収します。 テーブルへ移動します。
10:10	講師紹介	
10:15	講師 栄養士 〇〇〇 さんより	・「成長期の栄養」について ・手順と注意事項
10:30	調理開始	テーブルごとに作業をします。
11:15	試食	テーブルごとに片付けをします。

《チリコンカーンレシピ》

材 料 (一人分)

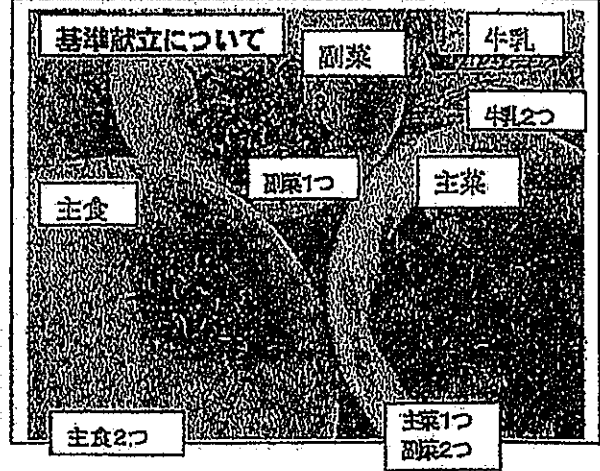
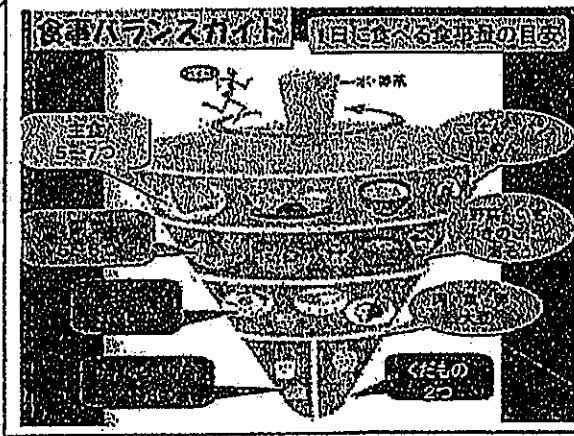
豚挽肉25g 大豆16g 玉ねぎ(1.5号角)45g にんじん(1号角)10g
にんにく(みじん切り)0.1g サラダ油0.7g 小麦粉1g トマトケチャップ10g
トマトピューレ10g 中濃ソース2g しょうゆ0.5g 赤ワイン0.5g 食塩0.3g
こしょう0.02g チリパウダー0.2g 水20g

作り方

- ① 大豆をやわらかくゆでる。(当日は水煮などを使用します)
- ② ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
- ③ にんじん・玉ねぎ・にんにくを切る。
- ④ 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- ⑤ 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、挽肉をほぐしながら炒める。
- ⑥ 玉ねぎ・にんじんを入れて、よく炒め水を加えて煮る。
- ⑦ 材料が煮えたら調味し、大豆を入れて煮る。
- ⑧ 小麦粉を振り入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

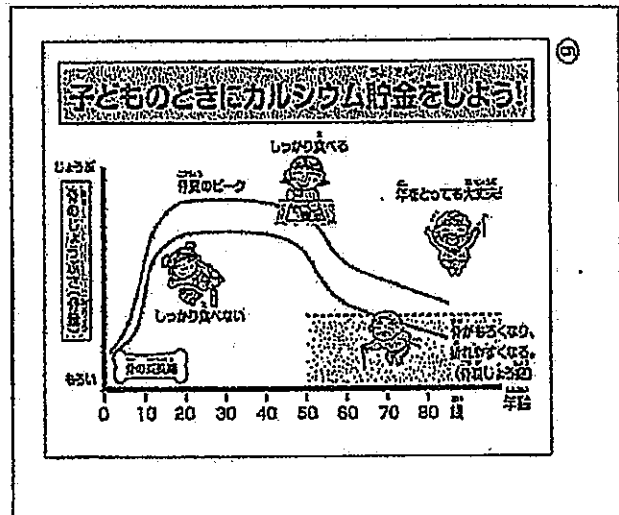
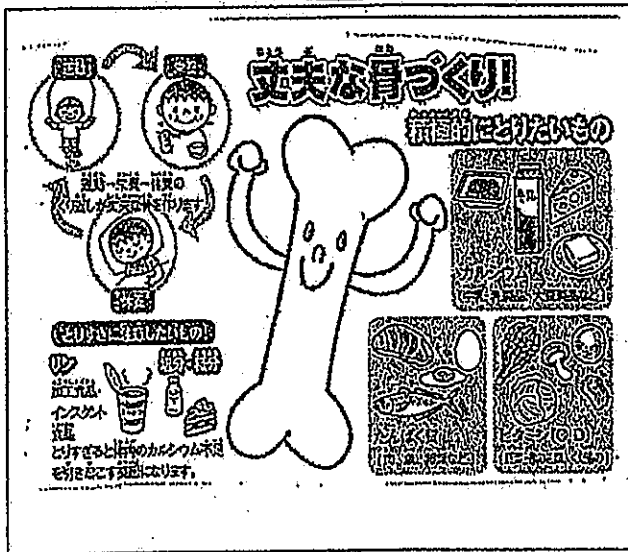
小学校
 家庭教育学級 「給食メニュー料理教室」
 【成長期の栄養について】

平成25年10月17(木)
 横浜市立 小学校
 栄養教諭



カルシウムについて

資料：食育フォーラム



カルシウムについて

カルシウムの吸収率
 成人は50%、小児は30%、高齢者は20%
 年齢や個人差によって吸収率が違う

カルシウムの吸収をよくするには

- ①カルシウムの多い食品を積極的にとる
- ②カルシウムの吸収を助ける食品(ビタミンD、マグネシウム)を積極的にとる
- ③カルシウムの吸収を助ける食品(ビタミンD、マグネシウム)を積極的にとる
- ④カルシウムの吸収を助ける食品(ビタミンD、マグネシウム)を積極的にとる

カルシウムについて

カルシウムの吸収を妨げるもの

- ①カルシウムの多い食品を積極的にとる
- ②カルシウムの吸収を助ける食品(ビタミンD、マグネシウム)を積極的にとる
- ③カルシウムの吸収を助ける食品(ビタミンD、マグネシウム)を積極的にとる
- ④カルシウムの吸収を助ける食品(ビタミンD、マグネシウム)を積極的にとる

【支援校の取組】 12

講師・協議

対象	児童生徒
内容	中学校：学校保健委員会 「生活習慣病と中学生の食生活」
具体的な内容	支援校の中学校の学校保健委員会で、全校児童を対象に「生活習慣病と中学生の食生活」をテーマに講演を行った。
成果	<ul style="list-style-type: none">・児童生徒の食への興味・関心の高まり・教職員の意識向上

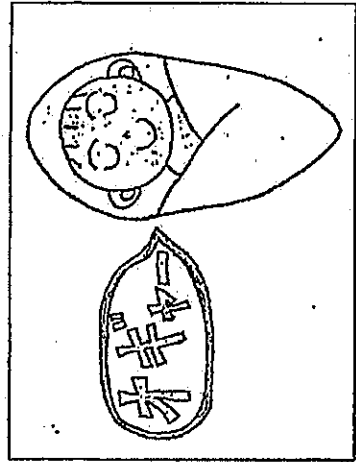
横浜市立〇〇中学校
 学校保健委員会
 〇〇小学校栄養教諭

サイレント
 キラー
 ！！
 静かな殺人者

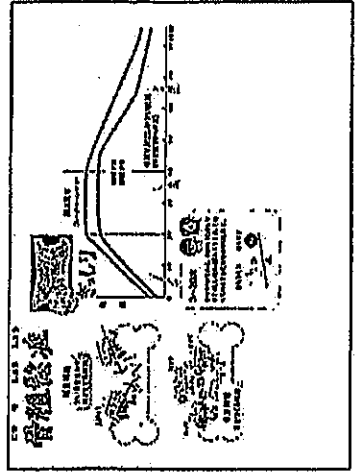
問題：脳のエネルギー源は
 どれでしょう？
 ①たんぱく質
 ②脂質
 ③炭水化物

集中力低下
 貧血
 骨粗鬆症

生活習慣病



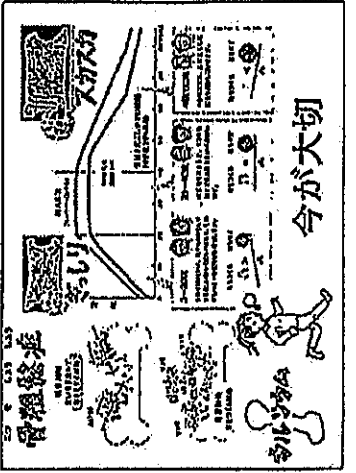
骨粗鬆症
 健康な人
 骨粗鬆症の人
 スカスカ



給食

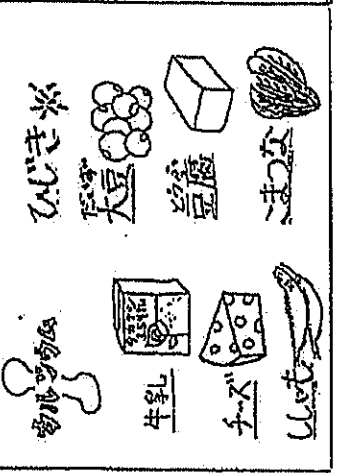
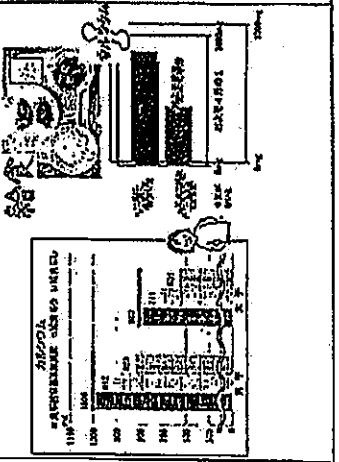
毛

問題：骨の密度は何歳まで
 増えるでしょうか？
 ①20歳
 ②30歳
 ③一生増え続ける



肥満
 糖尿病

集中力低下





主食(いん) 穀類(こく) 小麦(こむぎ) 大麦(おおむぎ) 粟(あわ) 雑穀(ぞうこく)

副食(ふくじき) 野菜(やさい) 大豆(だいず) 豆腐(とうふ) 肉類(にく) 魚類(いさな)

主菜(しゅさい) 牛乳(ぎゅうにゅう) 乳製品(にゅうせいひん) 卵(たまご) 果物(くだもの)

果糖(くだものあじ) 果糖(くだものあじ)

いろいろなお菓(あま)を
組みあわせて食べよう

将来(あした)は
今の生活(けいご)を大事(だいじ)にしよう

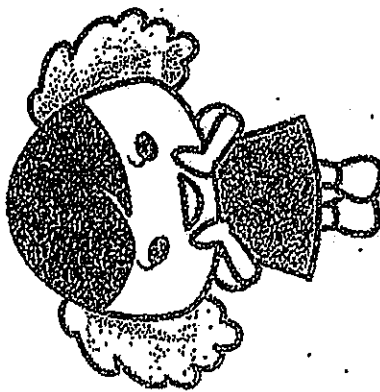
【支援校の取組】 13



対象	児童生徒・家庭地域
内容	中学校：学校保健委員会 「栄養満点！自分でお弁当を作ってみよう」
具体的な内容	「栄養満点！自分でお弁当を作ってみよう」のテーマで、実際に簡単に作れるお弁当のおかずの調理実習を実施した。作成したレシピ集はその後、家庭科の授業で全校分配され、毎日のお弁当作りの参考になったように思う。
成果	・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・教科等との連携強化

がんばりましょう!!

簡単お弁当レシピ



平成25年9月5日(木)
横浜市立〇〇〇中学校

ミニフランスクワルト

主菜1

＜作り方＞

＜材料＞1人分
ウインナーソーセージ
ケチャップ

2本
適量

- 1 ウインナーソーセージを約2cmに切る。
- 2 天板にのせ、オーブントースターでこんがりと焼く。(約5分)
- 3 ケチャップをかける。

サケマヨチーズ

主菜2

＜作り方＞

＜材料＞1人分
サケ(朝り身またはフレーク)
刻みねぎなど
マヨネーズ
チーズ(スライスまたはピザ用)

1 仰れ
適量
適量
適量

- 1 アルミカップにサケ・ねぎ・マヨネーズの順にのせていく。
- 2 スライスチーズをのせながらのせ、チーズに軽くこげ目がつくまで焼く。(約4分)

ツナマヨグラタン

主菜3

＜作り方＞

＜材料＞1人分
ミックスベジタブル
ツナ缶
マヨネーズ
塩・こしょう

大さじ8(80g)
大さじ2(80g)
大さじ1/2
少々

- 1 ミックスベジタブル・ツナ・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、アルミカップに入れ、焼く。
- 2 オーブントースターで焼く。(約5分)

焼き野菜

＜材料＞1人分
 ハブリカ (黄) 1/8個
 ピーマン 1/8個
 塩・こしょう 少々
 オリーブ油 適量

＜作り方＞
 1 ハブリカ・ピーマンは食べやすい大きさに切る。
 2 ミントマトは皮をとり、半分に切る。
 3 アルミホイルの土にハブリカ・ピーマン、ミントマトを入れ、塩・こしょう、オリーブ油をかける。
 4 オーブントースターで焼く。(約5分)

副菜1-A

＜作り方＞
 1 ミントマトは皮をとり、半分に切る。
 2 アルミホイルの土にハブリカ・ピーマン、塩・こしょうを入れ、塩・こしょう、オリーブ油をかける。
 3 スライスチーズをのせ、オリーブ油をかける。
 4 オーブントースターで焼く。(約5分)

ポテトのチーズ焼き

＜材料＞1人分
 冷凍ポテト 4本
 ミントマト 1個
 チーズ(お好みで焼酎) 適量
 塩・こしょう 少々
 オリーブ油 適量

＜作り方＞
 1 ミントマトは皮をとり、半分に切る。
 2 アルミホイルの土にポテト、ミントマトを入れ、塩・こしょう、オリーブ油をかける。
 3 スライスチーズをのせ、オリーブ油をかける。
 4 オーブントースターで焼く。(約5分)

副菜1-B

＜作り方＞
 1 ミントマトは皮をとり、半分に切る。
 2 アルミホイルの土にポテト、ミントマトを入れ、塩・こしょう、オリーブ油をかける。
 3 スライスチーズをのせ、オリーブ油をかける。
 4 オーブントースターで焼く。(約5分)

カレーポテト

＜材料＞1人分
 冷凍ポテト 6本
 オリーブ油 小さじ2
 カレー粉 小さじ1/2
 塩 少々

＜作り方＞
 1 ポテトは天板にのせて、オリーブ油をかけ、オーブントースターで焼く。(約5分)
 2 ポテトにカレー粉と塩をからめる。

副菜2

＜作り方＞
 1 ポテトは天板にのせて、オリーブ油をかけ、オーブントースターで焼く。(約5分)
 2 ポテトにカレー粉と塩をからめる。

プロッコリーの塩昆布あえ

＜材料＞1人分
 プロッコリー (冷凍) 3房
 塩昆布 太さじ1/2
 ごま油 小さじ1/2

＜作り方＞
 1 プロッコリーを耐熱容器に入れ、5分ほどラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
 2 塩昆布・ごま油を入れてさっとあえる。

プロッコリーは生のものでもOK!

スクランブルエッグ

＜材料＞1人分
 卵 1個
 ミックスパジャブル 太さじ1(10g)
 塩・こしょう 少々

＜作り方＞
 1 耐熱性のカップに卵・ミックスパジャブル・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
 2 5分ほど電子レンジで約1分加熱し、よく混ぜる。
 ※2回作るときは、1回ずつ別の容器に入れてまきまき。

主菜4

青菜と卵のすくもり

＜材料＞1人分
 卵 1個
 ほうれんそう (冷凍) 50g (2株) 少々
 塩・こしょう 少々

＜作り方＞
 1 耐熱皿にほうれんそうをのせ、ラップをせ、電子レンジで約1分加熱する。水にさらし、しぼる。
 2 アルミカップにほうれんそうをトースターに入れる。
 3 真ん中に卵を割り入れ、塩・こしょうをかける。
 4 オーブントースターで加熱する。(約7分)

主菜5

1 ほうれんそう (2株) を洗い、水気をきらずにラップにくるむ。
 2 電子レンジで約2分加熱。
 3 水にさらす。

5分た肉のピリ辛煮

＜材料＞1人分
 5分た肉 (こま) 60g
 だまねぎ 1/8個
 だんご 1/8本
 焼き肉のたれ 大さじ2

＜作り方＞
 1 たまねぎはうす切り、だんごは2cmの短冊切りにする。
 2 耐熱容器にたまねぎ・だんごを入れ、5分た肉をのせておく。
 3 焼き肉のたれをまきし入れる。
 4 5分た肉をラップをかけた電子レンジで約2分加熱し、よく混ぜる。

主菜6

青菜とコーンのソテー

副菜4

<材料>1人分

ほうれんそう (冷凍) 50g (2株)
コーン缶 10g (大きさ1)
ベーコン 1/2枚(サイズのもの) 1枚
塩・こしょう 少々

<作り方>

- 1 ベーコンは2cmに切る。
- 2 耐熱皿にほうれんそうをのせ、ラップをせずに電子レンジで約1分加熱する。水にさらし、しぼる。
- 3 フライパンを熱し、ベーコンを炒める。
- 4 コーン・ほうれんそうを入れ、炒める。
- 5 塩・こしょうで味をとのえる。

ミニトマトのベーコン巻き

副菜5

<材料>1人分

ミニトマト 2個
ベーコン 1/2枚(サイズのもの) 2枚

<作り方>

- 1 ミニトマトはへたをとる。
- 2 ミニトマトにベーコンを巻いてようじでとめる。
- 3 オーブントースターで焼く。(約4分)

ミニトマトとカゴゴリのチーズ焼き

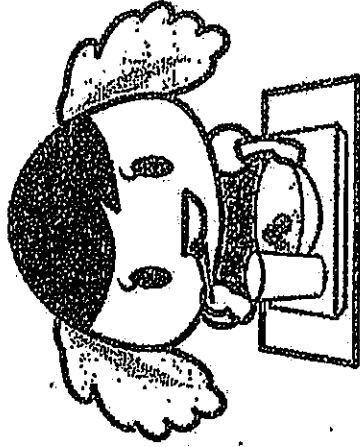
副菜6

<材料>1人分

ミニトマト 1個
フロッキー (冷凍) 2房
ケチャップ 適量
チーズ (スライスまたはピザ用) 適量

<作り方>

- 1 ミニトマトはへたをとり、半分に切る。
- 2 フロッキーはラップに包んで電子レンジで約30秒加熱する。
- 3 アルミカップにフロッキー・ミニトマトを入れてケチャップをかける。
- 4 スライスチーズをお好みながらのせ、オーブントースターで焼く。(約3分)



フロッキーは生のものでもOK!

ほけんははり

平成25年9月13日
 横浜市立 中学校
 保健室

学校保健委員会特集号!

楽しかった夏休みもあっという間に終わってしまい、新学期も始まって3週目に入りました。教員はエアコンが設置されたおかげで、夏休み前に比べたらずっと過ごしやすくなりました。ただ今週は、夜はだいぶ涼しくなってきたせいか、体調をくずしている生徒が増えています。のどの痛みや発熱があるタイプと、夏風邪や下痢をするタイプがあるようです。教室内も人によっては「暑く」感じることもあるので、シャワーも準備する方が良さそうです。体調不良は来週です。コンディショニングを覚えて、全力で競技できるようにがんばりましょう!

今年9月5日木曜日、生徒代表（保健美化委員 & 生徒会役員）、職員代表、PTA代表の出席で行われました。今年のテーマは、**「栄養満点! 自分でお弁当を作ってみよう」**でした。まず7月に行った全校への「お弁当に関するアンケート」まとめを保健美化委員長、くんと副委員長、くんが発表しました。そして、6つのグループに分かれて、それぞれが2品ずつ作りました。

【講師の先生方です!】

先生	先生	先生
先生	先生	先生
先生	先生	先生



作ったメニューは、3人の先生方が考えた「簡単に栄養バランスのとれた」レシピでした。

☆主要メニュー（主にさかば・肉など、メインのおかずになるもの）

- ①ミニフランクフルト ②サケマヨチーズ ③ツナマヨグラタン ④スクランブルエッグ
- ⑤蕎麦とたまごのすごもり ⑥ぶた肉のピリ辛煮
- ★副菜メニュー（主に野菜・きのこ・いも・海産物・豆など）
- ①焼き野菜 ②カレーポテト ③プロッコリーの塩煎和え ④漬物とコソンのソテー
- ⑤ミニトマトのペーコン焼き ⑥ミニトマトとプロッコリーのチーズ焼き

今回は6人分くらい作ったので、ちょっと時間がかかってしまいました。会場には1~2人分なので、すぐできるメニューです。このレシピ集は、家庭科の授業で先生に生徒分印刷して配っていただいています。お楽しみに! 今年の文化祭での保健美化委員会の展示発表は「お弁当コンテスト」! です。全校生徒が自分の手作りお弁当でエントリーして、全校生徒の投票で順位を決めるものです。がんばってチャレンジしてみてください!

各グループで作ったおかずの組み合わせで、4種類のお弁当ができました!

できあがり!

平成25年度

学校保健委員会

栄養満点!

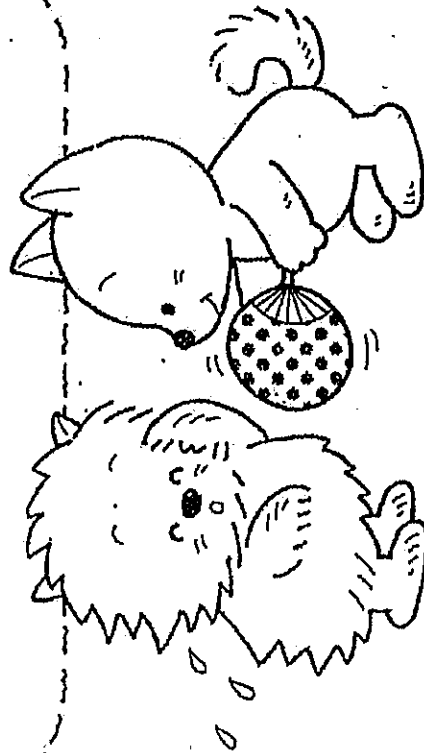
自分でお弁当を作ってみよう

平成25年9月5日(木)

14:30~16:00

C棟 2階 被服室

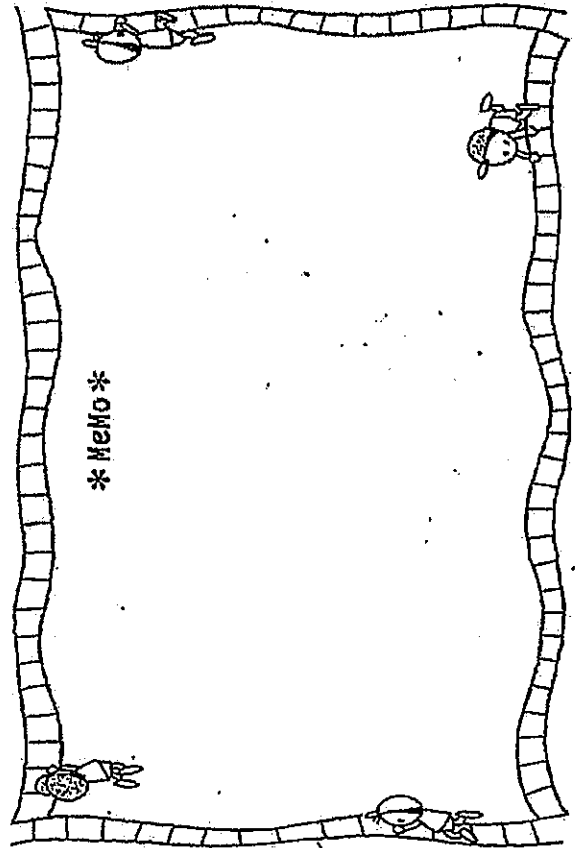
B棟 2階 調理室

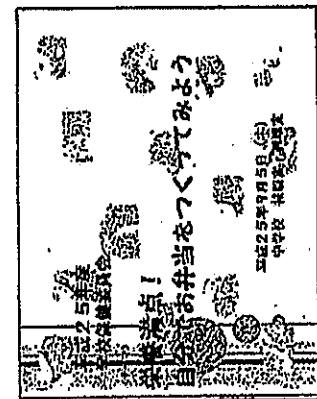


横浜市立 中学校

会次第

- 1 開会の言葉 先生
- 2 校長先生のお話 校長先生
- 3 講師の方々のご紹介 校長先生
 - 小 先生
 - 小 先生
 - 小 先生
- 4 生徒保健美化委員会の発表 保健美化委員長
「お弁当に関するアンケート」まとめ発表 副委員長
- 5 調理実習「1週間の弁当作り」 香替えて調理室へ移動
- 6 閉会の言葉 先生





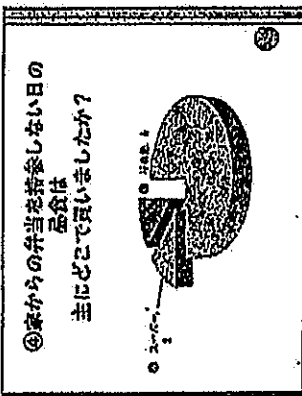
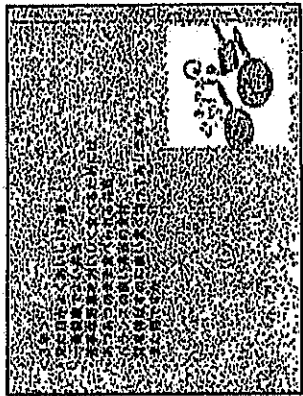
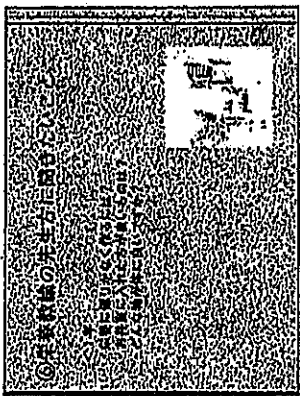
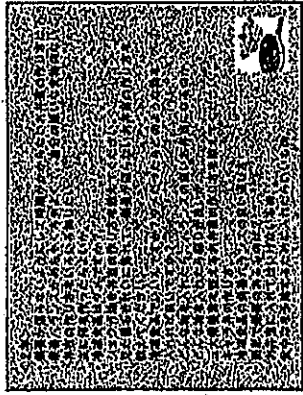
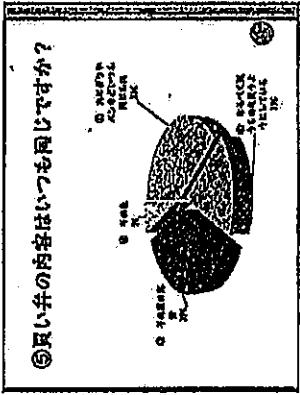
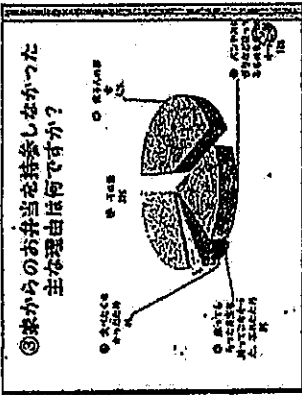
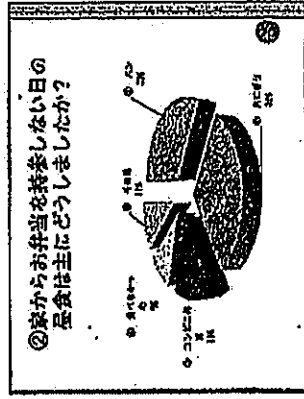
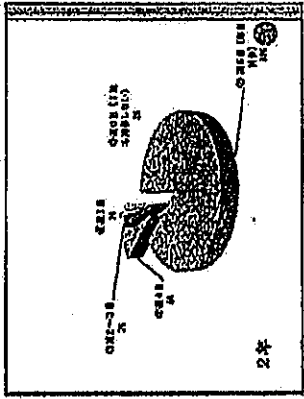
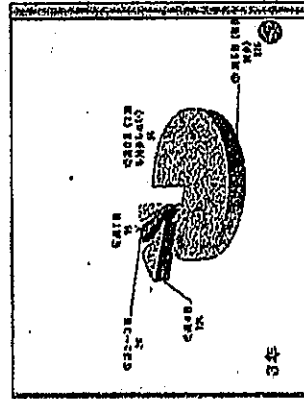
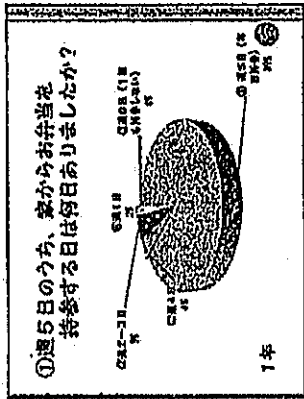
食生活に関するアンケート

実施期間 7月3日～5日

実施対象 全生徒

回収人数

男子	100
女子	100
合計	200



【支援校の取組】 14



対象	児童生徒・教職員・家庭地域
内容	小中合同学校保健委員会 「体力づくり」
具体的な内容	中学校1校、小学校2校の3校合同で実施。 テーマは『体力づくり』、運動や食事についての講話と実践。 実施後、家庭に便りを配付。
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食喫食率の増加 ・生活リズムの改善 ・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・教職員の意識向上 ・家庭との連携強化

小中合同学校保健員会の取り組み

1. 本年度のテーマ

「バランスのよい食事を選べるようになろう」

2. テーマ設定の理由

本校の児童は、勉強や遊び、友達のふれあいなど、元気に過ごしている。一方で、体調不良を訴えての保健室来室児童数は、年間 1000 人を超える。問診によると、就寝時間がおそいことや朝ごはんを食べていないこと、また、朝食内容のバランスが偏っているなど基本的な生活リズムが整っていないことが多い。そこで、食生活が大切であることを知り、食品を選択する力をつけることで生涯における心身の健康を保持・増進する態度を身につけさせたい。

3. 本年度のとりくみについて

○第一回学校保健員会

健康で豊かな生活を送るための基本となる「食育」は、将来を見通した継続的な学びの場が必要です。同じ地域の子供たちの食生活に関する実態や、課題、各学校や家庭では、どのような取り組みを行っているのかについて、A 小学校を会場に小学生・中学生が一堂に会して情報交換・意見交換を行いました。

小学生からは、自分たちが中学生になったときのことを想像すると、聞きたいことがわいてくるようでした。中学生や、中学生の保護者の方は、部活動や勉強が忙しくなり、食生活が変化することや、お弁当の工夫や悩みについて話をしてくれました。栄養教諭の先生からは、中学生に必要な栄養量とバランスのよいお弁当についての話がありました。

○第二回学校保健委員会

中学校の、生活習慣改善プロジェクトの取り組みに小学生も参加しました。元サッカー選手より、栄養バランスの良い食事の取り方やスポーツをする人に必要な栄養について、話を聞きました。

4. 現状（保健室から）

- ・夏休みげんきっこのカレンダーから、朝食の摂取率が低く、特に朝食のバランスが偏っており、朝から体調不良を訴える児童が多いことが分かった。
- ・今年度は昨年度より（4月から11月）を比較すると、欠席者数 267 人減、保健室利用者数の疾病 92 人減、けが 22 人増である。

5. 今後の予定

生活習慣の変容には、保護者の協力が不可欠である。学校・地域・子ども・大人が共に健康について考える場である学校保健委員会の特性を生かし、地域（保護者）との連携も図っていききたい。また、子どもたちが毎日食べている給食から、発信できる情報は多く、地域における食の専門職としての栄養教諭の役割が期待される。

第3回 小中合同学校保健委員会

ねらい： 心身ともに健康な児童の育成を目指し、学校保健についての諸問題を検討すると共に、その実践を推進していくための研究協議を行う。

テーマ： 「バランスの良い食事を選べるようになろう」

日時： 平成26年2月27日(木)
15:30～16:15(参加児童と運営職員の集合は15:00です。)

場所： A小学校 視聴覚室

参加者：

C 中学校

- 児童 各部活動・保健委員会代表者
- 職員 校長・養護教諭
- PTA

B 小学校

- 学校代表 養護教諭

A 小学校

- 児童 健康委員会・ぱくぱく委員会・4年生各クラス代表1名
- PTA (保健給食委員代表)
- 職員 校長・副校長・教務主任・食育推進委員
運営担当：健康委員会・B研保健・ぱくぱく委員会

- 次第： 1 はじめの言葉
2 校長先生からのお話
3 A小学校から
4 C中学校から
5 栄養教諭の先生より
6 感想
7 校長先生から
8 終わりの言葉

【支援校の取組】 15

講師・協議

対象	教職員
内容	ネットワークグループ協議会 「各校おすすめの食育」
具体的な内容	ネットワークグループ協議会の8人のメンバーで各校で行った食育に関することを発表した。今回はこのメンバーで協議会をもつのが3回目だったので、各校のおすすめの食育というテーマで話し合いをしたが、積極的に食育担当者が自分の学校の食育を推進しているのがわかった。
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・教職員の意識向上 ・教科等との連携強化

第3回ネットワークグループ協議会報告用紙

平成 25 年 10 月 22 日 (火)
会場 市役所会議室棟 9 会議室

グループ番号
3

栄養教諭 ○○○○ (△△△小学校)

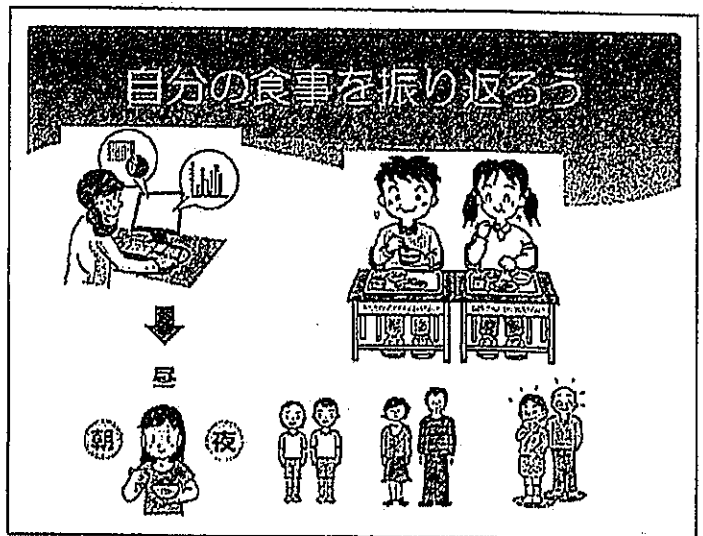
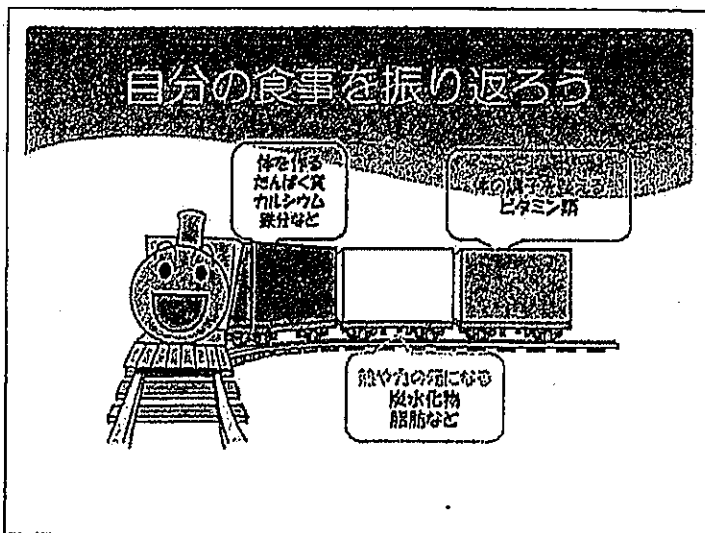
構成メンバー			
A 小学校	養護教諭	E 小学校	給食主任
B 小学校	給食主任	F 小学校	給食主任
C 中学校	養護教諭	G 中学校	養護教諭
D 中学校	養護教諭		

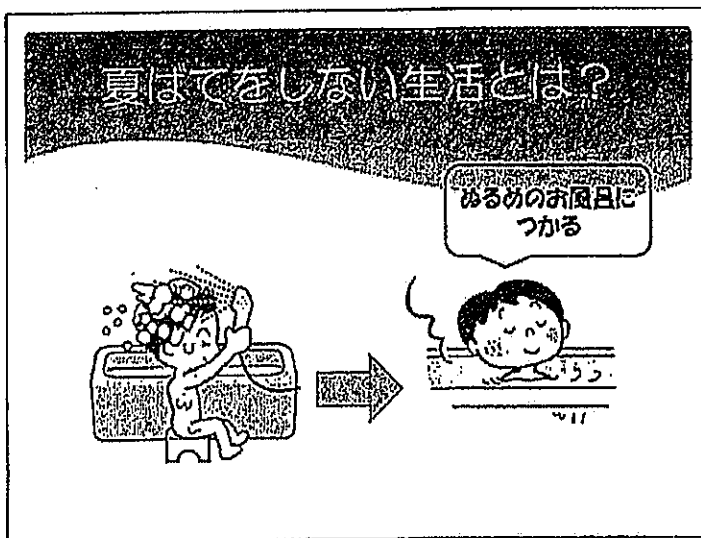
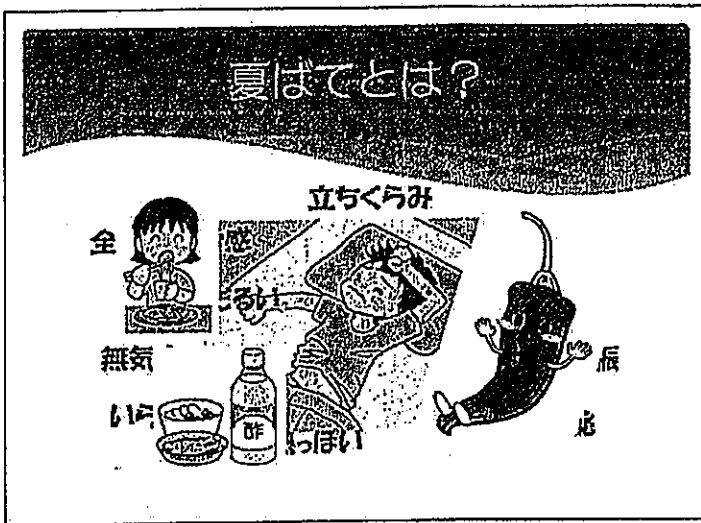
協議内容	
1. 各校おすすめの食育について	
E 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6年生家庭科：一食分をつくろうで給食の献立をつくる。 ・ 4年生総合：大豆からみそをつくる。
G 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中学校デリバリー給食の献立をつくる。
A 小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 校長先生が校長室前に農圃クイズを出している。
栄養教諭 H 小学校の実践例 <ul style="list-style-type: none"> ① 夏休みの取り組み <ul style="list-style-type: none"> 給食日より夏休み号の裏面に「夏休み朝ごはん・牛乳カレンダー」をつけて夏休み中の食生活を見直す。 ② 給食週間の取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・ リクエスト給食のアンケートをとる。 ・ ばくばくもりもりかんぱりカード ・ 家庭との連携として子どもの喜ぶ学校給食の料理募集 	
2. 食育通信の活用について	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健だよりの裏面に印刷して全家庭に配布している。 ・ 拡大して掲示している。 	

【支援校の取組】 16

講師・協議

対象	児童生徒
内容	中学校 1 年生：食育講演 「夏の健康と食事」
具体的な内容	中学校 1 年生を対象に『夏の健康と食事』についての授業（講演）を実施。自分の食生活を見直し、夏ばてや熱中症を予防する食事の仕方、スポーツと食事の関係、お弁当にも応用できる給食の献立の紹介などをした。
成果	・児童生徒の食への興味・関心の高まり





夏ばてをしない食事とは？

疲労回復に効果のある3種類の食材をとる

ビタミンB1

うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、ほうれん草
ごまなど



夏ばてをしない食事とは？

疲労回復に効果のある3種類の食材をとる

アリシン

にんにく、ニラ、ねぎ、玉葱など



夏ばてをしない食事とは？

疲労回復に効果のある3種類の食材をとる

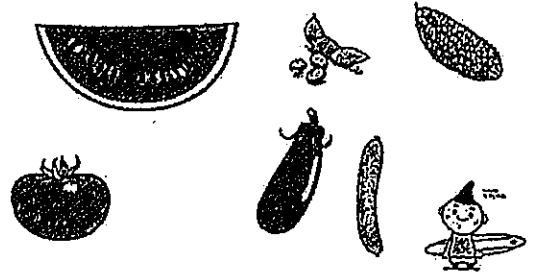
クエン酸

レモン、オレンジ、グレープフルーツ、
梅干しなど



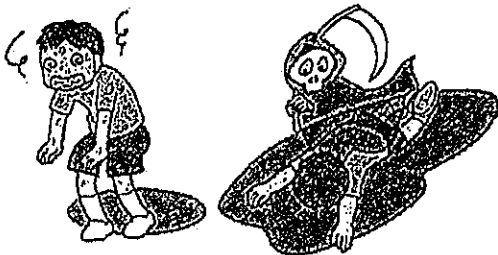
夏ばてをしない食事とは？

夏が旬の食べ物を食べよう！



熱中症の予防

熱中症



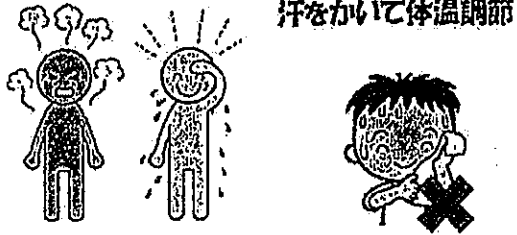
熱中症の予防



体内での水の働きは・・・

- 溶解作用
- 運搬作用
- 体温保持

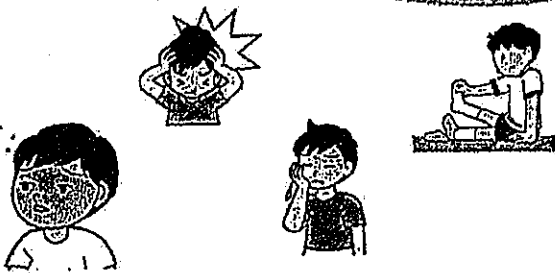
熱中症の予防



熱中症の予防

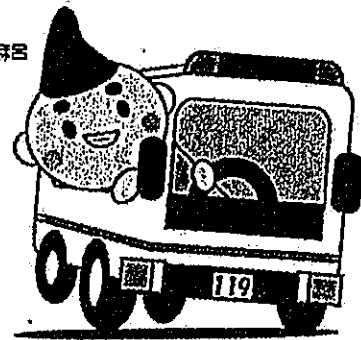


熱中症の予防



熱中症の予防

ちびる美肌
久ぼし麻呂



スポーツと食事の関係



スポーツと食事の関係

スポーツの3要素

- 「トレーニング」
- 「睡眠」
- 「栄養」



スポーツと食事の関係

1. 栄養士が考えたスポーツ特長に合った食事

2. サプリメントやプロテイン

♥ 3. カフェテリア方式でそれぞれが好きな物



スポーツと食事の関係

バイク方式



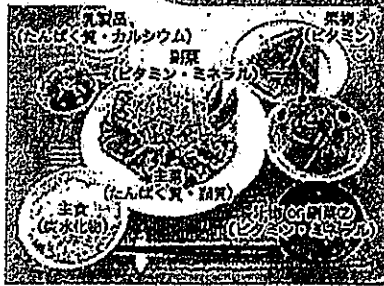
大皿に盛ってある料理を好きなだけ食べる

カフェテリア方式



一人分ずつ盛りつけられている料理をとる

スポーツと食事の関係



スポーツと食事の関係

グループ1

主食



スポーツと食事の関係

グループ2

主菜



スポーツと食事の関係

グループ3

副菜



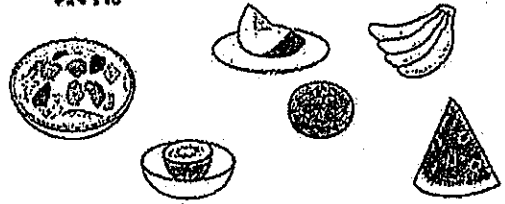
スポーツと食事の関係

グループ4 汁物



スポーツと食事の関係

グループ5 果物

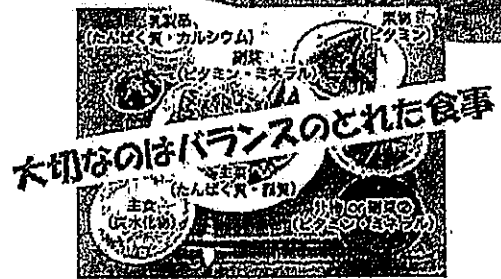


スポーツと食事の関係

グループ6 乳製品



スポーツと食事の関係



スポーツと食事の関係

貧血

血液中のヘモグロビン濃度が減った状態



スポーツと食事の関係

貧血予防のために

鉄分、たんぱく質、ビタミンCを多く含む食品を食べる



えんし麻呂は何回出てきたかな？



ご清聴ありがとうございました



健康に気をつけて
楽しい夏休みを
過ごしてください



【支援校の取組】 17

講師・協議

対象	児童生徒・家庭地域
内容	中学校： 骨密度測定・授業「骨太に生きよう」 PTA保健委員会講習会「中学生の食事」
具体的な内容	【授業】 骨密度測定 骨太に生きよう 食生活の振り返り 【中学校PTA 保健委員会講習会】 中学生の骨密度と食生活の状況 中学生の食事
成果	・生活リズムの改善 ・児童生徒の食への興味・関心の高まり ・家庭との連携強化

中学生の食育（思春期食育事業）指導案

日 時 平成26年 12月4日（木）
 対象者 伊勢原市立 中学校 第2学年
 指導者 学校教育課栄養士・市内小学校栄養教諭・
 学校栄養職員

－骨太に生きよう－

1 学習計画（2時間）

1 本時	骨密度を計測して自分の体を知ろう ・骨の重要性について知る。 ・カルシウムの働きについて知る。 ・カルシウムを含んでいる食品を知る。
2	自分の食生活を振り返ってみよう。 ・成長期である中学生時代にカルシウムの摂取が重要であることを知る。 ・カルシウムの働きを知る。 ・効率的なカルシウムの摂り方を確認する。 ・自分の生活や食事を振り返り、課題を見つけ、これからどのようにしたらよいか考える。

2 題材の設定理由

近年、中学生の心身の健康問題が深刻化しており、朝食の欠食、カルシウム不足や脂肪の過剰摂取、間違ったダイエットによるやせの増加や肥満による生活習慣病の増加等、食に起因する新たな健康問題が懸念されています。この世代は青年・壮年期以降の食生活習慣の出発点であり、次世代への影響も大きくこの時期に望ましい食生活の形成は重要です。そこで、骨密度を計測して自分の体を知り、また食生活習慣を振り返り将来健康に過ごすため栄養のバランスのよい食事を理解し、食生活や自分の健康に関心を持ち日々の生活の中で自ら進んで健康的な食生活が実践できるようにしたいと考えた。

3 目 標

- ・骨の重要性について知る。
- ・カルシウムの働きについて知る。
- ・カルシウムを含んでいる食品を知る。

4 展 開（1/2）

段階	時間	学習活動	支援及び留意点／評価◎	資料
		1. 骨の重要性について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・骨がどのように私たちの生活をささえているのか説明する。 ・骨の役割 <ul style="list-style-type: none"> ①体を支え、内臓を保護する ②カルシウムの貯蔵庫 ③血液製造所 ◎骨の重要性が分かったか。 	
		2. カルシウムの働きを知る。 ①骨や歯の材料（99%） ②心臓の働きをよくする。 ③血液を凝固する。	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムの働きを知らせる。 ①骨や歯の材料（99%） ②心臓を規則正しく活動させ、筋肉をスムーズに収縮させる。 	働きの表

<p>④精神を安定させる。</p> <p>4. カルシウムがどのような食品に含まれているか知る。</p> <p>5. 本時のまとめをおこなう。</p>	<p>③出血時の血液の凝固</p> <p>④神経の興奮をおさえ精神を安定させる。</p> <p>◎カルシウムの働きが分かったか。</p> <p>・カルシウム必要量 (骨貯金のためのチャレンジ目標) 中学2年生 男子 1000mg 女子 800mg 例：牛乳 1本 200mg 納豆 1パック 35mg</p> <p>・次回は食生活について勉強することを伝える。 栄養教育が先に行われている場合は、司会でワークシートを書くようにさせ、まとめる。</p>	<p>目安置の図</p>
---	--	--------------

中学生の食育（思春期食育事業）指導案

日 時 平成26年 9月18日（木）
 対象者 伊勢原市立 中学校 第2学年
 指導者 学校教育課栄養士・市内小学校栄養教諭・
 学校栄養職員

－骨太に生きよう－

1 学習計画（2時間）

1	骨密度を計測して自分の体を知ろう <ul style="list-style-type: none"> ・骨の重要性について知る。 ・カルシウムの働きについて知る。
2 本時	自分の食生活を振り返ってみよう <ul style="list-style-type: none"> ・成長期である中学生時代にカルシウムの摂取が重要であることを知る。 ・カルシウムの働きを知る。 ・効率的なカルシウムの摂り方を確認する。 ・自分の生活や食事を振り返り、課題を見つけ、これからどのようにしたらよいか考える。

2 題材の設定理由

近年、中学生の心身の健康問題が深刻化しており、朝食の欠食、カルシウム不足や脂肪の過剰摂取、間違ったダイエットによるやせの増加や肥満による生活習慣病の増加等、食に起因する新たな健康問題が懸念されています。この世代は青年・壮年期以降の食生活習慣の出発点であり、次世代への影響も大きくこの時期に望ましい食生活の形成は重要です。そこで、骨密度を計測して自分の体を知り、また食生活習慣を振り返り将来健康に過ごすため栄養のバランスのよい食事を理解し、食生活や自分の健康に関心を持ち日々の生活の中で自ら進んで健康的な食生活が実践できるようにしたいと考えた。

3 目 標

- ・成長期に必要なカルシウムの重要性がわかる。
- ・カルシウムの効率的な摂り方がわかる。
- ・自分の食生活に関心をもち、課題を見つけ、毎日の生活につなげることができる。

4 展 開（2 / 2）

段階	時間	学習活動	支援及び留意点／評価◎	資料
導入	1 0 分	1. 毎日の食生活を振り返ってみよう <ul style="list-style-type: none"> ・骨太生活チェックシートに記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段、どのような食生活をしているか振り返らせる。 	骨太生活チェックシート
展開	3 0 分	2. 本時の目当てを知る <u>骨太に生きよう</u> <ul style="list-style-type: none"> ・成長期の中学生がカルシウムの摂取が重要であることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムの必要量を知らせる。 男子 1000mg 女子 800mg ※家庭科の教科書の数字よりも多いが、骨太を目指すためのチャレンジ目標とする。 	とーくホーンマス 目安量と摂取量の図

	<p>3. カルシウムの働きを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①骨や歯の材料 ②心臓の働きをよくする ③血液を凝固する ④精神を安定させる 	<p>・カルシウムの働きを知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①骨や歯の材料（99%） ②心臓を規則正しく活動させ、筋肉をスムーズに収縮させる。 ③出血時の血液の凝固 ④神経の興奮を抑え精神を安定させる。 <p>・カルシウムの不足は、骨粗鬆症の原因のほか、高血圧、動脈硬化などの病気になることを知らせる。</p> <p>◎ 成長期の中学生がカルシウムの摂取が重要であることが分かったか。</p>	<p>カルシウムの働きカード</p>
	<p>4. 効率的なカルシウムの摂り方を確認する。</p> <p>・食事例からカルシウムが不足しやすいことを知り、カルシウムを多く含む食品を積極的に摂るように考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①カルシウムの多く含む食品を知る。 ②カルシウムの体内吸収を助ける栄養素であるビタミンDを知る。 →バランスの良い食事が基本になることを知る。 ③適度に日光にあたる ④毎日運動すること ⑤睡眠を十分にとること ⑥加工食品を摂りすぎない 	<p>・食事例からカルシウムが不足しやすいことを知らせ、カルシウムを多く含む食品を積極的に摂るように動機づける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①、②食品カードを使い、カルシウム及びカルシウムの吸収を助けるビタミンDの多く含む食品を知らせる。 →バランスの良い食事が基本になることを知らせる。 ③～⑥骨太生活チェックシートを振り返らせる <p>◎ 効率的なカルシウムの摂り方が分かったか。</p>	<p>詳細 骨太生活チェックシート 食品カード ワークシート</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>5. 骨太生活チェックシート等から自分の生活や食事を振り返り、課題を見つけ、これからどのようにしたら良いか考えワークシートに記入する。</p>	<p>・意欲的に生活改善をするように動機づける。</p> <p>◎ 自分の食事や生活を振り返り、課題を見つけ、これからをどのようにしたら良いか考えることが出来たか。</p>	

伊勢原市立 中学校
PTA保健委員会講習会
中学生の日々の食事について

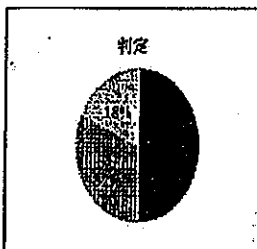
日時 平成25年12月13日(金)
10時~11時30分
場所 伊勢原市立 中学校 校服装
伊勢原市立 小学校
栄養教諭

本日の内容

- H24年度の骨密度測定・食生活アンケートの結果から
- 中学生の食育授業内容
- カルシウムを意識した食生活 献立例

H24年度
3)

骨密度測定の結果(現中)



【判定結果】

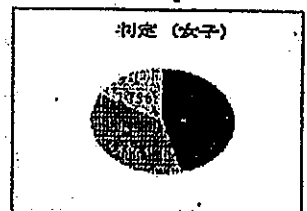
- 1:骨量は十分にあり、問題ない。
- 2:骨量は平均域にあり、今のところ問題はないが、骨量の維持・増加に努めるとより安心。
- 3:骨量は平均域にあり、骨量の維持・増加に努めるとより安心。
- 4:骨量が少し少ない状態。将来に向け、積極的に骨量の増加に取り組みたい。

H24年度

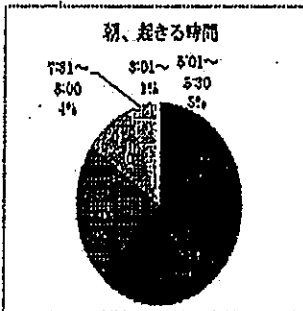
骨密度測定結果

男子

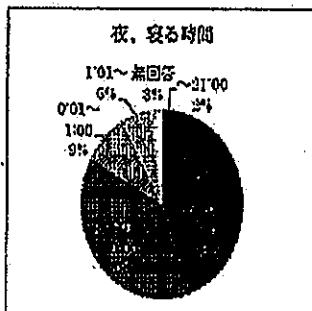
女子



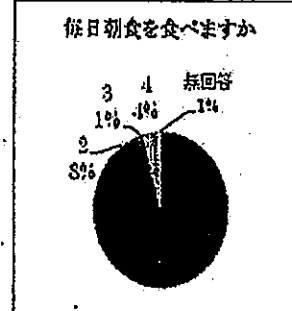
朝、起きる時間



夜、寝る時間

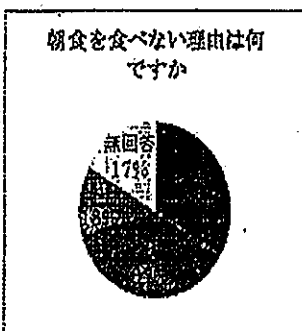


毎日朝食を食べますか



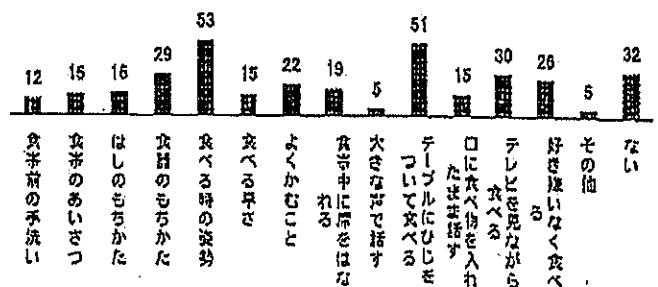
1	必ず毎日食べる
2	1週間に2~3日食べないことがある
3	1週間に4~5日食べないことがある
4	ほとんど食べない
	無回答

朝食を食べない理由は何ですか



1	食欲がない
2	太りたくない
3	食べる時間がない
4	いつも食べない
5	朝食が用意されていない
6	その他
	無回答

家で食事をするとき要注意されること



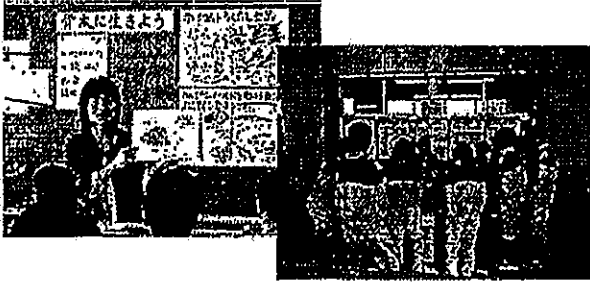
食育の内容 ～骨太に生きよう～

- 骨密度を測定し、自分の体の状態を知る
- 骨の役割、カルシウムの働きを知る
- カルシウムやビタミンDを多く含む食品を知る
- 食生活を見直す
- 骨密度を上げる生活を工夫しよう

骨密度測定の様子



食育の様子



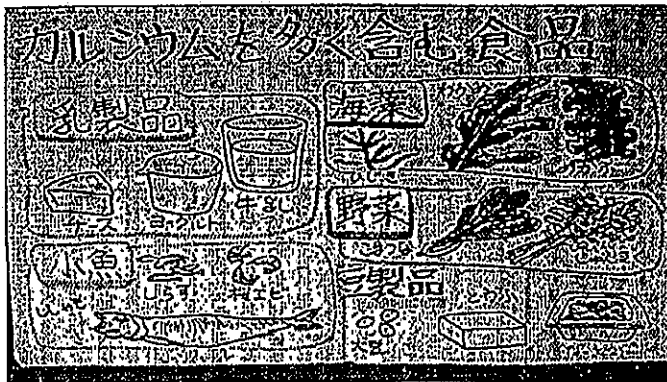
骨太に生きるには

- カルシウムを多く含む食品をとる
 - ビタミンDを多く含む食品をとる
 - 適度に日光にあたる
 - 毎日運動をする
 - 睡眠を十分にとる
 - 加工食品をとりすぎない
 - 欠食をしない
- バランスのよい食事

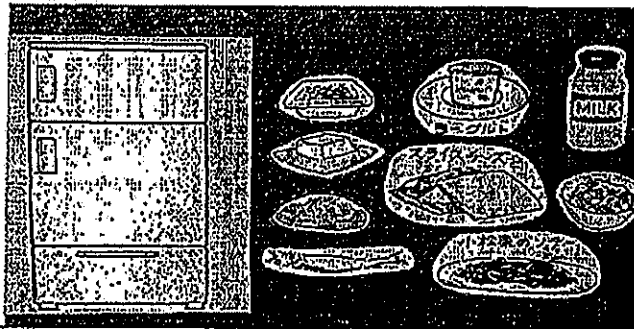
子どもたちの振り返りから

- 牛乳をしっかり飲むことや、一回一回の食事にカルシウムの多い食品を工夫して取り入れていくことが、大切だと学びました。
- 測定結果が低かったので、次回測るときは増えているように、今日学んだことを活かしていきたいです。
- わざわざお弁当の時に牛乳を出してもらっているから、残さないで飲むようにする。
- スナック菓子やジュースなどとりすぎないようにしたい。
- 睡眠をとったり、毎日運動をするなど自分のできるところから始めようと思った。

骨太生活度チェック！！



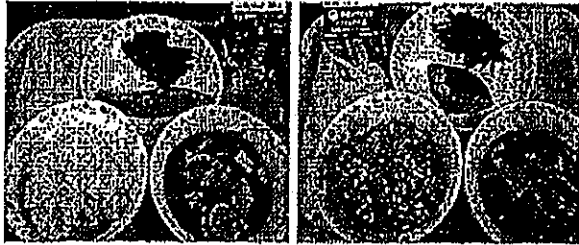
いつも冷蔵庫にカルシウム



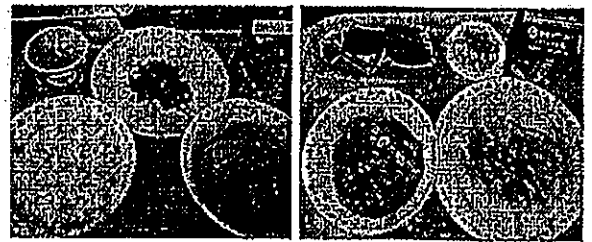
心がけて摂取したい栄養素

- ・カルシウム 乳・乳製品 豆類 海藻類 小魚 野菜
- ・食物繊維 野菜 キノコ類 豆類 芋類 海藻類
- ・鉄 ひじき あさり レバー 緑黄色野菜

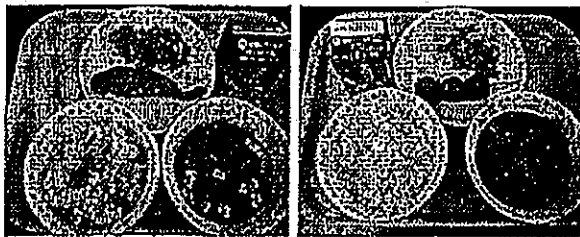
献立例



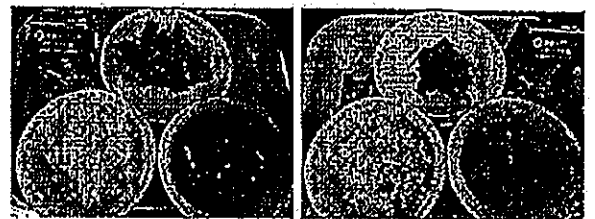
献立例



献立例

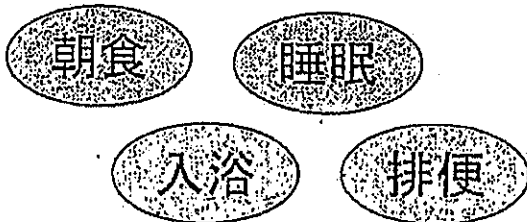


献立例



やっぱり
規則正しい生活 ・ 一日3回の食事

バランスの良い



子どもたちの健やかな未来のために



【支援校の取組】 18

講師・協議

対象	教職員
内容	県立特別支援学校 「外出時における食事の再調理方法実習」
具体的な内容	本校職員と支援校栄養職員が参加し、お弁当や外食メニューの再調理方法、器具の使い方、とろみ剤の使い方、衛生管理について、講義と実習をした。
成果	・教職員の意識向上

職員学習会 <外出時における食事の再調理方法実習>

2013. 6. 13 (木) 栄養教諭

[1] 外出時の食事の考え方

校外での食事といっても、その目的によって、弁当持参、市販弁当、レストラン等様々です。テーブルの高さ大きさが異なり、自助具がない等、給食と異なることがたくさんあります。そして何よりも生徒の気持ちが高揚し、職員の緊急体制も取りにくいなど、通常と異なる環境となります。

このため、窒息や誤嚥のリスクを抑え可能な限り無理のない食形態とするなど、安全第一で柔軟な対応を心がけます。

外出時の様々な目的に応じて、中期食なのに普通のから揚げを注文せざるを得ない場合は、細かくきざむのではなくミキサーにかけるなど、思い切って形態を下げる判断をします。

[2] 事前に配慮すること

食物アレルギーの確認、食形態の対応有無、食事場所で利用可能な設備（ミキサー用電源、熱湯有無、どり皿お椀借用等）を確認しておく。

材料や調理方法、味付けによっては、似た味付けのものをあわせて5品を2～3品に再調理するなど、再調理に費やす時間を短縮することも必要。

例：ごはん+焼き鮭→鮭ごはん風、から揚げ+ポテトフライ→コロケ風

1、レストラン・市販弁当の場合

やわらかく調理されている料理を選びます。再調理しにくい食材が入っている時は、とりのぞきます。（こんにゃく、きのこ、ごぼう、いか、ちくわなど）

2、弁当持参の場合

ごはんは、冷めて硬くなっているなので、登校時に弁当の中身を確認し、場合によってはごはんにお湯をかけておくなどします。小さい容器に入れたおかずを、大き目の弁当箱にゆとりを持ってつめていただくと、調整がしやすいです。

[3] 持ち物

お湯、キッチンバサミ、小型ミキサー、使い捨て手袋、茶碗、フォーク、スプーン、ベビーフード用調理器（すりばち、こしあみ等のセット）、とろみ剤

具体的な再調理手順

	初期	中期	可能ならば事前に連絡帳へ記入し、家庭の弁当で、ひと工夫していただくこと
	つぶのないペースト状 +とろみ	下と上あごでつぶせる やわらかさ +とろみ	
ごはん	①ごはんを茶碗にとり、お湯をかぶるほど加えて、ラップや皿でふたをして蒸らしておく。 ②ミキサーにかける。かかりにくいときは、更に湯を追加して、のどに張り付かないとろみ状に調整する。(給食のかゆはスベラカーゼという酵素入りとろみ剤を使っているのので、質感は異なります)	②フォークでつぶす	家で、やわらかごはんをラップに包んで、弁当に入れてもらう。 あるいは、ごはんだけ別のタッパにつめてもらうと、そこに湯を入れられる。
からあげ	①キッチンバサミでうすく細かく切ってから、かぶるほどの湯にひたしておく。 ②ひたした湯を茶碗に移して、とろみ剤でとろみをつけてタレとする。 ③身は、新たに湯を足して、ミキサーにかける。ごはんを少し加えてミキサーにかけてもよい。ミキサーに負担がかかるので、湯を適宜追加する。		ひき肉団子、隠し包丁をいれた切り身、細切り肉をまとめるなどしてから、から揚げにする。
フライ、てんぷら	①衣をはがして、キッチンバサミでうすく細かく切ってから、かぶるほどの湯にひたしておく。衣半分くらいも、いっしょにひたしておく。 ②ひたした湯を茶碗に移して、とろみ剤でとろみをつけてタレとする。 ③身は、ひたした衣といっしょに、新たに湯を足して、ミキサーにかける。ごはんを少し加えてミキサーにかけてもよい。ミキサーに負担がかかるので、湯を適宜追加する。		
魚	①手袋をして、骨皮を除き、こまかくほぐす。 ②やわらかごはんと混ぜて、ミキサーにかける。	②やわらかごはんに混ぜる	(温かいうちに、ほぐしてもらえるとうれしいですが、現場で対応困難ではないので、あまり注文はつけにくいですね・・・)
野菜	軸は食べない、葉先をカットし、やわらかごはんと同量足してミキサーにかける。 ポテトや肉魚のペーストをいっしょにしてよい。	軸は食べない、葉先のみ細かくカットし、ごはんやポテト、魚肉再調理品とあわせる。	ミックスベジタブルは避けてもらう 加熱したものをに入れてもらう

【支援校の取組】 19



対象	児童生徒・教職員
内容	中学校：剣道部 「熱中症予防について」指導
具体的な内容	剣道部の練習終了後、熱中症予防についての話をした。暑い時期の練習中、ポーっとなったり、足が痙攣した経験のある生徒もいて、水分補給のタイミング・内容などのアドバイスを真剣にきいていた。部活動の顧問にも水分補給をまめに行うよう、アドバイスした。
成果	・クラブ活動、部活動との連携強化

〇〇中学校の取組 熱中症予防について

〇〇小学校 栄養教諭

横浜市は中学校で給食が実施されていないため、食育指導の時間を確保するのが難しい現状です。そこで、運動部に対して夏休みの部活動時間中に食育指導を行いました。(練習開始前 15分程度)

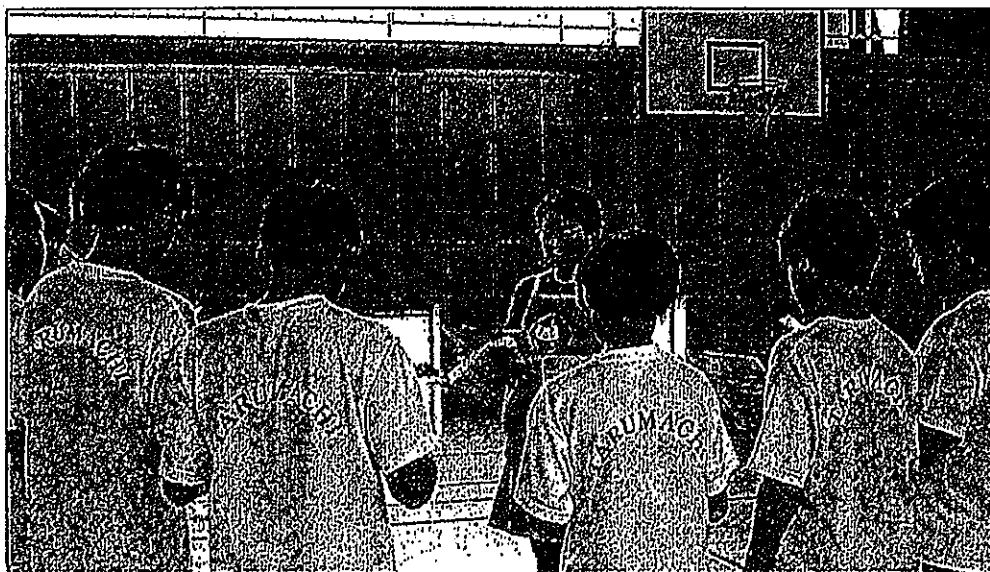
暑い時期の「熱中症予防について」の話は、過去に痙攣を起こしたり、ボーッとしたりした経験をもつ生徒がいるということもあり、皆熱心に聞いていました。その中でもスポーツ飲料は薄めずに飲まないこと効果がないことや、砂糖・塩・レモン果汁で手作りできる飲み物のことは特に参考になったようです。

<参考資料>

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(平成25年度版改訂)

発行：公益財団法人日本体育協会

当日配布した資料 (P20、21、46、47) を添付します。



知って防ごう熱中症

SPORTS
forall

スポーツ活動中の

熱中症予防 ガイドブック

本誌編集は、日本体育協会が中心となって行っています。

00100 2010.4.16

公益財団法人日本体育協会

① 運動時の水分補給のしかた

運動中、過度の脱水にならないように発汗量に見合った水分を補う必要があります。同時に飲み過ぎにも注意しなければなりません。適切な水分の補給量は、体重減少が体重の2%以内におさまることが目安になります。ただし、その適量は運動の強さ、体の大きさ、気象条件などによって大きく異なるため、一概に数字で表すことはできません。個人の特性を考慮して補給量を判断し、適切な水分補給を心掛けてください。

① 自由に水分補給できる環境を

運動中、自由に水分を補給できる環境を整えることが大切です。スポーツドリンクなど水分・糖分を補給できる飲料を用意し、適量飲水休憩をとるなどの工夫をします。補給量については、「喉のかき」に応じて自由に補給することで適量が補給でき、体重減少量(脱水量)は2%以内におさまります。

② 体重測定で汗の量を知る

体重減少量は個人によって異なります。運動前後の体重をはかることでその時の発汗量を知ることができ、水分補給の必要量を予測することができます。日頃から、運動前後の体重をはかる習慣を身につけるとよいでしょう。



▶ 1時間あたりの発汗量の計算

$$\text{発汗量} = \frac{\text{運動前の体重} - \text{運動後の体重} + \text{飲水量}}{\text{運動時間(時間)}}$$

■ 水分補給量のおよその目安

水分補給の必要量は個人によって異なりますが、例えばマラソンでは400~800ml/時間の補給量がおよその目安として示されています。ただし、運動強度、気温が高く、体の大きい人では多めの量を、運動強度、気温が低く、体の小さい人では少なめの量を選択する配慮が必要です。

【注意】

飲料には、食塩(0.1~0.2%)と糖質を含んだものが効果的です。特に1時間以上の運動をする場合には、4~8%程度の糖質を含んだものが適切な予防だけでなく水分補給効果にも役立ちます。

[ナトリウムが40~60mg(100ml中)入っていれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。]



衣服と体温

環境温度の変化や、運動によって産熱量が変化すると、身につけている衣服を脱いだり、新たに着用したりして体温の調節をします。

皮膚表面と衣服との間のできる局所の気候を衣服気候（または微気候）と呼び、体温調節反応や快適感はこの衣服気候によって影響されます。衣服気候は衣服の大きさ、型、材料などによって調節が可能で、衣替えは衣服による体温調節の一つと見えます。さらに、衣服気候は運動や環境条件にも影響されます。他方、衣服気候は皮膚温度、発汗、皮膚血流、皮膚の運動度、蒸発の強度などに影響します。

▶ 高温下の環境 ▶

高温下での運動時には、体温上昇とともに、体表温度も上昇し、衣服気候も変化します。衣服気候を快適な状態に保つためには、衣服素材の通気性や水分放散性が高く、保水性が低い熱放散に優れた衣服がすすめられます。水分放散性に関しては、汗の量が少ない時には吸湿性が高い綿などの天然繊維や再生繊維で処理できますが、大量の発汗の場合には放散性に優れた吸水透気性の高い合成繊維の方が汗の処理に適しています。

一般に衣服の熱抵抗は衣服で覆われる面積に比例して大きくなるため、なるべく体表を覆う面積の小さい薄着の方が熱は放散しやすくなります。また、四肢は体幹部よりも熱放散効率が高いため、できるだけ四肢を露出したほうが効果的です。

夏期スポーツ活動では、半そで、短パンなどの軽装薄着が選んでいます。しかしスポーツ種目によっては、保護予防をはじめさまざまな理由からその種目特有のユニフォームを着用することになります。特に、剣道やアメリカン

フットボールなどのような防具（ギア）を着用するスポーツ種目では、熱の放散が制限されるため、十分注意が必要です。このようなスポーツ種目では、環境条件やトレーニングの過程などを考慮に入れて着衣条件を変えていくことが大切です。アメリカンフットボールの例では、全米大学体育協会（NCAA）は夏期トレーニング開始時に5日間の馴化期間を設け、この馴化期間でのフル・ユニフォームの装着を試し、ヘルメット、ショルダーパッド、そしてフル・ユニフォームと順次着衣条件を変えながら馴化するように規定化しています。

図23は、高温下において剣道着・防具を着用した条件と着用しない条件で運動をしたときの体温調節反応を比較したものです。あきらかに、剣道着・防具着用時には熱放散が制限され、体温調節系への負担が増していることがわかります。したがって、こうした重裝備の服装やユニフォームを着用しなければならないスポーツ種目では、できるだけ休憩時間を設け、その間に衣服を脱ぎ、冷タオルや氷嚢などで体を冷やし体温を下げる工夫が必要です。

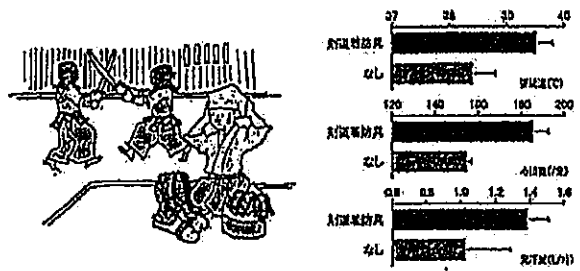
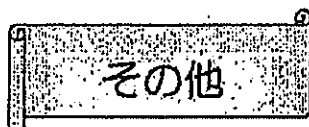


図23 剣道着と防具を着用する時と着用しない時とで、心拍数、皮膚温度の調節反応を比較したものです。着用時には熱放散が制限され、体温調節系への負担が増していることがわかります。したがって、こうした重裝備の服装やユニフォームを着用しなければならないスポーツ種目では、できるだけ休憩時間を設け、その間に衣服を脱ぎ、冷タオルや氷嚢などで体を冷やし体温を下げる工夫が必要です。

【支援校の取組】 20



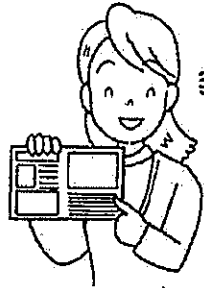
対象	児童生徒
内容	中学校：家政部 「お弁当コンクール」指導
具体的な内容	地場産物を使った弁当を作るための指導助言 お弁当作成のメニュー作り、調理方法、衛生的なお弁当作成の手順等夏休み、休日を利用して家政部の活動を一緒に行った。地場産物を取り入れたお弁当作りを行い意識付けを行った。
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭との連携強化 ・地域との連携強化 ・クラブ活動、部活動との連携強化

あなたのためのお弁当コンクール

2013年度の取り組み

①夏休み中の家政部の活動

- ・グループごとにお弁当のメニューを考える。
誰のためのお弁当か
魚を使ったメニューが入っているか
栄養価(1～6群)が入っているか
- ・考えたお弁当を調理する。
お弁当箱に納めて、写真を撮り、書類をつくる。



栄養教諭の関わり・・・お弁当にむくメニュー(学校給食のメニュー)を知らせる。

- ・献立ができたもの見て、1～6群が網羅されているかを確認する。
- ・調理前の衛生的な身なり、手洗い等の指導を行う。
- ・調理指導をする。(衛生的な調理について、知らせる。)
- ・味のバランスを見て、メニューの相談をする。

②書類審査後、県大会出場が決定したら、調理の練習をする。

栄養教諭の関わり・・・調理指導、衛生指導を行う。

- ・90分間に調理の分担や効率的な作業等を実践して身につけさせる。
- ・衛生的な詰め込み作業等の指導をする。

③家政部の部員を招待しての自校献立を計画・実施

- ・中学生も各教室に別かれ、受賞したお弁当についての話を聞きながら楽しい給食時間を過ごした。

栄養教諭としての関わりを中心にかいてみました。できたお弁当と一緒に食べた自校献立の給食だよりを載せました。

小学校 栄養教諭

あなたのためのおべんどうコンクール

1 おべんどう名 *対象者 (大型車整備工の父) 年齢 () 歳

三崎産まぐろのほっこり弁当

☆規定課題「魚を使った調理」→ 2 出来上がりの写真

3 工夫した点 (セールスポイント)

父について
 暑い日も寒い日も外で働いている父。溜汗や寒い服品を運んだり危険な仕事ばかりであるため、昼食の時間を楽しみがしたい。そんな父のために、感謝の気持ちと盛況なく仕事を頑張ってもらいたいという気持ちを込めてお弁当を作る。食事のときだけでも家族が居て嬉しく感じたい気持ちで頑張りたい。父の好物である甘い卵焼き、バナナ、まいたけをメニューに取り入れる。

地元の食材
 地元の酒に山がけマグロ、ひじき、キャベツなど、地元の食材を使用した、まぐろには脳の機能を高める効果が多く含まれている。ひじきに含まれるカルシウムとマグネシウムは神経や筋肉の働きを整える作用がある。ごちうも新選で危険な作業をする父に必要栄養素を!

お弁当としての工夫、環境への配慮
 お弁当は時間があったから食べるもので、機嫌にいいように、使う食材すべて火を通す、汁がでないようにすることを工夫した。また、調理法は、火は鍋底から出ないようにする、干パンで作ったごみ入れを使用し、ごみが水に触れないようにするなど、環境に配慮する。

バナナの揚げ春巻き
 父の大好きなバナナを使用。レーズンの風味・シナモンを効かせたデザート。

三崎まぐろのガーリックステーキ
 地元でもとれる三崎まぐろを使用。ガーリックで食欲をそそる。

マッシュポテト
 コーン、枝豆、にんじんでいろいろよく仕上げる。

学芸部の中華いため
 長井産キャベツと父の好きなまいたけを使用。最後にゴマ油をたらすのがポイント!

長井産ひじきご飯
 ひじきは長井産。カルシウムとマグネシウムがバランスよく含まれている。あっさり味に仕上げる。

厚焼きたまご
 甘いたまご焼きは父の大好物!

一品目 「三崎産まぐろのガーリックステーキ」

まぐろを切り厚さ1.5cmをふる。フライパンにサラダ油、にんにくを入れ加熱し、キツネ色になったら取り出す。まぐろを並べ入れ、火が通ったら余分な油を吸きとりバターとしょゆで味をつける。

二品目 「長井産ひじきご飯」

ひじきを水でもどす。油揚げを茹通しする。油揚げ、にんじんを千切りにする。鍋に水を入れ、にんじん、油揚げ、酒、砂糖、しょうゆを入れ、蒸かめる。蒸った米に入れ炊く。

三品目 「厚焼きたまご」

たまごをわり調味料を入れまぜる。フライパンを熱しバターを熱しバターをしいてたまごを流し入れ焼く。

四品目 「キャベツの中華いため」

ピーマン、パプリカ (赤、黄)、ハムを切り、まいたけ、キャベツを手でちぎる。フライパンに油をひき、食材を炒め、調味料を付ける。最後にゴマ油をたらす。

五品目 「マッシュポテト」

じゃがいもににんじんを洗い皮をむく。にんじんはいちご切りにする。枝豆、にんじん、コーンは電子レンジで火を通す。鍋に水を入れじゃがいもをゆでる。じゃがいもに火が通ったらお湯をすてかたをして、空炒りする。じゃがいもをつぶし、牛乳、チーズ、バター、にんじん、枝豆、にんじん、コーンを入れてまぜ、塩コショウで味を整える。

六品目 「バナナの揚げ春巻き」

バナナの皮をむき、縦半分にする。春巻きの皮にバナナ、レーズン、シナモン、ほろひつを包み油で揚げる。

都道府県名 学校名 神奈川県 横浜国立 立 中学校 チーム名

氏名 (リーダー)

あなたのためのおべんとらうコンクール

1 おべんとらう名 対象者 (塗装工の兄)
 * 年齢 (歳)

食感つまみ栄養満点弁当

☆ 規定課題 「魚を使った調理」

2 出来上がりの写真

鮭のパン粉焼き

長芋のベーコン巻/チー
長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。

長芋のベーコン巻/チー長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。

長芋のベーコン巻/チー長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。

長芋のベーコン巻/チー長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。

長芋のベーコン巻/チー長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。



長芋のベーコン巻/チー長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。

3 工夫した点 (セールスポイント)

兄のこと
 塗装工をしている兄は、決して優しい人です。今は離れて暮らしている、あまり会う機会がありません。毎日仕事が大変で、たまに会うときにも疲れているように見えることがあります。そんな兄のために元気で仕事を頑張ってもらいたいという気持ちを込めてお弁当を作りました。兄の大好きな鮭をメインにし、目から染しんでもらいたいという気持ちを込めて仕上げました。

食材のこと
 地産地消にこだわって、地元産の食材を使用しています。地元産の食材は新鮮で栄養価が高く、健康に良いです。兄の大好きな鮭は消化吸収が良く、体に良いからです。また、長芋や肉をつけることで、兄の大好きな味になります。また、長芋や肉をつけることで、兄の大好きな味になります。また、長芋や肉をつけることで、兄の大好きな味になります。

環境に配慮した調理とお弁当の工夫
 食材から出る油を減らすことで、ゴミを減らしています。また、時間が経っても美味しく保てるように工夫しました。また、時間がかかっても美味しく保てるように工夫しました。また、時間がかかっても美味しく保てるように工夫しました。

10粒米ごはん
 長芋のベーコン巻/チー長芋のシャキシャキ感を、生かしたメニュー。

鮭のパン粉焼き
 鮭は、足の大好物。ハーブミックスで味を加えて仕上げます。

1品目 鮭のパン粉焼き

鮭にハーブミックスを振る。
 マヨネーズを鮭に塗り、パン粉をまぶす。オーブンで焼く。中心に火が通るまで焼く。

2品目 長芋産卵し大根サラダ

長芋、人参を細切りにする。
 卵に湯を沸かし、卵をゆでる。長芋、人参、もやし、キャベツ、細切大根の順に入れ、冷水にさらして冷ます。ドレッシングを合わせたものに、ひと量立らさせてから、その他の材料と合わせる。

3品目 長芋産卵し大根サラダ

カボチャの種を抜き、食べやすい大きさに、面切りにする。
 カボチャ、だし汁、塩、味噌を耐熱ポットに、ラップをかけ、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
 カボチャをポットに入れ、ペーストを加えてペーストでペーストするまで、良くかき混ぜる。

4品目 7ロココリーとコーンの炒め

7ロココリーの花柄は食べやすい大きさに切り、塩は皮をむき5mm幅くらいに切ります。
 フライパンに、オリーブオイルとバターを熱し、7ロココリーを炒めつけ、コーンを入れ、塩、コショウで味をつける。

5品目 長芋のベーコン巻/チー

長芋は、皮をむき、長さ1cm、厚さ5cmくらいに棒状に切り、塩、コショウを振る。
 ベーコンに、長芋を巻く。巻き終わりをつまみあげてとめる。
 フライパンに、オリーブオイルを熱し、1の巻き終わりを、下にして並べ入れる。
 巻き終わりが、くっついて戻らぬよう、良くかき混ぜる。

6品目 十穀米ごはん

白米に十穀米ミックスを、加えて炊飯器で、炊く。

静岡県名 学校名 横須賀市立 中学校 チーム名 _____

(1人分)

氏名 _____

あなたのためのおべんどうコンクール

1 おべんどう名 * 対象者 (サザエ漁師の父) 年齢 ()

長井産サザエ&三崎マグロの新鮮弁当

☆ 規定課題 「魚を使った調理」

三崎マグロのから揚げ



3 工夫した点 (セールスポイント)

地元の新鮮な食材を使用
父が獲ってきた長井産サザエ、三崎マグロ、地元野菜のかぼちや・大根など、新鮮な地元三浦半島の食材を多く取り入れた。食感を生かしながら、もちもち(大根もち)、ポリポリ(肉巻き)、コリコリ(サザエ)の食感がある献立を取り入れる。また、食感がわくように見た目の色合いを良く仕上げた。

調理の工夫
衛生面に配慮し、食器は全て加熱する。汁を出さないようにすることで、飽んたり献立同士が混ざったりしないようにする。また、生ごみはチランで作った容器に入れ水に浸れさせない、コンロの火は鍋底からはみ出さないなど、環境面にも気を付けた調理をする。

5 作り方

費用: 800円 (1人分)

- 1品目 お父さんのサザエ
ゆでたサザエの身から、肝と苦い部分を外し、食べやすい大きさに身を刻み、洗った米に、調味料とサザエのゆで汁をこして入れ、炊飯器で炊く。炊き上がった後、しばらく蒸らしてまぜる。
- 2品目 三崎マグロのから揚げ
まぐろ、調味料をビニール袋に入れてもみこみ、しばらく置いて味をなじませる。小麦粉と片栗粉をまがし、熱した油で揚げます。整った色になったら取り出してしばらく置き、余熱で中まで火を入れる。高温にし、再度きつね色になるまで揚げたら、取り出して油を切る。
- 3品目 大根もち
大根をおろし、汁を切る。刻んだニラ、小エビ、片栗粉などを入れ、混ぜる。フライパンに油を敷き、1口大にして中火で焼く。焦げ目が付いたらひっくり返し、フタをして弱火にし、半透明になるまで焼く。
- 4品目 かぼちやのマッシュ
かぼちやの皮を切り、ラップ後レンジで8分程加熱する。柔らかくなった後、マヨネーズ、レーズン、調味料を入れて再度加熱し、スプーンでマッシュする。滑らかになったら、ラップで1口サイズに丸める。
- 5品目 紅白肉巻き
にんじん、大根を角状に切る。豚肉を広げて並べ、塩、こしょうをふり、市松模様になるようににんじん、大根を2本ずつ重ねて巻き、フライパンに油を熱し、肉巻きを入れ、焼き目が付いたら、水をに入れて蒸す。調味料で味付けし、断面が綺麗に見えるように切る。
- 6品目 なすのしょうが味噌炒め
なすを切り水にさらし、しょうがは千切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いたなすを入れ炒め、焼き目が付いたらしょうが、調味料を入れて、さっと炒める。
- 7品目 パブリカのバター炒め
パブリカ、ピーマンを同じ長さになるように切る。フライパンを熱しバターを溶かし、ピーマン、パブリカを炒める。バルメザンチーズ、塩、こしょうをふる。

都道府県名 学校名 神奈川県 横浜南市立 中学校 千一ム名

氏名 (リ-ダ-)

あなたのためのおべんどうコンクール

1 おべんどう名

* 対象者 (シラス通師の父)
年齢 () 歳

新鮮シラスたっぷり! ヘルシー弁当

☆ 規定課題 「魚を使った調理」

三崎マグロの照り焼き

2 出来上がりの写真

写真は、ほんのりと照り焼きの味付けが、家族で、お弁当の味を一緒に楽しむことにも良い、味でほかにアクセント。

シラスとネギの卵焼き
父が照ってきたシラスとネギでとれた卵を焼いた。卵でほんのりと味がたっぷり。

パプリカとシラスのハンバーグ
パプリカとシラスのハンバーグ。シラスの旨みとパプリカの赤と、ビーカツルを一品、ピリ辛を添付。

三崎マグロの照り焼き
地元三崎半島の三崎マグロを調理。父の大好物を盛り付けて仕上げ。

きのこごこんじゃくの煮物
きのこ・ごこんじゃく・高野豆腐は昔から料理の一つ。お弁当が盛り付けられる。ごこんじゃくときのこを合わせて盛り付け。

3 工夫した点 (セールスポイント)

シラス通師をしている父のために	
父は早朝に漁に出て、朝ごはんを食べることができないため、昼食が一日の最初の食卓である。家族とお客さんのために仕事を頑張っている父のために感謝の気持ちを込めておいしいお弁当を作りたいと思った。父が運ってきたシラスをふんだんに使用し、父の好きな照り焼き、太巻きをメニューに取り入れた。また、父はメタボを気にしているため、低カロリーな食材や生活習慣病に効果的な食材を使用する。そして、食欲が増すよういろいろな食材を思い、おいしく仕上げた。	食材の工夫・地産地消 父が運ってくるシラスと三崎マグロには体を作り体力をつける良質なたんぱく質が豊富に含まれている。三崎マグロにはDHAやEPAが多く含まれておりメタボを気にしている父の高血圧の予防にも効果的である。また、地産地消にこだわった食材である三崎半島産、パプリカ、ニンジンなどを使用した。
環境面・衛生面の工夫 時間が経っても腐敗しないように、すべての食材を加温した。また、食料廃棄が減らないように、汁が出ないように立を工夫した。調理法の環境への配慮として、チランで作ったゴミ入れを使用し、ゴミが水に散らないようにすることにも気を付けた。	

1品目 マグロの照り焼き

マグロに塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶして焼く。火が通ったら皿にとり、調味料を火にかけて水あめ状になったらマグロを入れからめる。

2品目 シラスとネギの卵焼き

ネギをみじん切りにし、ポウルにシラスとねぎと卵と調味料を入れ、よく混ぜる。フライパンに油をひき、キッチンペーパーでなじませ、卵を3分の2流し入れる。フチが軽く乾いたら、前方へ巻き寄せる。残りの卵を流し入れ、とろ火にして、ゆっくりと火を通し裏から手前巻いていく。

3品目 パプリカとシラスのハンバーグ

パプリカは千切りに、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルをしいて、温まったらにんにくを炒めて香りを移し、蔥の爪を炒める。パプリカを加えて軽く火が通ったらシラスを加えて混ぜる。

4品目 ベジタブル太巻き

にんじん、ほうれん草を切る。にんじん、もやし、ほうれん草をゆで終わったら流水で冷やす。ポールににんじん、もやしほうれん草を入れ調味料で味付ける。ラップの上のりを敷いてご飯を乗せる。その上にゴマをふりかけ、味付けした野菜をのせて巻く。

5品目 きのごこんじゃくの煮物

水で戻した高野豆腐ときのこごこんにゃくを食べやすい大きさに切る。サラダ油をひいた鍋でこんにゃく、しめじ、エリンギの順で炒める。水と調味料を加えたら高野豆腐を入れ煮込む。最後にえのきを入れ煮る。花形に抜いたにんじんときぬさやは別に煮ておき、最後に飾る。

6品目 コロコロサウダ

きゅうりを切る。鍋に水を入れ、ゆで塩、ミックスビーンズ、きゅうり、とうもろこしをゆでて流水で冷ます。玉ねぎをすり調味料と一緒に煮て、冷めたらほかの食材と和える。

神奈川県 学校名 横浜国立 横浜市 立 中学校 千一ム名

(1-1-1)
氏名

給食たより

3月

小学校

自校献立

十穀米ごはん・さけのパン粉揚げ・ももヨーグルト
ジャーマンポテト・切干し大根のサラダ

今回の自校献立は、小中の連携の一つとして、あなたのためのお弁当コンクールの神奈川県文化連盟会長賞を受賞した、中学校教務部の＜お弁当＞の先生が来校し、一緒に給食メニューを考えました。当日は、中学校教務部の日名と顧問の先生が来校し、一緒に給食を食べます。楽しい給食時間となり、中学校の先輩たちとの交流を深めることができると良いなと思います。

＜さけのパン粉揚げ＞主菜
生さけ、塩、こしょう、パズルんにくで下味をつけ、パズルやパセリのハーブを入れたパン粉をつけ、揚げます。

＜ジャーマンポテト＞副菜
お弁当では、かぼちゃのチーズ焼きと、長いものをベーコン巻ソーテーでしたが、季節がらかぼちゃの使用が難しく、長いものは給食では、使用していないので、両方を合わせてジャーマンポテトのチーズ入りとしました。

＜切干し大根のサラダ＞副菜
切干したいこん、もやし、きゅうり、にんじんをゆでて、酢し、しょうゆ、さとう、サラダ油、一味とうがらしでドレッシングを作りあえました。お弁当に入っていたプロッコリーとコーンの炒めものは食塩や油が不足して作ることができません。

＜十穀米ごはん＞主食
精白米に色々な穀類と、黒米を入れたごはんを炊きます。

おもにからだをつくる	生さけ・チーズ・ももヨーグルト
働く力になる	精白米・十穀米・黒米・小麦粉・パン粉・ごま油・さとう・サラダ油・じゃがいも
体の調子を整える	もやし・にんじん・きゅうり・切干大根・たまねぎ
エネルギー	648 kcal
たんぱく質	
脂質	25.4 g
脂肪エネルギー比	17.4%
塩分	2.4%

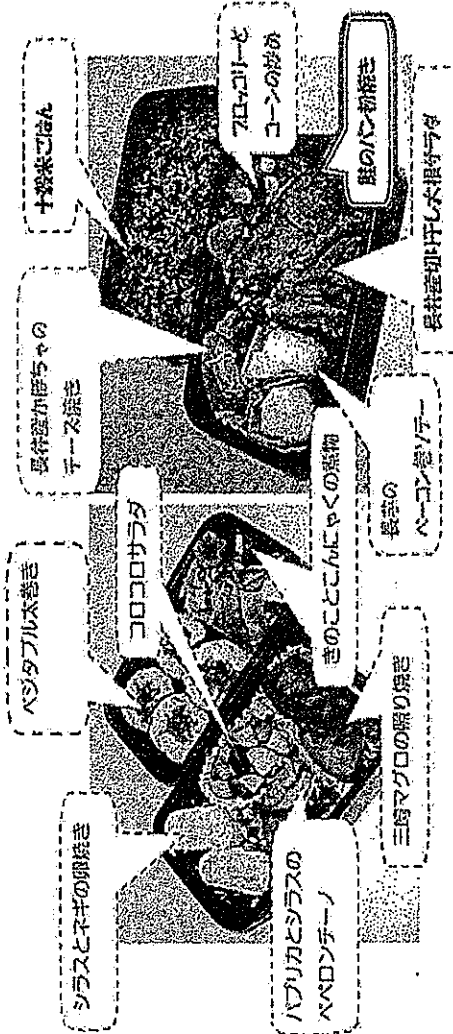
あなたのためのおべんとらコンクール

あなたのためのおべんとらコンクールは、夏休みからメニュー作り、試作を繰り返し、概須賀市の予選（文書提案）で選ばれた2チームが、神奈川県の大大会で、「新鮮シラスたっぷり！ヘルシー弁当」（なりありスマイル）が、神奈川県教育委員会教育長賞を受賞、横須賀市教育委員会と横須賀市商工会議所の協力のもと商品化されました。そこで、今回は、神奈川県文化連盟会長賞を受賞した「食感うさぎ菜養満点弁当」（long girls～四代目）のおべんとらを自校献立で行うことになりました。

この取り組みを行った、家政部の10名の中学生が当日は、小学校の皆さんと楽しい給食の時間を共有します。5・6年生の教室に行きますのでよろしくお願いたします。

新鮮シラスたっぷり！ヘルシー弁当

食感うさぎ菜養満点弁当



1年間ありがとうございました。

3月17日（月）で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室からの空っぽになって戻ってくる食卓を見る喜びが、大きな励みになっています。今年度も給食を通して皆さんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も力を合わせて、安全でおいしい給食づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

新年度の給食は、4月11日（金）からです。