

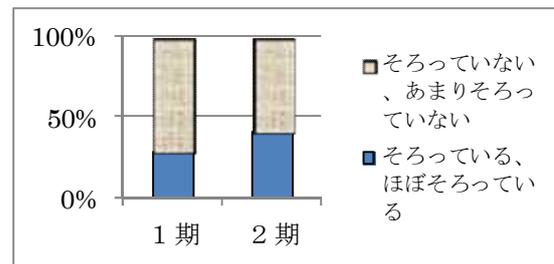
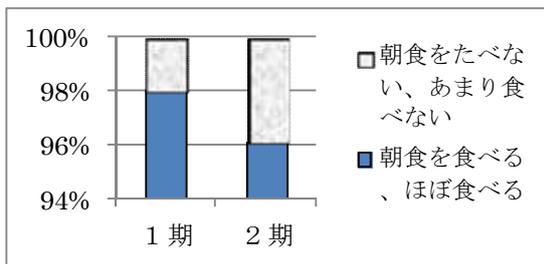
(2) 東伊豆町（稲取中学校）の実践

①学習活動

実践力を身につける

朝食づくりを通して、栄養バランスのよい食事について考える

夏季休業中の課題として、「朝食づくり」を1・2年生で実施した。1年生は栄養教諭から、2年生は家庭科担当教諭から指導を受け、各家庭で栄養バランスの整った朝食づくりを行った。事前学習の成果もあり、バランスのよいという部分は概ね達成し、「また作りたい。」という意欲的な感想が見られた。また、1年生を対象に、栄養教諭による「栄養バランスのよい朝食づくり」の指導を行った。その後、実施した県の食育啓発リーフレット「朝ごはん食べていますか」による第2期の朝食調査の結果は、朝食をほぼ食べる生徒の割合は減少したが、3食の食品がそろっている生徒の割合は向上した。毎日食べる生徒群を第1期、第2期で比較すると、3色そろっている割合が14.9%から25.6%へと向上し、「栄養バランスを考える。」という意識が高まってきている。



お弁当作り

「お弁当の日」の提唱者である竹下和男先生の講演会を開催した。その後、「マラソン大会の日（12月4日）のお弁当を自分で作ろう」をテーマにして、公認スポーツ栄養士 古旗照美氏（1年生）、栄養教諭（2・3年生）による指導を行った。マラソン大会はお弁当を食べた後に行うので、走る前に食べるものはどのようなものがよいかなどについて指導を受けた。講演会后、2・3年生には「どのようなお弁当を作るか考えよう！」と呼びかけた。生徒たちは、栄養教諭にアドバイスを受けながら、運動パフォーマンスを上げることのできるメニューはどのようなものかを考えた。



僕は、休みの日はお昼ご飯を作っています。朝と夜も自分で作り、家族に食べさせてあげたいです。お弁当や朝ごはん作れるようになりたいです。

両親が共働きなので、母の手伝いは毎日しています。「他の家の子はやらないのに何で？」と思っていました。でも、私は、将来のために、母のお手伝いを続けようと思いました。



事後の感想では、今までの家族との関係を振り返り、反省と感謝の気持ちが綴られていた。

自分でお弁当を作ることのよさや、食べ物からもらう命の大切さを学んだ。他にも、人の痛みや悲しみが分かる人はいじめをしないなど、「その通りだな。」と思うことが多くありました。講演会で学んだことを活かして、私も少しずつ頑張ってみようと思います。

先生の話聞いて、私は家族に夕食を作りました。家族は驚いていましたが、とても嬉しそうで、料理を作ることの楽しさを強く感じることができました。



《お弁当を作る生徒の増加》
お弁当を作ってきた全員の写真を貼って、掲示物を作成した。(全校生徒 158 人中、85 人が自分でお弁当を作ってきた。) 自分や友だち、クラス、他学年の生徒のお弁当を見ながら、コミュニケーションを取る姿が見られた。写真を撮るときも、自分で作った満足感や喜びが感じられた。

朝、少し早めに起きてお弁当を作るのはとても気持ちがよい。お母さんにお任せだったが、これからはできるだけ自分で作りたい。



初めてお弁当を作ってお母さんの大変さが分かった。これからはお母さんに楽をさせたい。

お弁当を作ったことがなかったので、しっかりできるか心配だった。でも、古旗先生やお母さんに聞いて、何とか作ることができた。これからも作ってみたい。

②食とスポーツを考えるプログラムづくり

古旗照美氏による「食とスポーツを考えるプログラム」

対象	内容
全校	総論的な食育
1年生	第1回「自分に必要な食事の量と質を知ろう」 第2回「自分に見合った食事のそろえ方」 第3回「種目・目的別のジュニア選手の食事」 第4回「ジュニア選手の食事実践術、指導法の伝授と練習」 第5回「学んだ知識を多くの人に伝えよう」



ふだんの運動量に合ったエネルギー量を自分で計算した。

古旗氏の授業では、ランチョンマット（右写真）を使用し主食、主菜、副菜2種類、果物、乳製品が食事には必要であるという考え方を、繰り返し学習した。第2回目の学習後は、1週間の食事について、朝食、昼食、夕食、補食に何を食べたのか、シールを貼ってチェックした。第1回目の授業での聞き取りでは、前日の夕食の内容がジュースやお菓子と答えていた生徒がいる中で、右の写真下のように、生徒の食事内容の種類が増え、多くシールが貼られるようになった。（下写真）



学習したことを幼稚園児に伝え、学習内容の理解を深める

こばた氏の授業の第5回目は「学んだ知識を多くの人に伝えよう！」ということで、今まで学習した内容を幼稚園児にも分かりやすい、「食育劇（食育アドベンチャー）」「食育ビクス（歌付き）」で表現した。食育劇では「ニュートリオ」というキャラクターになりきり、栄養素の特徴について説明した。

ニュートリオ



僕は「プロレッド」、みんなの骨や筋肉、血液、髪の毛を作るよ。お魚やお肉、豆腐や卵、牛乳の中にたくさんいるよ。



「これはプロレッドで、これがカーボイエロー、ビタグリーンが少ないかな。」



「♪食べて、遊んで、寝る～。好きも嫌いもなく～♪」歌詞は自信なかったけど、踊りは完璧に踊れたよ。

交流後、幼稚園では先生方がお弁当の時間に再度「ニュートリオ」について説明し、参観日には幼稚園児が「食育ビクス」を保護者に発表した。健康づくり課栄養士の食育の話や、園児用ランチョンマットを使って、お弁当の中身が3色そろっているかを確認するなど、園児の食事内容への関心が高まった。



自分で作るお弁当の日 ～マラソン大会に向けて～（対象：2・3年生）

① ねらい

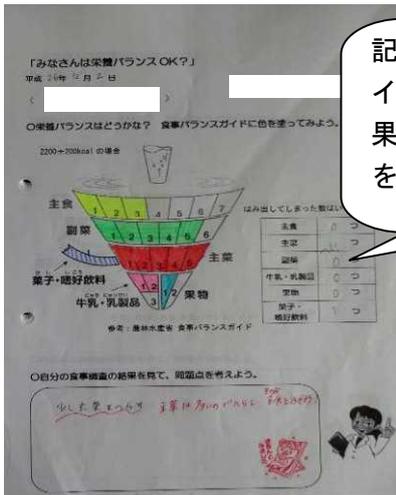
主食・主菜・副菜をそろえる大切さは分かっているが、お弁当を作る経験が少ない子どもたちにお弁当作りのポイントを伝え、栄養バランスのよいお弁当を考えることができる。

② 実施内容

前期の食事状況調査の結果から自分の食生活を振り返り、お弁当料理カードを活用して自分で作る栄養バランスのよいお弁当を考えた。特に今回は、マラソンを走る前のお弁当を作るため、運動前の食事のポイントも紹介した。

③ 成果と課題

調査結果を食事バランスガイドに色を塗る作業を通して、自分の食生活の改善点を確認することができた。お弁当の献立作りでは、副菜に迷う生徒が多くいたため、簡単にできる副菜のレシピの提示があると選択肢が広がり、考えやすくなると感じた。当日、お弁当を作ってきた生徒は誇らしげにお弁当を見せてくれた。自分でもお弁当ができるという自信をもつ生徒が多くいた。



記入用の食事バランスガイドに自分の食事調査結果を記入し、食事バランスを確かめた。



机間指導でアドバイス

食事調査結果振り返り
ワークシート

運動前の食事ポイントも紹介

マラソン大会当日のお弁当を考えよう

年 組 番 名 ()

○お弁当作りの基本

お弁当作りの基本！
お 大ききびつたり
い い どりきれい
し 主食：主菜：副菜
そ それぞれ異なる味つけ・調理法
う うごかない

大ききびつたり
1日の食事の1/3のエネルギー量
男子 880kcal 女子 770kcal
エネルギー量(=お弁当の容量(ml))

どりきれい
色のバランス 「赤」「黄」「緑」「白」「茶または黒」の5色
「赤」・・・トマト、にんじん、ケチャップ
「黄」・・・卵、カボチャ、コーン、カレー粉
「緑」・・・ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、青のり
「白」・・・白飯、卵、もち、はんぺん、白ごま
「茶または黒」・・・豆、きのこ、梅干、黒ごま
*食料がそろわないときは、ばちなど色鮮やかな仕切りをつかうことある。
*おかずの切り口を見せるのがきれい。 卵焼き、海苔巻、春巻
*パックを蓋を開けた時の印象が大切！

それぞれ異なる味つけ・調理法
味つけ 「甘い」「辛い」「酸味」「塩味」の3つの味
「甘い」・・・煮物、肉焼き、さつま芋、果物など
「辛い」「酸味」・・・塩焼き、揚げ物、カレー味、漬物
「酸味」・・・酢の物、サラダ、マヨネ、梅味
*冷めてもいいように少し濃いめの味つけがよい！
*調理法 焼く、炒める、蒸すなど
*こってりしたおかずとさっぱりしたおかずを組み合わせるとよい！

うごかない
神もあっている菓子を準備して、お弁当もめいめいお弁当...
*すき焼きをつくるなら1/2に減らす！
*大きめのおかずから始めよう！

○お弁当作りの基本【おいしそう】+α

衛生面 (お弁当が傷まないように)
・お弁当箱に詰め始める前にしっかり冷ます
・水気を切る
・傷みやずいものは避ける

手早く作る
・前日のうちに調理できるものは調理しておく。
・前日作ったものを温めなおしてもよい。

○マラソン直前に食べることを考えると・・・

炭水化物をしっかりと！
副菜をジャガイモやサツマイモなどの料理にするとうい。

胃腸に負担をかけないように！
主菜などは揚げ物・炒めもの、煮し物、焼き物にするとうい！

○考えてきたお弁当のレベルアップしたい点を書き出してみよう。

○レベルアップしたお弁当を書いてみよう。

○お弁当がバッチリできた人は、アピールポイントも書いてみよう。



当日のお弁当

お弁当作りワークシート

栄養バランスのよい
お弁当を作るポイント

お弁当料理カードを活用し、栄養
バランスのよいお弁当を考えた。

稲取高校での取組

自分の食生活を見直そう ～みなさんの食事は栄養バランスOK?～ (対象：1・2年生)

<ねらい>

自炊生活にむけて自分の食生活を見直す。

<実施内容>

食事バランスガイドについて家庭科教諭とT.T授業を行った。主食・主菜・副菜・乳製品・果物を確認後、食事状況調査の結果から自分の食生活を振り返り、問題点と改善策を考えさせた。

<成果と課題>

生徒の様子から自分の食生活の改善点を考える機会となったことが伺えた。机間指導やワークシートへの個に応じた指導により、一人一人にあった改善方法を一緒に考えることができた。また、高校生へ直接指導する機会を得たことにより、栄養素の知識が十分定着していない生徒がいるなどの実態が把握できた。幼少期からの食育の土台づくりの大切さを強く感じた。

「自己管理能力を高める食行動について」 稲取高校 HFNo. () 平成 年 月 日 氏名 ()

○自分の食事調査の結果を見て、改善策を具体的に考えよう。

問題点

改善策

○改善策ができた人は、問題に挑戦!

問題1 右の朝食について考えよう。

①付け足したいものは主食・主菜・副菜・果物・乳製品のうち何ですか? ○をつけてください。

主食・主菜・副菜・果物・乳製品

②どの料理をつけたら、栄養バランスが良くなるでしょうか? ○をつけてください。

食パン、目玉焼き、野菜スープ、フルーツヨーグルト

問題2 家の台所にこれだけ材料がありました。

あなただけなら、この材料でどんな朝ごはんを作りますか?

冷蔵庫の中には・・・卵、ミニトマト、キャベツ、レタス、豆腐、豆腐、納豆、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、絹、おせ、ハム、ウインナー、チーズ

台所には・・・ごはん、のり、ツナ缶、コンブシ、食パン、インスタントラーメン、乾燥わかめ、バナナ、みかん

5つの栄養素をそろえていますか?

*簡単にできるものがよいですね!

メニュー

作り方

食事調査結果振り返りワークシート

食生活の問題点と改善策を考えさせた。

主食・主菜・副菜・乳製品・果物の確認問題を出題した。



主食・主菜・副菜・乳製品・果物の確認

その他の取組

アスリート給食の提供 (対象：東伊豆町内全小中学校)

<ねらい>

- ・食に関する指導の中で、アスリートに必要な栄養素を紹介することで、食への関心を高める。
- ・地域食材を取り入れることで、地場産物への関心を高め、理解を深める。

<実施内容>

地域食材を活用した、体力向上のための給食メニューを開発し、運動時に必要な栄養を紹介してから全小中学校にアスリート給食として提供した。その際には、リーフレットの配布、アスリート給食時の訪問、ブログへの記載も行い、ねらいに迫った。

10月7日(火) テーマ：強い筋肉を作る!

強化する栄養素・・・タンパク質、ビタミンB6

主食：麦ごはん

主菜：いわしの蒲焼き

副菜1：ブロッコリーのおかかあえ

副菜2：絹さや入り豚汁

果物：オレンジ

乳製品：牛乳

(地場産物：米、牛乳、いわし、豚肉、鯉節、絹さや)



けがに強いからだを作る献立

10月23日(木) テーマ：スタミナをアップする！

強化する栄養素・・・糖質、ビタミンB1、鉄、アリシン
 主食：麦ごはん 主菜：熱川ポークのプルコギ
 副菜1：ほうれん草の磯あえ 副菜2：のっぺい汁
 果物：バナナ 乳製品：牛乳
 (地場産物：米、牛乳、豚肉、鯉節)

11月4日(火) テーマ：集中力をアップする！

強化する栄養素・・・炭水化物、ビタミンB1、DHA、レシチン
 主食：麦ごはん
 主菜+副菜1：稲取キンメの野菜あんかけ
 副菜2：里芋と大根のみそ汁 果物：キウイフルーツ 乳製品：牛乳
 (地場産物：米、牛乳、金目鯛、豚肉、キウイフルーツ)

11月17日(月) テーマ：けがに強いからだをつくる！

強化する栄養素・・・タンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンC
 主食：レーズンパン 主菜+副菜1+乳製品：秋野菜のクリーム煮
 副菜2：ニューサマーオレンジビネガーのサラダ 果物：みかん 乳製品：牛乳
 (地場産物：牛乳、ニューサマービネガー、みかん)

12月2日(火) テーマ：貧血を予防する！

強化する栄養素・・・タンパク質、鉄、ビタミンC
 主食：麦ごはん 主菜：鶏肉の照り焼き 副菜1：絹さや入りひじきの炒め煮
 副菜2：大根と白菜のみそ汁 果物：リンゴ 乳製品：牛乳
 (地場産物：米、牛乳、ひじき、絹さや)

<成果と課題>

アスリートに必要な栄養素を紹介することで、食への関心を高めることができた。また、漁協や商工会と連携し、稲取キンメやニューサマービネガーを初めて給食に取り入れ、地域との結びつきを深めることができた。地場産物の活用率を高めていくために、地元の食材探しやメニュー開発を行っていく。



配布したリーフレット

地元ケーブルテレビにて調理実演

<ねらい>

運動している人ための食事のポイントや献立を紹介する等、町内へ情報発信をし、町民の食への意識を高める。

<実施内容>

運動している人の食事のポイント、試合前の食事のポイントをテロップ、スポーツに必要な栄養素が入ったアスリート給食、簡単にできる朝食を調理実演し、マラソン大会前に放映した。

<成果と課題>

放映後、栄養教諭が調理をしたというインパクトが大きく、多くの方が声をかけてくれた。スパー食育スクール事業の取組についても情報発信することができた。



試合前の食事のポイント

*3時間くらい前に食事を済ませておきましょう。
 あっさりめの食事 炭水化物で、エネルギーを補給しましょう。
 胃腸に負担をかけないように、消化の悪い食べ物は控えましょう。
 *30分くらい前に水分補給もしっかりしましょう。
 コップ1~2杯程度 (200~500ml)
 *やむを得ず試合直前に何かを食べる場合は・・・
 消化がよく、すぐにエネルギーになるもの

試合前の食事のポイント



アスリート給食 (秋野菜のクリーム煮)



簡単朝食 (キムチ納豆)

③高校・幼稚園との連携

東伊豆町のスーパー食育スクール事業は、「連携」が柱になっている。稲取中学校の校種間連携として、稲取高校生によるプレゼンテーションと稲取幼稚園での交流活動を行った。

稲取高校生徒によるプレゼンテーション

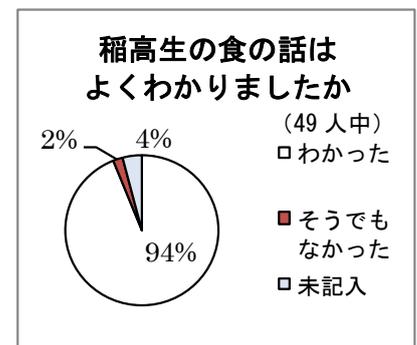
【内容】

体力と食事の関係や高校生の開発したアスリート弁当について

1年生のアンケート結果は右の通りであった。また、どのようなことが分かったのかという質問については次のような感想があった。

【感想】

- ・ 動画を使ってわかりやすく説明してくれたので、今まで勉強してきたことをしっかり復習できました。話を聞いて、食生活に気を付けようと思いました。
- ・ 簡単なお弁当しか作ったことがなくて、おかずもあまり自分で作ったことがなかったけれど、稲高生が作ったお弁当の写真を見て、私もお弁当を作ってみたくなりました。
- ・ 食事を改善すると、より健康的になること等、クイズ形式にして分かりやすく説明してくれたので、頭に入りやすかったです。今まで普通に食べていたキンメには、いろいろな効果があることを知りました。
- ・ しっかりと食事を取らないとジャンプカや体の成長に影響が出ることが分かりました。ミルクティーやコーラの中には砂糖が多く入っていることも分かりました。



稲取幼稚園園児との交流

【感想】

- ・ 幼稚園の子どもたちのお弁当は、「少しビタグリーン（緑色の食品）が足りないのかな。」と思いました。今度は「お母さんたちにも伝えるべきなのかな。」と思いました。
- ・ 幼稚園の子と交流してとても楽しかったです。こばた先生から教えてもらったことを活かしながら、ダンスや劇ができたのでよかったです。
- ・ 劇やおどり、歌で幼稚園児と一緒に楽しく交流できたのでよかったです。私たちが学んだことを教えることによって、私にとっても復習になったのでよかったです。園児たちがニュートリオの名前をしっかりと覚えてくれました。私も楽しく覚えることができました。
- ・ 劇のせりふを讀んでいくうちに、プロレッド（赤色の食品）、ビタグリーン（緑色の食品）、カーボイエロー（黄色の食品）の3つの役割が私たちにも分かったのでよかったです。



中学1年生、幼稚園児との交流活動

【総括】

教わること、教えることのどちらとも、今までの自分たちの学習内容を再確認する機会となった。

稲取高校生のプレゼンテーションでは、自分たちより少しだけ年齢が上の身近な人が、パワーポイントや iPad などの電子機器を使い、データを基に説明したり、クイズでアニメーションを利用したりする姿が、中学生の関心をより引き出していた。

幼稚園での交流では、自分たちが伝える側となる難しさの中、何度も練習することで、今までの学習を深く理解する機会となった。インプットするだけの学習ではなく、アウトプットするということ、知識理解をより深めることに効果があることが分かった。

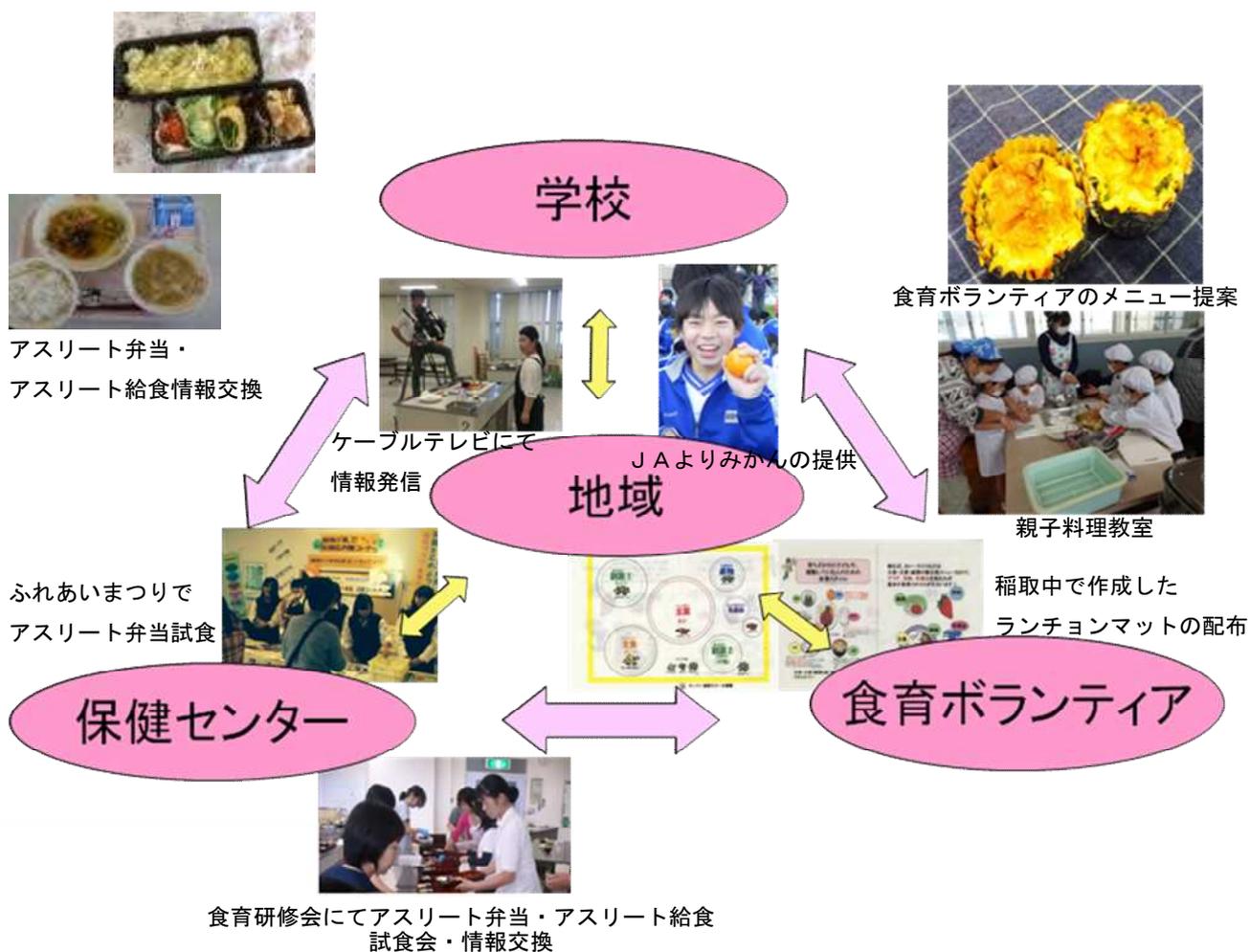
各機関との連携

今回の事業では町内の各機関との連携も大きな鍵となっている。

各校の活動は、保健福祉センターを通して食育ボランティアや地域住民へ情報発信したり、各機関の活動を学校へ情報発信したりすることで、お互いに情報を共有し、よりよい協力関係を築いていくことができた。(下図参照) 今後、この協力関係から新たな活動へ発展していくことが期待される。

また、学校の情報は地域ケーブルテレビにより町内に紹介された。本年度は保護者の参加のもと、スーパー食育スクール事業の活動を進めていくという点については、十分ではない面もあったが、ケーブルテレビによる地域への発信は、それを補うための一つのツールになった。

【関係機関との協力関係】

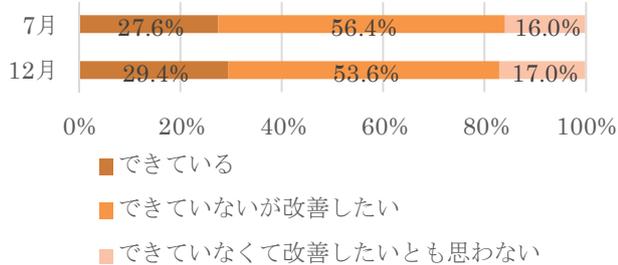


④成果と課題

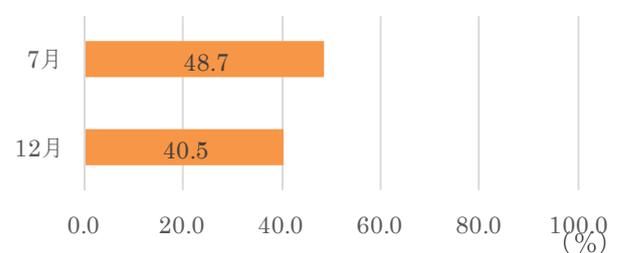
【成果】

- ・生徒の「栄養バランスのとれた食事」に対する理解が深まり、確実に食への関心が高まった。
 - ・お弁当作り体験により、多くの生徒に自信が生まれ、実践力を高めることができた。
 - ・高校生の食に関するプレゼンテーション、幼稚園児との交流から、教わること、教えることの喜びを味わい、自身の学びを深めることができた。
 - ・生徒の地場産物への興味や関心が高まり、地域の方の交流も生まれ、地元への愛着心が育まれた。
 - ・キンメダイを学校給食の献立に取り入れることで、学校と地域の関係、連携がよりよいものになった。
 - ・保健センター作成の「食育アンケート」により、食に関する意識や行動変容を調査した結果、以下の項目で、7月より12月の方が改善されていた。
- ⇒果物を毎食食べようと学習した1年生は、12月の調査の方が多くなっている。食育プログラムによる学習が行動変容を促したと思われる。
- ⇒野菜を毎食よく食べる生徒は、12月の方が「できている」と答えた生徒の割合はわずかに増えた。
- ⇒夕食後にジュースを飲む生徒の割合は減少した。栄養教諭による指導の成果と考えられる。

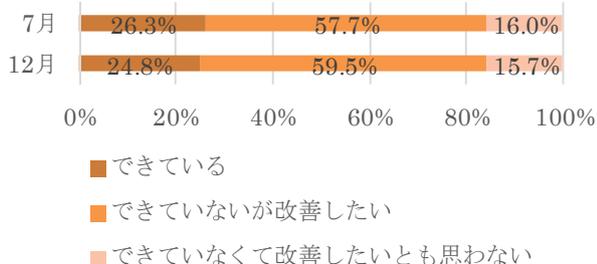
野菜を毎食よく食べる



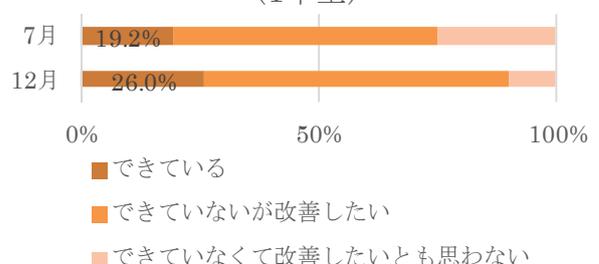
ジュースを飲む生徒



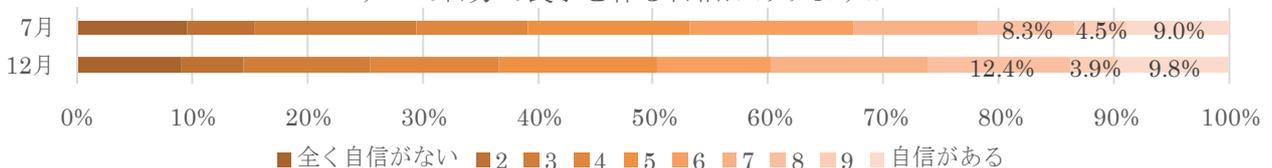
休日は、くだものを毎食食べる



休日は、くだものを毎食食べる (1年生)



すべて自分で食事を作る自信はありますか？



【課題】

- ・「朝食を毎日食べている生徒」(89.5%)、「朝食に主食・主菜・副菜を揃えて毎日食べている生徒」(22.2%)、「学校給食における県内産食材の使用率(38.2%)」については、目標値に届かず、継続的な取組、手立ての工夫が必要である。
- ・学校の教育活動全体を通じて食育の推進が図られるよう、食に関する指導計画等を見直す。
- ・食育プログラムを通して、どのような食に関する知識と実践力を身に付けるのかを明確にする。
- ・多くの保護者の参加・協力を得て、食育を推進していくことが今後の課題である。そのため、学校からの積極的な情報発信を行っていく。