子どもたちの笑顔のために 足立区はおいしい給食

「おいしい給食推進事業」 3ヵ年報告書

(平成20~22年度)



平成23年7月 足立区おいしい給食推進委員会

あいさつ

小学校入学を目前に控えた入学説明会、母と一緒に小学校の門をくぐりました。初めて入った教室で飲んだ牛乳に似た白い飲み物、脱脂粉乳がかすかな甘みがあって、とても美味しく感じられたのを覚えています。あれが私にとって初めての学校給食でした。

1年生の時は、持参したごはん中心のお弁当に給食としておかずが一品と脱脂 粉乳でしたが、2年生からはパンとおかずと脱脂粉乳の、当時は「完全給食」 と呼ばれた学校給食が始まりました。

マーガリンやジャムが付くこともありましたが、コッペパンはパサパサしていて、美味しくない。ごはんの方が良いのにといつも思っていました。

それでも小さなお肉を探したカレーやシチューは楽しみで、あずきと餡子入りの脱脂粉乳も楽しみでした。食器はアルマイトと先割れスプーン。給食室で食器洗いを手伝ったことも覚えています。衛生管理もおおらかな時代でした。

今の給食と比較すると、栄養価のみならず、味や器や品数に大きな差もありますが、それでも給食の時間は楽しみ。「早く食べなさい」と言われて静かに黙々と食べたものでした。

足立区の職員になってからも給食との縁は深く、仕事として給食の衛生検査にかかわり、キャベツの洗浄回数と細菌の残存率なども検査した記憶があります。何よりも、安全安心な給食という発想で従事してきた私には、区長公約である「おいしい給食の推進」という言葉は新鮮であり、驚きでもありました。私の原体験である給食と比べると、今の給食は充分美味しく見た目にも良いと思っていたからです。

しかし、推進委員会での3年にわたる多方面からの検討と取り組み、温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で提供する工夫等により、給食はさらに美味しくなったと思います。また、教師と栄養士が協力し合って進める食育により、子どもたちの食物に対する意識や、生産者や調理師さんたちへの感謝の心も芽生え、結果として残菜も減りました。

まだまだ道半ばではありますが、今までの成果を踏まえ、次年度以降もこの事業が推進され根付いていくために、力を尽くしていきたいと思います。

平成23年7月

教育長 齋藤幸枝

◆これまでの学校給食

平成20年に改正された学校給食法では、主な目的に、これまでの「栄養改善」に「食育」が加えられ、学校給食の教育的要素が今まで以上に強まった。これにより、学校給食を活用した食に関する指導に関して、指導の充実だけではなく、共通の内容と一定の質が求められるようになった。

学校給食は今まで、児童・生徒への栄養補給という色合いが強いものであった。そのため、児童・生徒の栄養補給、健康管理という目的のもとに、「栄養価の計算」「献立の作成」「調理・提供」「児童の反応を確かめる」「献立の再作成」という業務については、どの学校でも実施され、定着している。また、衛生管理業務においてもマニュアル化されている。

しかし、栄養補給・衛生管理以外の業務(例えば、食に関する指導など)については、実施の有無や内容が学校によって様々で、各学校の裁量に任されており、共通の継続的な業務改善のシステムが確立されているとはいえない状況にある。

こうした課題については全国で「食育活動」として取り組まれてきたが、総合的学習の時間の削減とともに、食育活動を停止、縮小した学校が多い。また、継続していても個別学校の取り組みで終わっていて、自治体全体としての取り組みはほとんど見ることができない。

◆足立区の学校給食の取り組み

足立区では、区長の学校給食や児童・生徒への強い思いから「おいしい給食」 事業がはじまり、区全体として取り組んだことは、高く評価されることである。

「子ども時代に一生を通じた健康意識を持ってほしい。栄養士が成長期の子どもたちのことを考えて献立をたて、調理しているのにも関わらず、残菜があっては意味がないのではないか。」、区長のこのような強い思いを形にするために「おいしい給食」事業担当の副参事、係長職が新たにつくられ、事業が展開されてきた。

足立区のように学校給食を軸に専門の担当者をおいて食育事業を推進した事例は、全国でもわずかしかない。

そこで、おいしい給食事業では、共通の目標を掲げ、共通で使えるレシピ集 や指導集を作成したり、残菜の測定方法の統一を行なったりした。つまり、足 立区共通の継続的な業務改善システムを確立するための「基盤整備」を行なっ てきた。その結果、残菜率の増減や児童・生徒の認識や行動の変化が、区とし て共通で明らかにすることができるようになった。

◆児童・生徒にみられた成果

おいしい給食事業の成果として、様々なプロジェクトによる取り組みやおいしい給食事業等により、残菜率の減少や児童・生徒の知識の習得(健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っている児童生徒数の増加)が認められた。一方で、残念ながら、児童・生徒の認識や行動の変容については指導集の実施が始まったばかりのためか、まだ大きな変化としては表れていない。しかし、おいしい給食指導集を実施した学校では成果が表れていることから(P44ー49参照)、共通の数値目標を設定し、共通のカリキュラムや指導集、レシピ集を用いて取り組むことで足立区全体としての成果は、今後確実に表れてくることが期待できる。

◆今後の展望

今後は、おいしい給食事業で作成した指導集やレシピ集を継続的に全校で使用し、定着させることが重要であり、全校で実施するための体制整備や研修会の実施が求められる。また、各校で行なわれた取り組み、効果のあった事例を共有し、広めていくことも必要である。

このおいしい給食が定着することで、教育委員会の目標である、「子どもたちがたくましく生き抜く力」の根底が培われることが期待できる。「たくましく生き抜く力」とは、おいしい給食を通して生活リズムを取り戻し、学力を向上させること。さらに、学力だけではなく、自分のやりたいことに何事にもチャレンジしようとする力のことである。

なお、区で統一して取り組もうとしている足立区の試みは、全国の「教材としての学校給食」「食育活動」 のモデルとして各地から注目されている。したがって、新たな学校給食の先進地として、今後も取り組みの評価、改善を行なっていくことが重要である。

おいしい給食推進委員会

もくじ

第	1章	おいしい給食推進事業の概要	
	1.お	いしい給食とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
	2.お	いしい給食推進事業の目的と推進方法・・・・・・・	2
	(1)	おいしい給食事業の目標 ・・・・・・・・・・・	3
	(2)	活動プロジェクト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
第	2章	これまでの取り組み	
	1. 食·	べる意欲向上プロジェクト・・・・・・・・・・	5
	(1)	残菜率の記録・・・・・・・・・・・・・・・	5
	(2)	もりもり給食ウィーク・・・・・・・・・・	8
	(3)	超人シェフのスーパー給食・・・・・・・・・・	12
	(4)	おいしい給食まつり・・・・・・・・・・・・	16
	(5)	給食メニューコンクール・・・・・・・・	20
	(6)	モデル校の取り組み・・・・・・・・・・	23
	(7)	足立区産小松菜での食育・・・・・・・・・	27
	(8)	魚沼産コシヒカリを使った給食・・・・・・・	30
	2.お	いしい給食レシピ集作成プロジェクト・・・・・・	33
	3. 学	校給食を題材とした指導集作成プロジェクト・・・・	38
	4. 栄	養士研修会(食育ワンポイント教材の活用)・・・・・・	58
	5. そ	の他の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・	75
	(1)	おいしい給食推進委員会・・・・・・・・・	75
	(2)	おいしい給食に関わる広報・・・・・・・・	16
第	3章	取り組みの成果と課題	
	1. おし	いしい給食よる取り組みの変化・・・・・・・・	18
第	4章	これからに向けて	
	1.2	3年度以降のおいしい給食推進事業・・・・・・・・ 8	37
お	いしい	、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	39

第1章

おいしい給食推進事業の概要

1 おいしい給食とは

足立区では、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達を支えるため、平成20年から、おいしく残さず食べる学校給食の実現をめざす「おいしい給食推進事業」に取り組んできた。

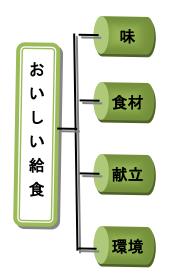
「おいしい給食」とは、単に味が優れているとか、贅沢をさせるのではなく、自然 の恵みや生産者、調理員等、給食に関する人への感謝の気持ちを育み、心を豊かにすることができる「給食」と考える。

また、「給食」を通して、身体にとって大切な食べ物など基礎的な栄養知識を学び、 自らの食を選ぶことができるようになることが重要であり、毎日の「給食」は、まさ に「生きた教材」である。

足立区では、毎日の給食を「生きた教材」として、児童・生徒が食を学び、自ら食べたくなり、思い出に残る「おいしい給食」を学校、保護者、調理業者、農家等とともに目指している。

「おいしい給食推進事業」推進のための4つの柱として「味」「食材」「献立」「環境」が設定された。

おいしい給食事業推進のための4つの柱



- 味が良い、できたてのもの
- ・食材の特徴を生かした味付け、調理の工夫
- ・安心・安全、新鮮な食材
- ・地産地消、旬の食材
- 食べたくなる献立
- ・発達段階に合ったメニューの工夫
- ・子どもの頃から慣れ親しませたい味、伝えたい味
- ・「生きた教材」としての学校給食
- 安全で衛生的な調理環境
- ・食べる場の雰囲気
- ・喫食時間の確保
- ・栄養士、調理師、教員との人間関係、児童間の人間関係
- ・家庭との連携

2 おいしい給食推進事業の目的と推進方法

【目的】

(生きる力:生活習慣病予防)身体にとって大切な食べ物を知り、選ぶことができる。

(感謝の気持ち) 自然の恵みや料理を作ってくれる人等への感謝の気持ちをもつ。

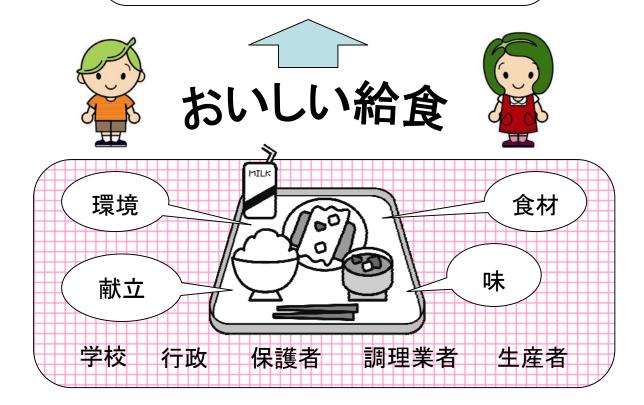
(給食時間の充実) 給食の時間を楽しみ、意欲的に食べ、心を豊かにすることができる。

(残菜ゼロ) 残菜率の低下

これらの目的を達成するため、学校、行政、保護者、調理業者、生産者が協力 して、給食の味、食材、献立、環境を向上させ、児童・生徒と関わっていく仕組 みを構築した。

おいしい給食を通して、目的の実現を図る

- 【 目 的 】 ・生きる力:生活習慣病予防
 - ・感謝の気持ち
 - 給食時間の充実
 - 残菜ゼロ



(1) おいしい給食事業の目標

おいしい給食推進事業では、「児童・生徒の生きる力」「感謝の気持ち」「給食時間の充実」「残菜ゼロ」の目的に沿って以下の目標を設定している。

おいしい給食事業の目標

目的		目標		
(生きる力:生活習慣病予防)		健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っている児童·生徒 数の増加		
身体にとって大切な食べ物を 知り、選ぶことができる	2	身体に良いと思ったものをすすんで食べている児童・生徒数の増加		
(感謝の気持ち) 自然の恵みや料理を作ってくれる	3	食事を作ってくれた人に感謝して食べている児童・生徒数の増加		
人等への感謝の気持ちを持つ		食べ物 (動植物) の命をもらって生きていることに感謝して食べている児童・生徒数の増加		
(給食時間の充実)	5	給食時間を楽しいと感じている児童・生徒数の増加		
給食の時間を楽しみ、意欲的に食べ、心を豊かにすることができる	6	食べ物を好き嫌いしない児童・生徒数の増加		
残菜ゼロ	7	残菜率の低下		

^{※「}残食」という表現もありますが、「残菜」という表現に統一しています

(2)活動プロジェクト

おいしい給食の目標を達成するため、3つのプロジェクトを推進し、学校栄養職員および学校栄養士(以下栄養士と記す)、行政、学識経験者らが協力しながら、各学校で実践した。下に、各プロジェクト等の概要を記載する。

●食べる意欲向上プロジェクト (P5~32)

- (概要)取り組みの成果を調べる指標とした残菜の概念やその記録方法を統一した残 菜率を用いた。食べる意欲を向上させるための以下の取り組みを実施した。
- (内容)「もりもり給食ウィーク」「超人シェフのスーパー給食」 「モデル校による取り組み」「おいしい給食まつり」「給食メニューコンクール」「魚沼産コシヒカリ給食」「足立区産小松菜での食育」

●おいしい給食レシピ集作成プロジェクト(P33~37)

- (概要) 足立区の学校給食に共通で使える、健康と食育に配慮したレシピ集を作成した。
- (内容)・保護者へ配布する「給食だより」の記載例や家庭用のレシピを盛り込んだ。
 - ・レシピが指導集と対応し、授業で使用できるよう教育的意義を考慮して作成した。

●学校給食を題材とした指導集作成プロジェクト(P38~57)

- (概要) 児童・生徒の「生きる力(生活習慣病予防)」を育み、食べ物や調理をする 人々への「感謝の気持ち」を養うことを目的とした指導集を作成した。
- (内容)・学校給食を題材とし、栄養士と教員が共通で使用可能な内容とした。
 - ・指導内容に沿った給食の献立を実際に食べることで復習し、効果的な学習 が可能となった。
 - ・目標が明確に示してあり、指導効果の検証を実施できた。

●栄養士研修会(P58~74)

児童・生徒の給食や食に対する関心を高めるために、栄養士を対象とした食育 指導の研修会(食育ワンポイント教材の活用)を実施した。

第2章 これまでの取り組み

1 食べる意欲向上プロジェクト

【目的】楽しく学びながら食べるために

栄養士が、栄養価に基づいたおいしい給食を作っても、児童・生徒が食べようとする意欲が低い場合は、おいしい給食事業の目的を達し得ない。そこで、本プロジェクトを立ち上げ、様々な取り組みを行った。その取り組みの成果を評価する指標として残菜率を活用した。

(1) 残菜率の記録

概要

これまで、残菜を各自治体等で共通した方法で測定している例はなく、足立 区でも麺類の汁や牛乳などを残菜として測定している学校もあり、統一した測 定方法を示していなかった。そこで、食べる意欲向上プロジェクトにより取り 組んだ様々な事業を評価する指標として「残菜の計量方法および記入方法につ いて」を作成し、平成20年9月以降全校一律の測定方法の基準を確立し、事 業評価に用いた。

実 施 内 容

残菜の計量方法及び記入方法について

【記入方法および注意点】

※原則として、献立名ごとに記入する。

例)・カレーライス(ご飯+ルー)・ラーメン(麺+具+汁)・マーボー丼(ご飯+具)・・・「主食」

- ・ご飯とマーボー豆腐の場合は、ご飯・・・「主食」・マーボー・・・「主菜」となる
- ※単位記入時の注意点
- ・数もののうち、パン、切り身、ゼリー、ヨーグルトなどは、すべてKg単位で記入する。
- ・ただし、牛乳は本単位、生の果物は個数単位(又は1人分単位)で記入する。

1) 主食

- ごはん、パン、麺類などを記入する。
- ・丼類は、ごはんと具をあわせて計量し記入する。
- ・麺類は、全体量計算時には、麺・具・汁をあわせて計量する。ただし、残菜処理時に麺類の汁 は計量しない。
- ※麺類の汁は全体量計量は行うが、残菜量としては計量しない。

②主菜

- 主となるおかずを記入する。
- ③副菜(汁物)の取扱い
- ・汁物を記入する。 (水切りしないで水分を含めた全量を計量して記入すること)
- ・主食にかかる汁(主に麺類の汁)は、「主食」に含む。(ただし、残菜処理時に麺類の汁は計量しない)
- ・シチューは「主菜」となるが、それ以外は(ポトフ・ミネストローネなど具材が多いスープもすべて)「汁物」とする。
- 4副菜(その他)の取扱い
- ・和え物、サラダなどを記入する。
- ドレッシング類も含めた量で計量する。
- ・枝豆など皮が多く内容量が不明瞭なものは、概算でよい。

⑤果物の取扱い

- 「生の果物」のみ、記入する。
- 「個数単位(または、デラウェアなど小粒のものは1人分単位)」とする。
- ・残菜処理時は、手つかずで残っている果物のみ記入する。
- ・ミックスフルーツ、フルーツポンチなどの缶詰を使ったフルーツ系デザート及び、ゼリー、ヨーグルトは、「副菜(その他)」の欄に記入する(容器重量は含めない)。
- ⑥牛乳の取扱い
- 手つかずで残っている牛乳のみ記入する。
- ⑦特記事項について
- ・欠食児童生徒数が多い場合には、その旨を記入する。←学校側で記入する。

【全体量の計量】

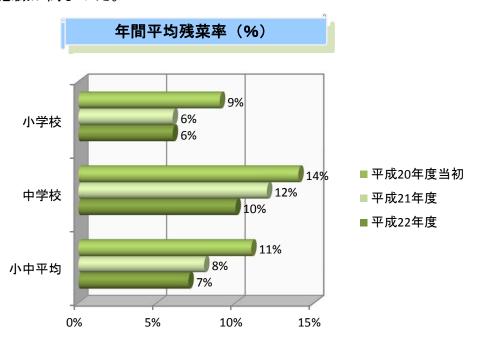
- 1個ものの計量(パン・フライ・焼き物など)
- ・出来上がり量1個の計量をし、食数分乗じる。

(小学校は、低・中・高学年用それぞれを計量し、各食数分乗じて合計を出す。または、各学年に大きな食数差がない場合は、中学年の1個量を計量し、食数分乗じても良い。クラス単位で計量しても良い)

- ●釜を使用する献立の計量
- ・釜で作っている料理は釜の目盛り(リットル)を使用して計量してもよい。

成果

- ・平成20年度当初と平成22年度の残菜率を比較すると、小学校では3ポイント、中学校では4ポイント減少した。
- ・各学校で児童・生徒が何をどれだけ食べたのか、残したのかが明らかになった。
- ・残菜率の減少が著しい学校の取り組み情報を発信すると、各校でさらに改善を図り、優れた取り組みが普及した。
- ・具体的な目標が、教員にもわかる。
- ・児童・生徒に給食の残菜状況を知らせることにより、給食を食べようとする 意識が高まった。



課題

- ・児童・生徒が何をどれだけ残したのかという残菜の中身については明らかに なったが、メニューの改善方法について全体で検討する機会が不足していた。
- ・残菜を減らすために児童・生徒の好きなメニューに偏らないよう配慮する必要性がある。
- ・今後は、さらに残菜の調査結果を指導に活かすような取り組みが重要になる。

(2) もりもり給食ウィーク

概要

喫食時間を十分に確保して環境を整え、児童・生徒に楽しく食べる栄養指導の工夫を行い、食べる意欲の向上を目指した。

実施内容

●平成20年度 喫食時間の確保・指導体制の充実

- 1月の学校給食週間の1週間に実施した。
- ・ 喫食時間を意図的に5分延長した。
- 教員や栄養士が各クラスで積極的に働きかけ、指導体制を充実した。
- 後の「もりもり給食ウィーク」へと展開した。

●平成21年度 「もりもり給食ウィーク」としての実践

- ・平成20年度に取り組んだ喫食時間の確保と指導体制の充実の成果が認められたため、「もりもり給食ウィーク」として6月の食育月間と1月の給食週間のそれぞれ1週間、全小中学校で実施した。
- ・喫食時間を確保するために、準備や片付けを効率化する指導を行った。
- ・過去に提供された献立と同様の献立をもりもり給食ウィークの期間中に提供し比較したところ、残菜率の低下をみた。

《児童・生徒が自ら残菜を減らす様々な取り組みの紹介》

(伊興中学校)

保健給食委員会の3年生が中心となり、「楽しみながら給食を食べる週間」と 位置付けて、「いただきます時間チェック」「給食の放送クイズ」「残菜率チェック」「片づけチェック」の4つのチェックを実施した。

このチェックをクラスごとに採点、評価し、各学年の優秀クラスと学校全体の 最優秀クラスを表彰し、最優秀クラスには好きな給食メニューをリクエストでき る権利を副賞とした。

(第四中学校)

牛乳の残量が増えていたため、給食委員会が解決策を検討し、各クラスで牛乳 残量を減らす競争、食べ始めと食べ終わりの時間を測る、残菜のチェックを行う などの取り組みを行なった。

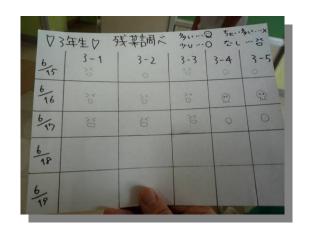
もりもり給食ウィークの様子



全校朝礼で給食委員がPR(梅島小)



もりもり給食ウィークカード (梅島小)



保健給食委員手作りの残菜チェック表(伊興中)



クラスごとに残菜をチェック (伊興中)

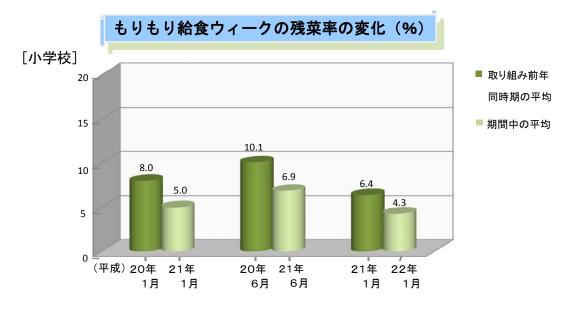
●平成22年度 「もりもり給食ウィーク」の定着と発展

- ・給食だよりでのPRや、給食時間中に給食委員が各クラスを回るなど周知 方法が工夫された。
- ・調理員との給食会や栄養士へ質問をするポストの設置などの取り組みが行われた。
- ・過去に実施した全校の取り組み内容を各学校へ紹介したので、ラッキー7 給食(給食メニューに7の形に切った人参をクラスに1つ入れ、食べられ た人にはラッキー7賞を授与)や完食シールの配布など他校の良い取り組 みが広がった。
- ・年2回、各学校やクラスの実状に合わせて、適正な喫食時間の確保と給食 指導の充実に取り組んだ。

成果

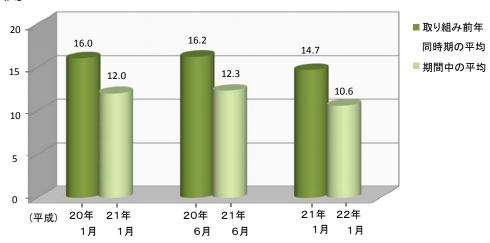
- ・声かけの強化が、児童・生徒の食べる意欲につながった。
- ・教員や職員への意識付けにもなった。
- ・もりもり給食ウィークだけではなく、普段から喫食時間を確保できるよう な働きかけをするなど栄養士の食育に対する意識が高まった。
- 楽しくゆっくり食事をすることができた。
- ゆっくりよく噛んで食べることを意識させることができた。
- 楽しく会話をしながら食べることができた。
- いつもだと時間が足りず、残しがちな果物を食べることができた。
- ・食べるのに時間のかかる児童が完食できた。

期間中の残菜率と取り組み前年同時期に提供された同様献立の残菜率を比較すると、期間中の残菜率は、毎回減少していた(P10、11の図より)。



もりもり給食ウィークの残菜率の変化(%)

[中学校]



課題

- ・教員によって、取り組みの差がないようにする。
- ・栄養士として推進しやすくするには、区教委からの後押しが必要。
- ・ 喫食時間確保については教員の協力が必要であるが、教室の移動等がある と難しい学校もある。
- ・これまで以上に各学校の校長先生や教員のもりもり給食ウィークへの理解 と協力を促す必要がある。

(3) 超人シェフのスーパー給食

概要

シェフが、給食の基準となる栄養価や費用を考慮してオリジナルメニューを考案し、学校の給食室で調理した。児童・生徒は当日、シェフと会話を楽しみながら給食を食べ、午後からは、シェフの職業観や思いを伝え合う交流授業を受けた。また、シェフは、スーパー給食の家庭用レシピ等を掲載した「超人シェフの給食だより」を保護者へ配付した。

シェフが考案したメニューをプロジェクトの担当栄養士の検討を経て、足立区 共通メニューとして全小中学校に紹介し、各校の給食として実施した。

超人シェフのスーパー給食の様子

(梅島小学校)



シェフと子どもたちとの交流



シェフが考案した給食メニュ

実 施 内 容

実施日	実施校	ジャンル	シェフ	メニュー
2009 年	梅島小	イタリアン	片岡護	・アマトリチャーナのペンネ
6月25日				・キャベツとほたてのサラダ
				・チェンチ(イタリアの揚げ菓子)
				チェンチ
10月29日	綾瀬小	フレンチ	工藤敏之	・豚ひき肉と大根のそぼろ
		中華	菰田欣也	・白身魚の甘酢ダレ
				・小松菜のスープ
				・リンゴのコンポート
2010 年	青井中	和食	中嶋貞治	・鮭と椎茸の混ぜご飯
1月20日			山口利和	・和風ミートグラタン
				·粕汁
4月21日	鹿浜西小	和食	中嶋貞治	・鮭ひじきご飯
		中華	菰田欣也	・柚子溜白魚(白身魚のあんかけ
				柚子風味)
				・春キャベツとしらすの炒め煮
				・檸檬蘋果凍(レモン風味のアッ
				プルゼリー)

各学校の取り組み

(綾瀬小学校)



シェフと子どもたちとの交流

豚ひき肉と大根のそぼろ、白身魚の甘酢ダレ、小松菜のスープ、リンゴのコンポート



シェフが考案した給食メニュー

(青井中学校)



シェフと子どもたちとの交流

鮭と椎茸の混ぜご飯、和風ミート グラタン、粕汁



シェフが考案した給食メニュー

成果

- ・シェフは地産地消に配慮し、児童・生徒の苦手な食材を克服するためのメニューを考案した結果、「嫌いな物が入っていたが、気にせず食べられた」「野菜がおいしかった」という感想が多く寄せられ、食への興味を高めることができた。
- ・シェフは、保護者へ「食」に対する啓発のための「スーパー給食だより」を 配布し、保護者から感謝の言葉が寄せられた。

- ・スーパー給食実施校からは、「子どもたちの喜ぶ姿が見られた」「児童・生徒がシェフの作った給食をよく食べ、残菜率の低下が見られた」「シェフと児童との交流は良い機会であり、良い体験をしたと思う」などの成果が報告された。
- ・スーパー給食と同じ献立を実施した小学校からも、「超人シェフというネーミングで低学年は盛り上がった」「児童、先生とも興味津々で好評だった。 調理方法を聞かれた」などの成果が報告された。
- 多くの学校で好評であり、当日の残菜率は低かった。

(鹿浜西小学校)



シェフと子どもたちとの交流

鮭ひじきご飯、柚子溜白魚、春キャベツ としらすの炒め煮、檸檬蘋果凍



シェフが考案した給食メニュー

課題

- ・スーパー給食の献立を実施した学校から「期待が大きく、意外と普通」「ミートソーススパゲッティ(普段の給食)の方がおいしい」という感想も報告された。
- ・中学校の残菜率は小学校より多少多く、小中学校間で結果に差が見られた。
- ・味を少しアレンジした、サラダのホタテをツナに変更したという学校からは、 「よく食べた」という報告があり、調理法や季節によるバリエーションなど、 各校の状況に合わせた工夫をすることも必要である。
- 好評であった学校の取り組みを区全体で共有していくことが必要である。

(4) おいしい給食まつり

概要

おいしい給食推進事業を就学前の子どもとその保護者や小中学生とその保護者に紹介し、取り組みの内容の理解と関心を深めてもらうためにおいしい給食まつりを開催した。

実 施 内 容

●平成20年度

日時:平成20年10月25日(土)

場所:シアター1010 11階 ギャラリーB・C

来場者数:約3,000人

内容:給食試食

[メニュー] ひじきごはん・大豆と帰り煮干の甘辛など

おいしい給食宣言

「さかなクン」講演会

体験コーナー●やってみよう給食当番

●豆つかみ他

展示コーナー●給食の歴史

●区内小中学校の給食のパネル展示他

●平成22年度

日時:平成22年10月16日(土)

場所:足立区立島根小学校 来場者数:約3,400人

内容:給食試食

[メニュー] アマトリチャーナのペンネ、

東京地場産のむろあじのハンバーグなど

足立ジュニア吹奏楽団の演奏

給食メニューコンクールの表彰式

体験コーナー●調理器具に触れる「調理室のひみつ」

- ●未就学児向けの給食当番体験
- ●給食のクイズラリー
- ●海の生き物に触れるタッチプール
- ●野菜ふれあいコーナー他

展示コーナー●足立区全校のおすすめ給食メニュー (家庭用レシピ配布)

- ●おいしい給食3年間の取り組み
- ●年代別給食レプリカ、現物給食他

その他 ●区役所展望レストランで給食メニュー (キムチチャーハン等)の実施(10/4~10/15)

●全校のおすすめ給食メニューの家庭用レシピをホームページに公開



おいしい給食まつりオープニングの様子



試食メニュー



現物給食の展示



レシピを家庭に持ち帰る参加者

成 果

下記のアンケート結果や感想から、学校給食に触れる機会の少ない区民が、 給食や食について体験して学べると好評であり、未就学児童を持つ保護者にお いては給食について知ることで、入学前の不安解消にも繋がるなど、給食を身 近に感じられる「おいしい給食まつり」は、来場者にとって意義があったと考 えられる。

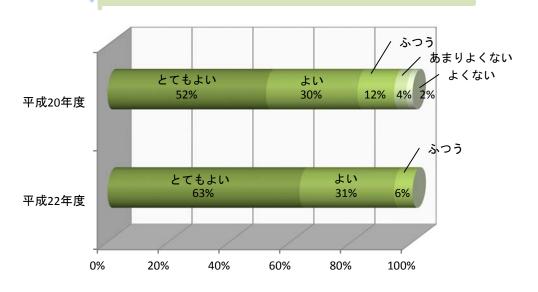
《来場者に実施したアンケート調査》

問い:「おいしい給食まつりに参加していかがでしたか」

回答:「とてもよい」または「よい」

平成20年度 82%、 平成22年度 94%

来場者によるおいしい給食まつりの評価(%)



●平成20年度

【来場者の感想】

「学校給食の様子が具体的にわかった」「楽しかった」「試食がおいしかった」「入学する子どものためによかった」

「試食も展示もよかったが、混んでいて待つのが大変」「待ち時間が長い」「あまり に混んでいて疲れた」「会場が狭い」

●平成22年度

20年度の反省を基に、会場をシアター1010から島根小学校へ変更し、給食試食は事前申し込み制を導入した。結果、混雑は緩和され、来場者による評価が上がった。

【来場者の感想】

「給食の人(調理員)がこんなに重い物を使って調理しているのに驚いた」

「海の生き物タッチプールが体験できてよかった」

「イベントがたくさんあって非常に楽しかった」

「各学校の給食の様子やレシピが分かりやすく興味深かった」

「好き嫌いの多い子どもだが、試食を全部食べた。来年の小学校が待ち遠しくなった ようだ」

「給食が薄味で食材の味を生かしているので安心した」「食に関して来年度から小学校 に通うことに不安を感じていたが、おいしいと食べており、不安が少し解消された」



未就学児向け給食当番体験



給食調理器具に触れるコーナー

課題

- ・調理設備や会場などの関係で試食数には限りがあり、希望者全員の試食は 困難である。
- ・今後は、給食試食以外のイベントを中心としたおいしい給食まつりを開催する必要がある。
- 体験型のイベントをさらに充実させることが求められる。

(5) 給食メニューコンクール

概要

平成21年度から中学生を対象に、給食の献立を自ら考えることで栄養バランスのとれた「食」の重要性に気づき、給食への関心をより高めるために実施した。

各中学校から推薦された10作品程度を、栄養バランスや彩り、給食として の実現性などの観点から審査し、表彰した。

実 施 内 容

- ・応募数が多数のため、22年度は入賞作品を20作品と増やし、生徒の取り組みを評した。
- ・メニューが独創的で工夫されているものが多く、レベルの高い内容であった。
- ・平成21年度、22年度ともに、受賞作品上位5作品は各校で実際に給食 として提供し、おいしい給食レシピ集に掲載した。

●平成21年度

募集テーマ : ごはんを使ったメニュー

応募数:19校1,000作品

(区教育委員会への提出は116作品)

《受賞作品》

区長賞:炊き込みごはん、お魚ハンバーグ、豚肉と里芋のみそ汁

区議会議長賞:枝豆ごはん、さんまの味噌チーズ焼き、きんぴら、みそ汁

教育委員会賞:ごはん、豆腐ハンバーグ、温野菜、みそ汁、ゼリー

おいしい給食:小松菜とじゃこのごはん、小松菜と肉団子のスープ、芋もち

推進委員会賞 磯辺風、キャロットゼリー

おいしい給食:炊き込みいなり、かつおの磯風味、おひたし、みそ汁

推進委員会賞

●平成22年度

募集テーマ : 小松菜を使ったメニュー

応募数 : 25校1,461作品

(区教育委員会への提出は194作品)

《受賞作品》

区長賞: 小松菜入りマーボー豆腐丼、小松菜と桜えびの炒め物、

玉ねぎとコーンと卵のスープ、フルーツョーグルト

区議会議長賞:まぜごはん、小松菜入りコロッケ、すまし汁、

コーンとキャベツのゴマ風味和え、パイナップル

教育委員会賞:玄米ミックスごはん、小松菜入り豆腐つくねバーグ、

小松菜とカリカリ油あげのおひたしごまマヨネーズのせ、

人参のナムル、じゃがいも・わかめ・玉ねぎのみそ汁

おいしい給食:鮭ときゅうりのまぜごはん、大根とかぶ入りみそ汁、推進委員会賞 いんげん豆も入った五目豆、小松菜とのりの卵焼き

おいしい給食:小松菜とナスのミートグラタン風ごはん、

推進委員会賞 中華風かき玉スープ、杏仁豆腐、とうもろこし

優秀賞 : 15作品



おいしい給食まつりでの表彰式の様子



平成22年度足立区長賞受賞作品

成果

- ・調理員や栄養士の工夫や大変さを理解し、生徒の感謝する気持ちを育んだ。
- ・給食メニューコンクールをきっかけに給食や「食」に対する意識の変化が 見られた。
- ・入賞作品以外の応募作品を給食に取り入れた学校もあり、生徒のやる気を 引き出すことで、給食への関心を高めることができた。

(生徒の感想)

「給食が、限られた予算の中で栄養のバランスや彩りを考えて作られていること、 私たちが口にするまでには、多くの人の手によって作られていることがわかった」 「これからは、栄養士や調理の人に感謝をして給食を食べる」

「同級生が考えたメニューに感激した」

「おいしかった。自分も何か工夫して作ってみようと思った」

課題

- ・給食メニューコンクールの応募作品は、22年度では1,400件を超えたが、参加校は約3分の2であり、全校参加を促していく。
- ・今後も給食メニューを考えることで、感謝の気持ちを養い、食への関心と 理解を深めていく。



給食メニューコンクールの応募作品

(6) モデル校の取り組み

概要

おいしい給食に関する調査や先進的な取り組みを進めるため、小学校4校 (綾瀬小、梅島小、鹿浜西小、中島根小)、中学校2校(青井中、渕江中)の モデル校を設置し、以下の取り組みを行った。

実施内容

①平成20年度に給食の現状と課題のヒアリング調査と給食現場視察を行った。

●現状

- ・小学生、中学生とも、生活リズムが乱れがちであり、好き嫌いがある、食への関心が薄い、濃い味を好むなどの傾向がある。
- ・給食を作る際の問題点として、給食設備の老朽化や狭あいさ、食材費の高騰、 アレルギー児童への対応の難しさなどがあがった。
- ・栄養士が食育指導を行なう際に明らかとなった、担当教科の教師や担任との 連携が難しい、家庭に対し食の重要性の理解、推進や食育実践が困難である。
- ②現状を改善するためのモデル校での取り組み
 - ●綾瀬小学校 「炊きたてごはん給食」「小松菜農家との交流」

平成21年4月に、3升炊きガス炊飯器を4台導入し、1学年ずつ「炊きたてご飯給食」を開始した。平成21年度は63回、平成22年度は74回実施した。「炊きたてご飯給食」と通常の給食の残菜率を比較した結果、「炊きたてご飯給食」の方が、1ポイントほど残菜率が低下した。

平成21年度と22年度には、3年生が小松菜生産農家での収穫体験を行った。平成22年度には、2年生が小松菜生産者の指導を受け、校内の畑で小松菜の種まきと収穫を体験し、その都度「感謝の会」を開催して生産者との交流を深めた。区内産小松菜を日常的に使用することで、小松菜が苦手だった児童もおいしく食べることができるようになった。

その他、「食に関する指導の全体計画」に基づき、平成22年度に栄養士が全クラスで『食に関する授業』を行うなど、食育の充実を図っている。

また、毎日の給食や給食だよりなど をホームページに掲載し、家庭や地域 の方と連携が深められるように情報発 信している。



小松菜を収穫する児童

●梅島小学校 「うめじま弁当コンクール」

平成20年から3年連続で、家庭における食育推進と親子のコミュニケーションを図るため、「うめじま弁当コンクール」を実施した。コンクールは夏休みを利用し、1~4年生は任意参加、5~6年生は家庭科の宿題として、親子で「うめじま弁当」のメニューを考え、使用食材やアピールポイントを工夫した作品が、毎年450点以上提出された。

1年目は、「梅島小の120周年のお祝いをする弁当」、2年目は、「家族が健康になる弁当」、3年目は、「自分のためにつくる弁当」をテーマとした。毎年、学校長賞となった作品を弁当給食として提供し、当日は、受賞した児童の家族や日頃お世話になっている地域の方を招きランチルームで交流会を開催した。



優秀作品を基にした弁当給食

●鹿浜西小学校 「炊きたてごはん給食」

家庭科室をランチルームとして整備し、栄養士が食事のマナーを児童に直接 指導している。

平成20年12月に家庭用炊飯器を6台導入し、炊飯器で炊いたごはんを 給食で食べる取り組みをランチルームで週1回程度行なっている。1年生で もランチルームに入って来ると、温かいごはんのにおいに、おいしそうと笑顔 になる。家では、ごはんをよそったことのない児童も、班のみんなと同じ量に

なるように、緊張しながらごはんをよ そっていた光景も見られ、笑顔はじけ るランチルーム給食となった。

5年生は、田植えや稲刈り体験をしているので、炊飯器で炊いたごはんを食べるだけでなく、米とぎも経験してもらい、日本の主食である米にも関心を持ってもらった。



炊飯器で炊いたごはんをよそう児童

●中島根小学校 「親子調理教室の開催」

学校やPTA、開かれた学校づくり協議会が主催して、親子調理教室を開催 し、保護者への積極的な食育の啓発に取り組んだ。

その中では、実際に調理するだけでなく、教材を使用し、栄養知識について わかりやすく指導した。調理を共同作業したことで、親子の会話が増えたと好 評であった。

また、テーブルクロスやカーテンで雰囲気を変え、ランチルームとして家庭科室を整備するとともに、炊飯器の導入やウォーマーでパンを温めて提供している。他にも、グリーンカーテンで育てたゴーヤやヘチマの給食への使用や、ラッキー7給食(にんじんを7の形にする)を実施し、楽しい会話がはずむ給食に取り組んでいる。



親子料理教室の様子

●青井中学校 「誕生日給食」他

月に1度、誕生月の生徒がランチルームに集まり、専用のテーブルクロスの上にケーキが用意されるバースデーランチを実施している。バースデーカードも配られ、その年のテーマにあわせた内容で決意や感謝の気持ちを書き表し、校内に掲示する。1年間のうちに全員が参加するため、食器の置き方や給食時間中のマナーなど、食育の場としても活用している。

平成21年5月に3升炊きのガス炊飯器3台を導入し、各学年ごとに月2~3回程度「炊きたてごはん」給食を実施している。多くの生徒が「あたたかい」、

「おいしい」、「これからも続けてほしい」と回答しており、好評である。

また、共通食器にはない「大どんぶり」を導入することで、麺類が冷めにくくなり、食器を手に持って食べる生徒が増えるなど、食べ方にも変化が見られるようになった。



3 升炊きのガス炊飯器

●渕江中学校 「米飯給食の回数増」他

平成20年度に、通常週3回の米飯給食を週5回実施した。「パンは洋風献立に限定されるが、ごはんは献立が限定されないので、和洋中に偏ることなくたてることができた」「脂質調整、塩分調整の必要がなかった」「材料費が安くなった」などプラス面があったが、一方、調理員の作業量の増加や、生徒の嗜好に合わせたメニュー(グラタンなど)のレパートリーが減るという課題もあがった。

平成20年度の課題を踏まえてメニューを工夫し、平成21年度は7月と10月、平成22年度は11月に米飯給食を通常の週3回から4回に増やした。「米飯給食の組み合せや味付けなど、さらに変化にとんだ献立の工夫が必要であると感じた」、「あえ物や豆料理を食べる機会が増え、抵抗感がなくなり食べ

残しも減ってきている」、「給食時に和食の文化やマナー、感謝の心などを教えることができる」という結果を得た。

生徒へのアンケート結果では、「パン や麺の給食も食べたい」という意見が多 かったので、さらに米飯給食の良さにつ いての食育指導が必要である。



米飯給食で提供された給食

成 果

- ・炊飯器の導入によって、給食に炊きたてごはんを提供することができ、おいしいと感じる児童・生徒が増え、残菜の減少につながった。
- ・生産者との交流によって、野菜嫌いな児童が野菜をおいしいと感じたり、 地産地消への理解や感謝の気持ちが育ってきている。
- ・弁当コンクールは、親子で食について話すきっかけとなり、家庭への食に 対する啓発となった。
- ・テーブルクロスの導入や学校で育てた野菜の使用等様々な工夫によって、 食事マナーの向上や生徒の食欲の向上がみられた。

課題

- ・炊きたてごはん給食を全校で取り組むには、設備面や予算面などでの課題があり、一律に導入は困難である。家庭科室、ランチルーム、給食室の設備面や調理員の作業量等を考慮し、計画的な導入を検討する必要がある。
- ・モデル校による取り組みや、各校でのランチルーム取り組みや食べる意欲 を高める様々な取り組みは、全校で情報を共有し、各校の状況に合わせて 取り組めるようにしていく。

(7) 足立区産小松菜での食育

概要

小松菜は、足立区の農作物生産量の第1位であり、東京都では江戸川区に次いで第2位である。小松菜農家等の協力を得て、足立区の特産物である小松菜を学校給食へ供給していただき、地産地消の食育を推進するとともに、生産者の顔が見える安全で新鮮な食材を使い、児童・生徒へよりおいしい小松菜給食を提供した。

実 施 内 容

① 小松菜給食の日

平成20年度から年に1度、JA東京スマイル農業協同組合や生産農家の協力で、地場産の小松菜を用いた給食を全小中学校で一斉に実施した。(平成20年度は小学校のみ)

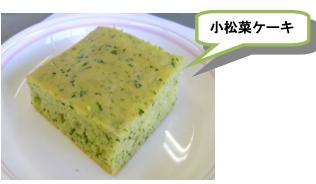
児童・生徒は、ビビンバやグラタン、ポタージュスープ、蒸しケーキなど、 各校工夫をした献立で、地場産小松菜を味わった。

また、生産農家が小松菜給食の日に小松菜の育て方や特徴を説明し、地産地消の食育を実施した学校もある。

小松菜メニュー







小松菜農家の方々

みなさんが、給食でたべる"小松菜"は、 わたしたちが心をこめてつくりました。



うさみ 宇佐美 さん (辰沼)



いしやま 石 山 さん(谷中)



かしま 加 嶋 さん (六木)



とみざわ 冨 澤 さん(谷中)



よしおか 吉 岡 さん ご夫妻 (舎人)



あまの 天 野 さん ご夫妻 (六木)



うしごめ 牛 込 さん 親子(島根)



よこやま 横 山 (恭)さん (入谷)



____ いそがい 磯 貝 さん (伊興)



いしなべ 石 鍋 さん (六町)



こがねい 小 金 井 さん (入谷)



あしかわ 芦 川 さん(六町)



えがわ 江 川 さん (伊興)



やまざき 山 﨑 さん (伊興)



おおくま 大 熊 さん (舎人)

みなさんに、おいしく食べてもらえるように、 みんなで一生けんめい作った"小松菜"です。 たくさん食べてください。

小松菜の成長の様子

みなさんが、給食で食べる「小松菜」が、畑で育ち、採れるまで。



②小松菜納入ルートの開拓

卓にならびます。

平成22年度に区内産の小松菜を通常の給食に使用するため、区内の小松菜 生産農家などの協力を得て納入ルートを開拓した。栄養士から「新鮮でおいし い小松菜を用いたら、児童はよく食べた。小松菜に限らず足立区産の食材を使

用できるようになればいい」という感想があがった。

今後は、小松菜生産者と児童・生徒 の交流を通して小松菜についての知識 や生産者の思いなどを伝える地産地消 の食育をさらに推進していく。



しく、なってきました。

生産者の話を聞く児童(東加平小)

(8) 魚沼産コシヒカリを使った給食

概要

「中学生魚沼自然教室」とおいしい給食事業が連携し、魚沼市の方々の協力の もと、足立区の中学生が田植えをし、稲刈りをして収穫した米を給食に取り入 れた。

実 施 内 容

●「中学生魚沼自然教室」とは

- ・足立区では、「たくましく生き抜く力を育む」を教育目標に掲げ、基礎学力 の定着を図る取り組みとともに、体験・交流活動の充実を図っている。その ひとつが「中学生魚沼自然教室」である。(自然教室事業)
- ・区の友好自治体である新潟県魚沼市で、田植えや稲刈りを実際に体験し、豊かな自然との触れ合いや地元の方たちとの交流に加えて、「食」を考えることをテーマに実施している。
- ・平成21年は、3校が体験、平成22年度から本格実施となり、中学校1年 生(または2年生)の約4600人が参加した。



田植え風景 (5月)



青々と育った稲(8月)



稲刈り風景(9月)

●魚沼コシヒカリ給食の日

- ・平成22年11月9日に「魚沼コシヒカリ給食の日」を実施した。
- ・栄養士は、コシヒカリのおいしさを引き出す献立や新潟県の郷土料理を 取り入れた献立の給食を提供した。
- ・生徒は、自分たちが作った米の味に満足しながら、魚沼コシヒカリの給 食を味わった。

(千寿桜堤中学校)



自分たちが作った米の味に大満足

ごはん、牛乳、けんちん汁、さばのクルミ味噌焼き、切り干しダイコンの含め煮、 しょうがじょうゆ和え、笹団子



「魚沼コシヒカリ給食の日」メニュー

成果

- ・田植えや稲刈りの体験を通して、お米を収穫することの大変さを知り、農家の方や食に対する感謝の気持ちを養うことができた。
- ・コシヒカリ給食が、足立の中学生が農作業して収穫した米であることを知らせたことにより、他の学年の生徒も感謝の気持ちを持てた。

《自分たちで育てた米を給食で食べた感想》

- 給食で、私たちが植えたお米が出てきたので、嬉しかった。
- 普通のお米よりも、もちもちしていておいしかった。
- ・農家の方が、私たちが食べられるように猛暑の中、手入れしてくださってあり がとうございました。
- ・自分たちが作ったコシヒカリは、がんばった分、いつもより何十倍もおいしく 感じました。これもすべて魚沼の方々のおかげだと思います。
- ・この体験を通じて、お米の大切さを知ることができたので、すごく良かったと 思います。

課題

- ・コシヒカリのおいしさを引き出す献立を全校で共有し、より工夫した献立 を目指していく。
- ・コシヒカリの米を上手に炊いた学校の情報を共有する。

2 おいしい給食レシピ集作成プロジェクト

【目的】 全校共通レシピで食育を

本プロジェクトでは、全校で共通して使用できる足立区独自のレシピ集を作成し、実施することで、「生きる力 (生活習慣病予防)」「感謝の気持ち」を育成し、 児童・生徒が自ら健康的な食生活を送れるようになることを目的としている。

概要

健康と食育に配慮した、使用しやすく調理しやすいオリジナルレシピ集を作成した。

実 施 内 容

●平成20年度 レシピ集の方向性と推進体制

・レシピ集の方向性の確認と取り組みの推進計画の作成、さらにレシピ集を 作成するメンバーを選定した。

●平成21年度 生きた教材としてのレシピ集作成

- ・栄養士が中心となり、意見交換を重ね、給食が生きた教材となるレシピ集 を作成した。
- ・レシピは、指導集の各指導と対応する献立のレシピ(P34)、「給食メニューコンクール」の受賞献立レシピ、「超人シェフのスーパー給食」の献立レシピである。
- ・給食レシピの他に給食だよりを作成する際の記述例や栄養知識、クイズが 掲載されるとともに家庭用レシピも盛り込み、保護者への情報発信の資料 とした。
- ・指導集に対応しているレシピは、給食を生きた教材として授業で使用できるよう教育的意義をも考慮して作成した。

●平成22年度 レシピ集の実践的活用

- ・レシピ集を全校に配布し、各学校で実施した。
- ・季節の献立や旬の食材を給食で伝えるため、「季節の参考献立編」を作成 し、平成22年度「給食メニューコンクール」の受賞作品も追加した。

小学校における指導集の概要と関連するレシピ

小学校における学年別題材とねらい・給食レシピ一覧

学年 教科	題材	ねらい	関連する給食レシピ
1年生活科	学校施設(給食室)を探検しよう	・給食を身近に感じ、給食を好きになるきっかけをつくる。・給食を作ってくれる人に関心をもつ。	・カレーライス ・海草サラダ ・果物(いちご) ・牛乳
2年 生活科	グリンピースのさ やむきをしよう	・季節の食材に興味をもち、進んで 食べようという気持ちをもつ。 ・食事を作ってくれる人の大変さに 気づく。	・ピースごはん・魚の香味焼き・おかかあえ・豚汁・果物(美生柑)・牛乳
3年 体育 (保健)	朝ごはんの働きを 知ろう	・朝食を抜いたり、野菜等の好き嫌いをしたりしていると、健康によくないことを知る。 ・毎日欠かさず朝食を作ってくれる人に感謝の気持ちを感じる。	・ピザトースト ・ポトフ ・フルーツのヨーグ ルトかけ ・牛乳
4年 体育 (保健)	赤・黄・緑をそろえてバラ ンスよく食べよう	・食べ物と体の関係を知り、バランスよく食べることを身につける。 ・健康のことを考えバランスよく食事を作ってくれる人に対して感謝する気持ちをもつ。	・麦ごはん ・鶏肉のねぎソース ・野菜のごま醤油あえ ・根菜汁 ・牛乳
5年家庭科	なぜ野菜を食べるのか を考えよう	・野菜の働きや栄養効率のよい調理 方法を学び、簡単な調理ができる。 ・食事ができるまでの過程を知り、 感謝して食べる気持ちをもつ。	・中華丼 ・わかめスープ ・杏仁豆腐 ・牛乳
6年 家庭科	家族が喜ぶ朝ごはん を作ろう	・バランスのよい朝ごはんを考え、 作ることができる。・作り手の気持ちを感じ、感謝して 食べる心を養う。	・ごはん ・魚の南部焼き ・お浸し(ハクサイ) ・田舎汁 ・みかん ・牛乳

作成されたレシピ(小学5年生の指導案対応分)

小学校指導案対応レシピ【料理って楽しいね!おいしいね!〈第5学年〉】

献立名

- · 中華丼
- ・わかめスープ
- 杏仁豆腐
- 牛乳



対応教科:第5学年家庭科 料理ってたのしいね!おいしいね!

対応内容:なぜ野菜を食べるのかを考えよう

児童・生徒、保護者等に伝える情報 関連クイズ 家庭用レシピ等

●毎日のおたより記述例

もっと食べたい!ベジタブル

現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれています。毎日の食生活で積極的にとるように心がけしましょう。

1日に摂りたい野菜の量は・・・

緑黄色野菜(色の濃い)は100gその他の野菜(色の薄い野菜)は200gです。1種類の野菜だけで摂るのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

・野菜の主な栄養成分

カロテン

ビタミンC

ミネラル

食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役内の ではか、体内の 有害な物質を排出してくれます。

●家庭用レシピ

中華井

【材料 4人分】

米・2合 水・400g 麦・20g うずら卵(ゆで)・4個 豚肉・50g いんげん・3本 にんじん・1/2本 しょうが・少々 たけのこ・50g 塩・こしょう・少々 干しいたけ・1枚 しょうゆ・小さじ2 白菜・・大2枚 酒・・少々 いか・・・70g スープ・100cc

いか···70g スープ··100cc むきえび··70g 片栗粉·小さじ2

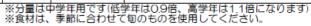
【作り方】

- ①麦ご飯を炊く。
- ②いか・えびはゆでて酒をふっておく。
- ③さやいんげんは3cm に切ってゆでる。
- ④干ししいたけはもどしてスライス。
- ⑤にんじん・たけのこは短冊切り。白菜は太めの 短冊切り。しょうがはみじん切りにする。
- ⑥油を熱し、しょうが、肉、野菜を炒める。 スープを入れ、煮えてきたら、白菜、いか、えび、うずら卵を入れて、水溶き片栗粉を入れて とろみをつける。

(※小学校のレシピは高学年の量の4人分です)

おいしい給食レシピ【料理って楽しいね!おいしいね!〈第5学年〉】

料理名/食品名	_ 1	分量	切り方	調理方法等
科理有/ 艮面有	単位	刀里	91973	调 垤 刀 法 夺
[牛乳]				
学乳	1.00 本	206. 00		
[中華井]				
米		70.00		
米粒麦		5. 00		①麦を混ぜてご飯を炊く。
水		94.00		②鶏がらでスープをとっておく。
油		1.00		③ (冷) えび・いかはゆでて
しょうが		0.50		酒をふっておく。
豚小間		10.00		④ピーマンは、ゆでておく。
にんじん 干し椎茸			短冊切り スライス	⑤油を熱し、しょうが、豚肉、 野菜を固い順に加えて炒める。
(きのこのもどし水)		2, 30		対果を回い順に加えて炒める。 スープを入れ、煮えてきたら、
たけのこ(水煮缶詰)			短冊切り	白菜・いか・えび・うずら卵を
いか		15. 00		入れ調味し、ピーマンを加え、
冷凍むきえび		15. 00		水溶きでんぷんでとろみをつける。
玉葱			くし形切り	
しお		0.80		
こしょう		0. 01		
はくさい		40.00	短冊切り	
うずら卵水煮		15.00		
ピーマン			下茹で 乱切り	(短冊)
水		20.00		
鶏がら		5.00	スープ	
生姜(スープ用)		0.50		
しょうゆ		2.00		
日本酒		0. 70		
でんぷん		2. 00		
水		1. 00	_	
[わかめスープ]				
たけのこ(水煮缶詰)		10.00	短冊切り	①鶏がらでだしをとる。
えのきたけ			3 cm	②スープに、たけのこ・えのき・
わかめ			ざく切り	の順に入れ、煮えたら調味料を
(海藻のもどし水)		5. 00		いれ、わかめ・長ねぎ・ごまを
しお		0.80		入れて仕上げる。
しょうゆ		1.00		
こしょう		0. 03		
長ねぎ			小口切り	
ごま油		0. 20		
白いりごま			空炒り	
水		140.00		
鶏がら			スープ	
生姜(スープ用)		0. 50	_	
[杏仁豆腐]				
粉寒天		0. 30		
水		12.00		①粉寒天を水で煮溶かし、砂糖、
砂糖		2. 00		温めておいた牛乳、練乳を加える。
調理用牛乳(学乳)		20.00		②バットに流して固める。
加糖練乳		2.00		③固まったらひし形にカットする。
アーモンドエッセンス		0.02		<u> </u>
みかん缶		15.00		⑤ミカン缶、パイン缶、もも缶
パインチビット(缶詰) * * * *		15.00		と④を合わせ、③を加えて
もも缶		10.00		配告する。
水		30.00		⑥喫食まで時間があるようなら ※禁度で冷めま
砂糖		4. 00		冷蔵庫で冷やす。
		×4=Hd	」 コ学年田でオ/低き	 学年は09倍、高学年は1.1倍になります





5年生の指導案では、なぜ野菜が必要で、どれくらい食べたらよいのかを伝えます。野菜を多く使った給食を出すことで、自分に必要な量を学び、野菜についての関心を深めます。また、家庭でもできるメニューにすることで、自分で調理する意欲も高めます。

成 果

- ・指導集と対応したレシピが含まれたことにより、教育的意義を持ち、給食を教 材として利用することが容易になった。
- ・季節の料理や伝統的な料理に触れ、食べる機会を提供することで、児童・生徒 の食体験を豊かにできた。
- ・全校で使用できる内容のレシピ集になっており、全校共通に取り組むことがで きる。
- ・給食だより作成のための資料(食育の記述例や栄養知識、クイズ、家庭用レシピ)が掲載されているため、事務の軽減となり、児童・生徒と接する機会が増えたとともに食育等の家庭への伝達が容易になった。
- ・献立のレパートリーが広がった。

課題

- ・児童・生徒の反応を定量的に評価できるような指標の導入(児童・生徒への給食に関するアンケートの実施や教員へのヒアリング調査など)が必要である。
- ・レシピ集使用後に、パート2パート3と作成し、レシピを提案した栄養士の学校名を入れることで栄養士の意欲を高める。
- ・カロリーメイクのデータになっていると使用しやすい。
- ・さらに使いやすいレシピ集とするために、定期的に献立検討会でも検討する必要がある。

今後もさらに現場の実態に沿ったレシピ集を作成し、改善していくことが求められる。

3 学校給食を題材とした指導集作成プロジェクト

【目的】食育の教材としての学校給食

本プロジェクトでは、給食の教育効果をさらに高め、給食を題材とした食育を全校で実施することにより、児童・生徒の「生きる力(生活習慣病予防)」を育み、食物や調理をする人々への「感謝の気持ち」を養うことを目的としている。

概要

これまで食育は、各学校において作成された年間指導計画を基に、総合的な学習の時間や学級活動の時間などに実施していた。この方法は、児童・生徒の状況に合わせた食育ができるという利点はあるが、学校により食育の内容が様々で、ばらつきが出るという課題もある。

そこで、各校の栄養士と教員が共通で使用できる、学校給食を題材とした食育の 指導集を作成した。

実施内容

- ●平成20年度 児童・生徒の調査結果から計画を作成
 - ・足立区の児童・生徒の現状に沿った指導集を作成するため、まず「児童・生 徒の食生活調査」を実施した。

《児童・生徒の食生活調査結果》

「生活習慣病児の割合が東京都の平均より高い」

「朝食を毎日食べている人の割合が東京都の平均より低い」

「毎日野菜を食べていない小中学生が2割程度いる」などから、生活の理解不 足と食生活に起因する健康状態の改善の必要性がある。

・調査結果を基に、指導集の目的と概要の作成、取り組みの推進計画の作成、 さらに指導集を作成するメンバーの選定を行った。

●平成21年度 全校で実施できる指導集を作成

・教員と栄養士が共通に使用するため、教育指導室や食育推進委員会の教員に協力を依頼し、アドバイスを受けながら、栄養士が中心となり指導集を作成した。

【指導集作成の際のポイント】

・学校の状況に合わせて、栄養士主体、栄養士と教員共同、教員主体のいずれ かの方法でも指導が実施可能な内容の指導とした。

(小学校)

- 実施時間を家庭科や生活科などの各教科の時間に設定した。
- ・「児童・生徒の食生活調査」の結果を踏まえて、小学校では指導集の全学年 共通のテーマに「野菜」と「朝ごはん」を設定した。6年生になると「野菜」 と「朝ごはん」を毎日食べる重要性を理解し、自ら調理できる力を身につけ られるような内容となっている(P41)。
- ・おいしい給食の目標である「生きる力(生活習慣病予防)」と「感謝の気持ち」に対応した学習のねらいを学年ごとに設定し、指導案の内容と実施教科を決定した(P41)。

(中学校)

- ・栄養士や担任が給食時間などに5分程度で実施する指導内容とした(P53)。
- ・小学校での学習内容を発展させ、食文化やマナーを理解することや食品の選択能力を身につけることなどを目標にし、月ごとに題材を設定した。

●平成22年度 指導集を用いて学校で実践

- ・小学校は、最低でも一つの指導を選択して実践した。その成果を確認してさらに改善を図った。
- ・中学校は、区中研で指導案実施状況の報告や改善点など意見を出し合い、改善を図った。

成果

- ・指導集を作成したことで、給食を生きた教材として活用した指導を足立区全校で行うための準備が整った。
- ・指導集で学んだ内容に沿った給食を指導後に提供することで、学習の理解を 深めるとともに復習にもなるため、学習の定着効果がある。
- ・小学校では、改めて食育を実践する時間を確保する必要がなくなった。今までの食育指導は、総合的な学習の時間や学級活動の時間に実施されており、学校によっては食育以外の体験活動や環境教育を行うこともあるので、

新たに食育を実施する時間を確保できない場合があった。

- ・中学校では、月ごとの題材を毎年繰り返し、3年間反復学習することにより、 食育の定着を図ることができる。
- ・指導の経験が少ない栄養士が指導を行うきっかけになり、今後の指導への意 欲を高めた。
- ・児童へ指導集実施授業前後に行なったアンケートでは、多くの項目で事前より事後に望ましい回答が増加し、指導のねらいが達成できた。

《栄養士からの成果》

- ・児童・生徒は、給食への興味が高まり、食べる意欲が向上した。
- ・食育の必要性が教員に理解された。
- 残菜の減少につながった。
- ・児童・生徒の食に対する感謝の気持ちが養われた。
- ・栄養バランスなど栄養知識の必要性が児童・生徒に理解された。

課題

- ・指導に関わった栄養士の感想等の報告に比べ、教員からの報告は少なかった。
- ・指導方法を改善するための課題として、指導を受けた児童・生徒への授業前後のアンケートを実施する。

《栄養士からの課題》

- ・教員との事前打ち合わせ時間を十分に確保することが困難である。
- ・児童の現状に合わせた教材の開発や指導の工夫が必要である。
- 指導方法の技術面の改善が必要である。

以上の課題は、指導案を実施した学校が課題や指導の工夫について報告し、 使用した教材教具についても共有できるようにすることで改善されると考え られる。

来年度以降も、指導集実施の成果や課題に基づいて改良を行い、さらに効果 的な指導案としていくことが求められる。

また、指導集の改善を行なうとともに、栄養士や食育リーダー、教員らを対象とした研修会を行い、指導集実施を担う者の育成を行なうことも重要である。

具体体的内容

小学校指導集の題材とねらいの表

半左	指導案の題材	おいしい給食の目標に沿った 学習のねらい		全学年共通テーマ		中长春科	教科の	関連する
子平	旧等米の風州	生きる力 (生活習慣病予防)	感謝の気持ち	「野菜」 習得目標	「朝ごはん」 習得目標	実施教科	単元名	給食レシピ
1年	学校施設 (給食室)を探 検しよう	給食を身近に感じ、給 食を好きになるきっか けを作る	給食を作ってくれる人 に関心を持つ	・野菜の名前が分かる	- ・毎日食べている 給食がどのように 作られているかを 知る	生活科	友達いっぱい つくるんだ	・カレーライス ・海藻サラダ ・果物・牛乳
2年		季節の食材に興味を 持ち、進んで食べよう という気持ちを持つ	食事を作ってくれる人 の大切さに気付く	・親しみを持って 食べようとする態 度を育てる	Na ・給食を作ってい る人たちの願いを 知り、食べようと する態度を育てる	生活科	やさいをそだて よう	・ピースご飯・魚の香味焼き・おかかあえ・豚汁・果物・牛乳
3年	朝ごはんの働きを知ろう	朝食を抜いたり、野菜 等の好き嫌いをしたり していると、健康によく ないことを知る	毎日欠かさず朝食を 作ってくれる人に感謝 の気持ちを感じる	・色々な野菜について知り、嫌いな	・健康のためバラ ンスの取れた朝	体育 (保健)	毎日の生活と 健康	・ピザトースト ・ポトフ ・フルーツのヨーグ ルトかけ・牛乳
4年	ろえてバラン	食べ物と身体の関係を 知り、バランス良く食べ ることを身につける	健康のことを考えバラ ンスよく食事を作ってく れる人に対して感謝の 気持ちを持つ		クスの取れに朝 食が分かる	体育(保健)	育ちゆくからだ と私	・麦ごはん ・鶏肉のネギソース ・野菜のごましょうゆ 和え・根菜汁・牛乳
5年	なぜ野菜を食 べるのかを考 えよう	野菜の働きや栄養効 率のよい調理方法を学 び、簡単な調理ができ る	食事ができるまでの過程を知り、感謝して食べる気持ちを育む	・野菜の働きが分	・一食分の朝食を	家庭科	料理って楽し いね!おいし いね!	・中華井・わかめスープ・杏仁豆腐・牛乳
6年	家族が喜ぶ朝 ごはんを作ろ う	バランスのよい朝ごは んを考え、作ることが できる	作り手の気持ちを感 じ、感謝して食べる心 を養う	・栄養効率のよい 調理法が分かる	考えて作ることが	家庭科	まかせてね! きょうのごはん	・ごはん ・魚の南部焼き ・おひたし ・田舎汁 ・果物・牛乳

小学校指導案(6年生)

第6学年家庭科学習指導案

授業者:○○担当教諭(T1)

栄養士 (T2)

1 単元 「 まかせてね!きょうのごはん 」

2 単元の目標

- ○自分の食生活をふり返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。
- ○これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全に気を付けて調理する。
- ○食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解する。

3 食育の視点

- ○食事の重要性や食事の喜びと楽しさを理解することができる。
- ○望ましい栄養や食事のとり方を理解し、食品の組み合わせや栄養的なバランスを考え、1食分の献立を作成できる。
- ○残さず食べたり、無駄なく調理することを通して、感謝の気持ちの表す。

4 指導計画(11時間扱い)

時間	学習活動	○支援 ☆評価
○食べ物の組	○どのようなことに注意して食べ	○教科書の資料を提示する。
み合わせを	物を組み合わせるか考え、1食	○献立作りのポイントについて押さえる。
考えよう	分の食べ物を選ばせる。	☆栄養的なバランスを考えて、食べ物を組み合
(1時間)	○給食をとおして、主食・主菜・	わせる必要があることを理解する。
○栄養バラン	副菜について確認する。	○事前に朝ご飯に関するアンケートを実施し
スの良い朝	○自分の家の朝ご飯について話し	ておく。
ご飯を考え	合う。	☆朝ご飯づくりのポイントについて理解する
よう(本	○朝ご飯の献立を考え、発表する。	ことができる。
時・1時間)		
○家族が喜ぶ	○バランスのよい食事について考	○栄養的なバランスについて助言する。
おかずをつ	え、朝ご飯の調理計画を立てる。	○食事を作る時に注意することや食品の選び
くろう	○調理の手順や必要な準備につい	方について適宜助言する。
(7時間)	て調べる。	☆食品の組み合わせを工夫して、1食分の献立
	○計画に従って調理実習を行う。	を考えようとしている。
		☆家族が喜ぶおかずを工夫して調理すること
		ができる。
○楽しい食事	○楽しい食事にするための工夫に	○教科書の吹き出しを参考にして話し合うよ
を工夫しよ	ついて話し合う。	う助言する。
う (2時間)	○家族で楽しい食事をするための	☆家族で楽しく食事をする計画を立てること
	休日の食事を計画する。	ができる。

5 本時のねらい

○栄養バランスの整った、元気のでる朝ごはんを考える。

6 本時の展開(2/11時)

過程	学習活動	○支援 ☆評価	教材・資料
AE 135	○給食を通して、主食・主菜・副菜		主食・主菜・副菜・
導入	について振り返る。	て学習することを知らせる。	その他の働きかり
8分		(T1)	給食のメニューカード
			ランチョンマット
	○ アンケートの結果を知る。	○アンケートの結果を知らせる。	朝食アンケート結果
		(T1)	
	本時のめあて		
	栄養バランスのよい朝ご飯を考	<i>う</i> えよう	
展開	○自分の家の朝ごはんづくりのポイ	○各家庭で朝ごはんを作るときに心	
30 分	ントを発表する。	がけていることを発表させる。	
	V 1 2 7030 7 50	(T1)	
		(/	朝ごはん作りの
		○朝ごはんつくりの 3 つのポイント	ポイント
	る。	を知らせる。 (T2)	3 つのポイントカード
	・主食・主菜・副菜がそろって		
	いる		
	手早くできる		
	家にいつもある食材を利用する		
	○全員で献立の組み合わせを考えて	○児童が組み合わせた献立について	
	発表する	助言する。 (T2)	
		切合する。 (12)	
	主食がパンのとき		
	主食がごはんのとき		
			ワークシート
	○各自で朝ごはんの献立を考える。	○各自で朝ごはんの献立を考えさせ	7-77-1
	(ワークシートに記入する)	る。	
	○各自が考えた献立と選んだ理由を	○朝ごはん作りのポイントを確認し	ホワイトポード
	発表する	ながら助言する。 (T1、T2)	
		☆栄養のバランスのとれた、1食分の	
		献立を考えることができる。	
		(ワークシート)	
	○ワークシートにわかったことを記	○分かったことを発表する。(T1)	ワークシート
終末	入し、発表する。	○次回は各班で実習する献立を決め	
7分	○次回は各班で実習する献立を決め		
	ることを知る。		

7 本時の評価

- ○知識・理解・・・栄養的なバランスのとれた、1食分の食事計画の立て方を理解できたか。
- ○創意工夫・・・栄養のバランスを考えて、自分なりに朝食の献立を工夫できたか。

8 レシピとの関連

おいしい給食レシピ 「ごはん、魚の南部焼き、お浸し (ハクサイ)、田舎汁、みかん、牛乳」

【各学年の取り組み】

小学1年生

指導案の題材:学校施設(給食室)を探検しよう

小学1年生の指導案に基づき、給食室を見学することで給食を身近に感じ、給食を好きになってくれるきっかけを作ること、給食ができるまでの大変さを知り、食事を作ってくれる人に対する感謝の気持ちを養うことを目的に、給食室を探検する授業が行なわれた。

●子どもたちへのアンケート結果

アンケートの結果では、授業後のすべての項目で、「はい」と答えた子どもが増加 していた。特に、調理する人に関する項目で増加が著しかった。

指導案の実施により、授業前と比較して多くの子どもたちが給食のことを知り、給食を作ってくれる人の大変さや作ってくれる人の思いに気づき、給食を残さず食べる 意欲を持つことができるようになったといえる。

今後も、給食時間に今回の指導に関した話をするなど、継続した指導を行なっていくことが重要である。

小学1年生指導案の成果に関するアンケート(人)



N = 60





小学1年生の指導案実施の様子(千寿双葉小)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- 給食室の中まで見ることが日頃できないので給食を身近に感じられる。
- ・作っている方の大変さがよく分かった(熱さ、大きさ、重さ、スピードなど)。
- ・給食にさらに興味を持つことができた。
- ・当日の給食は、どのクラスも完食であった。いつも少食の子がサラダをおか わりしていた。
- 栄養士に「さようなら」や「こんにちは」のあいさつをするようになった。
- ・「残さず食べよう」という意識が出てきた。
- ・今回の授業がきっかけとなり、教員から栄養士に、国語の読書の時間に入ってもらえないかという提案があり、国語の授業の中で話をすることになり、 教員と栄養士が連携して食育を推進するという意識ができた。

- ・今年度は、年度が始まってから教員に指導案の実施依頼をしたので、実施に 向けての調整が大変だった。
- ・パソコンの苦手な者にとっては、パワーポイントでの授業は大変なことなので、写真をゆっくり見せても同様の効果があると思う。
- ・道具を持ってもらう体験で、思ったよりも時間がかかり、最後の調理員さん へのお手紙を書く時間がなかった。時間配分を見直した方が良かった。

小学2年生

指導案の題材:グリンピースのさやむきをしよう

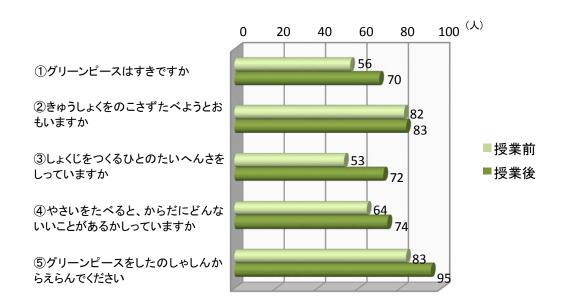
小学2年生の指導案に基づき、季節の野菜に興味を持って進んで食べる意欲を養うこと、食事を作ってくれる人の大変さに気づくことを目的に、グリンピースのさやをむく授業が行なわれた。

●子どもたちへのアンケート結果

授業前と比較して7割以上の子どもたちがグリンピースを好きになり、食事を作ってくれる人の大変さに気づくなど授業内容を理解していることがわかった。

一方で、給食を残さず食べようと思う子どもの割合は、授業前後であまり変化していなかった。したがって今後は、すべて食べることでバランスよく栄養がとれることや栄養士や調理員の作業の苦労を伝えることなど、残食しない重要性を伝える指導方法が求められる。

小学2年生指導案の成果に関するアンケート(人)



N = 9 7 (注) ⑤は正解者の割合





小学2年生の指導案実施の様子(弥生小学校)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- ・グリンピースに触った時の感触やにおいなどを感じるなど、児童にとっていい体験ができた。
- 自分でさやをむいたから食べるという子どもがいた。
- さやむきをすることでグリンピースを嫌いな児童も食べる意欲がでてきた。
- 指導を行った日は残菜が0だった(実施した学年のみ)。
- ・調理をする大変さを児童に知ってもらえた。
- ・児童が食材に触れることを楽しみながら、学習できた。もっと手伝いたいという気持ちになった。給食づくりに関心を持ち、感謝への気持ちが養われた。

- ・生活科と指導案の内容との兼ね合いが難しかった。生き物を食べているということをさらに伝える内容にしたいが、生活科の学習目標や内容と兼ね合いを考えると、これ以上食育の視点を盛りこむことができなかった。
- ・生活科で授業を実施する場合、本校ではいもを育てているので、(グリンピースではなく) いもを使って授業を行うと効果的であると考えられる。
- ・指導案に、T1、T2の役割が記入してあった方が良い。
- 「グリンピースのさやの形はどうですか?」と聞いても反応が鈍かったので、 大きさや太さ、長さなどの視点から捉えるようにした。
- ・給食に使用する食材なので、学年で時間を合わせるとなると 1 校時目と 2 校時目に続けて時間を確保しなくてはならない。授業が終わってから給食室に食材を引き渡すので作業上不都合が生じる。工夫が必要。

小学3年生

指導案の題材:朝ごはんの働きを知ろう

小学3年生の指導案に基づき、朝食を抜いたり、野菜などの好き嫌いをしたりしていると、健康によくないことを知ること、毎日欠かさず朝食を作ってくれる人に感謝の気持ちを感じることを目的に、朝ごはんの働きに関する授業が行なわれた。



小学3年生の指導案実施の様子(北鹿浜小)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- ・児童が、給食のメニューや食材にも興味をもつ姿が見られた。
- ・朝ごはんをよく食べること、嫌いなものでも一口は食べようという意識が感じられた。
- ・朝ごはんを食べるとこんな良い点があるということを、前の授業時からの続き として児童が理解していた。
- ・根菜汁と野菜たっぷりの献立だったが、みそ汁や野菜のおかずをおかわりして いる児童が見られた。

- ・指導案に沿ったワークシートや提示する絵など、参考になる物があるとやりや すいと思う。
- ・栄養士が朝ごはんの必要性を事前に考えさせたが、おいしい給食指導集の部分 は打ち合わせの時間が持てず、教員のみで実施した。

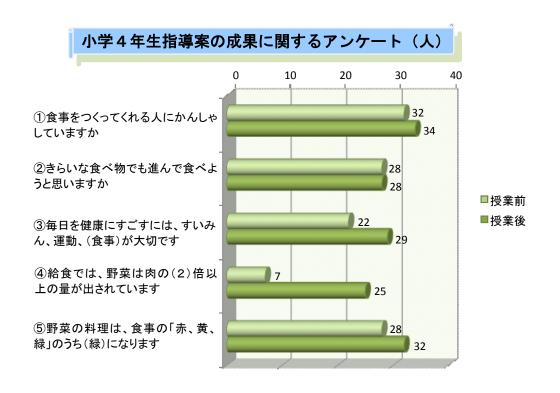
小学4年生

小学4年生の指導案に基づき、食べ物と体の関係を知り、健康のことを考えバランス良く食べることを身につけること、食事を作ってくれる人に感謝の気持ちを感じることを目的に、バランスのよい食事に関する授業が行なわれた。

●子どもたちへのアンケート結果

授業前後を比較するとほとんどの項目で、授業後に「はい」もしくは正解の回答を答えた子どもが増加していた。特に、「給食では、野菜は肉の(2)倍以上の量が出されています」の項目では、正解者が3倍以上も増加していた。

一方で、きらいな食べ物でも進んで食べようと思う子どもの割合は、授業前後で変化しなかった。今後は、バランスよく食べることの大切さを繰り返し、指導していくことが求められる。



N = 3.5

(注) ③④⑤は正解者の割合



小学4年生の指導案実施の様子(東渕江小)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- ・なぜ様々な食材を食べるのか理解し、栄養について興味を持つようになった。
- ・ほとんどの児童がねらいに沿った解答をだしていた。
- ・栄養士が説明することで専門性が高まり、集中して聞けた。
- ・夏休み中の食生活の目標がもてた。
- ・ワークシートで振り返らせ、これからの目当てを記入させた。それに家族から 一言記入してもらうことで、家族との連携もできた。

- ・指導集にワークシート等の資料が付いていると参考になる。
- ・バランスのよい食事の事例を提示してあると使いやすい。
- 教材、資料なども簡単に印刷できると使いやすい。

小学5年生

指導案の題材:なぜ野菜を食べるのかを考えよう

小学5年生の指導案に基づき、野菜の働きや栄養効率のよい調理方法を学び、簡単な調理ができること、食事ができるまでの過程を知り、感謝して食べる気持ちを育むことを目的に、野菜の体内での働きに関する授業が行なわれた。



小学5年生の指導案実施の様子 (興本扇学園)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- ・児童が「普段野菜は食べているようで量は少なかった」「給食では、たくさんの野菜が使われている」と認識できた。
- ・300gの野菜の量を実際にはかりで量ってみた。300gということば を聞いただけでは、少ないと感じる児童が多かったが、実際の量を見て考 えている以上に多いことに驚いていた。

- ・赤黄緑の分類は3年生で指導しているが、忘れている児童が多い。5大栄養素を指導するとなるとさらに難しく、繰り返しが必要。
- 野菜の実物を教材として用意するのは困難である。
- 単品ではなく、サラダになったものの分量を見せた方がいいのではないか。
- 野菜の摂取量が現実的に少ないということを認識させることが大切である。
- ・指導案は2時間扱いになっていたが、2時間都合がつかず、1時間のみTTで行なった。

小学6年生

指導案の題材:家族が喜ぶ朝ごはんを作ろう

小学6年生の指導案に基づき、栄養バランスのよい朝ごはんを考え、作ることができること、作り手の気持ちを感じ、感謝して食べる心を養うことを目的に、朝ごはんの作り方に関する授業が行なわれた。



小学6年生の指導案実施の様子(梅島小)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- ・朝ごはんの大切さが確認できた。
- ・栄養バランスだけでなく、全体的な量や塩分、野菜の必要性が児童によく理解され、栄養バランスの取れた組合せを理解させることができた。
- ・主食、主菜、副菜のことを知らない児童が多かったが、授業を実施したこと で献立の組み合わせについて理解させることができた。

- ・主食、主菜、副菜の意味や具体的なイメージが持てない児童がいたため、日々 の給食で栄養のことや食事の組み合わせについて、指導することが必要であ る。
- ・自分の家の朝ごはんだけでなく、給食の献立も考えさせ、実際の給食にも取り上げることで児童の励みにしていくと良い。

中学校指導集の題材とねらいの表

中学校における月別題材とねらい・給食レシピ一覧

給食時間において、栄養士や担任教師(及び給食委員会)が伝える題材、それに関連するレシピ

		CACINDRES REAL TO INTERCONDING CTO	に別定するひとと
月	題材	ねらい	関連する 給食レシピ
4月	和食の配膳の基本 和食の基本	・配膳の仕方、食器の置き方、一汁 二菜について知る。・正しいはしの持ち方、使い方を知る。	・麦ごはん ・魚の香味焼き ・菜の花のからしあえ ・けんちん汁 ・牛乳
5月	朝食を考えよう	・朝食の働き、大切さを学び、毎日朝 食を食べて登校する意欲を育てる。	・フレンチトースト ・ポトフ ・パリパリサラダ ・果物 ・牛乳
6月	よく噛んで食べよう	・噛むことの大切さを知り、咀嚼の効用について考える。	・大豆ごはん・ししゃもの石垣揚げ・おかかあえ・豚汁・牛乳
7月	夏の食事について	暑い季節にも食欲の出る食事を工夫 してとり、体力をつけることの大切 さを知る。	素杏井三月
9月	生活リズムについて	1日3食決められた時間に食べることが、生活リズムを整え、健康につながることを知る。	・麦ごはん ・海苔の佃煮・魚の竜田揚げ・おひたし・冬瓜汁・果物・牛乳
10月	生活習慣病について知ろう	偏った食生活を続けていることが生活習慣病につながることを知る。	・栗おこわ ・さんまの煮付け ・おひたし ・なめこ汁 ・果物 ・牛乳
11月	感謝して食べよう 日本型食生活の良さを知ろ う	・給食にかかわっている人に感謝する。・「まごはやさしい」という食材とその 栄養を知り、日本型食生活の良さを 知る。	
12月	寒さに負けない食生活	 ・冬野菜と果物に含まれる栄養素を知り、風邪を予防する食事について考える。 	・茶飯 ・小松菜とじゃこのあえ物 ・おでん ・果物 ・牛乳
1月	学校給食週間 〜学校給食について知ろう 給食の歴史〜	・学校給食の目的を知り、自分の食生 活を見直す。	とりささみスープみそドレサラダ果物牛乳
2月	バランスの良い食事	・主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さを理解する。	・野沢菜としらすのごはん ・鶏肉のから揚げ ねぎソースかけ ・いり卵と野菜のあえ物 ・みそ汁 ・牛乳
3月	自分の食生活を 振り返ろう	・食生活を振り返り、生涯にわたり健康で生活するためにはどのようにしたら良いか考える。	

中学校指導案(3月)

給食指導案 3月

実施時間:給食時(5分間)

場所 : 各教室 指導者:担任教員

1 題材 : 「 自分の食生活を振り返ろう 」

2 ねらい :食生活を振り返り、生涯にわたり健康で生活するためにはどのようにしたら良いか考

える。 (心身の健康)

〈レシピ集との関連〉

おいしい給食レシピ

「ごはん、小松菜とじゃこのそぼろ、魚の南蛮漬け、くるみあえ、せんぎり野菜スープ、 牛乳」

何をどれくらい食べたらよいのか。簡単にできる「手ばかり」を使ってはかれる食材を組合せ て作った給食です。

3 指導の展開

	*>/ax(/n)		
	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
導入 1分	○バランスの良い食事はどのような食事か確認する。	○主食・主菜・副菜のそろった食事	
展開 3分	○何をどのくらい食べたらよいのかを知る。・「手ばかり」の方法を知る。・「手ばかり」で給食の量を確認する。	主食 ご飯・麺…両手に乗る量	手ばかりイラスト 拡大図
終末 1分	○これまでの食生活を振り返り、今後の食生活について考える。	○主食・主菜・副菜のそろった食事という"食事内容"のバランスに加え、 "量"のバランスも重要であることを理解させる。	

指導の際に、必ず押さえる点

・ 健康的な生活をおくるためには、食事の内容だけでなく"量"も重要であることを知る。

4 評価

・"量"のバランスについてわかったか。

手ばかり栄養法

1回の食事で食べる目安量です。

主食・主菜・副菜から、1つずつ選んで組み合わせましょう。

● 主食

- ・ごはん … 両手にのる量
- ・パン … 片手にのる量





● 主菜

- 魚 … 片手にのる量
- ・薄切り肉 … 片手にのる量
- ・厚切り肉 … 手のひらにのる量
- ・豆腐 … 手のひらにのる量





● 副菜

- ・生の野菜 … 両手にいっぱい
- ・調理(ゆでる・煮る・炒める)した野菜 … 片手に山盛り





- ●以下の食品は**1日の食事**で食べる目安量です。
 - ・いも … 手のひらにのる量
 - ・くだもの … 片手にのる量
 - ・牛乳 … コップ1杯



参考:足立区「食生活ステップアップBOOK」

◆中学校は、各月ごとに題材を設定している。7月と11月の実施結果を抜粋して報告する。

中学校 7月

指導案の題材:夏の食事について

7月の指導案に基づき、暑い季節にも食欲の出る食事を工夫してとり、体力をつけることの大切さについて知ることを目的に、夏バテしない食事のとり方や夏休みの食欲の出る食事に関する指導が行われた。

生徒は、夏休み前に全校朝礼で指導を受け、暑い季節にも食欲が増すキムチと、汗をかくことによって失われるビタミンB1を補給するための豚肉を使ったキムチチャーハンの給食を食べて、指導内容を再度確認した。



中学校7月の指導案実施の様子(栗島中)

中学校 11月

指導案の題材:日本型食生活の良さを知ろう

11月の指導案に基づき、「まごはやさしい^{注1}」という食材とその栄養を知り、日本型食生活の良さを知ることを目的に、食材の栄養と働きに関する給食指導を行った。 生徒は、実際に「まごはやさしい」の食材が使われた給食を食べながら、日本型食生活について学んだ。

(注1)まごはやさしいは、医学博士の吉村裕之先生が提唱しているバランスの良い食事の覚え方のことである。日本人が昔から食べてきた体によいとされる食べものの頭文字をとったものであり、「ま=豆、ご=ごま、は(わ)=わかめなどの海藻類、や=野菜、さ=魚、し=しいたけなどのきのこ類、い=いも」の食材を表す。「まごはやさしい」の食材を組み合わせて食べることで食事のバランスがよくなり、生活習慣の予防にも効果があるとされている。



中学校11月の指導案実施の様子(入谷中)

●指導案実施者へのアンケート結果

【指導案実施により得られた成果】

- ・「まごはやさしい」の食材が、給食のどこに入っているのかを一生懸命確認している生徒の様子がみられた。
- 給食時間中であったが、落ち着いて話を聞けていた。
- ・栄養士にとって生徒への食育指導は初めてであったが、給食を題材にしたことで実施しやすく食育指導していく意欲がもてた。

- 指導の準備に時間がかかり、業務時間内に終わらなかった。
- ・指導実施にあたっては、給食担当主任と打ち合わせを行い、給食担当主任から 担任に伝えられた。担任に直接、指導内容は伝えていなかった。
- ・毎月1回「まごはやさしい」の食材のそろった「まごはやさしい給食」を実施 している。「まごはやさしい給食」については給食だよりでしか情報を発信し ていないので、今後は、担任からも生徒に指導してもらうように連携したい。

4 栄養士研修会(食育ワンポイント教材の活用)

【目的】食育指導のスキルアップ研修

教科の時間に食育を実施したことのない栄養士や指導が苦手な栄養士に研修を行うことで、足立区全体の食育推進につなげることをねらいとしている。

概要

平成22年度、食育指導について学ぶ機会の少ない非常勤栄養士(54校に配属) に常勤栄養士と合同で、食育指導の研修会を実施した。

実施内容

●食育ワンポイント教材による研修と実践

研修会を4回実施し、ワンポイント教材^{注2}を用いた指導方法、教員との連携方法などを学んだ。

研修会の中で参加者は、ワンポイント 教材指導案(P61~73)の模擬授業 を行い、お互いの指導について学び合った。 その後、勤務校においてワンポイント教材 を使用した指導を実施した。



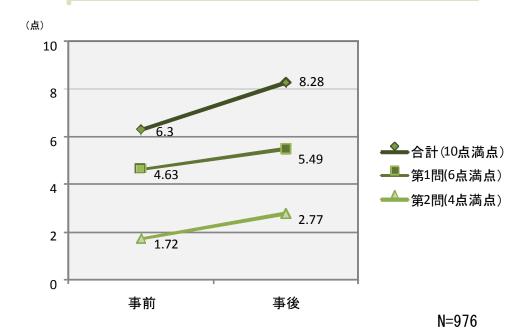
ワンポイント教材使用授業の様子(皿沼小)

成 果

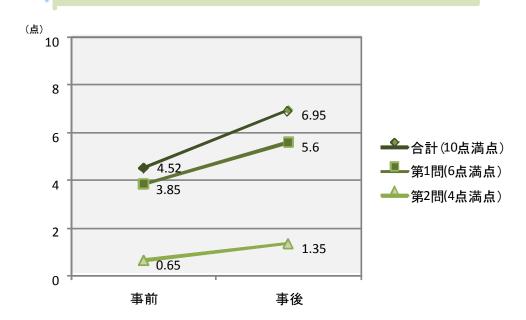
- ・指導の事前事後で、同じ内容のアンケート(P74)を行なった結果、児童・生徒ともに平均点が上がり、理解が進んだと思われる(P59)。
- ・児童からは「給食のキャベツはゆでていると初めて知りました」「野菜の料理の 仕方が分かっていなかったので、先生に料理の仕方を教わってためになりました。 先生にまた料理のしかたを教えて欲しいです」などの感想が挙がった。

注2) ワンポイント教材とは、各教科の内容や教科書と食育の視点を踏まえた指導を、教科の時間に5分程度で実施する教材のことである。食育の指導時間や教員と栄養士との打ち合わせ時間があまり確保できない場合であっても指導を行ないやすくなる。

小学校のワンポイント教材使用の指導による成果



中学校のワンポイント教材使用の指導による成果



N=191

《栄養士からの感想》

- ・ランチルーム指導などで、どのように話したらいいのか分からなかった。 研修会で他の栄養士の授業が大変参考になった。
- ・研修会を通して、児童・生徒の前で話せる機会を設けようと思った。
- ・給食の時間に要点を指導できるように教員の指導方法を学びたい。
- ・研修で栄養士の指導方法を見て、とても勉強になった。
- ・研修会を別の形でも継続していき、栄養士の交流を深めてほしい。
- ・栄養士にも関係した指導要領の抜書きが必要だと思うので配付してほしい。
- ・単発の授業では食生活の改善までは難しいので、継続した指導の中で少しずつ改善させていけばよい。

以上の感想から、指導方法について学ぶ場、他校で行っている指導の模擬授業 を見る場として研修会は意義があったと考えられる。

課題

- ・来年度以降も栄養士が、指導方法について学びあう場を設けることが求められる。
- 教科の内容について栄養士が学ぶことができる機会を設けることが必要である。
- 今後は、複数の教材を整備し、各校で日常的に指導が行われるようにする。



班で話し合う様子



代表者による模擬授業の様子

小学校のワンポイント教材指導案

第5学年家庭科学習指導案

単元 「料理って楽しいね!おいしいね!」

単元の目標

- ・ 日常の食生活や調理に関心をもつ。
- ・ 調理の手順や、食品に合った調理の仕方を工夫する。
- ・ 調理実習の進め方や、安全で衛生的な調理の仕方の基本が分かり、「ゆでる」調理と「いためる」調理ができる。
- ・ 食品の体内での働きが分かり、いろいろな食品を組み合わせて食べることの必要性を 理解する。

指導計画

第1~	1日の食事を調べよう	・いつ、どんなものを食べているかを振り返り、食生活への興味・関	
2 時		心をもつ。	
第3~	簡単な調理をしよう	・調理実習の進め方や大切なポイントを理解する。	
10時	間半な調理をしよ ノ	・調理美音の進め方や人切な小イントを理解する。	
	なぜ食べるのか考えよう	・食品の体内でのおもなはたらきが分かり、食べることの大切さを理	
第11時		解する。	
~12時		・家族や友達といっしょに食事をする楽しさを実感し、自ら食生活を	
		くふうしようとする。	

本時の題材 「簡単な調理をしよう - ゆでたりいためたりしよう」 本時のねらい

- ・ 卵や野菜の色々な調理方法を理解する。
- ・ 「ゆでる」調理と「いためる」調理の実習計画を立てることができる。

本時のながれ(6/12)

課程	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
	〇卵や野菜を使った料理について話し	○卵や野菜がどのような料理に入っているか	
導入	合う。	思い出させる。	
5分	本時のめあて 卵や野菜の調理方法を知り、調理の	D実習計画を立てよう。	
	No. (N. N. C. Mariera and C. M. N. C. Mariera), Carl C = (0.7)	
展開	〇卵や野菜の色々な調理方法を知る。	○調理をすることによって、食品がどのように	
10分	・ゆでる	変化するか考えさせる。	
	・いためる	・ 色	
	・ 煮る	・	
	・揚げる	・かさ	
	・焼く		

5分			ワンポイン ト教材対応 箇所
20 分	〇卵と野菜の調理実習計画を立てる。	 ○調理のポイントを確認しながら机間巡視する。 ・ 「ゆでる」「いためる」調理で何を作らせるか決めさせる。 ・ 必要な材料、分量、用具などを調べさせる。 ・ 調理の手順を調べさせる。 	
終末 5分	〇調理計画を発表する。 〇次時は調理実習を行うことを確認す る。	〇班の代表者に発表させる。 〇次時は調理実習を行うことを知らせる。	

* 東京書籍の小学校家庭科教科書、教師用指導書に掲載されている内容をもとに作成

評価

関心・意欲・態度・・・調理の手立てを考えて、調理計画を立てようとしている。

知識・理解・・・卵と野菜の色々な調理方法を理解している。

技能・・・調理の計画を立てることができる。

本時に対応したワンポイント教材

食育のねらい

・ 給食に様々な調理のしかたが使用されていることを知る。

教材のながれ

課程	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
展開 5分	○3つの食事の写真を見て、どんな調 理方法が使われているかを考える。	○野菜が使用されている給食メニューを見せ、 どの調理法が用いてあるのかを問いかける。 ○給食では毎日おいしく野菜を食べてもらう ために、様々な調理方法を使用していることを 知らせる。 ○今日の給食を食べるときに、どのような調理 方法が使われているか考えることを伝える。	給食献立の 写真

話し言葉の例

担当教員:野菜と卵の様々な調理方法について学びましたね。では今から、みんなが毎日食べている給食では野菜がどんな風に調理されているのか、栄養士の先生からお話し を聞いてみましょう。

栄養士:今日は、給食の写真を持ってきました。(1枚目の写真を黒板に貼る)

これはなんていう料理かな。(児童に答えさせる)

そうだね。肉じゃがだね。

じゃあ、これは何ていう料理かな。(2 枚目の写真を黒板に貼り、料理名を答えさせる)

そうだね。野菜のかきあげだね。

じゃあ、これが最後。何ていう料理かな。(3 枚目の写真を黒板に貼り、料理名を答えさせる)

これは、もやしと小松菜のおかか和えです。

今、3つの給食を見てもらったけど、野菜はそれぞれどんな料理のしかたが使われているかな。分かる人いるかな。

じゃあ、肉じゃがでは野菜はどんな調理のしかたかな。

(答えが出たら、調理のしかたのカードを料理の写真の下に貼る)

じゃあ、野菜のかきあげでは、野菜はどんな調理のしかたかな。

(答えが出たら、調理のしかたのカードを料理の写真の下に貼る)

じゃあ、もやしと小松菜のおかか和えでは、野菜はどんな調理のしかたかな。

(答えが出たら、調理のしかたのカードを料理の写真の下に貼る)

今、みんなに答えてもらったように。「にる」「あげる」「ゆでる」など、給食では色んな調理のしかたをして、みんなに毎日おいしく食べてもらえるように工夫しています。今日の給食でも、野菜が出ます。どんな調理のしかたがされているか、考えながら食べてください。

担当教員:栄養士の先生、給食の野菜の調理について教えてくれてありがとうございます。 給食では、野菜が色んな方法で調理されていたね。みんなのことを考えて、みんな が毎日おいしく食べられるように工夫をしてくれていました。みんなも、自分で野 菜をおいしく食べられるように、勉強して野菜の調理ができるようになろうね。

献立作成上の配慮点

「ゆでる」「いためる」で調理された野菜の献立

10 月の給食便りの記述例

5年生の調理実習

現在、5年生の家庭科の授業では、野菜や卵の調理のしかたについて勉強し、調理実習も行っています。調理実習では「野菜炒め」や「ゆで卵」を作っています。炒める、ゆでるという調理方法だけでも、食材を工夫して様々な料理をつくることができます。ご家庭でも「ゆでる」「炒める」の簡単な調理に挑戦して下さい。

給食では、野菜を毎日おいしく、たくさん食べられるように工夫して様々な調理方法 を使っています。ご家庭でも、毎日の食事でどのような調理方法が使われているか話し てみて下さい。

クイズ

おひたしの調理のしかたは次のうちどれでしょうか。

① あげる ② 炒める ③ ゆでる

答えは③ゆでるです。生のサラダもいいけれど、野菜はゆでたり炒めたりすることによってかさが減り、たくさん食べることができます。

事前・事後アンケート(本時で学んだこと全て含む)

- ・給食で使われている野菜の調理のしかたを3つ書いてください。
- ・キャベツを使った料理名を 2 つ書いてください。また、その料理の調理のしかたを教えて下さい。

中学校のワンポイント教材指導案

中学校保健体育学習指導案

単元 「健康な生活と病気の予防」

単元の目標

- ・ 健康は主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因がかかわり 合って発生することを理解させる。
- ・ 健康の保持増進には、年齢、生活環境などに応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が必要であり、生活習慣の乱れは健康を損なう原因となることを理解させる。
- ・ 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因になること、そのような行為には適切に対処する必要があることを理解させる。
- ・ 感染症は病原体が主な要因となって発生し、発生源をなくす、感染経路を遮断する、主体 の抵抗力を高めることで予防できることを理解させる。
- ・ 個人と集団の健康は密接な関係にあり、相互に影響し合うこと、また、健康を保持増進するためには保健・医療機関を有効に利用することがたいせつであることを理解させる。

指導計画

時間	学習項目	学習内容	教科書 頁
第 1 時	健康の成り立ち	・健康は、主体と環境のかかわりの中で成り立っていること。 ・今日では、生活の質が、健康の内容として特に重視されるように なっていること。	66~67
第2時	運動と健康	・運動には、各器官を発達させるとともに、ストレスを和らげるなど、精神的な効果があること。・今日では運動不足の傾向が見られること。健康のためには、日常生活において適切な運動をする必要があること。	68~69
第3時	食生活と健康	・健康のためには、活動量に見合った、栄養素のバランスに配慮した食事がたいせつであること。 ・今日では食生活の乱れが見られること。健康のためには、生活リズムを整えて、規則正しい食生活を送ることがたいせつであること。	70~71
第4時	休養と健康	・長時間の学習、運動、作業などは疲労をもたらすこと。疲労の現れかたは、活動の内容・量、環境条件や個人によって違いがあること。 ・今日では疲労やストレスが起こりやすくなっていること。健康のためには、休養を日常生活に適切に取り入れる必要があること。	72~73
第5· 6時	生活習慣病とその予防	・高血圧や糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いこと。 ・心臓病、脳卒中、高血圧、動脈硬化、糖尿病、がんの症状と原因。 ・生活習慣病を予防するためには、生活習慣を望ましいものにする とともに、定期的に検査を受けることがたいせつであること。	74~77
第7時	喫煙と健康	・たばこの煙には数多くの有害物質が含まれているため、喫煙するとさまざまな急性影響・慢性影響が現れること。 ・発育期には喫煙の悪影響を強く受けること。 ・喫煙は周囲の人にも悪影響を与えること。	78~79
第8時	飲酒と健康	・飲酒により、アルコールが脳や神経の働きを低下させること。一度に大量の酒を飲むと死亡することもあること。 ・アルコールには依存性があり、依存症になると生活や健康に重大な障害が生じること。 ・発育期には飲酒の悪影響を強く受けること。	80~81
第9時	薬物乱用と 健康	・乱用薬物には依存性と耐性があるため、薬物依存の悪循環に陥りやすいこと。・薬物の乱用は、幻覚などの精神異常や急死などを引き起こすこと。・薬物の乱用は、社会全体にも大きな被害をもたらすことがあること。	82~84
第10時	喫煙・飲酒・ 薬物乱用の きっかけ	・喫煙・飲酒・薬物乱用などの開始には、害についての知識の欠如 や考えかた、自分をたいせつに思えないなどの心理状態、周囲の 人からの勧め、宣伝・広告、入手のしやすさなどの社会的環境が 影響していること。	85~87
第11時	たばこ・酒・	・危険な心理状態になったときの対処。	88~89

	薬物に手を 出さないた めに	・たばこや酒の宣伝・広告の見かた。 ・喫煙・飲酒・薬物乱用を勧められたときの対処。	
第12時	感染症とその予防(1)	・感染症は、自然環境、社会環境、主体の条件が複雑に関係する中で、病原体が体の中に侵入して起こること。 ・感染症を予防するには、①感染源をなくす ②感染経路を断つ ③ 体の抵抗力を高める の三つの原則に基づいて対策を立てればよいこと。	90~91
第13時	感染症とそ の予防(2)	・人間の体には、抵抗力が備わっていること。 ・近年では、0 157 などの新興感染症や結核などの再興感染症、海 外から持ち込まれる感染症などが問題になっていること。	92~93
第14時	性感染症の 予防/エイズ(1)	・性感染症は性的接触によって感染する病気であり、近年増加傾向にあること。 ・性感染症の予防には、感染の危険のある性的接触を避けること、 コンドームを正しく使うことなどが有効であること。	94~95
第15時	性感染症の予防/エイズ(2)	・エイズは、HIV の感染によって起こり、免疫力が低下する病気であること、発病までには数か月から 10 年くらいかかること、近年では性的接触による感染が増加していること。 ・エイズの予防には、感染の危険のある性的接触を避けること、コンドームを正しく使うことなどが有効であること。	96~97
第16時	ともに健康 に生きる社 会(1)	・健康を保持増進するためには、個人の努力とともに社会的な活動が必要であり、そのため、地域社会においては公衆衛生活動やスポーツ活動などが推進されていること。 ・健康を守るためには、市町村保健センターや保健所、医療機関などを、必要に応じて適切に利用することがたいせつであること。	98~99
第17時	ともに健康 に生きる社 会(2)	・健康を守るための活動は、行政機関が行うだけでなく、住民の参加があって初めてその効果が得られること。 ・わたしたちの健康は、世界中の人びとが支え合うことによって守られていること。	100~ 101
第18時		※この1時間は、課題学習や重点的に取り扱いたい内容に充てる。	

本時の題材 「生活習慣病とその予防(1)」

本時のねらい

- ・ 生活習慣病に興味を持たせるとともに、生活習慣病とはどんな病気を指しているのかを理解させる。
- ・ 生活習慣病は、どんな生活習慣と関係があるのかを理解させる。
- ・ 循環器の病気の症状と原因を理解させる。

本時のながれ(5/18)

課程)ながれ (5 / 18) 学習活動	指導上の留意点	教材・資料
HA-12	1 8 7 3	11.4.7.5.日、心州	7/17 9/11
導入 5分	○生活習慣病とはどのような病気か考 える。	〇生活習慣病の症状は目に見えにくいため, 生徒にはイメージがつかみにくい。そこで,	
		教科書の導入課題の写真やイラストによって、生活習慣病のイメージを持たせる。 〇本時では、生活習慣病とは何か、どうすれば 予防できるのかを学習していくことを告げる。	
	本時のめあて 生活習慣病について知ろう		
展開 10 分	〇生活習慣病についてプリントにまと める。	○生活習慣病については小学校でも学習していること(脂肪分のとりすぎや運動不足などは,血管を狭くして,つまりやすくすること。その結果,心臓病や脳卒中が引き起こされることなど)を確認する。 ○生活習慣病の例として,高血圧,糖尿病,がん,心臓病,脳卒中などを挙げる。教科書の資料で,がん,心臓病,脳卒中で死亡する日本人が多いことを確認する。	
10 分	〇生活習慣病とかかわりの深い生活に はどんなものがあるか考え、知って いるものを挙げる。 ・ 脂肪、塩分、糖分のとりすぎ ・ 睡眠不足 ・ 運動不足	 ○生徒から出ない場合は教師が補足し、教科書の資料で確認する。これらをワークシートに記入させる。 ・脂肪のとりすぎ ・塩分のとりすぎ ・運動不足 ・喫煙や過度の飲酒 ・睡眠不足 ・ストレスの多い生活 ○机間巡視を行い、チェックの状況を確認する。 	
10 分	〇生活習慣病とかかわりの深い生活例 (教科書資料2)を見て、自分の生活 に当てはまるものがないかチェックする。	○軽く問いを投げかけ、説明する。	
10 分	〇循環器の病気には、どんな病気があるか聞き、ワークシートにまとめる。	○教科書の資料を示しながら、循環器の病気の起こりかたを説明する。○ワークシートに循環器の病気の起こりかたをまとめさせる。	

終末	〇本時のまとめをし、次時の予告を伝	〇次時は糖尿病、がんについて、また生活習慣	
5分	える。	病の予防について学習することを告げる。	

評価

関心・意欲・態度・・・生活習慣病に興味を持っている。

思考・判断・・・生活習慣病と関係のある生活習慣について望ましいものにするため、資料などを 分析して、その結果を日常生活に役立てる方法を探ろうとしている。

知識・理解・・・生活習慣病とはどんな病気を指しているのかを理解している。

生活習慣病は、どんな生活習慣と関係があるのかを理解している。

循環器の病気の症状と原因を理解している。

本時の題材 「生活習慣病とその予防(2)」

本時のねらい

- ・ 糖尿病, がんについて, それぞれの原因, 症状などを理解させる。
- ・ 糖尿病, がんについて, それぞれの予防方法を知り, 自分の生活とのかかわりを考え, 実践への意欲を持たせる。
- ・ 生活習慣病を予防するためには、生活習慣を望ましいものにすること、定期的な検査を受けること、個人を支援する社会的環境を整備することが必要であることを理解させ、実践への意欲を持たせる。

本時のながれ(6/18)

→ 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一)ながれ(6/18)		
課程	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
導入 5分	○生活習慣病とはどのような病気であったか前時を振り返る	〇生活習慣病の症状は目に見えにくいため、生徒にはイメージがつかみにくい。そこで、教科書の導入課題の写真やイラストによって、生活習慣病のイメージを持たせる。 〇本時では、生活習慣病とは何か、どうすれば予防できるのかを学習していくことを告げる。	
	本時のめあて 生活習慣病の予防について学ぼう		
展開 5分	〇糖尿病とは、どのような病気か聞き、 ワークシートに糖尿病の原因をまとめる。	〇生徒やその家族に糖尿病の人がいる場合には配慮を要する。特に若年の糖尿病は、生活習慣とは関係のない1型(インスリン依存性)糖尿病がほとんどであるので、状況に応じてこのことを説明する。	
10 分	〇ガンで死亡する人が多いことを聞き、どのようにすれば予防できるのかを考える。	〇有名人の死因を挙げたり、新聞の訃報(ふほう)欄などを見せたりして、がんで死亡する人が多いことを示すとよい。 〇がんの予防としては「がんを防ぐための12か条」が有名であることを伝え、教科書の資料を参照させる。たいせつなことは、野菜、果物、ビタミン、繊維質の食物などをつとめてとること、また喫煙、飲酒や脂肪、塩分はつとめて避けることにまとめられることを補足説明する。	
5分			ワンポイン ト教材対応 箇所
15 分	○自分の生活習慣を振り返り、生活習 慣病を予防するためには何を改善すべ きか、考える。	〇生徒から出されたことを、「運動」、「栄養」、 「休養」、その他に分類し、板書する。 〇生活習慣病の予防について、教科書の資料	

		を参考に、ワークシートに要点をまとめさせ、 一次予防と二次予防の両方が重要であること を押さえる。 〇また、個人を支援する社会的環境の整備が 必要であることを教科書の資料を使いながら 押さえる。	
終末 10分	〇生活習慣改善のためのヒントを参考 に、自分の目標を立てる。	○教科書の「生活習慣改善のためのヒント」を参考に、自分の目標を立てさせる。 ○健康な生活習慣を継続することは、自分の能力をよりよく発揮したり、心身の状態をより快適にしたりすることにつながることを補足する。 ○実践中は、頻繁に自己評価したり、気持ちを記録したりすると効果的であることを補足する。	

^{*}以上の指導案は学研教育みらいの中学校保健体育教科書、教師用指導書に掲載されている内容をもとに作成

評価

- 関心・意欲・態度・・・糖尿病、がんについて自分の生活との関わりを考え、生活習慣の改善案を 見つけ、生活に生かそうとしている。
- 思考・判断・・・生活習慣を望ましいものにするため、資料などを分析して、その結果を日常生活 に役立てる方法を探ろうとしている。
- 知識・理解・・・糖尿病、がんについて、それぞれの原因、症状などの知識を身につけている。 糖尿病、がんについて、それぞれの予防方法を知り、自分の生活とのかかわりを 理解している。

本時に対応したワンポイント教材

教材のねらい

・ 生活習慣病予防となるための食事のイメージを持つことができる

教材の流れ

課程	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
5分	 生活習慣病予防につながる食事について知る。 ごはん みそ汁 おひたし 煮魚(焼き魚) 学習に活用する献立例は対応給食に合わせる。 	 いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べることが大切であるが、具体的にどのような食事をすればよいのか問いかける。 油が少なく、野菜をたくさん食べられる食事が、生活習慣病予防につながることを伝え、給食は毎日健康を考えて作っていることを伝える。具体的な例として「ごはん、みそ汁、おひたし、煮魚」のようなバランスのよい献立であることを伝える。 例示した献立が○日の給食であることを知らせる。何を食べたらよいか分からなくなった時には、給食献立を思い出して食事を選ぶよう伝える。 	献立例のカ ード

話し言葉の例

教科担当教員:今日は、生活習慣病について学んできました。では、今から、生活習慣病を予 防するための食事について栄養士の先生からお話しを聞いてみましょう。

栄養士:生活習慣病には循環器の病気、糖尿病、ガンなどがあることを学習しましたね。これらの病気を予防するために、色々な食品を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。では、具体的にどのような食事を食べればよいのでしょうか。分かりますか。 (ここで生徒数人を当て、食事を答えさせてもよい)

栄養士:生活習慣病の予防のためには、脂肪のとりすぎに気をつけたり、野菜をたくさん食べたりすることが大切です。みなさんが毎日食べている給食は、このようなことを考えて作られている生活習慣病の予防につながる食事です。具体的な例として「ごはん、みそ汁、煮魚、おひたし」のようなバランスのよい献立があります。この献立は〇日の給食で出ます。生活習慣病を予防する食事であることを意識して食べて欲しいと思います。そして、生活習慣病の予防のために何を食べたらよいのか分からなくなった時には、給食献立が健康によい食事であることを思い出して、給食献立のような食事を選んでほしいと思います。

教科担当教員:栄養士の先生、生活習慣病予防につながる食事について教えてくださりありが とうございました。

生活習慣病を予防するためには、食事の他にも気をつけなければいけないことがありましたね。今から、自分の生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するために何を改善すべきか考えてみましょう。

対応献立作成上の配慮点

ごはん、みそ汁、おひたし、煮魚など

一汁二菜、日本型食生活であること

10月の給食だよりの記述例

食習慣を見直して生活習慣病を予防しよう

10月〇日に、2年生で生活習慣病予防検診があります。この機会に生活習慣を見直し、予防のために何をしたらよいのか考えてみましょう。

生活習慣病につながる食習慣の一例

- 食べ過ぎる事がよくある
- ・ 脂っこいものが好き
- 塩からいもの、味が濃いものが好き
- 清涼飲料をよく飲む
- 野菜をほとんど食べない
- 朝食を食べない
- 好きなものばかり食べる

10月〇日の給食は、中学生でも簡単に作れる、生活習慣病予防につながる献立にしています。健康のために何を食べたらよいか分からなくなった時、この献立を思い出してみましょう。

(献立の絵や写真)

献立の特徴 ・野菜がたくさんとれる

油が少ない

事前・事後アンケート

- ・ 生活習慣病の予防につながる食事の献立例を書いてください
- ・ 生活習慣病になる原因として、塩・砂糖・()の過剰摂取、()の摂取不足などがある。

児童生徒への事前・事後アンケート

小学校アンケート	<u>5 ±</u>	Ę	組	番
	<u>名前</u>			
第1問				
	問理のしかたを 3 つ書いてくだる	さい。		
()	<i>'</i>			\
()	() ()
第2問				
(指導で使った野菜)を使った たを書いて下さい。	:料理名を2つ書いてください。	また、そ <i>0</i>	り料理の調	理のしか
たを書いて下さい。				
(1) (料理名)・(調理のしかた)
· (II) II	, (ma-14) 010 12			, l
②(料理名)・(調理のしかた)
中学校アンケート		年	組	番
中学校アンケート	 名前	年	組	番_
	 名前	年	組	番
第 1 問	 <u>名前</u> S食事の献立例を書いてください		組	番
第 1 問			組	番
第 1 問			組	番
第 1 問			組	番
第 1 問			組	番
第 1 問			組	番
第1問 生活習慣病の予防につながる		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		番
第1問 生活習慣病の予防につながる 第2問 次の文章を読んで、(る食事の献立例を書いてください	いてくださ	·l\ _o	

(1) おいしい給食推進委員会

おいしい給食推進事業では、おいしい給食のあり方や活動の方向性、活動内容について深く議論するため、平成20年1月に学識経験者、PTA、医師、学校長、栄養士、調理業者、生産者、教育委員会、衛生部など20名を委員とする「おいしい給食推進委員会」を設置した。

平成20年度のおいしい給食推進委員会では、おいしい給食の定義や、目標、活動の推進計画について、年8回の議論を重ね、おいしい給食推進の方向性を決定した。

平成21、22年度のおいしい給食推進委員会では、平成21年度の事業の成果報告や、来年度以降の活動内容について議論された。成果報告では、給食の残菜率が低下の傾向にあることや、各事業の活動内容について報告された。



おいしい給食推進委員会の様子

(2) おいしい給食に関わる広報

おいしい給食に関わる広報、PR活動について紹介する。

平成22年度

●広報紙等

・あだち広報 【2010年 09月 10日】おいしい給食まつり

あだち教育だより【2010年12月17日】足立区はおいしい給食

●テレビ・ラジオ取材

・静岡ラジオ放送 【2010年06月07日】おいしい給食の取り組み

・テレビ東京 トコトンハテナ【2010年07月04日】おいしい給食の取り組み(五反野小学校)

・TBS 王様のブランチ 【2010年10月16日】おいしい給食の取り組み(五反野小学校)

・ケーブルテレビ足立 【2010 年 10 月 18 日】おいしい給食まつり

・日本テレビ 【2011 年 01 月 26 日】おいしい給食の取り組み(千寿本町小学校)

●新聞·雑誌取材

•朝日新聞

【2010 年 05 月 11 日】おいしい給食パネル展示会 【2010 年 11 月 10 日】魚沼コシヒカリ給食の日

• 読売新聞

【2010年05月14日】食べ残し減らす味付け

【2010年 10月 06日】給食キムチチャーハンいかが

【2010年11月10日】 魚沼コシヒカリ給食の日

【2010年12月07日】おいしい給食レシピ集(HP)

【2010年12月18日】給食から始まる幸せ(コシヒカリ給食)

• 産経新聞

【2010年 04月 22日】超人シェフのスーパー給食(鹿浜西小学校)

【2010年10月17日】おいしい給食まつり

【2010年11月10日】 魚沼コシヒカリ給食の日

・東京新聞

【2010年 04月 22日】超人シェフのスーパー給食(鹿浜西小学校)

• 日経新聞

【2010年11月25日】地産地消で「学ぶ」給食(綾瀬小学校)

【2011年01月22日】学校給食工夫山盛り

足立よみうり

【2010年 08月 20日】足立区のイメージアップ!おいしい給食(読者意見)

【2010年11月05日】おいしい給食まつり

【2010年11月05日】給食メニューコンクール

・中小企業ニュース

【2010年 09月 20日】おいしい給食まつりプレイベント

• 足立百景

【2010年04月15日】おいしい給食の取り組み

【2010 年 07 月 15 日】給食メニューコンクール 区長賞のレシピ

・大人のための比べる!図鑑

【2010 年 9 月】給食メニュー比較(アマトリチャーナ、小えびのサラダ、小 松菜の蒸しケーキ)

• 学校給食

【2010 年 12 月 01 日】出前授業「高知の農業を知ろう」(おいしい給食 日本一)(綾瀬小学校)

・月刊「メニューアイディア」 【2010年 05月 25日】おいしい給食の取り組み

• 公明新聞

【2011年01月22日】子どもたちにおいしい給食を(綾瀬小学校)

上毛新聞

【2010年01月26日】「おいしい給食づくり」(千寿本町小学校)

東京都の学校給食

【2011 年 01 月 15 日】体験を伴った食育の推進(魚沼コシヒカリ給食)

• 都政新報

【2010年10月15日】おいしい給食まつり

日本農業新聞

【2010年12月01日】小松菜給食

• 東日本新聞

【2010年10月25日】おいしい給食まつり

第3章 取り組みの成果と課題

1 おいしい給食による取り組みの変化

おいしい給食事業の取り組みにより、児童・生徒の意識や残菜率は、平成20年度から平成22年度で、以下の通り変化した。特に、「給食時間を楽しいと感じている」児童・生徒が大幅に増加したこと、残菜率が小中学校ともに低下したことが注目すべき成果である。なお、アンケートは平成20年度、22年度ともに、モデル校(4校)の小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した。

おいしい給食の取り組みによる変化

目標		平成20年度	平成22年度	
①健康のためにどんな食	①健康のためにどんな食事を食べればよいかを		5 3 %	6 2 %
知っている児童・生徒数の増加		中学生	3 4 %	3 7 %
②身体によいと思っ	②身体によいと思ったものを進んで		48%	40%
食べている児童	・生徒数の増加	中学生	3 4 %	38%
③食事をつくってくれ	れた人等に感謝して	小学生	8 4 %	83%
食べている児童	・生徒数の増加	中学生	7 9 %	70%
④食べ物(動植物)の命を	もらって生きていること	小学生	7 4 %	83%
に感謝して食べている	児童・生徒数の増加	中学生	63%	63%
⑤給食時間を楽し	いと感じている	小学生	89%	9 7 %
児童・生徒	数の増加	中学生	7 9 %	8 2 %
		小学生	4 1 %	3 4 %
⑥食べ物を好き嫌いしな	い児里・生使剱の増加	中学生	3 4 %	39%
		小学校	9 %	6 %
	年間平均残菜率		1 4 %	10%
②酵类类の低工 (注)		小中平均	1 1 %	7 %
⑦残菜率の低下(注)	4 # + 11 0	小学校	8. 6kg	5. 4 kg
	1 人あたりの 年間残菜総量	中学校	17. 5kg	13. 2kg
(姿料)「硅芸変の低下」・むし		小中平均	13. Okg	9. 3kg

(資料)「残菜率の低下」:おいしい給食推進委員会資料 その他:平成20年度足立区における児童生徒食生活調査

① 健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っている児童・生徒数の増加 成果

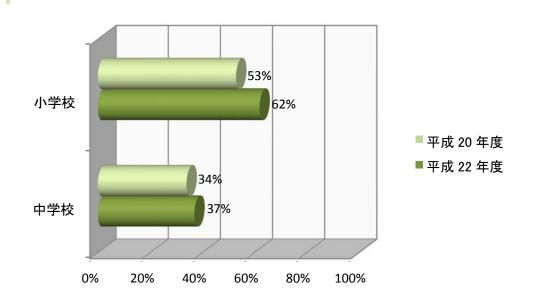
- ・小学校では9ポイント、中学校では3ポイント増加した。
- ・おいしい給食指導集の活用による授業の実施や、ランチルームを使用した栄養士による食に関する指導の充実により、増加した。
- ・「食について聞いた話の中で印象に残っているもの」を挙げてもらうと、「栄養士の先生がバランスを考えて献立を作っているのが印象的だった」「主食、主菜、副菜をきちんと取ることが大切だということ」 「1日に取らないといけない野菜の量、おやつに含まれている油分の話が印象的だった」

「生活習慣病は食べ過ぎで起こる」などが挙がった。

課題と解決方法

・中学校では、健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っていると答えた生徒数は4割以下であり、おいしい給食指導集の定着化と健康のための食事についての指導の工夫が求められる。

健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っている児童生徒の割合(%)



② 身体によいと思ったものを進んで食べている児童・生徒数の増加

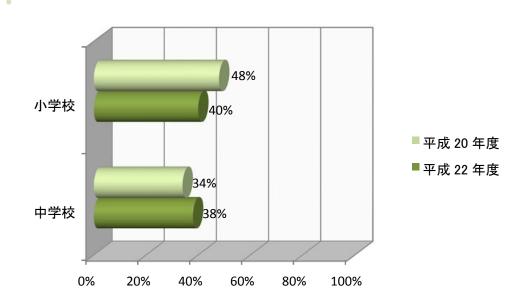
成 果

- ・小学校では、8ポイント減少したが、おいしい給食指導集を実施した小学校では成果が表れている(P44-49参照)。
- ・中学校では、4ポイント増加した。

課題と解決方法

- ・アンケートを実施した学校の学年では、その時点でおいしい給食指導集を実施していなかったため、成果が確認できなかった。
- ・中学校では、身体によいと思ったものを進んで、食べていると答えた生徒数 は4割以下であった。
- ・全校においしい給食指導集を定着させ、食育指導を繰り返し行なうことや行動変容を促すための指導の工夫が求められる。

身体によいと思ったものを進んで食べている児童・生徒の割合(%)

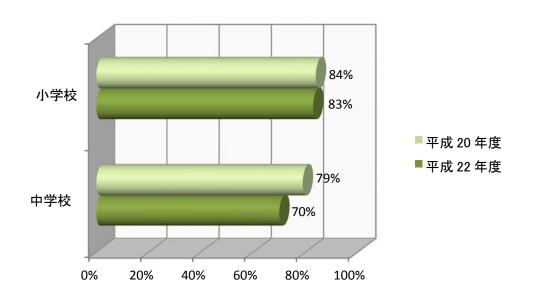


- ・小学校では、1ポイント減少したが、「食について聞いた話の中で印象に残っているもの」を挙げてもらうと「栄養士さんいつもありがとうございます」「給食をいつも作ってくれてありがとうございます」などが挙がった。
- ・おいしい給食指導集を実施した小学校では、指導集実施後のアンケートの「食事を作る人の大変さを知っていますか」「食事を作ってくれる人に感謝していますか」という項目で「はい」と答える児童が、実施後に増えていた。
- ・中学校では、9ポイント減少したが、「食について聞いた話の中で印象に残っているもの」を挙げてもらうと「〇〇中学校の給食おいしくて好きです」「おいしい給食を作ってくれてありがとう」などと感謝の気持ちを述べていた。

課題と解決方法

- 全校においしい給食指導集を定着させることが求められる。
- ・中学校では、感謝して食べている生徒数が減少しているが、給食メニューコンクールへの応募や、魚沼自然教室での体験により、感謝の気持ちが養われてきているので継続して推進していく。

食事をつくってくれた人等に感謝して食べている児童・生徒の割合(%)



④ 食べ物(動植物)の命をもらって生きていることに感謝して食べている児童・ 生徒数の増加

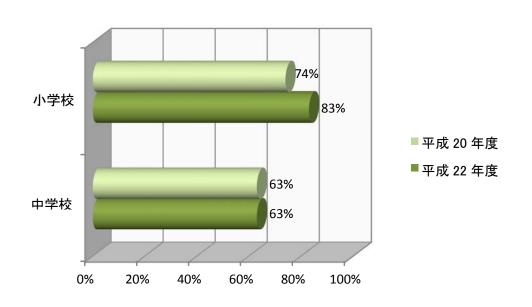
成 果

- ・小学校では、9ポイント増加した。これは、おいしい給食指導集の活用による授業の実施や、区内小松菜生産者との交流などが効果的であったと考えられる。
- ・中学校では、数値の変化はなかったが、「食について聞いた話の中で印象に残っているもの」を挙げてもらうと「食べ物にも命があることを知ることができた」「命の大事さや、これから食事を何度もする上で大切なことが学べた」などを挙げる生徒がいた。

課題と解決方法

- ・中学校では、魚沼自然教室で農作業を体験したコシヒカリを給食で食べるという取り組みで、感謝の気持ちを養う指導を継続していく。
- 全校においしい給食指導集を定着させることが求められる。

食べ物 (動植物) の命をもらって生きていることに感謝して食べている 児童・生徒の割合 (%)



⑤ 給食時間を楽しいと感じている児童・生徒数の増加

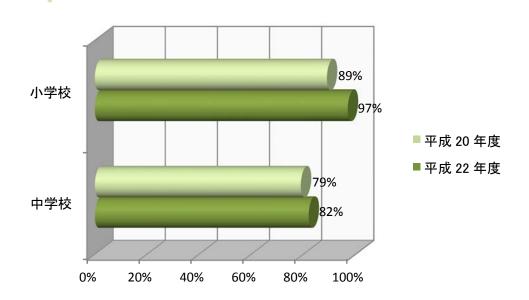
成果

- ・小学校では8ポイント、中学校では3ポイント増加した。
- ・小学校では97%と、ほとんどの児童が給食時間を楽しいと感じており、その理由は、「おいしいから」「みんなと楽しく会話ができるから」が多かった。
- ・おいしい給食レシピ集の活用や、炊きたてごはんを食べる取り組み、テーブルクロスの導入など、食べる環境を整備したことが効果的であった。
- ・もりもり給食ウィークの取り組みや、超人シェフのスーパー給食の実施など も効果があった。

課題と解決方法

- ・中学校では、3ポイントの増加に留まり、食べ物に対する嗜好の固定化や小学校に比べ喫食時間が少ないことなどが要因と考えられる。
- ・給食メニューコンクールの継続実施により知識や関心を高めること、喫食時間を確保することが重要である。

給食時間を楽しいと感じている児童生徒の割合(%)



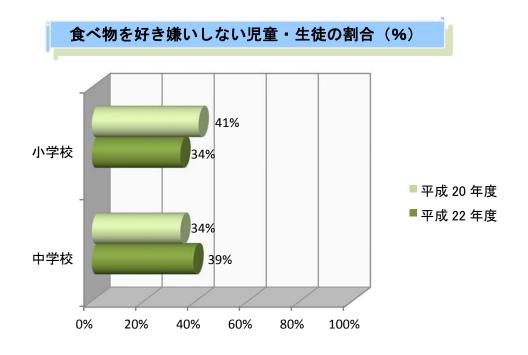
⑥ 食べ物を好き嫌いしない児童・生徒数の増加

成 果

- ・小学校では、7ポイント減少したが、「食について聞いた話の中で印象に残っているもの」を挙げてもらうと「バランス良く食べる事が大切なので、野菜を食べるようにする」「食べたいものばっかり食べるのは良くない」などが挙がった。
- ・おいしい給食指導集を実施した小学校では、実施後アンケートの「給食を残さず食べようと思いますか」「きらいな食べ物でも進んで食べようと思いますか」という項目で、「はい」と答える児童が増加していた。
- ・中学校では、5ポイント増加した。

課題と解決方法

- ・知識はあっても、なかなか実行に移せない児童もいる。
- ・おいしい給食指導集を全校で定着化することや、そこで得た知識を実行する ための指導の工夫が求められる。
- ・児童が育てた野菜を給食に取り入れることや、苦手な食材を自ら調理する機会を与える指導が好き嫌いの減少に効果的である。



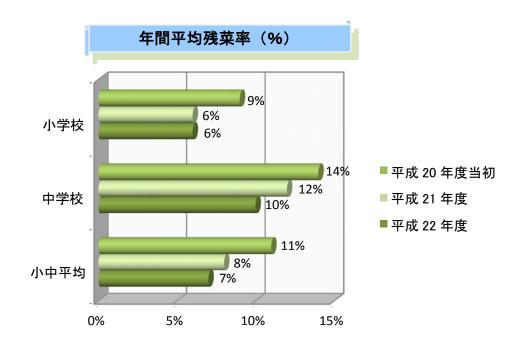
⑦ 残菜率の低下

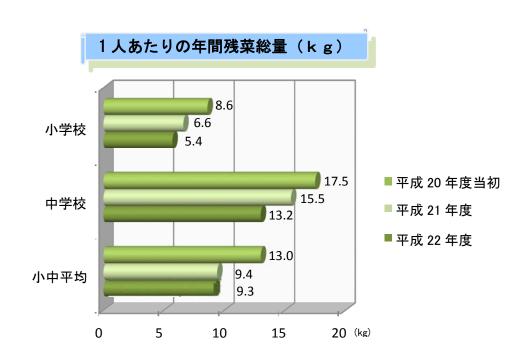
成果

- ・平成20年度と比較して、小学校では3ポイント、中学校では4ポイント、 小中学校平均では4ポイント減少した。
- ・平成20年度と比較して、1人あたりの年間残菜総量は、小学校では3.2kg、中学校では4.3kg、小中学校平均では3.7kg減少した。
- ・残菜率は、おいしい給食事業での様々な取り組みを実施したことにより低下 した。
- ・給食を食べる環境が改善されたため、給食時間を楽しいと感じている児童・ 生徒数が増加し、残菜が減ったと考えられる。

課題と解決方法

- ・残菜を減らすために児童・生徒の嗜好に合わせたメニューに傾倒しやすくなるので、残菜の内容や傾向を各学校で十分把握し、食育を視点に入れた献立を作成する。
- ・一部の児童がおかわりを繰り返しているので、健康と食育に配慮して作成したおいしい給食レシピ集の定着化を図る。
- ・肥満傾向児童・生徒の割合は減少しているが、東京都の平均より高いので、 残菜率を現在の低水準に保ちながら、食べ過ぎ(肥満)についての指導に力 を注ぐ。





第4章 これからに向けて

1 23年度以降のおいしい給食推進事業

おいしい給食推進事業は、議論や研究などの起草段階を終え、23年度からは、 今までの成果を定着させる時期に入る。

23年度以降のおいしい給食推進事業について、おいしい給食推進委員会などでは、88ページに示すような取り組みが提案されている。平成23年度は、これまでの小中学校における取り組みに加え、保育園における取り組みも開始される。そこで、保育園と小中学校が一体となっておいしい給食事業を推進し、幼少期から子どもたちとその保護者への食についての関心を高めていくことを目指している。

このように、今後は、今まで取り組んだ内容をもとに、新しい枠組みの中で、おいしい給食事業の推進を図っていく。

平成23年度以降のおいしい給食推進事業(案)

事業名	取り組み内容
	・推進体制の見直し(以下の三層構造として位置付ける)
小八一八公会开发 子早 人	おいしい給食推進委員会 (3回程度/年)
おいしい給食推進委員会	食育推進委員会(保・小・中の長、栄養士、区教委)
	おいしい給食検討会(献立検討会を改組)
	・子ども家庭部の参加
残菜率の測定	・これまでの成果である残菜率7%を維持できるよう引き
残米学の測定	続き働きかけの継続
	・校長会、副校長会、食育リーダー研修会などの強化
レシピ集・指導集の活用	・非常勤栄養士(保育園、小中学校)のスキルアップ研修
レンビ条・指导条の活用 	・指導主事による担当校のモニタリングの導入
	・献立実施結果報告書などの事後評価と改善
もりもり給食ウィーク	・継続実施
給食メニューコンクール	• 継続実施
おいしい給食まつり	・試食型から、体験中心型への変更
区内産小松菜の	・定期的に意見交換会の開催
全校供給ルートの定着化	・学校長および栄養士にヒアリングの調査
魚沼産コシヒカリ給食の日	・各校のPR状況を全校での共有
/A A IA -	・平成23年度は、おいしい給食検討会、食育推進委員会
給食検定	にて内容の検討

おいしい給食推進委員会名簿

土屋 十二 委員長 聖徳大学教授 金 光宇 副委員長 西新井病院理事長 · 副医院長 多田 千尋 委員 芸術教育研究所所長 委員 中村 修 長崎大学環境科学部准教授 小学校PTA連合会相談役 委 員 清水 康弘 委員 福嶌 純一 中学校PTA連合会相談役 ㈱藤江 業務部取締役部長 委員 益子 純子 (株)ニッコクトラスト 事業部次長 委 員 市川 敏一 委員 濱田 良夫 (株)レクトン 学校営業部統括部長 委 員 冨澤 松夫 JA 東京スマイル足立青壮年部代表 外川 澄子 委 員 東加平小学校長 委員 須田 芳子 梅島第二小学校栄養士 委 高山 玲子 西新井第一小学校栄養士 員 委員 三島光 渕江中学校長 委 小板橋初美 員 渕江中学校栄養士 足立区教育長 委 員 齋藤 幸枝 委員 鈴木 一夫 足立区教育委員会学校教育部長 中村 豊 足立区教育委員会教育指導室長 委 員 委員 千ヶ崎純子 足立区健康づくり課健康づくり係主査

モデル校栄養士 吉澤厚子 綾瀬小学校 仲恵子 梅島小学校 大島みどり 鹿浜西小学校 木村いく子 中島根小学校 渡邊絵里子 青井中学校 小板橋初美 渕江中学校

平成22年度 事務局 足立区教育委員会おいしい給食担当副参事 佐藤佳子 足立区教育委員会おいしい給食担当係長 笠尾康俊 足立区教育委員会学務課長 古川弘雄 足立区教育委員会学務課学校給食係長 本田実 足立区教育委員会学務課学校給食係 黒田利洋 足立区教育委員会学務課学校給食係 須藤友美



足立区教育委員会学務課学校給食係



平川香奈江

足立区「おいしい給食推進事業」 3ヵ年報告書

(平成20年~平成22年度)

発行 平成23年7月

足立区おいしい給食推進委員会

足立区教育委員会学校教育部おいしい給食担当

〒120-8510 足立区中央本町1丁目17番1号

電話 03-3880-5111 (代表)

執筆· 国立大学法人 長崎大学大学院生産科学研究科 中村修研究室

編集協力 足立区教育委員会 学校教育部おいしい給食担当

登録番号 23-1466