

多面的・継続的に取り組む食に関する指導

— 『朝ごはんを食べよう!』プロジェクト』の取組を通して—

さいたま市立大砂土東小学校 栄養教諭 東田 雅美

1 『朝ごはんを食べよう!』プロジェクト』について

さいたま市では学校・家庭・地域・行政が協力し、「早寝・早起き・朝ごはん」「ノーテレビ・ノーゲームデー」「お手伝い」の3つを重点に、平成22年度から24年度までの3年間、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンに取り組んでいる。

全国学力・学習状況調査によると、平成19年度から平成22年度まで、全国的には児童生徒の朝食を毎日食べている割合が増加傾向を示していたが、市内児童生徒については、平成22年度に減少するとともに、平成23年度さいたま市学習状況調査においても減少している。

そこでさいたま市教育委員会では、平成24年4月から平成25年3月までの1年間、さいたま市PTA協議会と連携協力し、『朝ごはんを食べよう!』プロジェクト』(以下プロジェクト)を推進することにより、児童生徒の生活習慣向上を図っていくこととした。本校においてもこの趣旨の基、取組を行うこととした。



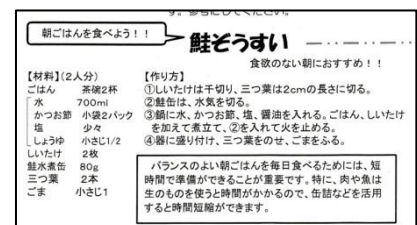
2 指導の実際

(1) 日常の業務から広げる

プロジェクトの通知を受けて、まず自分の業務に「朝ごはん」の指導を取り入れることができるかを検討した。1年間の取組のため、継続的に行うことができるように、4月の段階で内容を決定し、取組を始めた。

ア 給食だよりにおける「朝ごはんのレシピ」紹介

毎月、給食だよりの一定スペースにレイアウトを取り、朝ごはんのレシピを紹介した。その際、レシピだけではなく、朝ごはんの大切さやレシピの意図なども併せて掲載することにより、保護者の意識を高めるようにした。



【給食だよりのレシピ紹介】

イ 料理クラブにおける「朝ごはんに合う」料理づくり

児童料理クラブでは、計画→実習のサイクルで調理実習を行なっている。児童主体の活動だが、教員から朝ごはんに合うようなレシピを意図的に提供することにより、実習のメニューに取り入れられている。また、活動のまとめとして、担

当教員から「今日のメニューは、朝ごはんにも合うよね。」と声を掛けることにより、児童の意識を高めるようにした。

ウ 授業との関連付け

第5学年家庭科の「五大栄養素」の学習において、自分の朝ごはんに含まれる食品を五大栄養素に分類する活動を取り入れた。このことにより、児童が自分の朝ごはんの内容にも関心をもち、よりよい朝ごはんを食べようとする意欲を高めることができた。また、ワークシートから児童の朝ごはんの内容を把握することにより、事後の指導に生かすことができた。

バランスのよい食事をしよう

5年 組 番号

★自分の朝ごはんのバランスを確かめてみよう。

	乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	肉類(鶏肉・豚肉・牛肉)	魚類(魚)	卵	野菜・果物	豆類(大豆)	油脂	その他(パン・麺類)
朝ごはん	ヨーグルト							パン
昼ごはん								
夕食								

★自分の朝ごはんを評価してみよう。(○をつけよう)

() 五大栄養素がそろっている。
(○) 足りない栄養素があった。

※朝ごはんは、これからはなるべく、ビタミンをとる野菜にして、バランスよく食べていきたいです。

【家庭科ワークシート】

(2) さいたま市の取組を広げる

さいたま市教育委員会では、プロジェクトにおいて3つの取組を行っている。これらの取組を活用し、本校で広げていくこととした。

ア 「さいたま市 PTA 協議会 おすすめ！朝ごはんレシピ」の情報提供

プロジェクトの詳細はさいたま市ホームページ(さいたま市ホームページ→暮らしのガイド→教育・文化→「朝ごはんを食べよう！」プロジェクト)で公開されており、PTA 協議会で取りまとめたレシピ集もホームページからダウンロードできる。しかし、このことはレシピ作成に携わった一部の保護者しか知らない。そこで、このホームページの存在を給食日よりや給食試食会などで紹介し、参考にさせていただくようにした。

さいたま市 PTA 協議会 おすすめ！朝ごはんレシピ

学校番号	5 6	学校名	大塚土塚小学校	会長名	新田 秀芳
ポイント	<p>(A) 朝飯のカップスープの裏に必要材料を入れて、家庭でレンジで加熱して、2歳で4人分作れます。</p> <p>(B) 作るの簡単！食べるの簡単！お手軽ロールパンサンド</p>				
【A】	<p>① モーニングポテトスープ</p> <p>【材料】(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 市販のカップスープの素(ジャガイモのポテトスープ) 2食用(内容量100cc) ベーコン(細切り) 1枚 ほうれん草(ゆでるかレンジにかけて細かく刻む) 1小握 マカロニ(星型タイプ、スープがからむ、ちめん型のものがおすすめ) 1握り(20~25g) <p>【作り方】</p> <p>① 鍋の水を少なめにし、バター少々を溶かし、ベーコン、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、油を40~45℃を測り、油断を避ける。</p> <p>② マカロニを入れ少し煮て、カップスープの素を加え、よくかき混ぜる。</p> <p>③ ほうれん草、マカロニを加え、煮立ったら出汁を注ぎ、塩を足す。塩気が足りなかつたら、塩を加える。煮立ったら、好みの濃さに調節し、マカロニを煮終えたら、お好みでチーズを加えてください。</p>				
【B】	<p>① ロールパンを切って</p> <p>② チョコバナナサンド</p> <p>③ レーズン入りロールパンを使って</p>				

【おすすめ！朝ごはんレシピ】

イ 「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」の制定

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」この文言は、保護者や児童の目に留まるよう、給食の盛り付け表の枠外に毎月記載

おやつ	パン	ごはん	ごはん	ごはん	おやつ
おやつ	パン	ごはん	ごはん	ごはん	おやつ
おやつ	パン	ごはん	ごはん	ごはん	おやつ
おやつ	パン	ごはん	ごはん	ごはん	おやつ

毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー： あさごはんを まいにち たべましょう。

している。また、19日には教職員への連絡(日報)にお

【盛り付け表の記載】

いて「『早寝・早起き・朝ごはん』デー」であることを伝え、その日に特に指導してほしいことを示すことで継続的な指導ができるようにした。

ウ 啓発ポスター、シールの作成・配付

さいたま市から支給されたポスターを全教室及び廊下等に掲示することにより、啓発を図った。

また、全児童数分支給されたシールについては、懇談会の日に合わせて配付を行うとともに、学校長から本プロジェクトの趣旨と取組について説明をした。説明については、あら



【啓発シール】

はじめ栄養教諭から伝えてほしい内容を原稿として学校長に渡し、講話内容に取り入れていただくようにした。また、懇談会資料として給食だよりを作成し、保護者へ配付した。懇談会において各学級担任からもプロジェクトの説明ができるように、伝えてほしい内容の原稿を栄養教諭が作成した。このことにより、全学級で同じ指導内容の周知徹底ができた。

(3) 教職員から広げる

ア 学級担任との連携

職員会議において、本プロジェクトの趣旨と本校における取組方法を栄養教諭から提案することにより、全教職員の理解と協力を得るようにした。取組方法は、各学年の教員と給食主任、栄養教諭から成る給食部会において決定し、栄養教諭から提案を行った。具体的には、毎週金曜日の朝の健康観察時に、各学級担任が「朝ごはんを食べてきたか」声掛けを行う。定期的・継続的に声を掛けることにより、児童の意識を高めるようにする。また、声掛けが形骸化しないよう、季節や児童の様子に基づきながら声掛けのポイントを示すようにした。

例) 給食の主食の残菜が増加傾向にある時期は、朝ごはんですべて確実に主食を食べるよう声掛けをする。

イ 養護教諭との連携

長期休業前に養護教諭が配付している「歯みがきカレンダー」に食事の項目を加えてもらった。

「歯みがきカレンダー」は、養護教諭が作成したもので、児童が楽しみながら継続できるように合計得点をつけるものである。今回、朝ごはんの項目の得点を高く設定してもらい、朝ごはんを食べ

る意欲を高めるようにした。また、回収後の「歯みがきカレンダー」の集計を協力して行うことにより、長期休業中の児童の実態を把握することができた。

(4) 給食委員会から広げる

ア ポスターの作成

年度当初の委員会活動の時に「朝ごはんを食べない日がある人が増えてきている。給食委員会ですることはないか。」と児童に投げかけた。アンケート調査や劇の発表などの提案も出てきたが、実際の活動を具体的に考えさせることにより、「ポスターの作成」と「放送での呼びかけ」に決定した。翌月の委員会活動の時間でポスターが完成し、廊下等に掲示することができた。ポスターを掲示することにより、給食委員会も本プロジェクトに取り組んでいることが認識され、さらなる啓発とすることができた。

3(金)	はみがきボーナスポイント	あさ	ひる	よる	④10日間おわたら、ごうけいをつけます。 《しよくじボーナスポイント》 あさごはん、ひるごはん、よるごはんのそれぞれが 10日間、ぜんぶぬれたひとは、ボーナスポイント がつきます。こんかいは、あさごはんをしっかり たべてほしいので、ポイントをたかくしました。
13(月)	しよくじボーナスポイント	あさ	ひる	よる	しよくじボーナスポイント あさ 100てん 50てん 50てん
13(月)	はみがきボーナスポイント	あさ	ひる	よる	《はみがきボーナスポイント》 あさ、ひる、よるのはみがきが、それぞれ 10日間、ぜんぶぬれたひとは、ボーナスポイント がつきます。なかなかひるのはみがきができない

【歯みがきカレンダーの記載】



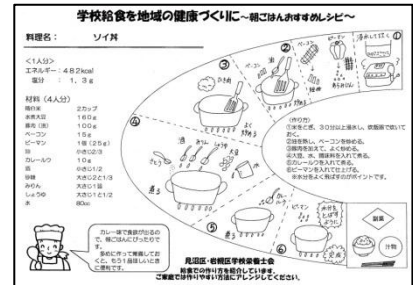
【ポスター作成の様子】

イ 放送での呼びかけ

本校では、毎日の給食の時間に、その日の給食について給食委員会から放送を行っている。この放送の最後に朝ごはんについて一言入れることにより、意識を高めるようにした。朝ごはんについての一言は、曜日ごとに定型文とし、繰り返し聞くことによって朝ごはんの大切さや効果を理解できるようにした。

(5) 地域に広げる

各地区の栄養教諭・学校栄養職員が所属するさいたま市栄養士会の研究部会においても、プロジェクトの検討を行った。本校が所属する見沼区・岩槻区の研究部会では、例年、給食のメニューからレシピを作成し、地域の公民館等で配布する活動を行っている。本年度は、このレシピを朝ごはんに合うものに絞り込み、作成・配布を行った。このことにより、プロジェクトを地域に広げることができた。



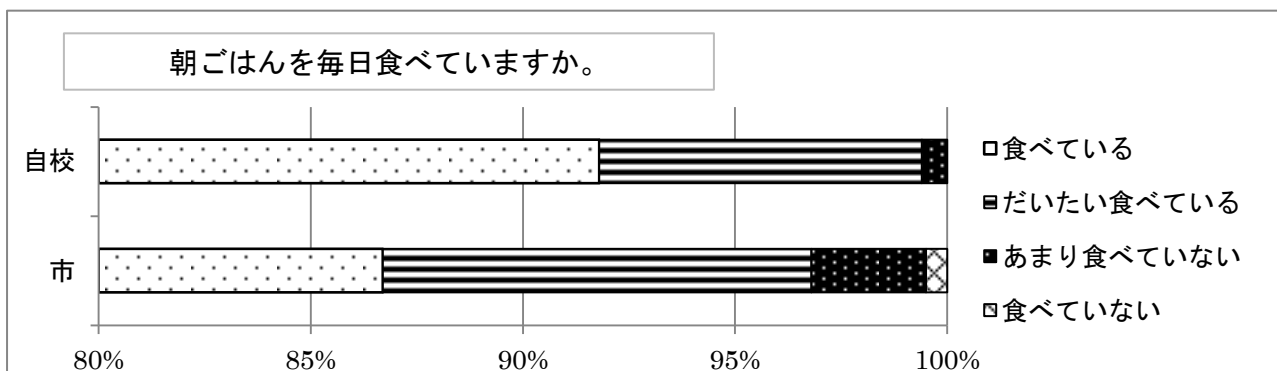
【地域に配布するレシピ】

本校では、地域ボランティアの方々の招待給食の時にこのレシピのメニューを取り入れ、レシピの配布も行ったところ、好評を得ることができた。

3 実践の結果と考察

平成24年度さいたま市学習状況調査によると、本校は市平均に比べて朝食を毎日食べている割合が高い（下図参照）。この状況をさらに良好なものにしていくためには、継続してプロジェクトを行っていくことが有効である。また、今後の課題としては、児童の朝ごはんの内容を、よりバランスの良いものにしていくことが挙げられる。引き続き、具体的なデータを収集し、PDCAサイクルに基づいて成果を検討できるようにしたい。

また、本プロジェクトは栄養教諭一人では実践できない。学校長をはじめ、各学級担任、児童給食委員会、PTAの協力の基に推進していくことで、学校全体の成果が挙げられるものである。これが、食に関する指導において栄養教諭・学校栄養職員に期待される「連携・協力」「中核として」の役割であると実感することができた。



【平成24年度さいたま市学習状況調査の結果】