

目 次

I	はじめに	1
II	提案内容	
1	研究の趣旨	1
2	食に関する児童の実態	2
	(1) 本校の概要	
	(2) 生活アンケートと結果分析	
3	食に関する指導計画の策定	3
	(1) 食に関する指導全体計画	
	(2) 学校給食年間指導計画	
4	食に関する指導の実際	6
	(1) 「児童の朝食内容チェック」と「早寝、早起き、朝ごはん」の指導	
	(2) 正しい食事マナーの指導	
	(3) 委員会活動による児童の取組	
	(4) 家庭への啓発	
	(5) 給食だより、食育だよりの発行	
	(6) 「お弁当の日」の取組	
	(7) 研究授業による実践	
III	成果と課題	14

「児童生徒が自己管理能力を高める食育の実践」 ～朝食内容の改善から望ましい食習慣の確立を目指して～

提案者 栃教協教研推進委員会栄養教職員部

宇都宮市立清原中央小学校 学校栄養士 横田 知美

那須町立那須中学校 栄養教諭 落合 史子

I はじめに

食は、人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものである。しかしながら、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取、朝食欠食などの子供の食生活の乱れ、肥満傾向の増加、過度の痩身などが見られ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係が指摘されている。

子供の頃の食習慣が成長してからの心身に与える影響は大きく、子供たちが生涯にわたって健康に生活していくことができるようにするためには、食に関する指導の充実を図り、正しい食習慣を身に付けさせることが必要である。

学校給食は、児童及び生徒の心身の健全な発達のために、正しい知識に基づき、自ら判断し実践していく「食の自己管理能力」や、「望ましい食習慣」を養うために重要なものであり、学校教育の中で果たす役割は大きい。そのためには、食に関する指導を食の専門家である栄養教諭・学校栄養職員が中心となって行うとともに、学校と家庭・地域、更に小学校と中学校が連携し、系統的かつ計画的に取り組む必要がある。

今回、栄養教職員部では「児童生徒が自己管理能力を高める食育の実践」というテーマのもと、平成30年度から3年計画で研究を進めている。今回は、1年目の取組として、朝食を中心とした指導計画・実践事例を提案したい。

II 提案内容

1 研究の趣旨

児童生徒に自分の食生活を見つめさせ、食の自己管理能力と望ましい食習慣を身に付けさせるためには、児童生徒の食生活の実態を把握し、課題を解決できるような指導をすることが必要である。

そこで、生活アンケートにより本校児童の食生活上の課題を明らかにした上で、今年度の指導方針を全教職員に提案し、食に関する指導の全体計画や学校給食年間指導計画を策定することとした。

学校における食育は、学校給食を中心に、家庭や地域との連携を図りながら学校全体で取り組まなければ、期待する効果が得られない。また、実際の指導では、栄養教職員だけが指導するのではなく、学年・学級の担任や養護教諭と連携した指導が不可欠である。

そこで、本研究では、学年・学級の担任や養護教諭と連携しながら日常的な食に関する指導を行うとともに、課題が顕著な学年において食育の研究授業を実施すること

で研究テーマに迫りたいと考えた。今回は、高学年で朝食の内容についての課題が明らかになったことから、5年生の学級活動で研究授業を実施した。

2 食に関する児童の実態

(1) 本校の概要

本校は宇都宮市の東部に位置し、児童数855名、28学級を有する大規模校である。
(平成30年5月1日現在)

明治7年に開校した歴史と伝統のある学校で、近くに鬼怒川・飛山城史跡公園・3号緑地公園があり、子供たちは、生活科や社会科の学習で利用し、自然に親しめる環境である。

本校は「子どもが楽しく学び、居がいを感じる学校」を目指し、学習面・生活面の基礎基本の指導を充実させていく中で、健康・体力づくりの推進にも努めてきた。学校栄養職員は、給食管理・衛生管理、食育の推進に努めているほか、家庭科・学級活動の時間に関わり、食に関する指導にあたっている。

給食は、学校に給食室をもち、そこで調理を行う自校給食であり、自校炊飯も実施している。米飯給食は週に4回実施している。

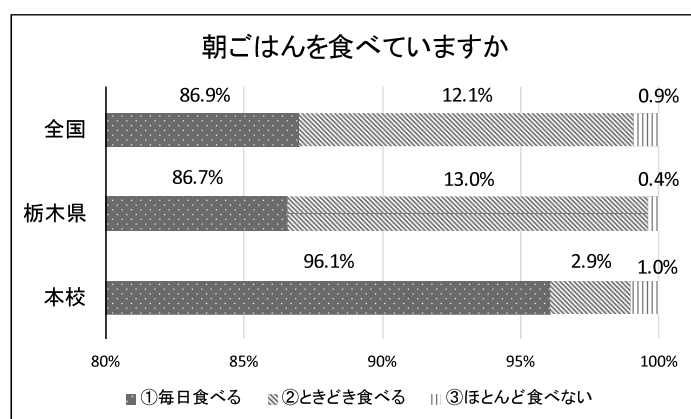
宇都宮市では学校教育スタンダードを定め、「基本をしっかり あいさつ・朝食・漢字に計算」を合言葉に、家庭・地域・企業と連携協力しながら未来を拓く人間力の向上を目指して取り組んでいる。下の写真のように、各学校の正門付近に大きく掲示され、学校内外への意識付けを図っている。

宇都宮市学校教育スタンダード

基本をしっかり！ ～あいさつ・朝食・漢字に計算～

宇都宮市教育委員会 教育改革推進中

(2) 生活アンケートと結果分析

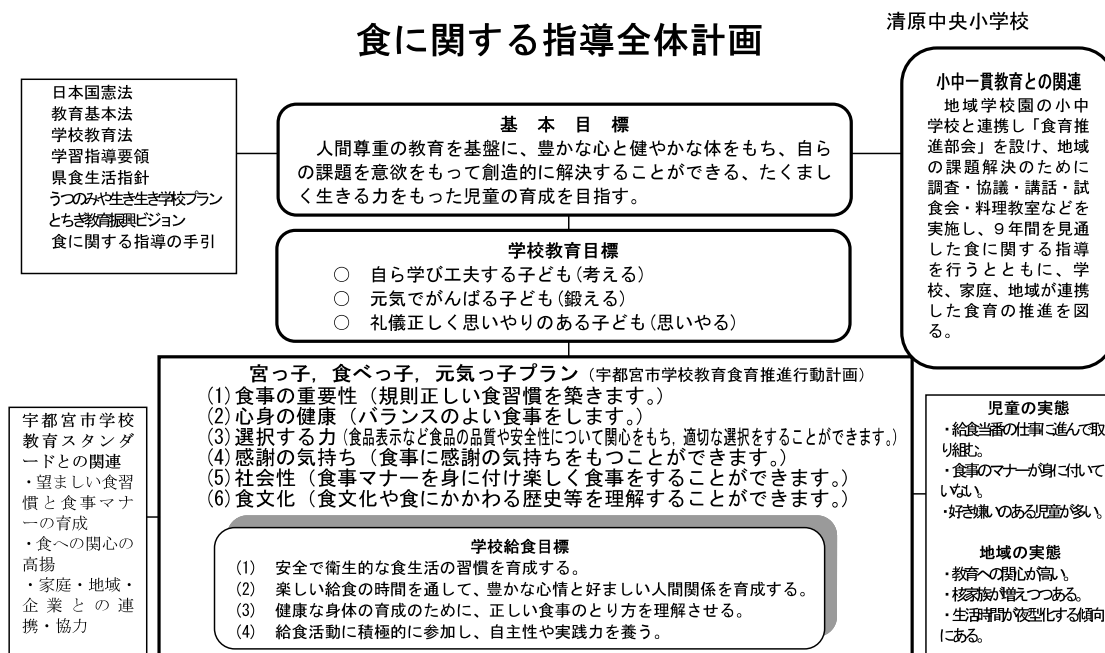


上のグラフは、生活アンケートの中から、朝食摂取に関する項目について、本校の5・6年生の集計結果を全国や栃木県と比較したものである。本校では、「毎日食べる」と回答した児童が約96%と圧倒的に多かった。これだけを見ると比較的良好な状態だが、「ほとんど食べない」児童の割合に着目すると、栃木県の平均を上回り、全国平均とほぼ同ような割合であることが明らかになった。

今回、生活アンケート調査と結果分析を行い、本校の実態について職員会議で報告した。アンケート結果と普段の給食の様子から見られる本校の食生活上の課題を挙げ、今年度の食に関する指導方針を提案した。

3 食に関する指導計画の策定

(1) 食に関する指導全体計画



学校における食育の具体目標					
① 食の重要性	② 心身の育成	③ 食品を選ぶ力	④ 感謝の心	⑤ 社会性	⑥ 食文化
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	正しい知識、理解に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。	食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をもつ。	食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

【各教科】	【道徳】	【学校給食】	【特別活動】	【総合的な学習の時間】
各教科の学習内容と関連させながら、給食を指導教材として食生活との関連を深め、知識の習得を図る。 社会科…物産の流通・食の歴史と多くの人の支え 保健体育科…望ましい生活習慣と調和の取れた生活 家庭科…バランスの良い食事と楽しく団欒の食事の工夫、実践的な態度 理科…栄養と環境保全 生活科…給食室の役割や給食に携わる人たちの願いと食や栄養の役割	作った人への感謝の心、当番への協力等の態度を育てる。人の健康と安全の重要性を学ぶ。 ○尊敬・感謝(働く人への感謝、人々の苦勞を知る。) ○生命尊重(丈夫な体、みんな元気になるう) ○礼儀(気持ちのよいあいさつ)	毎日の献立を生きた教材として「食」に関する指導を実践していく。 栄養指導、マナー、感謝する心、安全・衛生、生産・産業、流通等を学ぶ。 【家庭・地域との連携】 ・親子ふれあい給食への参加(1年生) ・親子食育講座「野菜のひみつ」(5年生) ・学校給食保健安全委員会での「食」に関する問題の提案 ・給食だよりで「食」に関する情報の提供 ・お弁当の日の実施	【学級活動】 年間指導計画に基づき、基本的な食生活を身に付け、食生活についての理解を深める。 ○安全・衛生の理解と実践 ○準備と後片付けの手順 ○栄養バランスの理解 ○楽しい給食のための工夫 ○働く人々への感謝、食べ物大切さ 【児童会活動】 委員会活動で、食に関する諸問題の自主的な解決策を考えて提案していく。 ○給食委員会による活動 ○健康に関する集会活動への参加。	食に関する課題を子ども自らが見つけ、主体的に追究して、生涯にわたって健康で生き生きとした生活が送れるよう、自らが食の自己管理をできるようにする。 ○食べ残しやごみの問題 ○行事食 ○日本の食糧自給率 ○郷土食 ○長寿の秘訣 ○世界の料理 【学校行事】 学校や学年単位で取り組む。 ○農業体験活動(植え付けから収穫、給食や収穫祭での試食まで) ○冒険活動教室、修学旅行での実践

(2) 学校給食年間指導計画

学校給食年間指導計画

1 学校給食目標

- (1) 安全で衛生的な食生活の習慣を育成する。
- (2) 楽しい給食の時間を通して、豊かな心情と好ましい人間関係を育成する。
- (3) 健康な身体の育成のために、正しい食事のとり方を理解させる。
- (4) 給食活動に積極的に参加し、自主性や実践力を養う。

2 月別重点目標

月	指導目標	ね ら い
4	力を合わせて準備や後片付けをしよう	当番や係の仕事を協力して行う。
5	上手に配ろう	清潔に気を配り能率的な配り方をする。
6	衛生に気をつけよう	食前の手洗いや身の回りの整理整頓をきちんとする。
7	何でも食べよう	嫌いなものでも少しずつ食べるようにする。
9	配膳に協力しよう	給食当番が活動しやすいように協力する。
10	後始末を上手にしよう	きまりに従って協力して後始末をする。
11	正しい食事の仕方で食べよう	食器の持ち方や姿勢に気を付ける。
12	じょうぶな体をつくろう	好き嫌いをしないで食べることが健康な体をつくることを理解する。
1	食後を上手にすごそう	食後は激しい運動は避けるようにする。
2	楽しい給食にしよう	食べ方に気を付けて楽しい給食にする。
3	感謝して食べよう	給食を作ってくれる人々への感謝の気持ちの表現として、食器などの後始末をきちんと行うことの大切さに気付く。

3 学年別重点目標

学年	内 容
1 年	・基本的な食生活の習慣（あいさつ・食器のあつかいかた）を身に付ける。 ・好き嫌いをしないで、楽しく食べる。
2 年	・食事のマナー（机の上の整理整頓・正しい手洗い・当番の身支度）を正しく身に付ける。 ・友達に迷惑をかけないで楽しく食事ができるようにする。
3 年	・好き嫌いをしないで、楽しく食べる。 ・食品の栄養について関心を持つ。
4 年	・食事中的話題について考え、楽しく会食できるマナーを身に付ける。 ・食べ物に含まれている栄養素について関心を持つ。
5 年	・食物と体格が深く関わりを持っていることに気付く。 ・楽しい給食ができるよう当番・係活動に進んで参加する。
6 年	・栄養面に関心を向け、今までの食事のとり方を少しでも改善しようとする。 ・給食が楽しくできるように、当番・係活動などに積極的に参加運営する。

4 月別指導目標と指導内容

月	指導目標	指導内容		
		低学年	中学年	高学年
4	力を合わせて準備や後片づけをしよう	<ul style="list-style-type: none"> 給食当番の仕事を覚え協力して配膳する。 当番以外の人は、静かに待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食当番は、手際よく身支度をし、協力して配膳する。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食当番は、身支度や準備を手際良く行い、能率的に配膳する。
5	上手に配ろう	<ul style="list-style-type: none"> こぼさないようにきれいに配膳する。 	<ul style="list-style-type: none"> 時間内に協力して配膳する。 	<ul style="list-style-type: none"> 見た目にもきれいな盛り付け方を工夫する。
6	衛生に気をつけよう	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い・消毒をきちんとする。 机の上や見の回りをきれいにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い・食器の扱いなどに気を付けて、食卓の準備をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 衛生面に配慮して配膳を行う。
7	なんでも食べよう	<ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いをしないで何でも食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養を考えて、食べ物が偏らないようになんでも食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 献立を通して食べ物と体の関係を知る。
9	配膳に協力しよう	<ul style="list-style-type: none"> 給食当番が配っている間は、座って静かに待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の配膳の流れがスムーズになるよう手際よく分けられた給食を受け取る。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に当番に協力する。
10	後始末を上手にしよう	<ul style="list-style-type: none"> 食器・残菜・ごみの始末を決められた通りにする。 配膳台をきれいにし、カバーをかける。 白衣はきちんとたたんで元の場所にしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食器・残菜・ごみの始末を決められた通りにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食当番や係に協力して進んで給食の後始末をする。
11	正しい食事の仕方ですべよう	<ul style="list-style-type: none"> はしやスプーンを正しく持って食べる。 食事中はふざけない。 こぼしたり、汚したりしないで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 良い姿勢でよくかんで食べる。 静かに決められた時間内で食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢で落ち着いて食べる。
12	じょうぶな体をつくろう	<ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものでも体には大切なので、少しずつ偏ることなく食べられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食は栄養のバランスを考えて作られていることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養が不足したときの病気について知り、なんでもバランス良く食べるようにする。
1	食後を上手にすごそう	<ul style="list-style-type: none"> 早く食事が終わっても、人に迷惑をかけず静かに友だちが終わるのを待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事が終わっても、工夫しながら全員が終わるのを待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事が終わっても全員が食べ終わるまで、工夫して静かに過ごす。
2	楽しい給食にしよう	<ul style="list-style-type: none"> 友だちとなかよく食事をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事中の話題と声の大きさに気を付けて話をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい話題を選び、楽しく食事ができるようにする。
3	感謝して食べよう	<ul style="list-style-type: none"> 食事の時のあいさつができる。 調理員さんへ感謝のあいさつをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理員さんに感謝の気持ちを持ち、食器をきちんとそろえてもどす。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理員さんへの感謝の心を言葉や態度で表す。 食物の生産に携わる人々の苦労がわかり、食べ物を粗末にしない。

4 食に関する指導の実際

(1) 「児童の朝食内容チェック」と「早寝、早起き、朝ごはん」の指導

学童期の食習慣は生涯の健康を左右するため、子供たちの食生活の乱れを改善することが重要であることを伝え、全校体制で指導が図れるようにした。

養護教諭と連携して「児童の朝食内容チェック（朝食摂取の有無・内容の確認）」を行い、朝食の内容について課題が多く見られた高学年を中心に、「早寝、早起き、朝ごはん」の指導を行った。

[illegible][illegible]

(2) 正しい食事マナーの指導

日常的にクラスを巡回して「給食時間における食に関する指導」を実施していく中で、感謝の心や正しい食事のとり方を身に付けさせようとした。

(3) 委員会活動による児童の取組

毎日の給食時間では、校内放送で給食の献立についての説明をしている。

児童集会では、給食委員会からの発表という形で、全校児童に向けて、食に関する啓発活動を行った。



(4) 家庭への啓発

1年生の保護者を対象に試食会を行い、学校栄養職員が給食指導や献立についての話をした。

この機会を活用し、朝食の大切さ、共に食べることの大切さなどの講話を行い、家庭への啓発をした。



(5) 給食だより、食育だよりの発行

毎月児童向けの給食だよりと、保護者向けの食育だよりを発行している。



朝食について取り上げた

(6) 「お弁当の日」の取組

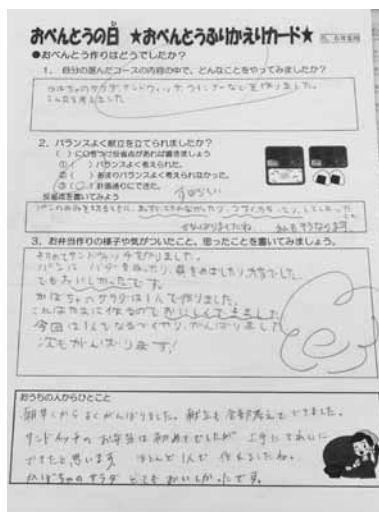
宇都宮市では年2回「お弁当の日」を実施している。児童生徒が弁当作りを通して、食事に興味を持ち、自己管理能力を育成できるよう取り組んでいる。



4年児童が作ったお弁当



計画カードと振り返りカード



(7) 研究授業による実践

第5学年学級活動指導案

宇都宮市立清原中央小学校

平成30年2月27日(火) 第3校時 5年4組 計32名

T1 教諭 河西 芳治

T2 学校栄養士 横田 知美

1 題材名 朝食を見直そう

2 題材設定の理由と児童の実態

(1) 題材設定について

本単元は、学習指導要領理科編第5学年の

2 内容	(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全 キ 食育の観点から踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成
------	--

に基づいて設定した。

本単元は第3学年及び第4学年「学級を単位として、協力し合って楽しい学級生活を作るとともに、日常の生活や学習に意欲的に取り組もうとする態度の育成に資する活動を行うこと」を踏まえて、日常の生活や学習に自主的に取り組もうとする態度の育成にかかわるものである。このことは本校の学校課題「自分の考えをもち、豊かに表現する児童の育成」の(1)主体的に課題を解決する子供につながるものである。

本単元では、食材に含まれる栄養について学習するとともに、普段の朝食について振り返る。自分の食べたいバランスの良い朝食を考える作業を通して、しっかり朝ご飯を食べようとする態度を養わせたい。同時に、毎日バランスの良い朝食を食べることの大切さの理解を図りたい。

(2) 児童の実態（男子16名、女子16名、計32名）

朝食に関して食生活アンケートを行った結果、「朝食を毎朝食べてきますか？」という質問に対してほとんどの児童が「はい」と答えた。この結果から、朝食は全員しっかりとっていることが分かる。

その反面、朝食の内容についての質問では、主食のみまたは主食と主菜と答えた児童が多かった。

また、「給食の時間までにおなかがすくことがありますか？」というアンケートに対しては23名が「はい」と答えた。そこで、本時では、自分で食べたい朝食を考えるという活動の中で、主食主菜副菜のそろった朝食をとる態度を育成したい。

3 本時の指導

(1) 本時のねらい

- ・自分の食生活に関心を持ち、毎日朝食を食べることの大切さを理解する。
(知識・理解)

- ・自分のために、しっかり朝ごはんを食べようとする意欲を持つことが出来る。
(関心・意欲・態度)

(2) 授業の観点

- ・食材の役割について説明したことは、朝食のメニューを考える上で適切であったか。
- ・栄養バランスの良いメニューを小グループで考えて、発表しクラスで共有したことは適切であったか。

4 展 開

※人権教育上の配慮 ◎児童指導上の留意点

段階	学習活動	指導・支援・配慮	資料・準備
導 入	朝食を見直そう		朝食に関する食生活アンケートの結果表
	1 本時の学習課題を確認する。 2 朝食の実態を知る。 ・グラフを見て、気付いたことを発表する。	・朝食に関する食生活アンケートの結果を提示する。(T 1) ・自分たちの食生活について興味が持てるように助言する。(T 1)	
展 開	3 朝食の重要性についての話を聞く。 4 バランスの良い朝食について考える。 (1) 個人で考える。 (2) グループで考える。	・学校栄養士の立場から、朝食の重要性について説明する。(T 2) ・主食・主菜・副菜・飲み物・デザートに使われる食材が、体内で吸収されて、どんな役割をするかを具体的に説明する。(T 2) ・栄養バランスが良く、自分が食べてみたいと思う朝食メニューを考えるよう助言する。(T 1) ・個人の考えを参考に、みんなが食べてみたいと思う栄養バランスの良い朝食プレートを作るように伝える。(T 1) ・それぞれの食材を選んだ理由も考えるように伝える。(T 1) ・色合いも食事の際には重要であることを助言する。(T 1・T 2) ◎グループの友達の意見に耳を傾け、共感できる態度を称賛する。(T 1・T 2)	掲示用写真 ワークシート 提示用ミニボード 食材の写真
	5 グループで話し合っ て決めた朝食メニュー をクラス全体に発表 する。	・話し合った内容を掲示用ミニボードを使って分かりやすく発表させる。(T 1) ※友達の発表を共感しながら聞けるように助言する。(T 1) ・それぞれのメニューの良い点と欠点について伝え、採点する。(T 2)	
終 末	6 本時の学習を振り返る。 ・自分のこれからの朝食について考える。	・今までの朝食を振り返り、今後の朝食についてどうすべきかを記入させる。(T 1) ※友達の発表を共感しながら聞けるように助言する。(T 1) ・学校栄養士が朝食で簡単に美味しく野菜を取る方法を実演する。(T 2)	ワークシート レシピ 食材

食生活アンケート

それぞれの質問について、あてはまるものを選んで、答えのらん（数字）を記入してください。

5 年 組 番

質問		答え
1	<p>あなたは朝ごはんを食べていますか？1つ選んでください。</p> <p>① 毎日食べる ② 週に4～6日食べる</p> <p>③ 週に1～3日食べる ④ ほとんど食べない</p>	
2	<p>質問1で①・②・③を選んだ人にききます。朝ごはんはどんなものを食べることが多いですか？1つ選んでください。</p> <p>① 主食のみ（ごはん、パン、めん、シリアルなど） ② 主食＋主菜（おもに肉・魚・たまご・だいずなどをつかったおかず 例：ウインナー、焼き魚、目玉焼きなど） ③ 主食＋副菜（野菜をたくさんつけたおかず 例：サラダ、みそしる、スープ、おひたしなど） ④ 主食＋主菜＋副菜 ⑤ おかずのみ</p>	
3	<p>質問1で ②・③・④を選んだ人に聞きます。食べない理由を1つ選んでください。</p> <p>① 食欲がないから ② 太りたくないから</p> <p>③ 食べる時間がないから ④ いつも食べないから</p> <p>⑤ 用意されていないから</p>	
4	<p>学校に来るとき、家を出る何分前に起きますか。</p> <p>① 1時間以上前 ② 30分～1時間前</p> <p>③ 15分～30分前 ④ 15分未満</p>	
5	<p>朝ごはんを食べるのに、どのくらい時間をかけていますか。</p> <p>① 20分以上 ② 15分～20分</p> <p>③ 10分～15分 ④ 5分未満</p>	
6	<p>いつも夜何時頃寝ますか？1つ選んでください。</p> <p>① 9時より前 ② 9時～10時の間</p> <p>③ 10時～11時の間 ④ 11時～12時の間</p> <p>⑤ 12時過ぎ</p>	
7	<p>排便はしていますか？1つ選んでください。</p> <p>① 毎日している ② 1日おきにしている</p> <p>③ 3日に1回している ④ それより少ない</p>	
8	<p>月曜日から金曜日で、1日のうち、テレビを見たり、ゲームをしたり、携帯電話（スマートフォン、タブレットを含む）を使用する時間はどれくらいですか？1つ選んでください。</p> <p>① 1時間より少ない ② 1時間以上、2時間より少ない</p> <p>③ 2時間以上、3時間より少ない ④ 3時間以上</p>	

☆これで終わります。ご協力ありがとうございました。☆
担任の先生に提出してください。

○ 研究授業の様子



5年生の中で特に課題のあるクラスに重点的に指導を行った。



グループで朝食内容について話し合った。



短時間で副菜を作る方法を紹介した。
(電子レンジでブロッコリーを調理した様子)

○ワークシートにおける児童の記述の例

朝食を見直そう

5年 4組 名前

1. 朝食を食べるとどんなよいところがあるでしょう。

	はたらき	スイッチ
① 主食	のうの栄養になる	のうの目覚まし スイッチ
② 主菜	体温も上げる	体の目覚まし スイッチ
③ 副菜	おなかの中も整理ね 体のリズムを整える	おなかのグリーン スイッチ

自分が食べてみたい朝食のメニューに○をつけてみましょう。

主食	ごはん (パン) その他 ()
主菜	焼き魚 たまごやき 納豆 ハムエッグ その他 (スライスハムエッグ)
副菜	やさしいため おひたし サラダ みそしる (スープ) その他 ()
飲み物	ぎゅうにゅう オレンジジュース お茶 その他 ()
デザート	ヨーグルト 果物 その他 (アイス)

3 明日からの朝食にいかしたいことを書きましょう。

主食・主菜・副菜をしっかり食べるようにしたい。
いつもは野菜が少ないうえに野菜を食べるのにたい。

朝食を見直そう

5年 4組 名前

1. 朝食を食べるとどんなよいところがあるでしょう。

	はたらき	スイッチ
① 主食	のうの栄養になる	のうの目覚まし スイッチ
② 主菜	体温も上げる	体の目覚まし スイッチ
③ 副菜	おなかの中も整理ね 体のリズムを整える	おなかのグリーン スイッチ

自分が食べてみたい朝食のメニューに○をつけてみましょう。

主食	ごはん (パン) その他 ()
主菜	焼き魚 たまごやき 納豆 ハムエッグ その他 (スライスハムエッグ)
副菜	やさしいため おひたし サラダ みそしる (スープ) その他 ()
飲み物	ぎゅうにゅう オレンジジュース お茶 その他 ()
デザート	ヨーグルト 果物 その他 ()

3 明日からの朝食にいかしたいことを書きましょう。

主食・主菜・副菜・飲み物・デザートをそろえる。
副菜をもっと多くする。

朝食を見直そう

5年 4組 名前

1. 朝食を食べるとどんなよいところがあるでしょう。

	はたらき	スイッチ
① 主食	のうの栄養になる	のうの目覚まし スイッチ
② 主菜	体の栄養になる 体温も上げる	体の目覚まし スイッチ
③ 副菜	体のリズムを整える	おなかのグリーン スイッチ

自分が食べてみたい朝食のメニューに○をつけてみましょう。

主食	ごはん (パン) その他 ()
主菜	焼き魚 たまごやき 納豆 (ハムエッグ) その他 ()
副菜	やさしいため おひたし (サラダ) (みそしる) スープ その他 ()
飲み物	ぎゅうにゅう オレンジジュース お茶 (その他) (ビロワフル)
デザート	ヨーグルト (果物) その他 ()

3 明日からの朝食にいかしたいことを書きましょう。

主食・主菜・副菜を入れるといから明日から三つを入れて健康を生活していきたい
2番でやったようにごはん・ハムエッグ・サラダ・みそしる・ビロワフル・果物をとって健康にする。

朝食を見直そう

5年 4組 名前

1. 朝食を食べるとどんなよいところがあるでしょう。

	はたらき	スイッチ
① 主食	のうの栄養になる	のうの目覚まし スイッチ
② 主菜	体の栄養になる 体温も上げる	体の目覚まし スイッチ
③ 副菜	体のリズムを整える	おなかのグリーン スイッチ

自分が食べてみたい朝食のメニューに○をつけてみましょう。

主食	ごはん (パン) その他 ()
主菜	焼き魚 たまごやき 納豆 (ハムエッグ) その他 ()
副菜	やさしいため おひたし (サラダ) (みそしる) スープ その他 ()
飲み物	ぎゅうにゅう オレンジジュース お茶 (その他) (ビロワフル)
デザート	ヨーグルト (果物) その他 ()

3 明日からの朝食にいかしたいことを書きましょう。

主食・主菜・副菜などを考えることを生かす。
野菜を少しふやす。
ただ食べきれるように。
(朝が苦手だから)

○朝食に関する食生活アンケートの結果（事前・事後）

出席番号	朝ごはんを食べていますか								どんなものを食べる人が多いですか									
	事前				事後				事前					事後				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12		○				○			○						○			
23		○				○												○
6			○		○				○						○			
1	○				○				○					○				
4	○				○				○					○				
9	○				○				○					○				
13	○				○				○					○				
16	○				○				○					○				
18	○				○				○					○				
19	○				○				○					○				
7	○				○				○						○			
10	○				○				○						○			
20	○				○				○						○			
27	○				○				○						○			
2	○				○					○					○			
8	○				○					○					○			
21	○				○					○					○			
25	○				○					○					○			
30	○				○					○					○			
11	○				○					○						○		
24	○				○					○						○		
31	○				○					○						○		
3	○				○					○							○	
14	○				○					○							○	
15	○				○						○					○		
17	○				○						○					○		
22	○				○						○					○		
5	○				○							○			○			
26	○				○							○					○	
28	○				○							○					○	
合計人数	27	2	1	0	28	2	0	0	13	10	3	4	0	7	12	6	5	0

設問１：朝ごはんを食べていますか

- １：毎日食べる ２：週に４～６日食べる
 ３：週に１～３日食べる ４：ほとんど食べない

設問２：どんなものを食べる人が多いですか

- １：主食のみ ２：主食＋主菜 ３：主食＋副菜
 ４：主食＋主菜＋副菜 ５：おかずのみ

【アンケート結果分析】

① 朝食摂取頻度について

出席番号６ 週に１～３回しか朝食を食べていなかった児童が、毎日食べるようになった。

② 食事内容について

主食しか食べていなかった児童が、主食と主菜を食べるようになった。（６名）

「主食＋主菜」だった児童が「主食＋主菜＋副菜」のそろった朝食を食べるようになった。（２名）

Ⅲ 成果と課題

〈成 果〉

- ・生活アンケートの中から本校児童の食に関する実態と課題を把握できたので、指導計画を策定する際に指導内容が明確になった。
- ・年間指導計画に沿って、教科等や給食時間における食に関する指導を系統的に行うことにより、児童の食に対する興味・関心が高まった。
- ・養護教諭と連携して朝食摂取状況のチェックを定期的に行うことにより、教職員の食育に対する共通理解を深め、学校全体で取り組もうという意識付けができた。
- ・家庭への様々な啓発活動により、家庭においても食への関心が高まった。児童・保護者の意識も次第に高まり、朝食を欠食する児童が少なくなった。
- ・食に関する課題が顕著だった学年・学級を選び、重点的に研究授業を行った結果、朝食の内容が改善された児童が増えた。

〈今後の課題〉

- ・学校、家庭が連携した継続的な指導
- ・学校内での体制づくり
- ・朝食の内容を改善するための全体指導と個別指導
- ・自己管理能力の育成