

4 モデル校における取組【両校】

●取組一両校1

【お茶を食べ茶おう!】(全校・給食の時間)

食文化
食事の重要性

ねらい：静岡茶を使った給食を提供することで、静岡茶に興味、関心を持つことができる。

飲む以外のお茶の利用方法を知り、家庭での食生活に生かすことができる。

家庭・地域との連携：献立表。食育だより。学校HPでの紹介。家庭教育学級の試食（東小）。

【東小学校】

- 7月 ツナ茶スパゲティ、茶飯
- 9月 お茶ふりかけ、茶ーハン
- 10月 スイート茶ポテト、御殿鶏とお茶のそぼろ
- 11月 鮭の茶ンチャン焼き、お茶トースト
- 12月 お茶グラタン
- 1月 鮭の茶パン粉焼き



10月は、裾野市産のさつまいもとスイートポテトに!

9月、1月に家庭教育学級で試食会をしました。



【富岡第一小学校】

- 6月 茶入り鶏そぼろ
- 9月 手作りお茶ふりかけ
- 10月 ツナ茶スパゲティ、茶ふきいも
- 11月 茶ーハン
- 12月 お茶グラタン、ちくわのお茶揚げ
- 1月 鶏のお茶パン粉焼き
- 2月 茶めし、お茶蒸しパン



【児童、教職員、保護者の感想】

- ・苦手と言っていた子も、食べてみるとおいしいと食べていました。
- ・ほんのりとした風味がいいですね。
- ・すてきな発想ですね。かおりを楽しんでいただきました。
- ・噛めば噛むほどお茶の味がしておいしかったです。
- ・お茶が入ったそばろとご飯がよく合っていて、ご飯がすすみました。
- ・鶏の茶パン粉焼きが、お茶の味がよく分かっておいしかったです。

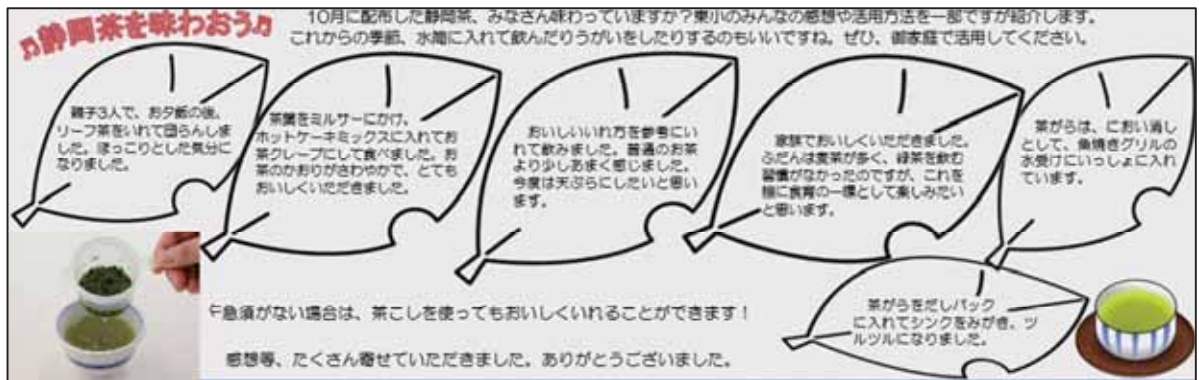


- ・お茶ってこんな使い方もあるんだねと、児童や教職員から好評なメニューが多くあった。
- ・市内の栄養士で献立を共有して、他校でも取り入れることができた。今後も市内栄養士会等でメニュー開発をし、給食に取り入れていきたい。

ねらい：静岡県産リーフ茶を配布し、家庭でお茶を楽しむ機会を提供することで共食や愛飲促進を図る。
スティック茶を配布し、家庭でお茶を作って水筒で持参することで愛飲促進を図る。
産地や種類の異なるお茶を配布することで、静岡県のお茶の生産について興味・関心を高める。
家庭・地域との連携：リーフレット。学校HPでの紹介。

＜静岡県産リーフ茶＞

- ・リーフ茶とあわせて静岡茶愛飲のおたよりを配布し、家庭での活用方法や感想を募集し、翌月の給食だよりで一部を紹介した。



学校HP

＜スティック茶＞

- ・県内の異なる産地や種類の違うお茶をリーフレットとともに配布し、産地による味の違いや、県内各地で生産されているお茶について学べるようにした。
- ・健康指導部会や職員打ち合わせで配布時の指導事項を全職員に周知してから配布した。

家庭には学校で飲用できるように水筒に入れての持参を呼び掛けた。
給食時間の放送で、お茶についての話をした。

粉末緑茶を配布しました

粉末の緑茶を配布しました。
栗小学校では、昨年度に引き続き、文部科学省のつなげる食育推進事業の指定を受け、静岡県の食育を推進しています。その一環として、今回配布をしました。
裾野市のお茶の他、静岡県内の他の産地のお茶も入っている7本セットです。早速、味わった御家庭もあると思います。飲み比べをして楽しんでください。(淹れ方は一緒に配布したおたよりに載っていますので参考にしてください)



【静岡県より】2023-04-18 10:47 up!

【児童の感想】(スティック茶)

- ・いろいろな味があったので、比べることができてよかったです。
- ・ちょっと濃かったけど、お茶の味がしっかりしておいしかったです。

【保護者の感想】(リーフ茶)

- ・親子3人で、夕食の後、リーフ茶を淹れて団らんしました。ほっこりとした気分になりました。
- ・学校でお茶の淹れ方を習ったので、子供が自分で急須を使って淹れてくれました。
- ・親子で楽しく飲みました。冬に向かって積極的に飲みたいと思いました。



家庭でお茶を飲むきっかけ作りになり、また、親子で団らんする機会が増えた。家庭からの感想を募集したことで、多くの家庭から感想が寄せられ、家庭での実践を学校で確認することができた。また、スティック茶は産地や種類が異なっていたため、味の違いを楽しむことができた。

ねらい：食育啓発リーフレット「朝ごはん食べていますか」を活用し、自分の朝食を振り返ることを通して、望ましい栄養の取り方を理解する。

家庭・地域との連携：食育啓発リーフレット

10月：食育啓発リーフレット第Ⅰ期調査実施

11～12月：朝食指導（5年生）

【東小学校】

五大栄養素や3つの食品グループの働きを学習し、栄養バランスのよい食事の大切さを知る。栄養教諭から、朝食のレベルアップのアドバイスを聞き、自分の朝食をよりよくしようと実践する。

【富岡第一小学校】

- (1) 朝食調査の結果を見て、気づいたことを発表しよう。
- (2) 3色の食品グループと朝ごはんのはたらきについて考えよう。
- (3) 元気がでる朝ごはんを食べるために、自分にできることを考えよう。
- (4) ふりかえりをしよう。



12月：第Ⅱ期調査実施

【児童の感想】

- ・バランスを意識できました。
- ・五大栄養素を全部そろえられました。これからも続けたいです。
- ・赤、緑、黄色の食品をバランスよく食べることが大切だとわかったので、心がけたいです。

【保護者の感想】

- ・みそ汁に野菜を多く入れて摂取できるように工夫しています。
- ・バランスよく食べることができるよう毎日考えながら献立をたてたいと思います。
- ・3つのスイッチがそろうような食事になるように家族で気を付けたいです。

朝食調査は、Ⅰ期と比べⅡ期では摂取率や内容に変化が見られた（結果数値はP29、30）。リーフレットは保護者の意見を記入する欄もあるため、子供だけでなく家庭でも朝食の大切さや栄養バランスについて考えるきっかけになった。

課題としては、調査があるときだけでなく、普段から朝食の必要性や栄養バランスの良い食事について、家庭への働きかけも含め、継続的な指導が必要である。



子どもの生活習慣を見直しましょう

「生活リズム向上のために」やっていますか？やってみましょう！

- 朝日**
 - ほぼ同じ時刻に就寝・起床しています。
 - 一日三度の食事をきちんととっています。
 - 元気よく体を動かします。
 - 明るく笑顔であいさつをします。
- 朝は**
 - 早起きして、余裕をもって一日をスタートします。
 - お互いに元気よくあいさつをします。
 - 協力して朝ごはんの準備をします。
 - バランスのよい朝ごはんを食べます。
- 夜は**
 - 早い時刻に就寝します。
 - 睡眠をしっかりとります。
 - 夜食はとりません。または消化によいものを適量だけとります。



まずは早起き！朝日を浴びよう！

子どもの健康をつくる食生活のポイント

- 1 家族そろって朝ごはんを食べましたか？
- 2 主食を食べましたか？
- 3 たんぱく質はとりましたか？
- 4 食物繊維を食べましたか？
- 5 ミネラルもとりましたか？
- 6 主食3:野菜2:魚肉1の割合で食べていますか？
- 7 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？

静岡県教育委員会

〒420-8601 静岡市清水区清水2-1-1 TEL.054-221-3178 FAX.054-273-6456



朝ごはん食べていますか？



体のリズムを整えよう

朝ごはんを食べると、体のリズムを整えられます。毎朝、朝ごはんを食べましょう。

脳にエネルギーを補給しよう

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーを補給できます。毎朝、朝ごはんを食べましょう。

やる気と集中力を高めよう

朝ごはんを食べると、やる気と集中力を高められます。毎朝、朝ごはんを食べましょう。

学校名	学校	年	組	氏名
-----	----	---	---	----

毎日の朝ごはんを記録しよう

- 朝ごはんを食べた日は、○に色をぬりましょう。
- 3つの基礎食品群の図を見ながら、「朝ごはんの内容」にあわせて色をぬりましょう。

第1期

● 朝ごはんのめあて (朝) 2色を食べよう

2色は食べる

● 朝ごはんチェック表 ○に色をぬりましょう

朝ごはんについて	1色	2色	3色	4色	5色
朝ごはんを食べました	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ごはん・パン・めんなど おもち・エネルギーとなり、 体を動かすことにもなる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肉・魚・たまごなど おもちに肉や卵となり、 体をつくることにもなる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
野菜・くだものなど おもちに体の調子を整え、 病気をしないうようにする食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
※朝の気分を記録しよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※土日の朝ごはんについても自分でチェックしてみましょう。

こんな朝ごはんは、いかがですか？

ごはん

- ごはん
- おにぎり・もち(お餅)
- 餅(もち)
- 餅(もち)

パン

- シナモン・トースト
- フランスパン
- 食パン
- ロールケーキ

めん

- スープ・うどん・そば
- うどん・そば
- ラーメン
- 冷やし中華

3つの基礎食品群

文部科学省 食生活学習教材(小学校高学年用)

第2期

● 朝ごはんのめあて (朝) 2色を食べよう

5大栄養素とエネルギーを摂る。

● 朝ごはんチェック表 ○に色をぬりましょう

朝ごはんについて	1色	2色	3色	4色	5色
朝ごはんを食べました	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ごはん・パン・めんなど おもち・エネルギーとなり、 体を動かすことにもなる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肉・魚・たまごなど おもちに肉や卵となり、 体をつくることにもなる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
野菜・くだものなど おもちに体の調子を整え、 病気をしないうようにする食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
※朝の気分を記録しよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※土日の朝ごはんについても自分でチェックしてみましょう。

第1期 朝ごはんチェックの結果を記入しましょう

1週間(7日)朝ごはんを食べましたか？	3	日
3日の食卓をすべて食べた日は何日ありましたか？	2	日
めあての記録 朝ごはんのめあてについて、 この結果を振り返ること を記録しよう	ごはん 2色は毎日 食べる	

保護者から
3食朝ごはん、毎朝です…。朝、
見送るタイミングが早くなったと喜んでいました。

第2期 朝ごはんチェックの結果を記入しましょう

1週間(7日)朝ごはんを食べましたか？	5	日
3日の食卓をすべて食べた日は何日ありましたか？	4	日
めあての記録 朝ごはんのめあてについて、 この結果を振り返ること を記録しよう	5大栄養素を毎日摂れて うれしいです。朝ごはん、 3食朝ごはんが、大切になり ました。	

保護者から
朝ごはん、とても大切になりました。意識して
いる朝ごはん、頭が下りやすくて、元気です。



「弁当の日」に託した夢

オフィス弁当の日 代表 竹下 和男 先生

《弁当の日》

香川県の小学校で、竹下和男校長(当時)が始めた「子供が自分で自分のお弁当を作ってくる」取組。

何を作るかを決めること、買い出し、調理、弁当箱に詰める、片付けの全て子供が行う。親は見守るのみ。



【児童対象の講演】

実話のスライドショーやお弁当の日の写真を交え、自分でやってみることはなぜ大切なのか、台所に立つということはなどの内容をもとにした、「未来をつくるために、今、できることをする」「変えようとしなければ、変わらない」という竹下先生のメッセージを、子供たちは真剣に聞いていた。

未来のために今日から食生活を変えたい、家族の一員として自分にできることを自らやっていると考えを新たに作る時間となった。

【PTA対象の講演会】

子供たちは置かれた環境を「普通」と認識して育つ、どんな環境を作るのかは親の役目である。

食事の時間になれば、できあがった食べ物がいつも準備してある環境に育ったのでは、感謝の気持ちがわからない。感謝の気持ちを育てるには言葉で説明するよりも、弁当を作るなど体験をすることが良いということ、子供はやらせたらできる、子供に任せてみるのが大切等、弁当の日に託したことの内容に、子供が自立するために親(家庭)はどうすべきかを見つめなおすきっかけとなった。



【児童の感想】

- 「すべてを親に任せっきりではダメだ」ということを改めて実感しました。臨時休業の時は、仕事をしている母のかわりに夕食を作っていました。これからは時々作りたいと思いました。今度のお弁当の日は自分で作りたいと思いました。
- これから台所に立つようにして、未来に役立てたいと思いました。たったひとつの弁当を作るだけで未来が変わると言うことを聞いてびっくりしました。

【保護者の感想】

- 今までの考え方が間違っていたことがわかりました。「料理＝嫌なこと」だったので、子供にやらせることがかわいそうだと思っていました。今日から子供たちと一緒に私も楽しめる料理を作りたいと思います。
- 時間ももったない、私がやった方が早いから、まさに今までそうしていました。これからはどんどんやらせてもらおうと思います。
- やれること、変えられることは身近なところにあると思いました。

食育についてつながりと広がり大切にしたいという思いから、講演会を実施した。講演会は、人数を制限しての実施となったため、後日学校だよりで講演内容や児童の感想等をお知らせした。児童や保護者の変えたいという思いや行動変容を継続していくための手立てが必要である。