第６４回　学校給食を考える会

健康で生き生きとした生活を送り
望ましい食生活を身につけようとする児童の育成

令和４年度
米子市教育委員会
米子市学校給食会
米子市立福米東小学校

はじめに

新型コロナウイルス感染症の対応をしながらの学校生活も3年が経過しました。様々な教育活動が徐々にではありますが，感染対策をしながら「with コロナ」という形で再開でき始めています。しかし，給食時間については，一時期ほど黙食を徹底することは無くなったとはいえ，コミュニケーションをとる機会の確保と感染対策の両立を模索している状況ではないかと思います。友だちや先生との会話を楽しみながら，おいしく給食を食べることができる状況に早く戻ればと切に願うばかりです。

さて，厚生労働省の令和元年の調査によりますと，日常生活に制限のない期間（健康寿命）は，男性が72．68年，女性が75．38年となっており，それぞれ前回調査（平成22年）と比べて，男性で2．26年，女性で1．76年延びているそうです。さらには，同期間における健康寿命の延びは，平均寿命の延びを上回っているとのことです。こうした結果は，適切な運動習慣と合わせて，食育の推進とも関係があると考えます。また，国は食育の推進を国民運動として総合的かつ計画的に推進するため，平成17年に施行された「食育基本法」に基づき「食育推進基本計画」を策定しています。令和3年度から令和7年度までのおおむね5年間を期間とする「第4次食育推進基本計画」では，基本的な方針として，「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」，「持続可能な食を支える食育の推進」，「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」という3つの重点事項を掲げ，SDGsの考え方を踏まえ，食育を総合的かつ計画的に推進していくとしています。このような背景の中で，子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう，学校においても教育活動全体を通して，積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

本校では，「健康で生き生きとした生活を送り，望ましい食生活を身につけようとする児童の育成」と研究主題を設定し，給食の時間や教科等における「食に関する指導」の充実を図ってきました。コロナ禍で給食時間の交流ということはなかなかできませんでしたが，一昨年より校内研究で実践を積んできた学級活動での取組やSDGs の考え方を踏まえて取り組んだ総合的な学習の時間での取組などを通して，子どもたちの豊かな心，健康な心と体を育ててきました。また，福米中学校区で行っている「いきいきキャンペーン」のアンケート調査では，毎朝朝食を食べる児童が90％以上いるという結果が出ています。この数字だけを見れば，全国平均を上回っていますが，一定数の児童は朝食をとらずに学校生活を送っている現状もあります。朝食摂取率100％を目指して，これからも保護者啓発をしていくことはもちろんですが，コミュニティスクール実施も見据え，食育に関して，地域も巻き込んだ取組を検討していきたいと思います。

終わりになりましたが，これまでの実践に際しまして，米子市教育委員会，米子市学校給食会をはじめ，福米中学校 三宅文佳栄養教諭，給食調理員の皆様，各関係機関の皆様にご指導，ご助言をいただきましたことに深く感謝を申し上げ，はじめの言葉といたします。

令和5年3月

米子市立福米東小学校長　井田 剛

目次

はじめに

Ⅰ　研究の概要

学校教育目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

食に関する教育の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

食に関する指導の全体計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

食に関する指導の年間指導計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

Ⅱ　取組の実際

〇低学年の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

〇中学年の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

〇高学年の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

〇その他の取組

・給食委員会の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

・総合的な学習の時間での取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14

・栄養教諭との連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15

・家庭・地域とのつながりを大切にした給食指導・・・・・・・17

・ごはん・パンの残量ゼロへの取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・19

Ⅲ　成果と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21

おわりに

Ⅰ　研究の概要

令和4年度 福米東小学校 学校経営全体構想

学校教育目標

人間性豊かに 共に生きる子どもの育成 ～やさしく かしこく たくましく 共に伸びゆく 東っ子～

建学の精神：子弟同行・自主独立・反骨精神

未来に生きる子どもたちの力と夢を育てる学校 ～一人一人が輝く みんなで輝く～

こんな子どもに 「かがやけ東っ子！！」

- か 感謝する心をもつ子
- が がんばる姿を認め合い、自他を大切にする子
- や やるきいっぱい、進んで学ぶ子
- け 健康で、ねばり強くやり抜く子

こんな教職員に 「夢を与える教職員！！」

- 教育に対する熱意と使命感をもつ教職員
- 子どものよさや可能性を引き出す教職員
- 子どもや保護者、地域から信頼される教職員

知育 「確かな学力」「学ぶ意欲」の向上

基礎基本の確実な定着を図ると共に、学びの質を向上させ、主体的・対話的で深い学びを実現する授業の推進に努める。

- ・「めあて・まとめ・ふりかえり」の質的向上を図る授業改革
- ・ICTを有効に活用する授業の推進
- ・一人一人の力を伸ばす特別支援教育の充実
- ・学力の基礎基本の確実な定着
- ・実態に基づくユニバーサルデザインの授業づくり
- ・言語活動の充実とコミュニケーション能力の育成

徳育 「豊かな心」をもつ子どもの育成

よりよい人間関係づくりを基盤に、自尊感情を高め、相手を思いやる心や感謝する心、感動する心など、心の教育の推進に努める。

- ・多様性を認め合い自他を尊重する人権教育の充実
- ・活躍の場を提供する特別活動の推進
- ・道徳的な判断力、心情、実践意欲と態度を育てる道徳教育の充実
- ・自主的・自治的な児童の活動の推進
- ・豊かな人間関係を築く交流活動の充実
- ・心を育える環境整備の充実

調和

建学の精神とは

子弟同行：子どもがみんな同じ行動をする⇒協力
自主独立：自分の力で進んで行う⇒自立
反骨精神：不正に立ち向かう⇒正義

「健康」で「たくましい」子どもの育成

心身共に健康で活力ある児童の育成をめざすと共に、目標に向かって粘り強く努力する資質を育てる教育の推進に努める。

- ・感染症に対して適切に行動できる子どもの育成
- ・体力・運動能力の向上をめざした体育学習の充実
- ・よりよい生活をめざす基本的生活習慣の定着
- ・様々なリスクを想定した防災・安全教育の推進
- ・望ましい食習慣の形成を図る食育の充実
- ・いのちの教育の充実

体育

一人一人が伸び、集団として高まる学級づくり

- ・一人一人が大切にされ、活躍の場や居場所のある学級経営の充実
- ・子どもの思いや願い、悩みに気づき受け止める手立ての工夫
- ・学習・生活のルールづくりの工夫と徹底
- ・いじめ・不登校の未然防止と安心・安全で楽しい学校生活をつくる生徒指導の充実
- ・PDCAサイクルをいかしたやり抜く活動の充実
- ・個のよさが集団の向上へつながる成長力のある学級集団づくりの充実

安心・安全で信頼される学校づくり

- ・問題行動、交通事故の未然防止に向けた多様で組織的な支援の充実
- ・保幼小中の切れ目のない支援体制の充実
- ・学校評価の活用と常に改善に努める取組の充実
- ・地域及び外部人材の積極的な活用による地域のよさを生かした教育の推進
- ・コミュニティスクール導入に向けた保護者・地域社会との連携強化
- ・PTA活動の活性化

家庭・地域との連携・つながり

食に関する教育の概要

1 研究主題

「健康で生き生きとした生活を送り，望ましい食生活を身につけようとする児童の育成」

2 主題設定の理由

「食」は心身の形成に大きな影響を及ぼすものである。それゆえ，生涯にわたって健全な心と体を培い，豊かな人間性を育んでいくためにも，健全な食環境を整えていかなければならない。大人になっても変わらず健康で生き生きとした生活を送ることができるように，小学生のこの時期に望ましい食習慣を確立することが大切である。そのためには，児童一人一人が望ましい食生活の基礎基本と食習慣を身に付け，食事を通して望ましい人間関係の形成を図ることができる指導が必要となってくる。

本校では，今年度も昨年度までの経験を生かし，特別活動の充実に努めている。「自分の考えや思い」をもち，それを仲間同士で受け止め，認め合った上で，よりよい方法を一緒に話し合い，課題を解決していく力を身に付け，様々な場においてよりよい未来を自分たちで創造していこうとする，主体的で意欲的な児童の姿を目指している。そこで本研究では，まず，学校生活全体における「食」に関する指導をより計画的・系統的に行うことによって，「食」への理解や「食」を大切にする心，感謝の気持ちなどを育み，「食」への興味・関心を高めていくようにしたい。そして，児童自らが自分たちの「食」に関する課題をとらえ，さまざまな活動を通して，より積極的に必要な知識や技能を身に付け，主体的に食生活の改善に取り組む姿へと結び付けていきたいと考え，本テーマを設定した。

3 取組のねらい

(1) 食事の重要性，食事の喜び，楽しさを理解する。
(2) 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養のとり方や食事の仕方を理解し，自ら管理していく能力を身に付ける。
(3) 正しい知識・情報に基づいて，食事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。
(4) 食事を大事にし，食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を育む。
(5) 食生活のマナーや食事を通した人間関係形成能力を身に付ける。
(6) 各地域の産物，食文化や食に関わる歴史等を理解し，尊重する心を育む。

4 取組の概要

（1）給食時間における「食に関する指導」の充実

①学級担任による給食指導

②栄養教諭による給食時間における指導

③食事にふさわしい環境整備

（2）関連する教科・領域での指導の充実

①栄養教諭との連携による指導の充実

（3）「食に関する指導」の年間指導計画の見直し

（4）委員会活動の活性化

①献立紹介

②食に関する意識向上のための活動

③給食週間の取組

（5）家庭・地域との連携

①福米中学校区「生活アンケート」による生活リズムと朝食調べ

②食物アレルギー児童に対する事故防止策の強化

③「ふるさとの食べ物を使った料理」募集への参加

④地域の生産者との交流

令和4年度　福米東小学校　食に関する指導全体計画

人間性豊かに　共に生きる　子どもの育成

地域の実態
- 教育への関心に差がある
- 核家族が多い
- 生活時間の夜型化傾向
- 留守家族が増加している

鳥取県の食生活指針

(1)豊かな朝食を欠かさずに
- 朝食のとり方を見直そう
- 主食、主菜、副菜をそろえて

(2)塩気をとりすぎないように
- 減塩の工夫を
- 塩分は1日10g以下

(3)からだと活動にあった食事量を
- 動植物性脂質をとりすぎないように
- 生活の中に運動を

(4)野菜をたっぷりと

(5)骨こつとろうカルシウム

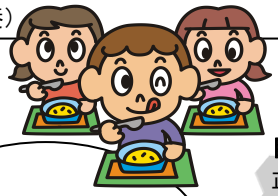
子どもが中心の学校づくり
学校の活性化・意識改革
評価を生かす学校経営
計画的な教育活動
学級づくり
授業づくり
基本的な生活習慣の定着
各分掌における組織的な運営

めざす児童像
- ＊　進んで学ぶ子
- ＊　心豊かでやさしい子
- ＊　健康でたくましい子

家族・地域の願い
- 病気をしないで元気に学校に通う子
- 毎日楽しく勉強に運動に取り組む子

心とからだいきいき(食・読・遊・寝)キャンペーン
① しっかり朝食を食べよう
② じっくり本を読もう
③ 外で元気に遊ぼう
④ たっぷり寝よう
⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう
⑥ 服装を整えよう

食に関する教育でめざす児童像
(食に関する指導の目標)
- 生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ろうとする子(体の健康)
- 正しい食事のあり方や望ましい食生活を身につけようとする子(心の健康)
- 食事を通じて自らの健康管理をしようとする子(自己管理能力の育成)
- 豊かな心を育成し社会性を涵養しようとする子(社会性の涵養)



基本的な食に関する指導内容

心の育成
楽しく団らんのある食事を工夫して、心を育てることができるようにすること。

自己管理能力の育成
正しい食習慣を実行するためには、自分の健康は自分で守るという「自己管理能力」を養うこと。

社会性の涵養
他の人と豊かな心で接する社会的態度や社会への適応性を養うこと。

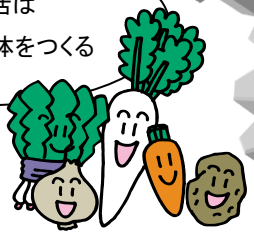
体の健康
心身の発育・発達や健康の保持増進のためには、食べ物が重要な役割を果たしていること。

具体的な指導

栄養のバランスのとれた食事を楽しくとることが日々の健康や心の安定につながる

子どもの頃の偏った食生活は将来の生活習慣病につながること

正しい食生活は健康な心と体をつくる



食環境が変化しても、食の自己管理が実践できること

食事や当番活動を通して、豊かな心や望ましい人間関係を育成すること

地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を深めること

総合的な学習
道徳
教科
- **社会・理科・家庭科**
- **生活科・体育科・国語**

給食の時間
健康によい食事のとり方、正しい食事のマナーを身につける。
- 食事にふさわしい環境
- 好ましい人間関係
- 献立を通した栄養指導
- 準備、会食、後かたづけを通して奉仕、協力、社会性

特別活動
- 学級活動
- 学校行事
- その他

個別指導

学校で学習したことを家庭で実践したり、児童からの食の情報を食卓での話題にしたりするなど、正しい食習慣や食生活を家庭に啓発し、家庭との連携・協力体制を築く。
・献立表、給食たより等　　・給食試食会　　・学習への協力

令和４年度　食に関する指導の年間指導計画

			４月	５月	６月	７・８月	９月	１０月	１１月	１２月	１月	２月	３月
行　事　等			入学お祝い	端午の節句	むし歯予防デー	七夕	月見	収穫祭	勤労感謝の日	クリスマス	正月、七草	節分	ひな祭り
				八十八夜	食育月間	土用の丑の日				大晦日	学校給食週間	立春	卒業お祝い
給　食　目　標			きまりを守って楽しい食事の場を作ろう	正しい給食の仕方を身につけよう	衛生に気をつけ清潔な食事をしよう	当番の仕事に協力しよう	仕事を能率的にする工夫をしよう	食べ物の栄養について考えよう	食後は静かに休む習慣をつけよう	後始末をきれいにしよう	感謝の気持ちをもって食べよう	助け合って楽しい給食にしよう	給食の反省をしよう
給食時指導		月目標	食事の基本を学ぼう	食べ物の仲間と働きを知ろう	丈夫な骨や歯をつくろう	元気に過ごすための食事をしよう	地産地消を学ぼう	食べ物の栄養を知ろう			感謝の心を育てよう（学校給食週間）	健康を考えた食事をしよう	
		１年	楽しい給食（マナー・姿勢など）	いろいろな食べ物	牛乳を飲もう	好き嫌いなく食べよう	ふるさとの食べ物を知ろう	お米を食べよう	野菜を食べよう	魚を食べよう	いただきます・ごちそうさま	好き嫌いなく食べよう	
		２年		食べ物のひみつ（３つの仲間）									
		３年		食べ物の働き	よくかんで食べよう	残さず食べよう	食べ物産地調べ	お米の栄養と働き	野菜に含まれる栄養と働き	魚に含まれる栄養と働き	食べ物の命	バランスよく食べよう	
		４年	食事の大切さ（マナー）										
		５年	食事の大切さ（マナー）	朝食を食べよう	カルシウムをとろう	バランス良く食べよう	鳥取県の食べ物を味わおう	見直そう日本型食生活（お米と味噌汁）			ふるさとの産物を大切にしよう	食事のリズムと健康	
		６年						主食の大切さ					
学級活動		１年									おいしい給食ありがとう		
		２年									給食のひみつ		
		３年									感謝して食べよう		
		４年									給食ありがとう		
		５年									感謝の気持ちで給食を		
		６年									食事について考えよう		
関連する教科	生活	１年							うちのひとだいすき（お手伝い大さくせん）				
	国語	１年						サラダでげんき					
	生活	２年			野菜の栽培								
	理科	３年	たねをまこう										
	体育	３年			けんこうな生活								
	国語	４年						暮らしの中の和と洋					
	理科	４年	春の生き物										
	社会	４年			住みよいくらしをつくる					わたしたちの県			
	体育	４年			育ちゆく体とわたし								
	総合	４年	ごみ問題について考えよう										
	理科	５年	植物の発芽と成長				花から実へ						
	社会	５年			くらしを支える食料生産	米づくりのさかんな地域	水産業のさかんな地域 これからの食料生産とわたしたち						
	家庭科	５年		クッキングはじめの一歩				食べて元気に					
	外国語	５年					What would you like?						
	総合	５年		世界とつながろう									
	理科	６年		ヒトや動物の体、生物と環境									自然とともに生きる
	社会	６年		縄文のむらから古墳の国へ									
	家庭科	６年				朝食を考えよう			くふうしよう楽しい食事				
	体育	６年								病気の予防		病気の予防	
	道徳	６年			海のゆりかごーアマモの再生命の旅					三十八億年の命			

Ⅱ　取組の実際

第1学年　食に関する学習実践記録

指導者　　三代 涼子
栄養教諭　　三宅 文佳

1 題材 学級活動(2)「おいしいきゅうしょく」

2 ねらい

健康のために好き嫌いなく食べることの大切さに気付くとともに，自分の食生活をふり返り，自分に合った方法を選んで，目標を立てることができる。

3 準備

児童アンケート結果,ワークシート,紙芝居,掲示物

4 学習の展開

学習活動	教師の支援と留意点	資料
1 学習課題をつかむ。 ○事前アンケートをもとに，自分たちの給食の様子について気付いたことを話し合う。	○アンケート結果や残菜の写真から，野菜を残す児童が多いという実態を認識し，問題意識をもつようにする。 ○なぜ野菜の残食が多いのか問いかけることで，苦手な野菜があること，時間が足りなくなることが原因だということに気付くようにする。	・アンケートの結果をまとめた表やグラフ ・残菜の写真
㊙「もっと やさいと なかよし けいかく」を たてよう。		
2 野菜当てクイズをする。	○野菜当てクイズをすることで，野菜への興味が高まるようにする。	
3 野菜のはたらきについて知る。 4 「やさいとなかよしけいかく」を考える。	○栄養教諭の指導により，いろいろな種類の野菜を摂取することが大切なことをおさえるようにする。 ○食には栄養だけでなく，作り手の愛情が込められており，様々な工夫や努力があることに児童が気付くようにする。 ○「苦手」「時間」「気持ち」の視点で考えるようにする。 ○困っている児童には，給食に入っている野菜をどのように食べるか考えるよう助言する。 ○野菜が好きな児童には，今よりもっとなかよくな	・絵カード ・紙芝居

5 「やさいとなかよしけいかく」をペアの友だちと紹介し合う。	れる方法はないか考えるよう促す。 〇出た考えを発表させ，全体で共有する。 〇発表された考えを，「苦手」「時間」「気持ち」の3つの視点で分類しながら掲示する。	
6 自分が実践することを決めてワークシートに書き，伝え合う。	〇これまでの話合いを参考に，自分が意識して取り組むことを決めるよう助言する。	・ワークシート

5 児童の反応

・導入部分で，日頃の給食の様子を想起するように声をかけると，パンやご飯は残さず食べられるようになったが，野菜は残す人がいると反応があった。児童も野菜について課題に考えていたため，スムーズに学習に入ることができ，学習課題をもたせることができた。

・栄養教諭に，クイズや紙芝居をしてもらった。野菜について興味をもち，また，野菜のパワーについて確認することができた。以前，給食訪問の際にも野菜のパワーについて話してもらったことがあり，覚えている児童も多くいた。

・グループで野菜を食べられる工夫について話し合いをした。考える視点として，「時間内に食べる工夫」「苦手なものを食べる工夫」を提示することで，話し合いが活発になり，多様な意見が出た。しかし，栄養教諭から，給食には作る人の思いが込められていると話があったので，「どんな気持ちで食べるか」ということについても提示するとさらに話し合いが深まったのではないかと思う。

・それぞれのグループから出た意見をもとに，一人一人が給食のめあてを立てることができた。栄養教諭に協力してもらって授業ができ，子どもたちの意欲を高めることができた。

6 考察

・この授業を行った日は，一人一人がめあてを意識し，全員が完食することができた。嬉しそうに栄養教諭に報告する姿が見られた。その次の日からも，全員とはいかないまでも，ほとんどの児童が完食できる日が続いている。特に，野菜については，食べられる量に減らす児童もいるが，残った野菜を多くの児童が食べる姿が見られるようになった。今後は，苦手な児童にも，少しずつ食べられる量が増えるように声かけをしていきたい。

・この授業の少し前に給食週間があり，給食を作ってくださる方への感謝の気持ちを表した。そのこともあり，給食に対する意欲が高まっていると感じられた。給食週間と関連させたり，栄養教諭と連携したりして学習を行うことが，児童の実践意欲につながったと考えられる。

第４学年　食に関する学習実践記録

指導者 野口 志保

１ 題材　学級活動（2）「バランスのよい食事」

２ ねらい

給食の栄養や食材について知り，バランスよく食事をとろうとする意欲を育てる。

３ 準備

アンケート結果，紙芝居，食材のカード，ワークシート，短冊

４ 学習の展開

学習活動	教師の支援と留意点	資料
１ 学習課題をつかむ。 〇自分の食生活（給食）を振り返る。 ・好きな献立，苦手な献立	〇アンケート結果を提示し，学級全体の結果から自分はどうかを振り返り，課題意識をもたせ，めあてにつなげる。	・アンケート結果
㊙バランスのよい食べ方について考えよう。		
２ バランスのよい食べ方の大切さを知る。 〇紙芝居を見る。 ・黄赤緑のグループとその働き 〇今日の給食の食材をグループ分けする。 〇食べないグループがあるとどうなるか考える。 ・疲れやすい。 ・骨や歯が弱くなる。 ・病気になりやすくなる。	〇紙芝居で3大栄養素とその働きについて知らせる。 〇給食 １ 食に多くの食材が使われていることや，全てのグループの食材が使われていることに気付くようにする。 〇食べない栄養素があると，体にどんな影響が出るかを考えさせ，バランスのよい食べ方の大切さを確認する。	・紙芝居 ・食材のカード
３ 苦手なものがあってもバランスよく食べる方法を考える。 〇班で話し合う。 ・嫌いな物を先に食べる。 ・好きなものと一緒に食べる。 ・一口運動 〇班で考えた方法を全体で共有する。	〇班ごとに方法を話し合い，短冊に書かせる。 〇班で考えた方法を発表し，なかま分けをしながら掲示する。	・短冊
４ これから自分が取り組む方法を決める。	〇苦手は誰にでもあることを確認し，少しずつでも挑戦していく気持ちがもてるようにする。 〇黒板に掲示してある方法を参考にして，ワークシ	・ワークシート

5 本時の振り返りをする。	ートに自分のめあてを記入させる。 〇自分のめあてを達成できるよう，1 週間取り組んでみることを確認する。	

5 児童の反応

・苦手なコーンが出てもがまんして食べられた。次からもがんばって食べて，増やすこともたくさんして，一生懸命食べたいです。

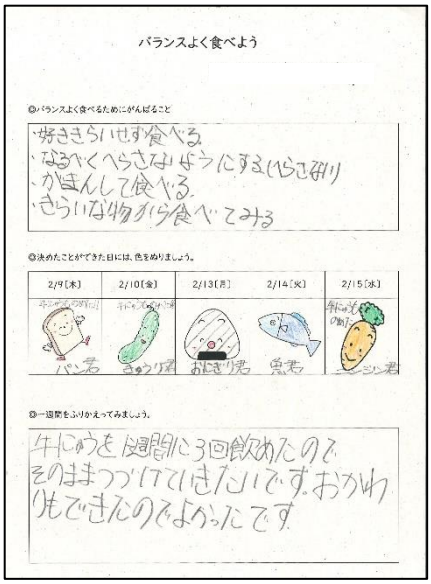
・めあてにしていた一口運動で，きのこが食べられました。きのこが少し食べられるようになりました。

・がんばることを決めたら，前より食べることができました。これをやめても，続けたいです。

・5日間，完食できたし，きらいな物も食べられました。

・魚が苦手で食べられなかったけど，少し食べられました。次からは，残さず食べたいです。

・三角食べをやってみたら，残さず食べられました。これからもバランスよく食べるようにしたいです。



6 考察

・好き嫌いしないで食べるべきだと分かっているが，実際には残してしまう児童が多いという実態があった。今回，栄養について正しく知ったことと，みんなで考えを出し合い，自分なりの目標を立てて取り組んだことで児童の意識が変わり，残菜が多かった児童の完食が増えた。

・給食委員会の取り組みの期間と時期が近かったこともあり，「残菜を減らそう」という雰囲気があり，個人のがんばりと学級全体のがんばりがつながりやすかった。学級や学校の取り組みに合わせたことで，より意欲が高まった。

・今後も児童の意識を継続させる働きかけをしていく必要がある。

第5学年 食に関する学習実践記録

指導者　福田 奈々恵

栄養教諭　三宅 文佳

1 題材　学級活動（2）「食品ロスを考えよう」（食育授業支援事務局「食育の時間＋」参考）

2 ねらい

世界で起きている飢餓や日本の食品ロス問題について理解するとともに,少しでも食品ロスをなくすにはどうすればよいかを考えることができる。

3 準備

動画，ワークシート

4 学習の展開

学習活動	教師の支援と留意点	資料
1 学習課題をつかむ。 〇国語の授業を振り返る。 ・食品ロスの原因 ・取り組みの具体例	〇国語「資料を見て考えたことを話そう」の学習を振り返り、課題意識をもたせ，めあてにつなげる。	
㋮食品ロスをなくすために,自分たちができることを考えよう		・ワークシート
2 動画を見て問題点を考える。 〇アニメ動画を視聴する。 ・たくさん食べ残しのごみが出ることの問題点は何か考え,発表する。	〇登場人物や問題の状況を確認し,問題点を考えるようにする。また,食べ残しがごみになっていることを意識づける。	・動画 「人気レストランの悩み」
〇解説動画「食品ロスとは」を視聴する。 ・食品ロスや食品ロスの問題点を理解する。	〇個人で考え，発表を促し，板書する。さらに，解説動画の内容で，子どもたちの意見の補足をする。	・解説動画 「食品ロスとは」
〇たくさんの食べ残しのごみが出ないようにするためにはどうすればよいかを考え,発表する。 ・自分たちにできることはあるか考える。	〇自分の食生活（食べ残し）を見直すきっかけになるよう促す。 〇子どもたちの意見を板書し，さらに解説動画の内容を補足する。	
〇解説動画「食品ロスを減らすために」を視聴する。 ・買い物の仕方や少しの工夫で食品ロスを防ぐことができることを知る。		・解説動画 「食品ロスを減らすために」

3 栄養教諭のお話を聞く。 ・米子市の給食の残菜量や残菜の行方を知る。 4 これから自分が取り組みたいことを決める。 5 本時の振り返りをする。	 〇黒板の板書を参考にして，ワークシートに自分の考えを記入させる。 〇少しずつでも挑戦していく気持ちがもてるようにする。 〇食品ロスが減るよう，学校では給食で自分ができることをしていくことを確認する。	・三宅先生のお話

5 児童の反応

・給食の残菜量の多さに驚いた。自分たちが１口でも残すと，どんどん食品ロスが増えていくんだと思った。

・食品ロスが減るように，自分の食べられる量にし，必ず食べようと改めて感じた。

・いろいろなところで食品ロスが出ていることが分かった。学校，家，レストランなどで，自分が食べられる量を頼んだり，残さず食べたりするのは大切だと思った。

・やっぱり，食べ物は残したり，捨てたりしてはいけないと思った。「食べ物は残さず食べる」「賞味期限，消費期限を確認する」「買いすぎない」を頑張っていきたい。家族にも伝えたい。

・私たちは「いのち」をいただいていること，口にするまでにたくさんの方が関わってくださっていることに感謝し，世界中の飢餓に苦しんでいる子どもたちのことを考えると残さず食べることができると思う。

・食べ残しは，人の思いを無駄にしていることを感じた。「本当に必要か考えて買う」「食べ残さない」をして，食品ロスを減らそうと思った。

6 考察

・2学期に総合的な学習で，3学期には国語「資料を見て考えたことを話そう」で食品ロスについて学習してきている。今回はまとめの意味も含めて学習に取り組んだ。

・ネットの「食育の時間＋」（食育授業支援事務局）を参考にした。分かりやすい動画が子どもたちの興味を引きそして内容が伝わりやすく効果的だった。

・栄養教諭の三宅先生のお話も効果的だった。米子市の残菜量の多さと残菜の行方，また本校の残菜量を聞いて実践意欲が高まった。

・最近，残菜がほとんどない。子どもたちが食品ロスを意識しているからだと思う。継続するよう働きかけたい。

給食委員会の取組について

1　はじめに

本校の給食委員会は，5･6年生 15 名で活動している。

本年度は，「給食委員会の委員として自分の仕事に責任をもって活動しよう。」「完食に向けての呼びかけをしたり，食べ物について知ってもらえるように活動したりしよう。」をめあてに，毎日の当番活動を分担している。

献立紹介を常時活動とし，1月の学校給食週間には，特別な取り組みをしている。

2　取組の実際

（1）献立紹介

・給食時間，放送委員会の校内放送で「給食委員会からの献立紹介」として献立の紹介を行っている。

・事前に職員室にいる先生に放送を聞いてもらい，正しい内容をゆっくりはっきりと伝えるように心がけている。

（2）自主的な活動

①給食クイズ

・全校児童に，食べ物のことについて関心をもってもらえるように，委員会で食べ物について調べ，昼の献立紹介の後にクイズを放送で出題した。問題と解答だけにならないよう，理由等も付け加えながら放送を行った。

・「秋の食べ物」というテーマでスライドを使い，クイズを作成した。全校児童が一番目にする児童玄関に一定期間掲示した。

これは秋の野菜です。
この野菜は何でしょう？

1，しいたけ
2，まいたけ
3，ぶなしめじ

答え　2，まいたけ

②一口運動

・4月からの残菜が多く目立ったことにより，各クラスで一口運動をして残菜を減らしていけるように呼びかけた。一口運動が日常化している学級も増えてきている。

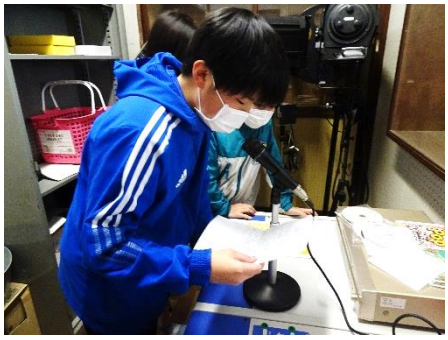
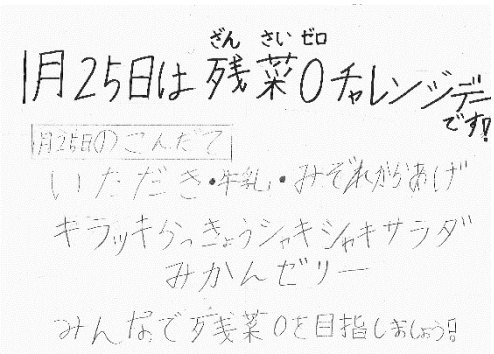
（3）学校給食週間での取り組み

①特別活動との連携

・委員会で，全国学校給食週間について調べ「給食に関わってくださっている方々に感謝を伝えよう。」というテーマで全校に発信した。校内での特別活動での研究を生かし，各学級が学級会を行い，どのように感謝の気持ちを伝えるのかを話し合った。一人一人が手紙を書いたり，直接お礼を伝えたりして，お世話になっている方へ感謝の気持ちを伝えた。

②残菜0チャレンジデー

・学校給食週間の期間中，全国児童が１番完食できそうなメニューの日を１日選定し，その日を「残菜0チャレンジデー」とした。放送でも呼びかけ，各学級でも工夫をして完食を目指す姿が見られた。結果としては，全校で完食とまではいかなかったが，残菜の量は少なくなっていた。

3 おわりに

給食委員会に入った児童は，常時活動を中心に，食に関心をもち，残菜をどうやったら減らしていけるのか考え，アイデアを出して活動した。新型コロナウイルス感染症により，欠席が多い中でも残菜を減らせるように協力をして，全校に放送で呼びかけたり，実際に各学年の教室に出向いて一口運動を呼びかけたりした。4月当初は残菜が多かったが，少しずつ全校の児童の残菜の量も減ってきつつある。また，3学期には全校で「残菜0チャレンジデー」を学校給食週間中に１回，6年生最後の給食の日に１回，合計2回行った。給食委員会の放送での呼びかけにより， 各クラスで協力し合い，完食できた学級も多かった。

来年度は，まだ一度も達成できていない全校でのご飯やパンの完食に向けて，給食委員会での活動を見直し，工夫をして全校に呼びかけたり，完食への意識を高められる活動をしたりしたいと考えている。

総合的な学習の時間での取組について

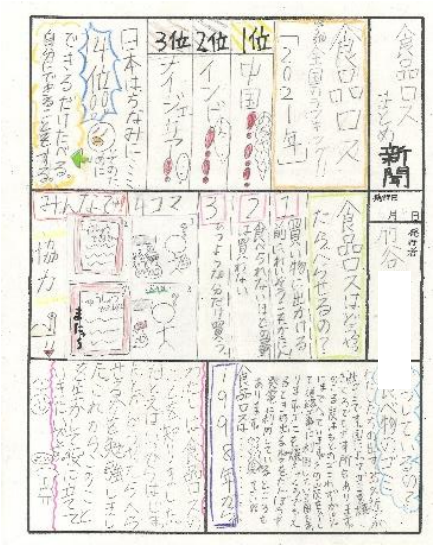
1 はじめに

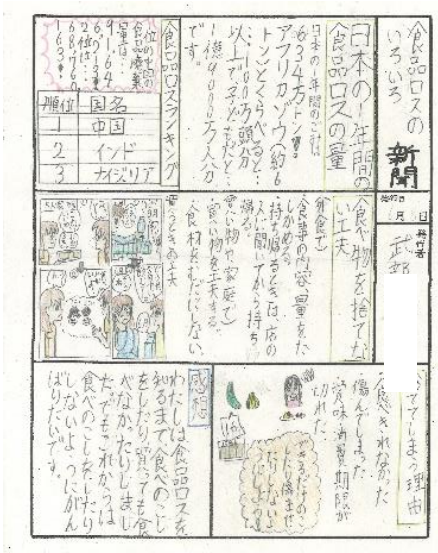
本校では，4年生の総合的な学習の時間に，環境問題について考える学習を行った。ごみ問題について考え，調べ学習を行う中で，多くの児童が食品ロスに着目し，さらに深く調べたり，実践活動に取り組んだりした。

2 取組の実際

(1) 調べ学習

児童は，食品ロスの現状について調べ，日本でも多くものが食べられることなく捨てられていることに気付いた。その中で，自分の食生活をふりかえり，改善していきたいという思いをもった。食品ロスを減らすために，自分たちにできることを調べて新聞にまとめた。





～子どもの感想より～

・食品ロスを減らすために，食べ物を残さず食べたい。

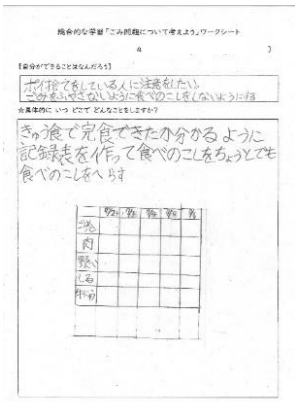
・今まで食べ残しをしたり，買っても食べなかったりした。これからは，食べ残しをしない。

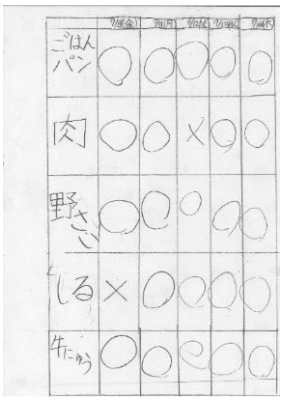
・好き嫌いを減らして，嫌いでもちゃんと食べたい。

(2) 実践活動の例

学校でできる実践を考え，取り組んだ。給食の残菜を減らすためにチェック表を作ったり，自分のめあてを立てたりして，食べ残しをしないよう努力する児童が見られた。また，ポスターやちらしを作成して，全校に食品ロスをなくす呼びかけをする児童もいた。

呼びかけのポスター





食べ残しチェック表

3 おわりに

調べ学習を通して，食品ロスに関心を持ち，現状について知ることができた。また，その中で，給食を残さず食べようという意識も高まり，友だちと声をかけ合いながら完食を目指す姿が見られるようになった。今後も意識を継続していけるよう，取り組んでいきたい。

栄養教諭との連携～第6学年における～

1 はじめに

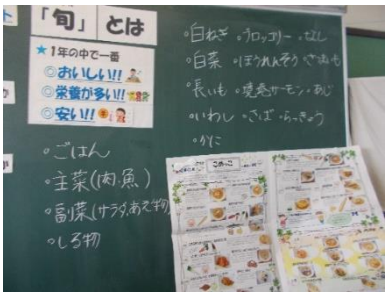
栄養教諭に，学校給食をひとつの教材として食の教育（食育）を実施していただくだけではなく，子ども達に栄養や食生活の正しい知識をもたせることを目標として家庭科の授業にも入っていただき，連携している。

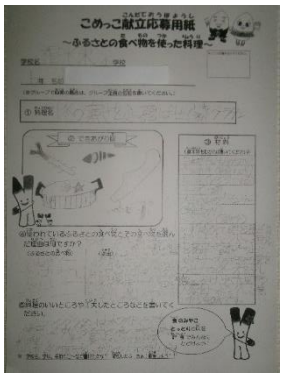
2 取り組みの実際

（1）家庭科の時間における連携

○「地産地消について知り，こめっこ献立を考えよう」(7月)

全国学校給食週間のある1月に登場する給食の献立を考えた。条件は，ふるさとの食べ物が使ってあること。子ども達は，栄養教諭からのアドバイスを受け，白ねぎ，さつまいも，にんじん，梨，長いも，らっきょうなど米子市や鳥取県で多く作られている食材を使った献立を作っていた。





○「栄養のバランスを考えた1食分の献立を考えよう」(11月)

○調理実習

・三色野菜炒め(7月)

・ジャーマンポテト(11月)

調理実習にも来ていただき，野菜の皮の剥き方や切り方など包丁の使い方，ゆで方やいため方などを実際に指導していただいた。

(2) 栄養教諭による給食時間における指導

「夏バテを防ぐ生活をしよう」(7月)

朝ごはんを食べよう。
バランスのよい食事をしよう。
糖分・塩分の摂りすぎに気をつけよう。

「生活習慣病を防ぐ食生活をしよう」(12月)

自分に合った量を食べよう。
バランスを考えて食べよう。
味つけに気をつけよう。

3 おわりに

栄養教諭と連携することによって，子ども達は食に関する学びを深めることができた。これからも，栄養教諭と連携していくことで，子ども達が栄養や食生活の正しい知識を身につけていけるようにしたい。

家庭・地域とのつながりを大切にした給食指導

1　はじめに

本校では，毎年，2年生が生活科の「やさいを育てよう」の学習で，地域の野菜名人さんに苗の植え方や育て方を教わりながら野菜を育て，収穫の喜びを共に喜び合うといった活動を行っている。また，給食センターの栄養教諭を中心に，給食訪問をしていただき，学年に応じた給食指導を行っている。今年度も同様の取り組みを実施した。

2　取り組みの実際

⑴　生活科「やさいを育てよう」

・5月に，野菜の苗植えを行った。おいしい野菜を収穫するには，水やりや草取り，わき芽とり等のお世話が必要であると同時に，愛情をもって育てることが大切であることを野菜名人さんに教わった。毎日の水やりの際に，野菜に声をかけたり，生長を報告し合ったりする児童の姿が見られた。

・野菜の収穫時には，各自がその都度，家庭に持ち帰った。その後，どんな料理にして食べたか，家族の感想などを聞き合う機会を設けた。

・できた野菜を野菜名人さんにも届けた。12月には「感謝パーティー」を企画し，野菜名人さんを招待して，おいしい野菜が収穫できたことや，感謝の思いを伝えることができた。

⑵　給食指導

・学期に1回のペースで，給食訪問があり，2年生は「食べるときのマナー」や「給食が届くまで」について学ぶことができた。

・給食訪問で学んだことを学級通信で家庭に知らせ，家庭でも食べるときのマナーについて考えてもらえるよう呼びかけた。

・今年度は，米子市長さんの訪問もあり，「地産地消」について学ぶと共に，市長さんと一緒に給食を楽しんだ。給食センターの栄養教諭からは，鳥取県で育てられている食材が給食に使われていることを教わることができた。また，市長さんからは，当日の献立をもとに，米子には昔からラーメン店が多くあることを聞いたり，これからも，おいしく給食を食べて欲しいというメッセージをいただいたりした。話を聞いて，児童は，給食に興味を持ち，残さず給食を食べようという気持ちが高まった。

食事のマナーを学ぼう

2年生学級通信より

24日（火）は、給食訪問で三宅先生が来られました。食事のマナーについて、音を立てずに食べることや、姿勢よく食べることの大切さについてお話がありました。

姿勢よく食べることで、食べ物が正しい道を通って体に入り、きちんと栄養が吸収されることを、体の中の様子が分かるエプロンを使って紹介してくださいました。

三宅先生のお話のおかげで、いつもより背筋が伸びていて、ご飯粒の残りも少なかったように思います。この姿が継続できるよう、お家でも声をかけていただけると助かります。

3　おわりに

・地域の野菜名人さんと野菜作りをすることで，野菜を育てる喜びを味わったり，収穫までの過程を知ったり，収穫までには自分以外の人の関わりがあることを学ぶことができた。

・収穫した野菜を家庭で調理し，家族で味わうことで食べる事への関心がもてた。給食で苦手だった野菜も食べてみようと挑戦する児童がいたり，自分達が育てた野菜と同じ野菜が使われている献立に興味をもつ児童が見られたりした。

・学校で学んだことを家庭に知らせることで，子ども達の給食の様子を知ってもらうと同時に，家庭でも実践してもらうきっかけとなった。その他，食べる大切さや，苦手なものにも挑戦し，バランスよく食べることなどについても，学級活動での学びも含めて，家庭への啓発の機会を増やしていきたい。

ごはん・パンの残量ゼロへの取り組み

福米東小学校 教頭 田中 径久

1 はじめに

3 年前に，福米東小学校へ着任した際，すごく気になったことが2つありました。

1つ目は，給食室前の牛乳パックの片付けです。牛乳は，各学級で飲んだ後，なるべくコンパクトにまとめて，配膳室まで届けられます。配膳室前には，コンテナに大きなゴミ袋が用意してあり，そこに牛乳パックを入れていきます。しかしながら，本校は学級数が多く，ゴミ袋から牛乳パックがあふれている実態が見受けられました。まさに，自動販売機横のダストボックスに空き缶があふれている光景とだぶって見えました。

2つ目は，ごはんやパンの残量の多さについてです。米子市平均と比較しても，ごはんやパンはもちろん，汁や和え物，四角食缶の残量は，いつも米子市平均を上回っていました。前校長から聞いた話で衝撃的だったのは，「（令和元年7月の）パンの残量の割合を示す数値（18.5%）が大きくなりすぎて，グラフが突き抜けてしまい，目盛り（最大15%→20%）が変わってしまった。」という話です。

私自身，「食べることは生きること」「食べられることに感謝すること」を，これまでは学級で指導してきましたが，立場が変わり，今度は学校全体に指導していくことが必要となっていると感じました。

2 仮説

・牛乳パックを丁寧に片付ける行為を見ることで，美化意識を高め，自分たちも学校をきれいにしていきたいという気持ちが高まるのではないか。
・自分たちの学校のごはんやパンの残量について，子どもたちが自覚することができれば，少しずつでも残量が減るのではないか。
・パン完食賞を給食室から出すことで，クラス全員が一口運動に参加してパンを残さずに食べたいという気持ちの高まりを生み出せるのではないか。

3 取り組みの実際

① 牛乳パックの片付けについて

牛乳パックがあふれている実態に気付き，そのまま放置しておくのは許すことができず，牛乳パックをコンテナに整頓して入れる 取り組みを始めました。最初は1人で取り組んでいましたが，興味を持った 6 年生と 5 年生の男子児童がほぼ毎日のように，昼休憩の時間を使ってまで，一緒に活動に取り組んでくれるようになりました。今ではこの姿を見ていた 2 年生の児童が複数名，毎日のように片付けに取り組んでくれるようになりました。おかげで，私が遅れてきたり，出張等で不在だったりした時でも，ボランティアの子どもたちの活躍で，給食室前はきれいに保たれています。

牛乳パックを進んで片付ける東っ子

② パンやごはんの残量の掲示について

パンやごはんがどのくらい残されて捨てられているか，数値で知らせる取り組みを行いました。おにぎり1個が約 100gとすると，ごはん10kgの残量で，おにぎり100個分が捨てられていることを写真で掲示しました。そして，「この

給食室前の掲示

現実を皆さんはどう思いますか？」と問いかけ，担任と子どもたちが一緒になって考える学級も出てきました。また，ごはんとパンの残量をゴミ置き場にある計量器で量り，結果を掲示して知らせる取り組みも始めました。 毎日のごはんとパンの残量を掲示することに より，自分たちの学校全体のごはんとパンの残量に関心をもつ子どもたちも現れてきました。

③ パン完食賞の取り組みについて

今年度は，新たな取り組みとして，パン完食賞を給食室より出してもらう取り組みを行いました。この2年間の取り組みの成果として，ごはんの残量はぐんと減りましたが，パンの残量は大きな成果としては表れてきませんでした。そこで，パンに関しては，食缶に残されたパンを学級ごとに調べられる点から，各学級にパン完食賞を出すことにしました。すぐに効果が出るわけではありませんでしたが，徐々に成果が数値に表れ始めました。給食委員会からの呼びかけもあり，全校での小型パンの残量が0．15kgという結果も出しました。

4 成果と課題

◎ 牛乳パックの片付けは，ボランティアの輪の広がりも見られるようになった。また，片付けの際に誰もいない時でも，牛乳当番が整頓して入れてくれていることも分かり，美化意識の高まりを感じています。

◎ 4 月のごはんの残量の割合は9．9%で，7 月は 12.4%でしたが，1 月は5．3%と明らかに残量の割合は減ってきていて，たいへん喜ばしく思っています。

◎ 4 月のパンの残量は10．9%でしたが，1 月は2．9%と，ここ 3 年間と比較してみても，もっとも少ない残量の割合だったといえ，グラフが突き抜けた時のことを思うと感慨深いです。

◎ パン完食賞の取り組みでは，最も優秀だった結果は，21学級中18学級が完食したという結果もありました。

◎ 想定外の結果ではありますが，教職員の声かけや子どもたち自身の食に対する気持ちが高まってきた成果として，12 月に初めて主食残菜率，汁食缶残菜率，四角食缶残菜率，和え物食缶残菜率の 4 項目全てにおいて，米子市平均を下回る結果となった。また，1 月も同様の結果となり，たいへん嬉しく思っています。

△ 現在の取り組みを持続可能な形でどのように継続させていくかが大切です。4 月に教職員の異動でメンバーが替わるので，本校の良き伝統としていかに根付かせるかがポイントであると考えます。

☆学校給食センターより毎月届く残菜調査結果（12 月分）

福米東小学校

☆貴校の残菜調査結果をお知らせします。子どもたちへの食指導等にご活用いただければ幸いです。

第二学校給食センター

		主食				汁食缶				四角食缶				和え物食缶			
日付	曜日	料理名	配缶量(Kg)	残菜量(Kg)	残菜率(%)	料理名	配缶量(Kg)	残菜量(Kg)	残菜率(%)	料理名	配缶量(Kg)	残菜量(Kg)	残菜率(%)	料理名	配缶量(Kg)	残菜量(Kg)	残菜率(%)
12月1日	木	米飯	106.2	8.5	8.0%	のっぺい汁	99.7	6.0	6.0%	鮭の塩麹焼	27.0	2.0	7.4%	五目きんぴら	23.7	3.0	12.4%
12月2日	金	大山こむぎ黒糖パン	48.0	1.9	4.0%	ハムコーンスープ	99.9	5.2	5.2%	えびカツ	31.3	1.5	4.7%	海藻サラダ	24.7	0.8	3.3%
12月5日	月	米飯	106.2	7.2	6.8%	白湯スープ	99.7	5.3	5.3%	コーンシューマイ	26.2	0.6	2.1%	中華サラダ	24.2	0.9	3.6%
12月6日	火	米飯	105.8	11.8	11.1%	寄せ鍋	99.3	8.1	8.2%	さわらのカレー焼	23.6	2.4	10.2%	ゆかり和え	24.6	1.1	4.5%
12月7日	水	米飯	106.4	5.8	5.5%	スンドゥブ	99.9	8.5	8.5%	●キンパの具(玉子入り)	40.7	1.6	4.0%	コンナムルムチム	24.7	2.7	11.0%
12月8日	木	米飯	106.2	10.1	9.5%	豚汁	99.7	5.8	5.8%	いわしのかば焼	22.2	0.0	0.0%	ブロッこんぶ	21.6	0.6	2.6%
12月9日	金	大山こむぎ黒糖パン	48.0	2.3	4.7%	冬野菜スープ	100.1	6.2	6.2%	ハンバーグ	43.2	1.0	2.3%	ほたてと水菜のサラダ	22.4	1.1	4.9%
12月12日	月	玄米ごはん	105.0	4.2	4.0%	春雨スープ	99.7	7.9	7.9%	スタミナ納豆	40.6	0.7	1.7%	切干大根の中華和え	22.1	1.5	6.8%
12月13日	火	米飯	106.0	9.3	8.7%	お魚そうめんのすまし汁	99.5	6.7	6.8%	五色揚げ	34.4	1.2	3.5%	ごま和え	24.6	2.7	11.0%
12月14日	水	米飯	106.4	3.6	3.4%	ハヤシライス	99.9	4.6	4.6%	●ほうれん草オムレツ	31.9	3.1	9.8%	ツナサラダ	24.7	1.5	6.2%
12月15日	木	米飯	106.0	8.1	7.6%	味噌おでん	80.8	6.4	7.9%	シルバーの照焼	25.8	4.3	16.6%	千草和え	24.2	1.1	4.5%
12月16日	金	小型大山こむぎコッペパン	32.1	0.2	0.5%	星の米粉マカロニミネストローネ	100.1	5.0	5.0%	クリスピーチキン	24.7	0.0	0.0%	★もみの木サラダ	24.3	0.8	3.4%
12月19日	月	どんどろけ飯	108.8	7.8	7.1%	※				はたはたの天ぷら	18.7	0.0	0.0%	田舎和え	22.7	0.9	4.0%
12月20日	火	麦ごはん	104.5	3.6	3.4%	ポークカレー	99.2	2.1	2.1%	ハムステーキ	27.5	0.5	1.8%	じゃこサラダ	24.1	1.3	5.3%
12月21日	水	米飯	106.2	9.4	8.9%	キムチチゲ	99.8	3.2	3.2%	●白ねぎ玉子焼	29.4	2.2	7.5%	茎わかめのナムル	26.3	2.3	8.6%
12月22日	木	米飯	105.8	7.6	7.1%	かぶのコンソメスープ	99.4	11.8	11.9%	鶏肉のゆずマリネ	28.2	0.8	2.8%	かぼちゃサラダ	36.0	2.4	6.6%
福米東小学校平均		主食残菜率	1507.3	101.2	6.7%	汁食缶残菜率	1476.7	92.8	6.3%	四角食缶残菜率	475.5	21.8	4.6%	和え物食缶残菜率	394.9	24.6	6.2%
		パン	128.1	4.3	3.4%												
		米飯	1379.1	96.9	7.0%												
米子市小学校平均		主食残菜率			10.6%	汁食缶残菜率			7.3%	四角食缶残菜率			5.3%	和え物食缶残菜率			7.5%
		パン			7.3%												
		米飯			10.7%												

Ⅲ　成果と課題

おいしいきゅうしょく
あ「もっとやさいとなかよしけいかく」を立てよう。
さぐる
みつける
さめる
りょうがおおい。
じかんがたりない。
かんしょくしたいな

成果と課題

《成果》

・栄養教諭と連携を図って授業を行ったことで，食を大切にし，残さず給食を食べようとするなど，栄養バランスに配慮した食生活を実践することができた。また，感謝の思いをもち，給食を食べる児童の姿も見られた。

・委員会の啓発活動や，給食室の「パン完食賞」の取組を通して，学級での完食を目指そうという意識が高まったことで，学校全体の残菜・残飯が減った。

・学校給食週間の活動を通して，給食に関わる方々への感謝の気持ちや食べ物を大切にしようとする心を育てることができた。

・食物アレルギーの事故防止策において，職員研修（エピペン演習）や職員会で共通理解を図ることで，教職員の食物アレルギーに関する意識が高まった。

《課題》

・食物アレルギーの事故防止対策において職員の共通理解を図ってきた。引き続き，家庭とも連携し，事故防止に努めていく必要がある。

・総合的な学習で SDGsの学習を進めてきたが，児童は「食べ物を粗末にしてはいけないと思った。」「これからは，給食を食べるようにしたい。」などと感想には書くが，その後の行動に繋がらなかった。児童自らが自分に立ち返り，行動にうつしていけるように指導を工夫する必要がある。

・学校全体での給食の残量は減っているものの，偏食，少食の児童の食べる量の改善ができなかった。学校全体で偏食，少食の児童が少しでも食べる量が増えるような給食指導の方法を考えていきたい。

・コロナ禍ではあるが，児童が給食を食べることが楽しいと思えるような時間となっていなかった。話をすることができないにしても，何らかの方法で児童が食べることの楽しさを実感できるようにしていく必要がある。

お　わ　り　に

食育は，生きる上での基本であって，知育，徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに，様々な経験を通じて「食」に関する知識と，「食」を選択する力を習得し， 健全な食生活を実践できる人間を育てるものと定義されています。

食べることは生きること。食べることは，生涯にわたって続く基本的な営みであります。

最近では，子どもたちの食を取り巻く環境が大きく変化しており，健康面や食の安全にかかわる問題，食品ロス，孤食など，社会的にも様々な問題が表出しています。

こうした中，食に関する正しい知識を身に付け，健康的な食生活を実践することは，心と身体の 健全な発達に寄与すると考えました。

学校給食は，食育指導を効果的に進めるための重要な役割を担っていて，子どもたちにとって，健全な食生活を実践する場であるという考えのもと，以下に示した5つのポイントを意識しながら，学校全体で実践と研究に臨んできました。

1．食への感謝の気持ちを持つ
2．栄養のバランスを学ぶ
3．食を通して社会性を育む
4．食の安全について学ぶ
5．伝統的な食文化を継承する

今年度の実践を通して，子どもたちが自分自身の食生活に関心をもち，望ましい食生活を実践していく態度の高まりを感じられたことは，たいへん嬉しく感じているところです。今後も効果的な取り組みを継続していきつつ，さらにブラッシュアップしていき，新しい取り組みも考えていきたいと思っております。

今回の実践・研究を進めるにあたり，福米中学校の栄養教諭 三宅文佳先生にはたくさんのご協力をいただきました。この場を借りて，心よりお礼を申し上げます。ありがとうございました。

研　究　同　人

井田 剛	田中 径久	渡辺 和幸	山中 健一	門脇 温之	加藤 由理子
太田 郁子	宮田 貴俊	早川 真弓	山守 美子	谷野 淳一	雑賀 由里子
唐来 夕紀	仲 麻美	三代 涼子	松原 直哉	秋田 康子	遠藤 由紀
松浦 優	北野 暖	德安 一美	森廣 浩子	池田 裕美	太田 ちあき
濱田 千咲	野口 志保	高井 大輔	桑原 敏博	黒見 祐太	福田 奈々恵
内田 誠	村上 智子	前島 翔	音田 有子	渡邉 剛広	永井 麻美子
森 郁夫	望月 百花	三村 幸恵	日下 亜美	百田 由美	渡瀬 ひろみ
上紙 悠	安田 裕幸	倉敷 忍	細澤 律子	楠城 洋子	遠藤 千登勢
住友 隆子	坂口 典子	山内 奈保子	赤松 希		