

市町村名	三朝町
取組の名称	学校・家庭・地域と連携した食育の取組

1 ねらい

生徒が食に関する理解を深め日常の生活で実践していくことができるようになるためには、学校と家庭との連携を密にし、学校で学んだことを家庭の食事で実践することなど、家庭において食に関する取組を充実する必要がある。また、生徒に地域のよさを理解させる上では、地域の産物を学校給食に取り入れ、それを活用した食に関する指導が効果的と考える。

学校において食育を進めるにあたり、広く家庭や地域、小中学校との連携を図りつつ食に関する指導を行うことが必要と考え、様々な取組を実践した。そして、食育の取組を通して、生徒が「健康な生活のための望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理できる」ことをねらいとした。

2 日時

年間を通して

3 場所

三朝町立三朝中学校

4 対象

三朝町立三朝中学校生徒

5 具体的な取組内容

(1) 学校給食を生かした学校における食育

①教科等における指導

→King of おすすめメニュー

食に関する指導の全体計画に基づき、家庭科非常勤講師と栄養教諭で授業を行った。

第2学年 技術家庭科(家庭分野)「バランスの良い献立作り」の授業実施後、日頃の学校給食を生かした献立作成を行った。班ごとに献立作成を行い、代表に選ばれた4つの献立は、実際に学校給食に取り入れた。その後、全校生徒対象にアンケートを行い、1番良かった献立(King of おすすめメニュー)を選び、給食委員会で表彰を行った。

↓献立紹介(食育掲示板に掲示)

↓令和7年度のKing of おすすめメニュー

**28日 1組5班 みんな大好き韓国料理**

**献立名**  
 主食：のりごはん(韓国のり)  
 主菜：ヤンニョムチキン  
 副菜：ナムル  
 汁物：わかめスープ  
 飲み物：牛乳

**6つの食品群**  
 1群: 肉類・魚類  
 2群: 牛乳  
 3群: 大豆製品  
 4群: 野菜・果物  
 5群: 穀類  
 6群: 卵類

**栄養価のバランス**  
 栄養素のバランスをグラフで示しています。

**おすすめポイント**  
 韓国のおいしい料理がたくさん入っています。様々な食材を使った献立です。  
 栄養たっぷりの韓国料理をたくさん食べてください!



## ②給食委員会の活動

毎日の給食時間に、当日の給食について紹介する放送を行っている。


【内容：栄養に関すること、食文化、地元食材・生産者の方の紹介、海外の料理の紹介など】

また、三朝中学校では ICT 活用能力の総合的な表現として、タブレットの活用が行われている。そこで、給食委員会では食育に関連したスライド作成をし、生徒が主体的となった食育の取組につなげた。

【内容：給食週間について、オリンピック献立の紹介】



**今週1週間の給食テーマ**  
**「ふるさとの恵みを使った料理や鳥取県の郷土料理、フランス献立を食べよう」**



☆イタリア 5日(木)

- 献立
  - ・コッペパン・牛乳
  - ・ハーブチキン
  - ・カラフルマリネ
  - ・ミネストローネ
- イタリアについて
 

イタリア料理⇒トマト、オリーブオイル、チーズ、ハーブなどを多用  
**パスタやピザが代表的！**


- 献立のおすすめポイント
 

ハーブチキンは、  
**爽やかなハーブと、オリーブオイル、ニンニク、レモンを使用した、香ばしく爽やかな鶏肉料理**



## (2) 家庭と連携した食育の取組

### ①手作り弁当の日

三朝中学校では、「自分の食を管理する力を身につける」、「1食分の栄養バランスや適量を理解する」ことを目的とし、全校生徒を対象に年に2回「手作り弁当の日」の取組を行っている。家庭科の時間に弁当作りのポイント、栄養バランス、衛生管理について、栄養教諭による授業を行い、生徒は学年ごとのテーマに沿って計画書を作成し、実際に弁当作りを行っている。生徒が作成したお弁当の写真やお弁当を作った感想は学校内（食育掲示板）だけでなく、地域でも掲示を行った。



1年生 第1回  
 「我が家の定番弁当」



2年生 第1回  
 「6群を取り入れた弁当」



3年生 第1回  
 「家の人に食べてほしい弁当」



2年生 第2回  
 「いろいろあざやか弁当」



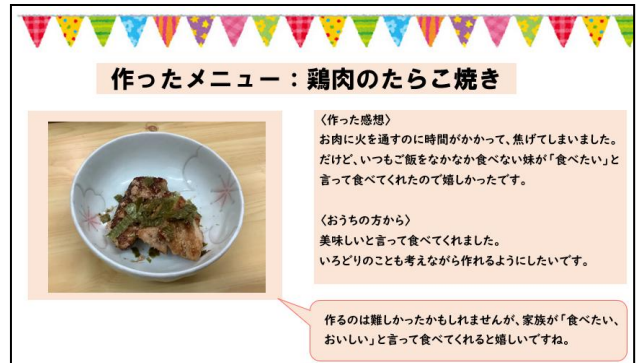
3年生 第2回  
 「お店に並んでいたなら  
 買いたい弁当」

## ②おうちでクッキング

三朝中学校 PTA 育成部の取組として、冬休み中に「おうちでクッキング」の取組を行った。

レシピの内容は、給食人気メニューや、育成部部員が家で作ってみたい給食レシピなど10品を取り入れた。地域の特産品である「三朝神倉大豆」を使用したレシピも取り入れ、地域の食材に関心を持ってもらうようにした。

39家庭でレポートの提出があり、参加賞を贈呈した。レポートは校内食育コーナーに掲示した。



## (3) 地域と連携した食育の取組

三朝町では、三朝神倉大豆の生産がさかんであり、おいしい米づくりの地でもあることから、給食では神倉大豆を取り入れた献立や町内産のご飯を日々食べている。全国学校給食週間では、町内産のお米を使ったチュロスに神倉大豆のきなこをまぶした“米粉チュロス”を提供した。生徒は地産の食べものに身近にふれることから、地域の食材に親しみを持つことができている。

また、地域の生産者の方から野菜を提供していただいていることで、地域の方への感謝の心も育むことができている。

↓神倉大豆の煮豆



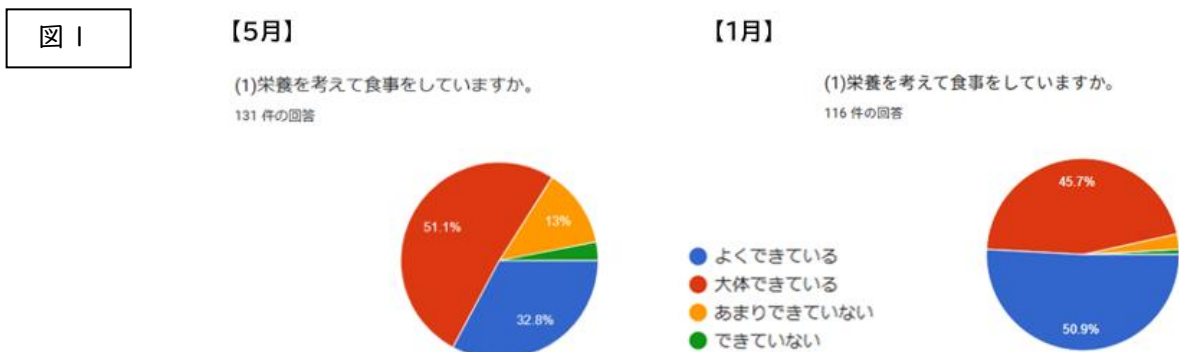
↓地産の白ねぎを使用した“白ねぎピラフ”、米粉チュロス



## 6 成果と課題

### 【成果】

三朝中学校では、年2回（5月・1月）の食に関するアンケートを実施している。「栄養を考えて食事をしていますか。」の問いに対して「よくできている、だいたいできている」と回答した生徒は、5月83.9%から、1月96.6%と増加した（図1）。



さらに、「料理を主食・主菜・副菜に分けることができますか。」の問いに対して、あまりできない、できないと回答した生徒の中に3年生は含まれておらず、手作り弁当の日や、家庭科での学習、9年間の給食が食に関する知識に繋がっていると考えられる結果となった。

家庭科での授業や手作り弁当の日の取組を通して、自らの食について考えることができ、実際に作ってみるという調理の経験をすることで食の実践力を身につけ、よりよい食生活への意識が高まったのではないかと考えられる。

PTAの「おうちでクッキング」の取組では、保護者の方から「簡単にできておいしかったです。また一緒にキッチンに立ちたいなと楽しみが増えました。」「簡単で美味しく、家族で喜んで食べました。」といった感想があった。取組をきっかけに家庭での料理の啓発や給食への関心に繋がった。

### 【課題】

食に関するアンケートでは、「朝食を食べていますか。」の問いに対して「あまり食べない、食べない」と回答した生徒は、5月12.7%、1月7.8%であった。1回目のアンケート実施後にこれらの回答をした生徒に朝食に関する集団指導を行い、2回目のアンケート実施時には朝食を食べる生徒が増加した。しかし、朝食を毎日食べていない生徒がまだいることや、朝食内容に問題がある生徒もみられる。そこで、来年度は「栄養バランスを考えた朝食を食べる。」ことを目標として、朝食に関する指導や朝食レシピを提供するなどの取組を行っていきたい。

自らの食生活をよりよいものにする生徒の育成を次年度以降も目指すこととする。