

市町名	境港市
取組の名称	保育園・小学校・中学校・家庭・地域を巻き込んだ食育の実施

1 ねらい

栄養教諭が中心となり、学校・家庭・地域を巻き込んだ子どもたちの健康について「食」から考える取り組みを行う。

2 日時

平成 30 年 10 月 3 日（水）

3 場所

境港市立第三中学校

4 対象

第三中学校・渡小学校・外江小学校の保護者代表、保育園保育士、学校医、教職員 計 51 名

5 内容

中学校区の学校保健委員会にて、朝食についてのワークショップを開催。各グループで協議をする前に「ステップアップ栄養バランス朝ごはん」と題し、ミニ講演を行った。内容としては、朝食の働き、学力・体力・やる気等と朝食の関連性、理想の朝食に向けて生活内容を見直すヒント、朝食内容はステップアップが大切であることを説明後、グループでのワークショップを開催した。まとめの話として、各グループの朝食について講評や子ども時間に合わせたおとなの生活時間を考えることの大切さについて触れた。中学校養護教諭の手作りランチョンマットに、「家にある物で簡単に作れそうな朝食」や「ストックしておく便利な食材を使った朝食」、「1週間サイクルメニュー」など各グループで話し合うテーマを決めて、朝食の内容について話を深めた。



6 成果と課題

【成果】

○おとなの生活時間に子どもを合わせるのではなく、子どもの時間におとなが合わせる努力をすることの大切さを認識していただく良い機会となった。また、各家庭の工夫していることを紹介し合えたことで、「我が家でもできるかも」という意欲づけにもなった。

～アンケート回答の一部掲載～

(保育園職員の感想)

- ・6～15歳まで通して考えていくことはとても良いことだと思う。
- ・子ども達の心と体作り一番大切な食について、また、生活習慣の見直し、朝ごはんの見直しなどとても参考になり、見直しのきっかけづくりとなりました。

(学校医関係の感想)

- ・今日からでも取り入れたい内容でした。(サイクルメニュー、納豆・・・)
- ・ワークショップ形式で様々活発な意見が聞けて良かったです。

(保護者の感想)

・生活習慣を改めて考える機会になりました。朝ごはんのワークが楽しかったです。子ども達と色々話し合ってみたいです。

・「早寝 早起き 朝ごはん」をもう一度見つめ直す良い機会でした。朝メニューについて、もう少し工夫をこらして、子どものために作りたいと思いました。

・子ども時間をきちんと考えないといけないと思いました。朝ごはんは、頑張らなくても簡単な工夫でいいことがわかり、安心しました。

(教職員の感想)

- ・できることから始めようという気持ちになれました。
- ・改めて食育の大切さを感じた会でした。メニューについては、いろいろな意見が出ました。それぞれに良さがあり、健康のために各自が工夫することが面白いと思います。

○学校保健委員会で行ったミニ講演&ワークショップ形式を中学校区に位置する外江小学校の健康教育参観日にて6年生児童、保護者、教職員対象に、また別日には小学5年生を対象に実施することができた。おとなが気を付けるだけでなく、児童自身が朝食をとることの必要性について理解し自分で作れる朝食や朝食を食べるために見直さないといけない生活習慣に気付くことができた。



普段よく食べる朝食や準備できそうな朝食について話し合いをする児童・保護者・教職員





5年生対象に簡単にできる朝食の紹介

●食べられる物を見つけて ステップアップしよう!

ステップ5
複合型料理+多くの食品を取り入れる。
カレー+みかん+牛乳

ステップ4
主食・主菜・副菜そろえる
パン+ハム+野菜サラダ
ごはん+夕食の魚+ゆで野菜

ステップ3
たし算&もう1品
フルーツヨーグルト+食パン
ごはん+夕食の残り=おにぎらずにもなる?

ステップ2
たし算
ヨーグルト+バナナ(果物)=フルーツヨーグルト
パン+チーズ=チーズトースト

ステップ1
1品
食パン ごはん ヨーグルト
チーズ トマト きゅうり バナナ

活用したスライドの一部と児童へ配布した朝ごはん作りのポイント(自分でチャレンジ朝ごはん)の一部

自分でチャレンジ朝ごはん

★家にある食べ物で、作ってみよう!

例①: 前日の夕食の残りのを活用
⇒ 雑物をつぶしてサラダに、漬物の残りに卵やワカメを加えてスープに。
例②: お弁当のおかずの余り (朝ごはんにも使えるよう多めに)
⇒ 焼き魚、から揚げ、卵焼き、ウィンナー、ハンバーグなどを、主菜に。
例③: 凍り菓子の活用 (5のりかけ、缶づめ、シトルト、つけ粉、つくねなど)
⇒ トマトジュース+ミックスビーンズ+水菜+コンソメを混ぜてレンジ加熱。

★朝ごはんポイントは、プラスするだけ! (のせる、混ぜる、はさむ、巻く)

主食①: ごはん、おにぎり、おにぎらず、手巻き、巻き寿司 (漬物の残り)
⇒ 冷まピラフに、チーズや海苔卵を加えて、レンジで温める。
主食②: もち (焼いてのりを巻く、お粥や粥、ぜんざい、大黒お粥、きなこ)
⇒ レンジで温めたもち+大黒お粥+十割豆+かつおお粥+十割豆
主食③: トースト、ピザ、オープンサンド
⇒ 食パンに好きな主菜 (チーズや納豆)、野菜などをのせて、トースターで焼くだけ。
主食④: サンドウィッチ、ドックパイ
⇒ 好きな主菜 (ゆで卵やハム、ツナ、納豆)、野菜をほさむだけ。
主食⑤: ミリリアル、パンケーキ
⇒ 牛乳やヨーグルト、好きな果物を加えるだけ。
主食⑥: ラーメン、にゅうめん、そば
⇒ 卵や納豆、なめたけや大黒お粥し、ねぎのりなどを入れるだけ。

【課題】

朝食について改善が見られたかどうかを、今後アンケート等実施し確認をする必要がある。また、現ステップを継続してできた時に次のステップへとつなげることが大切であるため、小中継続して取り組める朝食指導を給食時間や各教科、また特別活動等と結び付け計画的に実践していきたい。

今年度は、一つの中学校区での取り組みとなったが、今後は市内全中学校区についても学校保健委員会などを通して、朝食等各中学校区で課題に挙げられる食生活について改善につなげられる取り組みを実施していきたい。