

知って・食べて・元気モリモリ大作戦 ～学校・家庭・学校栄養職員との連携を通して～

I. 設定理由

本校は、「より良い意思決定のできる健康教育のあり方」というテーマのもと様々なとりくみを行って6年目である。2013年度の実践では、「五感を大切にした授業実践」、2015年度の実践では、「各教科と食に関する指導を通して」という実践を行った。

本年度食育の研究を行うにあたり、児童の様子を見てみると、嫌いな食材を極端に減らしたり、手を付けない様子が見られたりした。多くの児童は健康と食べ物とのつながりや、食に対しての関心が低いことに気がついた。

そこで、本年度はこれまでのとりくみを取り入れながら、自校給食の良さを生かし、学校栄養職員による食に関する指導や日頃の給食指導を通して、バランスの良い食事の必要性に気づかせるようなとりくみを考えた。また、学校だけではなく家庭の協力を得ながら、児童が健康な生活を送るための知識を身につけ、実生活に生かすことができるようにしたいと考え、本主題を設定した。

II. 研究仮説

- (1) 給食指導の際に、メニューに入っている食材について、教職員が話をしたり、食感や味を言葉で表現したりすれば、児童が食材に興味・関心を持つことができるだろう。
- (2) 児童が苦手とする食材の働きを知り、その必要性を理解すれば、様々な食材についても興味・関心を持ち、望ましい食習慣を育成できるだろう。
- (3) 学校栄養職員や家庭と連携を図り、献立の見直しや調理の工夫を行えば、苦手とする食材にもチャレンジしようとする事ができるだろう。

III. 研究内容

- (1) 実態調査の実施
- (2) 検証授業計画・実施
- (3) その他のとりくみ
- (4) 指導後の実態調査

IV. 結論

- 給食の際に、食材が体に与える影響などを話題にすることによって、昼の放送に耳を傾けたり、栄養黒板にも目を向けるようになったりして食への関心が高まった。
- 学活や保健の学習を通して、児童が苦手とする食材の働きを理解し、必要性に気づいたことにより、バランスの良い食事を意識するようになった。
- 学校と家庭とが連携を図り、学校栄養職員が献立の見直しや調理の工夫を行ったことで、苦手とする食材にもチャレンジしようとする姿が見られた。

知って・食べて・元気モリモリ大作戦

～学校・家庭・学校栄養職員との連携を通して～

I 設定理由

本校は、「より良い意思決定のできる健康教育のあり方」というテーマのもと様々なとりくみを行って6年目である。

2013年度の実践では、特別支援学級の児童7人を対象として「五感を大切にしたい授業実践」というサブテーマで野菜を五感で感じる授業実践を行った。主な実践としては、学校栄養職員の話を聞いて、野菜の栄養や働きについて知ったり、自分たちが学習したことを全校をはじめ、地域の人々に知らせたりする活動を行った。成果として、野菜を食べることの大切さを学んだり、好き嫌いなく食べようとしたりする意欲につながっていた。また、授業前に比べて食に関する語彙数が増えていた。

2015年度の実践では、6年生の児童を対象として、「各教科と食に関する指導を通して」というサブテーマで体育科や家庭科などの各教科で具体的な指導を行う実践をした。体育科の実践では、病気の起こり方や病原体について学習した後、むし歯や歯周病などの生活習慣病の予防に関する指導を行った。家庭科の学習では、朝食に合うおかず作りに挑戦した。また、夏休みの課題として「わが家の自慢レシピコンクール」に参加したり、6年生全員が陸上記録会の練習に参加し、体力の向上を図ったりするとりくみを行った。食育をキャリア教育とも関連付け、農家やスーパーマーケット・医院などで職業体験をし、地域の食と健康がどのように関わっているのかレポートにまとめた。この実践の成果として、指導後、児童が自分自身の生活習慣の課題に気づき、改善していこうとする意識の変容が見られたり、50M走の記録が伸びたりするなど意識の変容だけではなく体力面での変容も見られた。

2013年度・2015年度の共通したとりくみとして、学校栄養職員との連携や昼の校内放送、栄養黒板の活用があった。本年度研究を行うにあたり、実態把握を行った。児童を見ていると、嫌いな食材を極端に減らしたり、手を付けなかったりする様子が見られた。また、「このスープに入ってる白い食材は何か知っている？」という教職員の発言に対して、正しい食材名を回答できる児童は少なく、多くの児童は給食に何が出されているのかを知らずに食べていることがわかった。また、毎日の衛生委員会が行う昼の放送で、給食に使われている食材の働きを紹介しているが、それをもとに教職員が栄養素などを問うと、多くの児童が答えられず、放送を聞き流しているだけになっていることがわかった。

冬瓜や茎わかめなど児童にとっては馴染みの無い食材が給食に出た時には、「食べたことが無いから食べられない」という発言があった。また、給食で鯖や鰯が出た時には、約3分の1の児童が魚を返しに来たのに対し、シシャモが出た時には数名の児童しか返しに来なかった。この差にはどのような原因があるのか、どのような指導を行えば改善されていくのかを追求する必要があると感じた。

本年度はこれまでのとりくみを取り入れながら、自校給食の良さを生かし、学校栄養

職員による食に関する指導や日頃の給食指導を通して、バランスの良い食事の必要性を感じるとりくみを考えた。学校だけではなく家庭の協力を得ながら、児童が健康な生活を送るための知識を身につけ、実生活に生かすことができるようにしたいと考え、本主題を設定した。

Ⅱ 研究の目標

児童が健康な生活を送るための知識を身につけ、実生活に生かすことができるようにする。

Ⅲ 研究の実際

1 研究仮説

- (1) 給食指導の際に、メニューに入っている食材について、教職員が話をしたり、食感や味を言葉で表現したりすれば、児童が食材に興味・関心を持つことができるだろう。
- (2) 児童が苦手とする食材の働きを知り、その必要性を理解すれば、様々な食材についても興味・関心を持ち、望ましい食習慣を育成できるだろう。
- (3) 学校栄養職員や家庭と連携を図り、献立の見直しや調理の工夫を行えば、苦手とする食材にもチャレンジしようとすることができるだろう。

2 研究の内容と方法

- (1) 実態調査の実施
- (2) 検証授業計画・実施
- (3) その他のとりくみ
- (4) 指導後の実態調査

3 研究の具体的な内容

(1) 実態調査の実施

実施校 木更津市立馬来田小学校

対象者 第3学年 男子7人 女子15人 計22人実施

学活 保健 課外 で実施

①児童の実態

本学級児童22人（男子7人 女子15人）は、児童養護施設・母子自立支援施設に在籍するなど、様々な家庭環境の児童により構成されている。男子は元気で明るい児童が多く、休み時間などには、積極的に外へ出て行き、ボールや遊具で遊ぶ姿が見られる。女子は活発な児童が多いが、内向的で休み時間には静かに教室で過ごす児童もいる。また、一人っ子や年の離れたきょうだいを持つ末っ子が多いのも本学級の特徴であり、家庭では好きな物しか食べない児童もいるようである。

このことから食育の指導は教科指導の中だけで行うのではなく、日々の給食指導においても、給食時の衛生委員会の献立や栄養素についての放送を意識させたり、食に関する知識を児童に印象が残るようなタイミングを見て教職員が伝えたり、元気モリモリ情報を提供したりするなど日常生活の中で継続的な指導を行うことで、食生活の改善が見られると考えた。

②ウェビングマップからの考察【資料①】

健康と食事の関わりについては、前年度までの給食指導やお昼の校内放送などから、多少の知識はあると思うが、事前に児童に健康と食事から連想できる言葉について調査した。「元気なからだをつくるために」というテーマでウェビングマップを作成させたところ、「運動」「早寝・早起き」「食事」という言葉が多かった。この結果から、他の言葉と比べて、児童は正しい生活習慣が大切であるということを理解していることがわかった。「運動」の言葉からは「遊ぶ」や「走る」など多くの言葉が派生していた。また、「早寝・早起き」の言葉からは、「早く寝る」や「6時に起きる」など言葉が派生していた。しかし、「食事」という言葉から「残さない」や「好き嫌いしない」などの言葉が派生していたが、食材の働きや「ビタミン・カルシウム」などの栄養素に関する言葉は少なかった。このことから、ほとんどの児童は健康な生活を送るためには食事、運動、休養・睡眠が大切であると理解しているが、「食事」に関しての興味・関心や知識は少ないことがわかった。

③事前アンケートからの考察【資料②】

児童に対して、実際に給食に出ているメニューや食材を用いて調査を行った。

好きな給食の種類に関する問いでは、和食・洋食・中華の3つの種類のうち全員が「洋食が好き」と回答した。このことから全ての児童は、和食に興味・関心が少ないことがわかった。

好きな食材に関する問いでは、日頃給食で使われている食材を用いて行った。調査の結果、児童が苦手として挙げた食材には「野菜」「魚」「豆類」が多く挙げられた。魚が苦手な理由は、「におい」「骨が多くて食べられない」であった。豆類が苦手な理由としては、「堅さ」や「食感」が多く挙げられた。しかし、アンケートに書かれている食材は普段給食で食べているものだと言えると、「〇〇が給食に入っていたの?!」や「知らない間に食べてた」など発言する児童の姿が多く見られ、苦手としている食材を気づかないうちに食べていることがわかった。

この調査や実際の児童の様子から、多くの児童は、「食感」や「味」、魚や豆類を使うことの多い「和食」に苦手意識があり、苦手と訴えている割に、その食材に対して「気づかない＝興味関心が無い」ことがわかった。また、魚については「骨が多い」という苦手な理由を挙げていたことから、骨のよけ方や細かい骨はよく噛めば食べられるなどの正しい食べ方を理解していない児童がいることがわかった。

(2) 検証授業計画・実施

①指導計画

時	教科	題材名・学習内容	ねらい
1	課外	元気な体をつくるために必要なことを考えよう	○元気な体をつくるためには何が必要か考えることができる。
2	保健	かけがえのない健康	○健康には、食事、運動、休養・睡眠、身の回りの清潔などの生活のしかたと、空気や明るさなどの身の回りの環境が深く関わっていることを理解することができる。
3	課外	いのちをいただく みいちゃんがお肉になる日	○絵本の読み聞かせを通して、「命をいただく」ということの意味を考えることができる。
4	保健	1日の生活のしかた	○自分の生活を振り返り、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれたリズムある生活を送るための工夫のしかたについて考えることができる。
5	学活	バランスの良い食事について考えよう	○様々な食材の働きに興味・関心を持ち、バランスの良い食事について考えることができる。
6	課外	どんなメニューがいいかな？	○食育アンケートをもとに、給食のメニューの中に豆や魚がどのように使えるか考えることができる。

②授業の様子

展開1 バランスの良い食事について考えよう

本時のめあて

○食材のはたらきを知ることにより、望ましい食習慣の知識を身につける。

【知識・理解】

○これからの生活の中で、より良い食の選択をしようとする。

【関心・意欲・態度】

T：油揚げはどのグループになるでしょうか。
 C：あぶらって書いてあるから、黄色のグループだと思う。
 C：どのグループかわからない。
 T：油揚げは何から作られているか知ってる？
 C：何だろう。わからない。
 T：実は、油揚げは豆腐からできているんだよ
 C：え～知らなかった～！
 T：豆腐は何からできてたかな？
 C：大豆！じゃあ赤のグループだ！

3. 学校栄養職員の話聞く

☆バランスの良い食事について【資料④】

○「バランスが良い」ということはどういうことなのかを知る。

●黄色グループ＝主にエネルギーのもとになるもの→燃料

赤グループ＝主に体をつくるもの→車

緑グループ＝主に体の調子を整える→運転手

に例えて、バランスの良い食事について考えさせる。

☆大豆の栄養素や働きについて【資料⑤】

○大豆が体の中でどのような働きをするのかを知る。

●大豆の主な働きや栄養素について知らせる。

主な栄養素

- ・ビタミン
- ・食物繊維
- ・たんぱく質
- ・カルシウム

主な働き

- ・血液を作る
- ・お腹の調子を整える
- ・疲労回復への効果

☆魚の食べ方について【資料⑥】

○魚の骨の付き方や簡単な身のほぐし方について知ることができる。

●魚には、中骨と小骨があることを知らせ、小骨はよく噛めば食べることができることを知らせる。

T：魚の骨を簡単に取り除く方法って知ってる？

C：知らない。

T：魚には大きい中骨と小さな小骨っていうのがあるんだよ。

魚の骨は真ん中から同じ方向に向いてあるから、骨に沿って身をほぐすと食べやすいんだよ。

C：すごい！とっても簡単だったんだ！

T：シシャモやキビナゴみたいに小さい魚は、奥歯でよく噛んですりつぶして食べるとのどに骨が引っかからないよ。

・ 掲示物

◎食材のはたらきを知ることにより、望ましい食習慣の知識を身につける。

4. 今日の学習の振り返り ○学習を振り返っての感想を書き、今後の食生活にどのように生かしていきたいかを考える。 C: バランスよく食べるって大事なんだね! C: 野菜が足りないと病気になったり、肌がかさかさするなんて知らなかったなあ。 ○ウェビングマップに記入する。 C: 前よりいっぱい書ける! C: 食物繊維って便秘にいいんだよね〜。 C: 骨を強くするのって何だっけ? C: カルシウムじゃなかった!?	◎ これからの生活の中で、より良い食の選択をしようとしている。 (ワークシート)
--	--

(3) その他のとりくみ

①衛生委員会の校内放送【資料⑦】

毎日のお昼の放送で、給食に使われている食材紹介を行っている。栄養的な観点や産地や生育の様子など児童が興味を持てるような発信をしている。学校栄養職員の指導のもと、1年生から6年生までの児童が理解できるような放送を心がけている。

②衛生委員会の栄養黒板の活用【資料⑧】

毎日衛生委員会の児童が給食の食材を3つの食品群にわけ、働きを栄養黒板に記入していることで、給食を生きた教材として扱っている。

③学校栄養職員との連携

残滓があったメニューについて児童にアンケートをとり、それをもとに学校栄養職員と教職員が話し合い、調理方法や味付けの工夫を行う。

④元気モリモリ情報

給食指導の際に、メニューに入っている食材の「栄養」や「働き」について、教員や学校栄養職員が話をしたり、食感や味を言葉で表現したり、食材に興味・関心を持たせる。

⑤家庭との連携【資料⑨】

「どのようにしたら魚や豆類をおいしく食べられるようになるか」をお便りを使って、保護者と児童に呼びかけ、考案した献立を知らせてもらい、給食の献立に反映させる。

⑥給食アンケート【資料⑩】

その日に出された献立に関するアンケートを行い、児童の意識の変化を調査する。また、その結果を児童に知らせ、学習したことが意識できていることなどを伝えることでさらなる意欲化につなげる。

(4) 指導後の実態調査

①とりくみ後の児童の変容

○授業後の児童の感想

黄色・赤・緑のグループをバランスよく食べないと、やせたり、病気になったりすることを初めて知りました。私は、野菜が苦手だけど、好き嫌いしないで食べようと思いました。

大豆には、ビタミンとかたんぱく質とかたくさんの栄養があることを知りました。あと、魚の簡単な食べ方も知ることができたから、今度給食に出たらやってみたいです。

今までは、嫌いなものは減らしたり、残したりしてたけど、何でもバランスよく食べないといけないことがわかりました。僕は、魚が苦手だけど、野球が上手になりたいし、もっと大きくなりたいから魚もがんばって食べたいです。

授業後の児童の感想から、多くの児童は食材に様々な働きや栄養素があると知ることができていた。また、バランスの悪い食事の例を具体的に出したことで、バランスの良い食事を視覚的にも理解させることができた。

また、授業後にウェビングマップを再度作成させたところ、多くの児童が授業前よりも「食事と健康」に関する言葉をたくさん書くことができた。【資料⑩】

○児童の意識の変容

ウェビングマップの言葉の数に関しては、一回目の平均が10個程度であったのに対して、授業後の平均は30個以上と多くなっていた。また、給食の時には、その日に使われる食材を献立表で見えたり、衛生委員会の校内放送に耳を傾けたりする姿が見られ、児童の「食」に関する意識が高まっていた。

「元気モリモリ情報」では、その日のメニューに使われている食材の働きや栄養素を教職員が児童に問いかけたり、食材の食感や味を児童に伝えたりする活動を行った。活動を続ける中で、食材に興味を持つ児童が増え、毎日献立表を見て、使われている食材を学級全体に伝える姿が見られた。また、児童の中には、家庭で食べたことのない食材を食べる児童もいたため、積極的に味や食感を伝えるようにしたところ、「初めて食べたけどおいしい」や「これ好きになりそう」という言葉が聞かれた。その他にも、「赤いスープ＝辛い」というように色や見た目でも味を想像し、なかなか給食に手をつけない児童もいた。そのような児童に対しても声かけを行ったところ、「意外とおいしい」や「辛そうに見えたけどそうじゃなかった」などの反応が見られた。

7月から実施した給食アンケートでも、授業前のコメントには「〇〇がおいしかった」や「〇〇が苦手だった」というコメントが多かった。しかし、授業後のアンケートでは「コーンが甘くておいしかった」や「ごぼうは苦手だったけど、

1回食べて見たらおいしかったです」など食材を味わっての感想など、詳しくコメントを書く児童が増えた。また、「苦手だったけどバランスを考えて食べた」というコメントも多くなり、児童の意識の変容が見られた。【資料⑫】

男子も女子も配膳された給食を食べきり、更にはおかわりをする児童もたくさん見られるようになった。また、苦手と言っていた食材でも、配膳の際に減らす量が少なくなったり、栄養バランスを考えて残さず食べたという児童が増えてきた。

○魚に関する指導

本学級で魚を苦手とする児童にアンケートを取ったところ資料⑬のようになった。魚を苦手とする理由として挙げたものは、「骨が多い」「骨が刺さる」など、すべて骨に関するものだった。【資料⑬】この結果から、骨のよけ方や、小骨の食べ方を知らない児童が多いことがわかったため、「魚の骨の付き方、骨のよけ方や食べ方の指導」「小骨は臼歯ですりつぶして食べる指導」を行った。その結果、今まで魚を苦手としていた児童も、臼歯を使ったり、大きめの骨はよけたりするなど、指導されてことを生かして食べることができた。また、次回もこの方法で食べてみようという気持ちの変化が見られた。

普段半分以上残したり、食べなかったりする児童が、指導後には魚を完食することができ、自分の変容に驚いていた。児童からは、「奥歯を噛めば骨が引っかからなかった」や「全部食べられてうれしかった」などの驚きや喜びの声が挙がっていた。

○家庭との連携・調理法の工夫

栄養指導後、保護者に向け「豆や魚を使ったメニューに関するアンケート」を行った。それを元に、児童や学校栄養職員と話し合いを行い、9月のメニューに反映させた。

メニュー名	食材	調理方法の工夫	児童の感想
豆腐ハンバーグ カレーソース	大豆	挽肉と豆腐を混ぜ、 カレー風味にする。	ふわふわしておいしかった。
そばろに	大豆	大豆を細かく刻む。	大豆がたくさん入っているな んて気づかなかった。
鯖の香味ソース がけ	鯖	魚の臭みを消すため、 香味野菜を使用した。	魚の骨のよけ方だわかったか ら食べやすかったし、臭いが 気にならなかった。

家庭からの意見を参考にしながら、調理方法や具材の形や大きさを変えたり、味付けを工夫したりすることによって、児童が少しでも口にしようとする姿が見られた。このことによって、食べられたことに自信を持ち、更に苦手とする食材を食べてみようとする培われてきたと考える。

IV 結論

(1) 成果

- 給食の際に、食材が体に与える影響などを話題にすることによって、昼の放送に耳を傾けたり、栄養黑板にも目を向けるようになったりして食への関心が高まった。
- 学活や保健の学習を通して、児童が苦手とする食材の働きを理解し、必要性に気づいたことにより、バランスの良い食事を意識するようになった。
- 学校と家庭とが連携を図り、学校栄養職員が献立の見直しや調理の工夫を行ったことで、苦手とする食材にもチャレンジしようとする姿が見られた。

(2) 課題

- 学習したことを生かして行動に移すことがまだまだ難しい為、今後も継続して声かけや知識の定着につながる支援を行っていく必要がある。

資 料

【資料①】授業実施前の児童のウェビングマップの一例

【資料②】好きな給食の種類や食材に関するアンケート

【資料③】操作活動の様子

【資料④】バランスの良い食事についての例

【資料⑤】大豆の主な働きや栄養素について

【資料⑥】魚の食べ方についての掲示物

【資料⑦】お昼の校内放送での献立を紹介する原稿

【資料⑧】衛生委員会の児童による栄養黒板の活用

【資料⑨】家庭向けに行ったアンケート

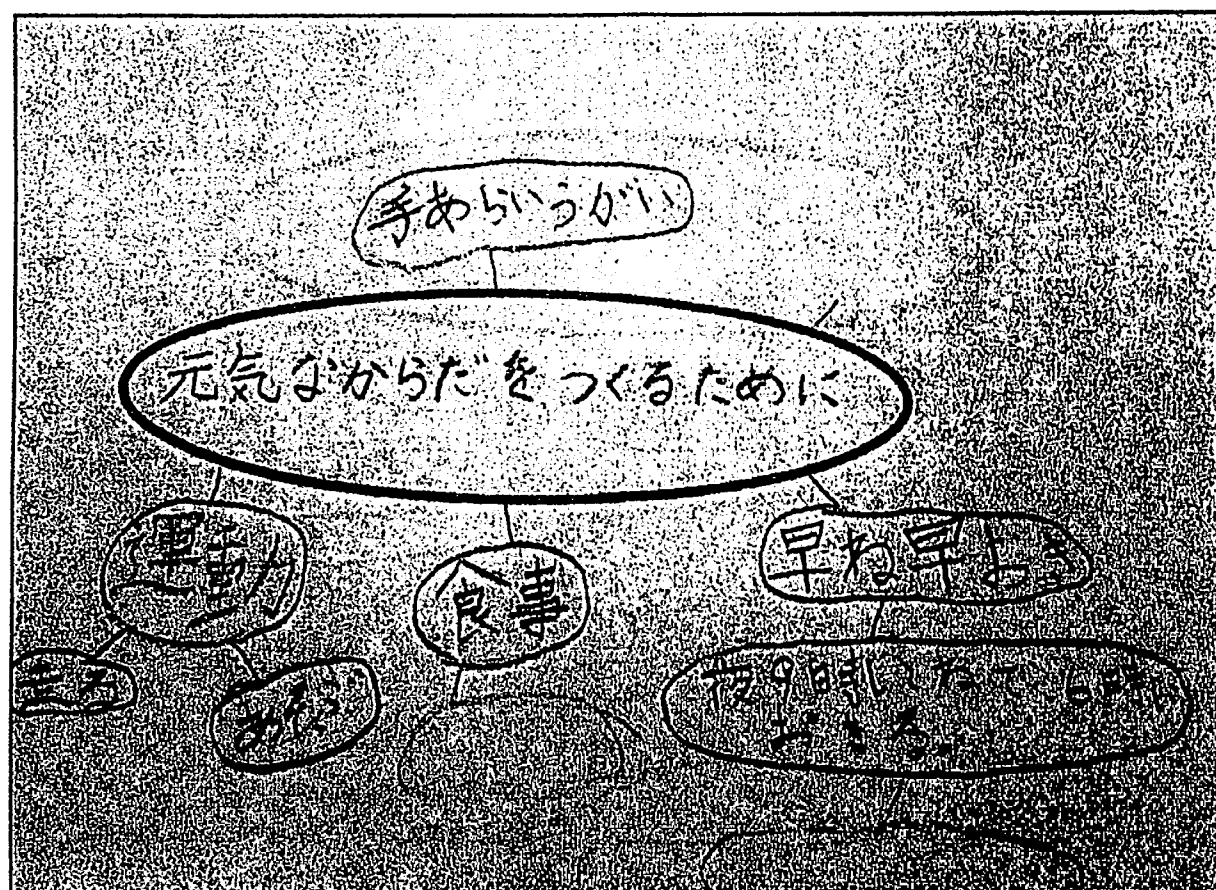
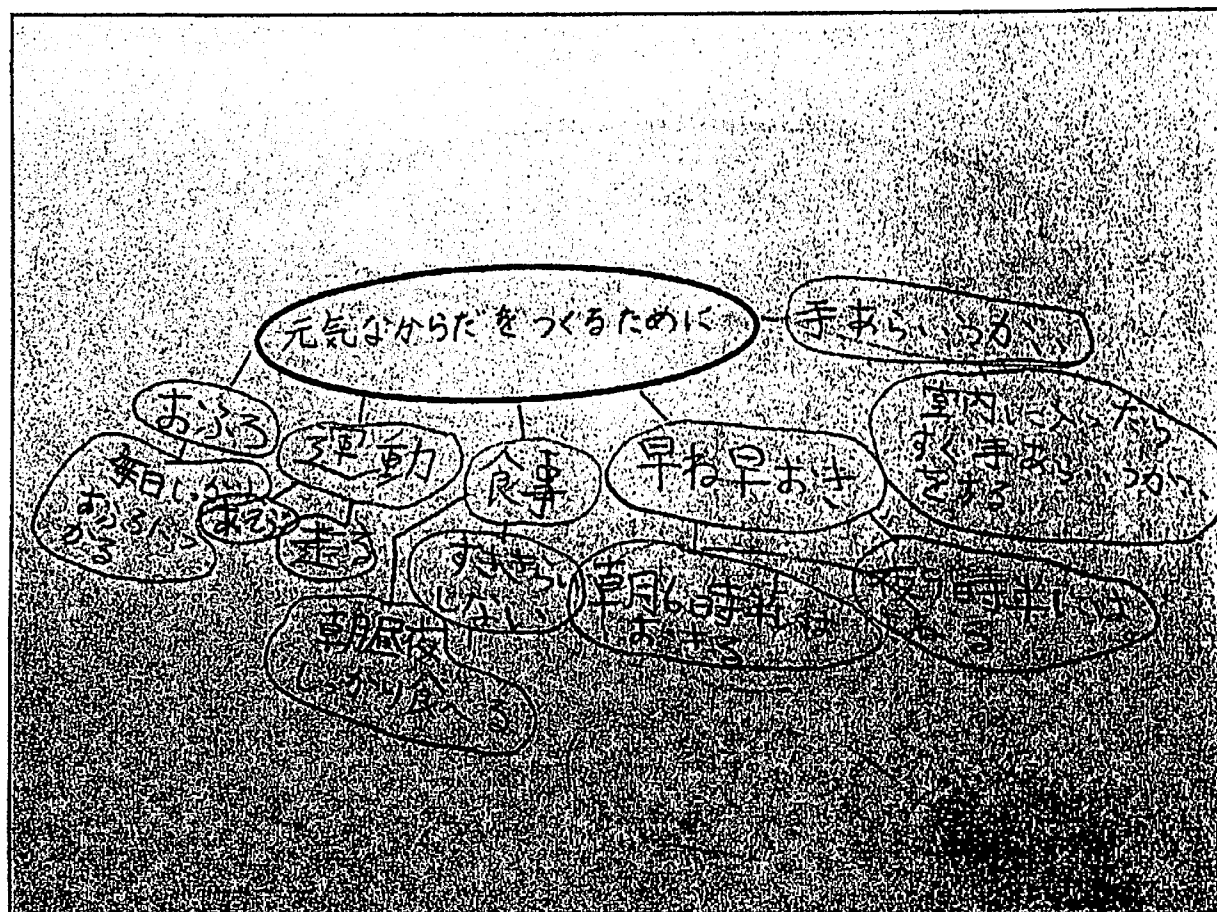
【資料⑩】給食アンケート①

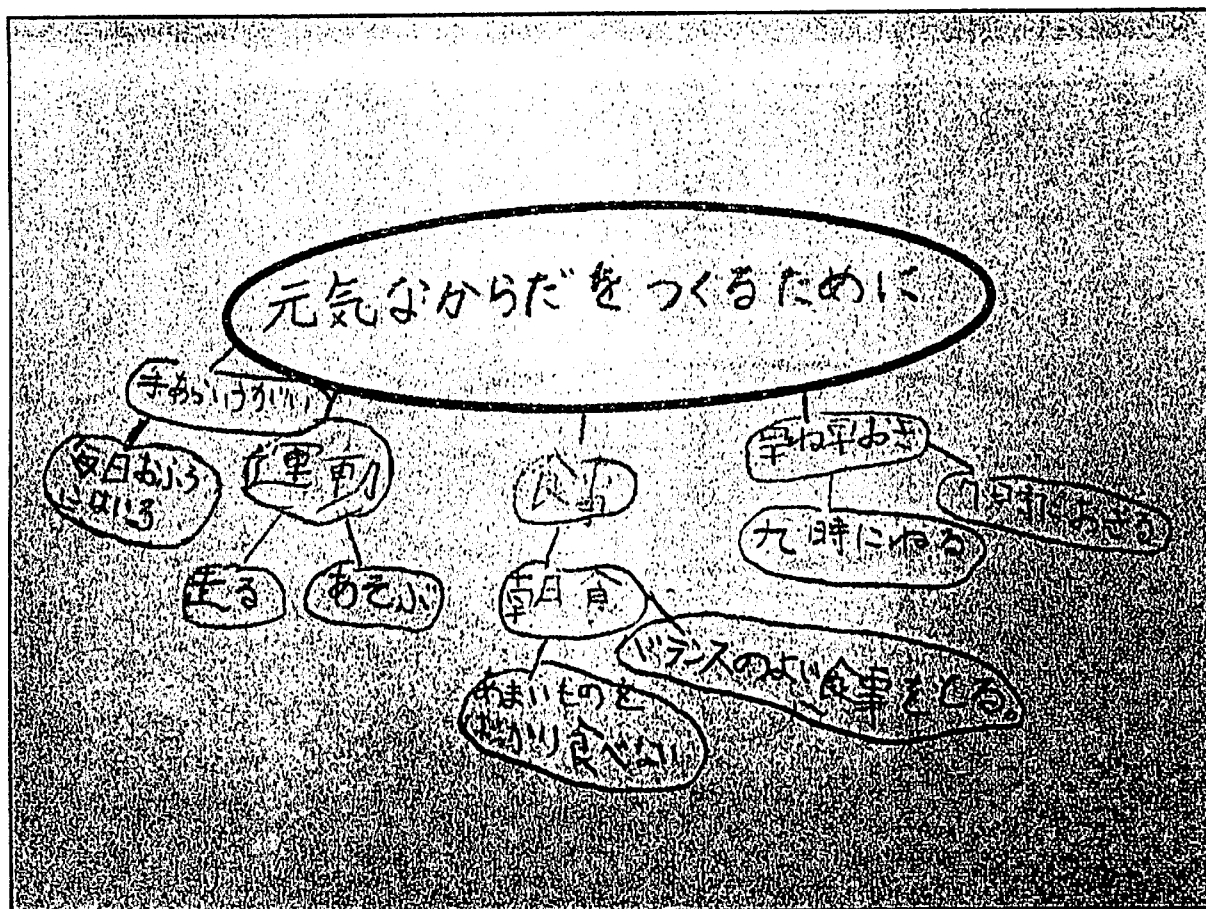
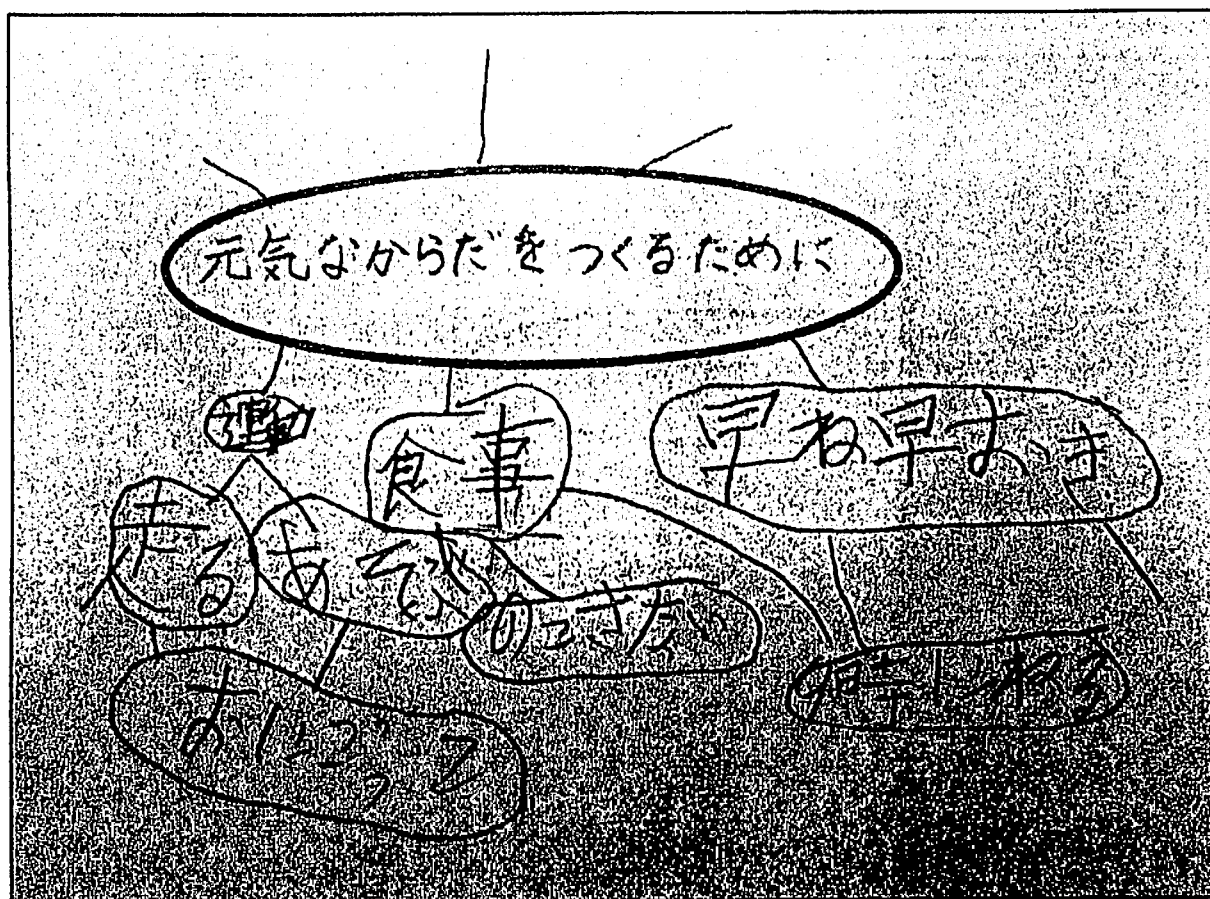
【資料⑪】授業実施後の児童のウェビングマップの一例

【資料⑫】給食アンケート②（児童の変容）

【資料⑬】魚に関する指導

【資料①】授業実施前の児童のウェビングマップの一例





給食アンケート①

名前

①あなたの好きな給食の種類はなんですか。1つに○をつけてください。

和食

れい：おひたし ごまみそしる サバのみそに 切り干し大根のサラダ

洋食

れい：カレー ミネストローネ ハンバーグ オムレツ スパゲッティ

ちゅうか

れい：はるまき キムチいため まーぼーどうふ

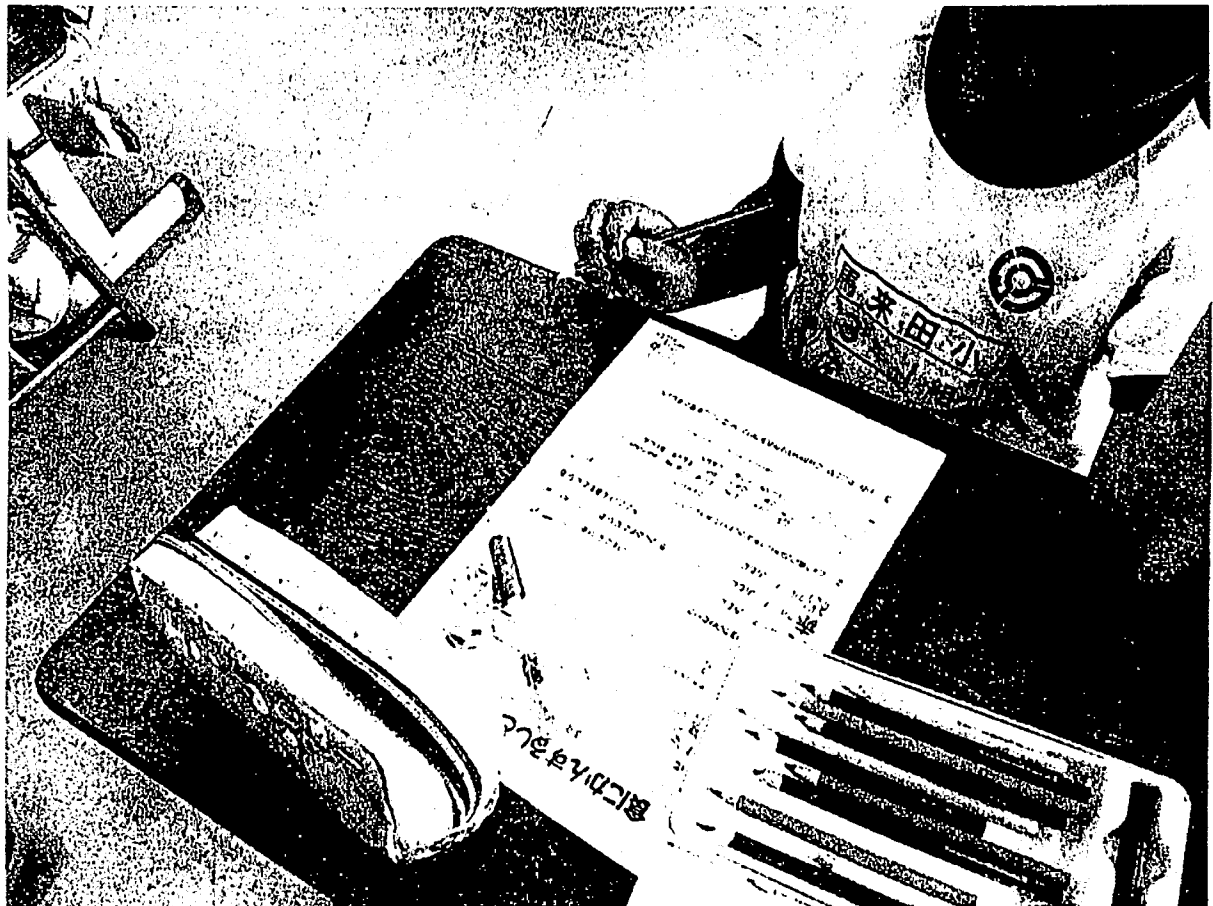
②あなたの好きな食ざいに○をつけてください。

にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン コーン
しいたけ えのき こまつな だいこん ねぎ なす
切り干しだいこん もやし しめじ とまと さけ
さば ししゃも きびなご とうふ ひじき 大豆
ほうれんそう ブロッコリー ごぼう ジャがいも
キムチ いんげん ひよこまめ チーズ
わかめ めかぶ さつまいも

③給食で出る食材で苦手な食べ物がありますか。

ある・ない

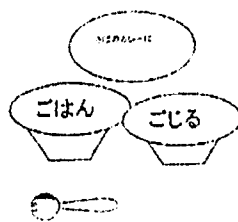
④あると答えた人にしつもんです。その食材が苦手な理由をおしえてください。



1. ☆食べ物のおはたけ☆

黄グループ	おもに	のもとなる	
赤グループ	おもに	をつくるもとなる	
みどりグループ	おもに	をととのえるもとなる	

2. きゅう食のざいようを3つにわけてみましょう！



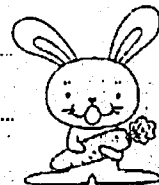
ざいよう				
ごはん	しめじ	だいず	ごまつな	あぶらあげ
さば	ごぼう	ねぎ	牛にゅう	だいこん
しょうが	とうふ	にんじん		

きゅう食のざいようを3つに分けてみましょう！

3. わかったことや、これから自分が気をつけようと思うことを書きましょう。

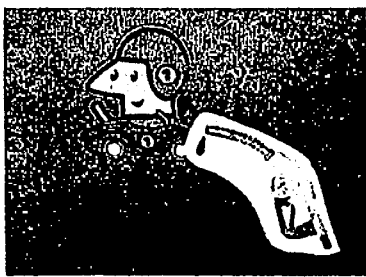
.....

.....



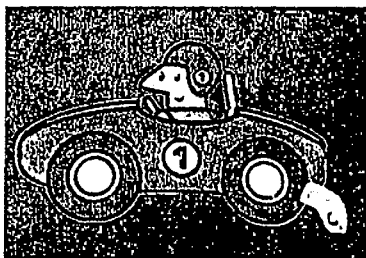
【資料④】 バランスの良い食事についての例

● バランスの悪い食事の例



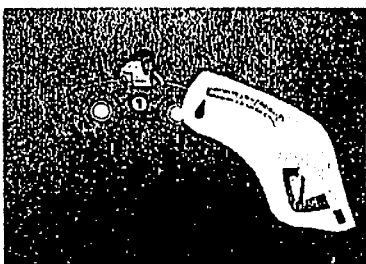
赤に比べて緑や黄色が多い場合

車の大きさに対して、運転手が大きく、燃料も多すぎてしまいバランスが悪い。



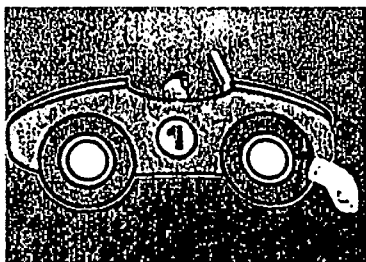
緑や赤に比べて黄色が少ない場合

運転手と車のバランスはいいが、燃料が少なくバランスが悪い。



緑や赤に比べて黄色が多い場合

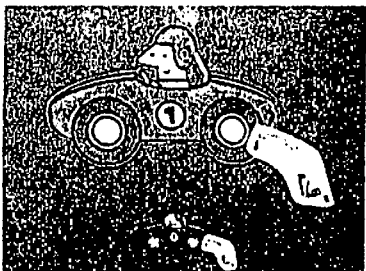
運転手と車のバランスはいいが、燃料が多くバランスが悪い。



赤に比べて緑や黄色が少ない場合

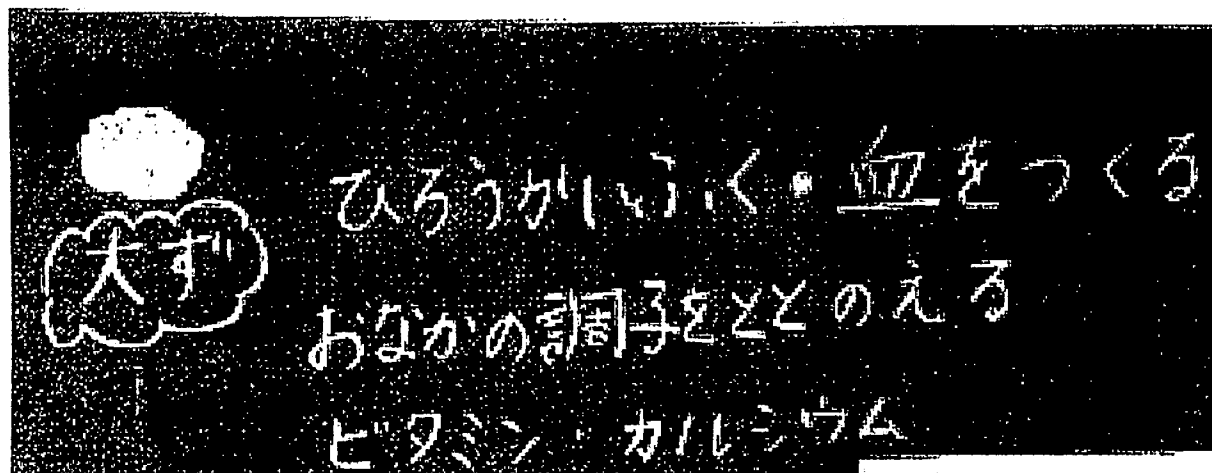
車の大きさに比べて運転手が小さく、燃料も少ないためバランスが悪い。

● バランスの良い食事の例

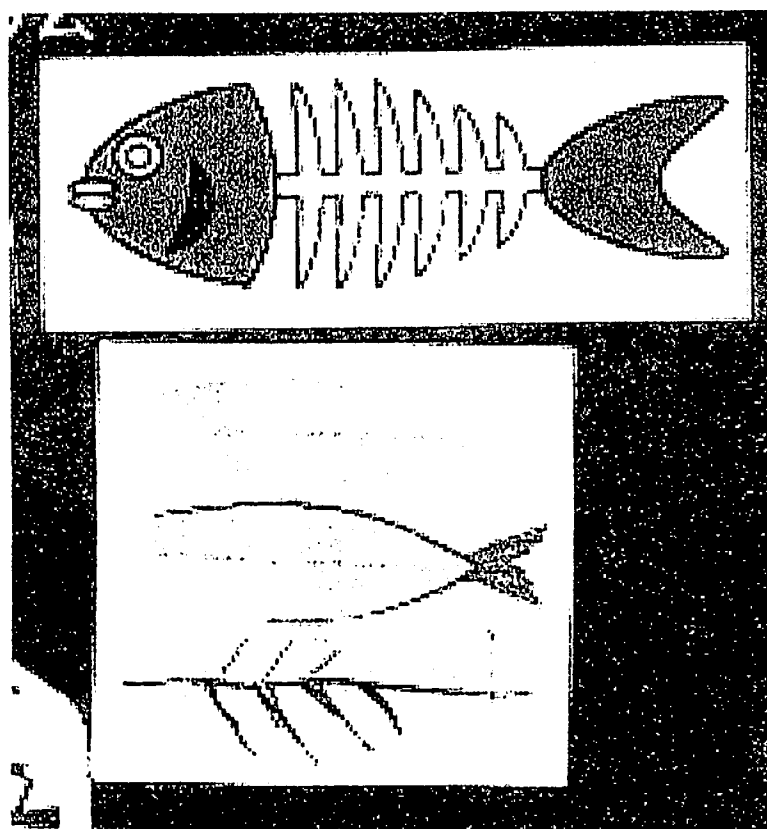


運転手と車の大きさがちょうど良く、燃料の量も適切でバランスが良い。

【資料⑤】大豆の主な働きや栄養素について



【資料⑥】魚の食べ方についての掲示物



【資料⑦】お昼の校内放送での献立を紹介する原稿

6月20日(火)

今日の献立は、

きなこトースト 牛乳
ミネストローネ パスタと野菜のあえもの

ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる	
ぎゅうにゅう	きなこ	たまねぎ	にんじん	バター	さとう
チーズ	ベーコン	セロリ	パセリ	はちみつ	パンこ
だいず		トマト	ブロッコリー	じゃがいも	マカロニ
				パン	ペンネ

今日は、「大豆」についてお話しします。

大豆は、今から2000年も前に中国から日本にやってきました。

大豆は肉と同じくらい栄養がたくさんで「畑の肉」とも言われています。

日本には、大豆の加工品がたくさんあります。今日のきな粉トーストのきな粉も大豆からできています。

今日の給食も残さず食べましょう。

みなさんこんにちは。給食の準備はすかにできましたか。

6月21日(水)

今日の献立は、

鯉ごはん 牛乳 鰯のカレー煮 魚汁

血やにくになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとなる	
ぎゅうにゅう	さば	しょうが	ごぼう	さとう	むぎごはん
だいず	とうふ	だいこん	にんじん		
あぶらあげ		こまつな	ねぎ		
		しめじ			

今日は、「さば」についてお話しします。

さばは、日本で古くから食べられている代表的な魚です。

たんぱく質をたくさん含んでいて、みんなの体の血や筋肉を作る働きをしてくれています。また、鰯のような青い魚のあぶらは、

血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしてくれたりしています。

血管が詰まったり、破れてしまう怖い病気を防いでくれます。

よく噛んで食べましょう。

みなさんこんにちは。給食の準備はしずかにてしましたが、

9月1日(金)

今日の献立は、

むぎごはん 牛乳 ミルメーク ミートボールカレー じゃがいもとブロッコリーのガーリックいため					
ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる	
とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	麦ごはん	あぶら
ミートボール		にんにく	しょうが	じゃがいも	
		ブロッコリー			

今日は、「カレー粉」についてです。

カレー粉はインドで生まれ、20～30種類の香辛料からできています。そのなかで色をつけるための香辛料はターメリックで、カレー粉が黄色いのはこの香辛料が入っているからです。

香辛料は胃の働きを活発にして食欲を増し、食品を傷みにくくする働きがあります。
今日の給食も残さず食べましょう。

9月4日(月)

今日の献立は、

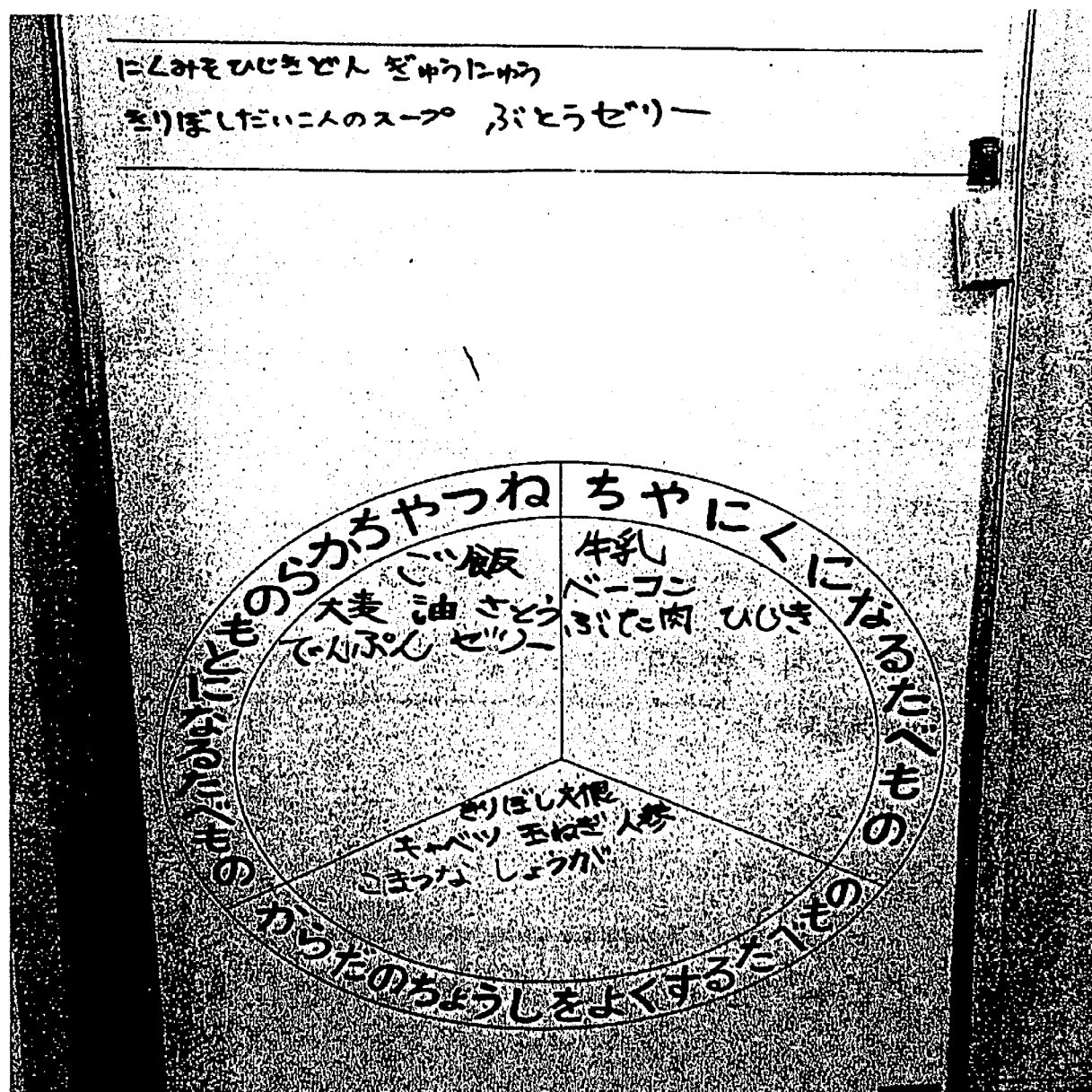
むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そぼろじる ほうれんそうのごまみそあえ					
ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる	
ぎゅうにゅう	いわし	にんじん	だいこん	ごはん	おおむぎ
とりにく	なると	ごぼう	こまつな	あぶら	さとう
だいず		ねぎ	ほうれんそう	ごま	でんぶん
		キャベツ			

今日は、「いわし」についてお話しします。

いわしは鮮度が落ちるのが早く、日持ちがしないため、「よわし」と呼ばれていたのがなまって「いわし」と呼ばれるようになったそうです。

でも栄養面では、とても優れている食品で血液をさらさらにしたり、歯や骨を作るのに必要なカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをたくさん含んでいます。

よく噛んで食べましょう。



◎お子様が比較的良好く食べる魚や豆を使ったメニューを教えてください。

	① 豆	② 魚	③ (豆・魚) どちらかに○をつけてください。
メニュー (例: さばの味噌煮)	ひじきの煮物	アジ、ほいけ、さんま	ブリの塩焼き、照り焼き
調理法 (例: 煮る・揚げる)	煮る	干物を焼く	焼く
味付け (例: 味噌味)	しょうゆ、さとう、だし	×	塩、しょうゆ、みりん、酒
そのメニューが出る頻度 (例: 月○回・週○回)	月1~2回	週1回	月1.2回
残食率 (例: 完食・少し残す)	完食	少し残す	量が少ないうえに完食

◎どのようなメニューなら豆を足すことができそうですか。

(大豆・ひよこ豆・小豆・金時豆・レンズ豆・インゲン豆・グリンピース など)

例: カレーにひよこ豆を入れる。

カレー

- ・金時豆や黒豆の甘煮(白米と一緒に食べている)
- ・肉じゃがと一緒にインゲン豆やさやえんどう
- ・インゲン豆のごまあえ

◎どのようなメニューなら魚を進んで食べることができそうですか。

種類 (さば ・ アジ ・ さんま ・ さけ ・ ししゃも ・ ホキ ・ いわし)
 調理法 (煮る ・ 焼く ・ 蒸す ・ 揚げる)
 味 (みそ ・ しょうゆ ・ 塩 ・ バター ・ その他)
 (和風 ・ 洋風 ・ 中華)

ご協力いただきありがとうございました。



【資料⑨】家庭向けに行ったアンケート

給食アンケート 月 日 名前 ()

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

元気をからだをつくるために

- ビタミン
 - B1
 - B2
 - B6
- バランスよく食べる
 - 歩く
 - 走る
 - 泳ぐ
- うんどう
 - 朝晩
 - 朝昼夜
- 早寝早起
 - 朝晩
 - 朝昼夜
- 大ず
 - ちをく
 - ひろく
 - おなか
 - ちをく

給食アンケート 17月 13日 名前 (児童 A)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき（にがて）でした。

スープがおいしかったと"おかね"もした。
理由は、本①と②を食べて

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき（にがて）でした。

給食アンケート 7月 13日 名前 (児童 B)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ 好き ・ になて ・ すごくになて 】

例：今日のメニューの〇〇なところが好き（になて）でした。

「コーンサラダがきりいたって食べれました。
コーンは好きではないけど1回食べてみたらおいしかったです。」

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ 好き ・ になて ・ すごくになて 】

例：今日のメニューの〇〇なところが好き（になて）でした。

給食アンケート 7月 19日 名前 (児童 C)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ 好き ・ になて ・ すごくになて 】

コーンがになてだったけどカレーに合ったから食べれた

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大好き ・ 好き ・ になて ・ すごくになて 】

給食アンケート 7月 5日 名前 (児童 D)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ ながて ・ すごくながて 】

やさいスープがおいしかった。

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ ながて ・ すごくながて 】

給食アンケート 7月 13日 名前 (児童 D)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ ながて ・ すごくながて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき（ながて）でした。
今日のメニューの ごぼうサラダがおいしいところ
がすきだった

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ ながて ・ すごくながて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき（ながて）でした。

給食アンケート 7月 4日 名前 (児童 E)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

スープがおいしかった。

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

給食アンケート 7月 14日 名前 (児童 E)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき (にがて) でした。

トマトスープがトマトがきりいたう
たけとにへえた バナナがたけとに
けなうたてで。

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき (にがて) でした。

給食アンケート 7月 3日 名前 (児童 E)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

きゅうしょくが
おいしい

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

給食アンケート 7月 12日 名前 (児童 E)

①今日の給食を全部食べることができましたか。

【 はい ・ いいえ 】

②「はい」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき（にがて）でした。
さく、な、こまのすき、す、な、す、ら、
だった、す、す、す、す、す、す、
さ、ま、か、す、き、だ、た、た、た、た、た、

③「いいえ」と答えた人に聞きます。今日のメニューはどのくらい好きですか。その理由も教えてください。

【 大すき ・ すき ・ にがて ・ すごくにがて 】

例：今日のメニューの〇〇なところがすき（にがて）でした。

