

Ⅲ 西東京市立田無小学校の取組について

1 学校紹介

(1) 本校の概要

東京都西東京市田無町4-5-21

西東京市のほぼ中心に位置し、西武新宿線田無駅から徒歩3分の駅至近の学校である。明治6年に開校した142周年の歴史ある学校であるが、学区内は都市化しており、マンション等集合住宅居住者が非常に多い。

学級数：通常学級19学級 特別支援学級8学級 計27学級

児童数：通常学級583名 特別支援学級58名 計641名

教職員数：40名

平成24・25年度 西東京市教育委員会研究奨励事業研究指定校（健康教育）

平成25年度 東京都教育委員会体力向上推進優秀校

平成26年度 東京都教育委員会表彰（健康づくり功劳）優秀校（学校給食分野）

平成26年度 東京都学校歯科保健優良校

(2) スーパー食育スクール事業の取組理由

本校に入学してくる1年生は、毎年のように登校途中のけがが多く、朝急いで通勤・通学する人の自転車との接触が、学校の近くで頻繁に起こっている。ランドセルや手提げ袋を自転車のハンドル等に引っ掛けられた勢いで児童が倒れ、地面に手をつけずに顔を打ち付け、こぶを作ったり、擦り傷を負ったりしている。多くの子に、転んだ時の身のこなしに課題がみられる。また、休み時間の校庭遊びの中で上級生とぶつかり、転んでけがをすることも多く、教室から飛び出して廊下を通っている人とぶつかったり、長い物を持っている人に近付いてぶつかったりと、危機回避能力、危険予測能力が弱いことが感じられる。

本校の児童は、外で遊ぶことをあまり好まず、特に女子はほとんど室内で過ごすことが多い。外遊びをする男子はサッカーをするばかりで、比較的広い校庭の半分に設けているボール遊び禁止スペースは、低学年の児童が少し走り回っている程度で空いている。

保健室への来室者に関しては、けがが多く打撲が半数以上を占める。中でも、歯や眼をぶつけるけがが多い。内科的な原因では、朝から集中力を欠いたり、朝礼で倒れたりする児童も多い。体温を測ると、36度未満の低い体温で手足が冷たい。問診をしていくと、朝食に何を食べたか思い出せないこともある。日常の生活では、夕食が9時以降で、就寝時刻が遅い児童が高学年に多い。腹痛での来室では、朝の排便がなく、何日も排便せず病院に行くケースもあった。

給食では、野菜や魚を好まず、煮物やあえ物を苦手として残す傾向がある。御飯よりパンや麺類を好み、それらのリクエストも多い。全体的に食べ残し率は10%~14%と比較的多い。中には、学校の給食を残して、家でおやつなどを食べればよいと思っている児童も少なくない。

学校生活では、けんかや小競り合いが多く、午前中は元気がなく給食の前は特にいらいらしている児童がいる。物事に前向きに取り組む姿勢が弱い傾向や、自分の体のことに関心のない傾向もある。

家庭の協力は、得られる場合と全く得られない場合と二極化している。

以上のように、本校の児童は、自身が成長していく中で、健康の保持増進上の課題がみられ、早急に改善を図るべく、学校全体で健康教育を進める必要性を感じた。そこで、体力向上、食育、安全指導、学校保健の各領域から、意図的、系統的な指導ができるよう、学校全体の健康教育指導計画を作成し、実践している。

健康教育の取組を始めて4年目となり、今までの成果が徐々に現れてきていると感じている。健康な体づくりのために、たくさん運動して、しっかり食べることの必要性を知り、実践していくことが大切であることを説き続けていきたい。今回、スーパー食育スクール事業を通して、その実態を数値的に検証していくことで、児童の実感を伴う実践につなげ、家庭への啓発にもより説得力のある健康教育につなげていきたいと考え、本事業に取り組むことを決めた。

2 事業計画

(1) 目指す児童像

① 学校教育目標

- よく考え 工夫する子ども
- 仲良く 助け合う子ども
- きまりを守り 礼儀正しい子ども
- よく働き 責任をもつ子ども
- 健康で ねばり強い子ども



以上の五つの目標の中で「健康で ねばり強い子ども」を重点目標に健康教育に取り組んでいる。これを受け、「たくましい体 なごやかな心 しっかりとした学び」を、学校経営方針の柱に据え、研究主題を「つくろう！ なるう！ 元気はつらつ たなしの子」として校内研究を進めている。児童には、「たくましく なごやかに しっかりと」と、自身の行動を考えさせている。

② 食育で育てたい児童像

本校では、「つくろう！なるう！ 元気はつらつ たなしの子」(健康な生活を目指す実践力の育成)を研究主題として、「自らたくましい心と体をつくろうとする子」の育成を目指し、4年間、健康教育の校内研究に取り組んできた。

その中で、食育の視点からの目指す児童像は、「三度の食事を通じて健康な心と体を保ち、積極的・意欲的な学校生活を送れる子」としている。これらを、発達段階により以下のように目指す児童像を掲げている。

校内研究 食育における研究構想図

今日的な教育課題

- ・ 「生きる力」の育成
- ・ 体力・運動能力低下傾向
- ・ 運動経験の二極化
- ・ 望ましい生活習慣の定着

児童の実態

- ・ 様々な種類の食材を食べる経験が少なく、洋食を好み、野菜・豆・小魚が苦手な子供が多く見受けられる。
- ・ 食べ物を食べることで元気になることや、体をつくっているという意識や知識が希薄な子供がいる。
- ・ 食へのありがたみの欠如や、食事のマナーの軽視化がうかがわれる。

研究主題

つくろう！ なるう！ 元気はつらつ たなしの子

副主題

～健康な生活をめざす実践力の育成～

めざす児童像

- 全校 『三度の食事を通じて健康な心と体を保ち、積極的・意欲的な学校生活を送れる子』
- 低学年 「楽しく食べられ、盛り付けた分量を給食時間内に残さずきれいに食べられる子」
- 中学年 「食べ物の働きを知り、好き嫌いしないでバランスよく食べることの大切さが分かる子」
- 高学年 「栄養バランスのとれた食事の大切さが分かり、実践する力を養い、環境を考えた簡単な調理ができる子」
- わかば 「栽培と調理活動を通して、食事の大切さやありがたさが分かる子」

研究仮説

栽培や調理体験、農家との交流体験を行うことによって、食への関心をもつことができるだろう。さらに、望ましい食事形態を理解することによって、体によい食事をとろうとする意欲が高まるだろう。

(2) 特色ある教育活動と食育との関連

① 栄養教諭を生かして

西東京市内では、栄養教諭が配置されているのは本校のみであり、その特性を活用して食育を推進してきている。

本校全体の食育の年間指導計画の中に、栄養教諭とともに行う授業等を位置付けている。各学年、年間に5～6時間、各学期1回程度、設定している。栄養教諭は専門性を生かし、教材を工夫し、楽しく、分かる授業の展開に努めている。各学年3学級編成の本校では、特別支援学級も含めて、年間約100時間の授業を担当している。栄養教諭だけでなく、地元の農家や関係機関の方々を招へいしての授業も積極的に取り入れている。

また、授業だけでなく、各学級月に1回程度のランチルームでの給食の際に、月ごとに栄養指導のテーマを設定し短時間の指導を行っている。栄養教諭はランチルームで指導し、その後各教室の給食の様子を見回りながら指導している。



② 体験的な活動を重視した食育の推進

食育は楽しい授業を行いながら、児童の生活の改善につなげる実践力を高めていく必要がある。そ

こで、本校では、体験的な活動を重視している。児童が学校の敷地内の学級園を利用して農作物を育て、収穫できた作物を使って調理して味わう体験をしたり、一人一人がバケツで稲を育て、獲れた米を炊いて味わったり、自分で決めた野菜を植木鉢で育て、収穫したりしている。例えば、2年生の生活科では、さつまいもを育て、収穫し、スイートポテトにして味わい、いもの端は捨てずに芋版を作り、つるは佃煮にして味わったり、クリスマスリースにして飾ったりしている。調理活動では、保護者の協力を求め、ともに活動を楽しんでもらっている。日常の授業の中でも体験的な活動を取り入れた授業展開を工夫している。食材そのものを知らない児童が多い中、国語の読み物の中に出てくる食材、例えば「かぶ」や、社会で沖なわ



や島のくらしの学習の際に、「さとうきび」や「トビウオ」を用意して、実物に触れさせる体験をさせている。また、給食の献立にも入れている。

③ 家庭との連携

学校の教育活動の中で食育や健康に関する学習を行うことで、児童が自身の健康の保持増進への関心を高め、実践しようという意欲をもたせ、さらに実践させることで健康の保持増進につながると考える。実践の場は多くが家庭にあるため、家庭の協力なくしては実践につながらない。

そこで、家庭との連携を図るよう、意識的に発信や啓発を行っている。

授業で学習した内容のまとめとなるようなワークシート（本校では「はつらつカード」という）を用意し、学習した日には家庭に持ち帰り、児童自身が学習内容を家庭で話し、それについて家庭から一言を記入してもらっている。

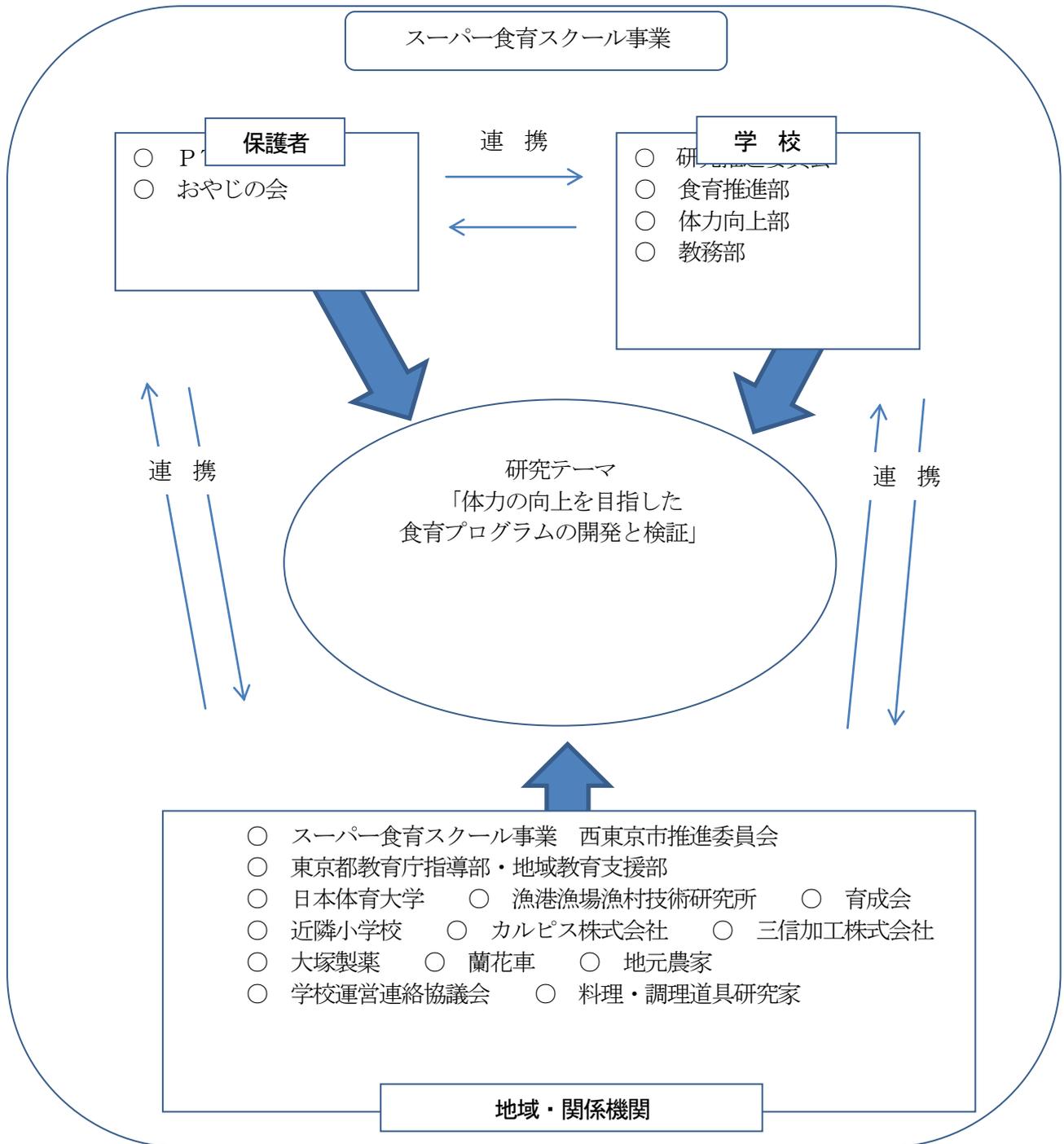
また、食育の授業を一緒に体験したり参観したりする機会を作り、家庭の食育に関する意識の向上を図っている。食育月間の6月に「食育授業地区公開講座」を設定し、全学級での食育授業を公開し、その後、高学年の児童と保護者対象に食育に関する講演会を開催している。学校公開での授業に食育の授業を積極的に行う。食育の授業のお手伝いを家庭に呼び掛け、参加を促している。

④ 地産地消の推進及び農家との連携

西東京市は、東京都のほぼ中央部に位置しており、交通至便の都市型の地域ではあるが古くからの農家も点在している。本市の各学校では、地元の農家の農作物を積極的に給食に取り入れている。本校でも数件の農家と契約し、毎月地場野菜を給食に使っている。

また、児童実際に作付けされている畑で、児童が収穫体験をさせてもらうこともある。さらに、農家の方に学校園での栽培の指導や授業に参加してもらうことで、直接児童へ指導してもらう機会を設けている。

(3) スーパー食育スクール事業を展開するに当たっての体制



- 東京都スーパー食育スクール推進委員会 3回
- スーパー食育スクール西東京市推進委員会 3回
- 校内研究授業 4回
- 身体状況測定・アンケート・体力測定 2回
- 食育授業地区公開講座
- 和食器給食
- 体験教室 (調理・昔の道具の使用・栽培と収穫 等)

(4) 設定テーマ及び目標達成までの仮説

①テーマ 「体力の向上を目指した食育プログラムの開発と検証」

②事業目標

ア 校内研究4年目となる「健康教育」の基礎を活用し、よい運動の仕方やよい食事の仕方を学び、実践することによって、基本的な生活習慣の改善を図り、体育授業の充実と体力向上のための効果的な食育プログラムの開発を行う。

イ 学校、家庭、地域が一体となり、公的機関の協力も得て取組を進め、食に関する自己管理能力を高めながら健康的な食習慣を身に付け、運動と食育の相乗効果による体力向上を目指す。

③事業のポイント

ア 食育と体力向上の相乗効果が表れるよう連携させた指導。

イ 基本的な生活習慣の定着

「運動する→空腹感→栄養バランスのよい食事の摂取(間食を含む)→運動する」の反復継続生活習慣の記録)。

ウ 地場野菜の栽培や給食の活用、料理教室を通して農作物への興味関心の向上。

エ 苦手食材の克服に向けた、発達段階に応じた食に関する授業展開。

オ 肥満や痩身傾向のある児童への運動、食事の指導と体位測定、腸内フローラの調査。

カ 保護者、地域との連携

食育授業地区公開講座、講演会、料理教室等による保護者、地域(公的機関を含む。)と連携した食育の推進。

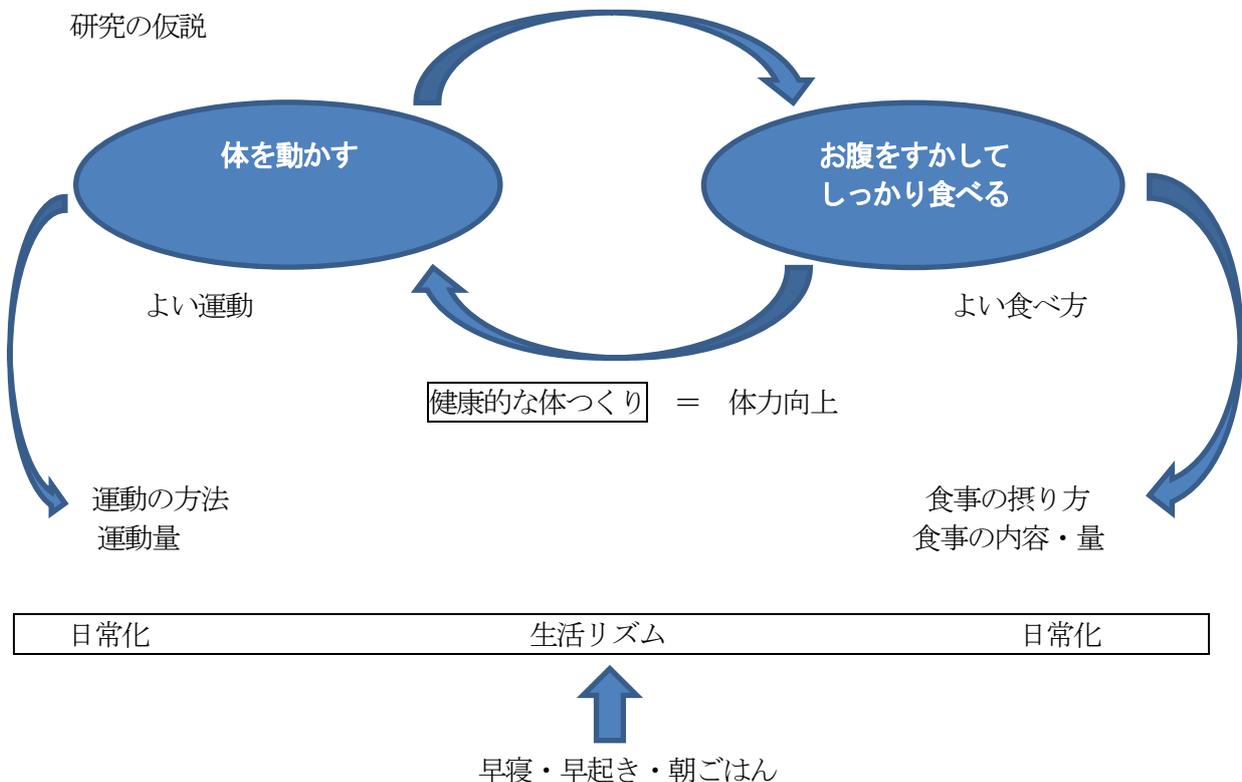
キ 体力の向上・食に関する授業改善と企業・大学との連携

授業改善や授業充実を図るために教員研修や出前授業を実施。

ク 生活の改善後、体脂肪率測定、活動量測定、骨密度等による数値的検証。

④目標達成までの仮説

体を楽しく、しっかり、こまめに動かすことで空腹感を感じさせ、栄養バランスのとれた食事のとり方やぐっすり眠る習慣を身に付けることで体力の向上を図り、和やかな心の育成につなげたい。



⑤評価指標を向上させるための発達段階に合わせた仮説

ア 低学年

好き嫌いを減らす

食育的働き掛け

- i 地場野菜や苦手野菜の栽培と給食時間や授業中の味わう体験
- ii 地産地消カルタで地場野菜への親しみ
- iii 野菜や豆、魚の栄養と体の中で起こる効用の学習
- iv 野菜の下ごしらえお手伝い体験
- v 基本的な生活習慣の確立…早寝・早起き・朝ごはん
- vi よくかんで食べることの大切さ



体力向上予想

- i 朝食摂取による体温上昇に伴う身動きの機敏さの向上
- ii 朝の排便など規則正しい生活による集中力の向上
- iii よくかんで食べる習慣による栄養吸収率アップによる持久力の向上

イ 中学年

食べ物の働きを知りバランスよく食べる

食育的働き掛け

- i 地場野菜の栽培や収穫体験
- ii 栽培した大豆で味噌作り、全校で味噌汁を味わう
- iii 赤・黄・緑の食品分類と主食・主菜・副菜・汁物の判断
- iv 郷土料理を親子で調理
- v 人の体のつくりと運動と栄養の理解



体力向上予想

- i 栄養バランスのよい食事摂取による体幹の向上
- ii カルシウム摂取の向上による骨密度の上昇に伴う衝撃への対応能力向上
- iii たんぱく質摂取による筋力アップ

ウ 高学年

栄養バランスの意味が分かり、簡単な調理ができる

食育的働き掛け

- i 五大栄養素の理解と実生活での実践
- ii 米の栄養（和食の良さ）の理解
- iii 健康によい一食分の献立作成
- iv 生活習慣病を予防する食事の在り方
- v 自己管理能力の向上



体力向上予想

- i 栄養バランスのよい食事摂取による体幹の向上
- ii カルシウム摂取の向上による骨密度の上昇による衝撃への対応能力向上
- iii 腸内環境の改善による病気予防と身体機能の向上

(5) 取組の実施内容・評価方法等

① 評価指標及び評価方法

指導前と指導後に身体測定や体力調査を実施する。現在の体力測定値は、都の平均値を下回っているため、目標値を都平均とする（特にソフトボール投げを2m増、反復横とびを5回増）。肥満と瘦身の児童の改善。アンケートにより体力や食事に関する意識の変容や生活習慣調査実施し、データによる変容を見取る。「毎日排便できない」34%→20%、「朝ごはんで3色バランスよく摂取している」39%→45%、「0時以降の就寝」4%→0%等。

② 実践内容（方法）

ア 児童の実態把握

6月に、身長、体重、体脂肪率、筋肉量、骨密度、腸内フローラ（乳酸菌、大腸菌）等を測定する。体力や食事に関する意識や、生活習慣（就寝・起床時刻、排便、朝食等）等のアンケート調査をする。

イ 指導内容の再検討→決定

ウ 指導実施

(ア) 体力向上に向けての体育的指導

体づくり、ダブルダッチ、なわ跳び、持久走、体幹アップトレーニング等

(イ) 体力アップを目指した食事指導

朝ごはん、地農産物を中心とした野菜摂取、大豆、食事の基本スタイル、和食

エ 指導効果の検証

11月に再度6月と同じ身長、体重、体脂肪率、筋肉量、骨密度、腸内フローラ（乳酸菌、大腸菌）等を測定し、また体力や食事に関する意識や生活習慣（就寝・起床時刻、排便、朝食等）に関するアンケート結果を、6月の調査と比較し検証する。

(6) 事業の実施計画

実施時期	計画内容	備考
6月	第1回西東京市推進委員会開催 1回目 身体状況測定、アンケート調査 1回目 体力測定（新体力テストを兼ねる） 第1回東京都スーパー食育スクール推進委員会の開催 体力づくり（スポーツ栄養）講演会 食育授業地区公開講座（全クラス食育授業公開）	
7月	校内研究授業（体育学習） 地場野菜を使ったイタリア料理教室、うどん作り教室 わくわく緑日における親子体操指導、大豆飲料試飲会	
8月	第2回西東京市推進委員会開催	
9月	校内研究授業（体育学習）	
10月	第2回東京都スーパー食育スクール推進委員会開催 校内研究授業（栄養バランスで体力アップ!）、和食器給食 地場農産物の収穫体験、地場農作物活用デザート味わい会 校内研究授業（体育学習）	
11月	2回目 体力測定、2回目 身体状況測定、アンケート調査 地場産椎茸を味わう会	
12月	取組の検証・分析結果のまとめ	
1月	第3回西東京市推進委員会	
2月	第3回東京都スーパー食育スクール推進委員会開催 事業報告書の作成・配布	
3月	事業報告会	



食育年間指導計画

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1年	<p>○楽しい給食(特)</p> <p>・食事の重要性</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>	<p>○好きな食べ物(特)</p> <p>・食育の心</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>								
2年	<p>○楽しい給食(特)</p> <p>・食事の重要性</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>										
3年	<p>○楽しい給食(特)</p> <p>・食事の重要性</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>										
4年	<p>○楽しい給食(特)</p> <p>・食事の重要性</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>										
5年	<p>○楽しい給食(特)</p> <p>・食事の重要性</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>										
6年	<p>○楽しい給食(特)</p> <p>・食事の重要性</p>	<p>○おまじのまじを出し(生)</p> <p>・感謝の心</p>										

※時数(3...その領域を主として3時間以上の授業) △...授業の中でその領域に間接的に関わる ☆...朝・帰りの食・給食時間及び業間活動(時数設定なし) ◎...集会活動(時数設定なし)

3 食育プログラム

(1) 食育プログラムの視点

- 生活習慣の改善
 - ・食習慣の確立
 - ・早寝・早起き・朝ごはん
- 健康の保持増進
 - ・生活習慣病の予防
 - ・乱れた食事、運動不足
- 食と農・水産に関わる人々との交流
- 自己の健康管理に関わる環境づくり
 - ・食に関わる人々への感謝
 - ・食に関わる環境の保持
 - ・食に関わる伝統文化の伝承
 - ・生活リズムの改善
 - ・運動の日常化
- 家庭への啓発、地域への発信

(2) 食育の取組

① 1年生

ア 特別活動「今日から始まる給食」 4月14日

ねらい 入学したばかりの1年生に、楽しくおいしい給食が始まることでの学校生活への期待感をもたせる。

内容 パネルシアターで給食がどんな食材でどんな料理ができるか、また、料理が出来上がるまでにたくさんの働く人が関わっていることに気付かせる。給食をおいしく食べるために、テーブルを拭くなどの環境整備とトイレや手洗いを済ませることや配膳における注意点やあいさつの大切さを学ぶ。

効果 指導を受けて、手洗いや食器の取り扱いに細心の注意を払うようになった。食べ方も、好き嫌いをせず三角食べを実践している。



イ 生活科「お手伝い大作戦グリンピースのさや出し」 4月30日

ねらい 児童が苦手とする豆類のグリンピースを残さず食べる体験をさせることで、苦手意識を克服する強い心を育てる。

内容 児童が知っている豆の名前を発表し、給食で使われる豆を確かめ、豆を食べた時の自分の気持ちを発表する。給食で使うグリンピースのさや出しを手伝うことを伝え、グリンピースを食べると体の中でどんなよいことがあるかを考える。グリンピースの栄養が赤・黄・緑の栄養のどこに属しているか、また、気候の変わり目に必要な栄養が含まれていることに気付く。さや出しの方法や豆の集め方の説明を聞いてさや出しをする。豆を残さず食べることを約束する。

効果 指導をしなかった前年度は1年生のわかめグリンピースごはんの食べ残し率が10%あったが、指導をした今年度は、食べ残し率が0%であった。体に必要な栄養があることを理解したことと、調理に関わったことが食べる意欲を高めたと思われる。



ウ 生活科「よくかんで食べよう」 6月22日食育授業地区公開講座

ねらい 歯が生え変わる時期に差し掛かり、この時期にしっかりかんで食事をする習慣を付けさせることによって、歯並びを良くする。

内容 日頃の食事では一口何回かんで飲み込んでいるかを発表し、体を元気にするためには何回かんでから飲み込むとよいかの予想を立てる。咀嚼判定ガムの色が変わる回数が30回であることに気付かせる。フランスパンを30回かむと甘味が増えることに気づき、味が良くなることを発見させる。よくかんで食べると体の中でどんなよいことがあるかを「ひみこの歯はいいぜ」の説明を受け理解を深める。カミカミ体操の歌をクラス全員で歌い、今日の給食から30回かんで食べることへの意欲を高める。



効果 指導後、児童は給食を味わって食べるようになり、給食終了後の昼休み中に活発な運動をしても腹痛を訴える児童はいなくなった。

エ 生活科「お手伝い大作戦～とうもろこしの皮むき～」 7月6日

ねらい 市内農家で生産されたとうもろこしの皮むきを手伝うことで、とうもろこしのおいしさに気付き、地場農産物の良さを感じ取らせ、故郷や自然を大切にする心を育てる。

内容 届けられたとうもろこしの実物、畑の様子や育てた農家の方の写真を見せながら、種まきから収穫までの様子を説明する。とうもろこしの授粉のしくみやひげと実の数が同じであることを知る。皮むき、後片付けを行う。

効果 暑さが増し食欲が減退する時期ではあるが、旬の地場農産物のおいしさを味わい残さず食べること、体力を付けることができた。また、地域の農産物への興味関心を高めた。



オ 生活科「お手伝い大作戦～野菜の昆布あえ～」 10月15日

ねらい 自分でできる身の回りのことを意欲的にできるようにし、食べ物への苦手意識を無くすようにする。

内容 上履き洗い、体操着や給食白衣をたたみ、野菜の昆布あえ作りを保護者の協力のもと体験し、できる喜びを体感する。

効果 身の回りのお手伝いのこつを身に付けることで、自信をもち、意欲的にお手伝いをするようになった。友達と励まし合いながら、苦手であった野菜を食べることができた。この体験が生かされ、給食時の食べ残し量が減った。また、保護者からも苦手な食べ物が減ったと報告があった。



カ 特別活動「給食室探検」 12月25日

ねらい 給食室で使われている道具や機械をどのように使って調理ができていくかを知り、給食への関心を高め、毎日おいしい給食を作ってくれる調理員への感謝の気持ちを高める。

内容 給食室の様子について、調理員から説明を受けた。実際に米俵を持ってみたり、水を張った大きな回転釜を大きなへらでかき混ぜてみたりといった体験をした。

効果 調理機器への興味をもつとともに、それらを使って毎日頑張ってくれている調理員に対する感謝の気持ちを高めた。感謝の気持ちを表現するために、クラスで協力し合って残さず食べる意識を高めた。



キ 特別活動「しゅんの やさいを あじわおう」 1月30日

ねらい 季節の野菜（小松菜）のおいしさに気付き、食べる意欲をもつ。

内容 なぞなぞボックスの中にあるものを触り、何の野菜かを考える。実際に生産者からどんな工夫をして育てているかを聞き、小松菜の育ち方について知る。小松菜を使った料理を食べ、味わう。食べた感想を交流し、いろいろな味わい方があることを知る。学習感想を「はつらっカード」に記入し、発表する。



効果 小松菜をはじめ野菜料理を意欲的に食べ、食べ残しがなくなった。



ク 特別活動「おさかなはかせになろう！」 2月3日

ねらい いろいろな種類の魚に触れ、興味関心をもち、好き嫌いなく食べる意欲を高める。

内容 給食で出た魚料理を振り返り、料理名・魚の名前を確かめ、魚料理を食べた時の気持ちを発表する。魚の名前や特徴を観察し、自分が興味をもつ魚の名前と特徴を発表する。魚の栄養が体の中でどんな働きをするかを確かめ、魚を食べるとどんなよいことがあるかを家の人に伝えることができるよう「はつらっカード」に記入する。



効果 魚を切り身でしか見たことがない児童が大半という状況の中、42種類の魚を観察させることで興味関心をもたせ、健康な体つくりのために好き嫌いをなく食べる意欲を高めた。

ケ 特別活動「給食室パワーを探ろう！」 2月19日

ねらい 給食を作ってくれる給食調理員の方々の思いを知り、残さず食べる意欲を高める。

内容 小松菜を育て、味わったことを振り返り、自分が好きな給食の料理を発表する。田無小学校の給食室の様子をビデオで見る。手洗い、野菜の洗い方、衛生面やおいしく仕上げるための調理方法の工夫を感じ取る。調理員チーフに給食の料理について質問する。栄養教諭や調理員が給食に込める思いを聞き、感想を発表し合う。



効果 何げなく食べていた給食が出来上がるまでに多くの人の関わりがあることを理解し、感謝の気持ちや、残さず食べることへの意欲を高め、毎日の給食で実践することができた。

② 2年生

ア 特別活動「野菜を食べて元気いっぱい！」 4月25日

ねらい 野菜を食べると体の中でどんなよいことが起こるかを知り、好き嫌いをなく食べる意欲を高める。

内容 給食で出た野菜料理を振り返り、料理名や野菜の名前を確かめ、人気の小松菜や苦手なピーマンを食べた時の、自分の気持ちを発表する。野菜を食べると体の中でどんなよいことが起こるかを考える。一日にどの位の量の野菜を食べるとよいかを考え、こぶし5個分の野菜を食べるためにどうするとよいかの意見を出し合う。野菜を食べる目標を設定し、お家の人に、協力してもらうように意識付ける。



効果 野菜に興味関心をもち、健康な体つくりのために好き嫌いをなく食べる意欲を高めることで、給食の食べ残し率が減少した。低学年時における食べ切る力の育成に役立った。

イ 生活科「梅ジュースを作ろう！」 6月3日

ねらい 校庭に実った梅の実を砂糖漬けした時の変化を観察し、自然の恵みを自分たちの生活に活用する工夫を身に付ける。

内容 1日目に校庭の梅を拾い、実を傷つけないようじでへたを取り除き、給食室で清潔に洗い、表面を乾燥させて冷凍する。翌日、教室で梅と砂糖を交互に入れて、梅のエキスが出てくる様子を1週間観察し、記録をとる。給食時に水で割った梅ジュースを味わい、感想を発表し合う。



効果 自然の恵みがおいしく頂ける喜びを感じながら、夏バテ予防効果を得た。また、季節に取れる作物の旬を意識するようになった。



ウ 生活科「何でも食べて、元気いっぱい」 6月22日

ねらい 給食室の人の苦労や努力、思いを知り、感謝の気持ちをもって残さず食べようという気持ちを高める。

内容 ビデオを見せ、給食室の様子を知り、働いている人の苦労や努力に気づき、発表し合う。学校の調理器具と家庭の調理器具を比較し、調理器具に見立てたものを持つなどを体感し、調理員へインタビューしたビデオを見て作り手の思いを知る。



効果 給食の野菜料理を意欲的に食べるようになり、ほとんど食べ残さなくなった。

エ 給食時間「苦手なピーマンとなすにチャレンジ！」 9月2日

ねらい 苦手な野菜の代表ピーマンとなすを食べられるようにする。

内容 学級園でピーマンとなすを育て収穫し、給食時間に大好きなカレーライスにトッピングして食べる。



効果 苦手な野菜でも、学級の友達に応援してもらうことで、苦手を克服する児童が複数見られた。また、2学期中食べ残しをなくす目標を学級で共有することで、健康づくりや体力づくりに効果があった。

オ 特別活動「早寝・早起き・朝ごはんで元気になろう！」 9月17日
ねらい 朝食を食べて登校前に排便し、充実した一日を過ごし、早寝・早起きをする意欲を高める。

内容 朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるか自分の考えを発表する。パワーポイント「朝ごはんからはじめよう！」を見て、朝ごはんの効果を発表する。栄養バランスのよい朝ごはんには何と何がそろっているか発表する。元気いっぱい朝ごはんの五つの約束「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・うんち」で生活リズムを整える。

効果 遅刻をする児童が減った。低い体温の児童が高くなった。朝食で赤黄緑の食品をそろえることの重要性を家庭に発信できた。



カ 生活科「野菜を食べて元気になろう！」 6月18日

ねらい 健康な心身をつくるために好きな物だけ食べるのではなく、苦手な野菜も食べることができるようになる。

内容 野菜嫌いの王子が野菜を食べようになると元気になった話を聞く。班活動で、王子を元気にした野菜の働きをカードに書き発表する。両手を使い一日に食べる野菜の量を体感する。本時を振り返り、分かったことやこれからは苦手な野菜をどのように食べるか発表する。

効果 一日に食べる野菜の量を理解し、目標量に達するためには、まず給食の野菜を残さず食べることがポイントになることに気づき、一人一人が野菜料理を残さず食べようと努力するようになった。



キ 特別活動「おはしを正しく使って美しく食べよう！」 10月7日

ねらい 箸を正しく使う方法を身に付け、和食を美しく食べようとする意欲をもたせる。

内容 「やって来たオハシマン」の紙芝居を見る。自分の箸の持ち方が正しいかチェックシートで確認する。正しい持ち方を確かめて豆をつまむ。分かったことをワークシートに記入し、発表する。

効果 給食時間ごとに、担任を中心に箸の持ち方を確かめることで、正しい持ち方に直すきっかけとなった。家庭に「はつらつカード」を持ち帰ることで、保護者にも箸の使い方マナーの発信になり、家族ぐるみで食事のマナーについて見直す機会となった。



ク 生活科「さつまいも収穫祭」 10月13日

ねらい 力を合わせて育てたさつまいもをおいしく調理して一緒に味わうことで、自然の恵みの偉大さを感じとる。

内容 保護者の協力であらかじめさつまいもをカットして、蒸してもらう。児童は、麺棒を使ってさつまいもをマッシュし、砂糖を少量加え、ラップで茶巾の形に整えて芋団子を作り、全員で味わう。

効果 友達と味わう芋団子のおいしさに、植物を育てたり料理を作り上げたりした達成感を感じ取った。自然の恵みや環境を大切にすることの意義を体感することができた。



ケ 特別活動「おなか元気教室」 12月1日

ねらい 早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの習慣を定着させる。

内容 保護者の働き掛けによるヤクルト協賛の排便指導。小腸や大腸の模型を見て食べ物の通り



道を確かめ、消化の仕組みを理解する。お腹の中に住んでいる菌を知り、毎日朝ごはんを食べようちを出すことで、よい菌が増えることを知る。

効果 チェックシートを活用し、実践につなげやすくした。体調管理ができ、学習や運動に積極的になった児童が増加した。

コ 特別活動「お正月に食べたおせちをたしかめよう！」 1月14日

ねらい 何げなく食べていたおせちについて、それぞれの料理の由来を理解することにより先人の食についての知恵を継承する大切さに気付く。

内容 大晦日、お正月、1月7日、1月11日に日本の行事にちなんだ料理で、何を食べるかを考え発表する。おせち料理の名前と由来を確かめ、自分が一番好きなおせち料理の名前と選んだ理由を発表する。おせち料理の写真を見ながら、なぜお正月におせち料理を食べるのかを考え発表する。



効果 おせち料理の由来を理解することで、今年一年を大切にしたいという思いを自己肯定感の高まりにつなげることができた。また、目標をもって一年をスタートできた。



サ 特別活動「野菜と仲良くなろう！～地産地消カルタを使って～」 1月20日

ねらい 野菜への親しみをもち、野菜の働きに気付き、積極的に野菜料理を食べようとする意欲を高める。

内容 風邪予防の一つに野菜を食べることが有効であることを確かめ、取れたての新鮮な地場野菜を知るために「地産地消カルタ」を行う。市内で取れる野菜を確認し、冬が旬の大根、ブロッコリー、ごぼうの特長を理解する。苦手な野菜を食べるための工夫を考え発表する。

効果 地域で取れる野菜が給食でも使われていることや野菜の旬を知り、残さず食べる意欲を高めた。



③ 3年生

ア 総合的な学習の時間「大豆パワーのひみつを探ろう！～大豆の苗植え～」 5月11日

ねらい 大豆を育てる体験を基に自然の力の偉大さや農家の苦勞を感じ取る。

内容 畑の草抜き後、市内農家の方から畑の土おこしや肥料について説明を聞く。耕運機の扱いを見る。苗を植えて、水やりをし、大豆の変身クイズ、苗のスケッチをして、「はつらつカード」に振り返りを記入する。

効果 3か月に渡る畑の世話を通して、大豆の生育過程を観察、記録することで、自然を大切に育てる心を持つ。また、育てた大豆を使って味噌を作る期待感をもたせることができた。



イ 総合的な学習の時間「大豆パワーのひみつを探ろう！～枝豆のさや取り～」 7月16日

ねらい 自分達が育てた枝豆と農家の方が育てた枝豆の違いを確かめながら、給食の食材の下ごしらえを手伝うことで奉仕の心を育てる。

内容 自分達が育てた枝豆と農家の方が育てた枝豆との大きさや枝ぶり、さやの数や大きさの違いを観察しながら、枝からさやを切り取る。

効果 普段おいしく食べていた枝豆を自分たちで育てる体験を通し、農業の大変さや技術力、食べ物を大切にするこの意味を感じ取ることができた。



ウ 特別活動「食べ物の三つのはたらきを探ろう！」 6月22日 食育授業地区公開講座

ねらい 中学年になり、給食の配食量が増え多少食べ残しが目立つ。食材の赤、黄、緑の分類と栄養の働きを理解させ、食べ残しをなくす意識をもたせる。

内容 食べ物の三つの働きについて学習することを伝え、自分の食べ方の



チェックをする。食べ物の三つ働きを確かめるために、赤・黄・緑の食品には何があるか確認する。食品カードで三つの働きに分類する。3色のそれぞれの栄養が不足すると健康状態がどうなるか考えて発表し、みんなで栄養の歌を歌う。

効果 「はつらつカード」で指導後の給食の喫食状況を記録にとることで、食べ残しを減少することができた。また、栄養バランスを整えるために赤・黄・緑の食品をそろえる食べ方を身に付けることができた。

エ サマースクール「夏休み親子料理教室～武蔵野うどんとスムージージュースに挑戦！～」

ねらい 地域で昔から食べられていた手打ちうどんを自分たちで作る体験を通し、ふるさとを大切にすることを育てる。

内容 市内農家を講師とし、地場農産物の中力粉「農林61号」を使って小麦粉を練り、踏んで伸ばして切り、ゆでる工程を体験し、試食する。また、地場農産物の小松菜を使用し、スムージージュースをデザートとして作り味わう。



効果 伝統的な郷土料理の由来を理解し、大切にしようとする心を育てた。夏休み中ということで、調理員に作ってもらった海老や野菜の天ぷらとおひたしを添えて食べることで、栄養バランスが整った食事を確かめることができた。

オ 総合的な学習の時間「キウイフルーツの収穫体験」 10月23日

ねらい 地域の農家の様子を見学し、収穫を体験し、自然や環境を大切にすることを育てる。

内容 学校から2km離れた矢ヶ崎農園まで徒歩で行き、農園の方からキウイフルーツやぶどうの栽培についての説明を聞き、「はつらつカード」にまとめ記入する。収穫体験をし、2週間後の給食でデザートとして食べる。

効果 社会科で地域の農業を学習するとともに、往復4kmを歩くことで、体力作りにつながった。また、収穫したキウイフルーツを全校で味わうことで、3年生一人一人の奉仕の心を育てることができた。



キウイ 牛乳

プロッコリーサラダ

魚介の小マト煮

ガーリックトースト

カ 総合的な学習の時間「大豆パワーのひみつを探ろう！～大豆の変身～」 11月25日

ねらい 大豆を育て、国語で「すがたを変える大豆」を学習し、大豆についての調べ学習をするための準備として大豆への興味関心を高める。

内容 枝豆と大豆の違いに気付き、西東京市内で枝豆がどのくらい生産されているかを知る。大豆の栄養にどんな働きがあるかを確認、大豆が赤黄緑の三つの栄養がそろっている優れた食品であることに気付く。今後大豆について調べたいことを発表し合う。

効果 図書や保護者の協力でインターネット等を活用し、大豆の有効利用方法について調べる意欲を高めることができた。



キ 総合的な学習の時間「炭火体験」 12月8日

ねらい 昔の道具の七輪の火おこしを体験し、伝統文化を理解し、大切にすることを育てる。

内容 炭火の効用や炭火のつけ方を学習し、保護者の協力の下、屋外で七輪を使って火をおこし、餅、車えびを焼いて食べる。

効果 災害に備え、炭の火おこしができるようになった。保護者もこの経験を通し、災害に備えることができた。炭火で焼いた料理のおいしさを味わうことで、味覚を養うことができた。



ク 総合的な学習の時間「大豆パワーのひみつを探ろう！～みそ作り～」 1月13日
ねらい 自分たちで育てた大豆を味噌に加工することで、大豆の変身を実際に体感する。

内容 市内農家の協力で、ゆでた大豆をパックに入れ丁寧につぶし、麴と塩を合わせたものを混ぜ合わせ、塩切りを行い丸めて空気を抜くように投げつけ、樽に詰める。

1年間熟成させ、全校で給食時に味噌汁を味わう。

効果 家庭で作らなくなった味噌を実際に作ってみることで、大豆を加工する技術を学んだ。調理や加工法への興味関心を高めることができた。



④ 4年生

ア 特別活動「食べ物の旬を知ろう！」 6月15日

ねらい 地域でとれる季節ごとのおいしい農産物に興味関心をもつ。

内容 地域で取れる農産物を思い浮かべて発表する。給食を振り返り、今月使われた農産物を給食だよりや献立表を見て確かめ、味の感想を発表する。農産物の旬の意味を確かめ、班ごとに地域で取れる農産物を中心に野菜と果物を季節に分類し、発表する。家庭の協力の下、宿題で魚の旬を調べる。

効果 食べ物の旬の意味を理解するとともに、旬の食材を使った料理にも興味をもつことができた。買い物や調理を手伝うことへの意欲を高めた。



イ 特別活動「マナーを守って楽しい食事」 6月22日 食育授業地区公開講座

ねらい マナーを守り、楽しく食事をしようとする態度を育てる。

内容 どのような食事のマナーがあるかを考えて発表する。「食事前のマナー」「食事中のマナー」「食後のマナー」に分ける。班ごとに、特に気を付けたいマナーを一つ決める。なぜそのマナーが必要なのか、理由を考え発表する。どのマナーにも理由があり、それを守ることで楽しく食事ができることを確認する。学習の感想を書く。

効果 協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながることを理解し、マナーを守ろうとする意欲を高めることができた。



ウ 特別活動「花まる朝ごはんでパワーアップ1」 7月7日

ねらい 朝ごはんを食べることにより、体調がどのように変化するかを理解する。

内容 朝ごはんを食べたか食べなかったかを振り返り、食べていない場合は理由を考える。食べた場合は、朝ごはんを絵に描き料理名を記す。元気君が、朝ごはんを食べることで体調が変化していく様子を確認する。朝ごはんを食べると、学習・運動で活躍できることを知る。分かったことや朝ごはんをしっかりと食べるための工夫を、ワークシートに記入し発表する。

効果 朝ごはんの効用を理解することで、学校生活を充実させるために栄養バランスの整った朝ごはんを食べることの必要性を理解し、実践への意欲を高めた。



エ 特別活動「花まる朝ごはんでパワーアップ2」 7月15日

ねらい 朝ごはんを食べることの大切さを理解し、栄養バランスのとれた献立を考える。

内容 前回の授業を振り返り、健康により朝食形態を考える意欲をもたせる。料理カードで主食、主菜、副菜、汁物の組合せの見本を見る。栄養バランスがとれていない朝食例に加える料理を考える。班ごとに、黒板の例を見ながら組合せを二つ考え「はつらつカード」に記入する。前時に書いた自分の朝ごはんと比較し、料理の過不足があれば改善案を書き加える。今日の授業を振り返り、分かったことや気付いたことを発表する。夏休みの宿題として、朝ごはん

を家の人と一緒に作り写真を撮る。

効果 朝ごはんを食べることが健康の保持増進に大切であることが理解できた。



オ 総合的な学習の時間「きのこのひみつを探ろう！～きのこにふれよう」 9月28日

ねらい 児童が苦手とする食材のきのこについて、知識を増やし興味をもたせる。

内容 日本産原木乾しいたけをすすめる会の協力で、きのこの種類や生態やきのこを食べると体中でどんなよいことが起こるかを知り、しいたけを育て、給食で食した。

効果 きのこの栄養を知ることにより、頑張っって食べようと努力する児童が増加し、食べ残し率の多かったきのこ料理の食べ残し率が低下した。



カ 理科「ヒトの体のつくりと運動～ほねと筋肉～」 10月28日

ねらい 骨の働きについて興味関心をもって追究する活動を通し、関節や骨の役割について理解し、大切にしていこうという考えをもつ。

内容 自分の体、友達の手を見たり触ったりして曲がる部分はどこかを確認し、プリントに赤鉛筆で丸を書く。人体模型を見ながら、体の曲げられるところを全体で確認する。自分たちで確認した赤丸と人体模型の動きを比較し、気付いた場所や付け足したい場所に青丸を書く。

ヒトの身体には、どれくらいの骨があるのかを考える。骨の役割について考える。ヒトにとって大切な骨を、より強く、よりよいものにするためにはどうすればよいかを考える。本時で分かったことや考えたことを、「はつらつカード」にまとめる。

効果 骨の模型を扱うことで骨の作りに興味をもち、その後の活動でも関心を持ちながら骨の役割について考えることができた。また、日常の食育実践から、骨を丈夫に保つ手立てについて、内容を深め考えることができた。



キ 特別活動「栄養バランスでパワーアップ！～シャトルランを多くターンするために～」

ねらい 体力向上に向けての食事形態を理解し、実践への意欲を高める。

内容 高校球児の活躍シーンを視聴し、ジュニアアスリートの写真を見て、彼らに共通する3大ポイントが食事、運動、休養であることに気付く。体力アップの食事ポイントは何かを考え、主食、主菜、副菜、汁物、乳製品、





デザートがそろっていることに気付く。体力アップの食事ポイントと自分の食事の仕方と比較して、違いを発表する。新体力測定前夜の食事のポイントを理解し、班ごとに測定日当日のパフォーマンスをアップするために必要とする料理を選び、一食分のメニューを考えて発表する。本時の学習を家族に伝え、新体力テストに向けての食事を依頼するとともに、自分のできる食事のお手伝いを発表する。



効果 2回目の新体力テスト直前に実施したため、実践に結び付いたご家庭が多く、測定結果が良くなった。5、6年生でも同様の指導を行った。

⑤ 5年生

ア 家庭科 「家族とお茶を楽しもう！」 4月28日

ねらい お茶の効用に気づき、実生活に取入れようとする意識をもたせる。

内容 どんなお茶を飲んだことがあるか発表する。写真を見て、どこの国のお茶でどんな由来があるか確かめる。なぜ世界でお茶を飲む習慣があるのか考える。おいしい煎茶の入れ方を確認する。煎茶を入れて飲み、煎茶を入れて飲んだ感想を発表し、お世話になっている家族のためにお茶を入れる気持ちをもたせる。

効果 お茶の効用を理解し、お世話になっている家族のためにおいしいお茶を入れようとする意識をもつことができた。



イ 家庭科 「みんなで食べるとおいしいね！～みんなで食事をする良さを考えよう～」 6月22日

ねらい みんなで食べると、バランスのよい食事になり、また楽しく食べることのできるいろいろな食材をおいしく食べることができる。

内容 一人で食事をしている時と大勢で食事をしている時のKくんの様子の違いを考える。みんなで食べることの良さについて話し合う。「孤食」、みんなで食事をする良さや機会について考える。

効果 一人だけでなくみんなで食べると、楽しくバランスのとれた食事につながることを理解することができた。



ウ 総合的な学習の時間 「お米の学校～バケツ稲を育てる～」 5月18日

ねらい 日頃何げなく食べている米を自分で育てることで、農業の大変さや自然の力の偉大さを感じ取り、大切に作る心を育てる。

内容 生活協同組合の協力を受け米の生育についての理解を深め、実際にバケツに土と水を入れ、苗を育てる。

効果 夏休み中も水を絶やさないために稲の世話をした経験により、食べ物を大切に作る心が育成された。



エ 総合的な学習の時間 「お米検定」 6月12日

ねらい 米についての調べ学習を進めていくための項目を提示することで興味関心を高める。

内容 クイズ形式で米という漢字の秘密や米の歴史、米の栄養、世界の米と日本の米の違い、和食の中心となる米の良さを考える。

効果 米について調べる項目が問題形式で提示されたことにより、興味関心をもった項目について、より深く調べようとする意欲を高めることができた。学習のまとめとしての「お米新聞」を作成する意欲が高まった。

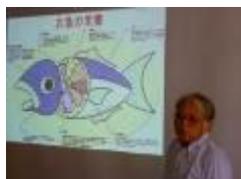


オ 総合的な学習の時間 「かつおの一本釣り」 9月11日

ねらい かつおの栄養やかつお漁の知識を習得し、かつおの一本釣りを疑似体験することで水産業への興味関心を高める。

内容 ビデオでかつお漁の様子やスライドでかつおの栄養や生態を知る。かつおのさお釣り体験やかつお節を削る体験、昆布だし、かつおだし、合わせだし、味噌を加えた味噌汁の飲み比べをすることで、旨味成分を体感する。

効果 漁業や自然、うま味成分への興味関心を高めることができた。社会科の漁業のまとめとし、知識を深めることができた。



カ 総合的な学習の時間「栽培漁業」 9月18日

ねらい サケの生態やサケ漁の知識を得て、サケの命の大切さを感じ取る。

内容 サケの生態や流通についての知識を得た上で、サケの解体を身近に見て、あら汁を味わう。

効果 サケの命を頂くことの重みを感じ取りながら、サケのみならず、植物や動物の命の尊さを感じ取ることで、食べ物を大切にすることの理由を理解できた。



キ 総合的な学習の時間「お米の学校～稲刈り～」

ねらい 大切に育てた稲を刈り、干してもみ殻を取り除き、精米する体験を通して、自然の恵みを尊ぶ心を養う。

内容 稲刈り、稲干し、精米を体験する。

効果 米を食べるまでにかかる手間を体験することで、食べ物を大切に、自分の命が自然の力で生かされていることに気付くことができた。



ク 社会科「これからの食料生産～食料自給率～」 10月17日

ねらい 日本の食料自給率を知り、これからの食料生産を考える。

内容 食料自給率の意味を辞書で調べ理解する。日本の食料自給率が先進国の中で最下位であることを確かめる。今後世界の人口は増加するが、農地が広がらない予想があること、日本の農業従事者が高齢化している事実等を確認、日本人が今後この問題をどう解決していくか、また、今の自分にできることを考える。

効果 食べ物や農業、自然環境を大切にしていくことの大切さを実感し、日本の農業を守りたいという心の育成ができた。



ケ 特別活動 「食習慣を見直そう！」生活習慣病の予防 1月22日

ねらい 生活習慣病につながる悪い食習慣を理解し、自分の食生活を振り返り、健康によい食生活をしようという意識をもつ。

内容 生活習慣病とはどんな病気かを確認する。食習慣と生活習慣病の関係を考える。自分たちの食習慣の改善策をグループで考える。自分の食習慣で改善すべき方法やよい点を維持する方法を考える。

効果 健康を保持増進するため、自分の食習慣の悪い点の改善策、よい点の保持方法を見いだすことができ、病気を今から予防する意欲を高めることができた。保護者への啓発にもなった。



コ 家庭科 「食べることの大切さを考えよう！」 2月9日

ねらい 五大栄養素の働きを確かめ、それぞれの栄養素を多く含まれる食品を知り、栄養バランスが整うように食べる意識を高める。

内容 栄養素の働きを考える。五大栄養素に何があるかを知る。赤・黄・緑の3色栄養の働きを確かめ、五大栄養が三つの栄養素のどれに当てはまるかを考える。前日の給食の写真を見て、使用食品を料理ごとに発表する。前日の給食で使用された食品を五大栄養素に分類する。前夜の夕飯の食材を書き出し、五大栄養素に分類する。自分の食生活を振り返り、改善していくことを記入し発表する。



効果 食品に含まれる栄養素が体の中でどのような働きをするかを考え、得た知識を基に実生活で苦手な食品を食べる努力をするようになった。

⑥ 6年生

ア 特別活動「バランス名人修行中」 6月22日 食育授業地区公開講座

ねらい 体調や行事に合わせた食を選択することができるようになる。

内容 ハンバーガーセットの赤・黄・緑のバランスを考え、足りない食品を補う。田無小の給食の献立を振り返り、給食がバランス良くつくられていること、田無小の子供たちの体調を考慮した料理を選択していることを知る。移動教室でのバイキング料理の選択をすることから、自分の体調に合わせた料理を選択する力を身に付ける。各自が考えたメニューを全体で交流する中、意見を深め、広げる。学習をまとめる。



効果 例年移動教室のバイキングで栄養の偏りがある料理の選択をしていたが、本指導の効果で、本年度は主食、主菜、副菜、汁物、デザートバランス良く選択できていた。

イ 特別活動「もりもり食べて元気はつらつ」 9月14日

ねらい 栄養バランスが整い、成長に必要な量の食事を食べようとする意識をもたせる。

内容 成長期はいつかを知り、成長に必要な栄養を考え、発表する。食事の量が少なかったり栄養バランスが悪かったりすると、どうなるかを考える。成長のために必要な食事を振り返り、1食分の量あてクイズをする。今までの自分の食事のとり方で、改善すべき点を発表する。



効果 栄養バランスが整い、成長に必要な食事量の摂取を実践していこうとする意識をもたせることができた。食事量が少な目であったクラスは、食べ残しがほとんどなくなり、学習面でも意欲的になった。

ウ 体育保健領域「生活習慣病を食事で予防しよう」 2月9日

ねらい 生活習慣病がどんな病気であるかを知り、予防方法を考え実践する。



内容 日本人の死因トップ3を確かめる。生活習慣病が日頃の生活習慣が原因で病気になることを理解する。食事、運動、休養のバランスがポイントとなるが、特に食事について、どんな食事をするように心掛けるかを考える。



効果 食事を中心に、生活習慣病を予防する意識を高めることができた。

エ 理科「食べ物の消化と吸収」 3月4日

ねらい 口から取り入れた食べ物は、消化管を通る間に消化され、養分として吸収されることを理解する。生命を維持するためには、食事をすることの大切さを理解する。

内容 消化と吸収についての調べ学習をすることを確認し、健康な体は食物からとった栄養で作られ、人は活動できることを確認する。「人体のしくみ消化と吸収」のサイトを活用して消化器官の名前、働き、食物の分解、排せつについて調べ、ワークシートを完成させる。答え合わせをして、臓器の確認をする。食習慣の違う日本人と欧米人の大腸の違いを考える。自分の健康な体を保持するためにどんな食事をすべきかを発表する。



効果 食べ物の消化を理解することで、健康によい食事を意識するようになった。体に負担をかける食べ方や、体を元気にする食べ方などを考えるようになった。

⑦ わかば学級

ア 生活単元「畑の学習」 4月～(年間通して)

ねらい いろいろな野菜や花に興味関心をもち、育てる楽しさ、喜びを味わう。また、それぞれの季節の旬を知り、季節を意識する。

内容 わかば学級の1年生から6年生みんなで年間を通して畑の学習をする。畑作りから始まり、種まきや間引き、追肥、水やり、草むしりを経て収穫を行う。学年や児童の実態に合わせ活動内容を選び、間引きなどの難しい活動は主に高学年が行う。水やりや草むしりは毎週行い、植物の成長を観察する。

育てた野菜や花：じゃがいも・ナス・トマト・枝豆・オクラ・スイカ・ひまわり・あさがお・さつまいも・にんじん・大根・かぶ・ほうれん草・小松菜・キャベツ・ネギ

効果 野菜や果物、花など植物への興味関心を高めることができ、水やりは休み時間でも児童が進んで行くくらいに意欲的に育てることができた。植物の観察も積極的にいき、児童自ら植物の成長を感じることができた。また、育てる時期や収穫する時期の季節を知ることで、季節観を少しずつ意識できるようになった。



イ 生活単元「調理実習」 11月

ねらい 自分たちで育てたさつまいもを使って調理をすることにより、様々な食材に興味をもち、食に対する意欲を高める。

内容 わかば学級の畑作りから始まり、種や苗から育て、水やり、草むしりを経て収穫した、自分たちで育てたさつまいもを使って調理をする。

効果 調理を通し、料理そのものへの意欲を高めることができた。さつまいもが苦手な児童からも「甘くておいしい」等の感想が出た。



自分たちで育てた野菜の収穫・調理を経験することで、日常生活につながるきっかけになり、食事・調理に興味をもつことができた。



ウ 道徳「はしの持ち方、食事のマナー」 6月

ねらい 正しい箸の持ち方や、食事の仕方など、正しいマナーを意識する態度を養う。

内容 日頃の箸の持ち方を振り返り、「やってきた、おはしまん」の絵本を教材に用いて、正しい箸の使い方を学習する。スポンジ、大豆を正しい箸の持ち方でつまむ練習をする。また、「たたきばし」「よせばし」など、箸使いでしてはいけない行為について知る。3年生は、これに加えて食事の時のマナーについて、姿勢や皿の持ち方、食事の話の話題など基本的なマナーについても学習する。



効果 自分の箸の持ち方を振り返り、授業中に実際に箸を持って練習することで給食中にも一人一人が意識できるようになった。また、普段何げなくしてしまふ、やってはいけない箸の持ち方や、食事のマナーについて気を配ることは、自分自身の食事に対する意識も高め、一緒に給食を食べている友達も楽しく食事ができることに気付くことができた。



⑧ 全体への指導

ア 食育授業地区公開講座 日本体育大学助教 安達瑞穂氏による講演会 6月22日

ねらい アスリートの食事管理に関わってきた講師の話聞くことで、栄養バランスがとれた食事が体力アップの重要なポイントとなることを理解し実践意欲を高める。

内容 オリンピックに付添い、アスリートの食事管理をしていた時の食事の特徴を聞く。赤黄緑の食品をそろえることが大切であることや主食、主菜、副菜、汁物、乳製品、デザートフルコース型の食事形態が不可欠であることを学ぶ。また、アスリートが海外で好き嫌いを言って食べられないようでは、パフォーマンスが悪くなるので、小学生の頃に苦手な食べ物をなくすことも大切であることを確かめる。また、今は成長期であり、体を作る大切な時期であることから、食事、睡眠、運動の三つを大切にすることが特に体力アップにつながり、健康づくりにも役立つことを教わる。



効果 今回の講演を聞くまでに既に学校で学習していたことも多く、児童はより深い理解を得るとともに実践への意欲を高めることができた。アスリートへの憧れを膨らませることで、今後の取組への意欲を高めた。

イ 食育授業地区公開講座 真昆布展示 6月22日

ねらい 給食で使用しているだし用昆布の加工前の生の状態を展示することで、海産物への興味を高める。

内容 休み時間にじかに触れてみたり、昆布だしに加工する工程の展示物を読んだりして、児童が知識を習得する。

効果 海底で採れた昆布の実物に触れ、自然の雄大さを実感した。おいしいだしを取るためにだし昆布を作る工程を理解することで、働く人々への感謝の気持ちを育てることができた。



ウ 児童集会「おはよう！元気うんち」 7月13日

ねらい 夏休みの生活リズムを崩さないように規則正しい食事や排便に注意することを促す。

内容 児童集会で、元気うんちはどれか、元気うんちがでないと体はどうなるか。元気うんちを出すためには、どんな食べ物をどのように食べるとよいかをクイズ形式で指導する。

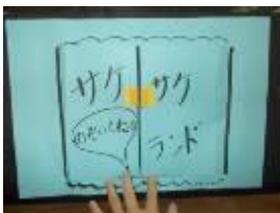
効果 2学期開始当初は、例年腹痛を訴えるなど体調を崩す児童が多数いたが、今年度は、保健室に体調不良で来室する児童が3分の2に減少した。



エ 長期休業中のチェックシート 「パワーアップ貯金」 7月下旬、8月下旬
 ねらい 長期休業中の生活リズムが乱れることを防止し、新学期開始時の体調を良くする。
 内容 長期休業開始の一週間と終了間際の一週間の食事、睡眠、運動の約束ごとを実践できるように記録をとる。
 効果 2学期開始時の体調不良を訴える児童が前年度の3分の1に減少した

げんき 元気はつらつパワーアップ貯金表 夏休み号					ちよきんひょう					
西東京市立田無小学校					ねん	ぐん				
					ねん	なまえ				
健康や規則正しい生活にきをつけながら、パワーアップ貯金で「パワー」をためよう！					◆◆ きまり◆◆ ①一日ごとのめあてをしっかりと見て、たくさん「パワー」がたまるようにしよう。 ②毎日寝る前に、めあてができたか確かめよう。 「2」「1」「0」のうち、あてはまる数字に○をつけよう。 ③歯みがきしたら、歯のマークに色をぬりましょう！一日一度でもみがけば「1」パワーです。 ④7月22日と8月31日に家の人にみせて、サインをもらいましょう。(もちろん毎日みせてもいいです。) また、その週の「パワー」を計算しましょう。 ⑤最後には、全部の合計を出して、感想を書きましょう。					
7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	あわせて	パワー サイン				
はやおきデー 1パワー 2 7時までに起きた 1 7時をすぎた 0 もっとおそかった	あさごはんデー 1パワー 2 しっかりとべた 1 すこしたべた 0 たべなかつた	歩くデー 1パワー 2 一万歩以上 1 さんぽをした 0 ゴロゴロした	はやくねるデー 1パワー 2 9時までにねた 1 10時までにねた 0 10時半をすぎた	野菜食べるデー 1パワー 2 5皿以上たべた 1 3皿以上たべた 0 野菜をたべなかつた						
8月27日(木) 歩くデー 1パワー 2 一万歩以上 1 さんぽをした 0 ゴロゴロした					8月28日(金) 食事のじゅんぴきおてっだいデー 1パワー 2 3回やった 1 2回やった 0 やらなかつた	8月29日(土) 野菜食べるデー 1パワー 2 5皿以上たべた 1 3皿以上たべた 0 野菜をたべなかつた	8月30日(日) はやくねるデー 1パワー 2 9時までにねた 1 10時までにねた 0 10時半をすぎた	8月31日(月) はやおきデー 1パワー 2 7時までに起きた 1 7時をすぎた 0 もっとおそかった	あわせて	パワー サイン
☆よくできたことや感想を書きましょう。					☆おうちの人が(取り組みやお子様の体調、感想など)					

オ サケの赤ちゃん 11月下旬から1月下旬
 ねらい 鮭の卵が稚魚になる様子を観察することで、栽培漁業や環境への興味関心を高める。
 内容 栽培漁業を学習した5年生が、水槽の水の取換え等の世話を担当する。水槽の近くに北海道天塩川での栽培漁業の様子を掲示する。
 効果 サケの卵がふ化する様子を観察し、生き物への興味関心を高めることができた。また、栽培漁業や環境への興味関心を高めることができた。

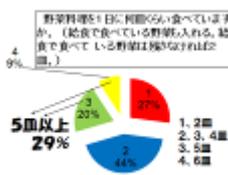


カ 児童集会「はつらつタイム」 「食事のプロをめざそう！」 12月21日

ねらい サッカーワールドカップ日本代表選手の食事写真を見て、食事が体力向上に不可欠であることを理解する。特に、野菜をしっかり食べる意欲を高める。

内容 世界で活躍するサッカー選手の食事のポイントを予想させ、野菜が多い料理であることに気付かせる。野菜の効用を確かめ、アンケート調査の結果のグラフを提示し、児童の実態は、野菜の摂取量が不足気味であることを伝える。どのような食べ方をする目標の野菜量に達するかを説明し、実践への意欲を高める。

効果 2回目のアンケート調査の結果で、3色そろった朝ごはんを食べる児童が増加した。給食の副菜の食べ残し率が低下し、朝の排便率が上昇した。



食事のフコをめざそう!



正解は・・・!、朝食



キ 和食器給食

ねらい 和食器で給食を味わうことで、和食の良さを実感させる。

内容 和食器集会を行い、食器の柄や食器の修理方法などの説明を聞き、食器を大切にしていた日本人の知恵や工夫を理解する。和食器でいつもの給食を食べ、違いを感じ取る。食事のマナーに気を付けることを学ぶ。

効果 和食器を使うことで、食器を大切に扱うようになり、マナーの重要性を理解し、実践することができるようになった。

おかかあえ 豚肉の葱味噌焼き



オレンジ

粕汁

雑穀ご飯

ク 毎日の給食で指導

ねらい 日々の給食で食事の重要性やマナーを守ることの大切さ、仲良く食べることで、児童の社会性を高める。

内容 栄養教諭作成の「ランチタイム」で栄養や料理の由来、マナーなどを解説する。日直が読み上げることでクラス全員が当日の給食の意味を知る。

効果 料理や栄養、マナーや盛り付け方法についての興味関心を高め、実践することができるようになった。



ケ 兄弟学年によるバイキング給食

ねらい 兄弟学年で「はつらつタイム」や「子どもフェスティバル」の取組があることから、給食を共にすることで、交流を深め社会性を高める。

内容 2年生と4年生、3年生と5年生の兄弟学年でランチルームにてテーブルバイキングを行う。

効果 高学年の児童が低学年の児童をお世話することで、信頼関係を築き行事に向けての取組をスムーズにした。



コ ランチルーム給食

ねらい 教室とは違うレストランのような雰囲気の中で、食べることに集中するとともに、毎月の給食目標を確認する。

内容 給食準備が完了したところで、栄養教諭の5分間指導を受ける。

効果 食への興味関心を高め、健康によい食事の仕方を身に付けることができた。



食後は休養をとろう



感謝して食べよう



寒さに負けない食事



食事のマナーを守ろう

サ 校長が考えた献立 毎月1回

ねらい 給食は単なる昼食ではなく、児童の健康づくりのための食事であることを理解させる。

内容 毎月1回校長が考えた献立の日を設け、料理名を給食時間まで明かさない。給食時間に校長が全校放送で料理の由来や栄養効果、自分が児童の頃の料理にまつわるエピソードなどを話す。

効果 児童は、校長が考えた献立の日をとっても楽しみにしている。校長の放送内容を真剣に聞き、実生活に結び付けようと努力するようになった。

シ 学校給食試食会 10月2日

ねらい 学校給食のねらいや衛生管理について保護者へ啓発するとともに、本年度は2回目の体力測定にちなんで、スポーツ栄養の内容の理解を深める。



内容 成長期における食事の栄養バランスを整えるポイントは、主食、主菜、副菜、乳製品、デザートをそろえることを伝える。体力測定を試合に見立て、測定日前夜の食事や測定で疲れた体の回復を目的とした測定後の食事を説明した。

効果 2回目の体力測定の結果が、1回目より向上した。また、この内容は運動会や遠足等体力を消耗する行事にも役立つため、保護者から参考になったと好評であった。

⑨

育の取組

ア 「新体力テスト」(4月28・30日・11月10・11日)

ねらい 自己の体力の実態を知り、日々健康的な生活を意識したり、行動したりできるようにする。

内容 文部科学省で定められている8種目を測定する。本校では、測定を毎回ボランティアとして保護者に依頼し、参加者は40名を超える。屋内種目として握力・反復横跳び・長座体前屈・上体起こしの4種目、屋外種目として50m走・ソフトボール投げ・立ち幅跳びの3種目を1・6年、2・5年、3・4年のペア学年で2日に分けて行う。シャト



体

ルランは各クラスで実施する（低学年は高学年が測定をする）。今年度はスーパー食育スクール事業の一環として春と秋の2回実施し、春のデータと秋のデータでの数値の変容を検証する。

効果 体育の授業改善と体育的活動や外遊びの意図的なはたらきかけをし、



日体大との連携による出前授業も実施したことにより、春に比べ、秋のデータは大幅に上昇した。また、保護者に測定を依頼することにより、保護者自身も運動に興味をもつようになった。実際に「休日に家族での外遊びを増やした。」「自分も体力テストを受けてみたい」といった発言が随所に見られた。



イ 5年 ボール運動 ゴール型「タグラグビー」 10月8日

ねらい ゴール型ゲームを通して、コートの中で入り混じった両チームが、タグを取られないように巧みに相手をかかわして走り回ったりパスをしたり、タグを取りながら攻めたり守ったりする。

内容 タグラグビー協会（元日本代表）から指導を受け、タグを使った簡単なミニゲーム「タグとり鬼」や「円陣パス」「1対1タグとり」等を通し、タグラグビーにつながる動きを経験した。実際にゲームを行い、攻め方・守り方を詳しく教えてもらう。

効果 ミニゲームでは、ボールを持って自由に走ることができるタグラグビーの特性を楽しんで行うことができた。運動量も豊富で、相手をかかわす巧みな動きも身に付けることができた。パスだけではなく、ボールを持ったものが相手に挑み得点を目指すことで、全員が自信をもって積極的にゲームに参加し、楽しみながら動きを身に付けることができた。



ウ 5・6年 体づくり運動「体力を高める運動（巧みな動きを高める運動）」

ねらい 本校の課題である投げる力を高めるために、その動作を遊びやゲームを通してポイントやコツを見付け、投げ方の幅を広げる。

内容 事前に日体大の後藤彰准教授とゼミ生4名と打合せを実施した。新聞を使った「紙鉄砲」とスズランテープにバトンを通した「バトンスロー」、新聞紙で作ったボールを投げる「ボール投げゲーム」の三つの動きを行う。

効果 紙鉄砲で音が鳴る感覚、コツを意識すると驚くほどバトンが登っていく様子に驚いている児童が多く見られた。見ていた他学年の児童も休み時間に体験した。授業後も児童から「やりたい」という声が見られ、投げることのへの意欲づけとなった。



エ 「長なわキャンペーン」 4月20日 ～ 5月1日

「短なわキャンペーン」 10月20日 ～ 10月30日

「持久走キャンペーン」 12月7日 ～ 12月18日

児童の体力向上を目的とし、上記のキャンペーンに取り組んでいる。この中から、短なわキャンペーンについて記述する。

ねらい 日常的に運動に親しみ、進んで体を動かそうとする態度を育てる。

内容 教師が模範となっているいろいろな跳び方を教え、音楽に合わせリズム縄跳びを行った。

効果 体育的活動を意図的に導入したことにより、「なわとびが楽しい。」や「なわとびをまたやりたい。」など児童のなわとびに対する関心・意欲を高めることができた。休み時間に縄跳びを楽しみ、技のレパトリーが増え、積極的に遊ぶようになった。



オ 「はつらつタイム」 毎月1回実施

ねらい ・遊びを通し、運動に親しみ、日常的に体を動かそうとする態度を育てる。

・異学年との集団遊びを通して、たくましい心と体を育てる。

※雨天時 教室での活動時のねらい (特別活動)

・異学年との関わりを通し、他人との良好な関係を築く力を育てる。

内容 兄弟学年でペアを組み、朝学習の時間を使って運動遊びを行う。高学年が事前に遊び内容を決め、児童主体で進める。場所は、校庭、屋上、体育館、第二校庭、学童前の五つに分かれ、月ごとに場所を変えて行う。遊びの内容は様々で、鬼ごっこやドンジャン、ドッジボール、大なわなどである。また、雨の日は教室でできる運動遊びを行い、安全に楽しみながら活動している。

効果 他学年との交流を深めながら、様々な運動遊びを経験することで、多様な動きに触れることができた。特に低学年は、高学年とのしっかりしたルールの中でも、伸び伸びと遊びに参加する児童が多く、毎回の「はつらつタイム」を心待ちにしている。また、高学年も、「楽しみたい」「楽しませたい」という気持ちから、ルールの工夫や場の準備を積極的に行っており、主体性が高まった。



カ 6年生 体育研究授業 「ボール運動 ～ネット型 ソフトバレーボール～」

ねらい チームで立てた作戦を基に、ボールを操作し、相手が捕りにくいボールを打ったり返したりする動きをゲーム内で生かせるようにし、友達と声を掛け合い協力して進んで活動をしようとする。チームの作戦、課題や自分の目当てを意識し、活動する。

内容 準備運動を行い、運動場所の準備をする。学習内容・目当ての確認し、ドリルゲームを行う。タスクゲーム、本ゲームを行う。整理運動を行い、学習を振り返る。

効果 授業時間内の運動量を確保することで、児童は、体力の高まりを実感でき、体力を高めようと興味関心をもって活動できた。ボールを片手や、両手で操作する基本的な技能を使い、ネットを挟んだ簡単なルールのゲームができるようになった。



キ 3年生 研究授業 「体づくり運動 ～友達の良さを見つけよう～」

ねらい 多様な動きをつくる運動に進んで取り組み、きまりを守って運動することができる。バランスを保つ動き、回る動き、はう・歩く・走る動きを身に付け、それらを組み合わせた動きができる。友達のよい動きを見つけ、自分の動きに取り入れようとする事ができる。

内容 準備運動を行い、学習内容・目当てを確認して、場の準備をする。体のバランスをとる運動、体を移動する運動、基本的な動きを組み合わせる運動を行う。整理運動を行い、学習を振り返る。

効果 児童は体力を高めようと興味関心をもって活動し、児童の実態に合った運動であったため、運動量は確保され、体づくり運動の行い方を工夫できるようになった。



ク わかば学級 高学年<4～6年>研究授業 「体づくり運動」

ねらい

- ・Aグループ 体のバランスをとる動きや移動する動き、用具を操作する基本的な動きを基に、多様な動きができる。学習のきまりを守り、安全に気を付けて友達と楽しく運動することができる。友達のよい動きを見つけたり、自分の動きに取り入れたりすることができる。
- ・Bグループ 体のバランスをとる動きや移動する動き、用具を操作する基本的な動きができる。学習のきまりを守り、安全に気を付けて友達と楽しく運動することができる。友達のよい動きを見つけ、教師のアドバイスなどを参考に、自分の動きに取り入れることができる。
- ・Cグループ いろいろな用具を使った基本的な運動をすることができる。友達と楽しく運動することができる。本や友達の動きを見て、教師と一緒にその動きを真似することができる。

内容 準備運動、主運動につながる簡単なからだほぐしの運動をする。学習内容の確認をし、ボールを準備して、各グループに分かれて、目当てを確認する。課題別グループで用具を操作し、運動遊びをする。平均台が必要なグループは準備をする。後片付けをする。グループ内で振り返りをして、整理運動を行う。

効果 自分の目当てや動きのポイントを知り、運動に楽しんで取り組むことや手本や友達の動きを見て、教師と一緒にその動きをまねることができた。いろいろな用具を使った基本的な運

動をすることができた。



⑩

学

校保健の取組

ア 体組成計・体温計による測定

ねらい 体組成計を用いて自分の体の状態を知ること、自分自身の体を見つめ、健康な体づくりを行う意欲を高める。また、体温の測定を合わせて行うことで、低い体温の児童を発見し、朝ごはんを食べる重要性や生活習慣を見つめ直す意欲を高める。

内容 高学年を対象に9月と11月に体組成計で体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量を測定するとともに、体温計で体温の測定を行った。

特に普段測定の手がかりがあまりない筋肉量や骨量を測定することで、今まで以上に自分の体に興味関心を持ち、健康な体づくりのための食事や生活について考える。

効果 1回目と2回目の測定を比べると、多くの児童の筋肉量・骨量が増加した。また、9月に35度台の低い体温だった児童は、2回目の測定では36度台に上昇した。児童は今まで以上に自分の体に興味関心をもつ機会となり、測定結果を見て、「もっと運動して筋肉を増やしたい!」「牛乳をしっかり飲んで骨を丈夫にしたい!」と、口々に前向きな発言をする児童が多く見られた。



年 組 名 前						
	身長	体重	BMI	体脂肪率	筋肉量	推定骨量
9月						
11月						

イ 児童集会「あわあわ手洗い」

ねらい 食中毒やかぜ・インフルエンザを予防するために、手洗いの重要性と正しい手洗いの方法を学び、日々の生活に実践できるようにする。

内容 保健委員会が中心となり、クイズなどを用いながら手洗いの大切さと呼び掛ける。「あわあわ手洗いの歌」で六つのポーズをおさえながら、正しく楽しく実践できるように工夫する。また、翌日より毎日給食の前に「あわあわ手洗いの歌」を全校放送で流すことで、継続的な意識付けを行う。

効果 以前は水だけで手を洗う児童が多く見られたが、せっけんを使って正しく手洗いを行う児童の姿が多くみられた。「家でもあわあわ手洗いの歌を歌いながら手を洗っています。」との保護者の声もあり、学校だけでなく家庭での実践につながっている。

