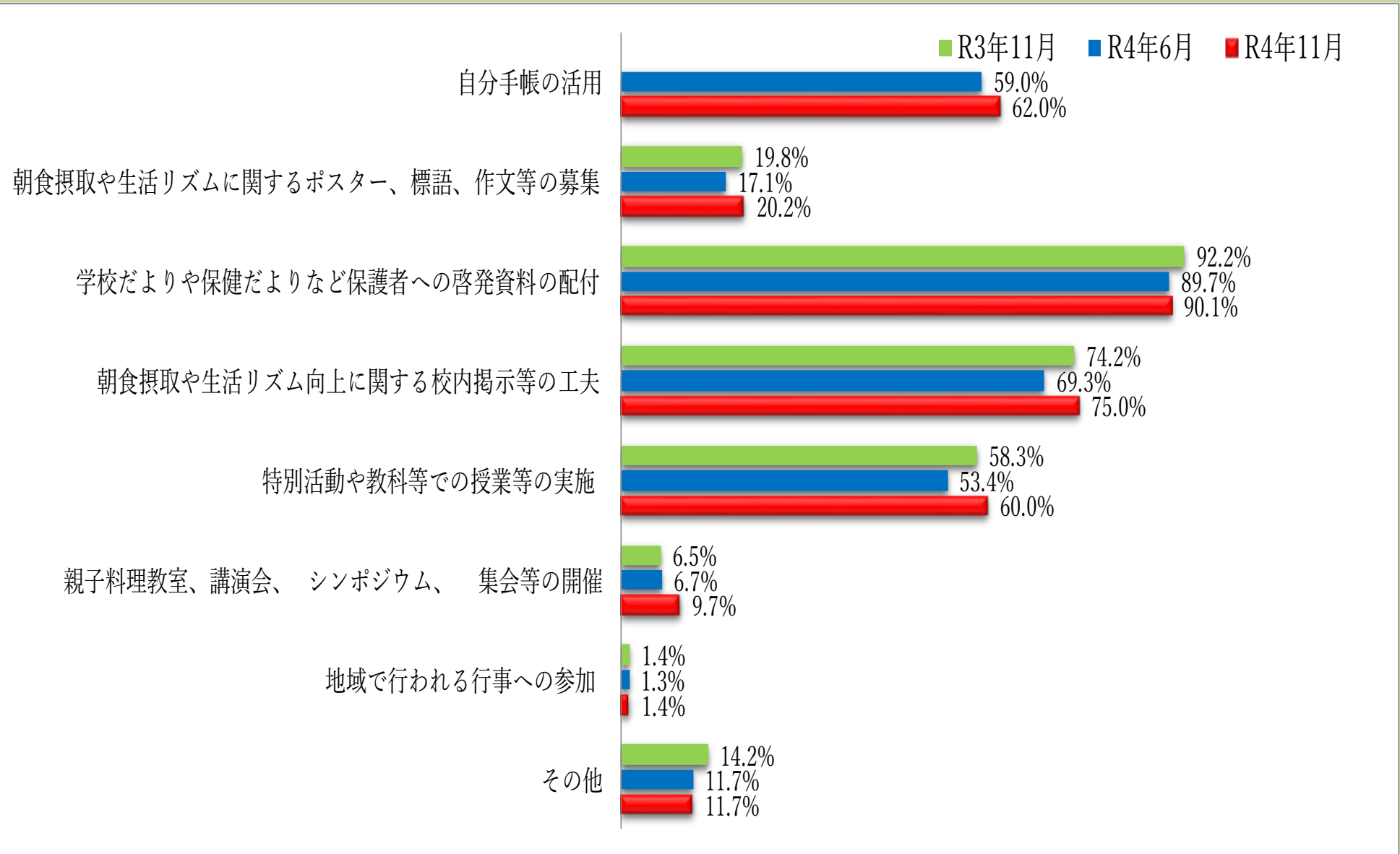


## C【学校等における取組内容】



# 【学校等における取組例】 小学校の部

令和4年度「朝食について見直そう週間運動」 鏡石町立第一小学校の取組み

## 【取組み①】 教職員への周知

- ・学校全体で朝食について見直そう週間運動を実践するために、校内委員会や職員会議で、全職員への共通理解を図った。

(4) 食べ方に関するアンケートは以下の3項目とし、いずれも最終日を目安に1回調査する。(学校の実態によって、最終日前日の夕食を含めるなど任意の1日分としてもよい。)

### 朝食アンケートの内容

- ①朝食を食べてきた児童生徒数
- ②朝食に野菜を食べた児童生徒数
- ③朝食に汁物を食べた児童生徒数
- ④昼食以外に誰かと食事をした回数

### 一部抜粋

なぜ汁物摂取を調査するのか

- ・野菜のかさを減らして摂取させた意図がある。
- ・主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事をとる習慣を身につけさせたい

## (3)「朝食について見直そう週間」についての全校放送

- ・11月14～18日のいずれかの給食時間中にテレビ放送を行う。内容は、朝食をしっかり食べるためのポイント(早寝・早起き)、野菜や汁物を食べることの意義について。

## (4)給食だよりでの朝食摂取についての啓発(保護者・児童)

- ・給食だよりで朝食特集をします。配付する際は、朝食に関することを話題に取り上げて下さい。

### 声掛け例

福島県では、朝食に野菜と汁物をとることをすすめているよ。



### 声掛け例

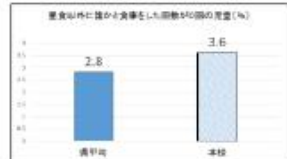
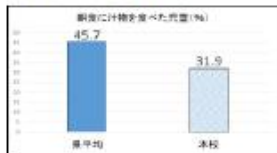
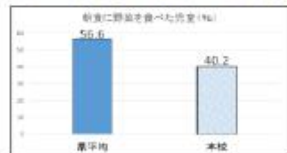
野菜をやわると「かさ」が減るから、汁物にすると野菜をたくさん食べることができるよ。

## (5)給食献立との関連づけ(朝ごはんおすすめ献立の実施)

- ・ふくしまっ子ごはんコンテスト応募作から3つのメニューを取り入れる。5年 さん、 さん、6年 さん
- ・福島健康メニューの実施(福島県×キッコーマン) 福島県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。そこで福島県では、「主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事+おいしく減塩」を企業や学校等で推進している。

## 2 本校の朝食摂取の実態(令和4年6月)

- ・朝食で野菜、汁物食べている児童の割合が県平均を大幅に下回っている。
- ・誰かと食事をした回数が0回の児童がこれまでに増加した。



現状を見ると、各家庭の食生活を改善させることは難しいですが、子どもたちが将来に向けて、健康意識を高めていけるように、指導を積み重ねていきましょう。



鏡石町立第一小学校の取組み

## 【取組み②】生活リズムに関する授業の実施

- ・4年生の学級活動で、学級担任と栄養教諭のT.Tによる授業を実施した。早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べるために自分の生活リズムを見直し、チャレンジシートでふりかえりを行った。

### (授業のワークシート)

毎日を元気に過ごすために、生活リズムを整えよう。

4年 [ ]

たのさんが笑顔にすぐための生活の仕方を考えよう。

早寝早起きをする。  
おやつの食べる量と決めとく。

自分ががんばりたいことは、**ねる時間がおそくなりすぎないように!**  
これからは、**ねる時間を9:30にはねる前に決める。**

チャレンジシート ①合計点数を書きましよう。『できた』...1点 『できなかった』...0点

	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	合計点
1. 17時、決め時刻前に起きる(朝 7:30)	1点	1点	1点	1点	0点	4
2. 17時、朝ごはんを食べた	1点	1点	1点	1点	1点	5
3. 17時、お水を飲んでよく噛む	1点	1点	1点	1点	1点	5
4. 17時、決め時刻前に寝る(朝 9:30)	1点	1点	1点	1点	0点	4

②合計点数グラフにして観てみよう

がんばったことを書きましよう。

いつも、9:30になる前にねるように、テレビ(仮)みないようにした。

### (スライド資料)

早寝早起き朝ごはんは元氣!

鏡石第一小 生活習慣の目標

- 1 朝ごはんを食べて登校しよう。
- 2 起床 6時30分までに起きよう。
- 2 就寝 おそくとも、この時刻までには寝られるようにしましょう。

1・2年生 9時00分  
3・4年生 9時30分  
5・6年生 10時00分

すいみん時間の目安

ねんれい	すいみん時間
6~13才	9~11時間

朝起きた時に、すっきりしている。午前中おむねむくならないことが、今のすいみん時間で足りているかどうかの目安です。

1日3回の食事のリズム

元氣の輪

元氣な輪となるように生活を見直そう!

## 【取組み③】校内掲示の工夫

- ・昇降口前の掲示スペースに、児童が自由に動かすことのできる教材を設置した。休み時間には、食品・料理カードを並べる姿が見られた。



鏡石町立第一小学校の取り組み

【取り組み④】児童・保護者への周知

・給食時間のテレビ放送で、スライド資料による栄養教諭の講話を行った。朝食について見直す週間に向けて、生活リズムを見直すポイントや、主食以外にもおかずや汁ものを食べる大切さについて説明した。また、家族みんなで協力して取り組むことも伝えた。

<p>ちょうしょく みなお しゅうひん</p> <p><b>朝食を見直す週間にむけて</b></p> <p>11月 日( ) ~ 日( )</p> 	<p>① 朝ごはんをしっかりと食べることができるよう、<b>生活を見直す。</b></p> 	<p>朝ごはんを「しっかりと」食べるための「生活」のポイント</p> <p>こんな生活になっていないかな？</p> 
---	---	--

・保護者への周知のため、給食だよりの朝食特集号を配布した。

令和4年度 11月

発行：鏡石町立第一小学校

**給食だより朝食・生活リズム特集**

**「朝食を見直す週間」におむけて**

この週間は、1日の元気の源である朝食をしっかりと食べることができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを見直すことを目的としています。6月、11月に県内全ての小中学校で実施されています。

11月( )

全児童にアンケート調査をします

- ① 朝食を食べてきましたか。
- ② 朝食に野菜を食べましたか。
- ③ 朝食に汁物を食べましたか。
- ④ 21日に、昼食以外に誰かと食事をした回数は何回ですか。

日( )のテレビ放送で、栄養教諭から全学年の児童に向けてお話をしました。朝ごはんをしっかりととるところから、規則正しい生活リズムはつくられます。

寝を動かすことや、テレビ・ゲームの長時間利用について見直すことも大切です。子どもだけで生活習慣を見直すことは難しいため、ぜひ家族で一緒に取り組んでほしいと思います。

**～朝ごはんをしっかりと食べるための「生活」「食事」のポイント～**

<p>朝ごはんを「しっかりと」食べるための「生活」のポイント</p> <p>こんな生活になっていないかな？</p> 	<p>「生活」のポイント ①</p> <p>ゲーム機・テレビ・スマートフォンの利用時間を見直しましょう</p> 
<p>「生活」のポイント ②</p> <p>体をたくさん動かしましょう</p> 	<p>「元気がでる朝ごはん」のポイント ①</p> <p>おかず・汁ものも食べる</p> <p>食べかすの多い汁物には野菜をたくさん使っています</p> 

**～早寝・早起きの目安時刻～**

☆起床 6時30分までに起きましょう。

☆就寝 スポ少などがない日は、おそくとも、この時刻までには寝られるようにしましょう。

1. 2年生 9時00分
3. 4年生 9時30分
5. 6年生 10時00分



本校では、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえて食べるのが難しいという児童や家庭からの声があり、今回は「赤」「黄」「緑」の食品をそろえて食べる工夫ができるように指導しました。



1 取り組み内容

事前	<p>(1) 給食日より「朝ごはんにもおすすめメニュー」の作り方を紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手軽に作れる「主食+主菜」、「副菜」、「汁物」、「プラスもう一品」の作り方を紹介しました。</li> <li>・朝食について見直す週間において、実際に給食の献立として提供されました。</li> </ul> <p>(2) ほけんだよりでの啓発</p>
見直す週間期間中	<p>(3) 下学年は「朝ごはんチェックシート」、上学年は「自分手帳」で朝食内容のふり返り</p> <p>(4) 給食における「朝ごはんにもおすすめメニュー」献立の実施</p> <p>(5) 栄養教諭による食育教室の実施(4年生)</p> <p>(6) 栄養教諭による給食訪問・指導の実施(全学級)</p> <p>(7) 保健給食委員会による「朝ごはんクイズ」の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・委員会の児童が考えたクイズを給食の時間に放送しました。</li> </ul>

2 取り組み内容の詳細

取り組み(4)：給食における「朝ごはんにもおすすめメニュー」献立の実施について

・栄養バランスがとれた朝食になるように、3つのパターンで献立を作成しました。

11月1日(月)の献立	11月2日(火)の献立	11月4日(木)の献立
<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃこのりチーズトースト</li> <li>・フルーツヨーグルト和え</li> <li>・じゃがいもと野菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・納豆</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・豚汁</li> <li>・みかん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナごはん</li> <li>・厚焼き卵</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・ぶどうゼリー</li> <li>・キャベツと油あげのみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>
		

取り組み(6)：栄養教諭による給食訪問・指導について

・朝ごはんのとり方や、栄養バランスなどについて学年に合わせた内容で指導しました。

・「朝ごはんにもおすすめメニュー」献立の日には、手軽に栄養がとれるように工夫された献立の説明をしました。



パンの上にじゃこや、チーズを乗せると、主食と主菜の栄養を一度にとれるよ。

野菜のおかずを食べられなくても、野菜がたっぷり入ったおみそ汁を飲むと副菜と汁物を同時にとることができるよ。このときの野菜の量は、100g～120gを目安にするよ。給食でいうと、先週食べたポトフのときの野菜の量だよ。

## 令和4年度第2回「朝食を見直そう週間運動」の取組

喜多方市立山都小学校

### 【取組1】山都っ子タイムの活用とチーム山都の連携

本校では、第1回に引き続き、全校集会「山都っ子タイム」時間を利用して、「望ましい朝食」について栄養教諭の講話を行った。

第2回目は、「朝食クイズ」を取り入れたり、教職員が扮した「朝食戦隊スイッチ入れるんジャー（イエロー、レッド、グリーン）」が登場してクイズの答えを教えたりすることで、児童が楽しく「主食・主菜・副菜・汁物」について理解できるように工夫した。



### 【取組2】関連教科や関係機関との連携

5・6年家庭科では、「朝食を見直そう週間運動」中に福島県学校給食会の出前授業を活用し、(株)にんべん(鰹節メーカー)の尾崎さんを講師にお迎えして「だしの授業」を行った。

鰹節の歴史や製造についての話を聞いたり、「鰹節削り」「だし取り」「だし飲み比べ」「味噌汁調理」などを体験したりすることで「和食のだし」についての知識や調理技能を高めることができた。家庭でも味噌汁を作りたいという意欲の向上とともに、第1回目と比較し、汁物摂取率が約10ポイント上昇した。





## 「カラフル!!朝ごはんクエスト」～バランスのいい朝食を作る旅に出よう～

下郷町立江川小学校 児童委員会活動

### ルール

- ① 縦割り班で、バランスのいい朝食を作る旅に出ます。(全校生参加)
- ② バランスのいい朝食を作るには、6色のカードが必要です。

赤…主菜カード

オレンジ…汁物カード

黄色…主食カード

水色…飲み物カード

緑…野菜カード

ピンク…パワーアップ



- ③ カードは学校の6つの部屋にあります。ただし、部屋の中にはボスがいます。
- ④ ボスの出すミッションをクリアすればカードゲット!

- ⑤ ゲットしたカードで、バランス良く献立を作ります。班のメンバーで話し合い、よりよい朝食の組み合わせを考えます。



- ⑥ 班長が献立を発表!和食や洋食等、様々な献立がありました。献立を作る時に意識したポイントも共有しました。



- ⑦ 各班の表彰を行いました。最後に養護教諭から保健指導も行いました。



ボスの部屋の様子



私のギャグに耐えられたら  
カードをあげよう!



朝食クイズに正解したら  
カードをあげよう!

あっちむいてほいに勝ったら  
カードをあげよう!

僕たちを笑わせたら  
カードをあげよう!

# 食育・給食だより

田島小学校  
令和4年10月28日

11月は、「産地消費推進月間」（農林水産省・福島県制定）や「和食月間」（和食文化国民会議制定）となっています。「産地消費推進月間」は、収穫が一番多い時期に地元でできたものを地元で消費しようという取り組みです。また、「和食月間」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことで、11月を和食月間とし、11月24日を和食の日（いい日本食の日）とされました。

## 給食のめあて 「感謝して食べよう」



### 食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思ってしまう人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

食べものの命を食べることによって 命を受け継いでいます。残さずに食べて、心も体もしっかり成長しましょう。また、受け継いだ命を大切にすることも大事な役割です。感謝の気持ちを持って食べましょう。

## おめでとうございます！

「ふくしまっ子 ごはんコンテスト」  
県優秀賞

6年 宮本日向くん

「ほくでも作れる夏野菜ゼーンぶ」  
もりもり朝ごはん

## 11月の給食行事

7～11日 「朝食を見直そう週間」

\*4日のおたよりをご覧ください。

8日（月） 「いい歯の日」献立

11日（金） 給食がありません。

14～18日 産地消費週間

30日（水） はし名人をめざそう

今年度は、80点の応募がありました。また優秀と認められ「学校賞」をいただきました。全員の応募作品は、校内（1階わたり廊下）に展示します。

裏面には、児童の応募作品から料理を紹介しました。朝ごはんの1品の参考にしてはいかがでしょうか。

期間中は「主食・主菜・副菜・汁もの」でバランスのよい朝ごはんをお願いします。

## 「ごはんコンテスト」の料理から

### <じゃがいものガレット>

6年 湯田修平君

じゃがいも 1個  
ベーコン（千切り） 1枚  
塩 少々  
こしょう 少々  
とろけるチーズ 10g  
片栗粉 少々  
油 少々  
ケチャップ 小さじ1

- ① じゃがいもは、スライサーで細切りにする。
- ② 油以外を混ぜる。
- ③ フライパンに油を引き、②をフライ返しで丸く押しつけるように平らにする。
- ④ ふたをして弱火で5分焼き、ひっくり返して5分焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ 切って、盛り付けケチャップをかける。

### <しりしりサラダ>

3年 星 憲弥君

じゃがいも（千切り） 70g  
にんじん（千切り） 20g  
玉ねぎ（スライス） 20g  
きゅうり（千切り） 30g  
ハム（千切り） 10g  
塩 少々  
こしょう 少々  
マヨネーズ 20g

- ① じゃがいもとにんじんは、塩を入れてゆでる。よく湯を切る。
- ② 玉ねぎは少し塩を入れてもむ。よく水で洗い、しぼる。
- ③ 材料を混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味を整える。

しりしり＝千切り（沖縄料理）

### <やみつきおにぎり>

6年 佐藤悠吏君

米 150g  
揚げ玉 25g  
小口ネギ（輪切り） 20g  
めんつゆ 少々  
のり 2枚

- ① 炊き上がったごはんをボウルに入れ、揚げ玉、小口ねぎを入れ、めんつゆで味をつける。
- ② ①でおにぎりを作る。のりを巻く。

### <アスパラチャンプル>

5年 高倉 和さん

アスパラ（乱切り） 1本  
ベーコン（千切り） 1枚  
豆腐 1/4丁  
卵 1個  
かつお節 少々  
玉ねぎ 1/8個  
塩 少々  
こしょう 少々  
だし 小さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1  
油 小さじ1

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで、レンジで30秒かけ、水を切る。
- ② フライパンに油を引き、アスパラとベーコンを炒める。豆腐と調味料を入れて炒める。
- ③ ②に溶いた卵を入れる。かつお節をかける。

## みそ玉でみそ汁

基本の作り方（10個分）

みそ 180g  
粉にしたかつお節などのだし 大さじ2と 1/2  
焼いた油揚げ 20g  
乾燥わかめ 大さじ1  
乾燥させた長ねぎ 大さじ2

材料は細かく切り、混ぜて10等分し、ラップで1個ずつ包み丸める。冷蔵庫で1週間は保存できる。

食べる時には、茶わんに入れ、お湯を注ぐ。

\*だしは、フライパンでから煎りしてから細かくする。

6月の調査では、「副菜」・「汁もの」を食べていない子が昨年度より増えています。野菜たっぷりの汁ものが一番よいのですが、簡単みそ汁もおすすめです。



ようこそ、田島小学校のホームページへ！

【学校教育目標】

心身ともに健康で、確かな学力を持ち、人間性豊かな児

童の育成

## 「朝食クイズ」 難しいな

投稿日時：11/09 田島小一般

田島小の児童全員がしっかり朝食を食べて欲しいという願いを込めて、給食委員が「朝食クイズ」を作成しました。一人一人に解答用紙を配りました。頭をひねり考え、自分の解答を応募しています。

クイズの一つを紹介します。 選択問題

もんだい 「どうして朝ごはんを食べるのでしょうか？」

- 1 元気を出すため
- 2 集中力を高めるため
- 3 体を温めるため

\* 答えはひとつではありません。



正解は、給食委員会から放送する予定です。

また、先週4日付けで、「朝食について見直そう週間運動」のお願いについてお知らせしました。7日曜日から11日金曜日までの5日間に、朝食内容のチェックを行っています。3年生以上の児童は、学校で記入しております。

なお、1・2年生につきましては、家庭に持ち帰りましたので、5日間の食事内容と反省を記入いただきたいと思います。 学校提出日 11月16日(水)担任まで

忙しい中ではありますが、お子さんにバランスよく朝食を食べるよう、お声かけをお願いします。

## 【学校等における取組例 中学校の部】

### 令和4年度「朝食について見直そう週間運動」取り組み内容について

小野町立小野中学校

本校において、保健委員会による啓発活動を実施した。





# 【学校等における取組例 特別支援学校の部】

「第2回朝食について見直そう週間運動」実施状況

【90】西郷支援学校

○取組み①（高等部：家庭科）

- ・県の事業「ふくしまっ子栄養教室」を高等部1学年家庭科で2週にわたり実施した。
- 「食事と栄養」（食事の役割、五大栄養素、栄養を考えた朝食作り）



○取組み②（中学部：生活単元学習）

- ・五大栄養素について調べ、興味関心のあるレンジャーに例えたり、タブレットを活用したり、リクエストメニュー選挙を実施したりしたことで、主体的に学習に取り組んだ。

