

平成27年度

玉村町食育推進事業

# 食育推進実践事例集

**玉村町の食育が目指す**  
**4つのスローガン**

**バランスよく食べ**  
健康づくり  
玉村町の食育が目指す  
4つのスローガン

**栄養バランスOK玉村っ子**  
玉村で 食べて育てる  
心とからだ  
中実小3年 高橋 佳良さん

**朝食しっかり玉村っ子**  
朝ごはん しっかり食べて  
スイッチオン  
南小3年 藤野 美結さん

**晩ご飯 会話がすすむ  
はしすすむ**  
南中3年 藤本 悠乃さん

**ありがとう 感謝と笑顔で  
「いただきます」**  
玉村中2年 川崎 優理奈さん

**家族団らん笑顔で  
食事玉村っ子**  
南中3年 藤本 悠乃さん

**給食大好き  
玉村っ子**  
玉村中2年 川崎 優理奈さん

**給食は残さず  
食べよう**  
中実小5年 所 聖心さん

**玉村町・玉村町教育委員会**  
平成27年度

平成28年3月

玉村町教育委員会

# I 保育所・幼稚園の実践

## 玉村町立第一保育所における実践

1 実践名： 《第2回豆つかみゲーム》

2 時期： 2月16日、18日、19日

3 実践の対象： 3歳児、4歳児、5歳児

4 実践のねらい

- ・正しい箸の持ち方を改めて確認し合う。
- ・ゲームを楽しみながらも、正しく箸を持つことや食事のマナーを意識する。

5 実践の概要

- ① 保育者が手本を示したり、図を見せて説明したり、手を添えることで正しい箸の持ち方を知らせる。
- ② 机や紙皿にある大小さまざまな豆を紙コップに入れる。
- ③ 正しい箸の持ち方を意識しながら、3分位の音楽をかけてグループごとに豆つかみにチャレンジする。
- ④ 競い合いではなく箸を正しく持てていたかを重視する。

6 実践の成果と課題

- ・改めて自分の箸の持ち方を省えりみる機会が持て再確認することができた。
- ・給食の時間に「こうだよね」「中指ちょっと入れてだよね」と声を出し合って意識していた。
- ・握り箸の子が正しく持てるようになった。
- ・箸の持ち方に癖がついてしまい、正しく持つとつかみづらそうな子がいた。
- ・ゲーム形式で順位をつけると、正しい箸の持ち方ではなくなり、元の持ち方に戻ってしまう為順位を付けるのは無意味だと判断した。
- ・自由遊びの中で豆つかみのコーナーを設け、今後も楽しんで行きたい。

・箸の持ち方の図

・上手につかめたよ！



7 連携協力者 第一保育所以上児職員

(報告者 第一保育所 小俣美恵子)

## 玉村町立第二保育所における実践

- 1 実践名 かぼちゃのムース作り
- 2 時期・計画 平成 27 月 10 月 29 日（木） 10:15～
- 3 対 象 玉村町立第二保育所 年長児 35 名
- 4 ね ら い 保育所で栽培、収穫したかぼちゃを使い、楽しく作り食べる
- 5 概 要
  - ① 職員室で適当な大きさに切り、蒸かしてからこども達のところへ持っていく。
  - ② スプーンを使ってかぼちゃの実を取り、ヘラで裏ごしをする。
  - ③ 裏ごししたものを鍋に入れ、砂糖と牛乳、ゼラチンを加えて火にかけて溶かす。（ゼラチンは水でふやかしておく）
  - ④ ③を火から下ろし、生クリームを入れてよく混ぜる。
  - ⑤ 透明なカップに入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
  - ⑥ 固まったらホイップクリームやメープルシロップ、チョコスプレーなどで飾りつけをし、食べる。



## 6 成果と課題

- ・裏ごしの際、ザルの網目が細かすぎてなかなか下から出てこなかった。時間はかかってしまったが、子ども達はその様子を興味深そうに見つめ、目を輝かせていた。
- ・粉ゼラチンを水でふやかしておいたが鍋に入れる前に固まってしまった。鍋に入れた後、溶けはしたもののだまになってしまったので、そのまま使っても良かったのかもしれない。次回は取り組む前に両方で試しておく必要がある。
- ・飾りつけまですべて行うことで、自分で作ったという達成感を味わうことができた。クリームのしぼり方等も子ども達なりに工夫し、楽しみながら仕上げていた。
- ・飾りつけをしたことでかぼちゃ本来の味ばかりではなく食べやすかったようである。なかには苦手な子もいたが、ほとんどの子は完食し、「おいしい！」と満足そうにしていた。
- ・いろいろな調理方法があることを知り、味の再発見にもつながった。自分達で栽培・収穫したものを使うことでおいしさも倍増し、食に対する興味や関心を高めることができた。今後もさまざまな食育活動を通して、食べることの大切さや食べる楽しさを伝えていきたい。

## 7 連携協力者

角田優子 中宮藍 仙洞田香菜恵  
三木真理 神山美幸 石原佳也子 藤井友子

(報告者：玉村町立第二保育所 藤井友子)

# 玉村町立第3保育所における実践

1. 実践名 収穫した野菜ですいとん作りをする。

2. 時期 平成27年10月～平成28年1月

3. 対象 玉村町立第3保育所全所児

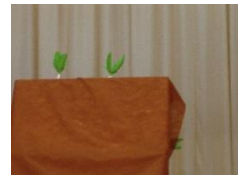
4. ねらい ○野菜の栽培をし、その生育に関心を持ち育てた野菜の収穫を喜ぶ。  
○野菜作りやクッキングを経験し、食の大切さを知っていく。

5. 概要 ・種まきをする。

保育所の畑に年長組が夏野菜に続いて、冬野菜（大根、かぶ、ほうれんそう、小松菜、にんじん）の種まきをする。夏野菜を育てた経験を生かし、水やりや草取り等をし、生長を観察面に描き記録し、芽がでたり、実がついたりすると、年中、年少、未満児組も畑にその様子を見に行く姿が見られた。

・集会を開く。

収穫をする前に職員により大根の生長についてや収穫の仕方など子ども達にわかりやすく説明をした。



・収穫をする。

野菜の収穫は年長児が行った。他のクラスは見学した。今年の大根、かぶは小さめであったが、年長児一人ひとりが大根を抜く経験をする事ができた。抜いた大根を友達と見せ合い大きさ比べをしていた。ほうれんそうや小松菜も収穫できた。



・すいとん作りをする。

① , 年長児が収穫した大根をよく洗う。



② . 年長児が大根、大根葉、にんじんを包丁で刻む。

③ , 刻んだ野菜と昨日収穫したほうれんそう、小松菜を刻んで鍋に入れ煮込む。

④ , 鍋の中に年中、年長児が保育士と一緒にスプーンを使って小麦粉を水でといたものを入れた。

⑤ , 出来上がったすいとんは給食と一緒に食べた。



## 6. 実践の成果と課題

(成果)

- 年長児は自分達で栽培し、収穫した野菜を調理し、食べるまでの過程を経験することで食に対する関心が高まった。
- 年中児もすいとんをスプーンで入れるという簡単な調理をしたことで自分の作ったものを食べることに喜びを感じ、家でも作りたいという声が上がっていた。
- 年少、未満児も保育所の畑で生長していく野菜の様子を見ていたので、その野菜が入っていることに驚いたり、作っている時も見学にきて出来るのを楽しみにし、おいしく食べていた。

(課題)

- 種まきの時期が遅くなってしまったり、間引きが足りなかったようで全体的に野菜が小さかったので改善していく。
- すいとんが大きく食べづらかったので、スプーンを小さくするなどの工夫していく。

## 7. 連帯協力者

長寿会の皆さん（芋掘り、ふかし芋大会では大変お世話になり、ありがとうございました。）

第三保育所職員（食育係）

報告者：玉村町立第三保育所 板倉 泰子

## 玉村町立第四保育所における実践

- 1 実践名 自分たちで育てたり、調理することを楽しもう
- 2 時期・計画 平成27年4月～平成28年1月まで
- 3 対象 玉村町立第四保育所 年長児
- 4 ねらい 野菜を栽培し、植えたり育てたりする楽しさや収穫の喜びを味わう  
育てた野菜を調理したり食べたりすること、食べ物の大切さを知る
- 5 概要
  - ・栽培  
今年度新しい所舎になった第四保育所には、保育所内に畑がないため、近くのふれあい農園の一面を借りて、野菜栽培を行った。  
まずは草取りをし、堆肥を入れ、畑を耕し、畑作りから始めた。所長のアドバイスと協力を得ながら、一つ一つの作業を進めた。  
そして、種蒔き・苗植えを行う。  
夏野菜・・・きゅうり、なす、トマト、スイカ、とうもろこし、枝豆  
(5・6月に種蒔き・苗植え)  
冬野菜・・・大根、にんじん、ほうれん草、かぶ  
(9月に種蒔き)  
種蒔き・苗植え後は水やりや草取りなどの世話をしながら、野菜の生長観察をする。畑が保育所から離れているため、大変さはあったが、徐々に畑の様子への関心が高まり、「おおきくなったかな？」と期待を膨らませながら出かけていき、畑から戻ると、とてもうれしそうに野菜の様子を所長に報告する姿が多くみられるようになった。  
大変さがむしろ野菜への関心を高めたり、自分たちで育てている野菜への思い入れを増してくれたようだ。



きゅうりの苗植え



水やり  
「おおきくな〜れ」



こんなにりっぱな  
すいか畑になりました！



・収穫

思い入れたっぷりの大切に育てた野菜の収穫は、喜びもひとしおとなった。収穫した野菜を大喜びで保育所に運んで来て、自慢げに見せていた。収穫した野菜は、家庭への持ち帰り、給食室で調理してもらい食べる、自分たちで調理して食べるなどのいろいろな方法で味わった。



おいしそうなスイカだね



うんとこしょ！！  
おおきな大根が抜けました



・クッキング

① さつまいもと野菜の味噌汁会

収穫したさつまいも・ほうれん草・大根葉・かぶを調理する。

野菜を洗い、包丁で切ることを体験する。庭に設置した釜に野菜を入れ、所長が味噌汁を作るところを見学する。自分たちで育て、収穫し、調理した野菜がおいしそう味噌汁になる様子を「いいにおい」と言いながら、目を凝らして見ていた。



ぐつぐつぐつ・・・いいにおい



具だくさんのお味噌汁が  
できました

② すいとん作り

1月に行われた保育参観で、すいとん作りを行う。収穫した大根・人参・ほうれん草などを使って作る。野菜を洗い、包丁で切り、鍋に入れ火にかける。野菜が柔らかく煮えてきたら、小麦粉を溶いて作ったすいとんのタネを一人ずつスプーンで鍋に落とす。一人一人が慎重に、少し緊張気味にタネを入れていた。しばらくして鍋のふたを開けると、大きく膨らんだすいとんを見て、

歓声が上がった。そして、味をつけて、できあがり！  
参観に来ていた保護者と一緒に、できたてのすいとんをうれしそうにほおばっていた。



野菜洗い



野菜切り

- 6 成果
- ・栽培から収穫、クッキングと体験することで、友達と一緒に育てて収穫することの喜びや、友達と一緒に調理して食べる楽しさを実感できたようだ。
  - ・包丁で野菜を切るなどの調理体験を複数回行うことができ、食事作りに興味を持つことができた。また、家庭でもやってみたという声も聞かれ、保育参観で保護者に見てもらえたことなどで、保育所と家庭の連携した食育につながられた。

- 課題
- ・栽培やクッキングなど、実際に子ども達の手が加わる経験は、興味を増し、より関心が高まるようなので、そういった機会を多く作れるよう検討していきたい。
  - ・計画を細かく、余裕を持って立てておき、クッキングの手順や使う食材・道具の説明などの事前準備をしっかりと行い、クッキング当日の活動をよりスムーズに進められるようにしたい。

- 7 連携協力者 ふれあい農園利用者の方、大変お世話になり、ありがとうございました。

報告者： 玉村町立第四保育所 萩原みゆき

## 玉村町立第五保育所における実践

- 1 実践名 「簡単！スイートポテトづくり」
- 2 時期・計画 平成28年1月26日（火）
- 3 対象 年長、年中、年少児
- 4 ねらい
- ・スイートポテトが出来るまでの過程に興味や関心を持つ。
  - ・自分で作る喜びや、みんなで食べる楽しさを味わう。
- 5 概要
- ・年長児がさつまいもを水道水できれいに洗う。
  - ・調理の先生にさつまいもを包丁で切りやすい堅さまで蒸かしてもらおう。
  - ・3グループに分かれて包丁で輪切りにする。
  - ・ビニール袋に芋、バター、グラニュー糖を入れ柔らかくなるまで手で揉む。
  - ・袋から出し、形を整える。



- 6 成果と課題
- 保育所のおやつにできるスイートポテトが自分で作れるということに興味いっぱいの子もたちだった。年長児は夏まつりの「カレー作り」の時に包丁で野菜を切った経験があるので、切りやすい状態のさつまいもをほぼ均等な厚みで輪切りにすることが出来た。
- 今回は芋を洗ったり、切ったりの作業は年長児が行った。年中、年少児は揉みこむだけだったが芋を洗う作業も出来ると思った。
- 出来上がったスイートポテトに大満足で「おいしい!」「甘いね」と友だちとの会話も弾んだ。
- これからも食育クッキングとして簡単に出来るものを選び、作り終えた達成感やみんなで食べることの楽しさを共有できるような計画を立てていきたい。

- 7 連携協力者 第五保育所職員 (報告者 第五保育所 青木清美)

## 平成27年度「食育推進事業実践事例」

1. 実践名：「ハツカダイコンを栽培しよう！」
2. 時期・計画：平成27年11月～平成27年12月上旬  
種蒔き、間引き、収穫、食すまで
3. 実践の対象：4歳児（年中児22名）
4. ねらい：野菜を栽培し、収穫して皆で食すことを体験し、「食」への興味・関心を高める。

### 5. 実践の概要

#### ①ハツカダイコンの種を蒔こう

年中児全員でプランターに種まきをした。小さな種を一人ずつ丁寧に蒔き、水やり当番の幼児が毎日水やりを行い、生長を楽しみに待つ姿が見られた。



#### ②間引きをしよう

芽が沢山出てくると「カイワレ大根みたい」「かわいい」と生長過程に興味をもった。教師の話聞いて、土の中で実が大きく育つには“間引き”をすることが必要だと知り、間引きにチャレンジ！密集して芽が出ていたので、どの芽を抜いたらよいか考えながら取り組む姿が見られた。中には、沢山抜いてしまった幼児もいたが、間引きをした芽も大切に、おひたしにして皆で味わった。



#### ③生長過程の観察

「赤い実が見えてきた！」「葉っぱが大きくなってきたね」と水やりをしながら気付き、教師や友達に知らせ、生長を喜んでいた。「もう食べられるかなあ」と期待しながら、数日待っていた。葉をよく見ると、小さな虫に食べられてしまっていることに気付いた幼児もいた。

#### ④いよいよ収穫！

皆でハツカダイコンを収穫した。一人一人が張り切って収穫する姿が見られた。真っ赤なハツカダイコンを収穫することができると、「まん丸だね」「大きいね」と大きく育ったハツカダイコンを見て大喜び。自分たちで大切に育ててきたので、友達と一緒に嬉しさを感じることができた。また沢山収穫することができたことで、満足感や達成感を味わうことができた。



### ⑤ハツカダイコンを食べよう

収穫したハツカダイコンを、皆で協力してきれいに洗い、茹でて塩漬けにした。葉も無駄にせず、茹でてかつお節と醤油で味付けをしておひたしにした。「どんな味かな？」とわくわくしながら食べている姿、「おいしい」「もっと食べたい」「また育てたい」などと話す姿、ゆっくり味わって食べている姿などが見られた。



## 6. 実践の成果と課題

(成果)

- ・ハツカダイコンは、比較的簡単に栽培できる小さな野菜であるが、生長過程の変化が分かりやすく観察しやすいため、4歳児が栽培する野菜として適していた。
- ・ハツカダイコンの栽培の前(夏)にミニトマトを皆で栽培していた。その経験から、食物が育つために必要なもの(水、光、肥料)が分かり、ハツカダイコンを育てる時も同様に、どのように育てたらよいかを考えながら、大切に栽培しようとする姿が伺えた。また、生長していく野菜の変化に気づき、ミニトマトを育てていた時とは違う発見をすることができた。野菜の種類によって栽培の方法が違うことを知り、更には土の中で生長する野菜の特徴などにも興味をもつことができた。
- ・間引きをした葉や収穫した葉の部分もおひたしにして食したことで、無駄にせず食べ物を大切にする気持ちが育った。
- ・皆で栽培から収穫、食すまでしてきたことで楽しさやおいしさを共有することができた。素朴な味付けにしたことで、野菜本来の味を味わいながら食べるすることができた。
- ・幼児が興味をもって栽培にかかわることができるよう、クラス前のプランターで栽培をし、すぐに観察できる環境を作り、生長の中で気付いたことや発見したことをクラスで話し合ってきたことから、一人一人が楽しみにしながら育てることができた。

〈課題〉

- ・今回の実践では、収穫して洗うまでが幼児の活動であり、調理する部分は教師が行ったので次回は簡単な調理を加えた実践をすると、より楽しさを味わうことができるのではと思う。2月に行う『おやつ作り』では簡単に作れるジャガイモを使った調理をする予定である。
- ・自分たちで栽培した野菜を収穫したり、食したりする経験を積み重ねていき、食への意識、関心を高めていけるよう援助する。
- ・今後も家庭への食に関する取り組み、普段の給食の様子などを伝えていき、家庭と連携して幼児の『食』への意識を高めていく。

(報告者：玉村町立玉村幼稚園 高橋 知歳)

## 玉村町立南幼稚園における実践

実践名 「種から育ててみよう」～お好み焼きパーティー～

### 1. 時期・計画

平成27年10月～12月18日（金）

### 2. 対象 年長組 5歳児

3. ねらい ○食べ物に関心を持ち、進んで食べようとする気持ちを持つ
- ・野菜の栽培や収穫、調理を通して『食』への関心を持つ
  - ・食に携わる人への感謝の気持ちを持ち、食べ物大切さがわかり、残さず食べようとする。

### 4. 概要

#### (1) 導入

サツマイモの苗植えから始まりジャガイモ、ピーマン、ミニトマト等、園庭にある畑で年間を通して、様々な野菜を育て収穫している。多くの幼児が収穫後の試食を美味しく味わうことができているが、葉物野菜に対しては苦手意識を持つ幼児が目立つのも現状である。そこで、3種の野菜（二十日大根、大根、チンゲン菜）の種を準備し、一見同じように見える小さな種からどのように芽が出て、大きくなっていき、そして皆が知る野菜になっていくのかを、調べてみようという提案をした。

#### (2) 栽培

当番制の水やりや、遊びの合間などで、日に日に大きく成長していく様子を観察した。チンゲン菜においては半分近く芽が出たにもかかわらず、虫に食べられてしまうというハプニングもあった。用務員さんが芽にかけてくれた寒冷紗の意図がわかるとともに、水やりも単に水をあげるのではなく、注意深く「観察し世話をする」という意識の芽生えがあった。



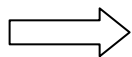
#### (3) 収穫・調理

全員で畑の野菜の収穫。収穫後、二十日大根の葉とチンゲン菜の葉の違いを観察する。「チンゲン菜の方がやわらかい」→葉を食べる野菜（葉物野菜）はやわらかくおいしそうだという発見。泥を落とし、さっそく調理にかかる。二十日大根の葉もチンゲン菜と一緒に好み焼きに入れることになった。

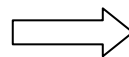
- ① お好み焼きに入れるものを準備する
  - ・チンゲン菜・二十日大根の葉・コーン・ハム・卵・水・お好み焼き粉
- ② 包丁で切る
- ③ お好み焼きの生地を作る
- ④ ホットプレートで焼く
- ⑤ ソース、マヨネーズ、青のりをかける



かわいい二十日大根だよ



手を切らないように猫の手で



美味しそうな盛り付けって  
どんなかな？

#### (4) 試食

2台のホットプレートを使って一度に全員のもものが焼けるようにし、皆で一緒に食べ始めることができた。全員が箸をつけることができ（自ら進んで）ほとんどの幼児が残さず食べた。



おかわりある？



残さず食べたよ



美味しいと  
会話が弾むね。

### 5. 成果と課題

#### (1) 成果

進んで食べようとする姿になるように、入園から現在まで様々な取り組みをしてきた。例えば給食では「給食頑張りカード」を用い、その幼児なりの頑張りが見られた際には先生にシールを貼ってもらう、メニューについての知識を深める、と言った取り組みである。

ただ、上記の取り組みだけであると、食べなくてはという気持ちは育つものの、その食材そのものの美味しさ、進んで喜び食べることへのつながりはあまり期待できない。そこで今回、自分たちで育て、収穫し、調理し、食べるという一連の活動を行った。

その結果、野菜そのものに親しみを感じ「食べてみたいな」という前向きな姿へとつながったと考える。

さらには、「食べ物」は食べるまでの過程で様々な作業があり、かつそれらに携わる人々がいることを知り、食べる時に自然と感謝の言葉を述べることができていた。

#### (2) 課題

- ・ 食物アレルギーを持つ子に対しては状態に応じた、個別のねらいを考え、保護者との連携を取りながら、そのねらいを達成できるよう支援する必要がある。
- ・ 食べる事は人間にとって欠くことのできないものである。したがって「食育」は生涯にわたって重要視されるべき教育であることを家庭に発信し、共通理解して取り組んでいく必要もある。

(報告者：玉村町立南幼稚園 北村 優子)



## マーガレット幼稚園における実践

- 実践名 親子餅つき大会（プレスクール親子も参加）
- 1 時期・計画 平成28年1月15日（金）午前10時
- 2 対象 全園児40名、保護者30名、職員6名、手伝い6名
- 3 ねらい 日本の伝統食『もちつき』と繭玉飾りを体験する。
- 4 概要
- (1) もち米20キロは前日5つに分けてよくとぎ、水に一晩つけておく
  - (2) 当日は9時半に竈に火をいれ沸騰したら蒸籠に水切りしたもち米を入れ2段で蒸す。蒸しあがったもち米を臼に入れデモンストレーションでボランティアの皆さんが模範もちつきをした。
  - (3) 始めにこねた餅を第一グループのプレスクールの親子で杵を持ち搗く。個人と全体で写真を撮る。年少、年中、年長の順に同様にする。
  - (4) つきあがった餅はばら組であずき餡、黄な粉、みたらし、からみ大根の味けをしたものをバイキング方式にセッティングし、親子でホールで賞味する。
  - (5) 別に米粉と食紅を使い赤、黄、緑の団子を茹で上げ、用意した柳の枝に飾り記念写真撮影をする。
- 5 成果と課題
- (1) 成果  
最初にプレスクール親子に作業をしてもらったのはよかった。杵と臼での体験は日本の伝統食を伝えるためにもずっとつづけたい。餅つきを通じて乳幼児から高齢者まで地域の世代間交流ができるメリットは大きい。
  - (2) 課題  
保護者の人たちにどのように餅つきの一連の作業を伝授していけるかが中心的な課題です。



6 連携協力者 (町田、栗本、石川 羽鳥、町田、、花井)

報告者 一三輪優香子

## マーガレット幼稚園における実践

- 実践名** クリスマスクッキング
- 1、時期、計画 平成27年12月16日(水) 10:30～正午
- 2、対象 全園児(37名)
- 3、ねらい 餃子皮のミニケーキをつくる

### 4、概要

- (1) 年長、年中、年少組、未満児ひよこ組はそれぞれグループに分かれ、2階ホールにテーブルセッティングする。
- (2) 紙皿にフライパンであぶった餃子皮3枚を置き、ホイップクリームを押し出し、その上にバナナ、缶みかんをかざる。
- (3) 各自がホイップクリームをその上にかざりチョコレートソースを載せ出来上がり。
- (4) 今回は縦長年齢グループに分かれて作業をしたがたいしたトラブルもなくできあがりとても美味しくいただけた。子ども達の笑顔がよかった。

### 5、成果と課題

#### (1) 成果

簡単に出来上がり、身近な市販の餃子皮を自分でケーキに仕上げる事がとても気にいられた。自分で作る満足感を得られたことが大きな成果だった。

#### (2) 課題

特にひよこ組の子ども達は素材そのものを直ぐに食べようとしたのでおさえるのが大変だった。



- 6、連携協力者 (職員、原、荒牧、三輪、小澤、蓮沼、園長)

報告者——三輪優香子

## マーガレット幼稚園における実践

実践名 さつまいもなえうえ

1 時期・計画 平成27年6月12日（金）午前11時～

2 対象 全園児35名 職員6名

3 ねらい さつまいも苗を植える体験をする

4 概要

- (1) 園児はスモックを着用し、各クラスで西の畑に集合する。
- (2) あらかじめ畝を整備し植える場所に溝を掘っておく。
- (3) 講師の説明と実際に植えるところを觀てもらい園児たちに植えさせる。
- (4) 溝に寝かせるように置き、「土のお布団をかけてとんとんとん」といいながら一人が5本ずつ植えた。残りの苗は職員が植え合計300本を植えた。

5 成果と課題

(1) 成果

普段はさつまいもはお芋として食べるだけだが苗は葉っぱのついた茎だということがわかりみな不思議がった。これをおいもがどんな風に育っていくか觀察し、雑草も自分達で抜くことになった。

(2) 課題

高学年になれば觀察日記などをつけて継続しておいもの育ちを収穫時期まで觀察させたい。また、畑にいる虫などにも気付き觀察させたい。



6 連携協力者 (栗本、町田、蓮沼、小澤、三輪、原、荒牧、園長)

報告者——三輪優香子

## Ⅱ 児童館・子育て支援センターの実践

## 玉村町立西児童館における実践

実践名 だいこんを使ったおやつを食べよう

- 1 時期・計画 平成 27 年 12 月 10 日 (水) 16:00～  
平成 27 年 12 月 24 日 (木) 15:00～
- 2 対象 小学生
- 3 ねらい 自分たちで種を、収穫の喜びを味わったり、みんなと楽しく食べることで、食の大切さを実感する。
- 4 概要

- (1) 大根の種まき (9 月 11 日)  
児童館裏の空きスペースを利用し、大根の種をまく。
- (2) 大根の収穫 (12 月 9 日)
- (3) ・大根を大根もちにして食べる (12 月 10 日)  
・大根の味噌汁にして食べる (12 月 24 日)

収穫のようす



みんなで大根もちにして食べました。



- ・大根をすりおろし片栗粉をまぜて形にする。
  - ・ホットプレートで焼く。
  - ・砂糖醤油をまぶしてできあがり。
- 「本当のおもちみたいで、おいしいね！」・・・大好評でした。

お味噌汁にして食べました。



大根をベースにわかめ、麩、ネギを入れておいしい味噌汁ができました。みんな何度もお代わりしておいしそうに食べていました。

## 5 成果と課題

- (1) 児童館裏のほんの少しの空きスペースでも実際に大根が収穫できた事に子どもたちは感動していた。前回青首大根を育てたが、十分成長できなかつたので、ミニ大根の種を撒いたところ、丁度良い大きさに成長した。
- (2) 大根の成長過程を身近で観察できたので、収穫の日を楽しみにしていた。収穫当日は見事に成長した大根をみて感動していた。
- (3) 自分達で成長を見守った大根なので、普段野菜を好んで食べない子も積極的に食べていた。
- (4) 大根もちも、味噌汁も今回職員が作って子どもたちに提供した形になってしまったので、次回は学校休業日など利用して、子どもたちと一緒に作る過程も楽しみたい。

## 6 連携協力者 西児童館職員 6名

報告者 西児童館 小坂橋まゆみ

## 玉村町立上陽児童館における実践

- |         |  |
|---------|--|
| 実践名     | もちつき   |
| 1 時期・計画 | 平成27年12月16日(水)   |
| 2 対象    | 親子   |
| 3 ねらい   | 長寿会のおじいちゃんやおばあちゃんと一緒にもちつきをし、食べる  |
| 4 概要    | <ul style="list-style-type: none"><li>・長寿会の方々が、庭でかまどに火をおこしもち米を蒸かす。</li><li>・ふきあがったもち米をうすの中に入れてからこねる。</li><li>・おじいちゃんがつくのをみる。</li><li>・小さな杵を使い親子で一緒につく。</li><li>・ついたお餅を食べる。</li></ul> |



### 5 成果と課題

うすときねでもちをつく経験がないので、喜んでつく子がいた。ついたもちは、やわらかくて食べやすくおかわりする子もいた。長寿会の方も高齢になり、今後続けていけるかが問題です。

### 6 連携協力者 長寿会・児童厚生員

- |         |   |
|---------|---|
| 実践名     | うどん作り   |
| 1 時期・計画 | 平成28年2月17日(水)   |
| 2 対象    | 親子  |
| 3 ねらい   | 長寿会のおじいちゃんやおばあちゃんに作り方を教えてもらい、出来上がったうどんを食べる  |
| 4 概要    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩と水を混ぜて塩水を作っておく。</li> <li>・ボールに小麦粉を入れ、塩水を少しずつ入れ、柔らかさを見ながら混ぜる。</li> <li>・柔らかくなったらビニール袋に入れ、表面がなめらかになるまで良く踏む。</li> <li>・めん棒を使って端から徐々に、打ち粉をしながら薄く伸ばしていく。</li> <li>・薄くなったら、たたんで重ね好みの太さに切る。</li> <li>・茹でる時は、たっぷりの沸騰した湯に入れて茹でる。茹で上がったら冷水に取り手玉にしてしょうぎにあげる。</li> </ul> |



#### 5 成果と課題

親子でのばしたり、踏んだりして楽しそうだった。みんな喜んで食べていた。

#### 6 連携協力者 長寿会・児童厚生員

(報告者：玉村町立上陽児童館 大山由美子)  
上児—2



## 玉村町立健康の森児童館における実践

① 実践名 《たまむらカレーを作って食べよう！》

② 時期 平成 27 年 7 月 23 日（木）

③ 実践の対象 放課後児童クラブ 1 年生～4 年生

④ 実践のねらい

- ・食材に関心を持ち、皆で協力し合って調理して食べることを楽しむ
- ・4年生が中心となりカレー作りの準備を進め、高学年としての自覚をもつ
- ・自分でできることは積極的に取り組もうとする

⑤ 実践の概要（内容・方法）

- ・手洗いをしっかり行う
- 三角巾・エプロンをつける
- グループ毎に分かれる
- 野菜の皮むきをする
- 野菜を切る
- 煮込む
- 会食をする



⑥ 実践の成果と課題

### 【成果】

・人数が多いため一人の作業分は少なかったが、野菜の皮をむいたり刻んだりできたことで、自分もカレー作りに協力できたという気持ちをもてた。  
・「お腹がすいた」「いい匂いがする」「今日はおやつあるの？」と、小学生が毎日元気に帰館してくる。帰館してから迎えが来るまでの間の過ごし方は皆がまちまちのため、じっくりとおやつ作りに向き合うことができない。今回のように夏休みに調理することは、食育指導をきちんと行える良い機会であった。

### 【課題】

・たまむらカレーということで、出来る限り玉村産の野菜を使用したがるが、自分が住む地域に目を向け、どんな野菜を作っているのか、どんな農家があるのかなどに興味をもてるようにしてもよかった。  
・準備からカレー作り、片づけに至るまで、夏休みのため時間的な余裕がある時期だからこそ、計画の段階から小学生がもっと主体的にカレー作りにかかわれるようにするべきであった。



① 実践名 《本場ブラジルの味！ポン・デ・ケージョを作ろう！》

② 時期 平成 27 年 12 月 11 日（金）

③ 実践の対象 幼児とその保護者

④ 実践のねらい

- ・焼き上がりの形を想像しながら丸めたり伸ばしたりなど、好きな形にする作業を通して、親子で伸び伸びと作る楽しさを味わう
- ・使用する材料を伝え、焼ける様子を見てもらうことで、家に帰ってから作ってみたいと思えるように働きかける
- ・焼き立てを味わうことで手作りの温かさに気付く

⑤ 実践の概要（内容・方法）

- ・親子で手洗いをする
- ・ビニール袋に入れた材料をよく混ぜ合わせる
- ・丸くしたり伸ばしたり、好きな形にする
- ・オーブントースターで焼く
- ・焼いている時に、すぐ揃う材料であることを伝える
- ・焼いている様子を見る
- ・焼けた人から順番に渡し、席につく
- ・お茶を飲みながらいただく



⑥ 実践の成果と課題

**【成果】**

- ・親子でビニールの上から材料を混ぜたり、直接手に取って丸めたりした経験を通して、親子が笑顔になった。
- ・焼いている途中でチーズが焦げる香ばしい匂いが漂ってきたことで、ホールで遊んでいても焼き上がりが楽しみで、興味をもって焼け具合を見に来た。
- ・食べている最中に、母親や祖母から「レシピがあったら欲しい」という声があがった。このおやつ作りは、自分で形にする、美味しく食べることはもちろんであるが、親に対して〈自分の子どもに手作りおやつを作って食べさせたいと感じて欲しい〉と願っていたので、何よりの言葉であった。帰る時に、「お家に帰ったら作ってみます」と言って帰っていく親子の姿があった。

**【課題】**

- ・オーブンがないためオーブントースターを使用しているが、使い方に工夫が必要である。
- ・事前に行事の内容を伝えることで、より多くの親子が参加しやすいようにする。

⑦ 報告者：森田由美子 健康の森児童館



## 玉村町立中央児童館における実践

- 実践名 昼食作り
- 1 時期・計画 平成27年8月4日(火) (10:00~15:30)
- 2 対象 小学生 78名
- 3 ねらい
- ・ひとりでもできる簡単なお昼ご飯作りを経験する。
  - ・児童館で育てた野菜を自分たちで収穫し、一緒に食べる。
  - ・みんなで一緒に作り、会食することを楽しむ。

### 4 概要

#### (1) 野菜の収穫をする。

朝、ミニ畑になっているミニトマトの収穫をする。



#### (2) 準備をする

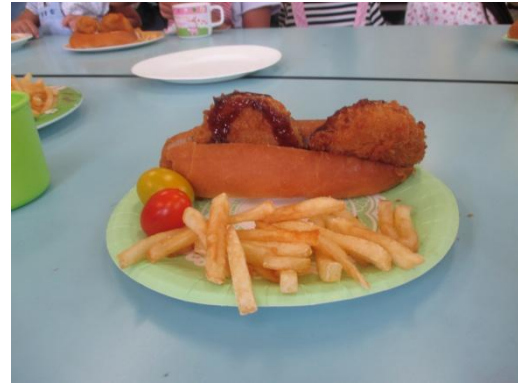
手をきれいに洗いエプロン・三角巾を身につけ、それぞれのクラブ室に集合する。

#### (3) 昼食作りをする

- ① 皿に背割れパンを置き、割れているところに適量の千切りキャベツを入れる。
- ② 半分に切ったコロッケをキャベツの上に並べ、ソースをお好みでかける。
- ③ フライドポテトとミニトマトと一緒に盛り付けて完成。
- ④ 好きなゼリーを選ぶ。
- ⑤ テーブルの上を整え、コップを用意し席に着く。



#### (4) 会食をする



### 5 成果と課題

#### (1) 成果

- ・簡単にできるお昼作りを経験して、「家でも作ってみよう」という声もきかれたので、家庭でも自分で工夫しながら簡単においしい食事作りをしてみようというひとつのきっかけになったようである。
- ・自分たちで苗を植え育てたトマトを食べられ、満足そうであった。

#### (2) 課題

- ・これからも子どもたちと栽培できる野菜の種まき・苗植え・育成・収穫・調理等、できることを経験する機会を作り、食への関心を高めていけるよう企画する。
- ・簡単な調理等楽しいと思うような経験を積み、家庭でも手伝いをするきっかけになるよう援助する。

(報告者:玉村町立中央児童館 高田喜美子)

## 玉村町立南児童館における実践

- 1 実践名 食育クッキング・「おにぎりを作ろう」
- 2 時期・計画 平成27年10月14日(水) 小学校の秋休み
- 3 対象 放課後児童クラブ利用児童(54名参加)
- 4 ねらい 食の三色食品群について興味を持つ。煮干しで「だし」を作る経験をする。自分でおにぎりを作る喜びを味わう。
- 5 概要 食の三色群の働きを知り、食材を赤、黄、緑のグループに分ける。煮干しの「頭、はらわた」を取り、味噌汁のだしを作る。高学年の配膳係が配ったご飯でおにぎりを作り、のりをちぎって巻いたり飾りつけをする。だしを取った味噌汁とおにぎり&おかずを味わう。



### 6 成果と課題

- ①食の三色群は、知っている子が多く食材を赤、黄、緑に分ける作業はスムーズに取り組むことができた。「おさかなすきやね」の食材を毎日食べると体に良いことを知らせた。
- ②煮干しの頭、はらわたを取る作業は、ほとんどの子が初めての経験であったが関心度が高く「魚なんて嫌いだ」と言っていたが全員参加でき「だし」作りを体験できた。
- ③おにぎり作りは、高学年が配膳係になりリードしながら進めることができた。三角の他に軍艦、星やハートの形など芸術作品のように色々な形のおにぎりができる。
- ④お昼作りは小学校が休みの時に実施できる為、今後は回数を増やしていきたい。

### 7 連携協力者 児童館職員

(報告者：南児童館 天田富士子)

## 玉村町地域子育て支援センターにおける実践

- 実践名** 玉村カレーを食べよう
- 1 時期・計画** 平成27年6月23日（火）
- 2 対象** 利用者親子（20組の親子が参加）
- 3 ねらい** 親子一緒に又、みんなで一緒に食べる体験をする。  
玉村カレーを玉村町の子育て親子に知ってもらう。
- 4 概要** 玉村町で、ジャガイモ・たまねぎが収穫できることを知る。  
玉村町で養豚をされていて、麦豚という豚肉の産地になっていることを知る。  
カレーを手袋人形で披露し、食に関心を持つ。参加した親子それぞれが持参した器を持って並び、順番に盛り付ける（職員）。  
全員で会食を楽しむ。  
（準備：職員）
- 5 成果・・・** 玉村カレーが、登場してから10年以上になるが新しく玉村町に転居してきて支援センターご利用者に、知らない方が多かったためこの企画をした。  
玉村町でどんな野菜が収穫されているのかを周知するとともに麦豚をはじめ、地場産を使ったカレーの試食会は好評だった。  
家庭でも試したいという意見がたくさん聞かれた。  
同じ物を食べる事によって刺激しあいながら楽しさ倍増だった。
- 課題・・・** 肉は、食肉センターで求めたが、ジャガイモやたまねぎをどこで求めればよいかを探すのに苦労した。結局、たまねぎは、近所の農家に譲ってもらいなんとか地場産を実現した。また、ジャガイモは、煮とろけてしまうため種類を2種類にし煮とろけない種類のを1種使用した。が、ジャガイモの種類によって匂が違うので手に入りにくかった。
- 6 連携協力者** なし

（報告者：玉村町地域子育て支援センター 新井礼子）

# Ⅲ 小学校の実践

## 玉村町立玉村小学校における実践

1. 実践名 おにぎりパーティーを楽しもう
2. 時期 平成28年1月21日（木）22日（金）
3. 対象 小学校3年生
4. 実践のねらい 米作りにかかわった人に感謝の気持ちを持ち、おにぎりを作って食べる。

### 5. 実践の概要

- (1) バケツ稲作り・田植え・稲刈りを通して、米作りを体験する。
- (2) 昨年度までもち米を栽培し、保護者等の協力のもとでもちをついて会食を楽しんでいたが、諸事情で今年度よりうるち米を栽培し、収穫した米でおにぎりを作り、米づくりでお世話になった方を招いてパーティーとして楽しむことになった。のり・塩・梅干し・ラップなどは学校が用意し、アレルギーを持つ児童もいることから、中に入れる具は一人一人が持参した。



### 子どもたちの感想

- ・今までお米作りを手伝ってくれたみんなのお父さんやお母さん方にかんしゃしながら、おにぎりを2個食べました。おにぎりを残さなくてよかったです。
- ・おにぎりを羽鳥さん（協力者）に一個作ってあげました。うまくにぎれなかったけれど、「ありがとう。」と言ってくれたのが、一番心にのこっています。

### 6. 実践の成果と課題

#### (1) 成果

児童は、お米をとぐときにはお米が流れていかないよう手を添え気を付けていた。炊き上がったお米はふっくらとおいしそうで、田植えや稲刈りでお世話になった方が話してくれた、「真珠のような米」の通りになった。おにぎりを握った経験のない子もいて、大きさや具の入れ方に苦戦していたが、みんな自由に様々なおにぎりを作り、おいしそうに夢中で食べ、1人1合分のお米を食べきる姿にびっくりさせられた。たきたての「ごはん」のおいしさを一番味わうことのできる「おにぎり」は子どもたちにとって忘れられない味になったはずである。長期間にわたり米作りを学び、最後はこうしたパーティーでみんな笑顔で締めくくることができて、子どもたちにとっても良い経験になったと思う。

#### (2) 課題

3年生ということもあり、安全面も考慮し、給食センターから2名お手伝いに来ていただき、3人で指導に当たり、スムーズに進めることができた。より短時間で効率よく作れるように工夫していきたい。

### 7. 連携協力者 玉村町学校給食センター 坂本明美・長岡亜佐美

（報告者：玉村町立玉村小学校 高田明美）

— 玉小 1 —



## 玉村町立玉村小学校における実践

1. 実践名 クイズを通して、みんなが苦手な食べ物について知ろう
2. 時期 平成27年6月5日（金）朝行事（児童集会での給食委員会の発表）
3. 対象 全校児童
4. 実践のねらい  
児童集会で児童が苦手だと思われる野菜等についてのクイズを出題し、説明することで、野菜等の大切さを知り、それらを食べようとする意欲を持たせる。また、給食に野菜を提供してくれる農家を知ること、地場産の野菜に興味・関心を持たせる。

### 5. 実践の概要

#### (1) 野菜等に関する「わたしはだれでしょう？」クイズ

例 ヒント ①夏ばて防止にもなる、ビタミンCやカリウムという栄養がたっぷり入っています。

②この食べ物は食べる以外にも、成長させて建物を日差しから守る「グリーンカーテン」としても活躍しています。

どっち？ ① ゴーヤ ②ピーマン

正解と説明 「正解は①のゴーヤです。夏野菜として有名なゴーヤは、給食でも出るゴーヤチャンプルーがおすすめです。中のワタをきれいにとると、苦みが抑えられて食べやすくなりますよ。」



このようなクイズを、他になす・ひじき・セロリについて行った。

- (2) 玉村町で野菜を作っている農家の紹介  
なす・春菊の生産者・セロリの生産者
- (3) 校舎内に掲示してある「玉村町野菜マップ」の紹介

- (4) その後、クイズで使用した野菜の絵と説明文をプレイルームに掲示し、集会の内容を振り返れるようにした。

みんなが にかてな たべものにも  
いいところが たくさんあるよ！

たまわうでも やさいが たくさん  
とれるよ！



### 6. 実践の成果と課題

- (1) 成果 給食委員のクイズを通して、児童が苦手とする食べ物の大切さを伝えられた。先生方からも説明がわかりやすく、集会後クイズに出たものをよく食べていた等の話を聞くことができた。
- (2) 課題 まだまだ嫌いな食べ物がある児童も多く、学級担任とも協力しながら、継続して指導を続ける必要がある。



7. 連携協力者 給食センター 坂本明美・長岡亜佐美  
(報告者：玉村町立玉村小学校 今井真佐子・伊丹由紀恵)



- ① なつバテぼうし にもなるビタミンCやカリウムという えいよう がたっぷり！
- ② たべるいがいにも、せいちょうさせてたてものをひざしからまもる、「グリーン カーテン」としてもかつやく している。

## 玉村町立上陽小学校における実践

1 実践名 夏を健康に過ごそう～おやつについて考えよう～

2 時期 平成 27 年 7 月 9 日（木）

3 実践の対象 全校児童

4 実践のねらい 学校保健委員会において、夏を健康に過ごすためにできることを、おやつについてのアンケート調査結果の発表、調理実習（おやつづくり）、意見交流を通して考える。

### 5 実践の概要

（1）保健委員会の発表

#### ○上陽小児童のよく食べるおやつ ベスト3発表

1. アイスクリーム・かき氷
2. スナック菓子（ポテトチップス、じゃがりこなど）
3. 炭酸飲料（コーラ、サイダー、CCレモンなど）

→ カロリーが高く、糖分の多いおやつ、塩・油の多く使われているおやつが多い。  
1日にとってよいおやつの目安は100～200kcal。



#### ○糖分のとりすぎは・・・

1. むし歯になりやすくなる。
2. ビタミン・カルシウムが不足してイライラする。
3. 太りやすくなる。
4. 生活習慣病にかかりやすくなる。

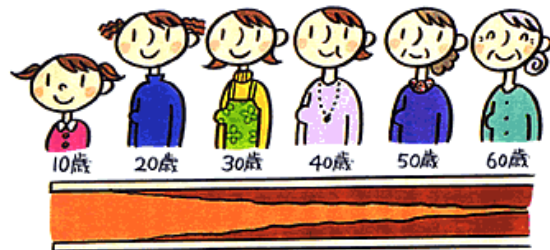


#### ○甘いおやつをとるなら・・・

洋菓子より和菓子、和菓子よりも果物の方がからだによい。

#### ○スナック菓子をたくさん食べると・・・

塩分、油のとりすぎになり、血管がせまく、かたく、もろくなり、血液の流れが悪くなる。動脈硬化は、小学生の終わりごろから始まる。



#### ○夏を健康に過ごすために大切なこと

1. 早ね・早起き・朝ごはん
2. 運動&水分補給
3. ふだんのおやつは、くだものや牛乳などがよい。スイーツは特別な日に。

- (2) 調理実習 給食センターの栄養教諭の坂本先生に教えていただき、手作りおやつをつくりました。

### ● ちくわのロールサンド ●

(エネルギー205kcal、たんぱく質10.4g、カルシウム110mg、鉄分0.7mg)

〈材料〉1人分 食パン8枚切り1枚、スライスチーズ1枚、サラダちくわ1本、きゅうり1/4本、マヨネーズ適量、焼き海苔1/4枚

〈作り方〉

- ①食パンの左右の耳を切り落とす。
- ②ちくわの中にきゅうりを入れる。
- ③スライスチーズのビニールのはしの方にパンを置き、マヨネーズをぬる。
- ④の上にスライスチーズ、のり、ちくわを置き、のり巻きのとおりで巻く。

### (3) 意見交流

- ・学校薬剤師 坂口先生・・・家族と交流しながらこのようなおやつを作れるといい。

嘔吐下痢症の場合は、塩分を取ながら水分も取ってほしい。味噌汁やスープ類は塩分も水分も取れてよい。夏は、衛生面を考えて、残り物は食べないようにする。手洗いをよくして、まな板や包丁もよく洗った方がいい。発表は健康でいるためのものでよかった。

- ・栄養教諭 坂本先生・・・今の若い人はカロリーを取らない傾向がある。小学生はしっかり食べている。ダイエットによいおやつは、野菜で、玉村町のきゅうりやトマト、オレンジジュースを牛乳や炭酸水で割ったものがおすすめ。夏休み中も牛乳を飲んでほしい。

- ・食生活改善推進員・・・減塩と野菜をたくさん食べることを心掛けている。おやつはカロリーを考えるだけでなく、楽しく作っておいしく食べるのがいいので、夏休みに作ってほしい。

群馬県では、野菜をたくさん食べる活動を進めている。さいまいもに牛乳、リンゴを混ぜたもの等、簡単にできておいしいおやつを食べてほしい。

- ・PTA・・・子どもと一緒に手作りのものを食べた方がいいことが分かった。おやつの内容を考えて一緒に考えながら作りたい。

- ・児童・・・今日作ったロールサンドがおいしくてよかった。短時間でできたので、家でも作ってみたい。

- ・学校職員・・・実習を交えて、楽しい勉強だった。夏休み中は、外でたくさん遊んで、水分をとって、健康に過ごしてほしい。高学年から思春期にかけてダイエットがブームになっている。必要以上に栄養を取らないのはよくない。家族の時間を大切にしたい。

- (4) 児童集会での発表・・・学校保健美化委員会の児童が全校児童へ向けて発表。

## 6 実践の成果と課題

- (1) 成果 アンケート結果やおやつを取り方を発表しただけだけでなく、栄養教諭おすすめのレシピで調理実習をしたことで、おやつ作りの楽しさも伝えられた。また、薬剤師、栄養教諭の先生、食生活改善推進委員さんのお話も大変参考になった。

- (2) 課題 児童集会やほけんだよりで保健美化委員の発表を伝えたいが、生活習慣や食事の内容などは保護者との連携が大切なので、継続した指導を行っていきたい。

## 7 連携協力者

学校薬剤師の坂口先生、給食センター栄養教諭の坂本先生、食生活改善推進員の方々、PTA本部・厚生委員の方々、学校職員

(報告者：玉村町立上陽小学校 萩原 陽子)

## 玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名** ごはんの大切さを知ろう！  
**2 時期** 平成27年10月21日（水）  
**3 実践の対象** 全校児童  
**4 実践のねらい** 児童集会で給食委員がごはんについて劇とクイズで紹介することで、ごはんの大切さを知り、残さず食べようとする意欲を持たせる。

### 5 実践の概要

#### (1) 給食委員の劇

- ・給食委員がコンテナ室で片づけをしていると、ごはんがたくさん残っているのを発見する。
- ・担任の先生方にとったアンケートの結果から、一番残食が多いのが野菜、次がごはんということに驚く。
- ・ごはんトリオが登場してごはんを大事に食べるよう訴え、ごはんについて知るため、みんなでごはんについて学習することにする。
- ・日本人とお米  
「お米はイネという植物の実なんだよ。」  
「日本では2000年くらい前から作られ始めたんだ。」  
「お米がお金の代わりだった時代もあるんだ。」  
「お米を収穫するまでに88の手間がかかるといわれているよ。」  
「僕たちの食べているお米のほとんどは国産なんだよ。」
- ・ごはんを食べよう  
「お茶わん1ぱいのごはんに、だいたいお米が3000粒くらい入っているよ。」  
「ごはんは体や脳を動かすエネルギーのもとになるよ。」  
「ごはんはおなかですきにくいよ。おなかですかないから間食も少なくてすむね。」  
「ごはんを中心とした和食はユネスコ無形文化遺産にもなったんだよ。」

#### (2) ごはんについて学習したことを振り返るクイズ

ごはんとして食べる部分はイネのくきである。○か、×か。

ごはんは体や脳を動かすエネルギーのもとになる食べ物である。○か、×か。 等

#### (3) 《ごはんからっぽデー》のPRをする。→10/21、12/23 実施

「ごはんからっぽデーの日はごはんを完食することを目指してクラスで頑張ってください。」

### 6 実践の成果と課題

- (1) 成果 給食委員の劇とクイズを通して、低学年の児童にも楽しくごはんの大切さを伝えられた。発表後、児童から「ごはんのことがよく分かった。」「ごはんを残さず食べていきたい。」という感想が出ており、日頃ごはんを残してしまう児童が完食するきっかけとなった。

#### (2) 課題

給食委員の発表後「ごはんからっぽデー」を行うことで、ごはんを残さず食べる意欲づけになった。まだ給食でごはんを残す児童がいるので、学級担任とも連携しながら継続して指導していきたい。



### 7 連携協力者 担任の先生方、図書の先生

(報告者：玉村町立上陽小学校 辻 麗夢)

# 玉村町立芝根小学校における実践

実践名 長寿会の方々と「すいとん作り」(生活科)

1 時期 平成28年1月22日(金) 1～3校時

2 対象 小学校2年児童

## 3 ねらい

- ・地域のお年寄りとふれあう。
- ・自分たちで育てた大根の収穫を祝い、感謝の気持ちをもって食べる。
- ・昔から食べられている「すいとん」の歴史を知り、日本の食文化にふれる。

## 4 概要

- (1) 大根の種を植え、育てる。
- (2) 大根を収穫する。
- (3) 長寿会の方々に「すいとん」の作り方を教わり、会食を楽しむ。

## 5 成果と課題

- (1) 食材の切り方、粉の混ぜ方や丸め方を教わりながら長寿会の方々と楽しく「すいとん作り」をすることができた。作り終わった後の会食では、どの班も美味しそうに味わい完食していた。長寿会の方との「すいとん作り」を通して、地域のお年寄りの方とふれあうことができた。
- (2) 児童は、大根を育てることで自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念と理解を深められた。さらに、すいとん作りを通して具材である大根の美味しさをより実感することができた。



6 連携協力者 芝根地区長寿会の方々 7名、保護者 2名

(報告者：玉村町立芝根小学校 佐藤 千恵)

## 玉村町立中央小学校における実践

- 実践名** 生活「おいしくそだて わたしのやさい」
- 1 時期・計画** 平成27年9月～12月
- 2 対象** 小学校2年児童
- 3 ねらい** 身近な植物の栽培に関心を持ち、世話の仕方を自分で調べたり、人に聞いたりしながら、大切に世話をする中で、それらに生命があることや成長していることなどに気付くとともに、植物に愛着を持ち、継続的に育てることができる。
- 4 概要**
- (1) 準備** 4月より年間を通して、野菜の栽培を行った。

### (2) 本時の学習「大根パーティーをしよう」

9月より、種から大根を栽培した。成長の様子を観察し、12月に収穫した。教師が作ったおでんを試食をすると、「自分で作ったからよりおいしく感じた。」「家でも育ててみたい。」などの感想が聞かれた。



### 5 成果と課題

#### (1) 成果

- ・児童は、野菜の収穫を楽しみにしながら、植物の変化や成長の様子に関心を持ち、良く世話をしていた。
- ・場所や、季節によって育てる植物を考えたり、植物の変化や成長の様子やその喜びを振り返ったりすることができた。

#### (2) 課題

- ・今後も、児童が食に関心をもてるよう、積極的に紹介していきたい。



(報告者： 玉村中央小学校 阿久澤 由佳)

## 玉村町立中央小学校における実践

- 実践名** とうふ作り
- 1 時期・計画** 平成27年12月17日（木）
- 2 対象** 小学校3年児童
- 3 ねらい** 総合の学習で学んだ大豆に関する知識を生かし、とうふ作りを実際に体験することで、食に関する関心を高め、知識を深める。
- 4 概要**
- (1) 準備**



事前に、群馬県農村生活アドバイザーの方にお越しいただき、3年担任でとうふ作りを体験させて頂いた。前日には、大豆をグループ分水洗いし、浸しておいた。型枠はアドバイザーの方に貸して頂いた。

### (2)「総合 大豆について調べよう」 とうふ作り 実践



クラスごとに、約1時間半ずつ前半後半で交代しながらとうふ作りを行った。1グループの人数は5～6中央小一2名。担任、アドバイザーの方でそれぞれのグループを担当し、指導に当たった。

水に浸しておいた大豆をミキサーにかける、どろどろの呉汁を鍋に入れて熱する、熱いうちに布でこして絞る、絞った豆乳を再び鍋に入れて火にかける、かき混ぜながら灰汁をとる、にがりを入れてかき混ぜる、固まったところをすくって木枠に移す、木枠の上から重しを載せて水分を取り除くなどの一連の作業を、児童はアドバイザーの方の指導を受けながら行った。どの作業も児童は意欲的に行っていた。

出来上がったとうふを切り分けて、試食した。児童は何も付けずそのまま食し、手作りのとうふのおいしさを味わっていた。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ・総合の学習で、大豆について調べたり、実際に栽培したりする経験をしてきているため、そのつながりとしてとうふを作るという体験は、児童にとって大変興味深いものであったと考えられる。
- ・アドバイザーの方の丁寧な指導により、児童は、けがや火傷もなく、安全に作業をすることができた。実際に作業をしたことで、自分達で作ったという自信につながったと思われる。
- ・普段はとうふは苦手という児童も、自分の手作りということで、市販のとうふとは一味違うとうふを、おいしく食べることができた。

### (2) 課題

- ・作り終わった後の後片付けに時間がかかってしまった。

## 6 連携協力者

群馬県農村生活アドバイザー4名

(報告者： 玉村中央小学校 松田 秀樹)

中央小一2



## 玉村町立中央小学校における実践

**実践名** 「健康を考えたおやつ作りをしよう」(委員会活動)

**1 時期・計画** 平成28年 2月3日(水)

**2 対象** 中央小学校 児童保健委員会

**3 ねらい**

- ・食を考えた健康づくりを推進するため、不足しがちなカルシウムを補うおやつを作って味わい、子どもたちが自分の食生活に目を向けることができるようにする。

**4 概要**

- (1) 中央小では、日々の残食に加え、冬場の給食で牛乳を残す児童が目立つため、給食時の残食とともに牛乳の摂取状況について振り返り、牛乳の栄養やカルシウムの必要性について学ぶ機会とする。
- (2) 保健委員が作ってみたいレシピの中から、牛乳を使ったレンチトーストとホットココアを作り、簡単に手作りできるおやつを味わう。

**5 成果と課題**

- (1) 「食育・牛乳教育授業テキスト」を使い、栄養教諭から世界の栄養不足の子どもの実情や日本人に不足している栄養素はカルシウムであり、牛乳の栄養価が有益であること等、命を守り成長するためには様々な栄養素が必要になることを学んだことで、「できるだけ牛乳を残さないようにしたい。」等、自分の食生活を見直すきっかけをつくることができたと思われる。今回学んだことを自分の学級に持ち帰って伝えたり、日頃から牛乳の栄養や摂取について呼びかけている給食委員会と連携するなどして、全校児童や家庭へ啓発していくことが課題である。
- (2) 栄養教諭から牛乳と容器のリサイクルについての説明を受け、保健委員も玉村町の瓶牛乳について質問する中で、「県内唯一の美味しい瓶牛乳が飲めるのだから、瓶も丁寧に扱おう。」「牛乳瓶の蓋も捨てないでリサイクルに回そう。」等、牛乳をめぐる資源や環境について考えることができた。
- (3) 手軽なおやつ作りを通して、「こんがり焼けていいにおい。」「ふわふわで美味しい。」「これなら家でもできるかな。」等々、五感を使い手作りの良さを感じながら楽しく味わうことができた。



**6 連携協力者** 栄養教諭 (坂本明美 先生)

(報告者: 保健主事 藤井清子、養護教諭 井上百合香)

# 『心をつなぐ～学校と家庭が連携し、食を通じて絆を結ぶ～』

1 実践名：

- ① 「見直そう食事とリズム」(家庭科授業実践Ⅰ)
- ② 我が家の自慢レシピ(夏休み作品募集)
- ③ 「まかせてね 今日の食事」(家庭科授業実践Ⅱ)
- ④ 和菓子作り(卒業記念行事)

2 時期：年間を通して

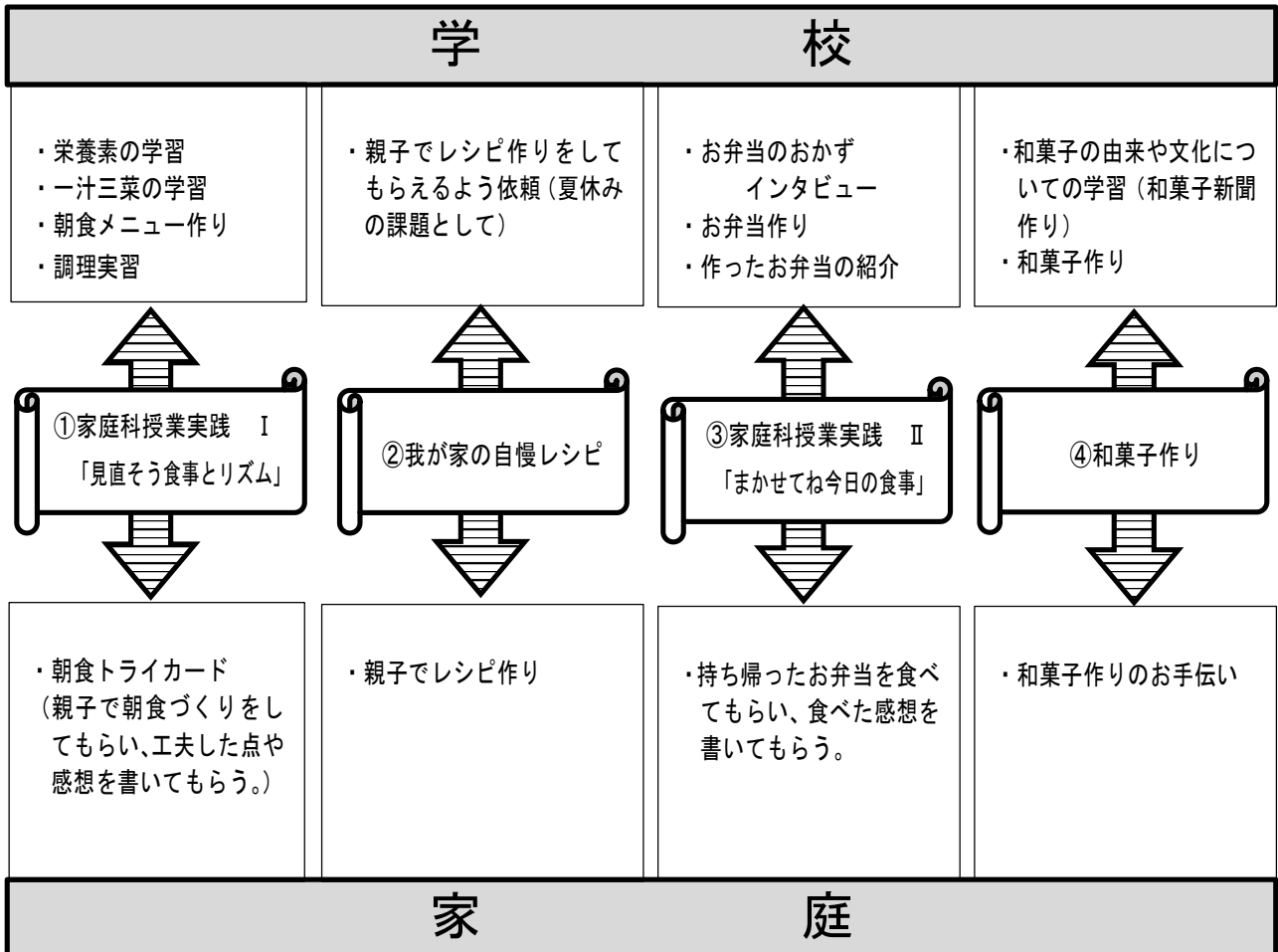
3 実践の対象：6年2組 38名

4 実践のねらい：

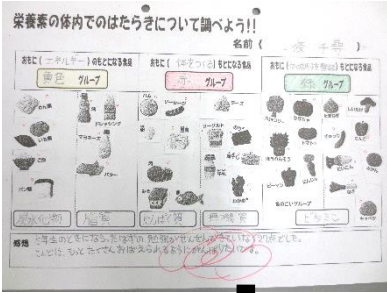
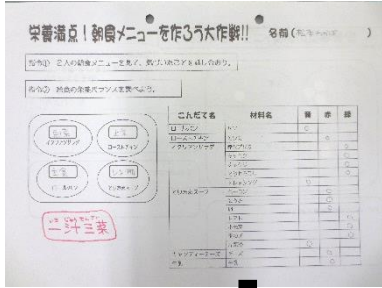
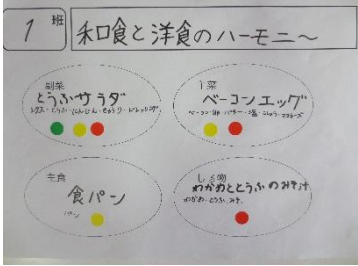

- ◎学校で学習したことをもとに、家庭で親子一緒に調理したり食べたりしながら喜びを味わうことで、食に対する興味関心を高める。
- ◎栄養バランスが整った朝食やお弁当を作るための手順やポイントを学習し、実際に調理することで食に対する実践力を身に付ける。
- ◎献立に合った食材を選んだり、スムーズに調理できるよう手順を考えたりすることで、食に対する判断力を身に付ける。
- ◎夏休みのレシピ作りや和菓子作りを通じて、食の伝統継承や地産池消に対する意識を高める。

5 実践の概要：

(1) 実践の全体図



(2) 実践の具体的な内容

実践名	学 校	家 庭
<p>①家庭科授業実践Ⅰ 「見直そう食事とリズム」</p> <p>5大栄養素を黄・赤・緑のグループで分け、食品を分類しました!!</p> <p>黄・赤・緑のシールを活用して、栄養バランスが整っているか、視覚的に考えられるように工夫しました!!</p> <p>同時に調理!! 手際よく!! 協力して!!</p> <p>朝食に作りをすることを考えて、同時に2つの品料理を作れるように計画を立てました!! 手際よく作れるように分担・協力して調理しました!!</p>	<p>◎栄養素の学習</p>  <p>◎一汁三菜の学習</p>  <p>◎朝食メニュー作り</p>  <p>◎調理実習 (いりたまご&amp;野菜いため)</p>  <p>★ペア学習のよる相互評価</p>	<p>給食の献立をもとに、『一汁三菜』について学習しました。給食で使われている食材を黄・赤・緑のグループで分けるとバランスよく食材を取り入れられていることがわかりました!!</p> <p>◎朝食トライカード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で学習したこと（黄赤緑が揃う、一汁三菜）を生かして、親子で朝食を作りチャレンジしました。</li> <li>・ワークシートに工夫した点や感想を書き、実践の振り返りをしました。</li> </ul>

②我が家の自慢レシピ  
(夏休みの課題)

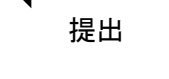
③家庭科授業実践Ⅱ  
「まかせてね今日の食  
事」

夏休みの課題

依頼



提出



◎親子で簡単に作れる料理を考え、実際に作ってみる。

- ・地産池消を意識したレシピ
- ・誰でも簡単にはやく作れるレシピ
- ・親子で楽しみながら作れるレシピ

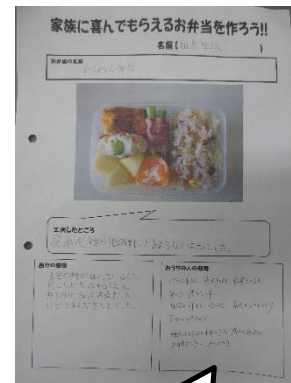
◎お弁当作り

- ①お弁当のテーマを決める。
- ②栄養のバランスを考えながら、献立を立てる。
- ③材料・分担を決める。
- ④60分以内で作れるようにタイムスケジュールを立てる。
- ⑤お弁当作りをする。
- ⑥振り返りをする。



◎持ち帰ったお弁当を試食する。

- ・お弁当の写真を貼ったワークシートを持ち帰り、おうちの人にお弁当の紹介をしました。
- ・おうちの方は、お弁当を食べ、感想を書いていただきました。



今まで学習したことを生かして調理計画を立て、グループで協力してお弁当を作りました!!



子ども達に向けて、温かい言葉をたくさんいただきました。

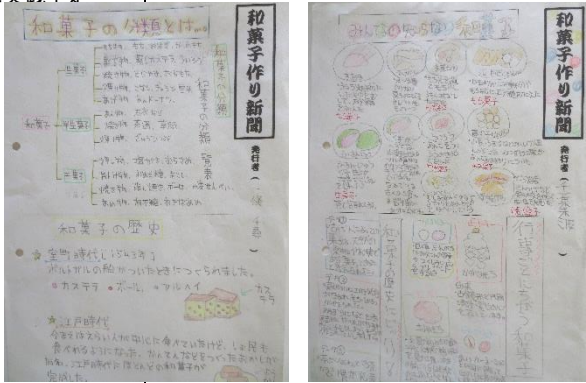


◎作ったお弁当の紹介

- ・学級通信で作ったお弁当の写真を掲載する。
- ・学級通信で子供たちの感想やおうちの方の感想を掲載する。

#### ④和菓子作り

※3月中旬に実践予定



#### ◎和菓子の由来と歴史を調べる。

- ・和菓子についてインターネットや図書の本を活用して調べ、新聞を作り発表する。

和菓子の歴史や種類、道具などについて、ひとり一人がテーマを決め、調べ学習をした後、新聞にまとめました!!

#### ◎和菓子作り

- ・和菓子職人さんに来ていただき、練きりのお菓子(梅・うぐいす)を作ります。
- ・作った和菓子に手紙を付け、お世話になった先生方にプレゼントします。

#### ◎和菓子作りのお手伝い

- ・事前に餡を量ったり、子供の補助をしたりしてくれました。



### 6 成果と課題

- 年間を通じて、食育について実践したことで、食に対する意識が高まり、今後の生活に生かそうとする気持ちがでてきた。
- 実践ごとにめあてと振り返りをきちんと行ったことで、よかったことや課題を明確にすることができた。
- 家庭と連携して取り組むことで、親子で交流する時間が増えた。
- 実践したことを発表する場が少なかった。

### 7 実践協力者

- 金清堂 (前橋市)

(報告者：玉村町立中央小学校 関口珠花)

## 玉村町立南小学校における実践

実践名 「大きく育て サツマイモ」(生活科)

1 時期・計画 平成27年5月～平成28年3月

2 対象 小学校1年児童

3 ねらい

自分の思いを持ってサツマイモを育てる活動を通して、サツマイモの成長に関心を持ち、意欲と親しみを持って大切に育てようとする。

4 概要

(1) サツマイモ苗植え



(2) いも掘り



(3) サツマイモのつるのリース作り



(4) 収穫祭



5 成果と課題

(1) サツマイモの成長に関心を持ち、意欲と親しみを持って大切に育てることができた。野菜を調べたり、好き嫌いなく食べる児童が多くなった。

(2) サツマイモのつるを使ってリースを作るなど、野菜を有効活用すること児童の作物に対する思いも深まった。

(報告者：玉村町立南小学校 田村 香世)

## 玉村町立南小学校における実践

実践名 「米作りに挑戦しよう」

1 時期・計画 平成27年5月～平成28年1月

2 対象 小学校 5年生児童

3 ねらい 米作りの体験活動を通して、米を育てることの苦労や工夫を知り、収穫した米で餅をつき、自然の恵みや多くの協力者の方に感謝する気持ちをもつ。

4 概要

### (1) 籾蒔き



籾を蒔き、お米作りをスタートさせた。蒔いたお米の種類は2種類、うるち米と黒米。収穫までの間、この2種類の米の生長の違いや特徴の違いなどを児童は観察していくことになった。

### (2) 田植え



どろんこになりながら、楽しんだ田植え。動きにくい泥の中で、植えても浮いてしまう苗に苦戦しながら、協力して作業を終えることができた。

### (3) 稲刈り



秋の晴天の下、稲刈り。束にして稲を刈るには力が必要。大きな怪我もなく、たくさんの稲を収穫できた。

### (4) 収穫祭



年が明けてお餅つき。多くの協力者の方にも参加してもらい、感謝の気持ちを伝えた。数種類の味のお餅を食べ、自然の恵みにも感謝をした。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 米作りの多くの作業工程を体験することで、稲からお米が育つまでの概略を体験的につかむことができた。
- 地域の方や保護者、PTA役員など多くの方と一緒に作業をすることで、収穫祭では感謝の気持ちを表すことができた。
- 米作りの大変さ、食糧の大切さを知り、残さず食べようという意欲の向上が見られた。

### (2) 課題

- 米作りの主要な作業を体験することができたが、水の管理や草むしりなど、米を育てる上で欠かせない困難な作業は農家の方々のお世話になっているため、児童が、深い意味での大変さを感じるまでには至っていない。
- 児童の人数が少なくなりつつある。運営の仕方、規模などの見直しを図り、教育的価値を損なうことなく、準備をする労力、協力者の負担などを軽減する方向で検討を重ねていく。

(報告者： 玉村町立南小学校 井田 麻子)

## 玉村町立南小学校における実践

実践名 『食器の片づけ方やマナーを考えよう』

- 1 時期 平成27年12月11日（金）朝行事
- 2 実践の対象 全校児童
- 3 ねらい 正しい食器の片づけ方や食事のマナーを守ることの大切さを知り、実践しようとする態度を養う。

### 4 概要

給食委員会による発表で、『食器の片づけ方やマナー』についてを下記8項目をテーマに、劇にして発表した。

- クラスの片付けに間に合わず、遅れてくる児童への注意
- 食器に残っている汁について
- 残量について
- 食べ物のよそり方
- 正しい箸の持ち方
- 拾い食いの危険性と食べ物の大切さ
- 食べる時の姿勢について
- 口の中のものを入れたまま話さないこと



### 5 成果と課題

#### (1) 成果

劇というわかりやすい発表により、全校児童に正しい食器の片づけ方や食事のマナーを広めることができた。

#### (2) 課題

理解はできても実践できないことがしばしばあるので、少しずつ注意喚起をしていきたい。また、食事は学校よりも家庭でとる方が多いので、特に食事のマナーについては家庭との連携を図っていきたい。

(報告者：玉村町立南小学校 増村 沙織)



# 玉村町立南小学校における実践

実践名「麦について」（総合的な学習）

- 1 時期・計画 平成27年4月～平成28年3月
- 2 対象 小学校3年生児童
- 3 ねらい 麦について調べたり、麦でできた食べ物に触れたりする活動を通して、玉村町で多く育てられている作物に興味・関心をもち、地域を大切にしていこうとする態度を育てる。

## 4 概要

### （3）麦の観察



小麦、大麦の観察をした。それぞれの麦の特徴を見つけ、児童は麦の様子を細かく観察し、それぞれのワークシートにまとめた。

### （2）グループごとの調べ学習・発表会



グループごとに麦についての調べ学習。麦の種類や麦からできる食べ物など、各グループごと、テーマに沿って調べてまと

### （3）すいとん作り

学習のまとめとして、すいとん作りを行った。児童の中には、初めて小麦粉を使って調理をした児童もあり、楽しんですいとん作りを行っていた。

## 5 成果と課題

○麦について調べてまとめたことで、自分たちの住んでいる町で多く作られている作物に対して、興味・関心をもてるようになった。

○春に麦の収穫が終わってしまうため、1年を通しての観察ができない点が課題である。

（報告者：玉村町立南小学校 石原 麻衣）

## **IV 中学校・高等学校の実践**

# 玉村町立玉村中学校における実践

実践名 地域の食材を使った調理をしよう [2年生技術・家庭科(家庭分野)]

- 1 時期・計画 平成27年10月1日(木) 3, 4時間目  
10月6日(火) 5, 6時間目  
10月8日(木) 3, 4時間目  
10月19日(月) 1, 2時間目  
10月22日(木) 5, 6時間目

2 対象 2学年生徒200名(5クラス)

### 3 ねらい

群馬の郷土料理『焼きまんじゅう』『上州きんぴら』の調理を通して、地域の食材の良さを味わい、群馬に伝わる食文化への関心や興味を深める。

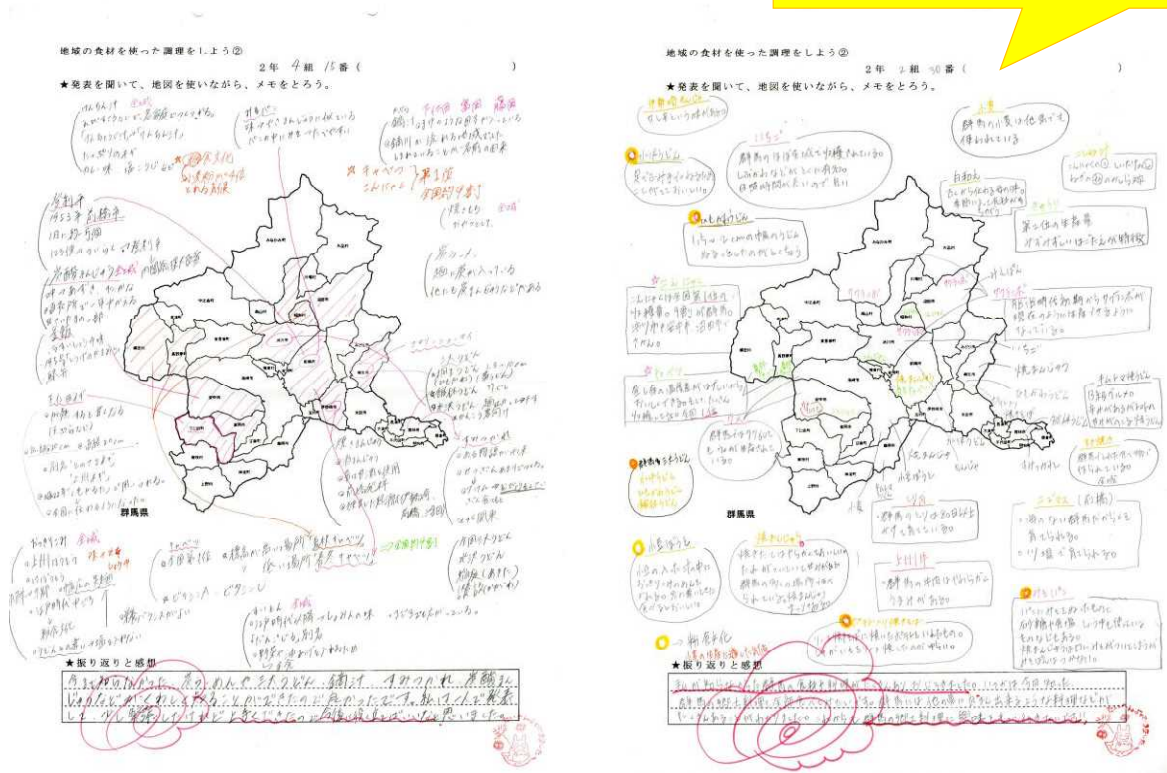
### 4 概要

#### (1) 事前の内容

- ①群馬に伝わる食文化や郷土料理について、テーマを決めて、調べる。
- ②調べたことを発表し合う。
- ③調理の計画を立てる。

下記の写真は、調べ学習後の発表を聞きながら、生徒がまとめたワークシートです。

各自の発表を聞きながら、メモをとりました。群馬県の白地図にたくさんの地域の食材や郷土料理が書き足されていきました。群馬県の粉食文化や郷土料理の由来など、多くのことを知る機会になりました。



## (2) 調理実習の様子

地粉を使った焼きまんじゅうを上州きんぴらを作りました。



蒸し器で『蒸す』という加熱調理は、家庭での経験も少ないせいか、みんな戸惑いながら行っていました。貴重な調理経験になりました。



給食センターの栄養士さんから地産地消のお話をいただきました。



丁寧にたれを付けてできあがりです。

全国生産高一位のこんにゃくを用いて、上州きんぴらが完成しました。

地産地消  
を实践



地域の食材の良さを感じながら、おいしくいただくことが出来ました。

実習日  
2年1組 H27.10.1(木)  
2年3組 H27.10.6(火)  
2年2組 H27.10.8(木)  
2年5組 H27.10.19(月)  
2年1組 H27.10.22(木)

## 5 成果と課題

事前に、群馬の食文化について調べ、発表し合うことで、自分の知らない群馬県を発見したと感想を述べる生徒も多く、故郷への愛着や誇りをもつ契機となったようです。また、今年度は、地粉を使って群馬県の名物「焼きまんじゅう」に挑戦しました。普段、お店などで購入するもののイメージの食べ物ですが、生徒は、実際に手作りするを通して、郷土料理に興味をもち、群馬の食材や食文化について関心を深めたようでした。給食センターの栄養士さんから地産地消について話をお聞きしたり、地域の食材を味わうことを通して、地域の食材の良さを再認識することが出来ました。

今後、さらに3年間を見通した学年別食育実践をより発展させていくことを課題とします。

## 6 連携協力者

玉村町学校給食センター 坂本明美栄養教諭  
(参考資料) 作って食べよう！ぐんまの食育レシピ

長岡亜佐美栄養士  
群馬県教育委員会・群馬県発行

## 玉村町立南中学校における実践

1、実践名     さんまのかば焼き

2、時期       平成27年 12月2日～18日

3、対象       中学校1年生（6クラス）

4、ねらい     「魚の調理」でさんまを一人一尾、三枚おろしをおこなうことで、魚のおろし方の基本を知る。「かば焼き」にすることで、簡単においしく魚が食べられることを実感し、家庭でも実践しようという意欲を高める。

※本来は、いわしの手開きを行う予定であったが、いわしの漁獲量が少ないため、さんまに変更した。

### 5、実践の概要

- (1) ・さんまの三枚おろしの方法を知る。(通常は腹から尾に向けて包丁を入れるが、初心者は尾から包丁を入れるほうがおろしやすという話を聞いたので、今回はそちらを採用した。)



- ・以下を拡大コピーし、三枚おろしの方法について知る。



#### 初心者向き♪さんまの三枚おろし (シッポからおろす♪)

1、ヒレの後ろからゴリゴリっと頭を切りま  
す

2、おなかを頭から水平に切って水道で内臓  
をとります



3、シッポを右に向け包丁を水平にもって少  
し角度をつけて切れ込みを入れます



4、左手で上から抑えながら骨にゴリゴリ包丁を当てて左に向かって切っていきます（刃先に指を置かない）

切り終わったら返して同様に切ります



3 枚になったらおなかの骨やヒレをそぎ落とす

真ん中一列の小骨は指で確認しながら骨抜きで抜く小骨は頭の方に斜めに抜きましょう。安心して下さい！雑に抜いても焼くと分かり



6、水で洗って水けをふいて完成

## (2) 実習風景



さんまをびくびくしながら触っていた生徒もじきに、しっかり押さえられるようになりました。一人一尾なのでやらないで逃げることはできません。



フライパンで両面焼いた後、みりん、しょうゆ、砂糖を合わせたたれをからめてできあがり。



## 6、実践の成果と課題

### 成果

- ・初めて魚をおろす生徒がほとんどだが、一人一尾をおろさなくてはならないため、全員が責任をもって真剣にとりくむことができた。
- ・魚の内臓を取り出したりすることで、このようなことをほかの人が行ってくれていることや魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを持つ生徒がみられた。
- ・思っていたより作業がシンプルなため、家庭で実践してみたいという感想も多かった。
- ・「尻尾からおろす」方法を今回教えたが、「腹からおろす」より取り組みやすい様子だった。

### 課題

- ・包丁の切れ味がよくないものもあり、包丁を事前にしっかり研いでおく必要がある。
- ・時期によっては漁獲量に差があるので、普段から情報を得ておく必要がある。

(報告者：玉村町立南中学校 沼山 淑美)

## 群馬県立玉村高等学校における実践

### 実践Ⅰ 料理コンクールにチャレンジ

- 1 実践名 「第16回群馬きのこと料理コンクール」(3年生「フードデザイン」)  
「お弁当コンテスト」(2年生「家庭総合」)
- 2 時期 平成27年8月～10月(2～6時間)
- 2 実践の対象 高校2・3年生
- 3 実践のねらい 指定された材料を使用し、食材の特性を生かしたアイデア料理やお弁当を考える。自分で考えた料理をすることの楽しさや、料理技術向上を目指す。
- 4 実践の概要

#### (1)「第16回群馬きのこと料理コンクール」にチャレンジ

玉村高校では、今年度より3年生の選択「課題研究」に代わり、「フードデザイン」の授業がはじまり、全国高等学校家庭科技術検定を受検している。そこで学んだ知識や技術を実践に活かすため、群馬県森林組合連合会主催の群馬県産きのことを使った料理コンクールに挑戦しました。



(調理風景と応募作品の一部)

#### (2)「お弁当コンテスト」にチャレンジ

専門学校主催のお弁当コンテストに挑戦。夏休みの課題として、「地産地消」をテーマにしたお弁当のレシピとお弁当作りに、二年生全員が取り組んだ。校内選考を経て15人が応募し、「骨まで食べられるアジのからあげ弁当」を考えた木村潮音さんが、「アイデア賞」を受賞した。栄養のバランスや食べる人が喜んでくれる美味しそうな盛り付け、さらに個性的なネーミングも楽しいお弁当がたくさんあった。





アイデア賞受賞！



「長寿弁当 ～ミッキーを見つけろ～」

応募作品

15点



※「骨まで食べられるアジのからあげ弁当」



「まっくろくろすけ参上弁当」

## 6 実践の課題と成果

3年生のフードデザイン選択者が全員がきのこ料理コンクールに挑戦したが、残念ながら県大会に進むことはできなかった。それぞれ工夫した料理を考え実際に調理し作品になる楽しさを体験する事ができた。2年生も今年初めてお弁当テストに挑戦し、入選した作品があった事は、生徒にとって今後の励みになった。今後も積極的に挑戦させたい。

## 実践Ⅱ 実践名

- 1 実践名 料理講習会（家庭クラブ）
- 2 時期 平成27年5月27日（水）
- 3 実践の対象 全校生徒
- 4 実践のねらい 群馬調理師専門学校の小野 勝先生を講師に迎え、プロから料理技術や料理に取り組む姿勢についてを学ぶ。また、専門学校生と一緒に料理を作りながら交流を深め料理の楽しさや料理に関わる職業に就くために高校時代にやっておくべき事などを教えていただく。
- 5 実践の概要 「スパゲティ・トンノ&フランボワールのムース」の作り方を師範していただき、その後各グループに分かれて、専門学校生に助けをもらいながら作り試食した。

ポイントを確認



生クリームは7～8分立て



生地はしっかり湯煎して



混ぜてあとは冷やして・・・



きれいに盛り付け



完成！！



## 6 実践の課題と成果

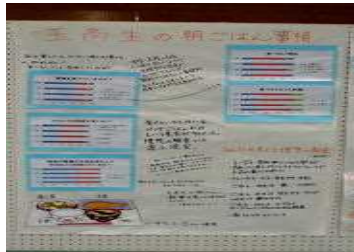
### 実践Ⅲ

- 1 実践名 朝食作りにチャレンジ（保健委員会）
- 2 時期 平成27年5月～6月
- 3 実践の対象 保健委員会（全校生徒）
- 4 実践のねらい 朝食の大切さを全校生徒にアピールする機会とする。
- 5 実践の概要 学校生活アンケートで、朝食をしっかりとれない生徒がいることを受け、朝食の大切さをアピールし、自分たちで作れる簡単な朝食献立を作成・調理方法を文化祭で展示紹介した。

文化祭展示



アンケート結果



ご飯を食べると・・・





展示物と調理実習風景



みんなで考えた献立

保健室前の掲示コーナー

## 6 実践の成果と課題

保健委員会が全校生徒へ向け、朝食の大切さと自分でもできる朝食を文化祭で展示紹介した。展示物は保健室廊下に継続的に掲示し、全校生徒へのアピールに活用している。掲示場所が体育館へ向かう通路のため立ち止まり、興味を持ってみる生徒の姿も見られるので継続してアピールする方法を検討したい。

## 実践IV

- 1 実践名 行事食にチャレンジ
- 2 時期 平成28年2月
- 3 実践の対象 家庭クラブ
- 4 実践のねらい 地域や季節ごとの行事に関わる行事食について学び、代表する食文化や行事食に興味を持たせる。
- 5 実践の概要 三年生を送る会では、日本のお祝いの伝統料理である「お赤飯」を作り、三年生全員にプレゼントした。

## 6 実践の成果と課題

伝統的なお祝い料理の「お赤飯」は、難しいと思っていたが炊飯器で簡単に作る事ができることを学ぶことができ、身近に感じる機会となった。



ささげ豆を煮て・・・



餅米を煮汁で炊いて・・・



パックに詰めて



三年生の教室に伺いひとりひとりにプレゼント！

## 実践V

- 1 実践名 いろいろな料理にチャレンジ（「フードデザイン」選択者）
- 2 時期 平成28年4月～1月
- 2 実践の対象 高校3年生
- 3 実践のねらい 「フードデザイン」の学習を通し、食生活や食育に興味や関心を持たせる。
- 4 実践の概要 食に関する科目として今年度から三年生の選択科目として「フードデザイン」の学習が始まった。授業で取り組んだ内容を紹介





(報告者：群馬県立玉村高等学校 鈴木孝子)



# V 給食センターの実践

## 玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 親子料理教室「親子で楽しく作ろう！ 夏の元気メニュー」

### 2 時期

平成 27 年 6 月 18 日 参加者募集用紙の配布  
平成 27 年 6 月 30 日 取りまとめ・締め切り  
平成 27 年 7 月 29 日 親子料理教室開催

### 3 対象

玉村小学校児童・保護者（親子で参加できる方）

### 4 ねらい

- ・ 親子で料理を楽しみながら、調理法や片付け方などを学ぶ。
- ・ 調理実習を通して、ほかの児童や保護者とコミュニケーションを図る。

### 5 概要

#### （1）募集から実施までの流れ

- ・ 募集用紙を準備し、各担任を通して配布。
- ・ 希望者は参加費用を添えて食育主任（給食主任）へ申し込む。
- ・ 応募者が募集人数に近かったため、抽選はせずに全員へ確定通知を配布。

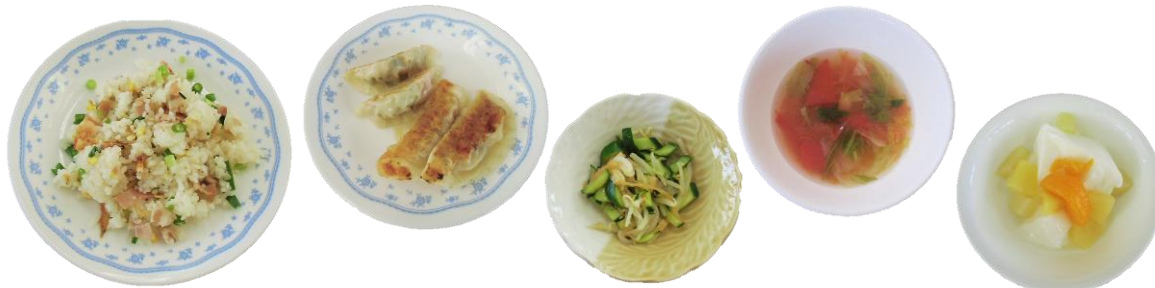
#### （2）親子料理教室実施（参加者 20 組 45 名）

##### 当日のスケジュール

10:00～ 受付開始  
(臨海学校の説明会が校内で行われていたため、開始時間を遅くした。)  
10:30～ あいさつ・日程説明・身支度  
10:40～ 調理の説明とデモンストレーション  
11:00～ 調理実習  
12:30～ 試食  
感想・アンケート記入  
13:00～ 片付け・閉会

##### 当日のメニュー

炊飯器で作るチャーハン 手作りぎょうざ きゅうりともやしの中華クラゲ和え  
トマトとレタスの中華スープ 牛乳プリン フルーツ添え



## 当日の様子



調理の様子



いただきます

## 6. 成果と課題

### 成果

- ・ 児童からは「楽しかった」「家でも作ってみたい」という声が多く寄せられた。また、「千切りのやり方が分かった」「ぎょうざの作り方がわかった」など、調理の知識や技能を身につけられる良い機会となったようだ。
- ・ 「自分たちで作ったし、みんなと協力して作ったのでとてもおいしかったし、楽しかったです。」という声も聞かれ、料理の楽しさを知るきっかけになったようだ。
- ・ 保護者からは「一緒に料理ができてうれしかった」「子供と料理をする機会がなかなかないので、今日は楽しくできた」という感想が多かった。一緒に料理することで、子供の苦手なこと・得意なことがわかったり、普段食べない野菜なども食べたり、親子で良い発見もあったようだ。
- ・ 子供が行う作業や、学年が小さくても危なくない作業を明確にしたため、手持ちぶさたになってしまう子が少なかった。
- ・ 1班当たりの人数を6人まで(3組まで)としたので、きつくなりすぎず、調理しやすい環境づくりができた。
- ・ 床拭き用の雑巾等も用意し、片付けまでしっかりと行うことが出来た。

### 課題

- ・ 今年度は臨海学校の説明会で開始時間が遅くなったり、参加者で低学年の子が多かったことなどから、やや料理が忙しくなった。献立を調整したり、行事を確認したり、重なっても開始時間はいつも通りにするなどの配慮をおこなう。
- ・ 牛乳プリンが固まらない班もあったため、寒天の量を多めにしてもよかった。
- ・ 料理をもりつける皿や調理器具が不足したり、古いものしかなかったりするため、今後は計画的に買い揃えていきたい。

## 7. 連携協力者

玉村小学校 食育担当・給食主任 伊丹由紀恵 教諭

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・長岡・矢島)



# 玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 地域と連携した「玉村カレー」の実践

## 2 時期・計画

平成 26 年 11 月	農業委員会・芝根小 2 年生によるたまねぎ定植
平成 27 年 3 月	農業委員会・芝根小 2 年生によるじゃがいもの植え付け
平成 27 年 6・7 月	農業委員会・芝根小 3 年生によるじゃがいも、たまねぎ収穫
平成 27 年 7 月 15 日	「玉村カレー」として学校給食で提供 芝根小での農業委員試食会
平成 27 年 11 月 20 日	芝根小 2 年生によるたまねぎ定植体験
平成 28 年 3 月	芝根小 2 年生によるじゃがいも植え付け体験（予定）

## 2 対象

町内の受配校（幼稚園児・小中学生） 玉村高校 マーガレット幼稚園 地域住民

## 3 ねらい

- ・玉村町農業委員会（経済産業課）と連携をし、学校給食に新鮮でより安全な食材を使用すると同時に生産者においても学校給食をはじめとする学校教育への理解を深める。
- ・児童生徒と保護者が町内で収穫できる農作物に興味関心を持ち、食物の生産に関わる人々に感謝する心をはぐくむ。

## 4 概要

### （1）収穫



玉ねぎの収穫



じゃがいもの収穫



農業委員の皆さん



ポスターと給食フェアで配布した玉村カレーの豆本

## (2) 給食フェア

給食フェアで地域の方にカレーを試食と給食センターの見学をしてもらった。

日 時：7月15日（水）11：15～

場 所：給食センター 会議室

メニュー：玉村産ゴロピカリごはん 牛乳 たまむらカレー 枝豆 フルーツインゼリー

## (3) 来年度の植え付け（たまねぎ）



農業委員さんの指導のもと、芝根小学校2年生がたまねぎの定植体験  
（じゃがいもは3月に定植予定）

## 5. 成果と課題

今年も農業委員さん・芝根小の児童にご協力いただき、「玉村カレー」実施9回目を迎えられました。昨年は天候不良のため児童による収穫が行えませんでした。今年は収穫まで体験することができました。一生懸命じゃがいもやたまねぎを収穫する児童からは「早くたまむらカレー食べたいな」「楽しみだな」という声が多く聞かれました。玉村カレーを楽しみにしている町民の方も多く、給食フェアのチケットも即日完売でした。給食フェア当日は玉村カレーの取り組みを説明後、試食をしてもらい大変好評でした。

経済産業課や農業委員さん、学校とも連絡調整しながら来年度も取り組みを続けていきたいです。



（報告者：玉村町学校給食センター 坂本・長岡・矢島）

# 玉村町学校給食センターにおける実践

**1 実践名** 「親子でチャレンジ！我が家の自慢料理レシピ募集」とその活用

**2 時期・計画**

平成 27 年 7 月	募集要項作成・学校へ配布
平成 27 年 9・10 月	レシピ選考
平成 27 年 11 月	受賞作品発表
平成 27 年 11 月～	受賞作品を取り入れた献立作成・レシピ紹介

**3 対象**

町内の受配校 幼稚園児・小中学生とその家族

**4 ねらい**

親子で料理を楽しむことを通して、玉村町が進める食育の目標のひとつ「家族団らん 笑顔で食事 玉村っ子」につながるよう料理レシピの募集をする。

応募されたレシピは学校給食の献立に取り入れたり、給食便りを通じてレシピの紹介をするなどし、給食センターと児童の交流の機会とし、学校・家庭・地域との連携を図る。

**5 概要**

**(1) 募集から選考まで**

夏休みの課題として学校に募集用紙を配布。  
応募総数 367名（応募者全員に参加賞）  
学校給食に取り入れられるレシピを10選考し表彰。

**(2) 応募レシピの活用**

- ・ 給食の献立に取り入れる。
- ・ 調理実習などで取り入れる。
- ・ 献立表や放送、ホームページなどで、応募レシピであることを紹介。
- ・ 給食通信に作り方を載せる。
- ・ 給食時間に応募のあった児童のクラスを訪問し、児童と交流。

**(3) 受賞レシピと実施について**

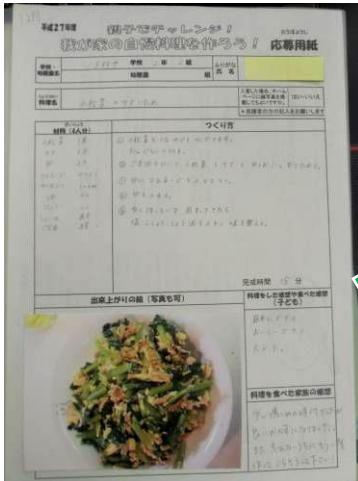
<今年度給食に取り入れたレシピ>

- ・ 11月「豚肉とごぼうのどんぶり」（上陽小5年女子）
- ・ 12月「小松菜のツナ炒め」（玉村中2年女子）
- ・ 1月「揚げ鶏のねぎ酢かけ」（玉村南中1年男子）
- ・ 2月「キノコと鶏肉の栄養満点炒め」（玉村中1年女子）
- ・ 3月「あつあげのミートソース煮」（上陽小5年女子）

<来年度取り入れるレシピ>

- ・5月「ジャガイモとツナのトマト煮」(上陽小5年男子)
- ・5月「こんにやくのサイコロステーキ」(上陽小5年女子)
- ・6月「ピーマンとなすの肉だんご」(中央小6年女子)
- ・7,8月「夏にぴったり野菜(たっぷり)あったかいトマトうどん」(中央小6年女子)

#### (4) 応募児童や実施献立の写真



「小松菜のツナ炒め」



## 6. 成果と課題

応募総数は367と、たくさんのレシピが集まった。料理を食べた家族の感想も書いてもらうことで、様々なエピソードから料理を囲むあたたかい家族の様子が垣間見られ、「家族団らん笑顔で食事 玉村っ子」につながる取り組みができたと感じた。

献立実施日に応募児童のクラスを訪問することにより、児童と給食センターとの交流も図れた。その際当該児童がいるクラスやその学校では給食の残菜も少ない傾向がある。今年度だけでなく、過去入賞したレシピもたびたび給食に登場するものもあり、新しいメニューを取り入れるよい機会となっている。大変好評なことから来年度もぜひ継続していきたい。

(報告者 玉村町学校給食センター 坂本・長岡・矢島)

## 玉村町学校給食センターにおける実践

- 1 **実践名** 給食センター栄養士と行う「料理クラブ」
- 2 **時期**  
平成 26 年 5 月～平成 27 年 2 月 調理実習（月 1～3 回）  
平成 27 年 3 月 クラブの様子を校内に掲示・レシピ配布  
(クラブに所属している児童にはレシピ集にして配布)
- 3 **対象**  
玉村小学校児童
- 4 **ねらい**
  - ・ おやつ作りを楽しみながら、調理法や片付けなどを学ぶ。
  - ・ 調理実習を通して、他学年の児童とコミュニケーションを図る。
  - ・ 班の中で話し合い、役割分担をしながら効率よく調理をする。
- 5 **概要**
  - (1) **調理実習日と内容**  
5 月 20 日 「フルーツパフェ」  
6 月 10 日 「サラダうどん」  
24 日 「レモンソーダゼリー」  
7 月 8 日 「いももち」  
9 月 9 日 「おはぎ」  
10 月 21 日 「ツナのクリームパスタ」  
1 月 20 日 「茶わんむし」  
1 月 27 日 「クリスピーチョコ」・クラブ発表準備  
2 月 3 日 クラブ発表準備・まとめ（コーンスープ試食）
  - (2) **当日の流れ**  
実習準備 → 作り方説明（栄養士による実演を全員で見学する）  
→ 調理実習 → 試食 → 片付け

## 6 成果と課題

栄養士がクラブ活動に参画することにより、材料の準備や実習中の指導も充実が図れた。簡単な料理だが、包丁の扱い方、焼く・蒸すなどの加熱の仕方、野菜の切り方など、調理の基本的な技能を身につける、良い機会となった。甘いものだけでなく、主食になるようなものや和食、行事食など幅広い料理を作ることができ、今後様々な場面で生かすことができるのではないかと思う。また月に一回程度、定期的に同じ児童の指導に携わることができるため、児童とのコミュニケーションも図りやすく、このクラブ活動を通して児童への理解や、お互いの信頼関係を築くことができた。

課題としては、調理に集中してしまいがちだが、洗剤の使い方やごみの扱いなどの指導も充実させ、環境にやさしい調理を身につける機会にしたい。  
また調理技術そのものの個人差が大きいいため、児童の実態に合わせた難易度の料理を作り、班の中でよく役割分担をし、スムーズに調理できるように支援していきたい。

## 7 料理写真



「フルーツパフェ」



「サラダうどん」



「レモンソーダゼリー」



「いももち」



「おはぎ」



「茶わんむし」



「ツナのクリームパスタ」



「クリスピーチョコ」

## 7. 連携協力者 玉村小学校 藤井 信子 教諭

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・長岡・矢島)