

平成28年度

玉村町食育推進事業

食育実践事例集

4つの食育が目標

朝食しっかり 玉村っ子
一日の パワーを充電 朝ごはん
玉村中1年 柏川 颯斗 さん

栄養バランスOK 玉村っ子
玉村の おいしい食で 心も育む
中央小14年 高藤 庄吾 さん

おいしいね みんなで楽しく 心も満ぶく
中央小6年 山田 藍夏 さん

おいしいね うれしいね みんなで食べる玉村給食
南小3年 松本 優希 さん

家族団らん 笑顔で食事玉村っ子

給食大好き 玉村っ子

上瀬小5年 宇津木 寿生 さん

芝原小3年 橋本 要実 さん

玉村町・玉村町教育委員会 平成28年度

平成29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： 年長児 おやつ作り「じゃがもち」
- 2 時期： 2月7日（火）
- 3 実践の対象： 5歳児
- 4 実践のねらい
 - ・ 普段おやつで食べているものが、自分たちで作ることができることを知る。
 - ・ 簡単な工程を自分たちですること、作る喜びを味わう。
- 5 実践の概要
 - ・ 予め調理室で蒸かしてもらったじゃがいもを、ビニール袋に入れ手でつぶす。
 - ・ 片栗粉を小さじ1杯程度入れ、再度混ぜながらつぶす。
 - ・ 袋の中でまとめて、クッキングシートの上で好きな形に成形する。
 - ・ ホットプレートにシートごとのせて焼く。片面3分程度焼き目がつくまで。
 - ・ フライ返しを使いお皿に乗せ、醤油をつけてのり巻く。



- 6 実践の成果と課題
 - ・ 普段食べているものが、「自分でも作れた」という満足感を味わうことができた。
 - ・ おやつで出るときには残してしまった子も、残さず食べることができた。
 - ・ 簡単な工程を自分で行ったことで、「家でもお手伝いができる」という自信につながられた。
 - ・ 好きな形に成形したことで、自分が作ったものをより明確にできた。
 - ・ ホットプレートを使ったが、一回に8人分程度しか焼けず、最初に焼きあがった子の待ち時間が多くなってしまった。

7 連携協力者 第一保育所職員

（報告者 第一保育所 渡辺 麻紀）

玉村町立第二保育所における実践

- 1 実践名 おつきりこみ作り
- 2 時期・計画 平成 29 年 1 月 13 日（金） 1 回目・10:00～ 2 回目・13:00～
- 3 対象 玉村町立第二保育所 年長児 17 名
- 4 ねらい 自分で作り、食べる楽しさを味わう
- 5 概要
 - ① 午前中に麺の生地を作る。中力粉 500 g に対し、水 250cc を入れてこねる。耳たぶより少し硬めにこねあがったら、まるめてボールに入れ、ラップをしてしばらく寝かせる。（2 時間程度）
 - ② 午後 1 時より、寝かせておいた生地を細長くのばし、平たくつぶす。出来上がった麺には打ち粉をする。
 - ③ 野菜、油揚げ、豚肉を適当な大きさに切る。
 - ④ 鍋に油をひき炒めた後、あらかじめ用意しておいたお湯を入れて煮る。
 - ⑤ 麺つゆを入れた後、麺同士がくっつかないように打ち粉のついたまま、ほぐしながら鍋に入れる。
 - ⑥ 15 分ほど煮込んだ後、味を確認し、器によそる。



6 成果と課題

- ・ 麺の生地をこねたり、麺を伸ばしたりする作業をとっても喜んでいました。時間の経過とともに生地をこねる際の力の入れ方も上手になり、自信を持って取り組んでいました。
- ・ 麺を伸ばす時になって机にラップを敷いたが、事前に準備をしておく必要があった。机にラップをすることで子ども達も取り組みやすく、衛生的にも良かった。
- ・ 打ち粉を多めにしたため麺と麺とがくっつかず、鍋に入れる際もほどよい感じにほどけた。
- ・ 前回の反省に午後は1時から始めた方が良いとあったため、1時から取り組んだところ、ちょうど良い時間に仕上がった。
- ・ 麺の太さはまちまちであったが、「これ私が作ったのかなぁ…」「おいしい！」などと会話を楽しみながら食べていた。ほとんどの子がおかわりをし、鍋には一滴も残らないほど、おいしさを満喫できた。
- ・ 自分達で栽培・収穫したもの（大根、人参）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

三木麻里 市川洋子

中條朋子 高橋京子 神山美幸 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 収穫したじゃがいもを調理し、おいしく食べる。
2. 時期 平成28年7月
3. 対象 玉村町立第3保育所全所児
4. ねらい ○地域の長寿会の方々と交流し、収穫を楽しむ。
○収穫したじゃがいもを調理し、食に対して興味・関心を持つ。

5. 概要

- ・じゃがいも集会を開く(7月6日(水))

じゃがいもの種イモを植え、芽がでてから、じゃがいもになっていく過程について係の保育士がパネルを使ってわかりやすく説明していました。



- ・じゃがいも掘りをする。(7月8日(金))

長寿会の方々が栽培してくれたじゃがいもを子ども達は掘り方を教えてもらいながら、一緒に収穫を楽しみました。



じゃがいもを使ってクッキング(年長児)をする。(7月22日(金))

※ツナとじゃがいものスコップコロッセ※

- ① じゃがいもをよく洗う。
- ② 年長児がじゃがいもを包丁で刻む。



③ ジャがいもを蒸してつぶす。



④ ③の中にツナ袋のツナを油ごと入れ、
塩、こしょうを混ぜ、味をととのえる。



⑤ きつね色になるまで炒めたパン粉を④の上に広げて完成。



⑥ 出来上がったコロケは給食と一緒に食べた。



6. 実践の成果と課題

(成果)

- 子ども達が長寿会の方々と収穫したじゃがいもを使って、調理し、食べることで食への関心が高まりました。
- 年中児が目の前で仕上げのパン粉をかけることでより興味をもって喜んで食べ、次は自分たちが調理することを楽しみにしていました。

(課題)

- ジャがいもをゆでている時間が長かったので、その間に何か子どもができる作業がひとつ入れられたので検討していきます。
- ジャがいも掘りから調理し、食べる日まで日にちが開いてしまったのでもう少し近い日程を設定したいと思います。

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 『十五夜集会』 ～みんなでのお月見団子を作ろう～
- 2 時期・計画 平成 28 年 9 月 15 日
- 3 対象 玉村町立第四保育所 3・4・5 歳児
- 4 ねらい 行事の由来を聞いたり調理体験にかかわったりすることを通してお月見(十五夜・十三夜)に興味関心をもつ

5 概要

- *十五夜集会： 昔から受け継がれている季節ごとの行事を子ども達に伝えていきたいと考え、保育所のリズム室にて十五夜集会を行った。
子ども達に『十五夜』と食の関わりやその由来について知らせた。

※大きなスクリーンに、月の満ち欠け方や餅つきうさぎを映し、影絵を楽しみながら月への興味関心を持つことができた。

うわあ～本物のお月様みたい！！
満月です！



うさぎさん、本当に
お餅をついてるかもね



お月様へのお供えは、すすき・月見団子と年長児が栽培をした野菜も飾った。子ども達は、すすきや月見団子をお供えする意味も理解した。



*調理体験：十五夜集会后、3・4・5歳児は、お月見団子作りの調理体験を行った。

- ① 所長が、だんご粉と豆腐を混ぜ合わせて月見団子のたねを作った。
- ② 団子のたねを子ども達各々がビニール袋の中に入れ(衛生面に配慮)、友だちと団子のたねの感触を楽しんだり、形を見せ合ったりして丸めていた。
- ③ 誤飲を防ぐために丸めた団子の中央を平たくなるように潰した。
- ④ 職員室にて。沸騰した鍋に入れて、団子が茹で上がる様子を見ながら出来上がりを心待ちにしていた子ども達であった。
- ⑤ 茹で上がった月見団子にきなこを,子ども達がお好みの量をふりかけた。



*豆腐入り、栄養いっぱいです
「おいしくな〜れ!」



いただきます
やわらか〜い おいしい〜
自分で作った月見団子。
大切に食べよう

6 成果・課題

十五夜は、秋の収穫を感謝する大切な伝統行事ということ、幻想的な影絵を見ながら子ども達に伝えることができた。5歳児は育てた野菜をお供えする経験ができ、農作物の収穫に感謝する気持ちを身近に感じることが出来たようだ。

月見団子の調理体験は、集会と同時に、その日のうちに調理をしたり食べたりすることで食への親しみや興味がよりいっそう広がった。また、調理の工程が簡単なため3歳児から楽しんで参加することができた。

団子を丸める感触、茹で上がる匂い等、五感を使った活動が楽しめた。みんなで作った月見団子は、豆腐入りの栄養が入っていることを意識して食べていた。

今後も、簡単な調理体験を積極的に取り入れ、作ること、食べることを友だちと楽しみ、食への興味、関心を広げていきたい。

報告者：玉村町立第四保育所 金子恵理

玉村町立第五保育所における実践

1 実践名 「だいこんとかき菜のみそ汁作り」

2 時期・計画 平成29年2月28日（火）

3 対象 年長、年中児

4 ねらい

- ・自分で作る喜びや、みんなで食べる楽しさを味わう。
- ・みそ汁を作る過程を知る。
- ・みそ汁とスープの違いを知る。

5 概要

- ・年長、年中児でグループにわかれて行う。
- ・保育士が大根の皮をむき、いちょう切りしやすいように形を整える。
- ・4グループに分かれて、一人一人順番に包丁でいちょう切りにする。鍋に湯を沸かし、大根やだし、味噌が入る過程を確認し保育士と入れていく。最後に保育所裏の畑で年長児が育てた、かき菜を入れて出来上がり。



6 成果と課題

みそ汁作りに使う味噌がどうやって出来ているのか、使う食材についてなどを事前にお話をしておいたのでとても興味をもって取り組めた。年長児は夏祭りの「カレー作り」の時に野菜を切った経験があるので、大根をほぼ均等な厚みでいちょう切りにすることが出来た。だしを入れた時のにおいの変化や、味噌を溶かしていく様子など歓声をあげてみていた。仕上げに年長児が育てたかき菜を入れたことでより一層、食べる楽しみが増したようだった。

これからも食育クッキングとして簡単にできるものを選び、作り終え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 角田優子)

平成28年度「食育推進事業実践事例」

1. 実践名：「とうふのみたらし団子を作ろう！」

2. 時期：平成29年 1月17日（火）

場所：玉村町立玉村小学校 調理室

3. 実践の対象：年長組 5歳児



4. 実践のねらい：○体験を通し、調理への興味や関心を高めたり、自分たちで調理できる喜びを味わったりする。

○みんなで協力して調理に取り組み、できあがった喜びや達成感を分かち合いながら美味しく味わう。

5. 実践の概要

I. とうふのみたらし団子の作り方を学ぼう。

栄養士の説明を聞きながら、調理の仕方を見学する。

栄養士の言葉に耳を傾けながら、手元が移される鏡を食い入るように見つめる姿が見られる。



II. グループに分かれて、とうふのみたらし団子を作ろう。

1つのグループを4～5人で形成し、担当の教師や栄養士とともに、作業に取り掛かる。

II-① 豆腐と白玉粉を混ぜよう。

ボールに絹豆腐と白玉粉を入れて混ぜる。豆腐を手でつぶす感触が心地良いようで笑顔が見られたり、「気持ちいい」という声が聞かれたりする。

豆腐と白玉粉が混ざっていくにつれて、団子の生地感触が変わっていくことを感じた幼児から「柔らかくなってきた」

「つるつるする」という言葉が聞かれ、他の幼児も団子の生地感触を確かめる姿が見られる。



II-② 小さめの団子に丸めよう。

団子の生地を摘み、500円玉ぐらいの大きさの団子を作る。

「このぐらいの大きさでいいの?」「これじゃあ、小さい?」



と、団子の大きさを気にする幼児が多くいたが、「大きさが違うと味が違うのかな?」「小さいと、どんな味なんだろうね?」などと声を掛けたり、楽しみながら団子作りに取り組める雰囲気になつたりすることで、笑顔が見られる。中にはあえて小さな団子を作り、味の違いを比べてみようとする幼児もいる。

II-③ 団子をたっぷりの湯でゆでる。

たっぷりの湯がはられた鍋の中に、そっと団子を入れる。団子を湯の中に入れる際に火傷の心配もあったが、前日に各学級で指導を受けたり、栄養士の説明や調理の様子を見学したりしたことで、慎重に団子を入れる姿が見られる。調理を一緒に進めるグループの仲間からも「気をつけてね」「そっと入れてね」などと、互いに声を掛け合う姿が見られる。



II-④ ゆであがった団子を水に浸けて冷まそう。

鍋の底に沈んでいた団子がしばらくするとぷかぷかと浮きあがる。その様子を見て幼児たちは大喜び。「団子が踊ってる!」「団子のダンスだ!」と、真似るように小躍りをする幼児もあられ、自分なりに楽しさを表現している様子が伺える。団子が浮かびあがってから更に60秒。みんなで声を合わせてカウントダウン。

ゆであがった団子を穴開きお玉ですくい、水の中に入れて冷やす。仲間同士ですくう順番を決めたり、何個すくったら交代するかを相談したりして進めることができた。



II-⑤ 団子を取り分け、たれをかけて仕上げをする。

「1, 2, 3・・・」と、できあがった団子の数を数えながら「何個ずつ分けようか?」と相談。「最初は3個とっていく?」など、グループによって団子の分け方はそれぞれ。仲良く取り分けて栄養士が用意してくれたタレをかけて完成。



III. 後片付けをしよう。

使った用具や汚れた調理台などの掃除もしっかりと幼児たちがきれいに掃除。調理するだけでなく、片付けることも大切。



IV. 会食

待ち望んでいた会食の時間。自分たちで作った団子は予想以上に美味しかったようで、あっという間に食べ終わってしまう幼児が続出。あまりの美味しさに食べるのがもったいなくて、ちょっとずつ口にする幼児もいる。残す幼児はほとんどいなく、綺麗に完食。幼児からは「美味しかった」「もっと食べたかった」「家でも作ってみよう」という声が聞かれる。



V. 後片付けと掃除をしよう。

会食後、自分が使用した紙皿などを片付けたり、テーブルの汚れを拭いたりする。教師がほうきでゴミを集めた後、調理室の雑巾がけをする。みんなでありがとうの気持ちを込めて一生懸命に拭いた床は、とても綺麗になり、幼児も満足そうに笑顔を浮かべる。



VI. 感謝の気持ちを伝え、調理体験終了。

帰りの準備を整え、お世話になった栄養士に感謝の気持ちを伝える。栄養士から感想を求められると、自分で調理できたことが嬉しかったようで「家でも作る！」という幼児が多く、笑顔が見られる。

6. 実践の成果と課題

【成果】

- ・栄養士と連携し、幼児が無理なく簡単に調理体験を楽しめるような内容や日程を考えたことで、楽しみながら活動に取り組むことができた。また、自分たちで調理して味わう体験をすることで、調理への興味や関心を高めたり、自分でも調理ができる喜びを味わえたり、自信にもつながったように感じる。
- ・自分たちで役割を決めたり、友達のことを気遣ったりしながら協力して活動を進められたことが大きな成果であり、みんなで協力して進められたからこそ、達成感も大きく、仲間同士で喜びを分かち合いながら美味しく味わうことにつながったと感じる。
- ・調理することだけでなく、団子を取り分けたり、鍋を片付けたり、綺麗にテーブルや床を拭いたりするなど、全てのことに取り組めたことで、調理体験を楽しく感じた幼児も多くいると思われる。今回の経験が幼児に生かされ、調理することの楽しさを更に味わおうとする姿につながっていくと嬉しく思う。
- ・持って帰ったレシピを参考に家庭でも豆腐のみたらし団子作りに取り組んだ幼児もあり、家族みんなで楽しむことができたことを嬉しそうに報告にきた経緯がある。今回の調理体験が家族団らんのきっかけになったのであれば、大きな喜びである。

【課題】

- ・今回、調理体験に取り組む幼児の姿を見て、経験を重ねていくことで更に高度な内容にも取り組めることを感じました。今年度、栄養士と連携して取り組むおやつ作りは1度きりだったが、学校給食センターや小学校などと調整し、継続して調理体験に取り組めるよう計画していきたい。
- ・園では幼児が栽培した野菜などを生かした調理体験などにも取り組んでいるが、知識はあまり高くない現状にある。栄養士に協力を求め、調理方法や野菜の活用法、食材の栄養などについて学ぶことで、幼児は更に調理することへの興味を高め、楽しみながら健康にも関心をもてるようになるのではないかと考える。

7. 連携協力者：学校給食センター栄養士 坂本
玉村町立玉村幼稚園職員 関口、中野、河田

調理室提供：玉村町立玉村小学校

8. 報告者：玉村町立玉村幼稚園 細野 直也

玉村町立南幼稚園における実践

実践名 『白のげんキッズ』ってなあに? ～種から育てた野菜を調理、食べることを通して～

1. 時期・計画

平成28年9月～11月12日(火)

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

- ・食育教材のげんキッズの白の役割を知る
- ・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

「食」に関する関心・意欲を育てるために、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、苦手なものに挑戦できたり、完食できたりした際には先生にシールを貼ってもらう、またその日の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。そこで今回は自分たちで育てた野菜そのものの味を「白のげんキッズ(出汁)」の力を借りて、味わってみようという提案をした。

※白のげんキッズ=美味しい味のお手伝いというフレーズで塩、砂糖、みそ、しょうゆなどの調味料(出汁なども含まれる)を指す

(2) 栽培・収穫

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。

収穫時には採れたての野菜のにおいに着目した幼児の姿があった。



採れたての野菜って
美味しそうな匂いが
するんだね。

アレルギー対策
手袋をはめて
収穫体験



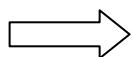
(3) 調理

メニュー：かきなのおひたし レタスのごま油炒め

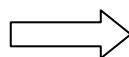
- ① かきな、レタスを洗う
- ② おひたしに使う鰹節を削る ※鰹節について絵本や図鑑で事前に調べる
- ③ レタスを手でちぎる
- ④ 野菜を茹でる
- ⑤ 茹でた野菜に削った鰹節としょうゆで味を付ける ※レタスのごま油炒めは教師が行う
- ⑥ 盛り付け



食べ物はどうのように栄養になるのかな。



鉛筆けずりみたいに削れたよ。
これだけ食べてもおいしい。



美味しそうな盛り付けって
どんな風だろう。

(4) 試食



残さず食べたよ



他学年がお礼をしに来てくれたよ



挑戦してみたら美味しかった！

5. 成果と課題

(1) 成果

- 見た目で「苦手」と判断しがちな幼児が進んで箸をつけることができたのには驚いた。「かきなのおひたし」では全員が盛り付けたものをすべて食べることができ、「茎のところは甘く感じた」「レタスは少し苦いけど、ゴマと一緒にだと美味しい」など、薄味でも野菜のおいしさを実感した感想が聞かれ「白のげんキッズ」の力＝出汁だしの存在を意識できた結果となった。
- 前年度の課題であったアレルギーをもつ幼児の指導においては家庭との綿密な話し合いのもと参加できる作業、参加形態、試食について決めていった。結果、畑作業では手袋着用で参加し、家庭から持参した材料を、少し皆と離れたところで手袋を着用して調理し、同じメニューを食べるという対応をした。食に関する教育をする際、アレルギー対応には十分な配慮が必要となるが、ねらい達成のために何ができ、そのために教師側と家庭とが何を工夫すれば同じように可能になるかを共に考えていくことで課題解決につながったと思われる。

(2) 課題

幼稚園では家庭との連携のもとで食生活の基本をしっかりと身に付けさせていくということを目指して取り組んでいる。その為には

- ① 健康な心と体を育成するためには食育が重要であるということ
- ② 園で進めている「食に関する教育」の具体的な内容を

を家庭へ発信していくことが今後も必要であると考えている。

また、今後も幼児に身近な教材（今回はげんキッズ）を利用しながら食事について関心を持ち、自分から挑戦してみようとする姿勢や、美味しく食べることの楽しさ、美味しいものを食べられる喜びを感じることができる姿勢を身に付けさせていくことも目指していきたい。

(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 さつまいもなえうえ

1 時期・計画 平成28年6月10日（金）

2 対象 全学年36名 職員7名

3 ねらい さつまいもの苗植え

4 概要

(1) 場所は園舎西の畑で各学年が参加する。あらかじめ畝を整備し溝を掘っておく。

(2) 講師の説明と、実際に植えてみせて、1人5本ずつ植え残りは職員が植え都合300本植えた。

5 成果と課題

(1) 成果

じゃがいもはお芋を半分に切って植えたけれど、サツマイモは葉っぱと葉っぱを土の上に出して植えることが子ども達自身が気付いた点だった。生育の途中でおいものつるかえしをしたり、雑草抜きもできた。

(2) 課題

年長クラスにはカリキュラムの一環とし長期間の観察を計画し発表の機会を設けたい。



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

マーガレット幼稚園における実践

- 実践名 さつま芋を使ったデザート作り
- 1 時期・計画 平成29年11月9日(水) 11時～正午
- 2 対象 全園児36名 職員6名
- 3 ねらい さつま芋をつかい茶巾絞りを楽しむ
- 4 概要
- (1) 本年のさつま芋の収穫は悪天候の為収量が極端に少なかったため、紅はるか2箱分を購入した。
 - (2) 各クラス分量のさつま芋を皮むきでむき、蒸し器で蒸す。(園長担当)
 - (3) 蒸しあがった芋をボールに入れ水あめ少量を加えマッシュし各クラスに配る。
 - (4) サランラップ、シュガースプレー、を各クラス分用意し、配る。
 - (5) 子ども達が思い思いのマッシュポテトをサランラップに包みシュガースプレーを飾り出来上がり。
 - (6) 本日は手作り弁当の日にあたり各クラス担任の裁量でお弁当前に楽しんだクラスとお弁当後のデザートとして楽しんだクラスとあったが園児たちは自分の作ったものをいとおしげに食べていた。
- 5 成果と課題
- (1) 成果
おいもクッキングとして取り上げた茶巾絞りは簡単でどの子も喜んで作れた。放射能やアレルギーに関心のある保護者さんは自前のおいも持参で参加させていたがそれはそれでOKした。
 - (2) 課題
時間があればお芋の皮むき、蒸し器で蒸すこと、マッシュする事を全学年でそれぞれやりたかった。次回からはなるべく園児中心で実践したい。



- 6 連携協力者 (蓮沼、小澤、三輪、原、荒牧、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 親子餅つき大会（プレスクール親子含む）

- 1 時期・計画 平成 29 年 1 月 13 日（金）午前 10 時～正午
- 2 対象 全園児 38 名、保護者 38 名 職員 6 名、一般手伝い 6 名
- 3 ねらい 日本の伝統食『餅つき』を体験し、お祝い会としてみんなで美味しく頂く。
- 4 概要
 - (1) 玉村産のもち米 20 キロは前日 5 つに分けて、洗米し、1 晩水につけておく。
 - (2) 当日は職員が登園した順に杵と臼の設置、竈の設置、をする。
 - (3) 9 時半に竈に火を入れ湯沸しをし、水きりした分量のもち米を蒸し器にセットする。約 40 分で蒸しあがり、デモンストレーションで手伝いの男衆が模範餅つきをした。ボランティアの女衆が息の合った合いの手で搗きあがった餅を園児たちは目を輝かしてよく観察していた。
 - (4) 始めにこねた餅を最初にプレの親子で餅つきをし、個人と全体で記念写真を撮る。（以下同様に年少、年中、年長組の順に体験する。）
 - (5) つきあがった餅は、2 階ばら組に運び、小豆餡、黄な粉、みたらし、からみ大根の味付けしたものを廊下にバイキング方式にセッティングし、あらかじめテーブルセッティングしたホールで親子で賞味する。皆大喜びであった。時間配分も手際よく今年の餅つきは時間通り正午で終了した。
- 5 成果と課題
 - (1) 成果 本物の餅つき体験をしてもらうことによって幼児期に五感を通してのおいしい匂い、竈の煙の匂い、ワクワクした気分、杵と臼での餅つきのひびき等大人子ども老若男女関係なくスーパーハッピーになれる場所が保障できた事。
 - (2) 課題 伝統食の餅つきを体験する事により和食の良さも園児に伝えられるよう日本の行事食も見直せるような企画をすることが今後の課題である。



- 6 連携協力者（栗本幸基、石川、羽鳥、花井、栗本けい子、町田洋子）

報告者——三輪優香子

Ⅱ 児童館・子育て支援センターの実践

玉村町立上陽児童館における実践

- | | |
|---------|---|
| 実践名 | 白玉だんご作り |
| 1 時期・計画 | 平成28年10月5日(水) |
| 2 対象 | 親子・長寿会 |
| 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だんご作りをして食べる |
| 4 概要 | <ul style="list-style-type: none">・白玉粉と絹ごし豆腐をよくまぜる。・食べられる大きさにちぎり、丸める。・沸騰したお湯にそっと入れ、茹でる。・表面に浮いてきたらとり、冷水で冷やす。・みたらし、きなこで味付けをし、食べる。 |



- 5 成果と課題
簡単に作る事ができ、大好評だった。
とうふを入れたので、やわらかく食べやすかった。
- 6 連携協力者 長寿会・児童厚生員

玉村町立健康の森児童館における実践

① 実践名 《オリジナルクッキング・肉まん作り》

② 時期 平成 28 年 10 月 14 日（水）

③ 実践の対象 放課後児童クラブ 45 名

④ 実践のねらい

- ・身近にある食材を使って、簡単におやつを作る
- ・友達と一緒に作って味わう過程を通して、食べる喜びを感じる

⑤ 実践の概要（内容・方法）

- ・手洗いをしっかり行う
- グループに分かれる
- 食材をもらう
- 食パンで焼売を包む
（事前に食パンのミミは切り落としておく）
- ラップで全体をフワリと包む
- 蒸かす（15 分）
（全部が蒸けるまで戸外遊び）
- 会食をする



⑥ 実践の成果と課題

【成果】

- ・食パンに対して焼売が大きかったため包み辛にくかったが、悪戦苦闘をしながらも包んだ先をつまんだり、ラップでくるんだりできた。
- ・今回は鍋を使い蒸かしたが、ラップをフワリとかけてレンジでチンしてもできるので、材料さえあれば簡単にできることを伝えられた。
- ・出来上がり熱々の肉まんを頬張ることができ美味しさを感じられた様子。迎えに来た保護者に、「美味しかった」の言葉や作り方の説明をするなど、児童館での経験をしっかりと報告していた。
- ・残ったパンの耳は、後日「パンのミミのフレンチトースト」にして味わった。子どもたちには好評で、意外な副産物となった。



【課題】

- ・蒸かしあがるまでに時間がかかるため子どもたちは戸外遊びをしていた。今回は秋休みだったこともあり、時間的に余裕があり、時間をかけたおやつ作りができた。しかし、授業がある日は時間の確保が難しいので、作った感を味わえるおやつ作りの工夫を心がけていきたい。

① 実践名 《サツマイモの茶巾しぼりを作ろう！》

② 時期 平成 28 年 11 月 2 日（水）

③ 実践の対象 親子教室（親子 9 組 計 18 名）

④ 実践のねらい

- ・長寿会が育てたサツマイモを使用することで、感謝の気持ちをもつ
- ・簡単な作業工程を通して、親子で楽しく作って、美味しく食べる喜びを感じる

⑤ 実践の概要（内容・方法）

- ・手洗いをしっかり行う
- ・サツマイモの皮をむく
- ・袋の中でサツマイモとリンゴのシロップ煮を合わせてつぶす
- ・口のサイズに合わせた大きさにまとめる
- ・ラップの中で茶巾しぼりにする
- ・会食をする



⑥ 実践の成果と課題

【成果】

- ・10月25日がサツマイモ掘りで、日にちをあげずに食育実践を行ったことで、長寿会の皆さんの苦労を多少なりとも感じてもらったのではないかと思います。
- ・作業工程が少ないため皮むきをしてもらったが、子どもたちも一緒に手伝っていた。
- ・ラップの中で潰したサツマイモをキュッと絞るだけであるが、茶巾絞りを初めてした母親も感激していた。
- ・難しい作業もなく短時間で茶巾しぼりができたので、子どもたちは飽きることなく参加でき、母親も気軽に参加できた。

【課題】

- ・今年はサツマイモが不作で、収穫量がとても少なかった。
- ・長寿会のメンバーが少なくなり、サツマイモの栽培もいつまで続けられるか分からないという話を聞き、このような交流がなくなることはとても残念であり、無理なく続けていける方法を模索したい。
- ・簡単おやつ作りのような内容の時は、笑顔がたくさん見られ参加者も多い。しかし、調理材料の予算に限りがあるため、上手に配分しつつ、より多くの人に参加してもらえるようにしていきたい。



（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 ハロウィンクッキング（県民の日）
- 1 時期・計画 平成28年10月28日（金）（14:00～16:00）
- 2 対象 小学生 55名
- 3 ねらい
- ・ハロウィンにちなんだ簡単なおやつ作りを楽しむ。
 - ・自分で調理する体験を通して食に関心を持ち、作る楽しみを味わう。
- 4 概要

（1）準備をする

手洗いを済ませ、クラブ室に集合し、エプロン三角巾を身につける。

（2）パンプキンパイ作りをする

電子レンジで熱を加え冷ましたかぼちゃを丸め、上手にぎょうざの皮で包みました。



オーブントースターで焼いているところを見学。だんだん焼けて色が変わってくるのをわくわくしながら観察しました。

（3）「ゾンビの手」を作る

きれいな調理用手袋に、爪に見立てたカラフルなグミとポップコーンを詰めてゾンビの手を作りました。みんな大喜び！



(3) 会食をする



『パンプキンパイとゾンビの手』ハロウィンをちょっぴり楽しみながらのおやつ完成！
みんな楽しみながら、おいしそうにほおぼっていました。

5 成果と課題

(1) 成果

- ・ハロウィンにちなみ、かぼちゃを使ったおやつ作りを体験することで、作ることの楽しさを味わうことができた。
- ・自分で工夫しながら形づくりをするなど、楽しんで調理することができた。
- ・みんなで作ったことにより、よりおいしく試食できたようであった。

(2) 課題

- ・身近な食材を工夫しながらの簡単なおやつ作り等計画し、食への興味や関心を持ち続けられるよう援助する。
- ・子どもたちが喜んで携われるような食育活動ができるよう企画を考え実践する。

(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「サラダ作り」
- 2 時期・計画 平成28年8月2日（火）11時00分～11時50分
- 3 対象 放課後児童クラブ利用児童（10名：調理 61名：食）
- 4 ねらい
 - ・野菜の栽培、収穫、調理等の体験を通し関心を高める
 - ・友達と協力し合う事の大切さを体感する
 - ・調理担当の4年生に感謝し、みんなで味わう
- 5 概要 児童館で栽培したきゅうり・プチトマトの収穫
洗ったきゅうり、プチトマトをサイコロ切りにし、それぞれをボールに入れる。きゅうりは塩で味付けをしてからプチトマトと同じボールに入れ混ぜ合わせアルミカップに盛り付ける。
昼食時に個々に配膳し全員で味わう。



きゅうりの苗植え



きゅうりとプチトマトのサイコロ切り



盛り付け完了



「おいしいね」

- 6 成果と課題
 - ① 自分たちの育てた野菜を使っでの「サラダ作り」のため、意気込みが感じられた。
 - ② 調理は高学年が担当のため、落ち着いてスムーズに作業が行えとても楽しそうな様子が窺えた。
 - ③ 食事の最中で「おいしい！」の声があちこちから聞こえ担当児はとても嬉しそうであった。
 - ④ 今年度は、アレルギーを持つ児童がいるため、配慮しながらクッキングを考えていく必要がある。
- 7 連携協力者 児童館職員

（報告者：南児童館 川端 准子）

玉村町立西児童館における実践

実践名 <昼食つくり>

- 1 時期・計画 平成28年10月12日(水) 12:00~13:15
- 2 対象 小学生 43名
- 3 ねらい
 - ・子どもだけでも簡単にできるお昼ごはん作りに挑戦してみる。
 - ・材料の配分、彩り、見栄えなど工夫しながら作ってみる。
 - ・会食の楽しさを実感する。

4 概要

- ① 手をきれいに洗い、あらかじめ決めておいたグループに分かれて座る。
- ② グループごとの机に材料を配る。
- ③ 各班で材料の配分を考えながら、自由に盛り付ける。



5 成果と課題

秋休みの一日、普段はお弁当持参であるが、昼食つくりを行った。今回は限られた材料で彩りやバランスを考えながら、自分の昼食を作ることで、普段の食事ではあまり気にしていない栄養素に興味を持ってそれを話題にしながら友達と一緒に楽しみながら会食した。野菜が苦手という子も中にはいたが、ほとんど残食なく食べていた。

このような食育経体験は、子どもたちもとても喜んで参加し、食事の大切さに目を向ける良いチャンスではあるが、普段学校がある日はなかなか時間がとれないので、学校休業日にはなるべく、このような機会を設け、普段学校がある日は簡単なおやつつくりなど多く取り入れていきたい。

6 連携協力者 児童厚生員 5名

報告者 : 玉村町立西児童館 小板橋まゆみ

玉村町地域子育て支援センターにおける実践

実践名 〈ホッカホカスープをみんなで食べよう〉

- 1 時期・計画 平成 29 年 2 月 19 日（日）11 時～12 時 30 分
- 2 対象 親子 15 組 31 名（地域子育て支援センターを利用している親子）
- 3 ねらい
 - ・たくさんの親子と一緒に食べて、会食の楽しさを経験する。
 - ・一緒に食べることにより、親子の会話や、保護者同士の会話を促す。
 - ・離乳食中の乳児も、食事に参加し、楽しい雰囲気を経験する。

4 概要

- ① あらかじめ、スタッフで鳥ベースの野菜スープを作っておく。
- ② 乳幼児向けなので、スープの温度にも注意をし、あまり熱くならないように時間には、十分配慮し、配膳をする。
- ③ 自由に、レジャーシートを敷いて、フロアーにすわり、親子でスプーンや箸を使って楽しく会話をしながら食べる。



5、成果と課題

この食育イベントを計画した時は、離乳食完了した子どもを持つ親子が、利用者の半数くらいだった。しかし、計画から約 1 年後の実施だったため、離乳食を完了していない子どもの親子の支援センター利用者数が、6・7 割くらいとなり、スープの内容も離乳食のようなスープにした。

ここ 1・2 年で、利用者の子どもは、乳児が増加した。食育イベントも、楽しく、必要だと思うが、今後は、乳児にとっての食育を中心に考えることになるだろう。

今回、アレルギー反応などの問題はなかったが、乳児期（離乳食期）の食事イベントは、慎重に考えたほうがよいと実感した。

6、連携協力者 支援センター保育士 1 名

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 「給食についていろんなことを知ろう」 (児童集会での給食委員会の発表)
- 2 時期 平成28年1月13日(金)朝行事
- 3 実践の対象 全校児童
- 4 ねらい

栄養士の先生への質問・調理員さんへのインタビューなどを通して、日頃給食について疑問に思っていることを明らかにし、給食についての関心・理解を深める。

5 概要

1. 委員会の発表にあたり、事前に給食委員全員に以下のようなアンケートを実施した。
 - ・ 普段の給食について思っていることや知りたいこと。
 - ・ 調理員さんに聞きたいこと。
 - ・ 栄養士の先生に聞きたいこと。
 - ・ 仕事をしていて全校にみんなにお願いしたいこと。
2. アンケートを分担してまとめ、班ごとに話し合い、委員会の発表に適した内容(質問事項)を整理した。
3. 当日の発表の内容

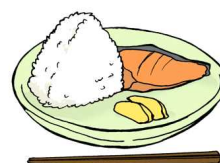
①給食週間についての話

(発表が1月で給食週間直前だったので)

②栄養士の先生に聞いたことの発表

- ・ 牛乳がなぜ毎日出るのか?
- ・ 唐揚げに使う鶏肉の量は?
- ・ 給食を作る時に使う機械は何台あるか?

はじまりとされる こんだて



おにぎり さけのしおやき つけもの

③調理員さんへの質問

(給食センターに行き、直接インタビューしてきた映像を流す)

- ・ 給食ができるのにかかる時間は?
- ・ 一番手間がかかる作業は?
- ・ 給食がたくさん残してあったら、どんな気持ちになる?
- ・ 調理するときに一番気をつけていることは?
- ・ 給食を作っていて思うことは?



④栄養士の先生へ直接 インタビュー

- ・ 給食の献立は何日先まで決まっているか?
- ・ 栄養のバランスは、栄養士の先生達みんな考えているのか?
- ・ 調理員さん達の手伝いをするところはあるか?
- ・ ごはんとパンと麺で一番栄養があるものはどれか?



玉小ー1

⑤給食クイズ

- ア 一回の給食に使う食材の数は？
- イ 玉村の子ども達（幼稚園・小学生・中学生）が一日に飲む牛乳の量は？
- ウ 牛乳は、どの動物からとれるか？
- エ 給食の食材で、チリという遠い国から運ばれてくる食材は何か？

⑥みんなに伝えたいこと・お願いの劇

- ・遅れて食器などを持って来ない。
- ・走って持って来ない。
- ・パンの残りを袋に入れて持って来てほしい。



6 実践の成果と課題

- (1) 児童からの疑問・質問をもとに発表したことにより、児童の目線で、児童が日頃思っている給食に関するいろいろな疑問を解決することができた。普段会うことのできない調理員さんの様子や考え、給食センター内の機械の様子なども知ることができ、学校の道を隔てた隣にある給食センターが身近になり、給食や食への関心がより深まったと思う。
- (2) 15分間の発表のなかであれこれ多岐にわたり内容を盛り込んだため、聞いていた低学年の児童には理解が不十分だったようにも感じられた。ポイントを絞り時間をかけた丁寧な説明や発表の必要性も課題である。

7 連携協力者

給食センター 坂本明美先生・久永綾野先生

(報告者：玉村町立玉村小学校 関根 はるみ・伊丹 由紀恵)

玉村町立玉村小学校における実践

- 1 実践名 「育てたスイカの苗から取れた、なぞの実について知ろう」
- 2 時期 平成28年9月
- 3 実践の対象 4年生
- 4 ねらい 自分達が育てたスイカの苗から発生したユウガオの実が、ふだん食べられているかんぴょうになることを知り、食に対する興味を深める。

5 概要

- (1) 5月に植えたスイカの苗が順調に育ち、8月に収穫を迎え、おいしく食べていたが、葉が茂った先にスイカとは別の実がなっていた。調べてみると、それはかんぴょうのもとになるユウガオの実。野菜の苗を作る時に連作や病気に強い接ぎ木の栽培用の台木を使用することがあり、その土台となったユウガオが何らかの影響で大きくなり、実がなったものと考えられた。
- (2) 良い機会なので、かんぴょうを作ることになり、給食センターから調理員さんを招いて、輪切り・皮をむく（かつらむき）を児童の前で実践してもらった。数日干した後、売っているかんぴょうと同じ状態になったものを児童に見せた。



- (3) 接ぎ木苗からできるユウガオの実には、まれに食中毒事例（おう吐や下痢等）があるということだったので、市販されているかんぴょうを使い、砂糖としょうゆで甘辛く煮て、のりまきを作り味わった。

6 実践の成果と課題

(1) 成果

- ・児童の感想より かんぴょうは食べたことはあったけど、ユウガオという実の皮をむいて作るとは知りませんでした。時々食べるのりまきに入っているかんぴょうの作り方が分かってよかったです。
- ・実がなっている写真、調理師さんが皮を薄くむいているところや皮を干している様子などを模造紙にまとめ児童玄関前に掲示し、全校児童に知らせ関心を持たせた。
- ・計画にはなかったが食育のよい実践の場となり、給食センターの調理員さんとの貴重な連携の機会となった。



(2) 課題

毎年児童に体験させたいが、偶発的なことでもあり同じ計画には無理がある。他のいろいろなチャンスを生かし、様々な食育の体験をさせていきたい。

- 7 連携協力者 給食センター 坂本明美先生・久永綾野先生、調理員さん

(報告者：玉村町立玉村小学校 今井 真佐子・小林 伸乃介)
玉小-3

玉村町立玉村小学校における実践

- 1 実践名 「一日のスタートは朝ごはん」「児童が考えたメニューによるみそ汁づくり」
(学校保健委員会)
- 2 時期 平成28年7月7日(木) / 平成28年12月8日(木)
- 3 実践の対象 5・6年生による児童保健委員会
- 4 ねらい 全校児童による朝ごはんに関するアンケートの結果から、本校の実態と問題点を知り、朝食の大切さを考え、栄養バランスを考えたみそ汁を作る。

5 概要

(1) アンケートの結果より

- ・多くの児童が朝ごはんを食べているが、高学年になるにしたがい食べない児童が増えてしまう。主食だけで、おかずや汁物がない児童がいる。

(2) 解決策として

- ・食欲がなくて朝ごはんを食べられないときは、夕飯を早い時間に食べて、夕飯の後は何も食べないとよい。
- ・時間がなくて朝ご飯を食べられないときは、夜早く寝てあと10分早く起きるとよい。
- ・太りたくないから朝ご飯を食べないという時は、3食ご飯をしっかり食べておやつを減らし運動量を増やすといい。

(3) 調べた結果から

- ・朝食摂取量と学力は比例する。
- ・朝食を毎日取ると、頭はハッキリし・おなかはずっきり
- ・元気ももりもり出てくる。
- ・朝ご飯は赤・緑・黄色の3つのグループの食材をそろえるとよい。
- ・朝ごはんにおすすめの一品は、みそ汁である。みそ汁は、熱中症の予防・胃や腸の働きが活発になる・たくさんの野菜をとることができる。
- ・朝ごはんのバランスチェックの結果
ごはんのみそ汁だけの朝食だと栄養のバランスが悪い。
タンパク質がある卵・納豆やビタミンを多く含む野菜をサラダやおひたしをみそ汁の具に加えるとさらに栄養バランスがよくなる。
飲み物をお茶のかわりに牛乳にすると、さらに栄養バランスがよくなる。
- ・洋食の献立もパンだけだと栄養のバランスが悪くなり、和食に比べると脂肪が多くなりやすくなる。



(4) まとめ

- ・朝は時間がないので、できるだけ簡単にできる料理からチャレンジしてみる。
- ・みそ汁は寝ている間に失われている水分を補うだけでなく、体を温める効果がある。
- ・朝は忙しいので、みそ汁に豆腐・野菜・ジャガイモなどを入れると、一品でタンパク質・ビタミン・無機質などを補うことができる。

(5) みそ汁作り

7月の発表をもとに、赤・緑・黄色3色の食材を入れたみそ汁のメニューを保健委員がクラスごとに考えた。

そのなかで、おぞうに風のみそ汁（かまぼこ・にんじん・大根・小松菜・おもち）

ゴロゴロ洋風みそ汁（ベーコン・ブロッコリー・玉ねぎ・じゃがいも・バター）

の2種類を12月に保護者と一緒に調理実習した。



6 実践の成果と課題

(1) 成果

全校児童対象のアンケートをもとに本校の実態を洗い出し、問題点を見つけ、忙しい朝の時間にふさわしいメニューはみそ汁ということがわかり、児童が考えたメニューで調理実習をしたことで、より毎日の食事バランスの大切さを学ぶことができた。

児童が考えた「洋風ゴロゴロみそ汁」は、玉村町2月の給食のメニューになった。

(2) 課題

児童集会や保健便りで保健委員の発表を伝えたが、毎日の食事の内容は保護者との連携が重要になるので、継続した指導を行っていきたい。

7 連携協力者

給食センター 坂本明美先生・久永綾野先生、
PTA 本部・文化学習委員の方々・学校職員

(報告者：玉村町立玉村小学校 塚本桂代)

玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 すごいぞ大豆 大豆はかせになろう
- 2 時期 平成 28 年 10 月 21 日 (金)
- 3 実践の対象 3 年生
- 4 実践のねらい 大豆の栄養や、大豆はいろいろな食品にして食べられることを知り、食に対する意識を高める。

5 実践の概要

(1) 大豆のはたらきについて

- クイズ「大豆は〇〇〇の肉」と言われます。なんの肉と言われているでしょう？ 答え「畑の肉」
- 大豆は赤のたべもの → 血をつくる、体をつくる、おなかをきれいにする。

(2) 大豆はいろいろな食べ物に変身する

- クイズ 大豆を日光に当てずに水だけで育てると何になるでしょう？ 答え「もやし」
- 〇〇豆は大豆をまだ若いうちに収穫したものです。 答え「えだ豆」
- 大豆は色や形が変わる → 収穫の時期や育て方を変えると大豆とは違ったものになる。

○固い大豆はどんな食べ物になるのか

- ・炒る：入り豆、きなこ
- ・搾る：油、マーガリン
- ・煮る：煮豆
- ・煮豆を発酵：しょうゆ、みそ
- ・煮豆を絞る：豆乳、おから、ゆば、豆腐（油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、凍り豆腐）



(3) まとめ

- ・ゆでた大豆とゆでる前の大豆を比べる → 煮豆はやわらかくておいしく、2倍の大きさになっている。
- ・大豆はとても栄養があって長く保存ができ、育てやすい。

(4) 振り返り（児童の感想）

- ・大豆はいろいろな食品に変身してすごいなと思った。
- ・ゆでた大豆が大きくなるのが不思議だった。
- ・大豆のことをいろいろ知って、大豆を育てたいと思った。
- ・大豆は体にいいということを知ったので、これからたくさん大豆を食べたいと思った。



6 実践の成果と課題

- (1) 成果 国語の学習では8種類の大豆製品が紹介されており、今回の学習では19種類が紹介され、多くの児童が大豆について興味を持つことができた。また、苦手な大豆製品があっても、他の大豆製品や調理の工夫をすることで、大豆を食べようという意欲が見られた。
- (2) 課題 3年生には情報量が多かったので、大豆の良さがよくわかるように、給食中の食育指導や給食委員会のポスター掲示を行いたい。また、大豆がどこに使われているか、大豆を食べることでどんな良いところがあるのかも意識させたい。

7 連携協力者 給食センター栄養教諭の坂本先生

(報告者：玉村町立上陽小学校 辻 麗夢)

玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 ゆうま三兄弟のゆうこ姫をすくえ！
- 2 時期 平成28年11月30日（水）
- 3 実践の対象 全学年
- 4 実践のねらい 児童集会で給食委員による絵本のアテレコとクイズを通して、好き嫌いせず、バランスよく食べることの大切さを知る。

5 実践の概要

(1) 給食委員のアテレコ

「ゆうま三兄弟のゆうこ姫をすくえ！」 群馬県教育委員会『食を楽しみ、健康になろう』より

- ・ゆうま王国のお姫様ゆうこ姫は野菜嫌いでまったく野菜を食べず、お菓子やジュースばかり食べていた。
- ・ゆうこ姫が腹痛で倒れると、医者の方先生は「ひどい便秘なので、野菜を食べて、バナナうんちを出せば治る」と診断する。
- ・ゆうま三兄弟は家族で朝食を食べ、お母さんから3色のおまもりをもらい、野菜を求めて旅に出る。
- ・ある農家に辿り着くと畑が荒らされており、農家のおじさんとお婆さんから大イノシシに村中の畑が荒らされ、困っていることを聞く。
- ・3兄弟はお母さんからもらった3色のおまもりの中身を食べてパワーアップ、合体してロボゆうまになり大イノシシを退治する。
- ・ゆうま3兄弟はたくさんの野菜をもらい、家族で協力してゆうこ姫のためにスープを作る。
- ・ゆうこ姫はみんなで一緒に食べることでスープをおいしく食べられ、バナナうんちを出して便秘が治る。
- ・緑ゆうまが、なぜゆうこ姫が元気になったかを解説する。



「野菜には、バナナうんちを出す働きのある食物繊維がはいっているんだよ」

「みどりのなかまは、体の調子をよくするんだよ。赤のなかまは、体をつくる材料になるし、黄色のなかまはエネルギーのもとになるんだよ」

(2) バランスよく食べる事の大切さを〇×クイズで振り返る。

「病気にならないために、野菜をたくさん食べたほうが良い。」

「嫌いな食べ物は食べなくても健康でいられるか。」

「野菜は緑の仲間であるか。」

「健康で丈夫な体をつくるために、三つの仲間をバランスよく食べる方が良いか。」



6 実践の成果と課題

- (1) 成果 給食委員の絵本のアテレコとクイズを通して、低学年の児童にも楽しく好き嫌いせずバランスよく食べる事の大切さを伝えられた。発表後、児童から「栄養バランスを考えて食事していきたい。」「残さず食べるようにしていきたい。」という感想が出ており、日頃給食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、給食を完食する児童が増え、学校全体で残食が減ったが、まだ給食で苦手なものを残してしまう児童がいるので、学級担任・家庭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 給食センター栄養教諭の坂本先生 (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 「大根の煮物づくり」(生活科)

1 時期 平成29年1月20日(金) 1～2校時

2 対象 小学校1年児童

3 ねらい

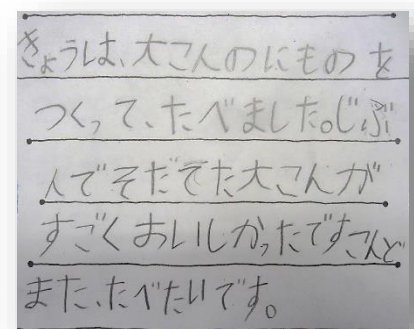
- ・自分たちで継続的に野菜を育てていくことを通して、食物に興味・関心をもたせ、生命をもっていることや成長していることに気づき、野菜を大切にすることができる。
- ・自分たちで育てた大根の収穫を祝い、感謝の気持ちをもって食べる。

4 概要

- (1) 大根の種を植え、育てる。
- (2) 大根を収穫する。
- (3) 保護者の方々に「煮物」のつくり方を教わり、会食を楽しむ。

5 成果と課題

- (1) 食材の切り方、煮込み方を教わりながら保護者の方々と楽しく「大根の煮物作り」をすることができた。野菜嫌いの子もいたが、自分たちで一生懸命育てたこともあり、どの班も美味しく味わい完食していた。
- (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、煮物づく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 芝根小第一学年保護者 6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 キラキラやさいをつくりたいな（生活科）

1. 時期・計画 平成28年4月～29年3月

2. 対象 小学校2年生児童

3. ねらい

- ・野菜の成長を楽しみながら、親しんで世話することができる。
- ・野菜を育てるための環境や世話を工夫したり、野菜の成長の様子や自分の取り組みなどを絵や文などで表現したりすることができる。
- ・主体的に野菜を育てる活動を通して、野菜も自分たちと同じように生命をもっていることや成長していることに気付くことができる。
- ・育てた野菜で簡単な料理をして、食べることができる。

4. 概要

（1）野菜づくりの準備・苗植え

野菜について知っていることや、育てたい野菜、育てた後にどうするかを話し合い、育てる野菜を決め、その植え方や栽培方法を調べた。子どもたちは野菜の名前はよく知っていたが、採れる季節や実の付き方などはあまり知らなかった。また、野菜嫌いの子も少しいることが分かった。耕した花壇や自分の植木鉢、ビニールポットに、春はミニトマト、大豆、オクラ、落花生、キュウリ、なす等の種をまき、サツマイモの苗を植えた。そしてカードに記録した。



〈種から育てた野菜の苗の移植〉

（2）野菜の世話

野菜を上手に育てるための世話（草取り、つるおこし、支柱立て、間引き、追肥、害虫の駆除など）を行い、発見カードに成長の様子や世話したことの記録をした。野菜嫌いの子達も、自分の育てている野菜の成長を喜び、熱心に世話をする姿が見られた。

（3）野菜のとりいれ

夏野菜が毎日収穫できるようになり、採れた野菜は家におみやげとして持ち帰らせた。どの子も嬉しそうに持ち帰り 家族で食べた報告をくれた。

（4）いもほり

サツマイモを掘り、焼き芋パーティーで、収穫の喜びを味わった。

（5）冬の野菜

冬の野菜を調べ、かき菜、ブロッコリーの種まきをした。それらを大きく育てるための世話（水やり、草取り、間引き、追肥等）を行った。種まきの時期が少し遅かったせいかな、冬野菜は成長が遅れているが、3月には収穫ができるようになるだろう。



〈秋のサツマイモの収穫〉

5. 成果と課題

- ・野菜の世話に主体的にかかわったことで、子どもの野菜に対する親しみの気持ちが強まり、野菜が生きて成長していることや、野菜を食べることはその生きる力をもらうことだと実感できた。
- ・育てた野菜を持ち帰り、家庭で料理し味わったことは、野菜嫌いな子を減らす効果があったと思う。
- ・野菜の世話は手間と時間がかかり、授業時間内では収まらないことが多い。時間を創出する工夫が必要であると思った。

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28年12月19日(月)

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。本番前々日には、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



学年を二つに分け、約1時間半ずつ前半後半で交代して豆腐作りを行った。1グループの人数は児童7名、5名のアドバイザーの方に各グループを担当して頂いた。

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。児童はまずはそのまま食べて豆腐本来の味を味わった。その後、各自好みに合わせて醤油をつけて食べていた。

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、おいしく食べるすることができた。

(2) 課題

・前年度、後片付けに時間がかかったと聞いていたので、前々日に道具等準備をしておいた。醤油も皿に入れて各班に配っておいたので、時間内に終わることができた。このことを来年度に引き継ぎたい。

6 連携協力者

群馬県農村生活アドバイザー5名

(報告者: 玉村中央小学校 浅見 友子)

1 実践名：

総合的な学習の時間『ぐんま 大好き！』

2 時期：10月～2月

3 実践の対象：4年生

4 実践のねらい：

- ◎自らの課題をもち、その課題解決に向けて計画的に学習を進めることができる。
- ◎グループの中で話し合い、色々な方法を活用して調べ、分かったことを工夫して表現し、人に伝えることができる。
- ◎群馬県のよさを知るとともに、友達や自分のよさも認めようとする心を育てる。

5 実践の概要：

(1) 実践の具体的な内容



りんごグループ
(焼きりんご・りんごジャム・リンゴジュース)

やけどをしないよう
にジャムを混ぜまし
た!!

火加減に
気をつけて!!



梅グループ
(梅ジャム・まぜご飯)

出来上がりました!!
試食タイムです!!



こんにゃくグループ
(こんにゃく唐揚げ・こんにゃくそうめん)

お母さんボランティア、
大活躍です!!



焼きまんじゅうグループ
(焼きまんじゅう)

6 成果と課題

- 自分たちの手でテーマに沿った調理をすることで、食に関する意識が高まった。
- 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。
- 家庭科の学習を行っていないので、調理器具やガスの扱いに不安があった。

7 実践協力者

- 中央小4年 保護者ボランティア
- 吉田だるま店

(報告者：玉村町立中央小学校 4年)

玉村町立中央小学校における実践

実践名 総合的な学習の時間「お米博士になろう」

1 時期・計画 通年

2 対象 小学校5年児童

3 ねらい

- ・総合的な学習の時間を活用して、日本の代表的な主食であるお米について調べ、お米に親しむ心を育てる。
- ・米作りに取り組み、自分たちで田植えや世話をし、収穫したお米を食べることで、農業や食に対する意識を高める。

4 概要

(1) 田植え6月

福島稲麦第1機械化組合の方々の協力のもと、田植えを行った。子ども達は足袋をはき、初めて入る水を張った田んぼの泥に足を取られ、苦戦しながらも楽しんで作業をした。



(2) 稲刈り10月

育てた稲を同じく福島稲麦第1機械化組合の方々の協力を得て稲刈り・脱穀を行った。成長の様子を観察し、夏休み明けには自分たちで作ったかかしを立てに行き、ようやく実った稲穂を見て、喜ぶ様子が見られた。のこぎり鎌を使い、中腰で腰が痛いなどと友達と話をしながら、稲刈りに嬉々として取り組んだ。刈り取った稲は、福島稲麦第1機械化組合のコンバインでその場で脱穀してもらい、様子を見ていた子ども達から感嘆の声があがった。



(3) 米作り感謝の会12月

1年間お世話になった福島稲麦第1機械化組合の方々を招き、感謝の会を行った。お礼の手紙と合唱をプレゼントし、機械化組合の皆さんからお話をしていただいた。その後、収穫したお米でおにぎりバイキングをし、協力者の方々と自然の恵みに感謝を捧げた。



5 成果と課題

(1) 成果

- ・田植えから稲刈りまで、自分たちの手で行ったことで、児童のお米に対する関心が高まり、普段何気なく食べているお米を作ることの大変さと、ありがたさを実感することができた。
- ・みんなで育てたお米を、おにぎりパーティーでみんなで食べたことで、苦労が結実した喜びと達成感を味わうことができた。

(2) 課題

・保護者の方にも一緒に田植えや稲刈りを体験してもらうことで、家庭を含めたより深い学びができるようになる。他行事との兼ね合いで今年度は保護者の参加が難しい状況だったので、実施時期を検討する必要がある。

(報告者： 玉村中央小学校 大園 裕也)

玉村町立中央小学校における実践

実践名 家庭科実践①「朝食から健康な一日の生活を」
家庭科実践②「まかせてね今日の食事」

1 時期・計画 通年

2 対象 小学校6年児童

3 ねらい

・目的に合った献立を作ったり、環境に配慮した調理ができるよう考えたりすることで食に対する判断力を身に付ける。

・栄養バランスが整った献立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職に対する実践力を身に付ける。

4 概要

実践①「朝食から健康な一日の生活を」

初めに、毎日の朝食のとり方を振り返り、課題を考えた。その後、栄養のバランスを考え、朝に手早く作れる「炒める調理」を計画・実践し、それを生かして家庭での朝食作りに挑戦した

実践②「まかせてね今日の食事」

初めに、一食分の食事に必要な事（主食・汁物・おかずの組み合わせ、栄養バランス、いろどりなど）を考えた。その後家族の為の献立を考え、環境にも配慮しながら調理した。冬休みの課題として一食分の調理計画を立て実践した。



5 成果と課題

(1) 成果

- ・年間を通じて、食育を実践したことで、児童の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出てきた。
- ・実践ごとに振り返りを行ったことで、成果と課題を明確にすることができた。

(2) 課題

- ・家庭との連携を、より強くもつことで、実生活での実践につながると考える。

(報告者： 玉村中央小学校 阿久澤 由佳)

玉村南小学校における実践

実践名「感謝の気持ちを伝えるためにできることを考えよう」(学活)

1 時期・計画 平成28年11月29日

2 対象 小学校4年生児童

3 ねらい 給食を作ってくれる人に感謝して、残さず食べようという意欲をもつ。

4 概要 本校の4年生は、他の学年に比べると好き嫌が多く、給食を減らしたり残したりする児童も多いことから、栄養士の坂本明美さんにご協力頂いて、今回の授業を設定した。また、学校公開日にこの授業を設定し、保護者にも一緒に考えてもらう機会とした。

○授業内容

・児童に事前にアンケートをとり、アンケート結果をみんなで確認することで、現在の自分たちの食生活についての考えを共有し、本時のめあてをつかむ。

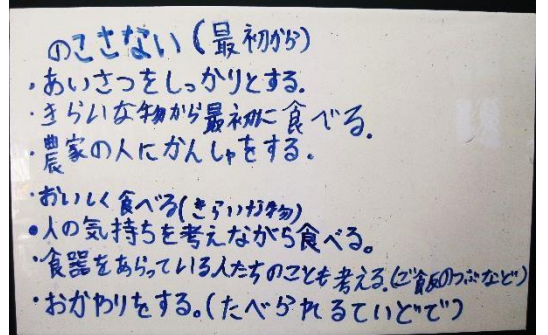
・世界の国の様々な給食をスライドで見たり、ハンガーマップを見たりすることで、世界には、飢餓に苦しんでいる人がいるということを知る。

・飢餓に苦しむ人たちが、みんなが給食で残しているところを見たらどんな気持ちになるか考えさせることで、食べられることのありがたさに気付くことができるようにする。

・玉村町の給食ができるまでを紹介することで、普段何気なく食べている給食は、調理師さん、栄養士さん、生産者の方々がみんなのために手間暇かけて考えて作られていることを知る。

・感謝の気持ちを伝えるために自分たちにできることをグループで話し合わせたり、発表させたりすることで、色々な方法で感謝の気持ちを伝えることができるということに気付くことができるようにする。

・話し合っ出てきた意見の中から自分にできることは何かをワークシートに書かせたり、今日の授業の感想を書かせたりすることにより、明日から実践しようという意欲をもてるようにする。



グループで考えたこと

5 成果と課題

(1) 成果 児童は、普段食べられることが当たり前の生活を送っているため、世界には食べられない人がいるということを知ることができ、食べ物を大切にしなければいけないということに気付くことができた。また、給食センターでどのように作られているのか一度も見学したことがなかったので、自分たちのためにこんなにも苦労して作られているということを知ることができ、さらに残してはいけないという気持ちをもつことができた。

(2) 課題 次の日の給食から、自分たちが考えたことを実践している姿が見られたが、継続していくためには、さらに声をけたり振り返ったりする時間が必要である。

(報告者：玉村町立南小学校 小見 朋子)

玉村町立南小学校における実践

- 1 実践名 学活「げんきのひみつはなあに」
- 2 時期 平成28年6月8日（水）
- 3 対象 第2学年
- 4 ねらい 好き嫌いをなく食べることが未来の自分に必要なことを知る。
- 5 概要

好きなものはよく食べるが、苦手な食べ物は減らしたり残してしまったりする児童が見られる。そのため、専門家から直接話を聞き、食べ物のはたらきを理解することで、自分自身の食事の仕方を見直し、好き嫌いの克服につなげたいと考え、栄養士をゲストティーチャーとして招いて本授業を設定した。また、保護者の方とも考えることができればとの思いから、学校公開日に本授業を行った。

- ① 食べ物の好き嫌いがあった「しんごくん」の紙芝居を見て、「しんごくん」がどのようにして好き嫌いを克服して元気に大きくなったのか考える。
- ② 学校給食にも、元気に大きくなるための秘密が隠されていることを栄養士から聞く。（3つの食品群の働きを自動車に例えて説明し、給食を好き嫌いをなく食べることにより、自動車を上手に運転できるという内容。自動車＝体を作る、ガソリン＝パワーのもとになる、運転手＝体の調子をよくする）
- ③ その日の給食に使われている材料を見て、3つのグループに分ける。正解を栄養士から聞き、あらためて3つのグループについての理解を深める。
- ④ 毎日元気に過ごすために、これから気をつけたいことを考え、振り返りカードに記入し、発表する。



6 成果と課題

成果) 授業を通して、好き嫌いをせずに食べるようにしたいという感想をもった児童が多かった。

給食でも、どのグループの食べ物なのか考え、残さずに食べようという意識をもつ児童が見られるようになった。

課題) 徐々に意識が薄れてしまう児童もいるので、授業の内容に基づいた声かけが継続的に必要である。

- 7 連携協力者 玉村町給食センター 栄養士 坂本明美さん

(報告者：玉村町立南小学校 渡辺 絵里)

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) 籾まき



籾を蒔き、お米作りを開始。もち米を2種類播種した。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



泥の感触を味わいながら、楽しんだ田植え。植えても浮いてしまう苗に苦戦しながらも、協力して作業を終えることができた。

(3) 稲刈り



力が必要なところには大人の方の手を借りながらも、力一杯頑張った。たくさん収穫出来て、とても満足気であった。

(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。数種類のお餅を食べ、自然の恵みにも感謝。

5 成果と課題

(1) 成果

- 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。
- 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。

(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 『バランスの良い食事と感謝の気持ちの大切さを考えよう』

1 時期 平成28年12月2日(金)朝行事

2 実践の対象 全校児童

3 ねらい 児童集会での給食委員の発表を通して、バランスの良い食事を心がけるとともに、食事に対する感謝の気持ちを養う

4 概要

(1) 好き嫌いをなくそう

ある日の給食で、ゴーヤとパプリカを残してしまった男の子。

その日の夜、夢に出てきた野菜たちが、『体の調子を整えたり、病気になりにくくする』と訴える。

翌日、夢を教訓に好き嫌いなく給食を食べた男の子の話を、劇にして発表した。

(2) 食品分類について

食べ物を取り入れると、体の中で主に3つの働きをするということを伝えた。

また、食品を赤・黄・緑に色分けすると、豆腐やハチミツ、梅干しは何色になるかということ、クイズ形式にして児童全体に問いかけ、食品分類について考えさせた。

(3) 5つの感謝

食べ物は、自然・生命・労働・知恵・周りの人への感謝の気持ちを持って食べるべきであること。

まずいからといって、安易に残してはいけないことを、劇を通して発表した。

(4) 挨拶の大切さ

友達とおしゃべりをしていて「いただきます」の挨拶に気付かず、周りが食べ始めたのに便乗して自分も食べ始めることに対して、「作ってくれた人に失礼だ」と注意した。

(3)での感謝の気持ちを表すことを実践するためにも、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶は必ずしようと、劇を通して伝えた。

5 成果と課題

(1) 成果

劇やクイズ形式を用いた発表により、全校児童にバランスよく食べることの大切さや、感謝の気持ちを持つことの大切さを広めることができた。

(2) 課題

好き嫌いはあるが、我慢して食べようとしている児童も多い。ただ、変わった味付けのものや食べ慣れないものが出ると、残食が増えてしまう傾向にあるのが現状である。

バランスの良い食事を心がけること、感謝の気持ちを持って食事することの大切さを今後も給食指導等を通して伝え続けていきたい。



(報告者：玉村町立南小学校 増村 沙織)

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 私たちの心と体は食べ物からつくられる
～コツコツプロジェクト Part 2～ [学校保健委員会]

1 時期・計画 平成28年12月15日(木) 15:40～

2 対象 全学年保健委員会、給食委員会、生徒会、教職員

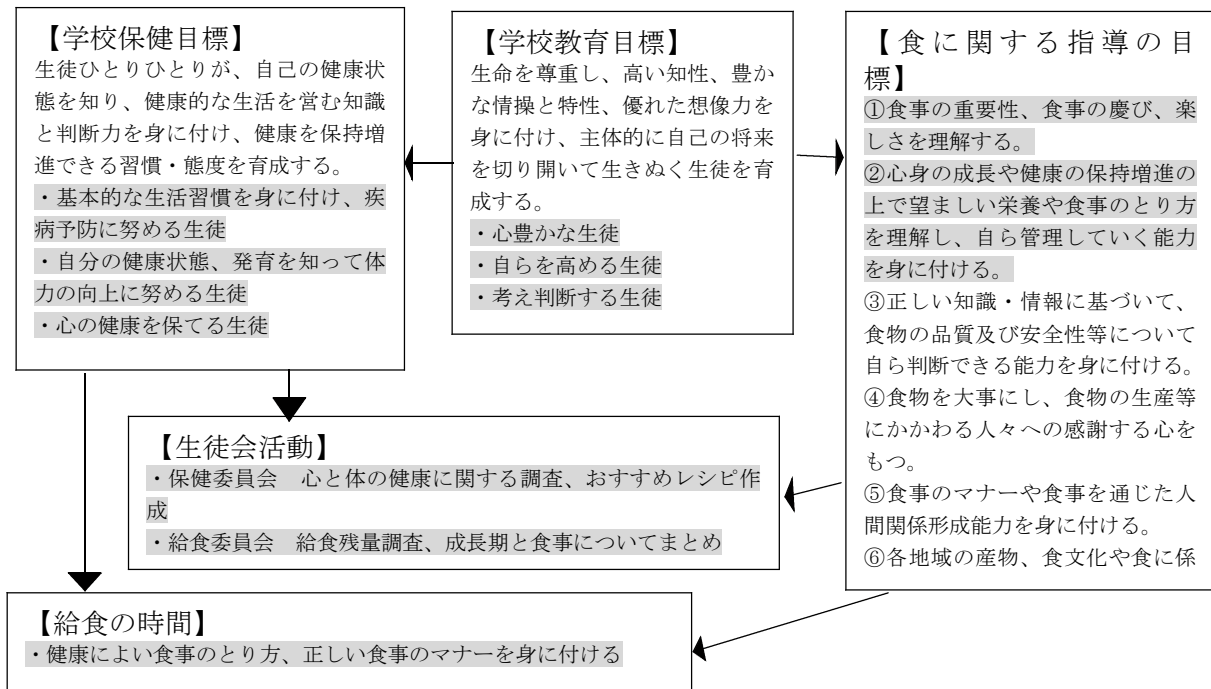
3 ねらい

毎日の食事が心身の健康や成長発達につながっていることへの意識付けを行うとともに、調理を通して自分の食生活を管理しようとする力を養う。

4 概要

平成26年度学校保健委員会にて、保健委員会と給食委員会が連携を組み、コツコツプロジェクトを立ち上げた。中学生期の成長に重要とされている「カルシウム」に焦点をあて、「コツコツ」には「骨」のコツと「コツコツ取り組む」のコツの意味が込められている。平成26年度の実践を経て、本校では牛乳をブルーラインまで飲むという働きかけが現在でも継続され、牛乳の残量が少ない状態が維持されている。今年度は、コツコツプロジェクト Part 2として、カルシウムに限らず幅広く食育を扱った実践である。

(1) 他の活動との関連 () が関連のある事項



(2) 事前・本時・事後活動

「私たちの心と体は食べ物からつくられる ～コツコツプロジェクトPART 2～」		
～ 事前の活動 ～	～ 本時 ～	～ 事後の活動 ～
<p>○保健委員会</p> <ul style="list-style-type: none"> アンケート調査により心身の自覚症状、生活習慣、食習慣の実態や問題点を探る。 健康な体を作るための食事を選び、まとめる。 栄養士の指導の下、レシピを完成させ実際に調理してみる。 おすすめ料理を冊子にまとめる。 <p>○給食委員会</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食残量調査をする。 成長期の食事の重要性についてまとめる。 	<p>○生徒の発表</p> <ul style="list-style-type: none"> アンケート調査結果、保健委員会おすすめレシピの紹介(保健委員会) 食べ物を残さず食べることの意義について発表 (給食委員会) <p>○調理&試食</p> <ul style="list-style-type: none"> 手軽に作れる料理をその場で作り、試食する。 	<p>○生徒</p> <ul style="list-style-type: none"> 冊子の配布、 各学級への呼びかけ 1 week challenge での取組 (試食会) <p>○担当職員</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校保健委員会だより発行

〈本時の流れ〉

議事の流れ	時間	生徒の活動	職員	PTA	校医・栄養教諭
1, 開会	1	・保健委員長			
2, あいさつ	3		校長	会長	校医
3, 協議					
(1) 心身の自覚症状、生活習慣、食習慣の実態調査結果	10	・アンケート調査結果とそれについての意見や感想を発表する。			
(2) 給食残量調査と残さず食べることの意義について発表	10				
(3) 調査研究発表	10				
(4) 調理&試食	15	・玉中生が元気になるためのおすすめしたい料理を発表。 ・実際に調理し、試食する。	感想・意見	感想・意見	感想・
4, 指導助言	10	・栄養教諭から指導助言を受ける。	感想・意見	感想・意見	指導助言
5, 閉会	1				感想・指導助言

【地域・家庭との連携】

- ・給食センターの栄養教諭や料理を担当している家族からのアドバイスを聞く活動を取り入れる。
- ・学校保健委員会だよりの発行や懇談会などの機会を活用し、家庭との連携、協力体制を築く。

(3) 取り組みの様子
～事前の取り組み～



←前期保健委員会がアンケートデータをもとに、玉中生におすすめのレシピを調べている様子です。



←後期保健委員が、おすすめ料理を実際に調理しました。簡単においしく作れることを体感し、調理後は、玉中レシピとして冊子作りのために写真を撮りました。



↑給食委員による食育ソングの練習風景です。作詞は給食委員が行いました。また、PTAのウクレレ奏者でもあるPTAの金井さんに作曲していただきました。練習では、直接ご指導をいただき、本番に備えて練習しました。

～学校保健員会当日の様子～



↑給食委員による発表の様子



↑試食するスープづくりの実演をしました。手元をタブレットで写し、全体に分かるように投影しました。

→試食の様子。簡単なのにおいしく栄養満点なスープを味わっていただきました。おかわりをした人もいました。



↑前期保健委員が調べたレシピを掲示した様子



←給食委員が食育ソングを披露している様子

～事後の取り組み～



↑玉中レシピの一つ「ハチミツレモングミ」の試食会をしている様子。昼休みを利用し、生徒会主催「One Week チャレンジ」の中で保健委員会の実践として、1週間、希望者に配布しました。玉中生の健康づくりに役立つデザートということで、みんな喜んで食べてくれました。



↑玉中スマイルレシピを冊子にし、全校生徒へ配布しました。写真は全て保健委員会が調理したものです。栄養士さんからのアドバイスも載せ、食への関心を高めると同時に、家で作って食べてみようと呼びかけをしました。

5 成果と課題

今年度は、学校保健委員会での“食育”についての取り組みを報告させていただきました。

教科や学活などで、食育を扱うことがほとんどでしたが、学校保健委員会を通して、「私たちの心と体が食べ物から作られることを再認識させ、成長期の自分の健康への意識を高めることにつなげたい」また、「食事を自分で整えることの大切さに気付かせたい」と1年間、取り組んできました。

委員会の生徒が中心となり、調べてまとめたり、調理したり、試食したりと、大変主体的に取り組むことができました。「作ってみると簡単だった。これなら家でも作れそうだった。」「栄養を考えて食べることが大切だということであらためて考えた。」など生徒感想からも分かるように、今回の活動を通して、成長期の健康な体づくりを自らが行うことの大切さに気づき、自分で食事を整えることへの関心を高める契機にもなったのではないかと思います。

来年度以降も、学校生活の様々な活動を通して、さらに食育の充実に励んでいきたいと考えます。

6 連携協力者（指導助言者）

玉村町学校給食センター 栄養士 坂本明美さん

玉村町立南中学校における実践

- 1、実践名 ハンバーグの調理実習
- 2、時期 平成29年 2月24日～3月17日
- 3、対象 中学校1年生（5クラス）
- 4、ねらい 食肉による食中毒を防ぐ方法を「ハンバーグの調理」を通して学ぶ。

5、実践の概要

I 事前学習

テーマ「食中毒のないハンバーグを作ろう」

① ハンバーグは何で作られている？

ハンバーグの材料から、合いびき肉とは、牛肉と豚肉であることを知る。

② 赤みの残ったハンバーグ、食べる？食べない？

（赤みの残ったハンバーグの画像を提示しながら）

【「食べる」を選んだ人の理由】

- ・もったいないから。
- ・ステーキはレアがあるから大丈夫。

【「食べない」を選んだ人の理由】

- ・豚肉は良く焼かないといけない、と聞いたことがある。
- ・なんか、赤くて食べる気がしない。

③ 「食肉につく食中毒菌」と「豚肉につく寄生虫」について

- ・食中毒菌「サルモネラ、カンピロバクター」の主な症状
- ・食中毒菌は表面につくので、ひき肉は特に、中まで火を十分に通す必要がある。
- ・豚肉には「トキソプラズマ」という寄生虫がつきやすいので、豚肉は火をよく通す必要がある。

④ ハンバーグの作り方と食中毒にならないポイント

- ・中央をくぼませて火の通りをよくする。
- ・ふたをして、7～8分蒸し焼きにする。
- ・中まで火が通っているかを調べるには、竹串で刺して、透き通った肉汁が出るとよい。

Ⅱ 調理実習本番

① 調理の流れを確認。



②一人で自分の分のハンバーグを作る。(ビニール袋を利用)



ハート型、小判型と自分の好きな形にしてみました。一人一個ならではの良さです。



③ フライパンにハンバーグを入れ、2・3分ほど焼く。



④ ひっくり返したらふたをして、7~8分蒸し焼き

⑤ 肉汁が透明かチェック。透き通った肉汁が出たらOK!



ソースをかけて、おいしくいただきました！中まで、よく火が通っています(*^-^*)

6、実践の成果と課題

成果

- 事前学習で赤みの残るハンバーグ画像を見せたり、食中毒の症状や予防法についてじっくり取り組んだことで、実習中も注意点がしっかり入っていたように感じた。
- 生徒の感想も「赤みがなく、中までしっかり焼けていました。」と火の通りについて触れている生徒が多くみられた。
- 一人1ハンバーグを作らせることで、自分自身のハンバーグを責任を持ち調理を仕上げていた。

課題

- コンロの数が少ないため、どうしても1つのフライパンに、2、3個同時に焼くことになる。焼くところまで、一人で作ることを徹底させられるとより自信になるだろう。

(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

- 1 実践名 料理講習会（家庭クラブ）
- 2 時期 平成28年5月27日（金）（2時間）
- 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 イースト菌の扱い方とスープの作り方をテーマに「パンピザ&ポタージュスープ」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。



よく説明を聞いて・・・



応用のフランスパン



しっかりこねて



具をのせて



パンピザの完成



焼きたて！



ミキサーを活用



ポタージュスープの完成！

6 実践の成果と課題

イースト菌を簡単に扱う方法を教えていただき、生地作りに挑戦。生地こねに苦勞をしていたが、コツを教えていただきとても楽しく、意欲的に取り組む事ができた。また、ミキサーを活用した時短調理の方法には感動しており、今後に生かせる講習会となった。

実践Ⅱ

- 1 実践名 料理コンクールにチャレンジ（3年生フードデザイン選択者）
- 2 時期 平成28年9月～10月（2～6時間）
- 3 実践の対象 高校3年生
- 4 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。
- 5 実践の概要

「第17回群馬きのこ料理コンクール」にチャレンジ

玉村高校では、2年生より生徒の興味・関心、進路希望を考え選択授業を設定している。

2年生の「家庭総合」、3年生の選択「フードデザイン」の授業では、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生かすため、3年生の「フードデザイン」選択者が料理コンクールに挑戦した。



優良賞 土屋 拓巳 君
「エフエム群馬賞」を受賞！

（調理風景と応募作品）

6 実践の成果と課題

3年生のフードデザイン選択者全員がきのこ料理コンクールに挑戦し、内1名が県大会に進み、優良賞 エフエム群馬賞を受賞した。周囲の生徒にも励みになったようである。

実践Ⅲ

- 1 実践名 おやつ作り（家政部）
- 2 時期 平成28年4月～11月
- 3 実践の対象 家政部
- 4 実践のねらい いろいろなおやつ作りに挑戦し、調理知識と技術を身につける。
- 5 実践の概要 新入生歓迎会（マドレーヌ）：1年生の教室に届けました。



6 実践の成果と課題

新学期の最初の取り組みとして、毎年一年生に手作りお菓子をプレゼントしている。部員にとっては新入生に部活動をアピールする機会でもあり、自分たちが作ったお菓子を喜んでもらえる良い機会となっている。

実践IV

- 1 実践名 P T A文化研修会の講師
- 2 時期 平成28年12月18日(日)
- 3 実践の対象 全校生徒、保護者
- 4 実践のねらい 料理講習会や部活動を通して学んだレシピや技術を人に伝える機会として、家政部の生徒がP T A行事の講師役をする。
- 5 実践の概要 第3回目となる今年は、中華まん(肉まん・あんまん)と粟米湯(スーミータン)という中華風コーンスープ作りを実施した。P T Aのみなさんと共に料理をしその後、試食した。



小さな子も楽しそうに作っていました



包むのが難しかったけどおいしくできました!

6 実践の成果と課題

みなさんへの説明は緊張していたが、保護者の方や小学生の皆さんと協力して中華まんとうスープを作ることができた。小学生の自由な発想でいろいろな形の中華まんができて、楽しい時間を過ごせた。人に伝える事は難しいが、家政部生徒の活動をアピールできる良い機会となった。

実践V

- 1 実践名 郷土料理にチャレンジ（沖縄）
- 2 時期 平成28年12月
- 3 実践の対象 高校2年生
- 4 実践のねらい 修学旅行で訪れる沖縄の食文化について学び、代表する「サーターアンダギー・アーサー汁」と「タコライス」を作り、沖縄の食文化に興味を持たせる。
- 5 実践の概要 班で「サーターアンダギー」と「タコライス」作りに挑戦しその後試食した。



タコライスとアーサー汁の完成

焦げないように揚げて完成

6 実践の成果と課題

沖縄の食文化の学習後、タコライスとアーサー汁、サーターアンダギーの調理を体験した。群馬の料理との比較や身近な材料で作れることなどを学び、沖縄の食文化への関心を持つ機会となった。

実践VI

- 1 実践名 いろいろな料理に挑戦
- 2 時期 平成28年9月～29年3月
- 3 実践の対象 全校生徒
- 4 実践のねらい 日常食や季節の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 青年期の昼食として「二色どんぶり・みそ汁」、行事食として誕生日などの「デコレーションケーキ」、「アップルパイとローストチキン」、「幼児の食事」、「高齢者向けの食事」、卒業を祝う「お赤飯」などの作り方を学び、実習後試食した。

(1) 「二色どんぶりとお味噌汁」



班で協力して作りました

完成！

(2) 「デコレーションケーキ」「アップルパイとローストチキン」



デコレーションの手順にしたがって製作

完成！



三年生の選択科目で挑戦

クリスマスなどにピッタリのメニュー！！

(3) 「幼児の食事」「高齢者向けの食事」

幼児向け「おにぎり弁当」



さけおにぎり
豚肉の南部焼き
スクランブルエッグ
さつまいものだんご
うさぎリンゴ

高齢者向け「いなり寿司弁当」



油揚げを破かないように作るのは大変・・・

いなり寿司・だし巻き卵・プチトマト
かぼちゃの甘煮・ほうれん草のおひたし

(4) お祝いの「お赤飯」

三年生を送る会



今年は、体育館で一人ずつ手渡しをしました。

6 実践の成果と課題

日常食を作った後、栄養バランスをもっと良くする方法を検討し、食事のバランスに配慮することの大切さを確認することができた。また、子どもや高齢者など対象者が変わると調理方法や味付け、献立などが変わることも確認することができた。昨年に引き続き、三年生の卒業を祝うために「お赤飯」を作った。保温の工夫をし、少しでも暖かい状態で渡せるようにし、三年生に喜んでもらえた。ただ作るだけでなく、相手を思って食材を選んだり、味付けを考えたり、盛り付けを考えることも大切な要素と学ぶ良い機会となった。

(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 28 年 6 月 18 日 参加者募集用紙の配布
平成 28 年 6 月 30 日 取りまとめ・締め切り
平成 28 年 7 月 26 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

上州麦豚のソテーラタトゥユソースパスタ添え
かぼちゃの冷製スープ
オレンジムース



当日の様子



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」という意見が多かった。また、料理を作ることで、料理作りの大変さや自分で料理を作ることのおもしろさに気が付いたという声もあった。

今回の料理教室で、料理作りの楽しさや、作ってくれる人に対する感謝の気持ちが生まれたようだ。保護者からは、手打ちパスタが手軽にできてよかったという意見が多かった。

また、初対面の人といっしょに料理づくりをすることに、最初は不安を感じたが、最後は仲良く協力してできよかったという意見も多かった。他人との関係が希薄になりがちな昨今、コミュニケーションが図れる場となったようだ。

課題

- ・ 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・久永)

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 27 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 28 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 28 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 28 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 28 年 11 月 20 日	芝根小 2 年生によるたまねぎ定植体験
平成 29 年 3 月 17 日	芝根小 2 年生によるじゃが芋植え付け体験（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（金）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 イタリアンサラダ
カットコーン

(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10回目を迎えられました。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。給食フェア当日は玉村カレーの取り組みを説明後、試食をしてもらいました。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・久永）

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 28 年 7 月	募集要項作成・学校へ配布
平成 28 年 9 月	レシピ選考
平成 28 年 11 月	受賞作品発表
平成 28 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、給食便りを通しレシピの紹介を行う。給食センターと児童・生徒の交流の機会とし、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 508 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「ト・リオ・ミックス丼」（上陽小 6 年男子）
- ・ 1 月「大豆と野沢菜の炒め物」（玉村中 1 年女子）
- ・ 1 月「とりいそてん」（南小学校 5 年女子）
- ・ 2 月「とりとササミときゅうりのさっぱりサラダ」（南中 1 年女子）
- ・ 2 月「厚揚げとにらのそぼろあんかけ」（上陽小 6 年男子）
- ・ 2 月「ぶた肉と白菜のいために」（南小 5 年男子）
- ・ 3 月「もやしとひき肉のあんかけ」（南中 3 年男子）
- ・ 3 月「小松菜のみそ炒め」（南中 1 年男子）

<来年度取り入れるレシピ>

- ・5月「トマトとじゃがいもの洋風煮」(南中1年女子)
- ・6月「夏野菜たっぷりカレー味のジャージャー風そうめん」(南中2年男子)

(4) 応募児童や実施献立の写真



「もやしとひき肉のあんかけ」



「とりとササミときゅうりのさっぱりサラダ」

6. 成果と課題

応募総数 508 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・久永)

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 28 年 5 月～平成 29 年 2 月 調理実習（月 1～3 回）
平成 29 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 19 日 「フルーツパフェ」
- 6 月 30 日 「サラダうどん」
- 7 月 14 日 「いももち」
- 9 月 29 日 「レモンソーダーゼリー」
- 10 月 27 日 「ツナのクリームパスタ」
- 12 月 15 日 「カルピスぐみ」
- 1 月 19 日 「茶わんむし」
- 2 月 10 日 「クリスピーチョコ」
- 2 月 11 日 「いちご大福」

(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、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」



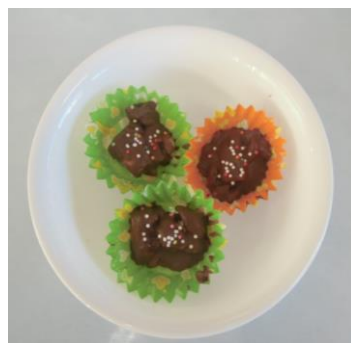
「カルピスグミ」



「茶わんむし」



「ツナのクリームパスタ」



「クリスピーチョコ」



「いちご大福」

7. 連携協力者 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・久永)