

平成26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

朝食しっかり 玉村っ子  
朝ごはん いっぱい食べて  
いってきます  
渡根小5年 渡根 聖介さん

お米や野菜も  
たくさん  
食べよう  
玉村小3年 村上 陽香さん

栄養バランスOK  
玉村っ子  
地元野菜 おいしく食べて  
元気な体  
玉村中2年 天田 貴田さん

あそび  
玉村小4年 佐藤 五九さん

家族団らん  
笑顔で食事玉村っ子  
玉村中1年 林崎 莉紗さん

おいしいきゅうしょく  
かんしゃのきもちで いただきます  
玉村小1年 志村 千尋さん

給食大好き  
玉村っ子  
玉村中3年 高橋 友菜さん

玉村っ子  
玉村中1年 星野 夢哉さん

玉村っ子  
玉村小4年 本田 空喜さん

玉村っ子  
玉村中3年 高橋 友菜さん

たまごたん

玉村町・玉村町教育委員会

平成26年度

平成27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 おやつを作ろう《スイートポテト》

2 時期 11月5日、6日

3 実践の対象 3歳児、4歳児

4 実践のねらい 簡単なおやつを自分で作ってみることで、どんな食材を使い、どのようにして作るのか、興味をもって取り組むとともに、自分で作ったおやつをみんなで食べる美味しさや楽しさを味わう

5 実践の概要

- ① 前日のうちにサツマイモを見たり触ったりして、スイートポテトの元になる食材に興味や関心をもてるようにした。
- ② 前もって手・指等の清潔について話し合い、自分で気をつけながら作業ができるようにした。
- ③ 材料をすべてビニール袋の中に入れて、混ぜ合わせる過程を通して簡単に作れることを実感できるようにした。
- ④ サツマイモがつぶれて材料が混ぜ合わさったら、丸い形に整えておかずカップに入れて、午前のおやつとして食べた。

6 実践の成果と課題

- ・秋の食材を使ったおやつ作りに自分で取り組むことで、食材に触れたり、感触を楽しんだり、匂いを嗅いだりと五感を使って感じ取ることができた。
- ・材料を入れたりサツマイモをつぶしたりすることを全て自分でしたので、“一人でできた”“簡単だね！”という気持ちが大きく、一人一人が喜んで取り組むとともに、完成した時に達成感や満足感を得ることができた。
- ・家庭に帰ってから作った子の中にはバージョンアップさせておやつ作りをしたり、手伝いをしてみたいという子も出てきたりして保育所の活動が家庭で生かされている。



「自分で袋の中に材料を入れます」



「サツマイモが温かいうちにもみもみ・まぜまぜ」





「甘くて美味しいおやつが出来上がり」



「完成はこんな感じです」

## 玉村町立第一保育所における実践

- 1 実践名 エプロンシアターを見よう
- 2 時期 年間を通して
- 3 実践の対象 0歳児～5歳児
- 4 実践のねらい エプロンシアターやパネルシアターを通して、しっかり眠ること、美味しく食べること、毎日うんちをすることの大切さを知る
- 5 実践の概要
  - ① 食育年間計画に盛り込み、一年を通して実践した。
  - ②
 

6月	エプロンシアター	「はやね はやおき あさごはん」	今泉
6月	エプロンシアター	「ピーマンマンのお米ができるまで」	野口
7月	エプロンシアター	「よく噛み よく食べ よく味わおう」	樋口
9月	パネルシアター	「いわしのひらき」	内田
10月	エプロンシアター	「なんでも食べる 元気なまあちゃん」	今井
1月	エプロンシアター	「ピーマンマンのいただきます」	河原
  - ③ 全学年を対象に行ったが、0歳児から5歳児までと年齢に幅があるため、実態にあった演じ方を工夫し、どの学年においても楽しく見て学べるようにした。

### 6 実践の成果と課題

- ・ エプロンシアターに出てくるキャラクターに親しみをもって見ることができたので、未満児の子どもたちなりに理解することができた。
- ・ シアターを見た後の給食やおやつでは、「何でも食べなきゃいけないんだよね」と言ったり、味覚や噛むことの大切さを意識しながら食べたりしていた。
- ・ 口の動き、内臓器官の働きなどについて、幼児にとっては難しい内容のため話をただだけでは伝わらない部分が多いが、視覚を通して説明をすることで理解しやすかった。
- ・ 繰り返し伝えていくことで意識付いていくので、担当者だけでなくより多くの保育士がエプロンシアターなどの教材を日常的に活用できるようにしていきたい。





「はやね はやおき あさごはん」



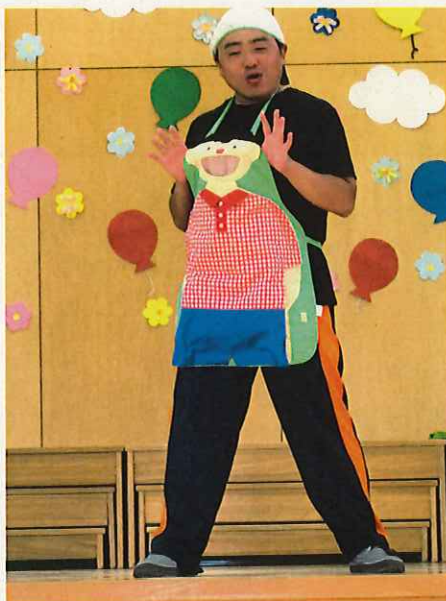
「ピーマンマンのお米ができるまで」



「よく噛み よく食べ よく味わおう」



「いわしのひらき」



「なんでも食べる 元気なまあちゃん」



「ピーマンマンのいただきます」

(報告者：玉村町立第一保育所 森田由美子)

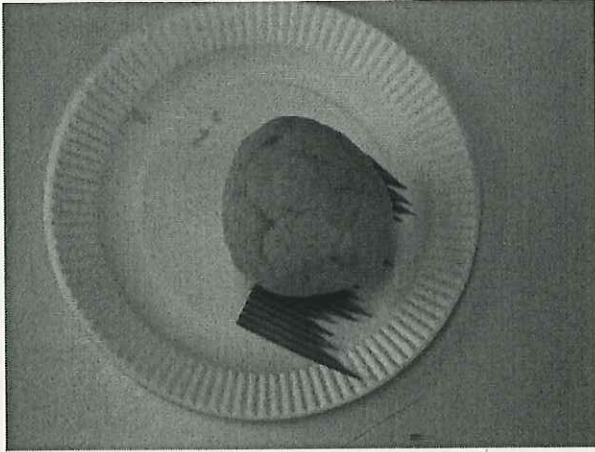


## 玉村町立第二保育所における実践

- 実践名 さつまいもだんご作り
- 1 時期・計画 平成26年11月6日(木) 10:15～
- 2 対象 玉村町立第二保育所 年中児 33名
- 3 ねらい
- ・収穫したさつまいものおいしさを味わう
  - ・自分で作る楽しさを感じる
- 4 概要
- ・さつまいもを洗う(所児が前日に洗っておく)。
  - ・蒸かしたさつまいもをビニール袋に入れて手で潰し、生クリーム、砂糖を入れ、更によく混ぜる。
  - ・形を整えたらお皿に移し、食べる。







#### 5 成果と課題

- ・初めてのクッキングということで子ども達はエプロン、三角巾の支度から調理、食べる事が楽しくて仕方ないようでした。
- ・家でも作ったという子も多く、保護者からも好評の声が聞けました。
- ・自分達で掘ったさつまいもを使ったことが大きな喜びの一つとなったようです。

#### 6 連携協力者

石原佳也子 田辺明日香 三木麻里 中宮藍  
塩澤莉沙 中澤舞 大山由美子

(報告者：玉村町立第二保育所 大山由美子)



## 玉村町立第二保育所における実践

- 実践名 おっきりこみ作り
- 1 時期・計画 平成27年1月29日(木) 1:15～
- 2 対象 玉村町立第二保育所 年長児 29名
- 3 ねらい
- ・収穫した大根を使い、野菜に興味をもつ
  - ・自分たちで調理することを楽しみ、おいしく食べる
- 4 概要
- ・ボールに中力粉を入れ、水を少しづつ入れながらこねていく。
  - ・手で十分にこねて、耳たぶより少し硬めにこねる。
  - ・まるめてしばらくラップに包み、しばらく寝かせる(4時間)
  - ・適当な量をちぎって、細長くのばし、平べったくつぶす。
  - ・鍋にお湯を沸かし、火が通りにくい野菜から切り、入れていく。
  - ・調味料を加え、おっきりこみ同士がくっつかないように、うち粉のついたまま入れて柔らかくなるまで煮て、おいしく食べる。







## 5 成果と課題

- ・生地を細長くのばし、つぶすのに時間がかかった（弾力があるため）が楽しんで行っていました。
- ・うち粉が少なかったようで、のばした麺をバットに入れておいたら、くっついてしまった。
- ・生地作りに時間がかかったので、もう少し早めに開始するとよいかもしいれない。
- ・太い麺もあったが、もちもちしていておいしく食べられました。

## 6 連携協力者

石原佳也子 氏家里恵 内田亜祐美  
藤井友子 大山由美子

（報告者：玉村町立第二保育所 大山由美子）



## 玉村町立第3保育所における実践

- 1 実践名 大根やかぶを育てて収穫し、美味しく食べよう
- 2 時期・計画 平成26年10月～平成27年1月まで
- 3 対象 玉村町立第3保育所 全所児
- 4 ねらい
  - ・栽培やクッキングを通して、食物や食事に関心を持ち、作る喜びや食べる楽しさを知る
  - ・友達と一緒に野菜を育て、収穫の喜びを味わう
- 5 概要

◇大根とかぶの種まきをする・・・10月

保育所の所庭内にある畑に、年長組が種をまく。

その後水やりや草取り等の世話をしたり、生長の様子をこまめに観察する。

年長組以外のクラスも畑に足を運び、興味を持って見ている。

◇大根とかぶ集会・・・1月8日

収穫を前に集会を開き、さらに関心を深めるようにする。

集会・・・①大根とかぶ、その他の野菜の育ち方の話を聞く

② 劇あそび「大きな大根」を職員と年長児で行う



◇収穫・・・・・・・・・・1月8日

集会後、畑で大根とかぶを抜く。年長児が抜く様子を他のクラスは見学。大根の葉を持ち、ぐぐっと引っ張り、大根が抜けると大喜び。大きな大根を抜いた子は、しばらく大根を見つめたまま固まっていた。



◇みそ汁作り・・・1月9日

クッキング・・・昨日収穫した大根をよく洗い、年長組が包丁で切る。

職員室でみそ汁作り・・・切った大根を大鍋に入れ、みそ汁を作る。

クラスごとに職員室に見学に来る。「いいにおい～！」と笑顔を見せていた。

できあがったみそ汁は、給食と一緒に食べる。





- 6 成 果
- ・所庭内に畑があるので、生長の様子を目にしやすく関心が高まる。
  - ・年長児が中心となり、種まき・収穫・クッキングを行うが、他のクラスも見学することで、関心を持つことができる。特に年中児は来年は自分たちも・・・と期待を膨らませている。
  - ・年長児は食事作りに興味を持ち、家庭でもやってみたという声も聞かれ、保育所と家庭との繋がりを深められる。
  - ・みそ汁を子ども達の目の前で作ることで、“おいしいにおい感覚”も育てることができた。
  - ・今年も各学年から食育係を決めたので、アイデアを出し合いながら、積極的に食育計画を進めることができた。

- 課 題
- ・栽培やクッキングなど、子ども達の手が入ることや目の前で見たりする経験は、より関心を高め、楽しめるようなので、そういった機会を多く作れるよう検討していきたい。
  - ・大根抜きは、抜く感触が楽しめるので、次回も取り入れ、大きな大根を育てられるよう勉強したい。

- 7 連携協力者 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。）

報告者： 玉村町立第三保育所 萩原みゆき



# 玉村町立第四保育所における実践

## みんなで稲を育てておいしいお米を食べよう（収 穫 祭）

（田植え・かかし作り・稲かり・脱こく・おにぎり作り）

1. 時期・計画 平成26年6月から1月

2. 対象 保育所児（3歳から5歳まで）107名

3. ねらい

- ・自然に触れて生活し、その生長、美しさ、不思議さなどに気づくようになる
- ・自分たちで育てた食物の調理にかかわり、食への意欲を高めるようになる

4. 概要

（1）稲の苗を、プランター（発砲スチロール製）に、子ども達が植える（3・4・5歳）稲の生長を観たり、発見したりして栽培に必要な活動（水やり、かかし作り等）に参加したことで自然に対する驚きの気持ちや、その美しさに感動する気持ちを子どもに抱かせ、その不思議さに魅せられる中で様々な気づきを得ていった。

（2）一人一人がハサミを使って稲かりを体験した。1束にし輪ゴムでくくり、天日に干す。数週間後、5歳児は牛乳パックで、4歳児は手作業で、脱穀を行った。3歳児は見学。もみを天日で干し、すり鉢と野球ボールを使用して、もみ殻とりを行う。その後家庭用精米機や、空きびんと棒を使用して精米をした。稲から白米にするまでの工程に、参加したことで、一粒の米の大切さを知った。

（3）大切に育てたお米を研ぎ炊飯まで、一連の作業に携わり、作業工程やお米の変化（色・匂い・味）に興味を持った。炊きたてのご飯に、ごま、塩をまぜ、思い思いの形のおにぎりをにぎった。お米を、一緒に育てた友だち（異年齢児）と、会食を楽しみながら、自炊したご飯がおいしいということを実感したりする中で、食への関心をもった。

5. 成果と課題

・子ども達が、稲を苗から育て米を収穫するまでの一連の直接体験を経験することで、稲の生長を過程に興味をもったり自分たちで育てたお米の試食に期待感を持ったりするなど、活動を通して、子ども達にとって良好な食育活動ができたことと実感できた。次年度においても、今年度の成果を生かしながら年間計画に取り入れ、計画性をもって活動にとりいれていきたい。

・今年度は、手さぐりしながらの活動の中で進めてきたことのある。一連の活動（栽培中の育成方法や試食に必要な分量など）において、食育担当職員が集まり、知恵を出し合ったり参考文献を調べたりしながら行ってきた。収穫時期、天日干し時間やその方法、試食の時期など、活動後に反省として課題もでたが、活動に携わってきたことで、職員自身が栽培方法における知識を学ぶことや次年度につながる見通しを得ることができた。

・おにぎり試食は、子ども達にとって期待感も得たが、それ以上に「楽しかった」「おいしかった」と、嬉しい余韻を得ることが出来たようだ。試食の際には、「いいにおいがする」「もちもちしている」こんなにきれいな三角おにぎりが出来た」など、五感を楽しんだり自分なりに目的を持って取り組んだりすることで、満足感を得ることが出来た。

・今年度は、付け合せに栽培した野菜（ほうれん草）と一緒に試食する企画を導入したが、収穫時期（試食時期）の遅れが要因で、十分な食材を収穫することが出来なかった。年間を通して、自然栽培に触れる中で、子どもが栽培しやすいものを選んだり、適当な栽培期間を考慮したりしながら、楽しんで取り組めるよう保育に取り入れていきたい。

・稲、米の栽培には長期栽培を要する。子ども達が取り組んだ詳細を教材などを用いて保育活動に取り入れる機会を設けたり、保育士が積極的に栽培活動に携わったりすることで、子ども達自身もより興味関心を高めることが出来るだろう。また、活動の内容の要点を捉え、保護者に保育内容を発信するなど、保育向上につながる機会にもつなげ、食育活動における保育の意図を伝えていく手立ても考慮していく必要もあると考える。

（報告者：玉村町立第四保育所 食育職員チーム）



# ★収穫祭★



みんなて  
たのしく  
いただきますあ～あ！！

## < 収穫祭の流れ >

時間	工 程
9:30	◎リズム室に集合 ①(導入)『あいうえおにぎり』のうた 伴奏:金子 歌:石原 ②話を聞く… (1)栽培過程を振り返る (2)玄米を精米する話 ③精米機にかける ④白米を各学年に配分する(※ボールに3等分する)
10:00	◎各学年作業場所(ば2・き2・そ2 ←水道に近い)に戻り、調理の準備をする ①絵本読み聞かせ『おこめができた!』 ②米を研ぐ(※ポスター参照) [年少]… 保育士が米を研いでいる所を見る [年中・年長]… 5グループに分かれ、研ぐ体験をする (↑米研ぎ時間の効率を考慮) ※①・②は、絵本をローテーションしながら読み聞かせをするため、順序が前後するクラスもある。 ※研ぎ時間にあまり時間をかけない(米の風味が落ちる) ③炊飯器に米を入れ、炊く ※お米の変化に随時気づき、見たり匂いをかいだりする中で、興味をもたせていく ※待ち時間は、各クラスの活動をする
11:00	◎おにぎり作りを楽しむ ※リズム室へ移動する(合同で活動) ①米の炊きあがりを見る ②ラップの下にタオル(やけど防止)を置き、ゴマ塩を混ぜたご飯を配分する ※保育士がグループに分かれて、安全に作業を行えるように見守る ③おにぎりを作る
11:30	◎会食 ※所長の話&号令で、会食開始 ※年少児、リズム室に移動。3学年が交流を楽しみながら会食する
(目安)	
12:15	◎感謝をして、「ごちそうさまの挨拶」…終了…



かかしのまゝで ハイチーズ！！



しゅるっとしてるよ！



硬くてなかなか  
切れないなあ...

〇〇



シカ  
シカ  
シカ  
シカ...

ゴリゴリゴリゴリ...



もみすり作業

精米作業



おいしいあれ  
おいしいあれ!!



うん  
いいにおい!  
おいしい☆  
ooo



どんなおかしに  
しようかな...

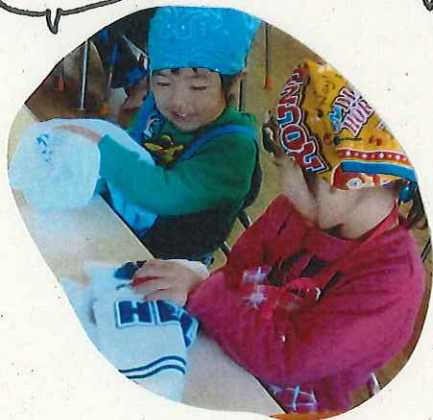


僕、  
さんかくおにぎり!

うまい!!!



たのしい



収穫したほうれん草を  
おみそ汁に入れました。



## 玉村町立第五保育所における実践

- 1 実践名 元気いっぱい食育活動
- 2 時期・計画 平成26年4月～平成27年3月
- 3 対象 全所児（野菜作りは年長児中心）
- 4 ねらい
- ・野菜を育て、収穫を喜ぶ。
  - ・いろいろな食材があることを知り、興味や関心を持つ。
  - ・「食べること」に意欲を持ち、給食やおやつを楽しみにする。
- 5 概要 平成26年度食育実践

5月	・ゴーヤ・ミニトマト・スイカの苗植え 枝豆・オクラの種まき ・さつまいも苗植え	・年長、年中児 ※玉村町ファミリーサポートセンター 「おたがいさま」協力
6月	・じゃが芋掘り	※玉村町ファミリーサポートセンター 「おたがいさま」協力
7月	・カレー作り(夏祭り) ・夏野菜収穫 ・食育パネルシアター(海のお魚いただきまーす)	・年長児 ・年長、年中児 ・全所児 ○主任
8月	・夏野菜収穫	・年長、年中児
10月	・食育パネルシアター(おべんとう箱のうた)	・全所児 ○主任
11月	・さつまいも掘り	※玉村町ファミリーサポートセンター 「おたがいさま」協力
12月	・ブロッコリー苗植え	・年長児
1月	・保育所管理栄養士による食育指導	・年長児 ※玉村町保育所管理栄養士
2月	・レストランごっこ ・おにぎり作り ・食育パネルシアター(だいこん、にんじん、ごぼう)	・全所児 ・年長、年中児 ・全所児 ○主任
3月	・保育所管理栄養士による食育指導 ・学校給食の紹介(3/17日予定)	・年中児 ※玉村町保育所管理栄養士 ・年長児 ※学校給食センター、栄養士



- ※ 各学年代表者6名、所長、主任の計8名で食育会議を行い、年間食育計画の達成度や反省今後の取り組みについて話し合う（隔月）
- ※ 食育紙芝居、絵本、かるたなどを利用して食育活動を進める（年間）
- ※ 活動の様子→別紙

## 6 成果と課題

- ・夏、冬野菜の種まき、苗植えから収穫までは年長児（ゴーヤは年中児）が中心となり行った。水やりや、間引き、草むしりなど野菜の生長に必要な作業を保育士から聞き、喜んで世話をする姿が見られた。収穫した野菜を給食で出してもらったり、家に喜んで持ち帰った。
- ・じゃが芋、さつま芋の苗植えや収穫は、玉村町ファミリーサポートセンター「おたがいさま」の方々に教えていただきながら、楽しく参加できた。昨年は少雨の影響でじゃが芋は小振りだったが、今年度は大・中・小様々な大きさのものが収穫でき「大きいよ!」「見て!見て!」と嬉しそうだった。年長児は実のなり方、葉、茎の様子なども観察し、興味を示していた。家に持ち帰り、お母さんに作ってもらった料理を保育士や友だちと話す姿も見られた。また 収穫まで世話をして下さった「おたがいさま」の方々に感謝の気持ちえをもつことも伝えた。
- ・玉村町保育所管理栄養士による食育指導は昨年までは年長児対象だったが、今年度は日を改めて、年中児も参加した。栄養素を身近に感じて欲しいという希望で栄養士さんが玉村町のヒーロー“タマレンジャー”を考案し、クイズ形式で楽しい指導を実践してくれた。
  - 「タマレッド」→体を大きくするたんぱく質
  - 「タマグリーン」→調子を整える野菜類
  - 「タマイエロー」→力の元になる炭水化物
 三大栄養素の重要性をわかりやすく説明してもらい、真剣に聞き入っていた。一番盛り上がったのは、当日の給食の食材をブラックボックス（箱の）中に手を入れて当てるゲームで食材が箱からでてくると、歓声を上げていた。
- ・おにぎりづくりは年中、年長児が行った。三種類の具（鮭フレーク、わかめふりかけ、こんぶ）から好きなものを選び、ラップで包んで握った。形は様々だったが友だちと見せ合いながら頬張る姿が微笑ましかった。今回のおにぎりづくりをきっかけに家庭でのお手伝いが増えたり、いつも食事の用意をしてくれる家族に「ありがとう」の気持ちが持てれば良いと思う。



- ・ レストランごっこは昨年に続き二回目だった。年長、年中児が料理を作り販売し、交代で小さいクラスのこどもの面倒を見たりと大忙しだったが、昨年の様子を覚えていて思った以上にスムーズに進められた。お店はうどんやスパゲッティの麺類、ハンバーガーやポテトのファーストフード、おすしやお弁当類、ケーキなどのデザート類の4店ありそれぞれのお店のなまえも子どもたちが考え、看板作りも行った。当日はコック、ウエイトレス風の衣装も身につけ呼び込みをしたり、料理を作ったりと大張り切りだった。二日に分けて行ったが、一日目はお客さんが小さいクラスで本物と間違えて食べてしまいそうになった子もいた。年長、年中児は自分がお客さんになったときも張り切っていて何回も繰り返し同じ食べ物を食べたり、終始笑顔で十分にごっこあそびを満喫した様子だった。

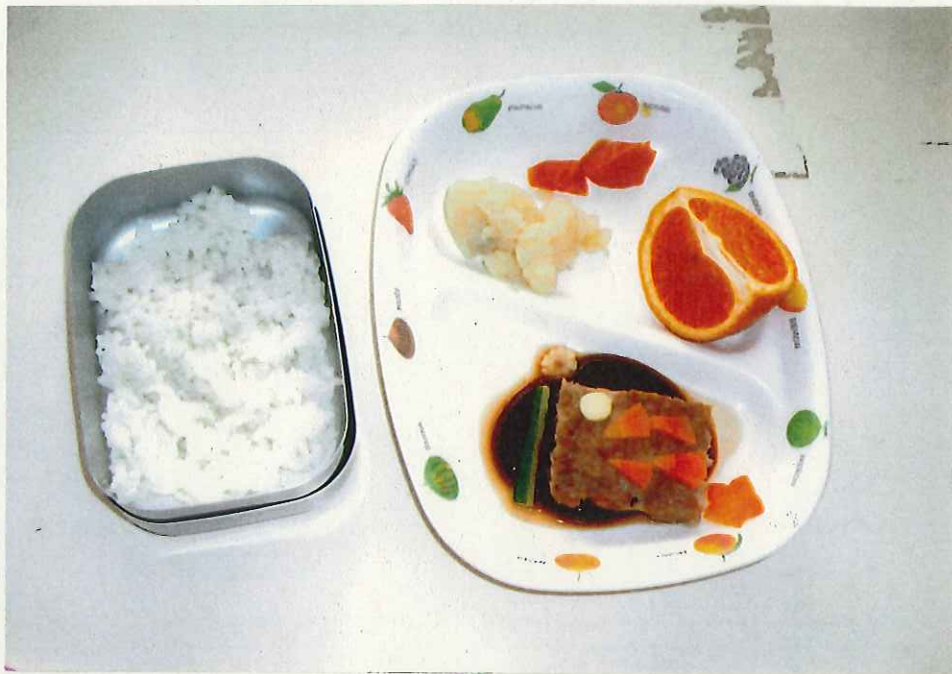
本物のおやつ（その日の午後のおやつ）が出てくる自動販売機にも大喜びだった。

- ・ 親の世代が若くなり、朝食抜きで登所してくる子、簡単なインスタント食品、お菓子などで済ませてくる子どもがいる。「せんせい、おなかすいた」「あさ、たべていない」などの声が時々聞かれる。送迎時や保育参観、通信などを利用して、「食の大切さ」を親に伝えていくと同時に保育所においては引き続き、食への興味や関心が持てるように、いろいろな教材などを利用して食育活動を進めていきたいと思う。

- 7 連携協力者
- ・ 玉村町グループワーク「おたがいさま」
  - ・ 学校給食センター栄養士 ・ 保育所管理栄養士

- 8 報告者
- 青木清美      子ども育成課      玉村町立第五保育所

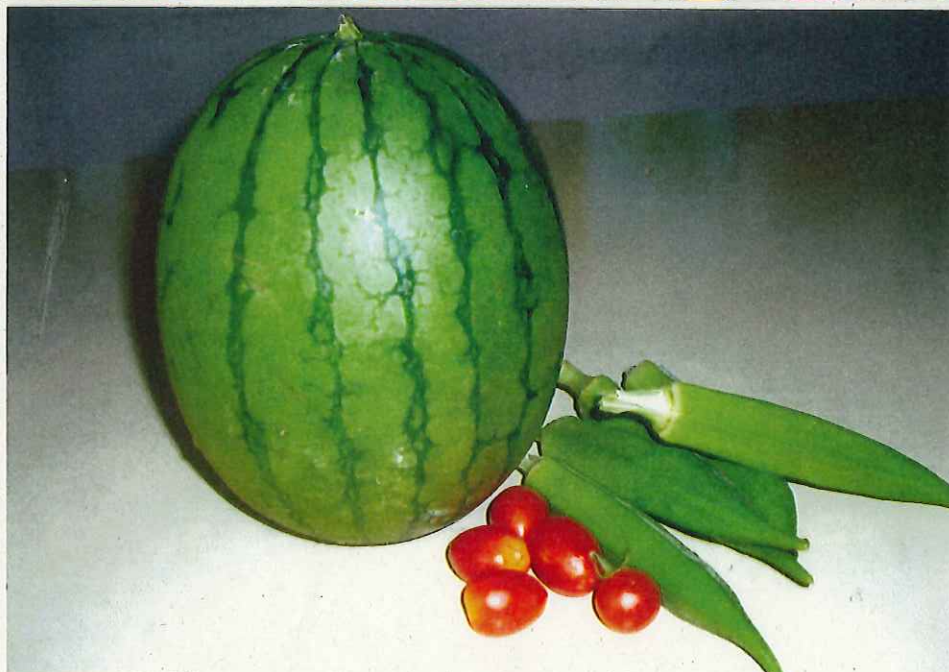




行事食  
こいのぼり  
ハンバーグ  
(5月)



じゃが芋掘り  
(6月)



夏野菜の収穫  
(7、8月)





保育所管理栄養士  
による食育指導  
(1月)



おにぎりづくり  
(2月)



レストランごっこ  
(2月)



# 玉村幼稚園

## H26年度「食育推進事業実践事例集」

実践名： 収穫野菜でピザ作り

時期： 6月～12月

実践の対象： 年長児 5歳児

実践のねらい： 食べ物の働きや体とのつながりに関心を持ち、栽培、収穫、調理、食すまでの体験に喜びを感じる。

実践の概要：

◇身近な野菜に触れて興味・関心を高めよう！（6月）

### ①なんだろうBOX

『箱の中に入っている野菜は何か？』箱の中に手を入れた子どもたちの感覚（丸い、長い、ザラザラ、ツルツルなど）をヒントに、中に入っている野菜を想像して当てる。幼児の想像力は豊かであり、一つのヒントから様々な野菜の名前が飛び出した。

### ②触れてみよう！

『なんだろうBOX』で使った野菜に実際に触れていく。重さや質感、香りなど個々に特徴を捉えて感想を自由に伝え合う。

### ③実験開始！

特徴を捉えた野菜を水の中に入れ『浮かぶかな？』それとも『沈むかな？』の実験を行う。

『重かったから沈む』『ツルツルしていたから浮かぶと思う』など、幼児なりに想像を膨らませる。“地上で育った野菜は浮く（トマトは例外）”“土の中で育った野菜は沈む”の結果を知り、遊びの中でも自由に実験を楽しむ。



幼児用シアターも準備。

◇教材から学ぼう！（7月～11月）

### ①パネルシアター『色キッズの働き』

- 遊びや当番活動を通して、毎日の献立から学び合う子どもたちの姿が伺えた。

### ②エプロンシアター『なんでも食べる元気なまあちゃん』

- 日頃から体の仕組みについての絵本に親しむことで、各内臓の名前や働きを知っている子どもたちは、エプロンシアターを見ながらさらに理解を深めることができた。





◇さつまいも掘り

5月に苗植えをしたさつまいもを11月に収穫。ツルを使って、クリスマスリースを作った。



◇さつまいもピザ作り

同時期に収穫したカキ菜と、子どもたちからの希望によるコーン、ウインナーを使いピザを作って食べた。



実践の成果と課題：

- ・食に関する指導の年間指導計画をもとに、定期的に食育活動を取り入れたり、いつでも子どもたちが触れることができるように環境を整えておくことで、幼児の興味・関心を引き出したり高めたりすることができた。
- ・誰でも自由に野菜や食育教材に触れられる雰囲気や環境を整えることで、幼児同士で発表者になったり、見学者になったり、場面によっては、幼児から出た課題について考え合ったり、話し合ったりすることができた。
- ・家庭では避けてしまいがちな野菜を食すことにチャレンジしたり、仲間同士で美味しさを伝え合いみんなで頑張ろうとする気持ちになるよう盛り上げたりすることができた。
- ・はつらつ玉村食育プランの基本目標について、いろいろな方面から更に食育指導を実践していきたい。

連携協力者： 同学年教諭・・・瀬戸万里子

報告者の指名と所属等： 小林万里子 玉村町立玉村幼稚園



## 玉村町立南幼稚園における実践

実践名 「～育てて収穫して調理して～おいしく食べよう」じゃがいもパーティー

- 1 時期・計画 平成26年7月15日(火)
- 2 対象 年長組 5歳児
- 3 ねらい 自分たちで育てたじゃがいもを調理しておやつを作り食すという活動を通して“おいしさ”や“楽しさ”“自然の恵み”を味わうようになる。

### 4 概要

#### (1) 導入

年中の3月に植え付け、毎日水やりをしたじゃがいもの収穫をし、『どうやって食べるか』『じゃがいもを使ったメニューにはどんなものがあるか』話し合う。「こういうおいしいなおやつメニューがある」と、“のりしおポテト”について話すと「作ってみたい!」という声が上がったため幼児の賛同を得てから調理の準備に取りかかった。

#### (2) 調理

登園し、順次じゃがいもを洗う。手をきれいに洗い、給食帽子をかぶってじゃがいもが茹で上がるのを待った。

教師が茹でたじゃがいもをマッシャーでつぶす。コーン、ハム、青のりを入れて塩をふり味を調える。片栗粉と水を入れてのばし、マッシュポテトを作る。

幼児にたねを配りラップでたわら形に成型する。形ができた幼児からホットプレートで焦げ目がつくまで焼く。



#### (3) 試食

グループごとに着席し、のり塩ポテトを食べる。「おいしい、おいしい!」と言いながら夢中で食べ全員が残さず食べ切ることができた。





## 5 成果と課題

### (1) 成果

・自分たちで苗植えをし、毎日水やりをして育てたじゃがいもを自分で調理したことで、幼児なりに自然の恵みを感じられた。「こんなにおいしくなったんだね」「みんなで水くれ頑張ったもんね」「お日さまのおかげだね」などといった言葉が聞かれた。

・「みんなで食べるとおいしいね」「自分で作るとおいしいね」「今度おうちでも作ってみよう」という声が聞かれ、食育の意義を伝えることができた。また、普段偏食のある幼児も『自分で作った』ことで残さずおいしく食べ切ることができた。

・普段のふかし芋にちょっとひと手間加えるだけで、とてもおいしいおやつができることがわかり、友達と一緒に協力して作り食すことで充実感を味わうことができた。

・取り組みの様子をクラスだよりで発信することにより、保護者にも食育の大切さを伝えることができた。

### (2) 課題

- ・アレルギー児が在籍するため、誤飲がないよう留意し、代用品を準備してもらおう。
- ・ホットプレートを使用するため、やけどには十分注意する。
- ・衛生面には十分気を付けて実践していく。
- ・給食に響かないような量や時間の設定をしていく。
- ・マッシュポテトを作る過程では、もう少し幼児が携わってもよかったかと感じた。



(報告者：玉村町立南幼稚園 原 直美)



## 平成26年度玉村町食育推進事業

### マーガレット幼稚園における実践

- 実践名** 誕生会デザートクッキング(ゼリーポンチ)
- 1 **時期・計画** 平成27年3月17日(火)11:30～
- 2 **対象** 全園児(未満児、年少、年中、年長)38名と大人6人
- 3 **ねらい** 全学年が合同で異年齢グループを作り一緒にデザートを作る事により仲間意識が強まり、更に皆で垂欲時をすることがどんなに、たのしいかを体験する。
- 4 **概要**

(1) 給食で提供されるフルーツとゼリーを使って

事前に少し大きめのプラスチック容器を人数分用意しそれぞれグループごとに着席させる。ゼリー、フルーツ、トッピング用のカラーシュガーは未満児以外の子どもは自分で容器にいれる。未満児は教職員が手を貸す。

ブドウジュースとサイダーを園児に選ばせて静かに容器に注いで出来上がり。



5 **成果と課題**

- (1) 一年に数回クッキングを取り入れているが、自分達で作る楽しさ、食べる楽しさを体験できたことは大きな成果だった。
- (2) この日の給食はカレーだったが食欲旺盛で特に年長さんは何度もカレーのお替わりをした子が多かった。食事時にはいい気分で頂く事がどんなにか大切と言うことが子ども達に理解できたことが成果の一つだった。
- (3) 年長さんがクッキングの主役になり年下の子ども達に提供できるような経験もさせたい。
- (4)

6 **連携協力者**

〈蓮沼、小澤、三輪、原、荒牧〉

(報告者 都澤しづ子)



## 平成26年度玉村町食育推進事業

### マーガレット幼稚園における実践

- 実践名** 誕生会デザートクッキング(ゼリーポンチ)
- 1 時期・計画** 平成27年3月17日(火)11:30～
- 2 対象** 全園児(未満児、年少、年中、年長)38名と大人6人
- 3 ねらい** 全学年が合同で異年齢グループを作り一緒にデザートを作る事により仲間意識が強まり、更に皆で垂欲時をすることがどんなに、たのしいかを体験する。
- 4 概要**

(1) 給食で提供されるフルーツとゼリーを使って

事前に少し大きめのプラスチック容器を人数分用意しそれぞれグループごとに着席させる。ゼリー、フルーツ、トッピング用のカラーシュガーは未満児以外の子どもは自分で容器にいれる。未満児は教職員が手を貸す。

ブドウジュースとサイダーを園児に選ばせて静かに容器に注いで出来上がり。



**5 成果と課題**

- (1) 一年に数回クッキングを取り入れているが、自分達で作る楽しさ、食べる楽しさを体験できたことは大きな成果だった。
- (2) この日の給食はカレーだったが食欲旺盛で特に年長さんは何度もカレーのお替わりをした子が多かった。食事時にはいい気分で頂く事がどんなにか大切と言うことが子ども達に理解できたことが成果の一つだった。
- (3) 年長さんがクッキングの主役になり年下の子ども達に提供できるような経験もさせたい。
- (4)

**6 連携協力者**

〈蓮沼、小澤、三輪、原、荒牧〉

(報告者 都澤しづ子)



## 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 トライフル(パフェ)作り

時期・計画 平成26年12月25日(木) 午後  
対象 放課後児童クラブ登録者、一般の児童 51名

ねらい 食べ物に興味を持ち、作る楽しさを知る

概要

- ・グループで材料をなかよく使う。
- ・透明カップにコーンフレーク、ゼリー、ホイップクリーム、缶詰みかんの順に材料を重ねて入れる。
- ・チョコスプレーと小枝チョコレートで飾りつけする。
- ・クリスマス会のおやつとしてみんなでおいしく頂く。



成果と課題

\*成果

- ・友達と材料を分け合いなかよく作ることができた。
- ・色々な材料を使ったことで、クリスマスのおやつとしての特別感がでた。
- ・自分達で作ったという満足感も味わえ、より美味しく食べられた。

\*課題

- ・アレルギーの児童の対応を事前に考えておく。

(報告者：西児童館 )



## 玉村町立上陽児童館における実践

- |         |  |
|---------|--|
| 実践名     | おもちつき  |
| 1 時期・計画 | 平成26年12月17日(水)   |
| 2 対象    | 親子   |
| 3 ねらい   | お母さん長寿会のおじいちゃんやおばあちゃんと一緒におもちつきを楽しんで食べよう  |
| 4 概要    | 長寿会の方々が、庭でかまどに火をお越しもち米を蒸かします。<br>ふきあがったもち米をうすの中に入れてからこねます。<br>おじいちゃんがつくのを見る。<br>小さな杵でママと一緒につく。<br>ついたお餅を食べる。 |



### 5 成果と課題

うすときねでおもちをつく経験がないので、喜んでつく子や怖がってつかない子もいましたが、食べるときはとってもおいしそうに食べていました。

### 6 連携協力者 児童厚生員

(報告者：玉村町立上陽児童館 小松原昌代)  
上児—1



## 玉村町立健康の森児童館における実践

- 1 実践名 食育クッキング・お子さまランチを作ろう
- 2 時期・計画 平成26年10月15日(木) 小学校秋休み
- 3 対象 一般の小学生および放課後児童クラブ利用児童
- 4 ねらい 秋休みの一日、みんなで協力してお昼作りを行う。  
食育のゲームを行い、身近な野菜、三色食品群に興味をもつ。
- 5 概要 異年齢のグループごとに、ケチャップライスを色々な形に詰め手作りの旗を飾る。焼きそば、ウィンナー、ハンバーグ、キャベツをトッピングをしてオリジナルお子さまランチを仕上げる。  
冬瓜味噌汁と一緒に本日の昼食として味わう。  
身近な食材についてのクイズ、朝食ビンゴを行いみんなで答えを考え、協力をして赤、黄、緑の三色食品群の役割を再確認する。



### 6 成果と課題

- ①「オリジナルお子さまランチ」は、ケチャップライスを色々な型を抜いての作業がかなり手こずり工夫しながら形を作っていた。トッピングの食材は、三年生を中心に協力して和気あいあいと取り組めた。
- ②食育のゲームは、異年齢のグループみんなで助け合いながら答えを出していた。三色食品群の役割も再確認でき、身近な食材に興味をもてたようだ。
- ③みんなで協力しながら取り組む姿がみられた。異年齢同士のつながりが深まり良かった。

### 7 連携協力者 児童館職員

(報告者：玉村町立健康の森児童館 中野とし子)



## 中央児童館における実践

実践名 作って食べよう！「サンドイッチ」

- 1 時期・計画 平成 26 年 10 月 15 日
- 2 対象 小学生
- 3 ねらい 自分で作って食べる喜びを知り、食材に興味を持たながら楽しく味わう。  
自分で料理ができる力をつけるための経験をする。
- 4 概要 材料を準備し、一人ひとり自分でトッピングして、サンドイッチを作る。



- 5 成果と課題 慣れない手つきながらも楽しく作っていた。苦手な食材でも、作っているうちに楽しくなって、雰囲気に流され食べることができた児童もいた。
- 6 連帯協力者 中央児童館職員 6 名

(報告者：中央児童館 宝船京子)



## 中央児童館における実践

実践名 「かんたん！中華まん作り」

- 1 時期・計画 平成 27 年 1 月 23 日
- 2 対象 幼児とその保護者
- 3 ねらい 手作り料理を親子で楽しんで体験し、手作りのおいしさを親子で味わう。
- 4 概要 ホットケーキミックスと市販焼売を使って簡単「中華まん」を作って試食する。  
ホットケーキミックスを練った生地で、市販の焼売を包み、蒸し器で 10 分位蒸かす。  
熱々のできたて手作り中華まんを親子で味わう。



- 5 成果と課題 寒い冬にぴったりのあったかい中華まんを、簡単レシピで手軽に幼児とその保護者で作って試食しました。作りながら「楽しい！」「これなら家でも作れます！」「おいしい！」との声が聞かれ、好評の中華まんでした。
- 6 連帯協力者 中央児童館職員 6 名

(報告者：中央児童館 宝船京子)



## 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・たまむらカレーを作ろう
- 2 時期・計画 平成26年7月28日(月) 小学校の夏休み中
- 3 対象 放課後児童クラブ利用児童(66名参加)
- 4 ねらい 夏休みの一日、玉村産の野菜を使ったカレー作りを協力して行う。  
食育の話や、紙芝居に興味をもつ。  
児童館の畑で収穫した枝豆、スイカを食べ収穫の喜びを味わう。
- 5 概要 異年齢のグループごとに役割を決める。  
野菜を洗う、皮をむく、切る、炒める工程をみんなで体験する。  
児童館の畑で実った枝豆を枝から一つひとつ取り離し、よく洗う。  
煮込んでいる間に食育の話や紙芝居を見る。  
出来上がったカレー、枝豆、おやつにはスイカを食べる。



### 6 成果と課題

- ①野菜を洗う、皮をむく作業は有志が行ったが、野菜を包丁で切る体験は全員行った為、かなり時間を要したが、どの子も真剣に取り組むことができた。  
包丁を使うことが今回初めての子も多かった為、怪我のないように気を配った。  
異年齢のグループでの活動であり三年生がリーダーになり進んで取り組む姿がみられた。
- ②児童館の畑で収穫した枝豆は、茹でて食べた。枝から実を切り離す作業は、女子中心に進んで手伝った。お昼作りを実施したこの時期に収穫できたことは良かった。
- ③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 玉村産の野菜を食べよう！（おにぎりと味噌汁）
- 1 時期・計画 平成26年7月16日（水）（10:30～12:00）
- 2 対象 利用者親子 18名
- 3 ねらい
- ・玉村カレーの日にちなみ、玉村産のカレーの具材の野菜を使用し、玉村産の野菜に目を向けてもらう。
  - ・親子で一緒におにぎり作りを楽しむ。
  - ・みんなで楽しく会食をする。
- 4 概要
- (1) 準備をする
- ・手をきれいに洗い、エプロン・三角巾を身につけホールに集合する。
  - ・みんなで野菜の本を見る。



(2) おにぎりを作り、味噌汁をよそる。



(3) 会食する



## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ・玉村カレーを当日保育所・幼稚園・小中学校の給食でみんなが食べていること、玉村産の具材を使っていること、新鮮な玉村産の他の野菜も食卓に上らせて欲しいことを伝えら、玉村産の食材を意識してもらえた。
- ・他の親子と一緒に親子で楽しんで会食ができ、交流の場となった。

### (2) 課題

- ・短時間に作れる簡単な料理を提供できるようにする。

（報告者：玉村町地域子育て支援センター 高田喜美子）  
支援センター



# Ⅲ 小学校の実践



## 玉村町立玉村小学校における実践

- 実践名 「料理クラブにおける活動」
- 1 時期 平成26年5月20日(水)～2月4日(水) 計10回
- 2 実践の対象 料理クラブ (4～6年の希望者24名)
- 3 ねらい 他学年の人たちと協力し合って、料理をする。
- 4 概要

○ 本年度の活動日は年間10回である。4年生から6年生までが1グループに均等に配置されるようにし、1グループの人数を4人計6グループ、6年生がちょうど6人だったので、各グループのリーダーとした。本校は給食センターが近いので、毎回栄養教諭・栄養士の2名の方を講師にお願いし、レシピ作り・当日の作り方の説明などを担当していただいた。

作ったものは下記の10種類である。

チョコバナナパフェ・サラダうどん・レモンソーダゼリー・フレンチトースト・フレッシュトマトの Pasta・カルピスグミ・茶わんむし・みたらしだんご・ティラミス・デコラスクチョコ・コーンクリームスープ

- 一年間が見通せる表に毎回簡単な感想を書き、担当教師のミニコメントも加えた。
- クラブ活動のまとめ(クラブ発表の展示)として、模造紙の上部に食べ物の写真を貼り、それを囲むように児童の感想も添えた。近くの机の上にはそれぞれのレシピを30枚ずつ置き、見学に来て興味を持った児童が自由に持って行けるようにした。ティラミスやグミなどは人気があり残りがなくなるほどだった。

### 料理クラブ児童の感想より

- ・みんなと一緒に協力できてうれしかったし、つくったパフェもおいしかったです。(4年生)
- ・あんまりティラミスが好きじゃなかったけれど、チーズがぷるぷるしていておいしかったです。下のクッキーとも合わさっておいしかったです。(5年生)
- ・茶わんむしを一度は作りたいと思っていたので、作れてよかったです。家族みんな茶わんむしが好きなので、家でも作りました。みんな喜んでくれました。(6年生)



## 5 成果と課題

### (1) 成果

最初は何を下級生に指示していいか戸惑っていた6年生も回数を重ねるたびに、的確に指示が出せるようになった。家であまり料理をしない4・5年生たちも、同様にだんだん慣れて手際が良くなっていった。クラブの時間に作ったものを家でも作った児童もたくさんいて、家族で楽しんでいる様子が伺えた。

### (2) 課題

クラブの時間は、ただ作って食べるだけでなく、身支度・手洗いから始まり、器具・皿などの準備・材料の計量・片付けなどすべてが含まれている時間である。時間が45分から55分と限られているため、協力者のお二人に材料の計量・配布などお願いすることが多かった。お任せではなく、昼休みなどにグループ毎に順番で準備の手伝いをすると、調理する自覚がもっと深まると感じた。

## 6 連携協力者 栄養教諭 坂本 明美・栄養士 長岡亜佐美

(報告者：玉村町立玉村小学校 枝 直子)



## 玉村町立玉村小学校における実践

- 実践名 「おいしく食べよう やさいとなかよし」(学級活動)
- 1 時期 平成27年2月27日(金)
- 2 実践の対象 2年生児童
- 3 ねらい 野菜を食べることの大切さを知り、それをおいしく食べる工夫を考えて生活に生かそうとする。

### 4 概要

- (1) やさいと仲良くなる
- ・箱の中の野菜を当てるゲームをする。
  - ・子どもたちの苦手な野菜や今日の給食に使われている野菜を提示して親しみを持たせる。
- (2) 野菜の気持ちを知る
- ・学級担任と栄養教諭の劇を見ながら、野菜を食べる大切さを知る。
  - ・子どもたちに嫌われて悲しい気持ちになっているピーマン役のT2が劇の中で野菜を食べる大切さについて話す。①風邪をひかない体をつくる。  
②皮膚を丈夫にする。  
③うんちを毎日出す。
- (3) 野菜を上手に食べる方法を考えよう
- ・小グループになり、野菜をおいしく食べる工夫について話し合いをする。
  - ・よい工夫について認め、どうして食べられない野菜がある場合には、同じ働きのある野菜を食べるとよいことを知らせる。
  - ・給食センターの人たちの願いを知る。
- (4) まとめ
- ・野菜をいつもより少しでも多く食べるようにするにはどうしたらいいか考える。

### 5 成果と課題

#### (1) 成果

授業をしたり栄養士さんの話を聞いたりして、野菜を意識してがんばって食べようとする意欲が強まった。

この学習を家で実践するため、野菜をどのくらい食べられたかを一週間チャレンジシートに記入した後、児童の感想と保護者の感想を記入してもらい、家庭との連携をはかった。



#### (2) 課題

クイズに時間がかかり、話し合い後のワークシートに目当てを記入する時間が足りなかったので、クイズの時間配分を考える。

これをいいチャンスとし、野菜の大切さを忘れず、たくさん食べられる子どもを育てていく。

### 6 連携協力者 栄養教諭 坂本 明美

(報告者：玉村町立玉村小学校 金澤麻希子)



## 玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 元気に大きくなる
- 2 時期 平成26年6月19日(木)
- 3 実践の対象 1年児童
- 4 実践のねらい 元気に大きくなるために、食べ物の大切な働きを知って、好き嫌いをしないでなんでも食べようと意欲をもつ。

### 5 実践の概要

(1) 新生児人形をだっこしてみる。

- ・人形を抱いた感想を発表させて、自分が生まれた時のことを実感させる。食べて大きくなったことを共通理解させる。

(2) 本時のめあて「元気に大きくなるにはどうしたらいいだろう。」を知る。

- ・「元気に大きくなりたい」という気持ちを高め、どうすればなれるかという課題に迫る。

(3) 今日の給食の食べ物について、3つの「なかま当てゲーム」をする。

- ・食べ物には3つの仲間(赤・黄・緑)があることを知らせ、ゲームのやり方を説明する。
- ・2人一組で相談しながら協力して当てさせる。できたら葉をつけて木を元気にする。

(4) 食べ物の3つの大切な働きを理解する。

- ・栄養士の先生に、「食べ物の3つの大切な働き」「今日の給食に使われていること」「給食を残さずたべることの大切さ」についてわかりやすく話してもらう。

(5) 給食での自分の食べ方を振り返る。

- ・今までの自分の給食の食べ方から、自分は元気に大きくなれるか考えさせる。
- ・苦手な食べ物がどのなかまに多いか考えさせる。
- ・給食を考えたり、作ったりしている栄養士の先生や給食技士さんたちの願いや工夫を伝える。

(6) 今日の学習を振り返り、これからの自分のめあてを持つ。

- ・自分が苦手な食べ物の色を選んで木に花を咲かせ、決めためあてを発表させる。
- ・どれも食べ物の「ひみつ」につながっていることを伝える。



### 6 実践の成果と課題

(1) 成果 どうして何でも食べることが大事なのか、知識として理解していなかった子どもたちが、この授業を通して食べ物には体を元気に大きくする大切な働きがあるということを知り、自ら嫌いな物でも食べようと意欲的に頑張る姿が見られるようになった。給食の完食を目指して頑張っている。

(2) 課題 学んだことをこれからも忘れないよう、子どもたちの意欲を持続させていくことが大切である。

### 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 竹内明美)



## 玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 野菜の大切さを知ろう！
- 2 時期 平成26年10月22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野菜について劇とクイズで紹介することで、野菜の大切さを知り、野菜を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

- ・野菜が苦手な子が野菜を食べないでいたら体調が悪くなる。友達から、「野菜を食べないと病気から体を守る力が弱くなって、体の中の毒を外に出せなくなる」ことを言われる。
- ・野菜たちが登場し、自己紹介をする。
  - なす 「ぼくは、緑の食べ物の仲間です。食べてくれれば、ガンという病気や夏バテからみんなを守ります。
  - ピーマン 「ピーマンです。私は緑の食べ物の仲間です。食べてくれれば、みんなの体の疲れを取り、ダイエットの手助けをします。」
  - にんじん 「にんじんです。私は緑の食べ物の仲間です。食べてくれれば、かぜなどの病気からみんなを守り、体の中の毒やいらぬものを外に出します。」
  - トマト 「トマトです。私は緑の食べ物の仲間です。食べてくれれば、みんなの血をきれいにし、おなかの調子をよくします。」
  - ごはん 「ごはんです。私は黄色の食べ物の仲間です。食べてくれればみんなのエネルギーになって、運動や勉強の手助けをします。また、パンや麺類を食べた時に比べて、お腹が減りにくいです。」
  - とうふ 「豆腐です。私は赤の食べ物の仲間です。食べてくれれば、みんなの筋肉や骨を作ります。また、物覚えを良くし、おなかの調子もよくします。」
- ・食べ物レンジャー登場
  - イエロー 「私はエネルギーのもとになる黄色、イエロー」
  - レッド 「僕は体を作るはたらきのある赤、レッド」
  - グリーン 「私は体の調子を整える緑、グリーン」

#### (2) 赤、黄色、緑をあてるクイズ

ピーマンは何色の仲間でしょうか？ とうふは何色の仲間でしょうか？ みんなの体を病気から守ってくれるのは何色の食べ物でしょうか？ 等

#### (3) 《バットからっぽデー》のPRをする。→10/22、12/16、2月実施

「バットからっぽデーの日は小食缶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野菜の大切さを伝えられた。発表後、児童から「バットからっぽデー」を続ければ好き嫌いがなくなると思う」という意見が出た程、クラスでよく取り組んでもらえ、野菜が苦手な児童も頑張れるきっかけになった。

- (2) 課題

給食委員の発表後「バットからっぽデー」を行うことで、野菜を食べる意欲づけになったが、実際には野菜が苦手な児童は多く、給食で残すこともあるので、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 萩原陽子)



# 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「だんご作り」(総合的な学習)

1 時期 平成27年2月3日(火) 2～3校時

2 対象 小学校3年児童

### 3 わらい

- ・地域のお年寄りとふれあう。
- ・田植え・稲刈り体験をした米の収穫を祝い、世話になった方に感謝する。
- ・石臼でひいた米粉を用いることで、昔の人々の知恵や工夫、米の食文化にふれる。

### 4 概要

- (1) 「バケツ稲作り」及び、「田植え・稲刈り」を通して、米作りを体験する。
- (2) 社会科見学「昔の暮らし」(高崎市歴史民俗資料館)で、収穫した米を石臼でひく。
- (3) 長寿会の方々に「だんご」の作り方を教わり、会食を楽しむ。



### 5 成果と課題

- (1) 粉の混ぜ方や丸め方、ゆで方などを教わりながら、長寿会の方々と楽しく「だんご作り」をすることができた。会食では、どの班もおいしそうに味わっていた。日頃地区の長寿会の方とのふれあいはないが、「だんご作り」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、収穫した米でおにぎり作りも体験し、ご飯本来のおいしさを味わった。さらに、米を加工することで、おいしいだんごになるということを実感を伴って体験することができた。児童は、手間をかけて育てたり、調理したりすることで、米作りの満足感を得られたことであろう。
- (3) 自分たちが苦勞して米を石臼でひくという体験を通し、ひいた粉を用いてだんご作ったことにより、昔から伝わるくらしの知恵や食文化に触れることができた。



6 連携協力者 芝根地区長寿会の方々 8名

(報告者：玉村町立芝根小学校 政谷 洋子)



## 玉村町立芝根小学校における実践

### 実践名 カルシウムいっぱいふりかけ（学活）

1. 時期・計画 平成26年12月
2. 対象 小学校4年児童
3. ねらい

- ・カルシウムの大切さを知る。
- ・どんな食材にカルシウムが含まれているのかを知る。
- ・簡単なふりかけを作る。

#### 4 概要

- (1) どんな食材にカルシウムが含まれているかを予想する。
- (2) カルシウムが多いものを知る。
- (3) ふりかけを作って、給食の時に食べる。

主な材料（塩、ごま、昆布、桜エビ、イワシの粉、蕪の葉、大根の葉、青のり、鰹節など）



#### 5 成果と課題

- 成果** (1) ふりかけは、みんな大好きで、給食の時のごはんにかけて食べたら完食した。簡単にできるので家でも実践した子がいた。
- (2) 極端な野菜嫌いが数名いるがふりかけにしたらみんな食べられた。普段は捨ててしまう食材（大根の葉など）も新鮮なうちに細かく刻んで混ぜたら、嫌がらずに食べることができた。
- 課題** (1) 塩加減が難しく、塩分とりすぎになりやすいことを伝える必要があった。
- (2) 調理実習を行うときは、前もってアレルギーをしっかりと把握しておかなければならない。（今回は、干しエビ）

### 実践名 特色ある群馬の食べ物を知ろう！（社会） （ぐんま食育ハンドブックを使って）

1. 時期・計画 平成26年12月
2. 対象 小学校4年児童
3. ねらい

- ・群馬の特産物がどのあたりで取れるかを知る。

#### 4 概要

社会で群馬の産業の学習と一緒に、特産物や農産物を学習し、地域を地図上で確かめ合いながら、群馬の特色を学んだ。また、ハンドブックに書かれている栄養素も合わせて学習した。

#### 5 成果と課題

地域の食材や郷土食に興味を持ち、自分の食べた経験など会話が弾んだ。また、給食時に栄養素を意識して食べている場面が見られた。

（報告者：玉村町立芝根小学校 五十嵐浩美）



## 玉村町立中央小学校における実践

- 実践名** 総合的な学習「麦について調べよう」
- 1 時期・計画** 平成27年2月12日(木) 5・6校時
- 2 対象** 小学校4年児童
- 3 ねらい** 地元の食材である小麦について調べたり、小麦粉を使って料理をしたりすることで、地域の食文化に目を向けるとともに、自然のめぐみに感謝する。
- 4 概要**
- (1) **準備** 4月から7月まで、小麦について、図書室の本やインターネットを使い、個々の課題を解決するための調べ学習を行った。

### (2) 本時の学習「小麦を使った料理(お好み焼き)をしよう」

25人の学級を6つのグループに分け、お好み焼き作りを行った。材料の小麦粉や油については教師が用意し、各グループに加えたい材料を考えさせ、用意させた。家庭では、なかなか料理をすることのない児童が多いものの、協力しながら進めることができた。試食をすると、「自分で作ったからよりおいしく感じた。」「達成感があった。」などの感想が聞かれた。

### 5 成果と課題

#### (1) 成果

- ・児童にとって、とても身近な食材である「小麦」が玉村町で多く作られていることを知り、児童は驚きとともに、嬉しく感じていたようである。また小麦について詳しく調べたり、調理をしたりしたことで、今後、小麦をはじめ、食により関心をもって生活していくことが期待できる。
- ・食育は家庭との連携が大切であるが、多くの家庭でこの調理に向けて、コンロをつける練習をしたり、本時の後にもう一度家族で作ったりするなど、協力して頂くことができた。



#### (2) 課題

- ・今後も、児童が地域の食文化に興味をもてるよう、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** 「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27年 2月4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、冬場の給食で牛乳を残す児童が目立つため、給食の牛乳の摂取状況(自分や自分の学級)について振り返り、牛乳の栄養やカルシウムの働きについて学ぶ機会とする。

(2) 保健委員が作ってみたいおやつの中から、牛乳を使った「人参パンケーキ」を栄養教諭にアレンジしていただき、ホットココアと一緒に手軽にできる手作りのおやつを味わう。

### 5 成果と課題

(1) 栄養教諭から「カルシウムは骨に99%蓄えられ、残りの1%が血液中に含まれ生命維持に大切な役割をする」等、牛乳の栄養やカルシウムの働きについて学んだことで、「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) にんじんパンケーキとホットココア作りを通して、「すりおろした人参を混ぜたら色がきれい。」「こんがり焼けて、いいにおい。」「家でも作ってみようかな。」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

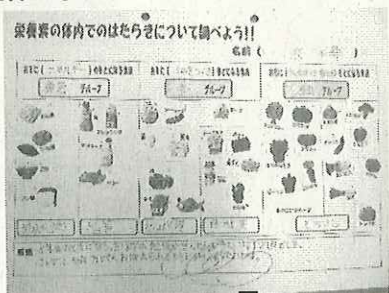
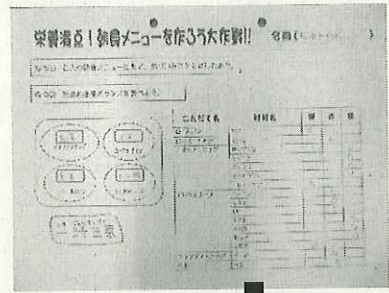
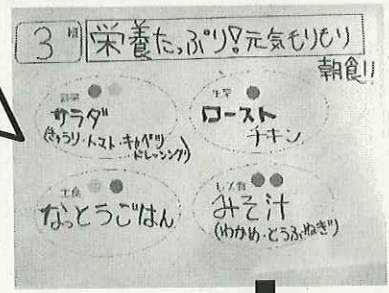

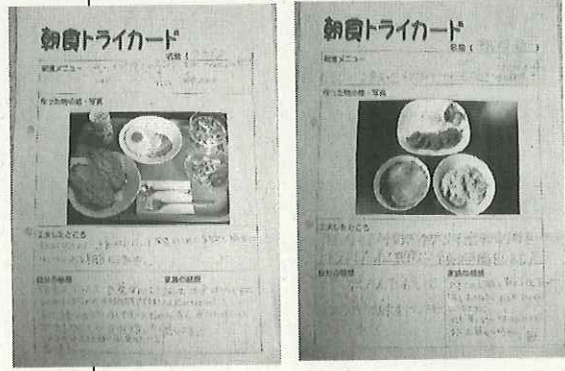
栄養教諭 (坂本明美 先生)



(報告者：保健主事 橋本清美、養護教諭 井上百合香)

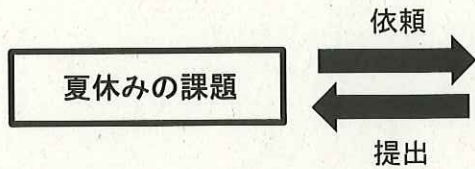


(2)実践の具体的な内容

実践名	学 校	家 庭
<p>①家庭科授業実践！ 「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つの品料理を作るように計画を立てました!! 手際よく作るように分担・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>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> 



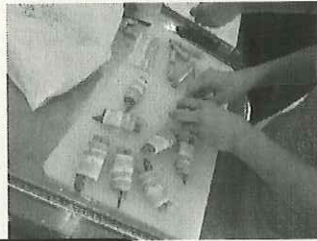
②我が家の自慢レシピ  
(夏休みの課題)



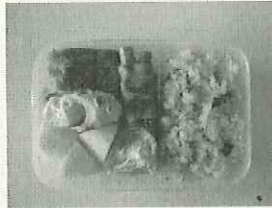
③家庭科授業実践Ⅱ  
「まかせてね今日の食事」

◎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。



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!!



◎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人の感想を掲載する。

◎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

◎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。



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。

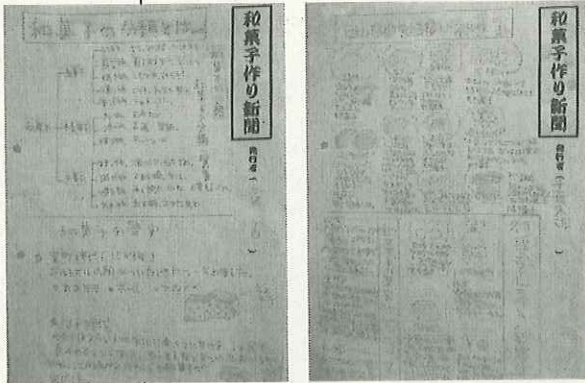


#### ④和菓子作り

※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 「米作りに挑戦しよう」

- 1 時期・計画 平成26年5月～平成27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。

### (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を体験させることができないため、本当の意味での米を収穫することの大変さを感じることができなかった。
- 児童の人数が少なくなりつつあり、現在の規模での米作りは負担が大きくなってきている。児童が体験できる教育的価値と準備をする労力、協力者の負担などを見直していく必要が生じてきている。

(報告者： 玉村町立南小学校 松尾 直之)



## 玉村南小学校における実践

実践名 「元気アップ大きくせん」(学級活動)

- 1 時 期 平成27年2月20日(金)
- 2 実践の対象 小学校1年生児童
- 3 ね ら い 好き嫌いをなくし、バランスよく食事をとろうとする態度を養う
- 4 概 要

(1) 栄養教諭による紙芝居を聞き、主人公の日頃の食生活を知ることによって、自分の食生活について振り返り、バランスよく食事をとることが元気アップにつながる作戦1であることを知る。

(2) 給食で出された食材を、3つの栄養の働きに着目し、赤・緑・黄色に分ける活動を行った。きのこ類やジャガイモなど分けるのに悩んだ食材もあったが、比較的スムーズに分けることができた。すべての色の食材が給食に入っていることを知り驚いた子もいた。

(3) さらに、3つの色の食材のうち、給食では野菜をたくさん残す子多いという実態を受け、野菜のもつ働き3つを学習した。

(4) 野菜をとること作戦2で、体の調子を整えたりなど、野菜には健康につながる大切な働きがあることを知り、嫌いな野菜も食べようとする気持ちを持つことができた児童が多くいる。

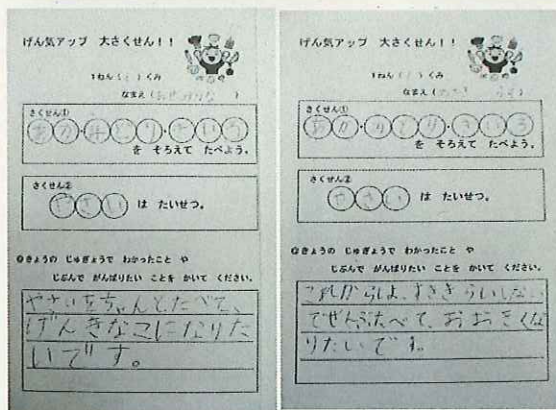
(5) 最後に、学習の振り返りをし、作戦1・2確認したり、自分の食生活を振り返り、感想やこれから頑張りたいことなどを書く。

### 5 成果と課題

・栄養教諭という専門的な立場の人に、話をしてもらったことで、栄養の働きについてバランスよく食事をとることの大切さをより意識することができた。

・楽しく学習することができ、強制ではなく自分から意欲的に、毎日の食事や給食において、残さず食べようという気持ちを持つことができた。

6 連携協力者 栄養教諭 長岡 亜佐美



(報告者：玉村町立南小学校 青木 洋子)



## 玉村町立南小学校における実践

実践名 『食育を通してマナーについて考える』（児童集会での給食委員会の発表）

- 1 時期 平成26年12月12日（金）朝行事
- 2 実践の対象 全校児童
- 3 ねらい 食育を通して、食事のマナーや思いやりの心を育てる
- 4 概要

給食委員を中心に、給食の時間に気を付けることを考えさせた。そこで出た意見は、給食を配るとき協力と、給食を食べるときのマナー、友達への心配りであった。南小では、各委員会が朝児童集会で発表を行っている。そこで、給食委員は5つを劇にして各クラスが全校生徒へ考えてもらおうと実践発表を行った。

### 5 成果と課題

#### （1）成果

給食委員の児童は、普段何気なく食べている給食も今回の発表を機に、マナーや思いやり行動について考えることができた。児童の書いた原稿には、給食センターの方が自分たちの体に必要な栄養のバランスを考えて作ってくれているから給食を残してはいけないという意見が多数だった。他にも、心をこめて作ってくれているからなど、食に対し十分意識することができた。また、学校という集団社会の中で配膳から片づけまで協力することで、給食の時間が楽しく、より一層学校生活が充実することにも気づいた。

#### （2）課題

これからますます寒くなり牛乳の残量が増えつつある。今回の発表で気づけた「栄養バランスを考えて作られている給食を残さず食べる」事にもつながるので、学校全体で残量0を呼びかけていきたい。また、給食の配膳を通して日常生活でも温かい人間関係を作っていきたい。



（報告者：玉村町立南小学校 角田 千夏）



## 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 食べて元気アップ  
～バランスの良い食事が玉中生活をい豊かにする～ [学校保健委員会]

1 時期・計画 平成26年12月11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

骨とカルシウムの関係を理解し、成長期に必要な栄養素をきちんと摂取することの大切さに気づき、望ましい食生活を送ろうとする意識・態度を高める。

### 4 概要

#### (1) 事前の活動

##### ○保健委員会

- ・生活習慣&生活行動に関するアンケート調査により、生徒の生活上の問題点を探る。
- ・骨密度を測定する。
- ・食に対する保護者の思いを聞く。

##### ○給食委員会

- ・給食残量調査により、食生活上の問題点を探る。
- ・骨密度を測定する。



骨密度の測定の様子

#### (2) 当日の内容

##### ①保健委員会からの発表(アンケート結果からの問題点)

給食を残さず食べた生徒が3割以上いることを課題としてあげ、中学生に必要なカロリーや栄養がとれていないのではないかと考えたこと、また家族からの食に対する思いを調べた内容を発表した。

##### ②給食委員会からの発表(給食残量調査結果からの問題点)

カルシウムが豊富な副菜や牛乳の残量が多いこと、その結果一日に必要なカルシウム量がきちんと摂取出来ていないことが課題としてあげられることを発表した。

##### ③保健委員会発表(調査研究)

- ・骨密度の測定結果
- ・私たちの成長と食事

骨密度が低いと骨粗鬆症になってしまうこともあること、生徒の計測結果から、好き嫌いせずに食べること、運動をすることが成長期の骨を丈夫にするために必要であることを発表した。

##### ④グループ協議 ～コツコツプロジェクト～

玉中生が健康で丈夫な骨づくりを行っていくために、“コツコツプロジェクト”を立ち上げ、それぞれの立場で実践していくこととして、具体的な活動内容を考えた。一人ずつ付箋に意見を書き、それをグループで共有し、グルーピングを行った。その後は、全体の場で一班ずつ発表を行い、協議の内容について意見を交流し合った。



給食委員による  
残量調査

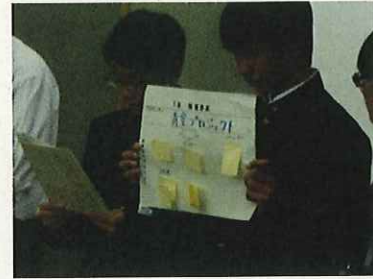




グループでの話し合いの様子



グループの意見を  
まとめたもの



発表の様子

⑤ 講師講評

学校給食センター栄養士（長岡さん）と学校薬剤師（加藤先生）より、ご講評をいただいた。

中学生の時期の食習慣の重要性についてのお話を聞きし、改めて、成長期の食生活を考える機会となった。

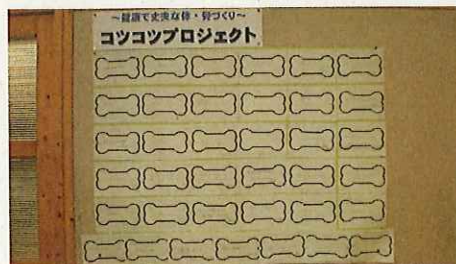


(3) 事後の活動の一部

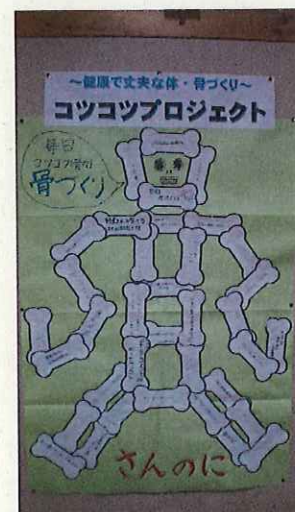
① 保健室前に、コツコツプロジェクトで話し合われた内容を掲示し、全校に紹介した。



② 全校集会において学校保健委員会での取り組みを紹介した。その後、各自が“健康で丈夫な骨作りのためにできること”を用紙に記入し、クラスごとに模造紙に貼った。毎日の給食時に少しでも成長を意識して食べるようになればと、その模造紙を教室や廊下などに掲示した。



↑  
教室や廊下に掲示したもの→



③ 教職員においても、給食指導の際に食育の視点から指導していくことを話し合い、その後の給食指導で実践していくことにした。



### ～生徒の感想～

○栄養に関する情報がたくさん分かった。自分は好き嫌いが全然ありません。それはすごく大事なことで骨や体を作ることにとっても大きな影響を与えているのだなと感じました。自分は骨粗鬆症などと言った病気にはなりたくないの、これからは給食を残さず、しっかりと成長したいです。また、給食を作ってくれる人や給食費を払ってくれている親に感謝します。

○今日の学校保健委員会を受けて、給食のありがたみや自分の将来のことについて考えさせられました。班別の発表では、どの班もよく考えていて、すごいなと思いました。一つの案に限らずに、いろんな案を合体させ、そのプロジェクトの利点を探して、実行していけば何かが変わると思います。給食・保健委員と生徒会、先生方で力を合わせて、この学校保健委員会が有意義なものであったと言えるようにしたいです。

○初めて参加しました。給食について残量を減らすために、いろいろなプロジェクトが行われていて「こんなところまで」と思うくらい、考えられていました。みんなで意見を出し合うことはすごいことだなと思いました。

○給食のすばらしさと大切さを改めて感じました。また、カルシウムは牛乳から摂るものだと思い込んでいたけど、半分ぐらいしかとれないということを知って驚きました。これからは牛乳はもちろん、他の食べ物も残さないようにしていきたいです。また残している人にも自分から呼びかけていきたいです。健康には食事だけでなく運動も大切と知りました。これから運動も心がけていきたいです。

○今日は食事をとることの大切さを学びました。私は骨密度の測定をして、4でした。普段牛乳を飲んでいるつもりだったけど、またカルシウムがとれていないと分かって、これからは給食で盛りつけられた量はきちんと全部残さず食べるようにしようと思いました。私は給食委員なので毎回牛乳の残量が多いと思います。食感も重いものと軽いものもあるので、どのクラスも残量を残さず食べられるといいなと思いました。

○参加してとても印象に残ったことは、栄養士の人が話してくれたことです。栄養士の方は、「給食の残量を見るといつもショックを受ける」とおっしゃっていました。いつも何気なく食べて、何気なく残してしまっていました。けれどその「何気なく」のせいで栄養士の方がショックを受けていると聞いて、心が痛くなりました。みんながおいしく食べて元気になれるようにしているのに、残してしまっていて申し訳なく思いました。これからの給食の食べ方を変えたいと思います。

## 5 成果と課題

今年度は、毎日の給食を取り上げた“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、食育を行うのがほとんどでしたが、今年度は学校保健委員会を通して、骨や体の発育について考える活動を取り入れした。生徒が主体となり、また、全校にも周知できるような場面が設定でき、大変有意義なものとなりました。教職員も参加する機会となり、毎年の課題でもあった“職員の意識向上”の第一歩を踏み出せたと感じています。

生徒は、普段、何気なく食べている給食には、中学生にとって必要な栄養を考えられて作られ、骨の成長にも深く関係することが分かったようでした。また、生徒は、骨密度の測定は大変インパクトがあったようで、直接骨の状態を知ること、カルシウムと骨の成長の関係性について深く考える契機となったようでした。来年度以降、今年度の実践をステップにさらに継続・発展していきたいと思ひます。

## 6 連携協力者

玉村町学校給食センター 栄養士 長岡亜佐美さん  
学校医（薬剤師） 加藤 勝章 さん



- 1、実践名 バランスのとれた夕食の献立を考えよう
- 2、時期 平成26年 7月2日～11日
- 3、対象 中学校1年生（5クラス）
- 4、ねらい 給食センターの栄養士さんに献立作りのアドバイスをしながら、バランスのとれた夕食の献立をグループごとに考え、朝食の大切さを知る。

5、実践の概要

- (1) ある男子中学生のある日のメニューを知る。 (右図→)
  - 【朝ごはん】食パン1枚、マーガリン、牛乳（遅刻しそうになり、目玉焼きやヨーグルトは残した…）
  - 【給食】ごはん、酒の塩焼き、筑前煮、高野豆腐のみそ汁、牛乳
  - 【夕食】ごはん、から揚げ、なすとピーマンのなべしぎ、野菜スープ
- (2) 6つの食品群に分類し、不足している栄養素を知る。  
栄養士さんから給食献立をたてる際の注意点を聞く。



- (3) ←4・5人のグループになり、1日の栄養量を満たす夕食献立の副菜をホワイトボードに貼り付ける。



- (4) 完成した献立メニューを黒板に貼り付け、栄養士さんに特にバランスが取れているものを選んでもらい、ハナマルで評価してもらう。



- (5) 栄養士さんから朝食のおすすめメニューを紹介してもらい、献立作りに関する生徒からの質問に答えてもらう。

生徒の感想

<p>給食をバランスよく食べても、朝、栄養をとらなければ夜にすぐとることになるんだなと思った。日々、バランスよくとればいいと分かった。</p>	<p>いろどりのよい献立はバランスが良いのが分かった。やっぱり、一日に野菜をたくさん取らなくてはいけないと思った。</p>
<p>私は今朝、ハムとチーズがのっているトーストしか食べていなかったのがだめだな、と思ってしまいました。これからは野菜も食べたいです。</p>	<p>一日の栄養素を満たすのは難しいことなのだと思います。しかし、一日三食しっかりと食べていけばこんなことにはならないので生活リズムをしっかりと整えることも大事だな、と思いました。</p>

6、実践の成果と課題

(1) 成果

- ・朝食、給食の6つの食品群に分類することで、給食がすべての栄養素をみだし、バランスよくつく作られている生徒が実感できた。
- ・給食の献立作りの注意点を栄養士さんに伺うことで、果物の1日の摂取量は150gまでにすることやセンターでは献立を主食→主菜の順でたてていることを知り、生徒の献立作りの参考になった。
- ・「夕食の副菜のみを考える」と内容を絞ったことで、栄養量の計算や献立カードの選択をスムーズに行うことができた。
- ・栄養士さんが机間巡視をしメニュー選びのヒントを与えてくださり、生徒もスムーズに取り組めた。
- ・朝バランスよく食べなくては、野菜果物の1日の必要摂取量を満たすことが難しいことを実感できた。

(2) 課題

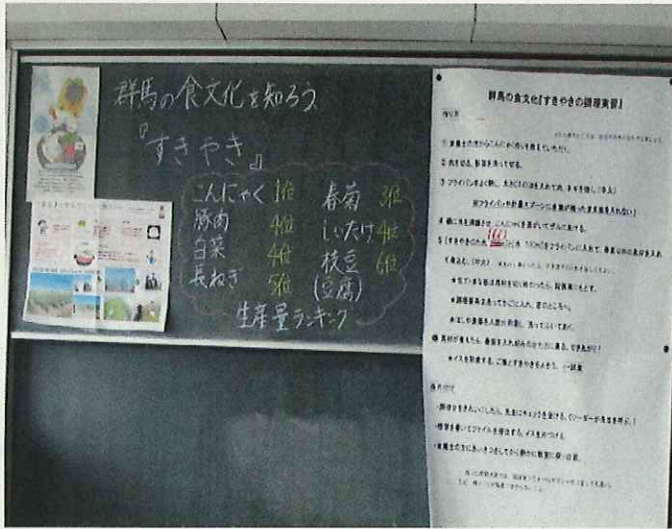
- ・今回は副菜を選ぶことをメインとしたが、主菜と副菜を選ぶようにすることで、より献立作成の学習が深まるのではないかな。

7、連携協力者

栄養教諭 坂本明美さん、栄養士 長岡亜佐美さん



- 1、 実践名 地域の食文化を知ろう
- 2、 時期 平成27年 3月17日～25日
- 3、 対象 中学2年生 (5クラス)
- 4、 ねらい 「すき焼き」の食材は、全国生産量6位以内に入る群馬の食材でできることを知り、調子実習を通して、地域に愛着を持たせる。
- 5、 実践の概要



← (1) 「すき焼き」の食材は、全国生産量6位以内に入る群馬の食材でできることを知る。

↓ (2) 手作りこんにゃくのもとを用いて、栄養士さんの指導のもとこんにゃくの作り方を見学する。







(3) 手作りこんにゃくの出来上がり。各班に配り、薄切りにしたあと再度湯がいてあく抜きをし、ほかの具と一緒に煮込む。



(4) フライパンですきやきのたれと切った具材を煮込む。左の鍋は、こんにゃくを湯がいているところ。



(5) すき焼きの出来上がり



## 生徒の感想

<p>群馬県産の食材でおいしいすき焼きが作れることを知り、群馬県は農業が盛んな県であることを知りました。手作りこんにゃくを初めて食べました。</p>	<p>こんにゃくのアクを抜かなきゃいけないことは初めて知りました。こんにゃく、おいしかったです。煮込むと味が食材に染みて小さくなったりしておいしかったです。大成功でした。</p>
<p>気づいたことはすき焼き作りは思ったより簡単であること、熱が通りにくいことから入れるのだと学んだ。こんにゃくは灰色のつぶつぶだけでなく、白色のものもあるのだとびっくりしました。</p>	

## 6、 成果と課題

### (1) 成果

- ・栄養士さんのご指導のおかげで、こんにゃくの作り方を知ることができ、手作りこんにゃくも味わいつつ、時間内に調理を終えることができた。
- ・すき焼きの食材が群馬の特産であることを知り、群馬の食材や食文化に興味を持つ生徒がいた。
- ・思ったより簡単においしくできたことから家でもすきやきを作ってみたい、と話す生徒がたくさんいた。
- ・こんにゃくは本来白色であり、灰色のものはヒジキや海藻などを混ぜているということを栄養士さんに伺い、新たな発見があった。

### (2) 課題

- ・思った以上に手際よく進められる生徒が多かったので、すき焼きのたれではなく、しょうゆやみりんを使用してもよいかもしれない。

## 7、 連携協力者

栄養教諭 坂本明美さん、栄養士 長岡亜佐美さん

(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 料理コンクールにチャレンジ  
「第15回群馬きのご料理コンクール」(3年生「課題研究」)
- 2 時期 平成26年9月～11月
- 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

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。

3年生の選択「課題研究」の授業では、全国高等学校家庭科食物調理技術検定を全員受検している。そこで学んだ知識や技術を実践に生かすため、料理コンクールに挑戦した。今後も、積極的に料理コンクールに挑戦させたい。



(調理風景と応募作品の一部)

### 6 実践の成果と課題

3年生の課題研究選択者全員がきのご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。しかし、それぞれ工夫した料理を考え、試作を繰り返し料理の楽しさを経験することができたようである。

### 実践Ⅱ

- 1 実践名 おやつ作りにチャレンジ (家庭クラブ)
- 2 時期 平成26年4月～平成27年2月
- 3 実践の対象 家庭クラブ員
- 4 実践のねらい いろいろなおやつ作りに挑戦し、お菓子作りの知識と技術を身につける。
- 5 実践の概要 家庭クラブでは、今年度もいろいろなおやつ作りに挑戦し、マスターすることを目標にした。



新入生歓迎会（マドレーヌ）：1年生の教室に届けました。



クレープ



プリン



スイートポテト



### 実践Ⅲ

- 1 実践名                    料理講習会「ブッシュドノエル」(家庭クラブ)
- 2 時期                      平成26年11月26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大瀨 武先生を講師に迎え、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              ブッシュドノエル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専門学校生に助けをもらいながら作り、試食後、各自持ち帰った。

先生から説明を聞きました



泡たてるのが早い！



頑張って泡立てました



優しく教えてもらいました



生地を焼く準備終了



きれいに塗って





試食・美味しい！



完成！！



### 6 実践の成果と課題

二人一組で「ブッシュドノエル」作りに挑戦。普通のスポンジケーキより、しっかりした硬いメレンゲを作るのに苦労していたが、プロの先生のコツを教えていただき意欲的に取り組むことができた。飾り付けの前と後では、ケーキの印象が大きく変わり飾り付けの効果も学ぶことができ、充実した講習会となった。今回は、各自が持ち帰り家族と一緒に食べた。家族に自分の作ったケーキを食べてもらい嬉しかった、また作ってみたいという前向きな感想が多かった。

### 実践IV

- 1 実践名                    **P T A料理講習会講師（家庭クラブ）**
- 2 時期                      平成26年12月14日（日）
- 3 実践の対象              全校生徒・P T A
- 4 実践のねらい          今回初めての試み。料理講習会でプロの先生から学んだ技術を、伝え教えてゆくことを目的とした。
- 5 実践の概要              参加した生徒・P T Aの皆さんのグループを作り、グループのリーダーとして11月の料理講習会で学んだ「ブッシュドノエル」の作り方を、伝え協力して完成させる。

作り方の説明



頑張って泡立てて！



協力して・・・



焼きま〜す



きれいに焼きました！



クリームを塗って



完成！



## 6 実践の成果と課題

P T Aの皆さんの要望で、実現した企画である。はじめに講習会の時の写真などを使い、作り方や注意事項を説明後、班ごとにケーキ作りの実習。班に講師役として生徒が入り、失敗なく全ての班で「ブッシュドノエル」を完成でき、仲良く試食をすることができた。

講習会で学んだことを、P T A対象の講習会で教えるという貴重な経験となった。自分でわかり作れることと、理解してもらえるよう説明をしながら作ること、人に教える難しさを学習できる機会となった。また、作るだけでなく伝える楽しさを体験できた講習会となった。

### 実践V

- 1 実践名 子どものお弁当作り（2年生「子どもの発達と保育」）
- 2 時期 平成27年1月30日（金）
- 3 実践の対象 高校2年生
- 4 実践のねらい 「幼児向けのお弁当」の特徴を理解し、工夫した調理法や子どもが喜んで食べてくれる盛りつけ方を身につける。
- 5 実践の概要 幼児向けのお弁当作りを通して、幼児食の調理方法・味付けの濃度・盛りつけを工夫して作り、試食する。普段食べている自分の食事と比較する。

豚肉の生姜焼き



お肉は食べやすい大きさに



さけ入りおにぎり



自分のお弁当箱に美味しそうに詰めて完成！



### 実践VI

- 1 実践名 高齢者のお弁当作り（2年生「生活と福祉」）
- 2 時期 平成27年2月6日（金）
- 3 実践の対象 高校2年生
- 4 実践のねらい 「高齢者（前期）向けのお弁当」と「お節句料理」を合わせた実習。高齢者の食事の特徴を理解し、調理方法や盛りつけ方を身につける。
- 5 実践の概要 高齢者向けのお弁当作りを通して、高齢者の好む味付け、食べやすい大きさ・切り方・固さなどを工夫して作り、試食する。普段食べている自分の食事と比較する。



いなり寿司



かぼちやの甘煮



煮えたかな？



油揚げを破かないように・・・



ほうれん草のお浸し



だし巻き卵



お皿やお弁当箱にきれいに盛りつけて完成！



### 実践Ⅶ

- 1 実践名 青年期のお昼ご飯（2年生「家庭総合」）
- 2 時期 平成26年9月29日（月）30日（火）
- 3 実践の対象 高校2年生
- 4 実践のねらい 炊飯・だしの取り方など調理の基本を身につけ、どんぶり物を作る。
- 5 実践の概要 班ごとに「二色どんぶり・おみそ汁」を実習し試食した。1日の食事バランスを考え、この献立を改善する方法を考える。

班ごとに協力して・・・



そばろ作り



完成！！





## 実践の成果と課題

「高校生の昼食」「幼児のお弁当」「高齢者の昼食」の実習を実施し、それぞれの味付けや調理方法の特徴を確認できた。また、高校生の昼食の献立を改善する方法を考えることで、現在の自分の食生活を振り返ることができた。また、盛りつけも「美味しそう」にみえることで食欲増進につながり、しっかり食べることに働きかける要素であることも理解できたようである。

## 実践Ⅷ

- 1 実践名 郷土料理にチャレンジ（2年生「家庭総合」）
- 2 時期 平成26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」を作り沖縄の食文化に興味を持たせる。
- 5 実践の概要 班ごとに「サーターアンダギー」作りに挑戦させる。



## 6 実践の成果と課題

身近な材料と簡単な作業で沖縄のお菓子が作れることに、驚いたようであるが楽しく意欲的に実習に取り組む事ができた。また、揚げ物の温度管理の大切さを実感した。揚げた後の処理方法は多くの生徒が体験したことがなかったようである。環境問題と関連させ学ぶことができた。

### <まとめ>

はつらつ玉村食育プランの基本目標「③料理ができる力を身につける。」については、多くの生徒が意欲的に取り組み目標を達成できている。家庭科の授業や料理講習会、料理コンクール、食物調理技術検定を通し、料理を作ることの楽しさを体験し回数を重ねるたびに手際もよくなり、調理技術を向上させることができた。

しかし、基本目標「①健康に関心を持ち、規則正しい食習慣を身につける。」については、まだ充分とはいえない状況であるので継続的に活動していきたい。

(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「やさいたっぷり夏の元気メニュー」

### 2 時期

平成 26 年 6 月 13 日 参加者募集用紙の配布  
平成 26 年 6 月 23 日 取りまとめ・締め切り  
平成 26 年 7 月 24 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。
- ・ 参加希望者が多かったため抽選。

#### （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

9：15～ 受付開始  
9：30～ あいさつ・日程説明・身支度  
9：40～ 調理の説明とデモンストレーション  
10：00～ 調理実習  
11：50～ 試食  
感想・アンケート記入  
12：30～ 片付け・閉会

##### 当日のメニュー

トマトクリームなパスタ  
カラフル！夏野菜サラダ  
ブルーベリーだんご  
ヨーグルトソース





## 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」「だんご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。
- ・ 「作るのは難しかったけれど、がんばった気持ちがそのまま料理の味になっていて好きです」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」「子供とゆっくり料理をする機会がなかなかないので、今日はとても楽しくできた」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。親は洗い物のみで調理はすべて子供が行った班もあった。
- ・ 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。

### 課題

- ・ ごみの片付け方（缶は洗う、分別して捨てるなど）や調理台や調理室の掃除についての説明がもう少し必要だった。
- ・ 料理をもち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、今後は計画的に買え揃えていきたい。

## 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 25 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 26 年 3 月	農業委員会・芝根小 2 年生によるじゃがいもの種植え
平成 26 年 6・7 月	農業委員会によるじゃがいも、たまねぎ収穫 (天候不良のため児童は不参加)
平成 26 年 7 月 16 日	「玉村カレー」として学校給食で提供
平成 26 年 11 月	芝根小 2 年生によるたまねぎ定植体験
平成 25 年 3 月	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

### 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



26 年度 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してもらった。

日 時：7月16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  
枝豆とコーンのサラダ 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・芝根小の子供たちにご協力いただき、「玉村カレー」実施8回目を迎えられました。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 26 年 7 月	募集要項作成・学校へ配布
平成 26 年 9・10 月	レシピ選考
平成 26 年 11 月	受賞作品発表
平成 26 年 12 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 495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>

- ・ 12月「野菜たっぷりカレー焼きそば」(玉中1年男子)
- ・ 12月「チキンソテーガーリックオニオンソース」(中央小5年女子)
- ・ 1月「鉄分バッチリひじきサラダ」(上陽小5年女子)
- ・ 2月「たまご入りにんじんしりしり」(上陽小6年女子)
- ・ 2月「コーンと小松菜の鮭チャーハン」(南中3年男子)
- ・ 3月「生あげの洋風炒め」(玉中1年女子)



<来年度取り入れるレシピ>

- ・5月「トマト肉じゃが」(玉中1年男子)
- ・6月「玉村産野菜スパゲッティ」(南中1年男子)
- ・6月「にんにくの香りほんのり元気ひき肉とコーンのみそバター炒め」(玉小6年男子)
- ・7月「玉村の夏タコライス」(玉小2年女子)

#### (4) 応募児童と実施献立の写真



「野菜たっぷりカレー焼きそば」



「チキンソテーガーリックオニオンソース」

#### 6. 成果と課題

応募総数は495と、昨年を上回る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4月 調理実習内容の話し合い

平成26年5月～平成27年2月 調理実習（月1～2回）

平成27年3月 クラブの様子を校内に掲示・レシピ配布

（クラブの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、調理法や片付け方などを学ぶ。
- ・ 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21日 「チョコバナナパフェ」

6月11日 「サラダうどん」

25日 「レモンソーダゼリー」

7月3日 「フレンチトースト」

9月10日 「フレッシュトマトのパスタ」

10月22日 「みたらしだんご」「カルピスグミ」

11月26日 「茶わんむし」

1月8日 「ティラミス」

1月14日 「デコチョコビスケット」

2月4日 「コーンスープ」・まとめ

#### （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。また、月に一回以上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。

甘いものやお菓子中心の調理になってしまいがちだが、和食や郷土料理なども、もっと取り入れていけると良いと思う。



7 料理写真



「チョコバナナパフェ」



「サラダうどん」



「レモンソーダゼリー」



「フレンチトースト」



「カルピスグミ」



「白玉だんご」



「フレッシュトマトのパスタ」



「茶わんむし」



「ティラミス」



「デコチョコビスケット」

7. 連携協力者 玉村小学校 伊丹 由紀恵 教諭 枝 直子 教諭

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・長岡・矢島)