

令和元年度

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

1. 楽しいな みんなで囲む 明るい食卓
上福小1年 松村 弦さん
南小1年 亀井 照成さん

2. 朝ごはん 食べて 元気に 行ってきます
玉村小4年 須田 心愛さん

3. 朝食しっかり 玉村っ子
玉村中2年 須崎 輝樹さん

4. おいしいね 心も体も 元気になるよ 玉村給食
玉村小5年 新井 しおんさん

5. 家族団らん 笑顔で食事玉村っ子
南小5年 堀川 めいさん

6. 栄養バランスOK 玉村っ子
中伏小3年 金子 芽生さん

玉村町マスコットキャラクター「たまたん」

玉村町・玉村町教育委員会 令和元年度

令和2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1保育所における実践

- 1 実践名： 年長児 おやつ作り「たこ焼き器でコロコロおやつを作ろう！！」
- 2 時期： 令和2年2月6日（木）
- 3 実践の対象： 5歳児（47名）
- 4 実践のねらい
 - ・簡単なおやつ作りに挑戦し、自分で作ることや友だちと一緒に食べる楽しさを味わう
- 5 実践の概要
 - ・魚肉ソーセージ、チーズ、チョコレートを切る
 - ・ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ子どもが順番に混ぜる
 - ・ビニール袋に入れて、たこ焼き器に生地を絞る
 - ・魚肉ソーセージ、チーズを入れ、竹串でクルクルと回しながら全体に火を通し焼き上げる
 - ・チョコも同様に作る。冷めたらトッポとホイップクリームで飾り付けをする
 - ・全員分出来たら、おやつとして食べる



包丁で材料切り。ポイントは「猫の手」だよ



牛乳入れるから、ストップって言ってね!!



見てて。私、たまご割れるよ!!



一人10回づつ混ぜようね!!
すごーい! だんだん混ぜってきたよ



竹串を使って材料を入れます。「早くしないと生地が
どんどん焼けちゃうよ!!」



竹串を使ってクルクル回すと…
「見て〜、丸くなるよ」



ウキウキワクワク☆
トッポと生クリームでデコレ
ーション

「ぼくが作ったの。私が作ったの。」
「早く食べたーい」
自慢のコロコロおやつとハイチーズ!!

6 実践の成果と課題

◎成果

- ・卵を割ったり材料を混ぜたりと自分たちでできることを楽しみながら行えた。また、竹串でクルクルとひっくり返すことで形が丸くなることに気づくことができた。
- ・出来上がりまでの工程を順番に体験したことで、完成し食べるときの喜びや期待につながった。「もっとやりたかった」「次もあるの?」と次回に期待を持つ活動ができたことは成果と捉える。

◎課題

- ・子どもは十分に満足感を味わうことができたが、一人一人が順番に行う活動だったので時間がかかりすぎてしまった。たこ焼き器の台数の検討や子どもたちが一斉に同じ工程に取りかけられる内容のクッキングを検討していく。

7 連携協力者 第1保育所職員

(報告者 第1保育所 荻原 美香)

玉村町立第二保育所における実践

- 1、 実践名 みそ汁作り
- 2、 時期 令和元年10月30日～令和2年1月20日
- 3、 対象 全所児
- 4、 ねらい 冬野菜(大根 にんじん ほうれん草)を栽培し、収穫する。
収穫した野菜を調理し、食への関心を深める。
- 5、 概要 ○種まきを行う。
年長児と年中児が大根、にんじん、ほうれん草の種まきをする。他のクラスも野菜が育っていく様子を畑に見に行き、生長を楽しみにしていた。



- 収穫を行う。
年長児が大根、ほうれん草、にんじんを引き抜く。「太いのをみつけた!」と大きな声をあげ、みんなで協力しながら収穫することができた。



- 調理 収穫した野菜を年長児が洗い、適当な大きさに包丁で切る。
大根の葉もよくできていたので、細かく刻み一緒に煮込む。
出来上がったものを、年少・年中・年長児に配り、給食の時間に食べる。



6、 実践の成果と課題

《成果》

○秋から冬の時期にかけて、大根などの栽培をすることで生長していく野菜の変化に気づき、夏野菜を育てていた時とは違う発見をすることができた。
種類によつての栽培の方法を知ったり、土の中で生長する野菜の特徴を話しあつたりと関心や興味をもつて取り組むことができた。
包丁の使い方はこれまでの経験があるため、持ち方や力の入れ方がしっかりとされていて、固いにんじんなども上手に切ることができていた。
みんなで収穫をし、簡単な調理をして食べることで、楽しさやおいしさを実感する事ができた。

《課題》

○野菜の生育があまりよくなかつたので、大きく育つように工夫していく。

7、 連帯協力者

職員(食育係)

報告者：玉村町立第二保育所 今井敦史

玉村町立第3保育所における実践

- 1 実践名 育てた大根を使ってすいとんとみそ汁を作ろう
- 2 時期・計画 令和1年10月～令和2年1月まで
- 3 対象 玉村町立第3保育所 全所児
- 4 ねらい
 - ・自分たちで育てた大根の収穫を喜ぶ
 - ・すいとん作りを通し、小麦粉の性質のおもしろさを感じ楽しくクッキングを行う
- 5 概要

◇ 冬野菜（大根・かぶ・ほうれん草・小松菜）の種まきをする・・・10月

夏野菜栽培後の畑の片づけをし、土を耕しておく。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や虫とり等の世話をしたり、生長の様子をこまめに観察する。他クラスの子どもたちも、興味を持って見に行っていた。ほうれん草と小松菜は、先に収穫し給食の汁物に入れてもらい全所児でおいしくいただいた。



◇ 食育集会

午前中にリズム室で集会を開き、興味や関心を高める。

- ① 大根の生育については、パペットが出てきたことで楽しく知ることができた。
- ② 大豆の話を聞いた。クイズ形式で話が進み、大豆からいろいろな食べ物が作られていることを知った。



◇ 収穫

集会後、畑で大根とかぶを抜く。年長児と年中児で協力して抜き、他のクラスの子どもたちは見学した。種類がミニ大根ということもあり、やや小ぶりだったが、しっかり土に埋まった大根を引き抜くのは大変そうだった。年長児が年中児を手伝う姿も見られた。収穫した大根とかぶは、よく洗っておいた。



◇ すいとん・みそ汁作り（午後）

午前中に収穫した大根とかぶを年長児が包丁で切る。切った大根とかぶを大鍋に入れ、年少・未満児の分はみそ汁にした。年長・年中の分はすいとんにした。すいとん粉を水で溶くと生地ができる様子を真剣に見ていた。一人一人スプーンですくって生地を入れると「こうやって出来ていたんだね」と興味・関心を持っていた。できあがったみそ汁・すいとんは、おやつの時に食べた。



6 成 果 ・敷地内に畑があることで、こまめに世話をすることができ生育の様子もよく観察していた。年長以外のクラスも外遊びや体操の後などに興味を持って見に行っていた。

・年中は一緒に収穫することで、収穫の喜びを共有することができた。「来年は自分たちの番！」と期待に胸を膨らませている。

・クッキングを午後にしたことで時間に余裕ができ、切る作業やすいとんを入れる作業も余裕をもって取り組めた。

課 題 ・栽培やクッキングなどの経験は、食への関心を高め、楽しんで参加しているようなので、これからも職員で工夫をし、より良い経験ができるようにしていきたい。

・当日の集会では作り物の大根を使用したので、本物を用意できると良かった。

7 連携協力者 職員（食育係）

報告者： 玉村町立第三保育所 八木裕子

玉村町立第四保育所における実践

- 1 実践名 「すいとんづくり」
- 2 時期・計画 令和2年2月20日
- 3 対象 玉村町立第四保育所 年長児
- 4 ねらい 自分たちで育てたしいたけを使ってすいとんづくりをする
- 5 概要 ・12月ごろから室内にてしいたけの栽培キットを使用し、生長を観察しながら大きくなったものから収穫し、冷凍した保存した。

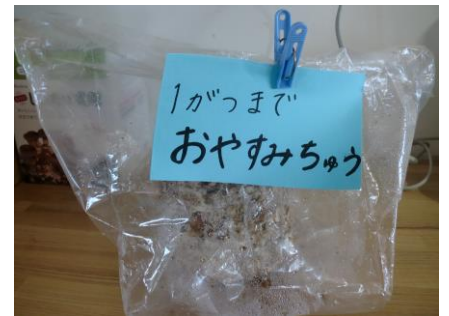
<しいたけの様子>



適度な湿度を必要とするため、霧吹きで様子を見ながら水分を与える



大きくなったしいたけから順番に収穫



全部収穫をしたら、木を休ませる

しいたけの他、畑に生えてきたかき菜をすいとんの具として使用する。

ブロッコリーの栽培に挑戦もしたが、苗を植える時期が少しずれてしまったことと、虫がついてしまったことにより大きくなり、収穫には至らなかった。

<ブロッコリーとかき菜>



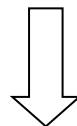
<すいとんづくり>



回数を重ねることで包丁にも慣れ、野菜切も上手にできるようになった。



粉と水をボールに入れ、隠し味の粉チーズを加えながら混ぜていくと、「わ～、伸びるね～」「お餅みたい」など、子どもたちから声があがっていた。



熱々のお汁が出来上がり、鍋のふたをとると「いいにおい～」と子どもたちから歓声があがった。

自分たちで栽培したしいたけや、畑で育ったかき菜を使うことにより、一層「自分たちで作った」ということを感じられ、すいとんが煮えるのを待つ間も、とても楽しみにしている様子だった。



しいたけの出汁がた
くさんでた、
おいしいすいとんが
できあがりました

- 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。
 - ・包丁で野菜を切るなどの調理体験を複数回行うことにより、食事作りに興味を持つことができ、野菜切にも積極的に参加することができた。
 - ・出来上がったすいとんはチーズの香りがほんのりと漂い、もちもちとして「おいしいね～」と友だち同士で顔を見合わせ、とても嬉しそうだった。

- 課 題
- ・栽培やクッキングなど、実際に子どもたちが目で見たり触れたりすることで興味関心を高めることができた。
 - ・すいとん作り当日の準備はできていたのでスムーズであったが、開催の時期が忙しくなってしまったので、もう少し前もって開催時期を検討しておくべきだった。
 - ・ブロッコリーが大きくならなかったことで、上手く生長しない野菜もあることを知るいい機会にもなったが、栽培したい野菜をいつ蒔くのかななどを調べておくのも大切なことと感じた。
 - ・今後も栽培活動やクッキングだけでなく、日々の生活の中で食事の大切さなどを伝えていきたい。

7 連携協力者 玉村町立第四保育所 職員

報告者： 玉村町立第四保育所 今泉 しのぶ

玉村町立第五保育所における実践

- 1 実践名 野菜ジュースパンケーキ作り
- 2 時期・計画 令和2年1月10日（金）
- 3 対象 年長児
- 4 ねらい 自分で調理し、食べることを喜ぶ。
- 5 概要
 - ・ボールにホットケーキミックス、卵、野菜ジュースを入れて混ぜる。
 - ・お玉で大人の手のひら大の大きさの生地を焼く。（一人3枚）
 - ・蓋をし、待つ。自分の生地が焼けたらフライ返しでひっくり返す。
 - ・グループ全員が焼き上がったら、チョコペン、ホイップ、スプレーで思い思いにトッピングする。



6 成果と課題

ほとんどの行程を一人一人が自分で調理することができた。ホットケーキミックスと野菜ジュースを混ぜる時に少しずつ慎重にかき混ぜたり、ひっくり返すときにはフライ返し**の強さを加減したり**と**いろいろな工夫しながら**行っていた。特にトッピングはそれぞれ好きにできたので楽しく見せ合う姿も見られた。簡単に作ることができたので「また作りたい！」という声が多く聞かれた。

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、自分で作る喜びや、食べることの楽しさを共有できるような計画をたてていきたい。

- 7 連帯協力者 第五保育所職員（報告者 第五保育所 角田優子）

玉村町立玉村幼稚園における実践

1 実践名 年長児 「収穫した大根を使って」

2 時期 令和元年 12月19日 (木)

3 対象 年長組5歳児

4 実践のねらい

- ・自分たちで育てた大根を調理し、食べ物のおいしさを感じたり感謝の気持ちをもったりする。
- ・自分で切った大根を茹で、みんなで食べることを楽しむ。

5 実践の概要

- ・秋口に種まきをし、自分たちで世話をした大根を収穫し、大根の味噌汁・ふろふきだきこん・切り干し作って大根を食べる。

<ふろふき大根>

- ・収穫した大根を、3・4センチの輪切りにする。
だし汁の中で柔らかくなるまで煮て、味噌をつける。

<切り干し大根>

- ・輪切り、千切りにした大根を一週間ほど、風通しの良い場所に干す。
完成した切り干し大根を水で戻す。
甘辛く煮る。



「なかなかぬけないね」
友達と協力して抜く姿が
見られます。

立派な大根ができました！





「ねこのてって、こうかな？」
「だいこんでかたいね」
慎重に、切る姿が見られました。

「ちいさくなった」
「すこしやわらかいね」
完成した切り干してどんな匂い
かな？とクンクンしています！



6 実践の成果と課題

- 大根がどのように生長するかを知り、収穫を楽しみにすることができた。
- 調理法を工夫することで、大根の硬さやにおい、感触などを感じることができ、幼児の興味関心・気付きを深めることができた。
- 野菜が苦手な子も「おいしい」「また食べたい」など、自分たちで手を加えることにより最後までおいしく食べることができた。
- ・食材1つにおいても、さまざまな調理の仕方があることを伝え、食べ物に感謝の気持ちをもてるようにすると共に、日頃の食事もおいしいと感じ、食べるのが楽しいと思えるようにしていきたい。
- ・自分たちで育てたり、簡単な調理をしたりすることで食への興味・関心を深めることができるよう、今後も食育活動を続けていきたい。

Ⅱ 児童館の実践

玉村町立西児童館における実践

- 1 実践名 クッキング（ころころおむすびとお味噌汁作り）
- 2 時期・計画 令和元年11月13日（水） } 午前10:45～
令和元年11月20日（水） }
- 3 実践の対象 親子16組 33名
- 4 実践のねらい
 - ・簡単なクッキングを通して、親子の触れ合いを楽しむ。
 - ・手作りの美味しさをみんなで味わう。
- 5 実践の概要

【だし汁作り】

 - ① 手洗い後、席についてクッキングペーパーの上で煮干しの頭と
はらわたをとる。
 - ② 煮干しを鍋の中に入れ、水を入れて煮だす。
 - ③ 別室で作っただし汁（昆布とかつお）を配り味見する。
 - ④ コップの中にスプーン一杯の味噌を入れ、だし汁と混ぜ溶かす。
 - ⑤ 別室でだし汁にカットワカメとお麩を入れて、味噌汁を作る。

【コロコロおにぎり作り・ふりかけを作る】

 - ① すり鉢にかつおぶし→ごま→青のりの順に交替ですっていく。
 - ② 白ご飯にふりかけと塩を入れて混ぜ、紙コップの中に入れ、ラップで蓋をして
上下に振って丸型にする。
 - ③ 紙皿に取り出し出来上がり。市販のふりかけで作ったおむすびも提供する。



煮干しの頭とはらわた



紙コップの中で味噌を溶く



かつおぶし・ごま・青のりをお母さんとスリスリ！



紙コップでおむすび作り



手作りふりかけの完成



おむすびと味噌汁が完成！

6 実践の成果と課題

- 【成果】**・お母さん達はだし汁の話に興味深く聞いて、香りや味が全然違って「まるやかで美味しい」と感心してもらえた。また、手作りふりかけの材料にも興味をもってもらえた。
- ・子供たちが紙コップをころころ振って楽しく参加できた。
- 【課題】**・今後、家庭で手作りのものにも興味や関心をもって取り組んでほしい。

7 連携協力者 児童館職員

（報告者：玉村町立西児童館 小俣 美恵子）

玉村町立上陽児童館における実践

- ① 実践名 【スイートタイム・さつまいもピザ作り】
- ② 時期 令和元年12月18日(水)
- ③ 実践の対象 親子 5組・長寿会 8名・計18名
- ④ 実践のねらい

- ・簡単なクッキングを通して、世代間の触れ合いを楽しむ
- ・手作りの美味しさを味わう

- ⑤ 実践の概要(内容・方法)

- ・手洗いをしっかり行う
- ・さつまいもを5ミリの輪切りにし、1分程度電子レンジで加熱する
- ・さつまいもにケチャップを塗り、具材(トマト・ツナ・魚肉ソーセージ・コーン・ピーマン・とろけるチーズ)を自由にトッピングする。
- ・オーブントースターでこんがり焼いて完成!!(約5分)
- ・会食をする



自由にトッピング



まつこと5分



おいし〜い!!



完成!!

- ⑥ 実践の成果と課題

【成果】

- ・具材を自由にトッピングするという簡単な調理内容だったので、抵抗なく楽しんで取り組むことができた。
- ・トッピングの材料にそのまま食べられる食材を選んだので、幼児がつまみ食いをして安全な食材であった。
- ・さつまいもピザを食べながら、親子さん長寿会の方の会話も弾み、楽しい雰囲気でも過ごすことができた。
- ・帰りの際、「さつまいもが家にあるから作ってみる」と言ってくださった長寿会の方がいた

【課題】

- ・衛生面には十分気を付けて実践していく
- ・身近で簡単にできる調理を企画し、楽しんで参加できるものを提供する
- ・喜んで携われるような食育活動を計画し実践する

- ⑦ 連携協力者 児童館職員

(報告者：玉村町立上陽児童館 関口 知弘)

玉村町立健康の森児童館における実践

- 1 実践名 夏休みの昼食作り（カレーライス）
- 2 時期 令和元年7月25日（木）（10:00～13:00）
- 3 対象 小学生 66名
- 4 ねらい
- ・みんなが大好きなカレーを友だちと協力し楽しく作る。
 - ・友だちと調理する楽しさを体験し、家庭でも作ってみようとするきっかけ作りになるようにする。

5 概要

（1）準備をする

順番に手洗いを済ませ、エプロン三角巾を身につけ、ホールに集合する。カレー作りの分担の説明を受ける。

（2）カレー作りをする

1年生は玉ねぎの皮むき、2年生はにんじん・3年生は玉ねぎ・4・5年生はじゃがいもを切る。



(3) 材料を鍋に入れ作る

材料を鍋に入れ、煮込んでカレーを作る。



(4) 昼食の準備をし、会食をする

お皿を持って一列に並び、ごはんとカレーを盛り付けてもらう。

デザート用のゼリーも持ってテーブルに着き、会食をする。

みんなで作ったカレーはおいしかったようで、おかわりをした子もたくさんいた。



6 成果と課題

(1) 成果

- ・夏休みの恒例の昼食作り。今回も子どもたちの大好きなカレーをみんなで作った。学年ごとに野菜を分担して行ったことで、楽しんで取り組むことができた。
- ・みんなでおしゃべりをしながら会食もでき、楽しかったようだ。

(2) 課題

- ・簡単で楽しく、家庭でも作ってみようと思えるような料理やおやつ作りを企画する。
- ・子どもたちにとって身近に感じられる食育活動を計画し実践する。

(報告者：玉村町立健康の森児童館 高田喜美子)

玉村町立中央児童館における実践

- 1 実践名 五平もちを作って食べよう（おやつ作り）
- 2 時期・計画 令和2年2月19日（水）
- 3 対象 放課後児童クラブ利用児童（73名）
- 4 ねらい
 - ・みんなで仲良く五平もちを作り食べる
 - ・おやつ作りに興味や関心をもつ
- 5 概要
 - ・すり鉢でゴマをする（やりたい子のみ）
 - ・鍋にみそ、砂糖を入れ煮つめておいたタレにすったゴマを入れる
 - ・班ごとにご飯を取りに行く
 - ・ビニール袋の上からご飯をつぶす
 - ・つぶしたご飯を棒状にし、割りばしを真ん中にさす
 - ・紙皿にのせタレをつける
 - ・班ごとにトースターで焼く
 - ・焼き上がったら麦茶をもらい、班ごとに挨拶をし食べる





6 成果と課題

みそダレは、食べやすかったようで、おかわりする児童もいました。

ご飯をつぶして棒状にするのは、少し難しかったようです。

児童が多いので、簡単なメニューにしても時間はかかってしまった。

簡単に家庭でも作ってみたいと思うような料理やおやつ作りに取り組んでいきたい。

7 連携協力者 児童館職員

(報告者：中央児童館 大山由美子)

玉村町立南児童館における実践

- 1 実践名 豆腐白玉団子作り
- 2 時期・計画 令和元年11月15日（金） 午前10:45～
- 3 対象 親子9組 18名
- 4 ねらい 簡単なクッキングを通して、親子の触れ合いを楽しむ。
- 5 概要
- ① 身支度を整え、手を洗い、クラブ室へ移動する。
 - ② 簡単に説明をした後、材料となる、白玉粉、豆腐、かぼちゃを配る。
 - ③ 材料をすべて白玉粉の入っている袋に入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで、よく揉んで混ぜ合わせる。
 - ④ 袋から取り出して、好きな大きさに丸める。
 - ⑤ 事務室でゆでる。表面のぬめりを水で洗い流し、器に盛る。
 - ⑥ 事前に作っておいた2種類のタレ（みたらしときな粉）と一緒にトレーに載せて配る。
 - ⑦ 全員配り終わったら、最後に麦茶を配り、会食。
- ※ かぼちゃはラップに包んで柔らかくなるまでレンジで加熱し、皮を剥いておく。
- ※ 白玉粉はかたまりをなくし、粒状（さらさら）にしておく。



6 成果と課題

- すぐに取り組めるよう、あらかじめ材料を分けておいたことで、遊び始めてしまう子もなく、落ち着いた状態のまま始めることができた。
- 材料をすべて袋に入れて混ぜ合わせるという簡単な調理であったため、小さい子（1歳児）もお母さんに手を添えてもらいながら取り組んでいた。また、2・3歳児においては、形を作る行程にも興味を示し、丸めたりのぼしたりしては、さまざまな形を作り楽しんでいた。
- 衛生面での配慮を考え、ゆでる際も個別の対応としたが、二つの鍋を使用しても思っていた以上に時間がかかり、待ち時間が長くなってしまった。参加年齢が比較的大きかったことから、用意しておいた絵本などで対応できたが、時間短縮できる方法を考えていく必要がある。
- かぼちゃを材料に入れたことで、見た目にも色鮮やかな団子となった。好き嫌いから口にしない子がいるのではと心配したが、特にそうした様子は見られず、用意した2種類のタレを付けては「おいしい!」と、嬉しそうにほおぼっていた。中には、全部一人で食べてしまう子もいるなど、大人気のおやつとなった。
- 参加年齢に幅があることやアレルギーなどを考えると、提供できるものも限られてしまうところではあるが、今後も親子で楽しめる簡単なおやつ作りなどを工夫し、作る楽しさ、食べる楽しさを伝えていけるよう、たくさんの方に参加してもらえるよう、取り組んでいきたい。

7 連携協力者

児童館職員

（報告者：玉村町立南児童館 藤井友子）

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** 「げんきの ひみつは なあに」 (学級活動)
- 2 **時期** 令和元年12月11日(水)
- 3 **実践の対象** 1年児童
- 4 **実践のねらい** 毎日元気よく過ごすために、好き嫌いなく食べようとする意欲を高める。
- 5 **実践の概要**

- (1) 給食の献立を思い出し、どんな食材が入っていたか発表させ、給食にはたくさんの食材が使われていることを知らせる。
- (2) 苦手な食材のあるしんごくんの紙芝居(前半)を読み聞かせ、しんごくんはどうして元気に大きくなれないのか考えさせる。
- (3) 食べ物には体に必要な栄養が含まれていること、それぞれの栄養には大切な役割があることなどを栄養教諭から聞く。
- (4) 栄養教諭と一緒に給食の食材を「赤・緑・黄」の三つのグループに分ける活動を通して、三つの栄養をしっかりととることが元気になるために大切であることに気づかせる。
- (5) 紙芝居(後半)を読み聞かせ、各自に「何でも食べる大作戦」を考えさせ発表させる。
- (6) 「何でも食べる大作戦」の中から、自分ができそうなことを選ばせ、実践する意味を持たせる。



6 実践の成果と課題

《成果》○給食の食材を三つのグループに分けることで、一食分の給食食材には「赤・緑・黄」の三つの栄養がバランスよく使われていることに気づくことができた。

○しんご君に苦手なものを食べられるようになる「何でも食べる大作戦」の作戦を考え教えることで、児童自身も給食を残さず食べようとする意欲が持てた。

○この授業の後の三日間、完食できた給食の献立をチェックするワークシートを活用することで、好き嫌いなく食べようとする意欲を持たせることができた。

○紙芝居仕立てに授業を行うことで、子どもたちが興味を持って授業に参加することができた。

《課題》○様々な栄養をバランスよく食べることが元気な体を作るためには必要であることを理解し、好き嫌いなく食べようとする意欲を高めることができたので、今後は毎日の給食で好き嫌いなく食べられるように継続して指導していくことが必要である。

- 7 **連携協力者** 給食センター栄養教諭の坂本先生 (報告者：玉村町立玉村小学校 大河原瑞希)

玉村町立玉村小学校における実践

- 1 実践名** 夏休み親子料理教室
- 2 時期** 令和元年7月24日（水）10：00～13：00
- 3 実践の対象** 22組の親子
- 4 実践のねらい** 簡単にできる「夏の元気メニュー」を親子で触れ合いながら調理する活動を通して、食の大切さや調理の楽しさに気づくことができるようにする。

5 実践の概要

- (1) 参加者について 全校に「夏休み親子料理教室への参加について」の案内配布、参加を希望した22組の親子
- (2) 実習献立 鉄火みそのつけごはん、豚しゃぶ冷汁、ベーコンストリップパンケーキ、トマトとたまごのスープ、簡単アイスデザート
- (3) 実践後のアンケート

《児童》

○豚しゃぶ冷汁がとてもおいしかったです。みんなと協力できてよりおいしくできたと思います。鉄火みそのつけごはんのなすがおいしくてびっくりしました。なすはあまり好きではなかったけど、今回食べられるようになったのでよかったです。

○ベーコンとパンケーキが合うなんてびっくりしました。班のみんなと協力できたので良かったです。家でも家族みんなに作ってあげたいです。料理がとても楽しかったです。

《保護者》

○子どもと一緒に料理するときにはいつも簡単な作業しかさせていませんでしたが、他の学年の子とすることによりビクビクしながらも頑張っていたので、家でもどんどんさせようと思いました。

○始めに先生方のお手本を見せていただいたので、親が何も言わなくても子どもたちが進んで切ったり焼いたりすることができました。家では嫌がっているナスだけど、今日は「おいしい！」とパクパク食べていたので家でも一緒に作って食べてみたいと思います。



6 実践の成果と課題

《成果》親子でじっくりと時間を取り簡単に作ることができる料理の経験ができ、子どもや保護者の家庭での実践意欲が高まった。また、普段食べない野菜なども自分で調理することで食べることができた。

《課題》調理台に対しての調理可能人数が限られているが、毎年参加希望者が多い。たくさんの調理経験を子どもたちにさせたいと考え、過年度参加者には遠慮していただくなどの対応も検討していく必要がある。

7 連携協力者 給食センター栄養教諭の坂本先生、平野先生、栄養士の岡田先生

(報告者：玉村町立玉村小学校 大河原瑞希)

玉村町立上陽小学校における実践

- 1年 ・給食を残さず食べよう

- 2年 ・さつまいも、ミニトマト、なす、とうもろこし、きゅうりの栽培、収穫、試食
・ポップコーンづくり ・さつまいもパーティー
・栄養教諭とのTT授業 学活「おいしく食べよう 野菜となかよし」

- 3年 ・社会科「人びとのしごととわたしたちの暮らし」スーパーの見学
・きゅうり農家の見学、試食
・学校公開で栄養教諭とのTT授業「すごいぞ大豆 大豆はかせになろう」

- 4年 ・給食は全種類を食べるようにする。完食を目指す取り組みを行う。

- 5年 ・米づくり 田植え、稲刈り、おこわづくり
・社会科「米づくりのさかんな庄内平野」グループで調べ学習
・家庭科「ゆで野菜のサラダ・ごはん・みそ汁の調理」

- 6年 ・給食センター「我が家の自慢料理」に応募（夏休みの宿題）
・家庭科「野菜いため、家族が喜ぶおかずづくり」
・家庭科「あなたは家庭や地域の宝物」お世話になった人へのサンドイッチづくり

- ひまわり ・じゃがいも、きゅうり、なす、ピーマン、大根、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、ズッキーニの栽培
・きゅうりの浅漬け、夏野菜カレーづくり
・保護者とお菓子づくり、会食 ・ポップコーン、スイートポテト、おでんづくり

- あおぞら ・お菓子づくりをしよう

- 調理手芸クラブ ・簡単に作れるおやつづくり（栄養教諭指導）4回

- 給食委員会 ・『給食からっぽデー』3回実施 小食缶、ごはん、牛乳を完食した学級に完食証を渡す。

- 保健美化委員会
・保健美化委員会において、栄養を考えたおやつづくり（カルシウム等） 栄養教諭指導

玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 6年家庭科「まかせてね今日の食事」
- 2 時期 令和元年11月～12月
- 3 実践の対象 6年生
- 4 実践のねらい 家族のために栄養のバランスのよい献立を考え、環境に気を配りながら調理をすることができる。

5 実践の概要

(1) 1食分の献立を工夫しよう

まず初めに、この学習のまとめとして、冬休みに「家族のための1食分の食事を作ろう」と課題を設定した。児童はこの課題達成に向け、必要感をもって学習に取り組めたと考える。次に主食、汁物を中心とした栄養バランスのよい献立の立て方を学習した後、各自調理の計画を立てていった。その際には、自作のワークシートを活用し、各食品群からバランスよく食品が摂れるよう考えさせた。



(2) 調理実習をしよう

学校では、4～5人のグループで汁物、おかずの調理実習を行った。調理時には「水を節約する」「火加減に注意する」など環境にも気を配りながら調理をするよう助言した。

(3) 家庭で実践しよう

学習のまとめとして、冬休みに「家族の一食分の食事を作ろう」と課題を設定した。児童の感想からは、「毎日食事を作ることの大変さを感じたが、家族に喜んでもらえて嬉しかった。」家族の感想からは、「思っていた以上に上手に作っていて感心した。これからもぜひ作って欲しい。」などの前向きな思いが伺えた。



6 実践の成果と課題

- (1) 成果 5年生からの食に関する学習を生かしたまとめとしての単元であった。児童は、これまでに学んだ知識や技能を生かして、スムーズに献立作り、調理に取り組んでいた。また家庭での実践を課したことで、保護者にも児童の取り組みを伝えることができたのが成果である。
- (2) 課題 家庭科の学習では、家庭と連携し学校で学習したことをいかに児童の今後の生活に生かしていけるかが重要である。そのため、今回のように家庭での実践を設定するなど、有効な手立てを考えていきたい。

(報告者：玉村町立上陽小学校 新井 央和)

玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 かんたんに作れるおやつをつくろう（クラブ活動）
- 2 時期 令和元年6月～10月 4回
- 3 実践の対象 調理手芸クラブ 4・5・6年生
- 4 実践のねらい 作ってみたいメニューを考え、自分一人で作れる簡単なおやつを作り、自分で作って食べる楽しさを味わう。

5 実践の概要

(1) 計画を立てよう

児童が作ることに意欲的に取り組めるよう、自分たちが作ってみたいおやつの話し合いをした。話し合いで「チョコレートパフェ」「レモンソーダゼリー」「ふっくらホットケーキ」「オムライス」を作ることにした。



- (2) 「チョコレートパフェ」(6月)
- 「レモンソーダゼリー」(7月)
- 「ふっくらホットケーキ」(9月)
- 「オムライス」(10月)に実施

それぞれのメニューの「おいしくできるコツ」を栄養教諭がアドバイスをしてくださり、児童が簡単でおいしく作れるおやつを楽しく作ることができた。

パンケーキでは、小麦粉を混ぜる前にフライパンで煎ることにより、「ふっくらと」仕上がる、オムライスでは、クッキングシートを使って簡単できれいにたまごを焼いたり、ケチャップご飯は炒めなくてもバターをいれるとコクが出ることを知るなど、児童が生活の中で生かせるコツを教えて頂けた。

できあがったおやつは、クラブ員と栄養教諭と一緒に試食した。どの子も「おいしい」と喜んで食べ、また家でも一人で作ってみたい！と満足そうだった。最後の調理では、今まで作ったおやつのを「上陽小レシピ集」として栄養教諭が冊子にして児童に手渡してくれたので、児童が一人で料理を作りたいという意欲が高まった。



6 実践の成果と課題

- (1) 成果 自分たちが作りたいと思ったものを、栄養教諭の指導により実現できたことは児童が食に関心を持ち、作ることや食べることの楽しさを感じることができた。
- (2) 課題 今回、作ったのは1度きりであったが、子ども自身の力で作れる簡単なレシピを教えていただいたので、繰り返すことで自分の力でできる部分が多くなったのではないかと思う。

7 連携協力者 栄養教諭

(報告者：玉村町立上陽小学校 東 陽子、新井 央和)

玉村町立芝根小学校における実践

1 実践名 「白玉団子づくり」
(総合)

2 時期 令和2年2月5日(水)

3 実践の対象 3年生

4 実践のねらい

栄養教諭の方や地域の長寿会の方に、昔から伝わる白玉団子の作り方を教えてもらい、長寿会の方と交流し、一緒に食事する楽しさを味わう。

5 実践の概要

- (1) 家庭科室で8グループに分かれる(7人×7班、6人×1班)。
- (2) 平野栄養教諭に、白玉団子の作り方と注意点を教えてもらう。
- (3) 各グループに長寿会の方一人ずつ入っていただき、一緒に作る。
- (4) ホールで会食する。





6 実践の成果と課題

- ・粉をこねるところから始まり、団子に丸める、ゆでるなど、自分たちで作ったという実感を高められ、とてもおいしく食べることができた。
- ・地域の長寿会の方と様々な話をしながら作り、交流を深めながら楽しく活動することができた。
- ・食物アレルギーの児童がおり、ビニール手袋をしながら活動した。白玉粉はアレルゲンではないため団子は食べられたが、このような活動の際、食物アレルギーの児童への配慮をいつも以上にしなければならないと感じた。

7 連携協力者

地域の長寿会の方（8名）、平野栄養教諭

8 報告者

玉村町立芝根小学校 教諭 堀口 佐佳江

玉村町立中央小学校における実践

実践名 豆腐作り（総合的な学習の時間）

1 時期 令和2年2月5日（水）

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、豆腐作りを実際に体験することで、食に関する関心を高める。

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、豆腐作りについて指導していただいた。本番前日には、洗った大豆を水に浸しておき、当日朝は時間短縮のために浸しておいた大豆の一部をあらかじめミキサーにかけておいた。

（2）「総合 大豆について調べよう」 とうふ作り実践

1・2時間目と3・4時間目を使って、5グループに分かれて豆腐作りを行った。1グループの人数は児童7名～8名、各グループに1名、アドバイザーの方が指導してくれた。また当日は保護者が数名参加してくれたため、児童の支援をお願いした。

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。

出来上がった豆腐を切り分けて、試食した。児童はまずはそのまま食べて大豆の味を味わった。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

- ・アドバイザーの方の丁寧な指導により、けがもなく安全に作業をすることができた。児童は、豆腐作りに大変意欲的に取り組み、準備や後片付けも率先して行っていた。
- ・今年度は保護者にも参加していただいた。調理になれない児童に付き添って支援していただいたため、怪我もなく安心して実施することができた。
- ・豆腐を食べた児童からは「とても美味しい」「今まで食べた豆腐とは違う」などの声があがり、自分たちで作った豆腐の美味しさを実感することができた。
- ・事前の下準備を行っていたため、時間に余裕を持って試食まですることができた。
- ・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豆腐を作るという体験は、大豆への理解を深めるとともに食に対する関心を高めることができた。

（2）課題

- ・群馬県農村生活アドバイザーの方に毎年お願いしているが、ご高齢ということもあり、来年度以降の実施は難しいというお話があった。来年度以降の実施については検討が必要である。



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

農事組合法人 福島下新田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、恐る恐る田んぼに入っていった。足を取られながらも、徐々に上手に植えることができた。



(2) 稲刈り10月

育てた稲を同じく農事組合法人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。稲刈り鎌を使って、気持ちよく刈り取る子がたくさんいた。刈り取った稲は、コンバインでその場で脱穀してもらった。稲運びを手伝いながら、脱穀の様子を興味深く観ることができた。



(3) 米作り感謝の会12月

1年間お世話になった組合の方々を招き、感謝の会を行った。お礼の手紙と合唱をプレゼントした。組合の皆さんから米についてのお話をしていただいた。収穫したお米については家庭科の調理実習で調理し食べることができた。



5 成果と課題

(1) 成果

- ・田植えと稲刈りという米作りではメインになる仕事を体験することで、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。
- ・自分たちで育てたお米を、家庭科の調理実習で実際に調理し食べることを通じて、苦勞が結実した喜びと達成感を味わうことができた。

(2) 課題

- ・稲が育っていく様子をもっと多く観察できると良いと思うが、総合的な学習の時間の中では回数が限られる。

玉村町立中央小学校における実践

実践名 家庭科実践「あなたは家庭や地域の宝物」

- 1 時期・計画** 2月
- 2 対象** 小学校6年児童
- 3 ねらい**
- ・家族の一員として責任をもち、家庭や地域にできることを考える。
 - ・2年間の学習を生かして、お世話になった人に気持ちを伝える。
 - ・家庭科の学習を振り返り、自分の成長を確かめる。

4 概要

これまでに学習したことを生かして、家族やお世話になった人たちに自分の気持ちを伝えようということで、親への感謝の気持ちを込めてプレゼントを作って渡す計画を立てた。裁縫では、ポケットティッシュカバーを、調理では「ロールサンドイッチ」を作り、カードを添えて最後の学習参観の日に渡した。

ロールサンドイッチは、ツナマヨネーズとイチゴジャムの2種類を作り、プラスチック容器に入れマスキングテープ等で飾り付けた。

5 成果と課題

(1) 成果

- ・サンドイッチ作りでは、一度練習をしてから本番を一人ひとりが自信をもって取り組むことができた。たことにより家でも作ってみたいという感想を持った。
- ・渡す相手のことを考えて、ラッピングしたり、カードを書いたりすることができ、感謝の気持ちを伝えられた。

(2) 課題

・保護者にプレゼントすることで、成長を感じてもらった実践につなげていきたいと考える。 今後は家庭へ夫していきたい。



迎えたので、児童
また、回数を重ね
た児童が多か



ドを書いたりす

うと共に実生活
の働きかけを工

(報告者： 玉村中央小学校 櫻井 理絵子)

玉村町立南小学校における実践

I 実践名 元気に大きくなろう

II 時期 令和2年1月29日

III 実践の対象 1年児童

IV 実践のねらい 身の回りの野菜に目を向け、元気に大きくなるためにはどうしたらいいか考え、好き嫌いなく食べようとする意欲をもつ。

V 実践の概要

(1) 本時の目当てを知る。「元気に大きくなるためにはどうしたらいいだろう」

- ・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。
- ・好き嫌いがある（特に野菜）という実態に目を向けさせる。

(2) 知っている野菜の名前をカードに書く。

- ・知っている野菜をカードに書き黒板に貼り発表する。友達の発表を聞いて様々な野菜があることに気付く。

(3) 野菜をグループに分ける。

- ・児童が発表した野菜を、根・茎・葉など食べる部位によって分ける。

(4) 野菜の働きを知る。

- ・栄養教諭から話を聞き、野菜の働きや野菜の上手なとり方を知る。

<やさいのはたらき>

からだのちょうしをととのえる。

おなかのそうじ・・・わるいものをそとにだし、びょうきからからだをまもる。ふとりにくくなる。

ひふをつよくする・・・きん・かぜからからだをまもる。

<やさいのじょうずなとりかた>

(給食を例に) ちいさくきざむ いためたりスープいれたりするなど

(5) 今日の学習を振り返りこれからの自分の目当てをもつ。

- ・元気に大きくなるために、好き嫌いをせず食べていこうという考えをもたせる。
- ・自分が苦手な野菜も命のある生き物であるので、好き嫌いをなく野菜をとることができるようにするという考えをもたせる。



VI実践の成果と課題

(1) 成果

この授業を通して、なぜ、好き嫌いをなく野菜も食べることが必要なのか、野菜のもつ働きについて学び、苦手な野菜を食べようと意欲的に頑張る姿が見られるようになった。

(2) 課題

学んだことを忘れないように子ども達の意欲を持続させる支援を行っていきたい。

(報告者 玉村町立南小学校 高田明美)

玉村町立南小学校における実践

- 1 実践名 「夏野菜を育てよう」(生活単元学習)
- 2 時期 令和元年度5月～7月
- 3 実践の対象 特別支援学級児童
- 4 実践のねらい
 - ・自分たちの手で野菜を育てることで、成長の様子を観察する。
 - ・育てた野菜を自分たちで調理して食べることで、食べ物を育てる苦勞を振り返ったり食べ物への感謝の気持ちを育んだりする。
- 5 実践の概要
 - (1) 作りたい料理を考え、その料理に使われている野菜を調べ、種や苗を購入し、植える。
 - (2) 定期的に野菜の世話をしたり、成長の様子を観察したりする。
 - (3) 野菜を収穫し、調理して食べる。

6 成果と課題

○成果

- ・自分たちの好きな料理(カレー)を作るということをテーマに始めた学習のため、長期間にわたる単元でも、見通しが持て、意欲を持続させることができた。
- ・日常生活の中では見る機会のない、野菜の生長する様子を定期的に観察することができた。
- ・日々の野菜の世話を面倒がる様子もあったが、それ故に農家さんなどに対して尊敬の念を持つことができた。
- ・自分たちで育てた野菜を自分たちで食べる活動を通して、実感的に食べ物を大切にしたいという思いが芽生えた。

○課題

- ・今後は給食や、家庭などより身近な食に関わるものについても学習を広げていきたい。



玉村町立南小学校における実践

実践名 『栄養士さんをお招きして、給食について聞いて学んで理解を深めよう』

- 1 時期 令和元年7月19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、給食について興味を持ち、食や給食がどれだけ大切か理解を深める。

4 概要

(1) 給食について栄養士さんへ質問

給食の作り方・給食センターについて・材料の仕入れ方法・献立の決め方など普段疑問に思っていることをインタビューした。

(2) 栄養士さんによる映像資料の提供（給食センターの一日）

材料到着の様子・・・朝の八時半から八百屋さん、お豆腐屋さん、お肉屋さん等が次々と安全な食材を届けてくれる。

調理の様子・・・野菜などの下処理をピーラーやスライサーという大きな機械を使って皮をむいたり材料を切ったりする。また、大きな釜を使って炒め混ぜたり盛り付けたりする。

運搬の様子・・・コンテナをトラックに入れて各学校へ運ぶ。

学校から戻ってきた給食のその後・・・給食の残りはすべてゴミとして捨てられ、機械を使って洗浄、乾燥、消毒を行う。次の日の給食に備える。

給食クイズ・・・ビビンバやかき玉汁に使われるお肉や卵の量や麻婆豆腐の切り方などをクイズ形式で発表する。



5 成果と課題

○成果

プロジェクターを使ったことにより、全校児童にわかりやすく給食の疑問を発表することができた。今まで見たことのない大きな機械で素早く調理している様子を見て驚きの歓声が上がった。また、だしを煮干しやかつおぶしからとったり、その煮干しが3000人分のみそ汁に7kg必要であることなどをクイズ形式で学んだことにより、今後、食に関して意識が高くなると期待している。

○課題

手間ひまかけて安全でおいしい給食を提供されていることが理解できた。しかし、まだ残量があるのも事実である。こういった発表の場を使い給食を残さずおいしく食べられるよう意識が高められるようにしたい。

（報告者：玉村町立南小学校 角田 千夏）

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 令和元年5月～令和2年1月

2 対象 小学校 五年生児童

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持つ。

4 概要

(1) 粃まき



粃を巻き、お米作りを開始。もち米と黒米の2種類を蒔きました。このあと2種類の苗の祖立ち方の違いを観察していきます。

(2) 田植え



泥の感触を味わいながら楽しく田植え。一度に植えるのにちょうどよい本数がなかなかわからず、苦戦。声を掛け合って作業を終わりにすることができました。

(3) 稲刈り



けがをしないように気をつけながら、力一杯がんばった稲刈り。刈った稲を天日干しするために協力して運びました。

(4) 収穫祭



年が明けてからお餅つき。たくさんの協力者の方に参加してもらい、感謝の気持ちを伝えました。できあがったお餅を食べ、収穫の喜びを感じていました。

5 成果と課題

(1) 成果

○米作りの大変さ、食料の大切さを知り、残さず食べようという意欲の向上が見えられた。

○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はできたが、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にお世話になっているため、児童が深い意味豊大変さを感じるまでには至っていない。

○児童の人数がすくなくてきつつある。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： 玉村南小学校 水野 啓子)

IV 中学校の実践

令和元年度 玉村町立玉村中学校における実践

- 1 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）〕
- 2 時期 令和2年2月 5日（水）1・2時間目、3・4時間目
2月12日（水）1・2時間目、3・4時間目
- 3 実践の対象 2年生 151名（全4クラス）
- 4 実践のねらい 群馬の郷土料理『すいとん』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理解を深める。
地域の食材を生かした日常食などの調理ができる。

5 実践の概要

（1）事前の内容

- ・ 群馬に伝わる食文化や郷土料理について調べる。
- ・ 地産地消のよさについて考える。
- ・ 郷土料理の調理実習を通して、地域の食材や食文化への関心や理解を深める。

（2）指導と評価の計画（全1時間）

時間	学習活動	学習への支援	評価
事前	・ 地域の食文化や郷土料理について理解する。	・ 地域の郷土料理について調べ学習を行う。	【知】地域の郷土料理や行事食の良さについて理解している。（プリント）
本時	・ 地域の食材や地産地消について理解する。 ・ 地域の食材を生かした日常食の調理をする。	・ 地域の食材を利用することが地産地消につながることに気付かせる。 ・ 地域の伝統的な行事食や郷土料理などを調理題材として扱う。	【知】地産地消について知り、そのよさについて理解している。（プリント） 【技】安全と衛生に留意しながら地域でとれる食材の切り方や火加減に注意して調理を行うことができる。（態度）

（3）調理実習の様子



《生徒のワークシートから》

☆ 振り返り
 班の人と協力してできました。味もおいしく作る事ができました。家でも作ろうと思いました。

☆ 郷土料理を受け継いでいくために
 家でも作っていったらいいと思います。そして、地域の人、近所の人とも作ってみて、どんどん広めていけたらいいと思います。

☆ 振り返り
 地元料理はとてもおいしく、そして自分で作ったので、
 さらにおいしく感じました。

☆ 郷土料理を受け継いでいくために
 郷土料理を自分で作るだけでなく、自分の子や孫などに
 作ってあげる。



6 成果と課題

事前に群馬の郷土料理について調べること、自分が気づいていなかった群馬県の食文化のよさを発見したと感想に記入する生徒が多く見受けられ、故郷への愛着や誇りをもつよい機会となったようです。また家族からの聞き取り調査の他にも、給食センターのホームページなどを活用し調べ学習を行った生徒もあり、情報を有効活用することができました。

「すいとん」は、群馬県が全国で生産量の高さを誇る食材である「小麦」を使用している郷土料理です。普段、家庭や給食などで食べる機会がある料理ですが、作り方については知らない生徒も多くいました。今回実際に手作りするを通して、その手軽さに「簡単だった。家でも作ってみたい。」と意欲を見せる生徒もいました。またこの学習を通して郷土料理に興味をもつことができ、「私たちが作り方を覚え、子どもたち

に作ってあげることで、食文化を伝承させていきたい。」と意欲の高まりが伺えた生徒も多く見受けられました。「地産地消」においても、その良さに改めて気づき、地域の食材を活用したいという意見が多く見られ、地域の食材のよ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。

7 参考資料

玉村町ホームページ 「食文化・食の歴史の継承」「郷土料理レシピ」

保健センター 健康管理係 栄養指導係
 (報告者 玉村中学校 高橋 みどり)

郷土料理実習「すいとん」

《材料・分量・切り方》

(1人分) 班の人数分に計量	
A: 混合だし	
水(汁用)	170ml
かつお節	3g
昆布	3g
B	
豚肉(一口大)	10g
人参(いちょう切り)	10g
ねぎ(小口切り)	7g
大根(いちょう切り)	20g
しいたけ(薄切り)	10g
小松菜(3cm幅)	10g
濃い口醤油	7g
C	
小麦粉	40g
水(すいとん用)	40cc

《作り方》

- A ① 昆布はぬらしたキッチンペーパーで拭く。拭いたらすぐに水(汁用×人数分)を入れた鍋につけておく。
- ② ①を火にかけてだしをとり、沸騰直前で昆布を取り出す。(沸くまでらたをしておく。)
- ③ ②が沸騰したらかつお節を入れ、再び沸騰したら火を消す。かつお節が沈むまで動かさない。
- ④ かつお節が沈んだら、ざるにキッチンペーパーを敷いて、静かにこす。(昆布・かつお節はだしを取った後、前のパットに戻す。)
- B ⑤ 野菜を切った後、豚肉を切る。
- ⑥ 大根・人参・豚肉を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- C ⑦ ボールに小麦粉を入れ、水(すいとん用×人数分)を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさにする。(水は全量加えなくても良い。)
- ⑧ のをスプーンですくって入れ、すいとんを煮込む。
- ⑨ 小松菜・しいたけ・ねぎを入れ煮込み、醤油で味をつける。

《道具》

ボール(大・中)	小皿	おわん(人数分)
ざる	計量カップ	はし(人数分)
おたま	まな板	キッチンペーパー(2~3枚)
なべ	包丁	三角コーナー袋
さいばし	計量スプーン	ハンドソープ
スプーン(2本)	大 15ml	食器用洗剤
	小 5ml	

☆ 振り返り

とてもおいしく作れて良かったです。班の皆と協力して効率的に作業ができたので良かったです。しょう油しか入れていないのにだしや食材のおかげでとてもおいしかったです。

☆ 郷土料理を受け継いでいくために

普段から自分で郷土料理を作ったり、おいしさを周りの人に広める。すいとん以外の料理も作って、みたりして家族と楽しくおいしく食べる。

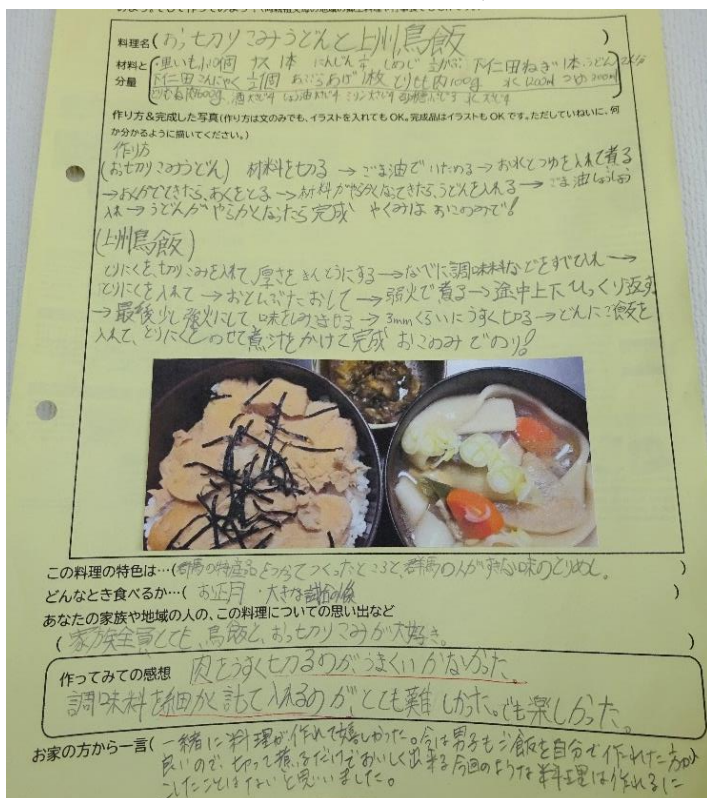
玉村町立南中学校における実践

- 1、 実践名 「郷土料理・行事食作り」
- 2、 時期 12月～1月
- 3、 実践の対象 中学校2年生（4クラス）
- 4、 実践のねらい 日本の行事食や郷土料理を知り、家庭で調理してみよう
- 5、 実践の概要

正月はおせち料理、端午の節句には柏餅、冬至にはかぼちゃなど、日本では各行事にちなんだ料理がある。それらの料理を食べることは、各行事の意義や季節のうつろいを感じるきっかけにもなる。また日本各地には、その土地ならではの食材や調理方法で作られ、地域の伝統として受け継がれてきた郷土料理がある。群馬県の場合は、小麦の栽培が盛んなことから、おきりこみ、うどん、やきまんじゅう等、小麦粉を使った郷土料理が多く見られる。また、名産のこんにゃくや豚肉を使った料理も多い。

しかしながら、インスタント食品やレトルト食品、コンビニエンスストア、ファーストフード店等の普及で、日本各地同じ味の食べ物が普及し、行事食や郷土料理を各家庭で作る機会も減っている。また、共働き家庭の増加もあり、調理を手軽に済ますことも増えている。私もその一人である。そのような状況だからこそ、行事食や郷土料理の学習後、冬休みに調理実践することはむしろ意義深い、と考えた。また、この課題を通して、行事食や郷土料理

を実感し、親子の交流や久々に会う祖父母との時間がより充実したものになり得ることも期待できる。



ワークシートは、「料理名、材料と分量、作り方」の他、

- ・料理の特色
- ・どんなとき食べるか
- ・あなたの家族や地域の人のこの料理についての思い出
- ・作ってみての感想
- ・お家の方から一言

についてもまとめてもらった。

←左のレポートは、家族が大好き

「おきりこみうどんと上州鶏飯」

がめ煮 佐賀の郷土料理。お父さんのおばあちゃんの味を再現！

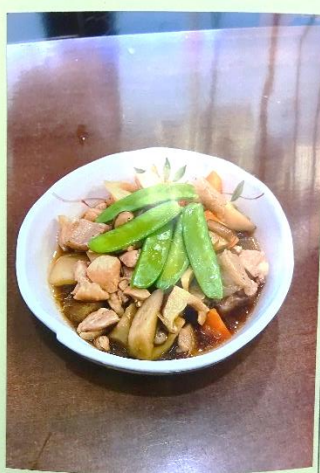
料理名(がめ煮)

材料と分量 (鶏肉 - 200g, んんじん - 140g, さやえんどう - 100g, しいたけ - 4枚, ごぼう - 1本, こむぎ小麦 - 1/2枚, しお - 1.5カップ, 油 - 適量, 塩 - 適量)

作り方 & 完成した写真(作り方は文のみでも、イラストを入れてもOK。完成品はイラストもOKです。ただしいいに、何か分かるように書いてください。)

作り方

1. しいたけも水もどす。
2. 鶏肉は一口大に切る。
3. ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、んんじんは皮をおさ、それぞれ乱切りにして水にさらす。こむぎ小麦はゆいて一口大に切る。さやえんどうはゆきとり、ゆてる。
4. 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、さやえんどう以外の材料を加えて、さっと炒める。
5. 4の鍋にAの調味料を加え、煮立ったらアクを取り、落としふたをして弱火で煮る。
6. 器に盛り、さやえんどうを散らす。



この料理の特色は…(佐賀県の郷土料理。九州では「がめ煮」「筑前煮」とも呼ばれていてゆかりが異なる。)
 どんとき食べるか…(氏神の祭り、おくんち(お盆日)、お正月)
 あなたの家族や地域の人の、この料理についての思い出など
 (父が子供の頃、よく祖母が作っていて味に似ていると言った。)

作ってみての感想
 いつも親が作ってくれた「がめ煮」にとても似ていると思いました。佐賀の郷土料理が知れたので、他のものも作ってみたいですね。

お家の方から一言(美味い！お盆の日には懐かしく感じました。おれ、すくなくない！)

だし 山形の郷土料理。おじいちゃんとの思い出の味。ご飯が進みます！



料理名(山形の郷土料理「だし」 (祖父の出身地))

材料と分量 (きゅうり - 2本, 生姜 - 2かけ, 大葉 - 10枚, オクラ - 5本, みょうが - 4個, 塩 - 適量, 醤油, 酢, みりん, 砂糖 - 適量, ごま油 - 大さじ3杯)

作り方 & 完成した写真(作り方は文のみでも、イラストを入れてもOK。完成品はイラストもOKです。ただしいいに、何か分かるように書いてください。)

1. きゅうり、オクラ、生姜、大葉、みょうが、塩こしょうを糸状に切り混ぜる。
2. 切り混ぜたものを混ぜ合わせる。
3. 混ぜ合わせたものにしょうゆ、酢、みりん、砂糖、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
4. できあがり!

アレンジを山芋を入れてもおいしかったです。

この料理の特色は…(こっけいしている。)
 どんとき食べるか…(いいはらがすいた時。)
 あなたの家族や地域の人の、この料理についての思い出など
 (昔、おじいちゃんが作ってくれた。)

作ってみての感想
 細かく切る事が少し大変だったけど、以外とおいしくできてよかった。

お家の方から一言(ぶりんが 産んで とても子がいしかった です。)

実践の成果と課題

成果

- いつもは作ってもらい、当たり前のように食べているおせち料理や雑煮等の行事食や、郷土料理を、授業で学んだ後に実際に調理することで再認識することができた。
- 祖父母に連絡して作り方を聞いた、という話や、徐々に子どもと料理できて作ることが出来て楽しかった、という感想も見られ、家族団らんの一役を担えたように思う。
- 冬休みに家族と一緒に作る機会を設けることにより、これまで購入でしていたおせち料理を手作りした家庭もあった。大人にとっても行事食に深く触れるきっかけになった。
- 参観日もあり、保護者の方も掲示に目をとめてくれていた。

課題

- 冬休みの時期の課題のため、郷土料理よりはおせち料理に偏ってしまう。

(報告者：玉村町立南中学校 沼山 淑美)

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

令和元年6月17日（月） 参加者募集用紙の配布
令和元年6月26日（水） とりまとめ・締め切り
令和元年7月24日（水） 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。
- ・ 食材に地場産物を使うことで、玉村町の農産物への理解を深める。

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22組の親子）

当日のスケジュール

10:00～ 受付開始
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

鉄火みそのつけごはん
豚しゃぶ冷や汁
ベーコンストリップパンケーキ
トマトと卵のスープ（レシピ紹介のみ）
かんたんアイスデザート



当日の様子



デモンストレーション



お母さんと一緒に…



完成した班からいただきます



お皿洗いもていねいに…

6. 成果と課題

成果

今年度は「朝ごはん」をテーマに料理教室を行った。特に全国食肉学校のベーコンをつかった「ベーコンストリップパンケーキ」は大人からも好評で、「おうちで家族に食べさせたい」などの感想を得ることができた。また、普段は苦手であり食べられない野菜でもおいしく食べている子どもの様子を見て、参加者の保護者は驚いていた。親子だけでなく異学年との交流もできる料理教室は子どもたちにとっても貴重な経験になるので、内容を工夫しながら継続して取り組みたい。

課題

今年は2校で親子料理教室を行うことができた。他の小学校でも実施できるよう働きかけたい。

7. 連携協力者

玉村小学校食育担当 大河原瑞希 教諭

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・平野・岡田)

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30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31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
令和元年6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
令和元年7月3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を招いて感謝の集い
令和元年11月	農業委員会・芝根小2年生による次年度用たまねぎの定植
令和2年3月	農業委員会・芝根小2年生による次年度用じゃがいもの植え (休校により関係職員で実施)

2 対象

町内の受配校（幼稚園児・小中学生）

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とも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）玉ねぎ定植、じゃがいもの植え（平成31年度玉村カレー用）



(2) 収穫



(3) 感謝の集い



(4) 来年度の植え付け（たまねぎ）

今年度の2年生が3年生になった時の「玉村カレー」の材料になる玉ねぎの苗を定植した。
(休校により、関係職員で実施)

5. 成果と課題

小学校4年生と中学校1年生を対象に実施した食生活アンケートで、玉村町でとれる野菜について知っているかを聞いたところ、キャベツやきゅうりなどの野菜を知っていると答えた芝根小の児童の割合は、他の学校と比べてもほとんど差はないが、玉村カレーの食材である玉ねぎとじゃがいもを知っていると答えた児童の割合が一番高い結果となった。農作業や学校給食での体験をとおして玉村町でとれる農産物への理解を深めることができたと考える。学校給食で地場産物を活用した食に関する指導を行うことは、児童生徒の地域理解につながると考えられ、特に農業体験をとおした食育が有効なことが分かる取組となった。

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・平野・岡田)

玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 「元気いっぱい！朝ごはんレシピ」募集とその活用

2 時期・計画

令和元年7月	募集要項作成・学校へ配布
令和元年9月	レシピ選考
令和元年11月	受賞作品発表
令和元年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、給食便りで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 750 名（応募者全員に参加賞）

給食レシピ賞 7 点、地場産レシピ賞 2 点、家族団らん賞 2 点、栄養バランス賞 2 点、朝食にいいで賞 2 点を選考し表彰。

(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。
- ・ 献立表や放送資料、ホームページなどで、応募レシピであることを紹介。
- ・ 給食通信にレシピを載せる。
- ・ 給食提供日にレシピ考案者の児童生徒のクラスを訪問し、交流する。

(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 「具だくさんスープ」(南中 1 年女子)
- ・ 12 月 「スタミナ豚汁」(玉村小 6 年男子)
「ちくわときゅうりのさっぱりあえ」(芝根小 6 年女子)
- ・ 1 月 「丸ごとウインナーのたまご丼」(中央小 6 年女子)
「ちんげんさいと厚揚げのそぼろあんかけ」(南小 6 年男子)
- ・ 2 月 「ベーコンとほうれん草のスクランブルエッグ」(上陽小 6 年男子)
「野菜たっぷり栄養満点豆乳スープ」(玉村中 2 年男子)

(4) 提供した献立の写真 (一部)

「具たくさんスープ (南中)」



「ちんげんさいと厚揚げのそぼろあんかけ (南小)」



「丸ごとウインナーのたまご丼 (中央小)」



「野菜たっぷり栄養満点豆乳スープ (玉村中)」



6. 成果と課題

今年度は昨年よりも多い750名の応募があった。給食のメニューに取り入れる給食レシピ賞は、各小中学校より1点選び計7点、他にも玉村町の食育目標にあわせ、家族団らん賞2点(芝根小3年「えがおになるよピザパンとあまずっぱいサラダ」、玉村幼稚園「ハムオムライス」)、栄養バランス賞2点(玉村小5年「玉村の恵みでガパオライス」、南小6年「とりハムの夏野菜の甘酢ソースかけ」)、地場産レシピ賞2点(玉村中2年「夏野菜の簡単リゾット」、南中1年「ひき肉と夏野菜のカレー炒め丼」)、朝食にいいでしょう2点(上陽小6年「オリジナルパンキッシュ」、中央小6年「玉村の野菜をつかったオムレツ」)など、計15点を入賞レシピとして選んだ。どのレシピも一生懸命料理を作る様子や家族だんらんの様子がうかがえるような内容であり、家庭で食への興味関心を増すことができたのではないかと考える。また、家族から感想を書いてもらうことで、児童生徒のモチベーションも上がったのではないかとと思われる。給食でレシピを提供する日には、レシピ考案者の児童生徒のクラスを訪問し、児童生徒と給食センターとの交流を図ることができ、訪問したクラスでは残量も少ない傾向が見られることが分かった。児童生徒や先生からもとても好評なので、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・平野・岡田)

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** 令和元年5月～令和2年1月 調理実習（月1～2回）
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24名（4～6年生）
- 4 **ねらい**
 - ・ 料理を楽しみながら、調理法や片付け方を学ぶ。
 - ・ 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**
 - ① 5月 「チョコレートパフェ」
 - ② 6月 「レモンソーダゼリー」
 - ③ 7月 「サラダうどん」
 - ④ 10月 「スパゲッティトマトソース」
 - ⑤ 11月 「メロンパン」
 - ⑥ 12月 「みたらしだんご」
 - ⑦ 1月 「マカロニグラタン」
 - ⑧ 1月 「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**

栄養教諭等がクラブ活動で指導することにより、材料の準備や実習中の指導が充実し、簡単に短時間で作れるレシピをたくさん児童に紹介することができた。クラブ活動をきっかけに料理に親しむことで、大人になってからも日常生活で実践しやすいのではないかと考える。メニューは初回のクラブ活動のときに児童と話し合い、希望のメニューを取り入れながら計画を立てた。児童からは「班の人と協力してできた」、「おうちでもぜひ作ってみたい」、などの感想を得ることができた。参加者は大多数が女子なので、男子にも積極的に参加してもらえよう手立てを考えたい。
7. **連携協力者** 玉村小 料理クラブ担当 入沢麻衣 教諭

（報告者：玉村町学校給食センター 坂本・平野・岡田）

玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 福島保全会と行うかき菜摘み体験

2 時期・計画

令和2年3月6日（金）

3 対象

玉村町内の幼稚園・小中学校の教職員、給食センターの調理員

4 ねらい

福島地区農地・水・環境保全会が遊休農地の活用と環境保全のため行っている菜の花畑で「かき菜摘み」を体験させてもらい、地域の方と触れ合う。本来は中央小2年生の児童が体験する予定だったが、休校のため中止となり、急遽教職員を対象として実施した。

5 概要

＜収穫体験の様子＞



6 成果と課題

福島保全会が景観づくりを目的として「かき菜」の栽培を始めて12年目となるが、3年目より食用として利用することに方針を変え、毎年、中央小の2年生にかき菜摘みの体験をさせてもらっている。今年は急遽休校のため中止となってしまったが、福島保全会の方と相談して改めて日を設定し、玉村町の教職員を対象に実施したところ、43名の先生と給食センターの調理員が参加してくれた。子どもだけでなく、大人もこのような収穫体験をする機会があまりないので、地域の方と交流しながら収穫体験ができる今回の活動はとても有意義な時間となった。先生が収穫を経験することにより、給食への理解が深まり、子どもへの指導がより効果的になるのではないかと考える。また、かき菜は群馬県ではこの時期の旬の野菜として食卓に上がるものだが、食生活の変化とともにあまり身近なものではなくなってきているので、それぞれの家庭でかき菜が食卓にあがり、今日のことを家族で共有できる良い機会にもなったと考える。来年度も「かき菜つみ体験」が継続できるよう、福島保全会の方と連携をとりながら計画的に実施したい。

（報告者 玉村町学校給食センター 坂本・平野・岡田）