

榎原市立榎原中学校の取組

1 学校の概要

昭和57年4月1日に開校し、創立38年になる市内で一番新しい中学校である。校区の2つの小学校から進学し、生徒数は減少傾向にあるものの、各学年5クラス、565名が在籍する中規模校である。

榎原市の北部に位置し、校舎の周囲は田園風景が広がり、教室からは万葉集にも詠われた国の名勝・大和三山を眺めることができる。一方で、近隣には国道24号線や京奈和自動車道、中和幹線が通り、飲食店や商業施設が多い校区でもある。



2 食育の推進について

①生徒について

毎日教室に掲示している献立表を見て、給食を楽しみにしている生徒が多い。一方で、好き嫌いのある生徒も多く、特に野菜や海そう類、きのこ類、豆類などが入った副食の残量は多い傾向にある。

また、毎年6月に実施する校内食生活アンケート調査の結果によると、朝食を食べないと答えた生徒は1.9%、食べない日が多いと答えた生徒は8.6%であり、県内や全国と比較しても高い。また、朝食を食べると答えた生徒のうち、主食のみと答えた生徒が25.7%で最も多く、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べている生徒は全体の15.1%にとどまっている。



②これまでの取組について

新規採用で着任して4年間、中学校での食育をどのように進めていくべきなのか悩みながら、家庭科教諭と連携し、家庭科の調理の授業の中で、食に関する指導を実施してきた。

また、給食時間の指導に加え、献立紹介や食育だよりなどを配布し、給食委員会や部活動の指導も行った。部活動では「チャレンジ部」の顧問を担当し、野菜の栽培活動や調理実習を通して食育活動を実施している。

3 実践（取組）

① 生徒・学習とつながる

家庭科における食に関する指導

【1年「食中毒の予防」（食育プログラム）】

安全に調理実習を行うため、事前学習では、栄養教諭が食中毒の防止の3原則と衛生的な食品の取り扱いについての指導を行った。



肉や魚についている細菌が、お箸を通して和え物に付着するという二次汚染が起こる様子を、実際にお箸を使った教材を使用して指導しました。

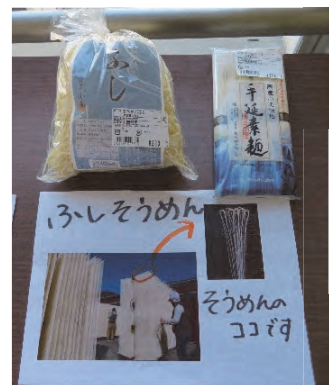
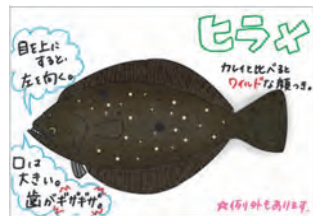


（マジックテープを使った教材）

【1年 調理実習】

栄養教諭が家庭科教諭と連携し、調理実習の事前学習や事後学習に参画して、使用する食材の紹介を行い、食材に対する理解を深めている。

- ・豆腐のすまし汁（そうめんの「ふし」について紹介）
- ・カレイの煮付け（使用したカラスガレイの写真などを紹介）



【1年「奈良県の郷土料理」の調理実習】

奈良県の食文化や郷土料理をテーマとした食育講演会を2学期に実施し、その発展学習として「奈良県の郷土料理の調理実習」を毎年3学期に実施している。



今年度は1品追加して実習を予定しています。（3月実施予定）
 「茶がゆ」
 「宇陀金ごぼうと大和まなの時雨煮」
 「くるみもち」
 「片平あかね漬」

保健体育科における食に関する指導

【3年「食生活と健康」】

健康に過ごすためには、食生活が大切であることを指導した。朝食摂取前後のサーモグラフィー、朝食と学習集中力との関係のグラフ、朝食アンケート結果を示して、朝食を食べる大切さについて改めて理解を深めるよう働きかけた。



性別	男性			女性		
	身体活動レベル 低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
10～11歳	1950	2250	2500	1850	2100	2350
12～14歳	2300	2600	2900	2150	2400	2700
15～17歳	2500	2850	3150	2050	2300	2550
18～29歳	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30～49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300

中学生が一日に必要なエネルギー量と、給食がその約1/3であること、給食をしっかり食べることが健康につながることを学習しました。

チャレンジタイムにおける食に関する指導

今年度の新たな取組として、檀原市「朝ごはん指導計画」を活用し、1年生を対象にチャレンジタイム（朝の会）で朝食の大切さについて指導を行った。朝ごはんが体に与える良い影響や、自分たちで朝ごはんのバランスをよくする方法などを学習した。



目覚める 朝ごはん

① 食べたら()が活発に動き出す

② 脳に刺激 →()アップ!

③ 脳にもごはんよくかむことで()

④ →()・()に刺激

⑤ →()・おなか・脳に刺激

⑥ しっかり食べる →()が上がる()

⑦ 食べたら消化・吸収 →()・()が動く()

⑧ おいしく食べる →()

いつもの朝ごはんを食べますか:
 今日感想:

1年 組 番 名前

《生徒の感想》

- ・朝ごはんを食べたら良いというのは知っていたけど、細かい理由を知らなかった
ので、心にも関わることを知っておどろきました。
- ・僕は朝ごはんをあまり食べない方だけど、朝ごはんの大切さを教えてもらい、これ
からは毎日欠かさず少しでも食べるようにします。
- ・いつもパンだけなので、パンの上に何かのせて食べて学校に行きたいなと思いま
した。

給食時間における食に関する指導

【掲示物の配布】

学校給食を「生きた教材」として食に関する指導の充実を図るため、全クラスに「献立
紹介」を配布し、教室に掲示している。

ウクライナ料理

今日の給食は、ウクライナにまつわる献立です。
なぜ突然ウクライナ?と思ったそこのあなた!
橿原市は2020年東京オリンピック・パラリンピック大会で、
ウクライナの陸上チームのホストタウンになっています。

ウクライナってどんな国?
ウクライナは、東ヨーロッパに位置します。夏は長く、冬は
30度を記録するほど寒暖差のある国です。
★人口…約4570万人
★面積…約603700㎢ (日本の1.5倍)
★食卓…野菜料理が多い、焼いたり蒸したりして食べる。
ポルシチという真っ赤なスープや、
コフパというウクライナ風ソーセージが有名。

本スロウウツォ?
オリンピック前に合宿をしたり、
選手と市民の交流をする市町村のこと。

Welcome to Japan!
オリンピック・パラリンピックでは、日本だけでなく、
ウクライナの選手にも注目して応援しよう!!

ポルシチ
ポルシチは、ウクライナで生まれた料理で、
家庭によって具材や味付けは様々です。
赤い色をしているのは、「ピーツ」という真っ赤なカブを使っているから。

ピーツ

7/24 ~ 8/25 ~

東京オリンピックで橿原市がホス
トタウンになるウクライナの献立
の日を知らせました。

セルフオムライス

卵シチ
チキンライス
ケチャップをかける

初めてセルフ
オムライスを
実施し、作り
方や注意事項
を書いて配布
しました。

☆チキンライスは、直接お皿に盛り付ける。
ひっくり返して形をととのえる場合は、
お汁椀を使う。(今日は1枚多く入れています)

注意!
△ ごはん茶碗にチキンライスは入れない!!!
(ケチャップで染まってとれなくなります🙄)

☆卵シチは ごはん茶碗に入れて配るのはOK。

What's タコライス

沖縄生まれの料理です。
メキシコ料理のタコスの臭をご飯に
のせて食べます。

☆ひき肉とポルチベツを
よく混ぜて
ご飯にのせて食べよう
(ポルチベツに味付けしてない)

タコスはあります。

献立表を見て「タコライスってなに?」という生
徒からの声が多かったため作成しました。

【校内放送の活用】

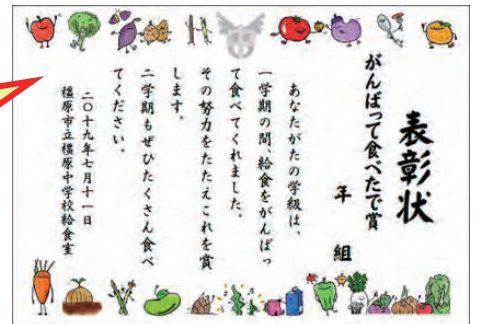
放送委員会の常時活動として、毎日の給食時間に、市内の栄養士が分担して作成している「給食カレンダー」を放送している。生徒の興味関心を引き付けるため、地産地消、各国の「おいしい」という言葉を紹介するなど、バラエティに富んだ内容を心がけている。

また、食材の栄養素や調理をする上での苦労話等、学校の実情に合わせ内容を一部変更し運用した。

【賞状の配布】

学期末には、給食を残さないように意識して食べているクラスを対象に、3つの部門の表彰を行い、次学期への給食を残さず食べる意欲につなげた。

「がんばって食べたで賞」「完食が多かったで賞」
「牛乳をたくさん飲んだで賞」



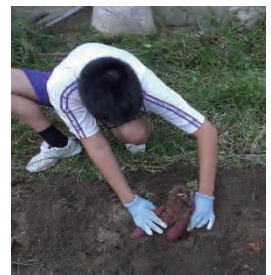
チャレンジ部の活動

【部活動における食育活動】

チャレンジ部は、1年生3名、2年生7名、3年生5名の15名が在籍し、活動理念「生徒のしたいことを、なんでもチャレンジする部活」として、活動内容は野菜栽培や調理実習、寺社仏閣巡りや歴史探索、手芸、園芸、ボランティア活動など多岐にわたって活動している。

「野菜栽培」

- ・玉ねぎ
- ・さつまいも
- ・大豆
- ・大根
- ・じゃがいも



学校内の畑で栽培活動を行っていることから、チャレンジ部以外の生徒も、何を植えているのか、どんなことをしているのかなど、部活動の様子に関心を持ち、尋ねてくれます。

「栽培した野菜を使った調理実習」

- ・ミートソースと玉ねぎスープ
- ・手作りルウのカレー
- ・大学芋
- ・枝豆

カレールウを手作りしてみたい、という生徒の声から、部活で育てた玉ねぎを使い、カレーを作りました。



【梨の皮むき選手権】

包丁使いが上手になるために、実際に梨の皮をむいて、練習を重ねた。



最初は数cmしかむけなかったけど、練習を
すると、10cm以上むくことができるよう
になりました。

【災害時の調理】

日本は、自然災害の多い国であり、災害に備えて食料の「備蓄」が必要なことや水を節約した調理方法である「ポリ袋調理」について学び、実際に調理をした。

「パックスッキング」で、さば缶カ
レー、白米、わかめごはん、蒸しパン
を調理しました。



② 職員とつながる

◎給食指導や食育の取組

給食時間の約束等を全校で統一するため、職員会議や職員朝礼で協議し、共通理解を図っている。また、掲示資料を配布して生徒へも周知している。

◎食育プログラムの実践

市で作成した食育プログラムに沿って教科担任と連携して指導案や教材の再検討を行い、実践した。

◎民間委託調理員との連携

型抜きした人参を給食に入れる「ハッピー人参」を実施した。

◎給食週間の取組

給食が安全においしく作られていることを生徒に知らせるため調理室のビデオ撮影、調理員さんインタビュー、調理道具の紹介等を行った。

給食の時間

1. 給食当番の仕事
 各学年全員の食べる給食です。責任を持って、丁寧にまいりましょう。
 ①手を洗い、服装を整える。(マスク・エプロン・三角巾の着用徹底)
 ②決められた分まで、給食当番が協力して配膳する。
 ③全員の食事が終われば、食器などを整理して、ワゴンに入れる。
 ④配膳前と配膳後は、教室をきれいにふく。
2. 待っている態度
 当番以外の人は、手洗い後、各自教室の前で静かに待つ。
 (学年の廊下も可、夏は廊下、北館へは行かない。)
3. 食べ方
 ①学年全員で「いただきます」で一斉に食べ、「ごちそうさま」で終わる。
 ②身体に合わないものは残さず食べる。
 ③終わりのチャイムが鳴るまで、教室で待つ。
4. 後かたづけ 給食の持ち帰りは禁止です。
 ①食器………食器かごにきちんと戻す。
 ②パン………食べ残した場合は、パン箱に戻す。
 ③ご飯、副食………食べ残した場合は、もとの食器・容器に戻す。
 (※献立表は、ビニール袋に入れる。しゃもじは専用のジャーに入れたままで良い。)
 ④その他………ストロー、ジャム、ふりかけ等のゴミは、学級で袋にまとめて返却。
5. 牛乳パックについて
 牛乳パックは、飲み終えた後、洗浄し水を切りコンパウトにまとめる。
 (クラスで4個以内になるように！)
6. 給食委員の仕事
 ワゴンを安全に運ぶ。
 牛乳パックをまとめ、水を切る。
 配膳室で返却されワゴンを点検してシャッターを閉める。
 (ワゴン・牛乳パック・パン箱・米紙ジャー・ごみ等を整理する。)

今年度、本事業に取り組んだことで、新たに保健体育科や朝のチャレンジタイムにおいて食に関する指導を実施することができた。また、専門職である栄養教諭が指導をすることで充実した内容にすることができた。今後も更なる食育の推進を目指し、継続して取り組んでいきたい。

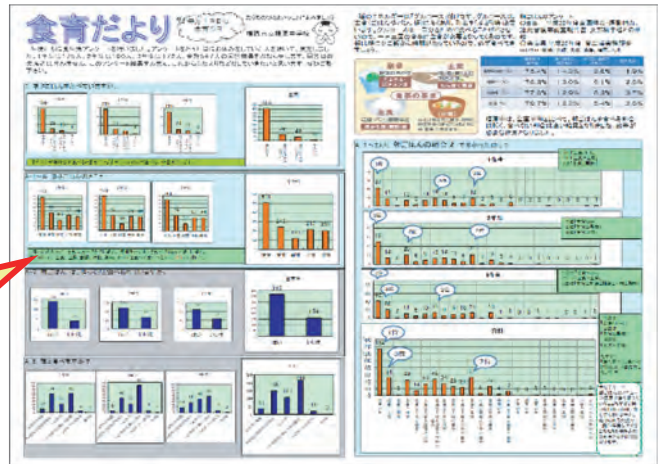
一方で、中学校は教科担任制であり、授業時数の確保や時間の調整が難しいことが今後の課題である。

③ 家庭とつながる

◎食育だよりの発行

食生活アンケートの調査結果や朝ごはんの大切さを掲載した食育だよりを発行した。

実際のデータをグラフとして配布することで、生徒だけでなく先生方も興味深く見てくれました。



◎給食試食会の実施

毎年1学期に、全学年保護者を対象としたPTA主催の給食試食会を実施している。保護者にアンケートをとったり、栄養教諭による講話を行ったりしている。

④ 地域とつながる

◎市広報誌に本校の食育活動が掲載

市広報誌「広報かしはら」8月号で、栄養教諭が行う食育の授業の様子や、給食時間の様子が掲載された。



◎1年生「総合的な学習の時間」

大和野菜である「大和まな」の生産者をゲストティーチャーとしてお招きし、大和まなの特徴や地産地消について学習した。農業の大変さを知る機会にもつながった。

◎1年生「食育講演会」

食育アドバイザーを迎え食育講演会を実施した。生徒たち自身が「食の伝承人」として食文化を継承できるよう、奈良県の食文化や郷土料理、給食の歴史について学習した。この講演会后、「奈良県の郷土料理」の調理実習を実施した。



市広報誌に掲載されたことにより、中学校での食育活動を広く啓発することができた。今年度は食育だよりの配布にとどまったが、家庭とさらにつながることができるよう、地域の方や関係機関ともさらに連携していく必要がある。

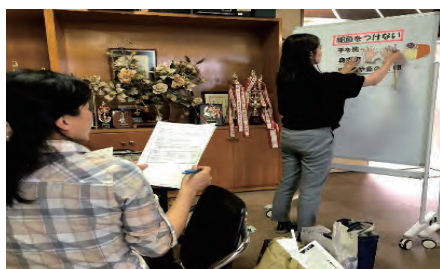
⑤ 市内の栄養士とつながる

◎教材研究

各教科との連携や指導内容の充実をめざし、市内の中学校に所属する栄養士6名と、教育委員会の栄養士1名の7名で、それぞれが実施している食に関する指導の教材研究を行った。各教科の教科書から、食に関わる単元の確認を行い、選んだ単元について指導案や教材の作成をして授業を実践した。



橿原市が進めている「朝ごはん指導計画」についても、同じメンバーで集まり、教材研究等を行った。



◎授業研究

小学校の実践校である畝傍東小学校の先輩栄養教諭が行なう食育授業を見学した。板書や発問の仕方等を学び、また、校内の掲示資料や委員会活動についても知ることができた。

さらに、「食育プログラム」、「朝ごはん指導計画」を実施するにあたり授業研究を行った。市内の栄養士からの指導助言により、授業の改善ができ、食育授業の充実につながった。



市内の栄養士と情報交換を行い、食育を実施するきっかけ作りや進め方、アイデア等を得たり、教材を作成することで、新たに「食育指導の時間」を開拓できた。

また、食育授業を公開することで、自分の授業を振り返り、より良いものにすることができた。

市内栄養士で協力して指導案や指導資料を作成したが、今後は学校や生徒の実態に合わせて教材研究をする必要がある。