

第4章 広陵中学校の取組

1 学校、給食センターの概要

①学校の概要

昭和33年4月1日に町村合併に伴う学校統合により、旧箸尾中学校、旧広陵中学校を合併して、広陵町立広陵中学校として開設し、創立63年になる。校区の3つの小学校から進学し、各学年5クラス、526名が在籍している。



本校の校区は、奈良盆地の西側に位置し、歴史的な馬見丘陵公園の古墳群や寺社仏閣があり、田園風景や住みよい住環境空間の伴った緑のあふれる豊かな地域である。

②給食センターの概要

学校給食は平成28年に広陵町と香芝市が共同し、広陵町内に広陵町・香芝市共同中学校給食センター協議会（スマイル）が建設され開始した。広陵町内の中学校2校と、香芝市内の中学校4校の合計約3,900食の給食を提供している。



2 食育の推進について

①生徒の実態

本校の課題は給食の残食が多いことである。昨年度の残食率は学校全体で17.4%であった。給食時間の生徒達の様子を見ていると、しっかりと給食を食べる生徒もいるが、ほとんど手をつけずに残してしまう生徒も若干見られる。特に野菜やきのこ、豆類が入った副菜の残食率が高い。残す理由を尋ねると、「なんとなく」「苦手だから」と答え、自分自身の身体のことを考え食事をとるという意識が低い様子がみられた。

また、今回実施したアンケート調査の結果では、朝食をほとんど食べないと回答した生徒は5%であった。全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の中学2年生奈良県平均女子1.7%、男子1.4%と比較しても高い値であった。

給食だけではなく食全体への興味関心が低い傾向がみられる生徒に、少しでも給食を好きになってもらい、食事はただ空腹を満たすだけのものではなく、心身の健康や成長のために重要であるということを伝えていく必要がある。

②これまでの取組について

昨年度までは、前任の栄養教諭が家庭科教諭と連携した調理実習や、総合的な学習の時間において1年生を対象とした食育講演会を実施していた。また、給食時には、放送委員会の活動として配膳図に掲載している献立の説明を生徒が毎日読み上げるなどしていた。

③今年度の目標と取組について

今年度4月に広陵中学校に着任し、給食センターと兼務することとなった。6月に学校が再開し、6月15日から給食が開始となった。センター勤務であること、さらに新型コロナウイルス感染症への対応が重なり、学校とコミュニケーションをとる機会が限られる中、生徒たちの実態が見えにくく、学校の動きも把握できないため、どのように食に関する指導に取り組むことができるのか、非常に悩んだ。これまで実施していた1年生を対象とした食育講演会や調理実習も計画していたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から実施を控えることとなり、給食だよりの配付や、給食時間の放送のみ継続して行うことにした。

こうした状況の中、まずは、給食時間に教室を訪問することで、生徒たちの実態を把握することに努めた。そして、本事業を受託するに当たり、教職員を対象とした食に関する指導についてのアンケートを実施し、学校全体としての食育の進め方を検討する資料とした。学校の状況や調査結果等をもとに、先生方と協議し、広陵町内で統一した3つの柱にそって「①朝ごはん指導」「②給食や食への関心を高める取組をとおして残食を減らす」「③地産地消の推進」「④ICTを活用した学習」「⑤部活動における食事指導」について実施していくことになった。

3 実践（取組）

①朝ごはん指導


【1年生家庭科「元気になる朝ごはんを考えよう」】

家庭科担当教諭と連携し「食生活と栄養」の単元で、朝ごはんの大切さや必要性について指導を行い、生徒一人ひとりが朝ごはんの献立を考える学習を行った。今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から調理実習を控えた。そこで、生徒自身が考えた献立を家庭で調理してもらえるように「作ってみよう！元気になる朝ごはん」の実習を宿題とした。

学校で控えることになった調理実習を家庭にお願いしたというのではなく、自分自身で朝食を作る力を身に付けることの大切さや現時点での子どもの実践力を保護者にも理解していただくきっかけとなるようワークシートを活用して働きかけた。



作ってみよう！【元気になる朝ごはん】
()年()組 名前()
※1学期の家庭科の学習を基かして、朝ごはん作りをチャレンジしてみましょう※

「朝食のイメージ」


「工夫した点」
お粥で胃腸を優しく暖めようとした。
お粥は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
お粥は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
お粥は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。

「作った、食べた感想」
お粥は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
お粥は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
お粥は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。

品名	献立名	主な材料	炭水化物	たんぱく質	脂質	無機質	ビタミン
例)主食	トースト	食パン バター	○		○		
主食	ハンバーグ	食パン	○		○		
	トースト	食パン ハム チーズ	○	○	○		
汁物	コンソメ	コンソメ 野菜	○	○		○	
	スープ	コンソメ 野菜	○	○		○	
副菜	わかめと豆腐のサラダ	わかめ 豆腐 トマト			○	○	○
	ポテトサラダ	ポテト マヨネーズ			○		○
デザート	フルーツヨーグルト	ヨーグルト フルーツ		○		○	
飲み物	お茶	お茶					○
	ジュース	ジュース					○
献立物	(既製品)	パン					○
		お粥					○
		味噌汁					○
		カレー					○
		ハンバーグ					○
		ハンバーグ					○
		ハンバーグ					○
		ハンバーグ					○
		ハンバーグ					○
		ハンバーグ					○

※材料は主に使った食材のみ記入しましょう。

「保護者の方から」
朝食は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
朝食は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
朝食は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。

「栄養教諭から」
朝食は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
朝食は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。
朝食は、お粥の具材もいろいろと入れてみた。

28 8月18日

②給食や食への関心を高める取組をとおして残食を減らす

教科の学習と関連づけた食育

【1年生道徳科「給食の残飯について考える」】

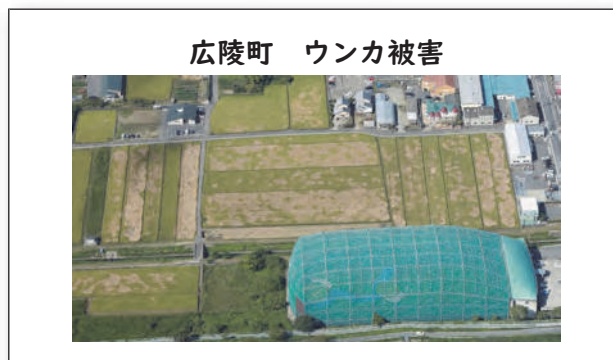
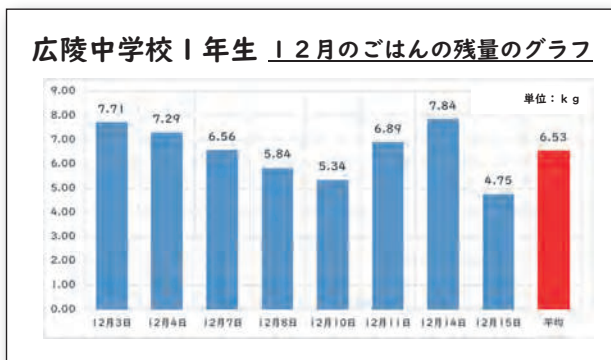
「ハゲワシと少女 撮影：ケビン・カーター」の写真や給食の残量の写真から、世界の食糧援助量と日本の食品ロスについて考え、自分たちにできることを考えた。



【1年生道徳科「日本のお米」】

稲作は日本の食文化や自然環境を支えてきたものであり、伝統的な農業や文化を引き継いでいくことの大切さについて考えさせ、受け継いでいこうとする実践意欲と態度を育てることにした。指導の中で、五穀豊穡を願う秋祭りなどの伝統行事の写真を見せ、昔の人々の暮らしは自然環境と密接な関係があり、農作物の収穫が生活の安定を大きく左右していたことを伝えた。

1年生の給食のごはんの残量の写真やグラフなどを活用し、自分たちが食糧の生産を身近に感じられていないことを伝えた。また、今年度は広陵町の水田もウンカの被害により大きな影響を受けた事にも触れ、米作りが現在も自然と共にあることから感謝の気持ちを育む指導となるようにした。



(写真提供：広陵町地域振興課)

【1年生総合的な学習の時間「昨日、食べたお弁当について考えてみよう」】

体育祭の日には家庭からお弁当を持参する。そこで、翌日、お弁当を思い出し、栄養素や作ってくれた人の想いについて考えさせた。今後自分でお弁当づくりに挑戦することを想定し、献立内容についても振り返るようにした。生徒たちはお弁当に込められた想いをしっかりと感じていたので、日頃は直接顔を合わせる機会がないが、給食センターの調理員が給食に込める想いも同じであることを伝えた。

栄養バランスが良くなるように色々な食材をつかってくれてるんだな・・・

昨日、食べたお弁当について考えてみよう。

①昨日のお弁当を思い出してみよう。どんなメニューでしたか。
②昨日のお弁当のおかず、どんな栄養素が含まれていたか、チェックしてみよう。(一つの食べ物(おかず)にはいくつもの栄養素が含まれているものもあります。)

栄養素	その栄養素を含んでいたもの
炭水化物を含む食べ物	
タンパク質を含む食べ物	
脂質を含む食べ物	
繊維質を含む食べ物	
ビタミンを含む食べ物	

作るのにどれくらいの時間がかかったのかなあ？

彩りもよくきれいに詰めてくれていたなあ・・・

給食時間における食に関する指導

【給食指導についての資料作成】

6月15日の給食開始におきて、各学年の給食担当教員とともに、文部科学省から通知されたガイドラインに基づき、給食指導や配膳のルール等について検討した。全クラスで統一した指導となるようラミネートした掲示資料を作成し、配付した。

【放送指導・掲示物の作成】

今年度は新型コロナウイルス感染症対策により給食時間中の会話や行動を制限していたため、教室での給食指導は難しいと考え、教室の様子を見て回ることと放送での給食指導を実施しながら生徒との距離を縮めるようにした。

放送では生徒たちが苦手と予想される食材の栄養面や食べ慣れない食材についての紹介などを行った。放送のみでなく「給食センタースマイルだより」を作成し、掲示した。



給食センタースマイルだより😊

給食センタースマイルだより 2020.10.20 野菜の和え物（あえもの）に使われている切り干し大根について校内放送で紹介しました。

大根を細切りにして乾燥させたものを「切り干し大根」といいます。天日干しにすることで水分が抜け、保存性が高まり、さらに旨味や栄養素がギュッと凝縮されます。カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富に含まれる食品です。

食べ方による栄養素の変化(100gあたり)

生(18.94.0%)	乾燥(18.94.0%)
ぬか漬(19.97.1%)	乾燥(18.94.0%)
切り干し(18.94.0%)	乾燥(18.94.0%)

みなさんにとってもらいたい栄養素がたっぷり含まれています！

大根の花

給食センタースマイルだより 2020.11.18 大和まなどツナのサラダに使われている大和まなについて校内放送で紹介しました。

大和まなは「大和の伝統野菜」として県に認定された野菜です！

大和の伝統野菜とは、奈良・大和路の食の歴史、地域の伝統を受け継ぎ、古くから生産されてきた県認定の野菜です。「味・香り」は昔のまま深く、その「形・葉」に独自の個性があります。栽培や収穫、出荷に、知恵や経験、手間を惜しまず、県内各地で丹精込めて育てられています。

大和まなについて

大和まなは、菜の花と同じアブラナ科の野菜で、かつては油を採取するために栽培されていた野菜です。その後、漬物やおひたし、煮物、油いため、字子やえんなどに調理され、食卓にのびてきました。

大和まなは、ワサビや大根にも含まれる辛味成分の「イソチオシアネート」が含まれているので、食べると少しピリツとした味わいがあります。旬は冬の時期で、特に気温が低くなり霜が当たると、他の葉物野菜にはないやわらかさと独特の風味や甘さがグッと増します。奈良の主な産地は宇陀市、大和高田市などです。今日は給食センターに約80kgの大和まなが納品されました。給食を通して大和の伝統野菜について知ってもらい、そして皆さんが食べ愛を持っていてくれることを願っています。

【リクエストメニューの実施】

今年度新たに中学3年生を対象にリクエストメニューを実施した。中学を卒業すると学校給食を食べることができなくなるため、中学校での給食の楽しい思い出を作ることができればと考え、7月にアンケート調査を行い、11月・12月の給食でリクエストメニューを実施した。

リクエスト献立

3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。上位3位までの献立を11月から12月にかけて実施します。みなさんが選んだ献立はありましたか？

順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	からあげ	コーンスープ	ポテトサラダ
2	わかめごはん	えびのチリソース	豚汁	じゃここびりマンの揚げ物
3	親子どんぶり	焼肉	みそ汁	鶏肉と白ねぎの炒め物

日	献立名	分量	6割	7割	8割
11月	ザラシライス	100g	5	5	5
	マッシュポテト	3g			
	牛乳	100g	5	5	5
	スマイルチキン	100g	5	5	5
	鶏肉	100g	5	5	5
	たまご	100g	5	5	5
	じゃがいも	100g	5	5	5
	コーン	100g	5	5	5
	カレーライス	100g	5	5	5
	カレー粉	100g	5	5	5
12月	カレーライス	100g	5	5	5
	カレー粉	100g	5	5	5
	カレーライス	100g	5	5	5
	カレー粉	100g	5	5	5
	カレーライス	100g	5	5	5
	カレー粉	100g	5	5	5
	カレーライス	100g	5	5	5
	カレー粉	100g	5	5	5
	カレーライス	100g	5	5	5
	カレー粉	100g	5	5	5

11月・12月生徒配付用献立表

【給食献立の工夫】～地域の大学と連携した献立の開発～

広陵町では、町内にある畿央大学と、包括的連携協定を結んでいる。そこで、畿央大学健康科学部健康栄養学科の学生と連携し「食育の日」の新献立の開発を行った。東京オリンピックの開催に向けて、今年度は「世界の料理」をテーマにしており、生徒にとって世代が近い大学生が考案する斬新なメニューにより、世界の料理に興味をもつことができると考えている。



1月19日(火)韓国料理



2月17日(水)メキシコ料理

③地産地消の推進

【計画栽培による地産地消の推進】

かねてよりJAならけんととの計画栽培を実施しており、7月に奈良県産の玉ねぎを納品していただいた。今年度は新たに県内の生産者と契約し、ロメインレタスと祝い大根を計画栽培していただき、給食に取り入れることができた。ロメインレタスの畑へ見学に行き、成長過程の写真を撮り掲示資料（給食センタースマイルだより）等に活用した。



10月7日 畑の様子



11月12日 畑の様子

給食センター
スマイルだより

2020.11.19 ロメインレタスの中華和えに使われているロメインレタスについて校内放送で紹介しました。

ロメインレタスとは

ロメインレタスはギリシャのコス島原産で、コスレタスとも呼ばれています。一般のレタスのように葉を巻かないリーフレタスの仲間です。ロメインレタスは葉肉が厚くしっかりしているため、加熱調理をしてもシャキシャキとした食感が残りやすいことが特徴です。今日の給食で使われているロメインレタスは奈良県葛城市で栽培されたものです。農家の方が大切に育ててくれました。ロメインレタスの畑の様子を紹介します。

ロメインレタスの畑の様子です

こちらがロメインレタスの苗です。ロメインレタスにとって、どういふ環境が好ましいか探りながら成長の経過を観察します。

9月頭に種をまいてから、約2か月で収穫ができるまで育ちました。こちらの畑では約4000株のロメインレタスが植えられています。朝に収穫した新鮮なものを給食で提供します！

2020.10.7撮影

2020.11.12撮影

掲示資料

【県産牛肉等の学校給食提供推進事業の活用】

今年度は、奈良県畜産課が実施する「県産牛肉等の学校給食提供推進事業」を活用し、給食で大和牛を使った料理を提供することができた。11月と12月で計3回にわたり、大和牛を提供したところ、大変好評であった。県内でも畜産業が行われていることをあまり知らない生徒が多く学習につなげる良い機会になった。

献立表 (Menu) showing school lunch items for November and December, including beef dishes.

やまとうし
給食に大和牛が
登場します!!

大和牛は、奈良県が誇る至高の黒毛和牛です。赤味はやわらかく、脂肪にオレイン酸が豊富に含まれており、風味豊かで味わいのある肉です。奈良県では、約4,000頭の肉用牛が飼われています。

～大和牛を使用した献立提供日予定～
11月9日 (月) 大和牛のサイコロステーキ
11月24日 (火) 大和牛のすき焼き

奈良県時代の和牛
大和牛

11月生徒配付用献立表



給食センター
スマイルだより

2020.11.9 大和牛のサイコロステーキで使われている「大和牛」について校内放送で紹介しました。

今日の給食は、奈良県が誇る至高の黒毛和牛である「大和牛」が給食に登場します！奈良県では、約4,000頭の肉用牛が飼われており、牧草や、濃厚飼料（トウモロコシや大豆などを混ぜたもの）を食べて育ちます。奈良県の豊かな自然と、昼夜の寒暖差の大きい気候風土がきめ細やかな肉質を作ります。よく味わって、感謝していただきましょう！

大和牛は脂肪にオレイン酸を豊富に含みます。

肥満の原因という悪いイメージがある脂質ですが、身体には欠かせない栄養素です。
①細胞や血液の材料となります。
②効率よくビタミンを吸収することができます。
③ビタミンの中には油にしか溶けない脂溶性ビタミンA,D,E,K等があります。
④体温の維持など身体を守ります。
脂質のなかでもオレイン酸は摂取するなら選びたい「いい油脂」です。動脈硬化や高血圧等の予防に役立つといわれています。大和牛はオレイン酸を豊富に含むので、口溶けや風味がよいのが特徴です。

28ヶ月(840日)をこえる長い月日をかけて、生産者の方に大切に育てられます。

大和牛

掲示資料

【地場産物の活用割合】

今年度は、給食開始当初の簡易給食の実施や、急な献立変更等があり、予定していた地場産物の活用ができなくなるなどの影響があった。しかし、大和牛の使用や、県内の生産者と新たに計画栽培を行なうなど、積極的に地産地消に取り組むことができた。

広陵町は近年いちごの栽培にも積極的に取り組んでいる。そこで、広陵町産のいちごを給食で提供できるようにJAならけんや加工業者と連携をとり、来年度に使用予定となった。今後も安定的に地場産物の使用をするために、関係機関と連携を継続的に行い、使用可能な品目や使用量を増やしていきたい。



広陵町産いちご使用の
カップケーキ(試作品)

④ ICTを活用した学習

【動画教材を活用した指導】～総合的な学習の時間を活用した全校での取組～

栄養教諭がテーマごとに全学級を回り、指導を行うことには限界がある。効率的に斉指導を行えるよう、総合的な学習の時間においてICTを活用した指導に挑戦した。下記の6つのテーマについての8分～15分程度の動画教材を作成した。動画教材を視聴した後、学級担任がテーマに沿った食育指導を行った。動画教材はパワーポイントを活用し、写真やアニメーションを多く取り入れ、生徒たちの興味を引くと同時に、指導のねらいや想いをしっかりと生徒に伝えられるように、栄養教諭の音声と映像が常に流れるよう工夫した。

動画教材のテーマ

- ① 11月11日(水):食品ロスについて知ろう
- ② 11月25日(水):地場産物の良さについて知ろう
- ③ 12月 7日(月):朝ごはんの大切さを知ろう
- ④ 1月27日(水):全国学校給食週間について知ろう～感謝して給食をいただく～
- ⑤ 2月 日本の行事食について知ろう
- ⑥ 3月 生涯の健康について知ろう

①食品ロスについて知ろう

「ろすのん」は日本の食品ロスのことで泣いています。



NO-FOODLOSS PROJECT




常に栄養教諭の映像と音声が続いている。

②地場産物の良さを知ろう

給食に入っている地場産物を見つけよう



衣：米粉
たれ：青ねぎ
はちみつ大豆（大豆）
ロメインレタス
小松菜
豚肉
豆腐（大豆）
かしば香るみそ（大豆）
米

地場産物の良さとは・・・

- 安全
- 安心

・「生産者の顔が見える」



給食のなすを作ってくれている広陵町のなす農家の方です。


給食の野菜を納品してくださっている町内の生産者の写真を取り入れ食材を身近に感じられるようにした。

③朝ごはんの大切さを知ろう

広陵中学校1年生 朝ごはんの摂取状況

朝ごはんを毎日食べますか？

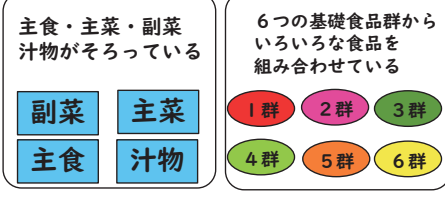
ほとんど毎日 134名 (83%)	週に4～5日 11名 (7%)	週に2～3日 4名 (2%)
週に1日程度 4名 (2%)	ほとんどない 8名 (5%)	



栄養のバランスがとれている朝ごはんとは？

主食・主菜・副菜
汁物がそろっている

6つの基礎食品群から
いろいろな食品を
組み合わせている



⑤部活動における食事指導

【陸上部長距離選手対象「スポーツのための効果的な食事について考えよう」】

長距離種目は、選手の体調が競技結果に大きく影響することから、日々の練習に加えて、より競技パフォーマンスを高めるためには成長期である自分の身体について知ることが重要である。そこで、食への興味関心を高め自己管理能力を身に付けることを目的とし、畿央大学健康科学部健康栄養学科と連携し、陸上部の長距離選手を対象とした骨密度測定と食事指導を実施した。

指導後は、いつでも指導内容をふり返ることができるよう、指導内容に加え長距離選手に不足しがちな栄養素を補えるおすすめの給食レシピや、大会当日の食事のポイントを示したプリントを配付した。



スポーツのための効果的な食事について

2020年9月2日(水)
発行：広陵中学校 柴田健紀

部活動でスポーツをしているみなさんは、その土台となる体をつくるためにバランスのとれた食生活が基本です。特に中学生は、成長が著しく体格などの個人差も大きい時期をむかえています。一日3食の規則正しい食事を摂る習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねが、スポーツをするみなさんにとってはなくてはならないものです。

今回の授業でのポイントをまとめています。今後の食生活の参考にしてみてください。

ポイント① 栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。「どんな時でも基本型を目指す！」
主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事をとりましょう。

①主食：ごはん、パン、めん類など
②主菜：肉、魚、卵、大豆料理など
③副菜：野菜、きのこ、海藻料理など
④牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
⑤果物：キウイフルーツ、オレンジ、いちごなど

ポイント② スポーツの競技特性に合わせて、食事の内容を考えよう。
スポーツの種類によって、特に摂取したい栄養素が異なりますので、その特徴をふまえた食事内容を考えるとパフォーマンスにつながります。

・持久型スポーツの場合の食事のポイント

食事のポイント	実践方法	食品
エネルギーをしっかりと補給する	炭水化物(糖質)の多い食事を摂る 豚肉をうごかさずグリコーゲン蓄積(エネルギー貯蔵)を高めるために、しっかりととりましょう。	ごはん、パン、うどん、スパゲッティ、もち、じゃがいも、パスタ
エネルギーの産生を円滑にする	ビタミンB1をたっぷり摂る 不足すると疲れやすくなり、持久力の低下につながります。	豚肉、大豆、玄米、うなぎ、納豆
貧血を予防する	鉄分をたくさん摂る 鉄は酸素の運搬に必要な成分でヘモグロビンの材料になります。 ビタミンCをたっぷり摂ると鉄分の吸収をよくします。	レバー、あさり、卵、かつお、豆腐、椎茸、ほうれん草、ブロッコリー、みかん、キウイフルーツ

ポイント③ 試合前日、当日は食事を工夫しましょう。

○試合前日

- ・糖質、ビタミン、ミネラルをしっかりととりましょう。
- ・脂っこいもの、生もの、食物繊維を多く含む食事は控えましょう。
- ・日頃食べ慣れないものは避ける。前日は早めに寝て、十分睡眠をとしましょう。

○試合当日

- ・糖質中心の食事を摂る。ただし、試合時間を考えて食べましょう。
- ・油の少ないおかずを選びましょう。

スポーツをするあなたに！おすすめレシピを紹介します！

給食で提供しているもので、特にスポーツをするみなさんに食べてほしいレシピを紹介します。
お家でのご食づくりに役立ててください。

豚肉の梅だれかけ ☆たんぱく質・ビタミンB1

材料(4人分)

豚ロース肉 4枚
油 適量
梅ペースト 小さじ1強
酒 小さじ2/3
濃口醤油 小さじ1強
みりん 小さじ1/2
砂糖 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
水 適量

(作り方)
①○の調味料を混ぜ合わせ、鍋で一煮立ちさせ、電子レンジで加熱しておく。
②フライパンに油を入れ熱し、豚肉を焼く。
③焼き色が付いたら皿に盛り、梅だれをかけて完成!
※梅だれの味をみながら調整してください。

小松菜のナムル ☆カルシウム

材料(4人分)

小松菜 1/2袋
人参 中1/3本
切り干し大根 10g
ごま油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
濃口醤油 大さじ1

(作り方)
①小松菜は2cm幅程度のざく切り、人参はせん切りに、切り干し大根は水でもどして水気を切っておく。
②野菜をゆでて冷やし、水気を切っておく。
③ゆでた野菜と調味料をあわせて完成!
※栄養価の高い野菜を組み合わせたナムルです。切り干し大根は、煮物だけでなく、和え物にしてもおいしくいただけます。

大豆入り麻婆豆腐 ☆たんぱく質 ☆ビタミンB1 ☆カルシウム

材料(4人分)

豚ひき肉 120g
大豆水煮 30g
木綿豆腐 320g
水菜炒り 80g
人参 中1本
干し椎茸 小3枚
青ねぎ 1/2袋
にんにく ひとかけ
しょうが ひとかけ

油 適量
片栗粉 大さじ1
中華スープの素 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2 (お好みで)
酒 大さじ2/3
赤みそ 大さじ1強
濃口醤油 大さじ1弱
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ1/2


(作り方)
①たけのこ・人参はせん切りに、干し椎茸は水で戻してせん切りにする。青ねぎは小口切りに、にんにく・しょうがはきざむ。(すりおろしたものでOK)
②フライパンに油・にんにく・しょうがを入れ、香りを出し、豚ひき肉を炒め、大豆を加え大豆をつぶしながら炒める。たけのこ・人参・干しいたけを加え炒める。
③ごま油以外の調味料を加える。豆腐を加えて煮込み、仕上げに青ねぎとごま油を加えて一煮立ちさせ、味をととのえて完成!
※大豆は食べやすいようにつぶして、ひきわり状にしています。つぶさずに仕上げてもOKです。

～生徒達の感想～

- ・「骨密度など今回色々なことを知るきっかけになりました。試合前日に食べない方が良くものや、逆に食べたほうが良いものを学ぶことができました。」
- ・「初めて骨密度測定をしてみて、自分のことを知ることができて本当に良かったです。これからは、給食や家でのご飯を残さずに食べたいです。」

スポーツ栄養指導 ～効果的な食事について考えよう～


陸上部(長距離)対象



2020年9月2日
栄養教諭 柴田 優妃

自分の体は自分が食べたものからできている


各組織の代謝回転
(古いものから新しいものへと入れ替わるためにかかる日数)

 皮膚(肌) 約30日	 血液 約120日
 筋肉 約16~100日	 骨 体の約3~5%の骨が随時生まれ変わっている

意識して毎日の食事をしっかりとることが大切!

めあて


スポーツのための 効果的な食事について 考えよう



はじめに

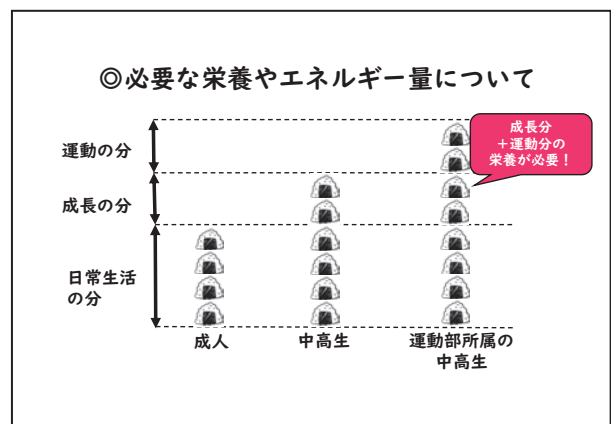
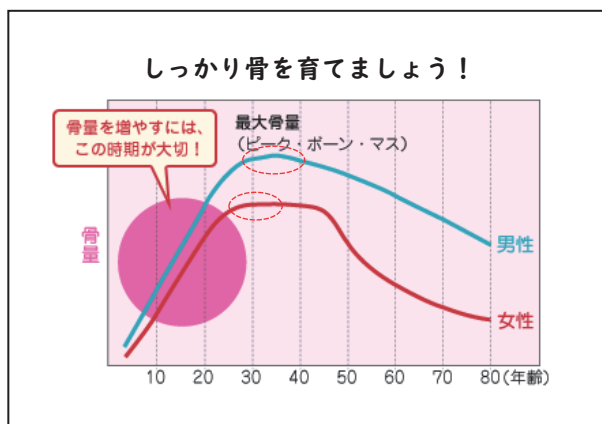
2つのグループに分かれます。

①1グループずつ骨密度をはかります。



靴下を脱ぎ、測定機に足を入れます。
くるぶしの骨で骨密度を測ります。
※測定時にアルコールを
ふきかけます。

②待っているグループは、食生活のチェックシートと、
試合前日の食事を考えてみましょう!



食生活のチェックをしてみよう!

○が 0~2個の人

スポーツをする上で、あなたの食生活は**ほぼ理想的**です。現在の食生活を維持して、さらに競技力を磨いてください。ただし、10~15番に該当した人は、原因を考えて改善にとりくみましょう。

○が 3~8個の人

スポーツをする上で、あなたの食生活は**あと一歩**です。現在の食生活を続けていると、ワンランク上の選手になるためには**努力**が必要です。1つずつ良いので、意識して食べることを心がけましょう。

○が 9個以上の人

スポーツをする上で、あなたの食生活は**要注意**です。現在の食生活を続けていくと、**過労やケガでダウン**する恐れがあります。スポーツをする上で、**食事がいかに大切**かをしっかりと理解して、食生活を改善していきましょう。

これだけそろえれば「食事の基本型」①

どんな時でも基本型を目指す

パン食の場合

一品料理の場合

コンビニの場合

ファストフードの場合

何を足せばいいでしょうか？

競技特性にあわせた食事のとり方

・持久型スポーツ
陸上（長距離）、駅伝（マラソン）、水泳（長距離）

エネルギーをしっかりと補給する

エネルギーの産生を円滑にする

貧血を予防する

試合前日の食事の工夫について

- 主食
ごはん、パン
- 主菜
蒸し鶏、ゆで豚、焼き魚
- 副菜
緑黄色野菜を含んだものを1～2品
- 汁物
コンソメスープ、みそ汁など
- その他
果物
100%ジュース

試合当日の朝食は試合3～4時間前に！

- 主食
ごはん、パン（パンは油っこくないものを）
- 主菜
チキン、ハム、ゆで卵など
- 副菜
温野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど）
- 汁物
コンソメスープ、野菜スープなど
- その他
果物
100%ジュース

3食の食事のひとつ！ 給食はしっかり食べていますか？

8月31日の給食

給食の残食

まとめ

- ・日々の食生活を振り返ってみる。
- ・食事の基本型を意識して毎日3食の食事をする。
- ・自分で食事を管理しようとする。

みなさんの「今」は二度とありません。
食べたものからしかからだはつくられない、ということを忘れないでください。

参考資料

【「10代から始める勝つ！カラダづくりジュニア選手の「勝負飯」プロが教えるスポーツ栄養コツのコツ」メイツ出版株式会社発行】

【「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養」株式会社ナツメ社発行】

4 情報発信

【奈良県教育委員会メールマガジン「E-夢 はっしん！」】

奈良県の教育に関する取組や話題をメールで配信している、奈良県教育委員会メールマガジンに、本校の食育指導の取組が掲載された。微力ながら県内の学校に食育が広がっていききっかけになればと考えている。

【新聞記事に掲載】

部活動における食事指導について読売新聞に掲載された。

【テレビ放送】

部活動における食事指導について奈良テレビにて放送された。



9月6日 読売新聞掲載

9月25日奈良テレビ
「ゆうドキッ!」にて放送



5 栄養士の連携について

【町内管理栄養士・栄養教諭・学校栄養職員との連携】

より良い給食管理と食に関する指導が実践できるよう、町内の栄養教諭等が協力し、教材作成、掲示物の作成、メニュー開発などをおこなってきた。アイデアを出し合うことで自分では気づかないことに気づかせてもらうことができた。今年度はこれまでに経験をしたことがない新型コロナウイルス感染症への対応についても大きな不安があったが、仲間の存在は心強く乗り越えることができた。

【中学校の栄養士との連携】

同じ給食センターに勤務する栄養士と、それぞれの所属校で実施する食に関する指導を見学し合い、研究協議を行った。互いに教材の活用方法や発問の仕方等を学びあうことができた貴重な機会となった。



6 まとめ

中学校での勤務、給食センターでの勤務と全てが初めてであり、さらに、コロナ禍でどのように食に関する指導を行っていくべきか、非常に悩んだ。取組内容を検討していく中で、校長先生のリーダーシップのもと、多くの先生方の協力があり、新たな教科や新たな方法での食に関する指導を実施することができた。本事業に取り組んだことでスタートすることができた食に関する指導を、今後は学校のみではなく家庭や地域へと広げていきたい。今後もさらなる食育の推進を目指し、評価と改善を行いながら継続的に取り組んでいきたい。