

# 学校食育研究

研究スローガン

早寝・早起き・しっかり朝ごはん



## 1 はじめに

学校食育研究委員会は、各学校の食育担当者、養護教諭部会長のほか、健康増進課、農政課、教育総務課、学校教育課職員によって組織され、「下野市食育・地産地消推進計画」に基づく「学校における食育の充実」を目的として設置されている。本計画では、成果指標の一つとして「朝食欠食児童生徒の割合0%」を設定している。学校においては、児童生徒の朝食摂取率の向上や朝食内容の改善を目指すとともに、栄養教諭・学校栄養職員による「食に関する指導」の充実を図ってきた。

### 【参考】「下野市食育・地産地消推進計画」（平成31年3月策定）成果指標

指標名	基準年度 (平成28(2016)年度)	目標値 (令和4(2022)年度)
朝食欠食児童生徒の割合	3.7%(小学生)	0%
外部講師など専門職による「食に関する指導」を受けた学校数の割合	13%	50%
学校給食等で郷土料理や行事食を提供した回数 (1校あたり)	14回	18回

## 2 研究の内容

- (1) 児童生徒の朝食摂取率100%を目指した取組
- (2) 外部講師を活用した「食に関する指導」の充実に関する取組
- (3) 学校給食における行事食や郷土食への取組



## 3 研究の実際

- (1) 児童生徒の朝食摂取率100%を目指した取組

### ① 「朝食の簡単料理レシピ」の募集

下野市では、毎年夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、児童生徒の朝食に対する関心を高めるとともに、朝食の摂取習慣の定着や質の向上を図っている。今年度で11年目を迎えた。新たな視点での取組について第1回学校食育研究委員会で協議し、「特別賞」を設置することにした。詳細について栄養教諭・学校栄養職員研修会で検討を重ね、以下の内容を設定した。

(2) **特別賞** (内容に応じて①~④の賞を選定する予定です。)

- ① 給食献立賞…給食の献立で採用するレシピ
- ② しもつけいっぱい賞…下野ブランドのかんぴょう・ちぢみほうれんそうなど地元食材の活用アイデア満載レシピ
- ③ パパッとcook賞…短い時間で簡単に作るためのアイデアいっぱいのレシピ
- ④ Niceおかず賞…主食(ごはん、パンなど)と合うおすすめおかずのレシピ

(令和4年度「朝食の簡単料理レシピ」応募要項より抜粋)

併せて、各学校食育担当者からも積極的にレシピ募集の働き掛けを行った。結果、昨年度を800人以上上回る2,164人の応募があった。その中から39点の入選作品を選出し、入選作品から「最優秀賞」を2点（小学校・義務教育学校前期課程と中学校・義務教育学校後期課程から1点ずつ）、「特別賞」を5点選考した。最優秀賞レシピは「下野市食育だより26号」にて紹介し、入賞作品計39点をホームページに掲載した。



## ②「朝食アンケート」の実施

令和4年10月に市内全児童生徒を対象に「朝食アンケート」を実施した。本アンケートは、各学校や中学校区における朝食の摂取状況を把握することで、指導の改善やより一層の充実を図るため平成29年より継続して実施している。

昨年度、児童生徒にタブレット端末が整備され、操作にも慣れてきたことを受け、今年度はGoogleFormsでアンケートを作成し、端末での実施が可能となった。各学校では、タブレット端末または紙面にてアンケートを実施した。また、昨年同様、今年度も市全体のアンケート結果をけやきネットに掲載し、児童生徒が学習に活用できるようにした。

GoogleForms のアンケート画面の一部（中学校用）※他に小学校用、義務教育学校用を作成

### 令和4年度 朝食アンケート

下野市では、児童生徒のみなさんがよりよい生活を送ることができるよう、毎年、朝食についてのアンケートを実施しています。みなさんの普段の朝食の様子について、教えてください。

1.毎日、朝食を食べていますか。当てはまるものを1つえらんでください。\*

毎日食べる

だいたい食べる※一週間に五日くらい

ほとんど食べない

「毎日食べる」または「だいたい食べる」を選んだ人

2.今日の朝食は、何を食べましたか。食べたものを、全て選んでください。

┆ 主食 → ごはん、パン、シリアル、麺類

┆ 主菜 → 肉、魚、卵、大豆を使ったおかず

┆ 副菜 → スープ、味噌汁、サラダなど 野菜を使ったおかず

そのほかに、食べたものがある人は、下に入力してください。

回答を入力

3.朝食は、誰と一緒に食べますか。1つ選んでください。\*

大人のひと

子どもだけ

一人

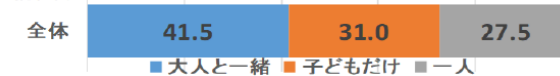
## 令和4年度朝食アンケート結果

令和4年10月実施（数値は%）

### 朝食摂取率



### 朝食状況



### 朝食内容



QRコード、URLから詳しい結果をご覧ください。  
<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/>



約9割の児童生徒に朝食をとる習慣が身に付いていると考えられます。朝食を「毎日食べる」「だいたい食べる」と答えた児童生徒のうち、58.5%が子どもだけ、または一人で朝食をとっています。家の人や仕事などの都合で一緒に食べられない場合でも、子どもたちだけで食べられるよう用意をいただいたり、児童生徒が自分で考えて朝食を用意したりしている様子がうかがえます。また、約4割の児童生徒は、朝食をとっているものの栄養のバランスに偏りが見られます。

### (2) 外部講師を活用した「食に関する指導」の充実に関する取組

各学校では、家庭科や学級活動の学習を中心に、栄養教諭や学校栄養職員による「食に関する指導」を位置付けている。一方で「下野市食育・地産地消推進計画」では、「児童生徒が食に対する理解を深め、興味が高まるよう農業体験や生産者との交流を推進」することが掲げられている。

令和4年度は、栄養教諭・学校栄養職員による「食に関する指導」の機会を継続して設けるとともに、外部講師の積極的な活用を各学校に呼び掛けた。コロナ禍により、外部講師の招聘は難しい状況であったが、感染症対策を講じながら、外部講師の活用について研究を進めてきた。その取組の一部を「下野市食育だより 27号」にて紹介した（[資料](#)参照）

### (3) 学校給食における行事食や郷土食への取組

「下野市食育・地産地消推進計画」では、「優れた食文化の継承・発展」に関する施策として「学校給食や様々な機会を通して地域における伝統的な郷土料理や行事食等の献立を提供」を掲げている。学校給食においては、年間を通して計画的に行事食や郷土食の献立を設定している。また、月の献立予定表「一口メモ」に説明を記載し、理解を深める一助としている。「下野市食育だより 27号」では、学校給食で提供した行事食や郷土食の一例を紹介した。

【初午献立】苦手な人も多い「しもつかれ」ですが、給食では酒かすを少なめにするなど、食べやすくしています。



掲載内容の一例

## 4 成果と課題

### (1) 成果

- ・「朝食の簡単料理レシピ」募集や「朝食アンケート」等の取組を通して、児童生徒の朝食に関する意識を高めることができ、朝食をはじめとする食生活の改善につながってきた。
- ・栄養教諭・学校栄養職員や、外部講師による授業は、理解を深めるだけでなく、食への関心を高めるきっかけづくりとしても効果的であった。今後も計画的に位置付けできるとよい。

### (2) 課題

- ・食生活の改善を推進していくには、家庭との連携が不可欠である。家庭での意識を高めるために有効な啓発方法を検討していきたい。

## 各学校での食育の実践

「下野市食育・地産地消推進計画」では、外部講師による「食に関する指導」の実施を呼び掛けています。各学校では、栄養教諭・学校栄養職員による食育の授業のほか、外部講師を招いての「食に関する指導」の機会を設け、食育の充実を図っています。



### 令和4年度の取組から

今回ご紹介するのは、取組の一部になります。各学校では、このほかにも様々な取組を行っています。

#### 食品安全教室

講師  
栃木県保健福祉部  
生活衛生課職員

講話や実験を通して、食中毒の予防方法などの食品安全について学習しました。



期限表示などの食品表示や食品の保存の仕方について詳しい説明を聞きました。



洗う前、水のみの手洗い、石けんでの手洗いによる汚れの違いを確認しました。

#### 米作り・野菜作り体験

講師  
学習ボランティア

稲が育つまでの過程を種まきから体験しました。田植えや稲刈りは田んぼをお借りして行いました。



野菜の苗の植え方や、その後の育て方について教えていただきました。



#### ユウガオの皮むき体験

講師  
下野市文化財課職員



「手かんな」でユウガオの皮むきをしているところです。子どもたちは、初めて見るユウガオの実に興味津々の様子でした。

昔の道具を使った皮むきの実演見学や、手かんなを使った皮むき体験を通して、下野市の特産物である「かんびょう」への理解を深めました。



写真は、市役所職員による出前授業の様子ですが、かんびょう農家の方を講師にお迎えし、皮むき体験を実施した学校もありました。

#### 給食献立とコラボした出前授業

講師  
株式会社  
「誠和」職員

市内にある「トマトパーク」で生産されたトマトを使用し、地元のシェフが考案したメニューを給食献立に取り入れました。午後は「トマトパーク」を運営している株式会社「誠和」の職員の方を講師にお迎えし、トマトの歴史や旬の時期、最新の栽培方法について学びました。農業への理解を深めるだけでなく、生産者への感謝の気持ちも醸成することができました。

当日の献立  
「鶏肉のフレッシュ  
トマトソースかけ」  
地産産トマトの風味を生かした味になるよう、地元シェフが考案しました。



トマトの歴史や旬の時期について、タブレット端末を使って調べました。

ハウス栽培の普及によって、1年中トマトが食卓に並ぶことが分かりました。

