

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

下野市では、学校食育研究委員会を設置している。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、成果指標として「朝食欠食児童生徒の割合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50%」等の目標値を設定している。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・学校栄養職員や外部講師による「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6(2024)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%

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（重点取組）
- (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の提供に向けた取組



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。12年目を迎えた令和5年度は、第1回学校食育研究委員会で協議の上、3つの部門別の応募とした。

〇朝食の簡単料理レシピ 応募部門（令和5年度応募要項から抜粋）

おうぼ 応募について

1.内容 (1)から(3)の希望する部門一つに応募できます。

- (1)しもつけっぱい部門…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
- (2)パパッとcook部門…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
- (3)Niceおかず部門…主食（ごはん、パンなど）と合うおすすめおかずのレシピ

応募総数2,594点から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）、部門ごとに「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28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。また、健康増進課と連携し、健康増進課で主催するイベント等でも入選レシピの紹介を行った。

○令和5年度 最優秀レシピ（「下野市食育だより」28号掲載記事）



「朝食の簡単料理レシピ」 最優秀レシピ紹介

QRコードから、詳しい作り方やおすすめポイントをご覧ください。

小学校・義務教育学校前期課程の部

さくか^{はん}りエビご飯

調理時間
約5分



材料 2人分

A ご飯：茶わん2はい、桜エビ：大さじ4、
あげ玉：大さじ2、しょうゆ：小さじ1、
めんつゆ（2倍濃縮）：大さじ1
ごま・のり（少々）、大葉：3まい

作り方

- ①Aをまぜる。
- ②大葉をちぎってまぜる。
- ③茶わんにもりつけ、ごまをのせ、のりをちぎってかける。



桜エビはカルシウムがたっぷり含まれています。桜エビとあげ玉のカリカリ食感が楽しい一品です。

中学校・義務教育学校後期課程の部

アレンジ楽しい！春巻きの皮 de ガレット

調理時間
約15分



材料 4人分 ※具はお好みで

春巻きの皮：6まい、チーズ：大さじ4
トマト：1こ、ツナ：1缶、卵：1こ
枝豆・えび・ミックスベジタブル：適量

作り方

- ①春巻きの皮をぬらしたクッキングペーパーにつけてしめらせる。
- ②フライパンに春巻きの皮をのせ、具材を入れて四つ角を折りたたむ。
- ③ふたを閉じ、10分くらい焼く。



春巻きの皮を使ったアイデアレシピです。好きなものを入れて自分好みのガレットが作れます♪

○特別賞受賞レシピ名

しもつけいっぱい賞

「かんぴょうちぎりパン」



パパッと cook 賞

「栄養満点パワーあつあげ」



Nice おかず賞

「きんぴらごぼうとレンコンのつくね焼き」「豆苗と豚肉とオクラのトマトポン酢かけ」



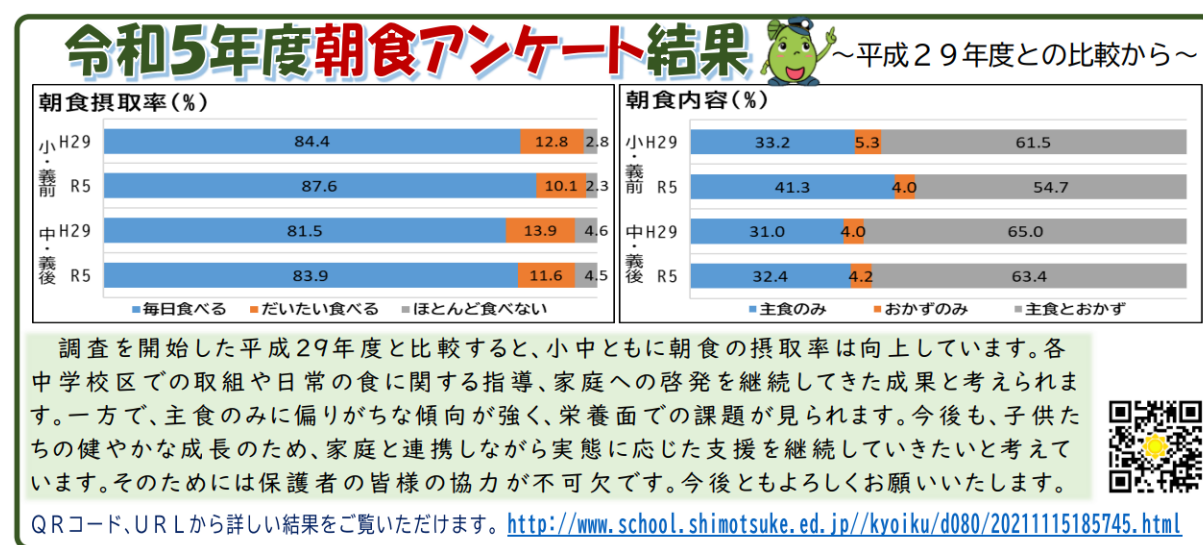
②「朝食アンケート」の実施

令和5年10月に下野市立学校の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を図ることを目的として、平成29年から毎年同時期に実施している。

昨年度からは、紙面のほか Google Forms での回答も可能としている。回答方法をデジタル化したことによって、追加の質問項目を設定し学校独自の調査を行ったり、2回目の回答期間を設けて推移を確認したりするなどの工夫を取り入れる学校も出てきた。

市全体の結果については、平成29年度の結果との比較を「下野市食育だより28号」に、その他の詳細な結果は「けやきネット」に掲載し、家庭への啓発のほか、児童生徒の学習における活用を図っている。

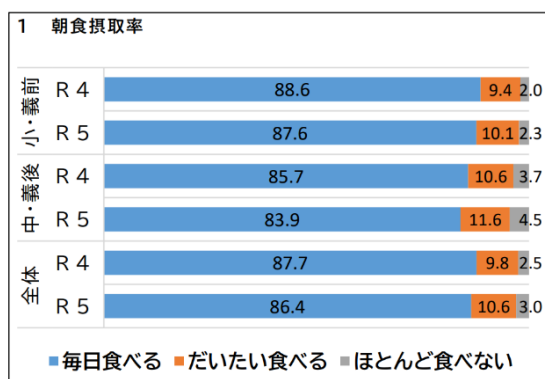
○「令和5年度朝食アンケート」結果（「下野市食育だより28号」掲載記事）



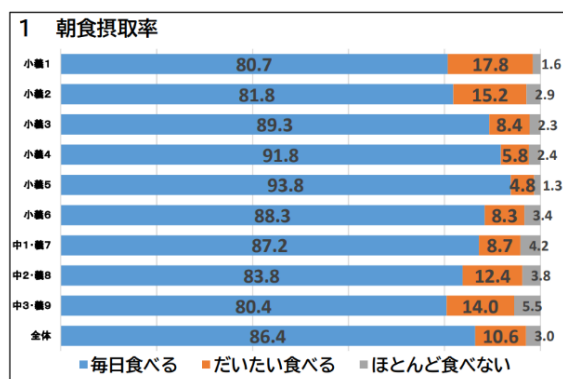
○けやきネットに掲載したアンケート集計結果の一部

※紙面の都合で食育だよりに掲載できなかった前年度との比較や学年別の結果を掲載している。

【前年度との比較】



【学年別の結果】



(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5年度は、地元企業の「株式会社誠和。」と連携した食育出前授業を新たに設け、希望校において食に関する指導と特別献立の提供を実施した。小学校5年生社会科の農業の学習と関連させ、最新の農業技術について学ぶとともに、食に関する指導としてトマトの歴史や生産に携わる人々の思いへの理解を深めることをねらいとした。学習後の給食では、ハウス栽培で収穫したトマトを用いて、地元のイタリアンレストランのシェフが考案した特別献立を提供した。

○食育出前授業の様子（令和5年11月 市内小学校）

「鶏肉のフレッシュトマトソースかけ」
地場産トマトの風味を生かした味になるよう試行錯誤の末に完成した一品です。

トマトの歴史や旬について学ぶ

最新の栽培技術を学ぶ

提供された特別献立

○授業の振り返り（児童のワークシートの記述から抜粋）

農家さんの工夫や苦勞を知って、より農家さんを応援したくなりました。さらに、野菜の歴史や大切さを知り、食べ物をもっと食べてもっと大きくなりたいです。

1つの食べ物でもいろいろな人が関わっていることが分かりました。農家さんは一生けんめい作っていることが感じられたので、苦手な食べ物でもおいしく味わって食べたいと思いました。

トマトの歴史を知ったり、旬について調べたりして農業について興味をもつことができました。農業のいろいろなことが最新の技術でできるようになって効率がよくなったことも知ることができました。

食べ物の大切さについて今までよりも考えることができたのでよかったです。

(3) 学校給食における行事食や郷土食の提供に向けた取組

「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。

昨年度に引き続き、年間を通して計画的に行事食や郷土食の献立を設定するとともに、献立予定表の一口メモ欄に説明を記載して理解を深める一助とした。1月に実施した給食週間では、日本各地の郷土食を献立に取り入れた。

一口メモ

のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもや、にんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみをつけて作ります。

一口メモ掲載内容の一例

4 成果と課題

(1) 成果

- ・「朝食の簡単レシピ」募集による児童生徒への意識付け、朝食アンケートでの実態を基にした各学校での食生活改善の取組等により、研究の開始以前と比較して朝食摂取率が向上してきた。
- ・栄養教諭・学校栄養職員や、外部講師による授業は、食への関心を高める契機となっている。年間指導計画に位置付けることで、計画的な実施を目指したい。

(2) 課題

- ・ホームページや各種たよりによって家庭への啓発を行ってきたが、更なる意識向上のため、有効な啓発方法を研究していきたい。