

# 2 家庭とのつながりを重視した取組



## 学校と家庭の双方向で取り組む「食育チャレンジシート」

基本的な食習慣の定着を図ります。

栄養バランスや食事マナーの大切さを理解しているものの行動につながっていないという課題を解決するため、毎月19日の「食育の日」前後の金・土・日曜日のうち、各家庭で都合の良い日を「食育チャレンジデー」として「食育チャレンジシート」を活用して、親子で食生活の改善に取り組むことにした。

「食育チャレンジシート」には、「食習慣チェック」の欄と、「生活習慣チェック」の欄、「食事の準備や片づけに関する

チェック項目」の欄を設定し、できたものに○をつけ、次の月の「食育チャレンジデー」までにがんばりたいことを記入するようにした。

保護者や先生からも一言ずつ記入をし、子どもたちのがんばりを認め、励まし、学校と家庭の双方向から望ましい食習慣と生活習慣の定着を図れるようにした。

### 食育チャレンジシート

食育チャレンジシート		チェックした日 ( 月 日 )		年 組 番 名 前		
<p>※ 毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>☆ つぎのことができたなら、口に○をつけましょう。</p>						
<p><b>食習慣チェック 食べることを通して、元気な心と体をつくろう!</b></p>				<p><b>食事の準備や片付けのときに</b></p> <p>できることをやってみよう!!</p>		
項目	レベル1	レベル2	さら			
1 朝食	朝ごはんを食べた。	栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べた。	<input type="checkbox"/>	① 食事の前にテーブルの上をふいた。	<input type="checkbox"/>	
2 衛生	食事の前に手をあらった。	食事の前にうがいと手あらいをした。	<input type="checkbox"/>	② 食事の前におはしをならべた。	<input type="checkbox"/>	
3 感謝	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言った。	食事の感想を言った。	<input type="checkbox"/>	③ 料理を運んだ。	<input type="checkbox"/>	
4 マナー	よいしせいで、よくかんで食べた。	食事のマナーを守って食べた。(おはしのもち方、食器のならべ方)	<input type="checkbox"/>	④ 食べ終わった食器をかたづけた。	<input type="checkbox"/>	
5 栄養	食事が出されたものは、にがてなものでも1口は食べた。	赤・黄・緑のグループの食べ物をバランスよく好き嫌いしないで食べた。*	<input type="checkbox"/>	⑤ 料理の手伝いをした。(あらう、切るなどの料理の一部を手伝った。)	<input type="checkbox"/>	
<p>※赤のグループ(肉、魚、たまご、だいず製品など)・・・おもに体をつくるものになります。                  黄のグループ(米、パン、めん類、いも類など)・・・おもにエネルギーのもとになります。                  緑のグループ(野菜、海そう、くだものなど)・・・おもに体の調子を整えるものになります。</p>				⑥ 食べ終わった食器を洗った。	<input type="checkbox"/>	
<p><b>生活習慣チェック</b></p> <p>右のことも心がけよう!</p>				⑦ お湯をわかした。(ガス、IHクッキングヒーター、電気ポットでもよい)	<input type="checkbox"/>	
<p>運動や、体を動かして遊んだ。</p>				<input type="checkbox"/>	⑧ お米を洗って、ご飯をたいた。(なべ、炊飯器、電子レンジでもよい)	<input type="checkbox"/>
<p>テレビやゲーム、パソコンなどを見すぎなかった。</p>				<input type="checkbox"/>	⑨ ゆでる料理をした。	<input type="checkbox"/>
<p>早ね早おきをした。</p>				<input type="checkbox"/>	⑩ いためる料理をした。	<input type="checkbox"/>
<p>食べた後に歯をみがいた。</p>				<input type="checkbox"/>		
<p>はいべん(うんち)をした。</p>				<input type="checkbox"/>		
○の数	<p>1・2年生は12個、 3・4年生は18個、 5・6年生は20個 以上をめざそう。</p>	<p>〔つぎの「食育チャレンジデー」までにがんばりたいこと〕</p>		〔家の人から〕	〔先生から〕	
<p>⇒ 1か月後のはんてい ( ◎ よくがんばった , ○ がんばった , △ あといっぱい )</p>						

# 食育チャレンジシートの記入の仕方

## ① 実施日

- ・毎月19日の「食育の日」前後の金曜日に、「食育チャレンジシート」を配付
- ・金・土・日曜日のうち都合の良い日を「食育チャレンジデー」として設定し、家庭で実施

## ② 食習慣に関するチェック項目

- ・望ましい食習慣を身に付けるために、「朝食」「衛生」「感謝」「マナー」「栄養」の5つの項目をチェックして、できたら○を付ける
- ・左側のレベル1ができれば、右側のレベル2に挑戦

## ③ 事の準備や片付けに関するチェック項目

- ・自分で食事を整える力をつけるために、食事の準備や片付けなど、子供にできることを取り組ませ、できたら○を付ける
- ・家庭科を学習している5年生以上は、⑦～⑩にも挑戦
- ※包丁やガスコンロなどを使う場合には、安全に十分気を付けさせる。

## ④ 生活習慣に関するチェック項目

食習慣にあわせて生活習慣を整えると、より一層、健康な体をつくることができるため、できたら○を付ける

## ⑤ ○の数の合計

- ②③④でチェックした○の数を記入
- 1・2年生は12個以上、3・4年生は16個以上、5・6年生は20個以上が目標

## ⑨ 先生から

先生のコメントを記入

## ⑥ つぎの「食育チャレンジデー」までにがんばりたいこと

チャレンジシートをチェックし、自分の食習慣を振り返り、次の「食育チャレンジデー」までにがんばりたいことを記入する

## ⑧ 家の人から

がんばっていたことやできるようになったことを褒めたり、次の意欲につながるように励ましたりするコメントの記入

## 〈保護者へのお願い〉

◎望ましい食習慣や生活習慣が身に付くように、なるべくお子さんと一緒に食事をとり、上記のチェック項目の達成に向けて言葉掛けをしていただけますようお願いいたします。子どもたちが大人になったときに、自分で健康な食生活を整えられる力をつけましょう。

## 2 家庭とのつながりを重視した取組



### 学校と家庭の双方向で取り組む「食育チャレンジシート」

児童の言葉からは、回を重ねるごとに、自分のできごとを増やそうと主体的に取り組む姿が見られるようになり、保護者からのコメントは、温かい励ましの言葉が多く、子どもたちががんばれるように働きかけてくれていることがわかる。

また、この食育チャレンジシートに取り組むことで、保護者からは、どのようなことを子どもたちに教えていたらよ

いのかがよく分かったという感想も多数いただいた。

担任からは、家庭でのがんばりを称賛したり、学校での給食の様子を家庭に伝えたりすることで、意欲を向上させ、継続した取組に結びつくようなコメントをした。

学校と家庭が双方向で取り組むことで、自分の食の課題を改善しようとする児童の意欲が向上し、日常生活において徐々に定着が図られつつある。

毎月19日前後の金・土・日曜日のうちの1日を「食育チャレンジデー」として、親子で取り組みます。

#### 《担任のコメント》

- ・朝ごはんは、元気の源！これからも継続しよう。
- ・栄養のバランスを考えて食べることは大切だね。給食でも好き嫌いをしないで食べていてえらい！
- ・お湯をわかしたり、ごはんを炊いたり、できることが増えてきたね。料理の手伝いにも挑戦してみよう。



【つぎの「食育チャレンジデー」までがんばりたいこと】  
すききらいげんせんぶたべれるよう  
になつたーい！

# 食育チャレンジシート

毎月19日前後の金・土・日曜日のうちの1日を「食育チャレンジデー」として、親子で取り組んでください。

## 1 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べると、栄養分が体にいきわたって、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

朝ごはんも、栄養のバランスのとれたメニューにすると、さらにパワーアップが期待できます。(⇒5参照)



## 2 衛生に気をつけよう

手によごれがついたまま食事をとると、手についている菌が口から食べ物といっしょに入ってしまうことがあります。

食事の前には、うがいと手あらいをしましょう。



## 3 感謝の気持ちをもとう



私たちは、食べ物の命をいただいています。また、食べ物私たちの口に入るまでには、たくさんの方が関わっています。

感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。

料理や食材について、「おいしいね。」などと、感想を言いながら食べるのもいいですね。

## 4 食事マナーに気をつけよう

正しい食事マナーを身に付けると、まわりの人と気持ちよく食事をすることができます。

また、良い姿勢で、食べ物をよくかんで食べると、食べ物の消化吸収がよくなります。



【おはしの持ち方】	
	人差し指をおはしにそえ、おはしを支えるようにする。
	少し曲げた中指の上に乗せる。
	親指をおはしに軽くそえて、おはしを押しさえる。
	下のおはしを少し曲げた薬指にのせ、親指で支える。

## 5 栄養のバランスを考えて食べよう

赤・黄・緑のグループの食べ物を組み合わせると、栄養のバランスのとれた食事をすると、健康で元気にすごすことができます。

1回の食事で、主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**主食**…ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

**主菜**…肉や魚、たまご、だいず(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

**副菜**…野菜やきのこ、海そう(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず

※ 糖分、脂肪分、塩分をとりすぎにも気をつけましょう。

※ 健康な心と体をつくるためには、毎日の食事で続けて取り組むことが大切です。「食育チャレンジデー」以外の日も実践しましょう。

## 家庭



### 《児童の言葉》

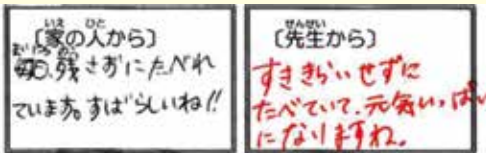
(次の月までにがんばりたいこと)

- ・早寝早起きをして、しっかりごはんを食べたいです。
- ・もっと〇が増えるように、食事の準備や片付けの手伝いを増やしたいです。
- ・家族のために料理を作りたいです。

### 《保護者のコメント》

- ・いつも残さず食べてくれてありがとう。しっかり食べて元気な体をつくろうね。
- ・料理の手伝いをしてくれてありがとう。これからも続けてくれると助かるよ。

学校と家庭の双方向で取り組んでいます。



## 2 家庭とのつながりを重視した取組



### おにぎりの日、お弁当の日

親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育みます。

宇都宮市では、「親子で共に食について考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の気持ちを創出する」ことを目的として、平成20年度から、全校で「お弁当の日」を実施している。

実施に当たっては、栄養教諭が中心となり、計画から振り返りまで指導を行うとともに、各学校と家庭との連携のもと、小中学校 9 年間を通して、「自分の健康を考え、判断し、実践できる子ども」の育成を目指している。

本校においては、1 回目をおにぎりだけを作って持ってくる「おにぎりの日」、2 回目を「お弁当の日」として実施した。

発達段階に応じたためあてに向かって、事前に計画を立て、栄養のバランスや盛り付けなどについて指導し、事後には振り返りを行い、次年度の取組に生かせるようにしている。

「お弁当の日」当日には、早起きをして家の人と一緒に弁当を作り、満足感にあふれた子どもたちの笑顔が教室にあふれ、会食時には、お弁当の中身や作ったときのエピソードで会話が盛り上がった。

栄養のバランスを考えるようになった、調理の技術を身に付けることができたといった効果の他、親子で一緒に買い物やお弁当作りに取り組むことで、親子のコミュニケーションが図れて良かったという効果も見られた。



#### 「お弁当の日」の取組を通して育てる“4つの力”

- 1 食べ物に関心をもつ
- 2 感謝の心をもつ
- 3 楽しく料理をする
- 4 健康な体を作る

#### 平成20年度から、毎年2回実施しています。

- 1 回目：「おにぎりの日」  
(おにぎりのみ持参)
- 2 回目：「お弁当の日」  
(発達段階ごとに設定した目標を達成できるよう、事前に計画を立て、お弁当1食分を持参)



## 親子給食・授業参観

親子給食や授業参観を通して、家庭での実践を促します。

「親子給食」は、1年生の保護者を対象に、実施した。

入学して間もない1年生の給食当番の仕事ぶりや苦手な食材でもがんばって食べている姿を見て、自分の子どもの成長が見られ、「家でもお手伝いをお願いしよう。」「好き嫌いをしないように声かけをしていきたい。」といった声が聞かれた。

授業参観において、3年生の学級活動「めざせおはし名人」を実施し、児童と一緒に保護者にも正しいお箸の持ち方を知っていただくことで、家庭の食事でもおはしの持ち方に気を付けてもらえるようになった。

1年 親子給食



授業参観 3年 学級活動「めざせ おはし名人」



## 2 家庭とのつながりを重視した取組



### わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト

家族で料理をしたり、一緒に食事をしたりすることの  
楽しさや大切さに気付かせ実践につなげます。

宇都宮といえば「餃子」。その餃子をテーマとして、親子で一緒に「手作り餃子」や「餃子を使った1食分」の食事を作ることで、子どもたちが料理をすることや食べることの楽しさを実感し、日頃から食事作りに取り組もうとするきっかけとなるよう、校内で「わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト」実施した。

地場産物の活用や栄養バランスにも配慮し、家族と餃子を作ったり、食べたりした楽しさが伝わるアイデアあふれる作品の応募が多数あり、入賞作品は、校内で紹介するだけでなく、中心市街地の大型映像装置で放映したり、店舗に掲示したりして、広く紹介した。

家族にも好評でした!

手づくり餃子部門  
最優秀賞



作品名 「しそみそ棒ぎょうざ」

餃子を使った  
1食分部門  
最優秀賞



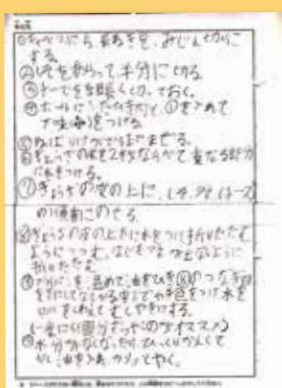
作品名 「コーンとキムチのおいしいぎょうざ」

地産地消や栄養の  
バランスにも気を  
付けました。

#### 餃子コンテスト審査会



わが家のおすすめ餃子づくりコンテスト応募用紙



**わが家のおすすめの餃子づくりコンテスト**

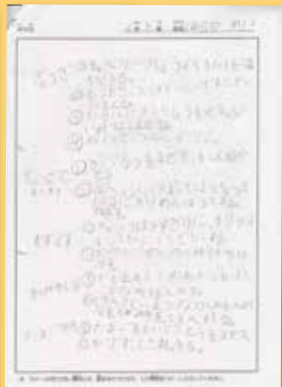
食育のモデル校となっている宇都宮市立泉原小学校が、文部科学省「つながる食育推進事業」の取組の1つとして、このコンテストを実施しました。

「宇都宮市といえば「餃子」といわれるほど、宇都宮市長にとって餃子はなじみのある料理です。その餃子テーマに、夏休みを利用して親子で一緒に「手作り餃子」や「餃子を使った1食分の食事」を作っていただきました。このイベントを通して、子どもたちが料理をすることや食べることの楽しさを広げ、日頃から食事作りに取り組みようとするきっかけとなることを目的としています。

**コンテスト内容**

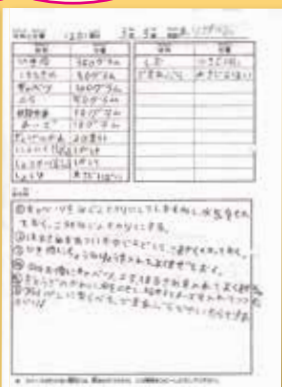
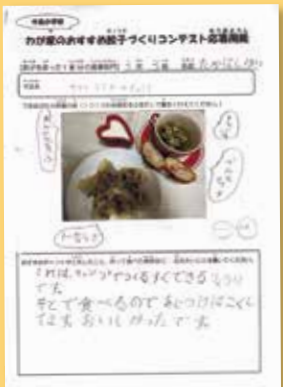
【餃子づくり競争】

- ◆材料、ご家庭で作っている餃子や食材等を工夫したオリジナル餃子の紹介。
- ◆餃子の作り、作りでも特徴のせいで、どっちでもおいしいですね。
- ◆餃子を使った1食分の食事部門!
- ◆餃子メニューに記入した食材/イラストの美しい食卓の紹介も大歓迎です。
- ◆餃子の作り、作りでも特徴のせいで、どっちでもおいしいですね。
- ◆餃子とひと工夫紹介も歓迎です。
- ◆餃子スープ、餃子丼、餃子炒め、餃子餃子...



キャンプのときにおすすめです。

お父さんが小学校の給食で大好きだった「ジャンボぎょうざ」を参考にしました。



中心市街地でのPR

