

# 3 地域等とのつながりを重視した取組



## 栃木県立宇都宮白楊高等学校との農業体験交流

生産することの大変さや喜びを知り、食に対する感謝の気持ちを育みます。

本校学区内には田畑がほとんど見られず、生産者との交流は難しい環境であるが、農業系の学科のある県立宇都宮白楊高等学校があるため、3年生社会科の授業の一

環として、高校生との農業体験交流を行っている。

春には、梨の受粉や野菜の苗の植、秋には梨や野菜の収穫の仕方や肥料のまき方などを教えていただいた。

4月



9月





## 栃木県立宇都宮白楊高等学校との交流給食

2回目の農業体験交流の後には、高校生を小学校に招いて、交流給食を行った。

給食の時間、高校生から農作物の栽培など紹介があり、その後高校生を囲んで、楽しく会話をしながら、会食した。

今年度は、たまねぎ、トマト、梨など、高校生が作った野菜や果物を15回程度、給食の食材として使用した。

高校生が作った野菜であることを児童に伝えることで、身近に感じ、味わって残さず食べようとする姿が見られた。

また、高校の先生からは、「高校生にとっても、小学生との交流は学習の成果を生かす良い機会になっており、学習意欲が高まっています。」などの声が聞かれた。お互い

に効果的な交流の方法を検討しながら、今後も続けていきたい。



# 3 地域等とのつながりを重視した取組



## プロバスケットボールチーム リンク栃木ブレックス との交流

食と運動の結び付きを理解させ、食生活を改善しようとする意欲を高めます。

リンク栃木ブレックスの本拠地であるブレックスアリーナが学区内にあるため、子どもたちにとって身近であり、あこがれでもあるプロバスケットボール選手と「運動教室」や「交流給食」をすることで、運動や食事に対する意識も高まった。

特に、「ベストパフォーマンスのためには、しっかりとした食事が大切です!!好き嫌いはありません!!」といった選手の言葉が印象的で、子どもたちの心に響いた様子であった。

### 運動教室



### あいさつ運動



交流給食



食育講話



# 3 地域等とのつながりを重視した取組



## 地域等と連携した様々な組織による取組

地域の教育力を生かして、学校教育の充実を図るとともに  
家庭の教育力の向上を目指します。

給食への地場産物の活用方針などを決定する「地産地消委員会」や、子どもたちの健康の保持増進を目指す「学校保健・給食委員会」の他、企業の出前講座を活用した親子で参加する「ゆばづくり教室」、地区の健康づくり推進委員会主催の「朝食づくり親子料理教室」、地域協議会主催の「食育講演会」などを実施した。

地域の教育力を生かして、学校における食育の充実を図るとともに、家庭の教育力の向上を図った。地域や企業の「子どもたちのために」という熱意や強力なバックアップ体制を改めて実感した。

地産地消委員会



学校保健・給食委員会



地域学校園



## 手作りゆば教室

宇都宮商工会議所による出前講座を活用した。(株)ミツヨフーズを講師としてゆば引き上げ体験及び試食を行った。

夏休みに3・4年生とその保護者を対象に実施し、児童15名とその保護者、計30名が参加した。参加者からは「実際にゆば作りの工程をみることで良かった。」「できるようになってとても頼もしく感じ、親子で協力しながら作業ができた。」との声があり、笑顔で大変有意義な時間を過している様子がうかがえた。



# 3 地域等とのつながりを重視した取組



## 様々な組織による取組

地域の教育力を生かして、学校教育の充実を図るとともに  
家庭の教育力の向上を目指します。

### 朝食づくり親子料理教室



今泉地区健康づくり推進員会の主催で夏休みに実施した。親子 11 組、推進員 10 名が参加し、“パッと簡単！朝ごはん！”のテーマで簡単にできる朝食作りとしてパンとご飯のメニューや手軽に作れるみそ玉作りを行った。

和やかな雰囲気の中で調理・試食し、兄弟で協力しながら、調理している姿もみられた。



地域協議会主催  
「食育講演会」

(宇都宮ブリッツェンによる食育講演会)

食に対する関心を高めるために、保護者を対象とした「食育講演会」を実施した。

講師：宇都宮ブリッツェン ゼネラルマネージャー 廣瀬佳正先生

演題：「アスリートは食事が命」

参加者 保護者：158名

地域：5名

学校：4名 総計167名



### つながる食育推進事業に関わる講演内容

宇都宮ブリッツェンの選手の体脂肪率は、全員10%以下。10%以上になるとレースで力を出せない。かなりストイックな食事をしている。(例 白米・味噌汁・焼き鮭・漬物・納豆・サラダ・リンゴ・ヨーグルト)しかし、オフシーズンは、何でも食べて体脂肪率を上げる。そうでないと風邪をひいてしまう。健康管理のために太る。そしてまたシーズンになったら、トレーニングをして体脂肪率を減らす。ここで減らせないと毎年増えることになる。一般的には、食べたらず運動をしないと体脂肪率は減らせない。

脳の働きを助ける栄養素の炭水化物、筋肉を作る栄養素のたんぱく質、体を動かすエネルギーの素の脂質を摂ることが大事。サプリメントより食事で十分に栄養を摂り、プラスビタミンを摂りたい。なるべく間食しない。添加物や化学的なものを入れない。

食べるときは「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う。親子のコミュニケーションが大切。親子といえども当たり前のルーティーンが「いただきます」。

「いただきます」は「命をいただく」ということ。残すということは、いただく命に申し訳ないこと。

### 質疑応答

①世界的なアスリートになると、合宿中等は管理栄養士がつくのか？

・管理栄養士がメニューを作って送ってきたもので食事をする。100%の管理は無理。妻や親が管理することの方が多い。どのようにコントロールするかが大切。

②水分の摂り方の工夫はあるのか？

・水分の摂り方は重要視している。  
普段の生活…ペットボトルで20分毎に定期的に補給する。

食事の時…オレンジジュースや牛乳等を付ける。  
血液が重要なので、鉄分サプリメントを摂る。飲む30分前にはお茶・コーヒー・紅茶は摂らない。

