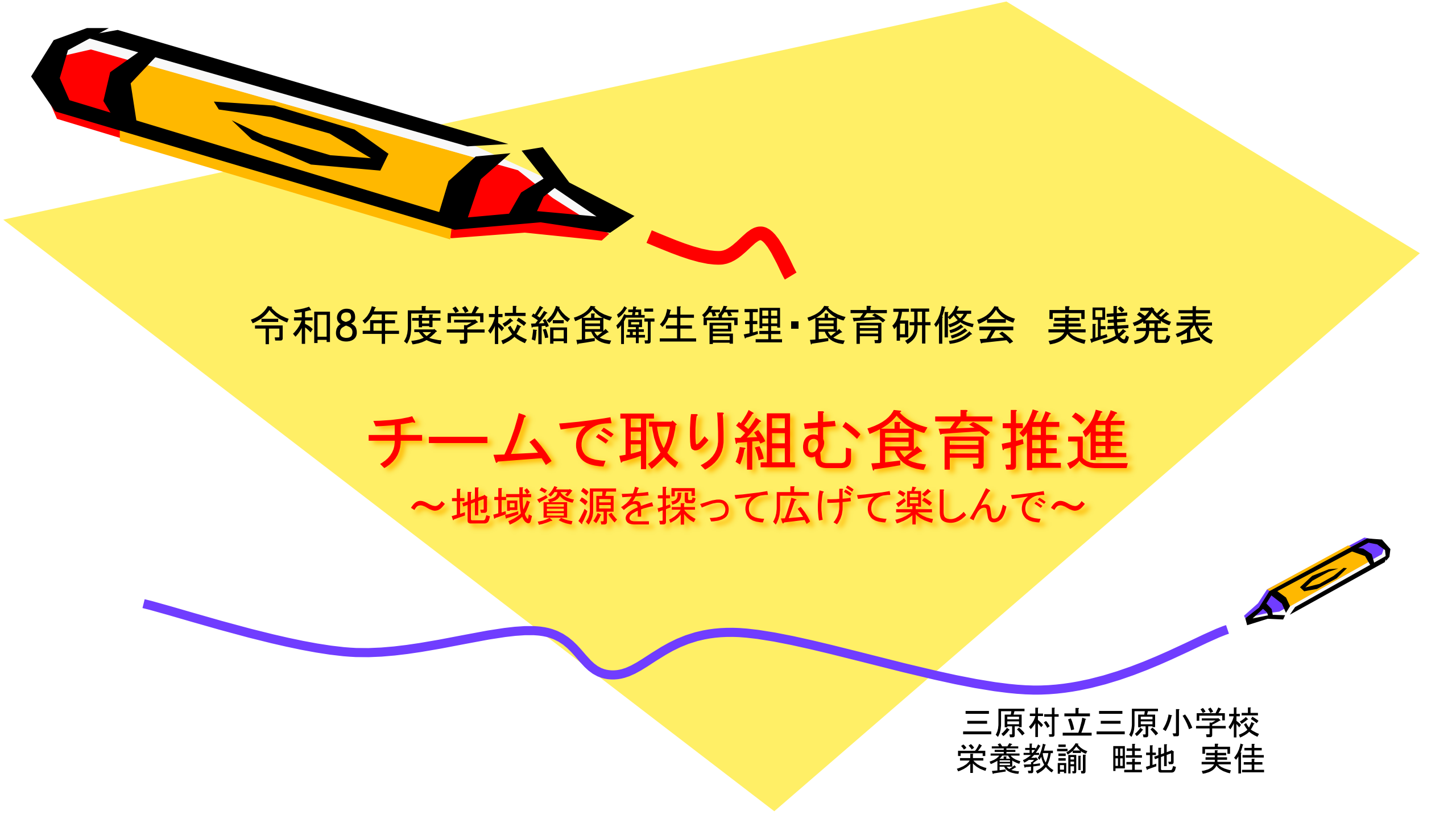




令和8年度学校給食衛生管理・食育研修会 実践発表

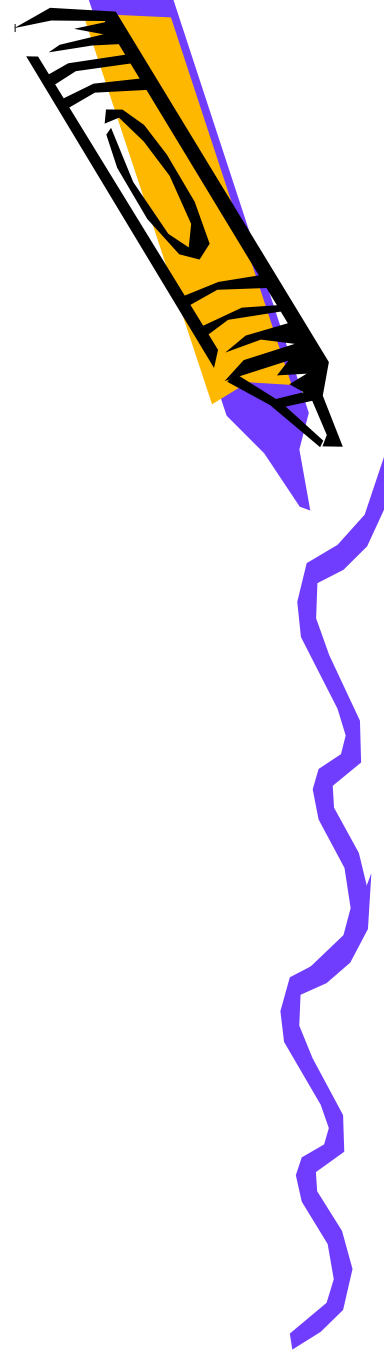
チームで取り組む食育推進

～地域資源を探って広げて楽しんで～

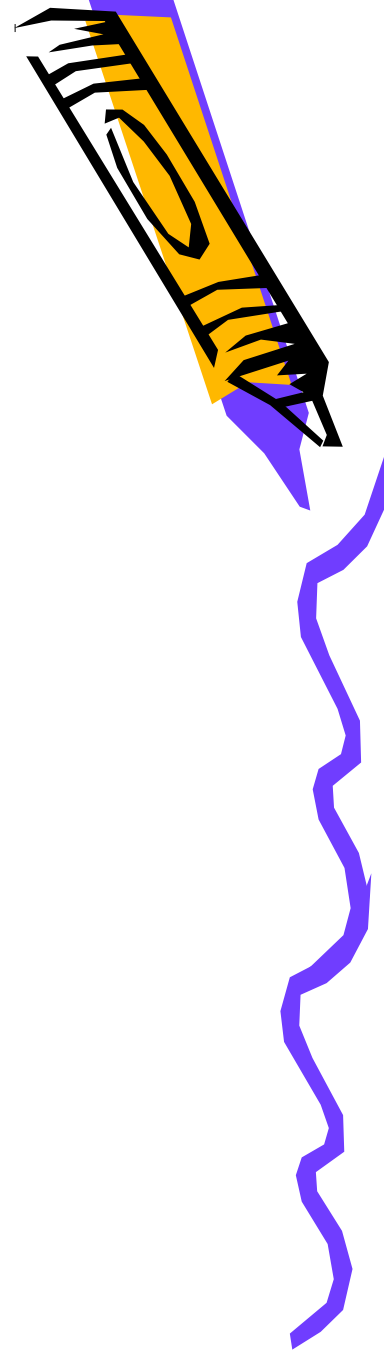
三原村立三原小学校
栄養教諭 畦地 実佳

＜実践報告の内容＞

1. 幡多地区の朝ごはんの取組
2. 黒潮町の学校給食
3. 黒潮町での実践
4. 三原村の学校給食と取組



1. 幡多地区の朝ごはんの取組



幡多地区の朝ごはんの取組

6月

①食生活調査

対象：小5、中2

方法：Googleフォーム

7月

②朝食指導

7～8月

③朝ごはんコンテスト

対象：小5～中3

記入例 早ね・早おき・朝ごはん

朝ごはんコンテスト応募用紙

学校名 (○○○学校) ○○年 ○○組 名前 (○○ ○○)

★応募する部門を○で囲んでください！ 主食・おかず・汁物

○写真またはイラスト



○料理名

玉ねぎとわかめの血液サラサラかんたんみそ汁

○材料

・たまねぎ	・豆腐
・ねぎ	・みそ
・にんじん	・にぼし
・わかめ	・水

○工夫したところや食べた感想

・野菜は家にあったものを使いました。

・普段、朝はなかなか時間がないので、前日にほとんど作っておきます。次の日の朝はみそを入れるだけ！かんたんに作れます。

朝ごはんて

3つのスイッチオン！



黄

《脳のスイッチ》

ご飯やパンなど、黄色のグループの食品を食べて、脳を目覚めさせましょう。脳のエネルギー源はぶどう糖のみ！必ずとるようにしたいですね。



赤

《体のスイッチ》

卵や魚・肉など、赤のグループの食品を食べて、体を目覚めさせましょう。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体が活動できる状態になります。



緑

《おなかのスイッチ》

野菜や果物など、緑のグループの食品を食べて、おなかを目覚めさせましょう。野菜や果物のビタミン類がないと、他の栄養素がうまく吸収されません。食物せんいもしっかりとって、あさうんちを目指しましょう。

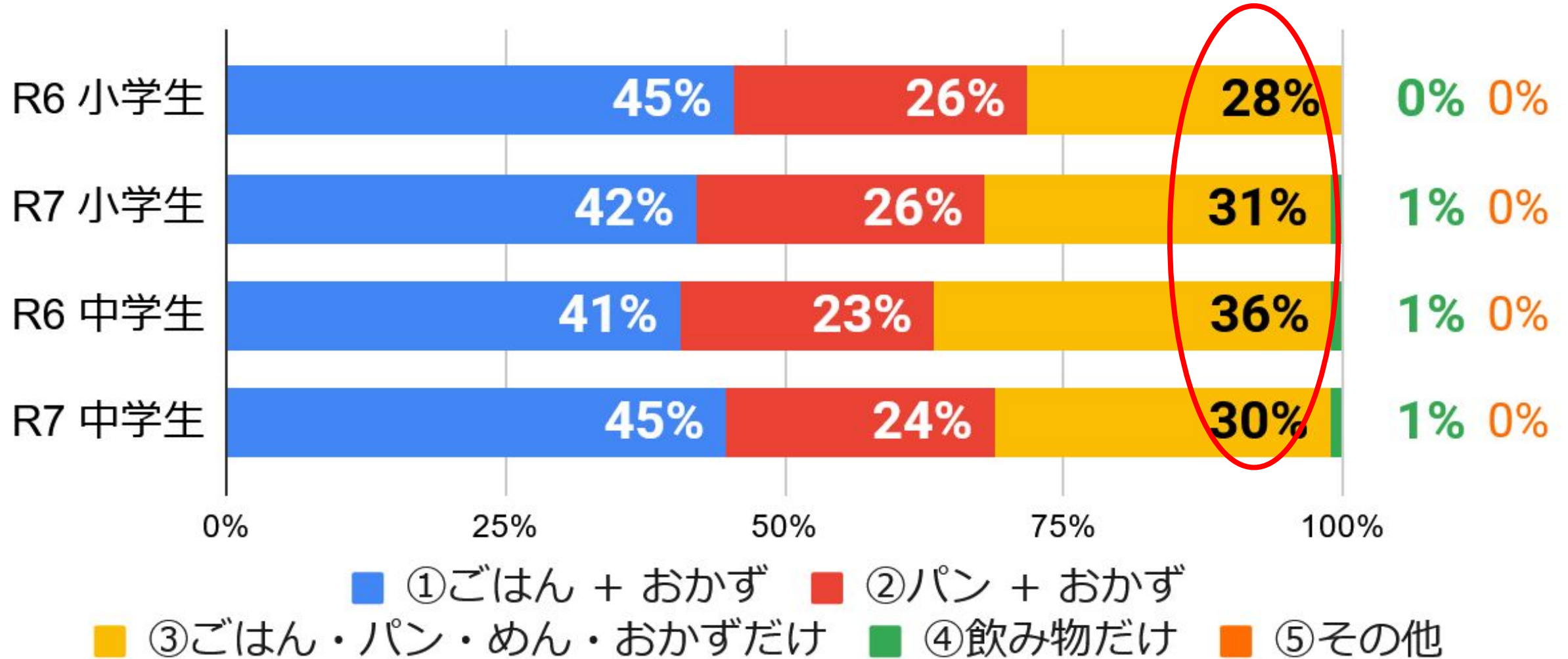


- ・食欲がない時でも食べたい朝ごはんのレシピ
- ・短時間でも簡単に作れるおかず
- ・1品で3つのスイッチを入れることのできるみそ汁... など、バランスのよい朝ごはんにするための工夫のつまったレシピをお待ちしております♪



①食生活調査

【朝食は、主に何を食べましたか？】



②朝食指導【低学年】



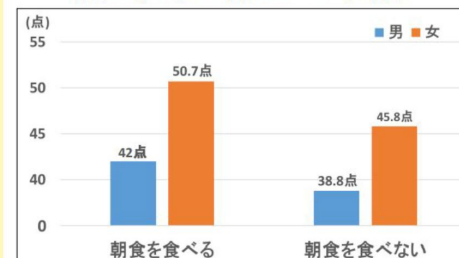
朝ごはんで**3つのスイッチ**が入る！

朝はんクイズ

もんだい
朝ごはんを食べなくても、
体力テストに関係する？

①する ②しない

せつしゅ
朝食摂取と体力との関係



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」(2019年)より改変

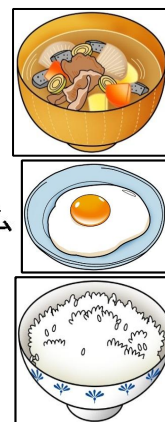
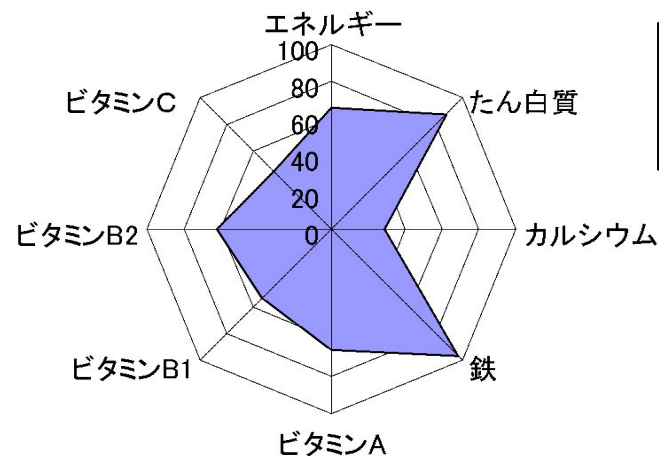
朝食を食べないと
力を発揮できないんだね。

やはり朝食を食べるとエネルギーができるので、食べたほうが元気になるんだ。

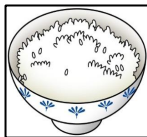
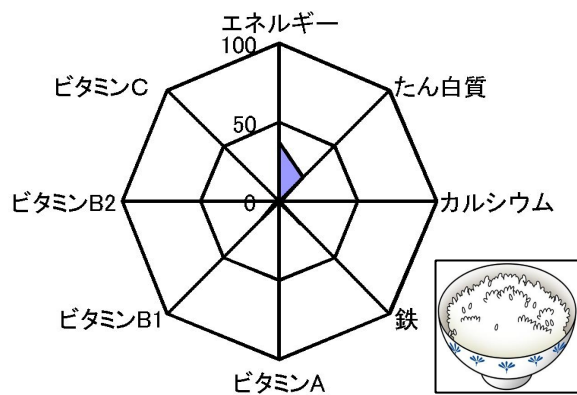


②朝食指導【高学年】

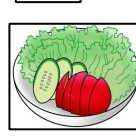
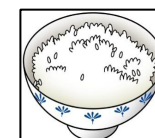
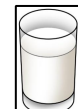
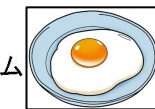
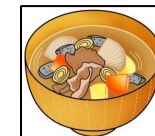
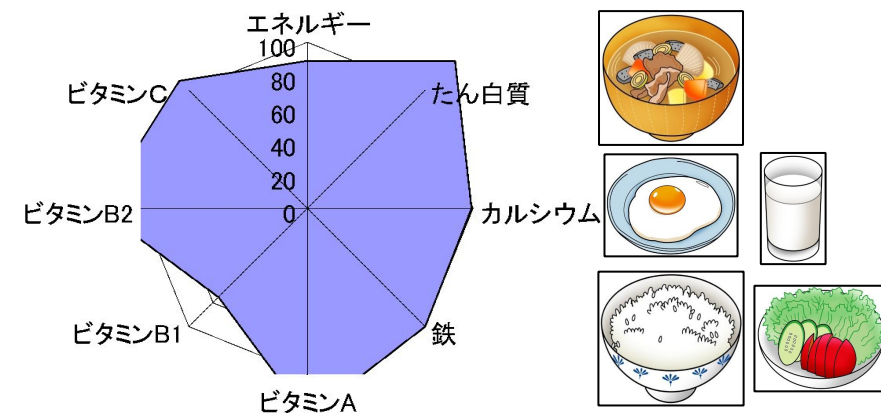
ごはん・目玉焼き・みそ汁



ごはん



ごはん・目玉焼き・みそ汁・野菜・牛乳



品数や食品数が増えることで
栄養が整っていく！！

○写真またはイラスト



前の日のおかずをリメイク★
野菜とカルシウムがとれますね★



○料理名

カボチャマヨチーズのセトースト!!

○材料

・かぼちゃのにももの(のりもの)
・マヨネーズ ・しょう油 ・スライスチーズ
・食パン ・しょうゆ(少々)

○工夫したところや食べた感想

前の日のはんごはんのかぼちゃのにもものを使
たところです。かぼちゃにだしがしみこん
でいるので、栄養もとれまし、マヨネーズを
ませたことによりて小さい子どもでもおいしく食べ
れます!!

③朝ごはんコンテスト

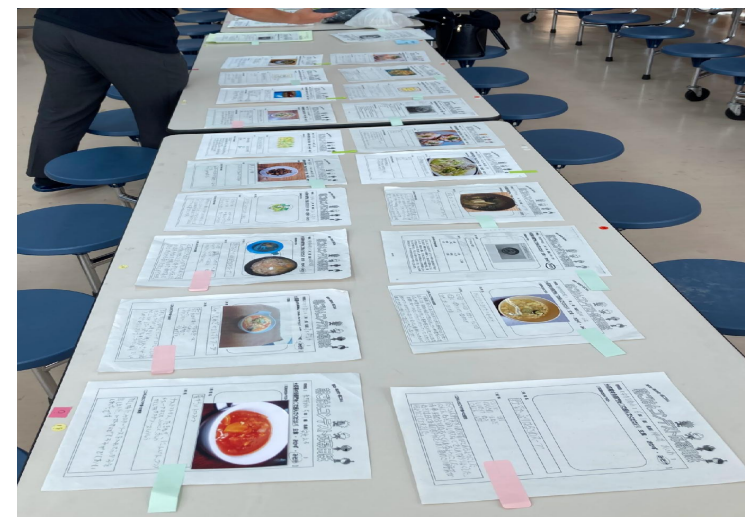
目的：自らの力で朝ごはんを考え準備する力を育み
朝ごはんや材料についての関心を深める



内容：自分の力で朝ごはんを考え、調理する。①主食②おかず③汁物の3部門

審査基準：

- ①自分の力で簡単に作れるもの
- ②自分で考え、実際に調理したもの
- ③栄養のバランスが整っているもの
- ④朝ごはんにあう料理になっている
- ⑤献立の工夫ができているもの ➡ 幡多地区の審査へ



入賞レシピの給食実施例



【黒潮町】

○れんこんきんぴら丼

○牛乳

★朝から簡単 枝豆と小松菜のツナコーンサラダ

○みかん

朝ごはんコンテスト応募用紙

学校名 (黒潮小学校) 6年1組 名前 ()
★応募する部門を○で囲んでください! 主食・おかず・汁物!

○写真またはイラスト



○料理名

朝から簡単枝豆とブロッコリーのツナコーンサラダ

○材料

・枝豆
・ブロッコリー
・ツナコーンカン
・マヨネーズ

○工夫したところや食べた感想

・材料はふたつ家にある物を使って簡単に作れるようにしました。
・工夫した所はブロッコリーをゆがでただけであとはツナコーンとマヨネーズをあえるだけで簡単に作れるようにしました。

食べた感想はブロッコリーとツナコーンが合っていたしさらにマヨネーズがプラスされていて味もおいしくなっていました。

幡多地区の栄養教諭で共通確認

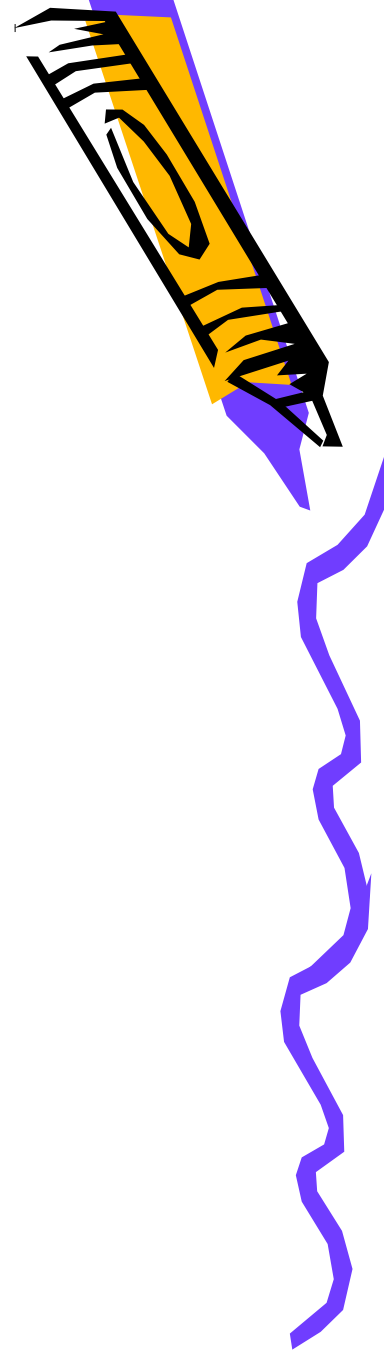
【現状】

- ・約3割の児童生徒が単品摂取

【今後の方針】

- ・品数を増やさなくても栄養バランスが整う朝食内容の提案
- ・栄養教諭の専門性を活かした指導と啓発
- ・家庭や地域に向けて情報発信

2. 黒潮町の学校給食



高知県黒潮町



旧大方町 旧佐賀町



黒潮町立学校給食センター



佐賀学校給食センター

小学校 4校・中学校 1校 合計300食

事務職員 1名

栄養教諭 1名

調理員 8名



大方学校給食センター

小学校 2校・中学校 1校 合計350食

所長 1名

栄養教諭 1名

調理員 9名

【防災缶詰献立】



<献立名>9/1

- パッククックご飯
- 牛乳
- ブリトロ大根缶
- すまし汁
- 乾物の和え物
- 桃の缶詰

テーマ:黒潮町を味わう～郷土料理を未来へ～



<献立名> 1/16

- いよ飯
- 牛乳
- 佐賀の天ぷら
- 具たくさんみそ汁
- カツオ缶ときゅうりの和え物

【小学6年生が考えた献立】



＜献立名＞

- 生姜ごはん
- 牛乳
- みそ汁
- グリーンレモン唐揚げ
- グリーンサラダ



＜献立名＞

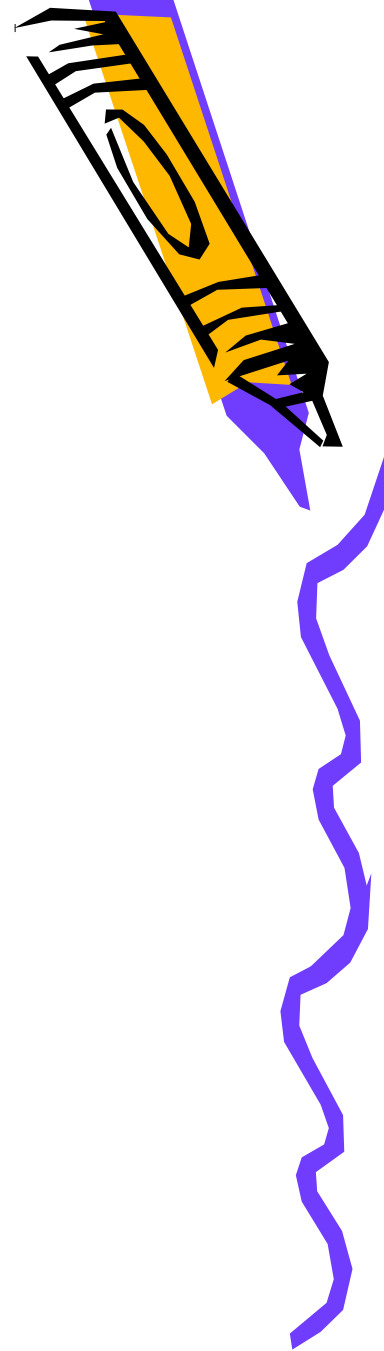
- ごはん
- 牛乳
- 秋野菜のみそ汁
- 鶏肉のゆず風味
- ピクルス

黒潮町の学校給食目標

『安全で安心な学校給食』
『手と口を近づける学校給食』



3. 黒潮町での実践



①生産者さんとの交流給食

黒潮町缶詰製作所



こんなにおいしくアレンジ
してくれてうれしい！



がんばって作ってくれているから残さ
ず食べよう！

②生産者さんへの取材を指導に活かす

黒潮グリーンレモン



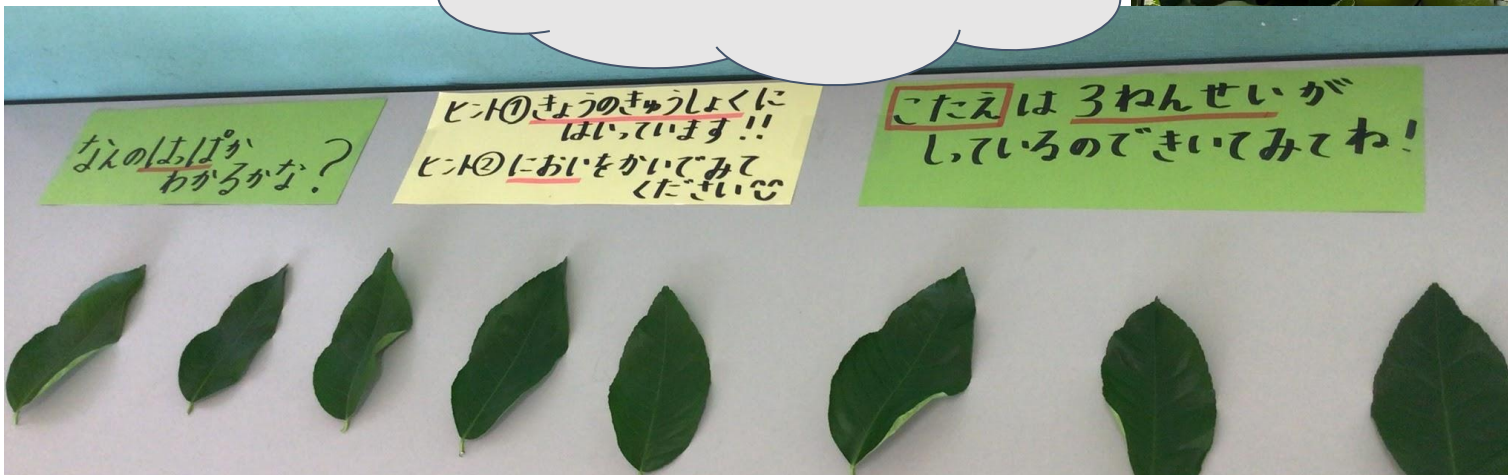
【6年生】キャリア

“グリーンレモンにける想いが熱くて
カッコいい！”

【3年生】地産地消

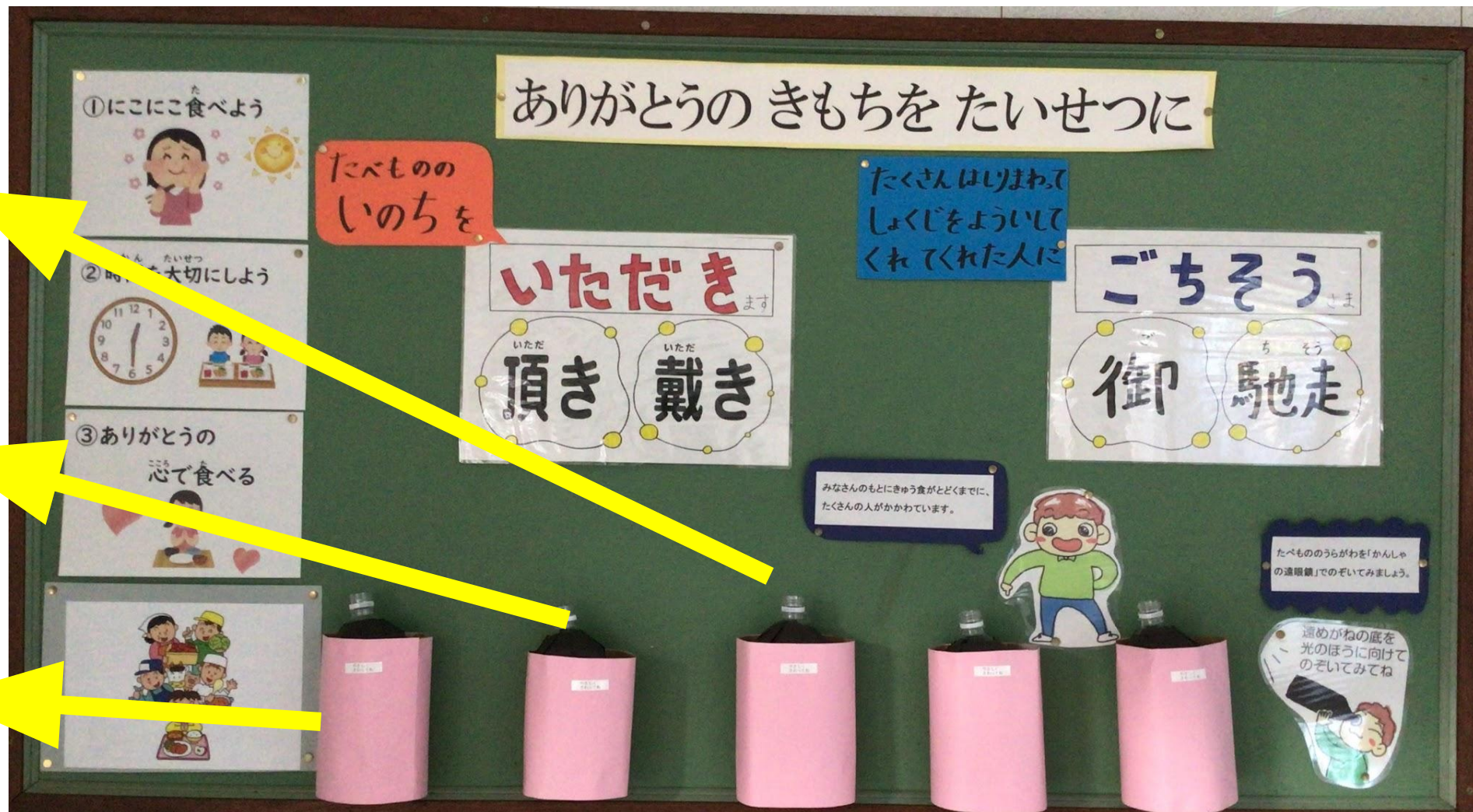
“安心安全に気をつけてつくってくれているのが
すごい！”

黒潮町を日本一のグリーンレモン
の産地にしたい！



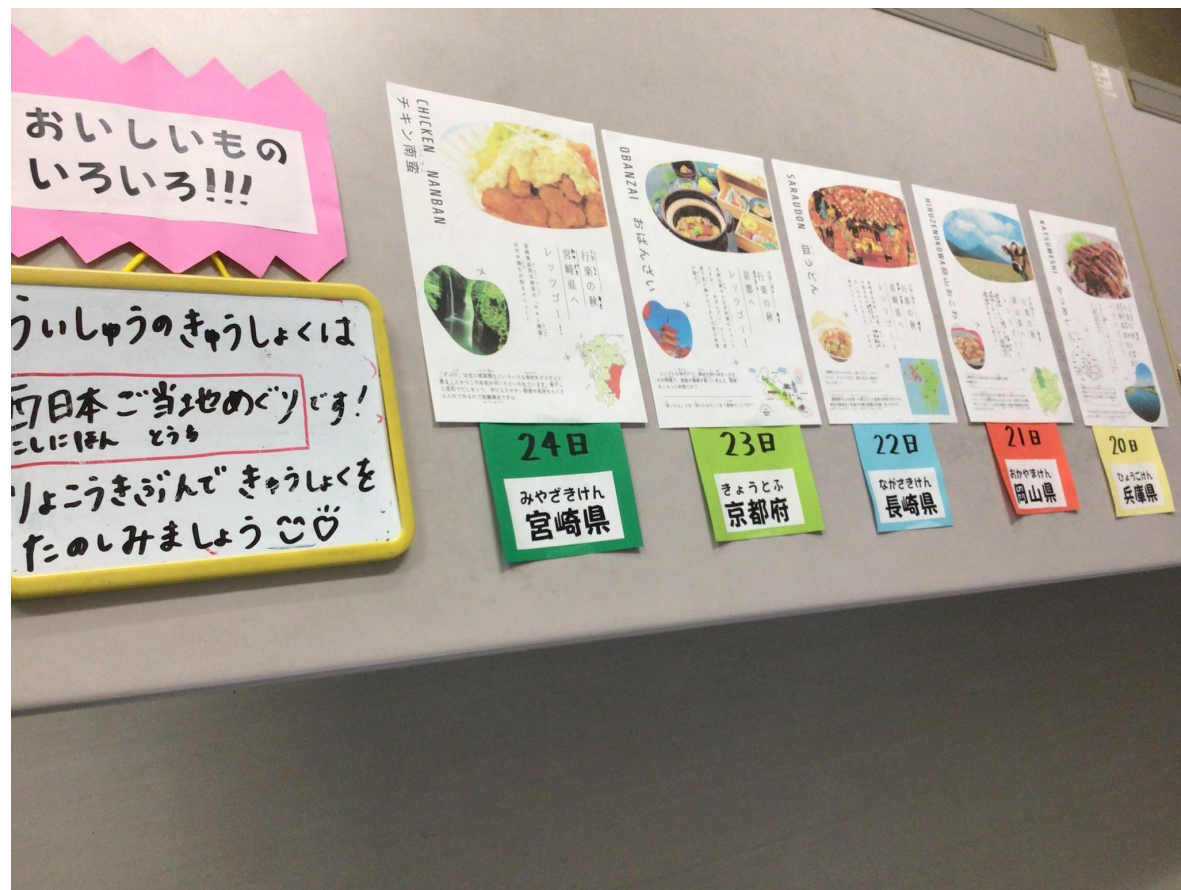
↓
受配校へ動画やスライドをクラスルームで共有

③調理員さんの工夫や様子を伝える



④食べたくなる献立作成と掲示を！

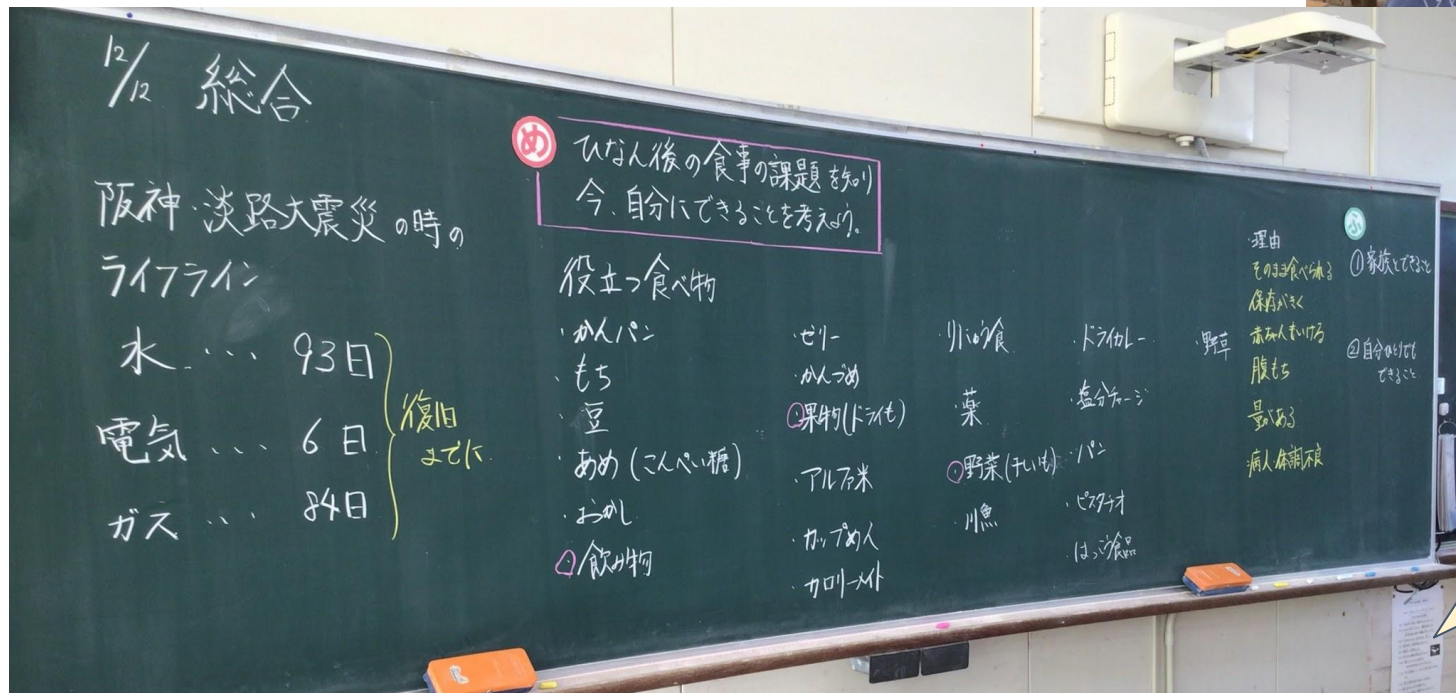
ねらいのある献立で給食に楽しみを！
～明日も明後日も食べたくなる献立作成～



↓
受配校へ資料やスライドを共有

⑤防災教育から普段の生活を振り返る

阪神淡路大震災を経験された保護者から、ライフラインが復旧されるまでの話を詳しく聞きました。



何をどれだけ備えておくか、自分たちにできる準備は何か考える。

↓
家族会議

⑥養護教諭との連携



野菜は苦手だけど、
これなら食べられそう！

実施日：身体測定時（学期ごと）

実施内容：朝ごはん指導とかんたんクッキング

⑥養護教諭との連携



個人面談の際に給食の人気レシピを自由に持ち帰れるように!

実施日 : 個人面談(学期ごと)

対 象 : 保護者

実施内容: 児童の家での様子、気になること、生活調べの協力お願い、発育測定の許可

⑦学校生活を自分たちでよりよくする委員会活動

発表内容を決める → 自主学習で調べる → 台本を考える → 計画を立てる → 本番 → 反省会

内容... ①刺しきすやけがを放置しておいたらどうなるか)まとめる
②虫にさされたところを放置しておいたらどうなるか。
③栄養をとらなからしたらどうなるか。まとめる
④アンバランスの食事を続けるとどうなるのか。
⑤虫歯
⑥食中毒にならないための予防

＜ストーリー＞
さしみを食べて食中毒。体内を見せる。
食中毒について学び入れつつ、ストーリーを作る。
食中毒にならないためにどうすればいいか

＜台本＞
このみそ、りんとさ

最後15分初時 5月2日金 2

物	話	ス	60	ス	白	ア	血	中	毒	に	か	場	人	物
ナ	イ	ナ	ス	上	ト	住	好	三	人	主	人	公	人	一
ス	度	1	分	見	三	人	食	中	毒	で	最	の	際	に
20	で	加	熟	給	一	人	食	中	毒	で	最	の	際	に
下	の	加	熟	給	一	人	食	中	毒	で	最	の	際	に
24	時	間	給	一	人	食	中	毒	で	最	の	際	に	何
時	間	給	一	人	食	中	毒	で	最	の	際	に	何	は

「食中毒の恐怖」の劇を見て

(4)年()組 名前()

1 食中毒にならないために大事なことは何でしょうか。4つ〇でこみましよう。

アイス

朝ごはん

手洗い

草ね

ゲーム

草おき

2 今日のげきの感想や自分ががんばろうと思ったことなどがあれば書きましよう。

自分よし、休みの日とかに遊ぶかしらってるから、げきを見てちゃんて早ね
早起きしようと思ったし、こねから健康によい生活をして、食
中毒にならないように気を付けて、自分だけじゃなくして家族
にも知らせあげてみんなが健康にすごせるように心がけ
ていきたいなと思いました。

⑧中学生を巻き込んだマナー指導

6年生担任からマナー指導の要望



【指導時期】

小6フルーツバイキング事前指導

【指導内容】

- ・中学校での給食時間の様子
- ・小学校給食との違い
- ・中学校でもがんばってほしいこと

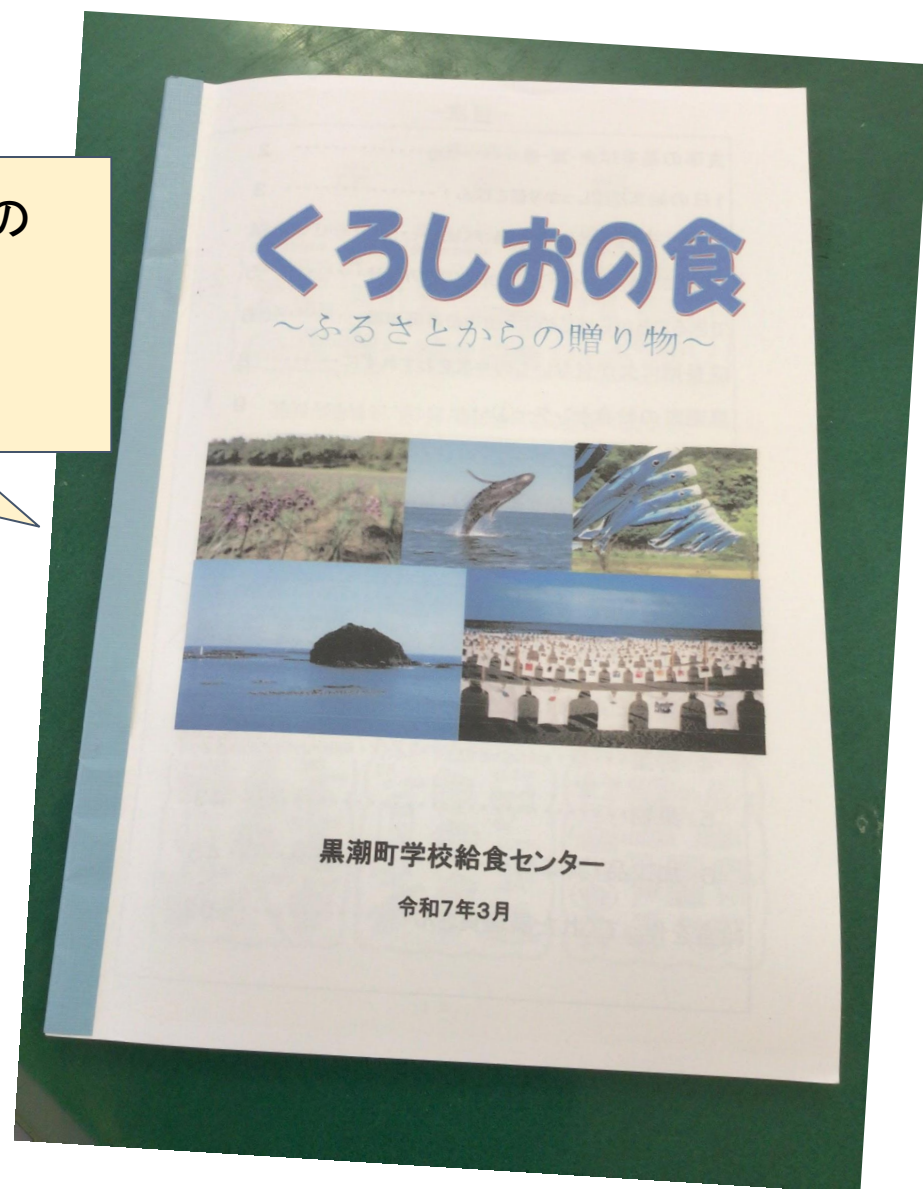


みんな！ 食事マナーを守ろう！

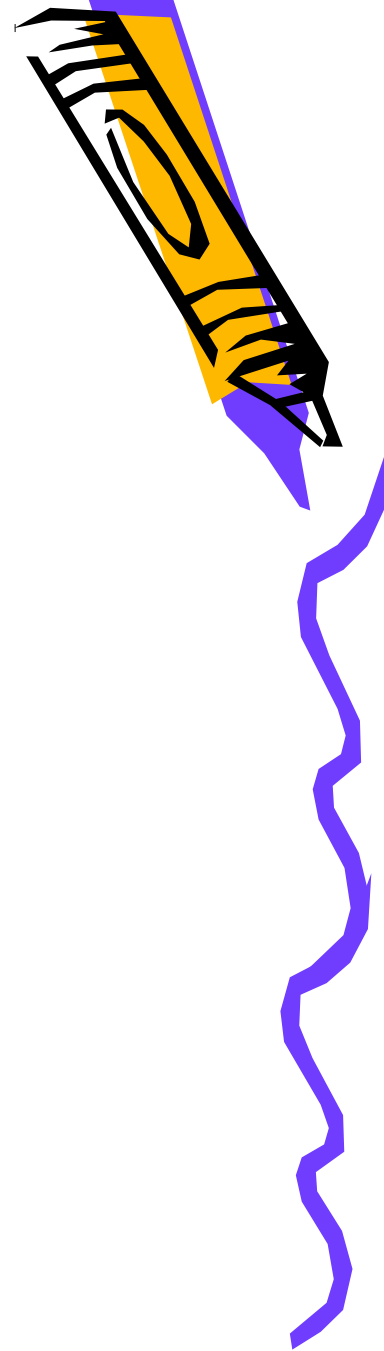
⑨くろしおの食

食事の基本
料理の基本
お弁当作りの基本
1日のはじまり朝ごはん
簡単おにぎり&みそ汁レシピ
生産者さんの紹介
調理員さんの紹介

◇給食を思い出して、自分で正しい食事の選択ができるように。
◇料理にも挑戦してほしい！
◇黒潮町っていいな～♡



4. 三原村の学校給食と取組



高知県幡多郡三原村



三原村学校給食共同調理場



小学校 1校・中学校 1校 合計80食
栄養教諭 1名
調理員 3名

【ナイフとフォークの日】



＜献立名＞

○ライス ○牛乳 ○豚肉のトマトソース焼き

○ガーリックペペロンチーノ ○ツナサラダ

食育朝会



【皿鉢の日】



- 豚肉の鯉焼き風 ○唐揚げ ○野菜のピクルス
- オレンジゼリー ○いちご ○春キャベツのコールスロー

5・6年生がリーダー
～なかよし給食～



【試食週間】



＜献立名＞ 6/16

○ごはん ○牛乳

○きびなごの青のり揚げ

○キャベツとじゃこの和え物

○ニラと豆腐の卵とじ

○おからクッキー



＜献立名＞ 6/19

○三原っ子カレー

○牛乳

○旬の野菜サラダ

○お茶プリン

【お弁当給食】



＜献立名＞ 7/4

○筍ごはん ○魚の香味だれ ○いちご

○のり塩ポテト ○金平ごぼう ○きゅうりの甘酢漬け



【防災献立】



＜献立名＞6/20

- ごはん
- シイラのグラタン風
- 揚げじゃがり入りサラダ
- 玉ねぎのみそ汁



＜献立名＞6/25

- 防災ペペロンチーノ
- 牛乳
- 千切り大根のナムル
- パイナップルドーナツ



生活総合で組み込まれた三原の食！



3年生：ししとうハウスの見学



三原村の学校給食目標

- 健やかな体を育むために、《食》の重要性を理解させる。
- 毎日、栄養価の高い朝ごはんを食べる児童生徒の割合を90%以上とする。
- 郷土料理を学び、ふるさとへの関心を高める。



ご清聴
ありがとうございました