



# I 保育所・幼稚園の実践

## 玉村町立第一保育所における実践

1 実践名： 年長児 おやつ作り「じゃがチーズもち」

2 時期： 平成31年2月5日（火）

3 実践の対象： 5歳児（56名）

4 実践のねらい

- ・簡単なおやつ作りに挑戦し、自分で作ったものを喜んで味わう

5 実践の概要

- ・ビニール袋に適量のじゃがいもを入れ、手でつぶす（じゃがいもは給食室でふかしもらっておく）
- ・片栗粉と粉チーズを小さじ1ずつ入れ、再度手でつぶし混ぜる
- ・袋の中で一つにまとめ、クッキングシートの上で好きな形に整える
- ・ホットプレートにシートごとのせて、片面3分程度両面焼く
- ・（トングを使い、火傷に気を付けてひっくり返す）
- ・全員分出来たら、おやつとして食べる



ホクホクおいも  
を手でもみもみ



片栗粉と粉チーズ  
を入れて、再び  
もみもみ

どんな形に  
しようかな～♪



いただきま～す！



いいにおいが  
してきたね☆



## 6 実践の成果と課題

- ・好きな形に作ったり、トングでひっくり返したり、自分で作って食べる楽しさを味わうことができた。
- ・「また作ってみたい」という気持ちにつながり、家庭でも作ったと報告してくれる子ども何人もいた。
- ・自分のものがわかるようにクッキングシートに名前を書いたが、自分の好きな形に成形したので自分のものがわかりやすく、クッキングシートがなくても良かった。
- ・焦げ付きやすいホットプレートもあったので、事前に調べて油をしくななどの配慮が必要だと感じた。

## 7 連携協力者 第一保育所職員

(報告者 第一保育所 渡辺 麻紀)

## 玉村町立第2保育所における実践

1. 実践名 さつまいもの栽培・収穫・収穫祭
2. 時期 平成30年5月～11月
3. 対象 玉村町立第2保育所全所児 長寿会（角淵・上ノ手・宇貫・八幡原地区）
4. ねらい
- ・地域の長寿会の方々と交流し、収穫を楽しむ。
  - ・収穫したさつまいもを持ち帰ったり、収穫祭を開催し食べる。

### 5. 概要

・5月28日(月) さつまいもの苗植え

長寿会の方々に教えてもらいながら保育所の畑にさつまいもの苗を植えた。

※長寿会の方々が7月に除草作業、8月につる返しにきてくださいました。



・10月17日(水) さつまいも集会

さつまいも集会で紙芝居「はたけのあじ」を見て畑作りやさつまいもについて学んだ。

・10月18日(木) さつまいも掘り

長寿会の方々とさつまいも掘りをしました。おじいちゃんやおばあちゃんと子どもたちが会話を楽しみながら、大きなさつまいもがでてくると歓声が上がっていた。

たくさんのさつまいもが収穫できた。



## ・ 11月13日（火）収穫祭

長寿会の方々をお招きして収穫祭を行った。  
年長・年中児が歌をプレゼントし、一緒に手遊びや  
ジャンケン遊びをしたあと、収穫しておいたさつま  
いもを蒸かして食べた。ほのぼのとした楽しい交流  
の様子がみられた。



## 6. 実践の成果と課題

(成果)

- 保育所北側の畑で栽培していたので登、降所の際にさつまいもの苗が伸び、畑一面になっていく様子が見られ、さつまいも掘りにも期待がもてた。
- さつまいもの苗植えから収穫・食べるという食育活動を通して食への関心を深め、食べるまでの過程を学べた。
- さつまいも掘りや収穫祭では、おじいちゃん・おばあちゃんと子ども達が会話を楽しんでいる姿が多く見られ、長寿会との交流が深まった。

(課題)

- さつまいもの苗植え・生長・観察・収穫・食べる等の一連の活動を身近にとらえ、子ども達がさらに食への興味を持てるようにしていく。
- 保育所通信やクラスだよりなどで食育活動を保護者に伝え、食に関心をもってもらい家庭でも食育を意識して取り組めるようにしていきたい。

## 7. 連帯協力者 地域長寿会の方々 第2保育所職員（食育係）

報告者：玉村町立第2保育所 板倉 泰子

# 玉村町立第三保育所における実践

1. 実践名 12月クッキング『かぼちゃのクッキー』
2. 時期 平成30年12月17日
3. 対象 3歳以上児
4. ねらい ○日本の行事である冬至について理解を深め、かぼちゃを使った調理をする。  
○年少・年中もクッキングに参加することで、食べ物や調理に対する関心を深める。

## 5. 概要

○12月12日・リズム室にて集会を行い、冬至についての話を聞く。

冬至のときはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べることをイラストや写真を使って、わかりやすく話してもらい理解を深めることができた。  
かぼちゃを使った調理をすることがわかり、楽しみにしていた。

○12月17日・年齢ごとに役割分担をし、クッキングを行う

### 【年長・年少】

ジップロックに生地とかぼちゃを入れ、協力してこねた。かぼちゃが混ざって少しずつ色が変わっていくのが、おもしろいようだった。

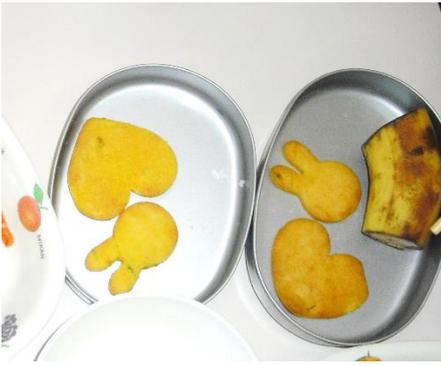


### 【年長・年中】

型抜き作業は年長と年中で行った。いろいろな形があって、どれにしようか迷いながらも、楽しそうに行っていた。型抜きした生地を天板にならべ、給食室で焼いてもらった。



- ・給食の時間に、食後のお楽しみとして全所児が食べた。  
みんな「おいしい!」「かぼちゃの味がする」と喜んでいた。



## 6. 実践の成果と課題

### (成果)

- 事前に行った集会にて、冬至のことやかぼちゃの料理に理解を深め、興味を持ち、クッキング当日まで期待を持って過ごせた。
- 年長を中心に3歳以上児全員がクッキングに、無理なく携わることができ、自然と大きい子が小さい子の面倒をみる姿がみられた。年中・年少の子どもたちは、一つ上の子の姿を見て、来年に期待を持っている。
- 未満児もクッキングの様子を見に来ていたので、楽しみにしながら待つことが出来た。

### (課題)

- 事前の集会で、イラストや写真だけでなく実物のゆずやかぼちゃを見せてあげられたらよかった。
- クッキングの内容を早めに決め、かぼちゃの栽培の経験も取り入れられたら、子どもたちの関心もさらに深められたと思う。

## 7. 連帯協力者

職員（食育係）

報告者：玉村町立第三保育所 八木裕子

## 玉村町立第四保育所における実践

- 1 実践名 『すいとんを作ろう』～栽培体験から調理体験～
- 2 時期・計画 平成31年2月20日(水)
- 3 対象 玉村町立第四保育所 3・4・5歳児
- 4 ねらい
  - ・野菜を食すまでには、長い時間とそれぞれを作る人の愛情がかけられていることを知り、食べ物大切に気づく
- 5 概要
  - ・子ども達と季節の野菜について話し合い冬野菜の栽培を行った。人参、大根、ブロッコリー、ほうれん草、等を育てた。ブロッコリーは、苗からのため沢山収穫出来た。他の野菜は種から育てたこともあり、大きく生長させることが出来なかった。大根は葉の部分の方が長く、人参は大きくなるまでかなりの日数を要した。野菜の生長を日々見守りながら水やりに専念する姿がとても印象的であった。栽培した野菜を使用して、群馬の郷土食『すいとん』を作った。



おいしそうなほうれん草



葉っぱが立派な大根



大根のイチョウ切り。包丁の扱い方が上手になりました。



小麦粉と片栗粉、そしてナチュラルチーズを混ぜ合わせもちもち感のあるすいとんを作ります。



すいとん作りに必須な小麦粉の使用用途について知らせる。  
雛人形作りにおいて張り子の人形を作るのにあたり小麦粉を鍋で煮て小麦粉糊を作る。うどん、パン、等と匂いが同じ事に気づき、小麦粉の用途を考える機会となった。

おいしくな〜れ



火傷しないように！



調理体験は会を重ねたこともあり、また、家庭において保護者のお手伝いをするこも増え、包丁で野菜を切ることがとても上手になった。それぞれ野菜の切り方についても教えながら、全員が野菜切りに積極的に参加していた。  
大根、人参は葉っぱの方が長いが、葉も栄養がたくさんあることを伝え大切に切り調理に使った。小麦粉と水を混ぜ合わせ、チーズも中に入れた。  
スプーンを使い、子ども達はとても慎重にすいとんを鍋に入れることが出来ていた。

すいとんの汁作り。沢山の野菜が入ったことで、野菜のあまみを大切に、調味料を入れ、すいとんを一つずつ丁寧に鍋へと入れた。調味料を入れる保育者をじっくり見ていた子ども達。部屋中に美味しい匂いが漂い、鍋の中でグツグツと煮立つすいとんを見て、「早く食べたい!!」と言っていた。全員がすいとんを入れ、郷土食のすいとんが完成となった。



**群馬県の郷土食：『すいとん』 できあがり！**

**成果・課題：**自分達で育てた野菜を使って調理体験は、種から大切に育て生長を見守った事で、無駄なく大切に調理し、食べようという気持ちが子ども達の言葉から読み取れた。保育者側から大切にという言葉が発することなく、子ども達が自ら気づくことができた。今後も栽培体験、収穫体験、調理体験を身近に感じながら食育活動をすすめていきたい。

# 玉村町立第五保育所における実践

- 1 実践名 「豆腐の白玉団子作り」
- 2 時期・計画 平成31年2月14日（木）
- 3 対象 年長児
- 4 ねらい
  - ・自分で作る喜びや、みんなで食べる楽しさを味わう。
- 5 概要
  - ・グループに別れ、白玉粉に豆腐を混ぜて、固まるまでこねる。
  - ・一人ずつこねて、団子のかたちにしていく。
  - ・団子のかたちにしたものを沸騰したお湯の中に、入れる。浮き上がる様子を見る。
  - ・うきあがった団子をザルに取り、冷ます。



## 6 成果と課題

バレンタインデーということで、ココア味、きな粉味、みたらし団子の3種類を作った。

最初は白玉粉と豆腐を混ぜるとお団子になるの？と半信半疑だった子ども達も、自分たちで混ぜていくうちにやわらかくなっていくようすを楽しみながら作ることができた。丸める工程では、手のひらで転がしてまるめたり、指先でまるめたり自分で考えて作っていた。

鍋にいれると最初は沈むのに、少し経つと浮き上がってくる団子に歓声をあげてみていた。すぐに作れたので「お家でもやってみる！」という子が多かった。

これからも食育クッキングとして、簡単にできるものを選び、自分で作る喜びや、食べることの楽しさを共有できるような計画をたてていきたい。

- 7 連帯協力者 第五保育所職員（報告者 第五保育所 角田優子）

## 平成30年度「食育推進事業実践事例」

1、実践名：「園庭で収穫した梅と育てたお米でおにぎりを作ろう！」

2、時期：平成30年12月6日(木)

場所：玉村幼稚園 うさぎ組 こあら組

3、実践の対象：年中児 4歳児

4、実践のねらい

○収穫した梅で梅干し作りをしたり、育てたお米でおにぎりを作ったりする。

○生長を楽しみにしながら育てたり作ったりする楽しさを感じ、美味しく味わう。

5、実践の概要

毎日のように食べている穀物は、体の力のもとになることを、絵本を通して知らせ、日頃食べている米はどのように作られているのかを、稲作りを通して経験し食することができるようする。また、園庭で収穫した梅で梅干しを作り「おにぎり作り」体験をしたいと考えた。



### ①種もみまき

種もみを用意すると、疑問に思った子が「豆？種？」言いながら、触ったり匂いを嗅いだりしていた。形から思いついたようで「これって、お米？」とわかる子もいた。水に浸した種もみを見て、「もやしみたい」と小さな芽が出ていることにも気付くことができた。小さな芽が出たもみを“パラパラ”と優しく土の上に蒔いた。



### ②梅もぎをしよう

園庭の木を見上げ「梅がなってる」と気になっていたのので、実を取るために、順番にはしごに登り梅もぎをした。木を見上げ、「あそこにもあるよ」と見つけて梅をもいでいた。もいだ梅をボールに入れ「いっぱいとれた」と嬉しそうな子供たちの姿が見られた。

梅を目指して木登り！！



はしごに登って梅をもいでいます。たくさん収穫できました。

### ③梅を漬けよう



梅をキュッキュッと優しく拭いています。

収穫した梅を一晩、水につけてあく抜きをした。  
次の日、梅に傷をつけないように洗い、キッチンペーパーで拭いていく。子供たちも丁寧に取り組んでいる姿が見られた。拭き終わった後は、塩と一緒に一粒ずつビンの中に入れ漬けていく。



拭いた後は、自分でビンに一粒ずつ入れました。

ビニール袋に、水を入れた重しを作り梅の上に乗せた。漬けた後、「子供たちは上手にできるかな・・・？」と不安そうではあるが、楽しみにしている様子が見られる。これから、塩と梅が混ざり合い梅酢が上がってくるのを待つ。



梅酢が上がってくるかな？ドキドキしながら、子どもたちと、変化を観察しています。



みんなで田植えの前に土づくり。

### ④田植え

もみから育てた苗が大きく生長した。土に水を入れ、田のようにどろどろなるように混ぜて土づくりをした。土づくり後は、いよいよ田植え。つまむようにして持ち、人差し指と中指を苗に添えて苗を真っ直ぐ差し込むように植えた。稲を真っ直ぐ植えるのは難しかったようであるが、大きく育つことを願ってみんな一生懸命に植えていた。



稲をしっかり土に植えよう。

### ⑤梅にしそを入れよう



漬けた梅に梅酢が上がってきた。「梅酢はどんな匂いだろう?」「もう、食べられるのかな」と子供たちも気になっている様子である。そこで、匂いを嗅いだり梅の様子を見たりした。「早く食べたいね」「まあだまだ」と楽しみしている様子も見られる。

「梅干しは何色かな?」と聞くと「赤」「紫」の答えが返ってきた。色づけをするためには“もみしそ”を入れる必要があることを話し、“しそ”の匂いを嗅いだり葉の形を見たりした。「くさい」「すっぱいにおいがする」「梅干しの匂い」などいろいろな感想が聞かれた。もみしそをビンに入れると、あっという間に赤く色が付き始めた。

「ねえねえ、どんな匂いがするの?」「僕にも貸して」



いいにお〜い

「どんな匂いかな?」(ドキドキする) そ〜おっと嗅いでいます。

### ⑥梅を天日干ししよう



しばらく漬けておくと、梅に色がついたようなので梅酢から出すと、きれいにしそと同じ色に染まりいい香りがした。梅干しの好きな子は「すっぱいにおいがする」「おいしそう、食べたい」と言っていた。赤く染まった梅をざるの上に天日干しをした。中には、割り箸で梅を持ち反対の手で鼻をつまみながら梅を広げる子もおり、梅が苦手な子もいる様子が見られた。



3日間干して出来上がり。園庭に干していると、年少児は「これ何?」「くさ〜い」「おいしそうたべていい?」といろいろな声が聞こえた。

### ⑦稲刈り

秋になり稲が金色に実った。いよいよ“稲刈り”。

「何で稲刈りをしようか?」と相談すると、「ハサミで切る」と、子供たちからアイデアが出てきた。そこで、ハサミで稲刈りをすることにした。稲刈りでは、稲の下の方を持って切るように話した。東にして持つとなかなか切れないので調節しながら行った。



稲刈りが終わると、「いつたべるの?」と聞いてくる子もいた。すぐにお米が食べられると思っている子もいるようである。夏野菜と違ってすぐに食べられないことを伝えたり、食べるまでには、天日干しが必要であることなど、もう少し過程があることを話したりした。食べる日を心待ちにしている様子が感じられる。



#### ⑧もみすり

天日干しした稲の穂を、牛乳パックを使って“脱穀”した。牛乳パックの口を押えて稲を引くと穂が取れた。次は、取れた穂の“もみすり”。すり鉢に入れてソフトボールでこすっていく。ぐるぐるしていると、次第に玄米が出てきた。「あっ、お米だ」と、子供たちももみと玄米の色の違いに気付くことができた。「もみすり楽しい」「ぐるぐる、ぐるぐる」と言いながら交代で、もみすりをしていた。始めは楽しみながら取り組んでいたが、もみすりは根気のいる仕事で、また、すった後一粒ずつ玄米を拾い集めるのも大変であった。子供たちも米作りの中で、一番大変な作業と感じたようであった。



「ごりごり、ぐるぐる」とボールでもみをすります。少しすると、もみがむけお米が出てきます。1粒ずつ、ていねいに拾い集めます。まだ、白いお米ではないけれど・・・。



#### ⑨おにぎりパーティ

始めは米を研いだ。「お米をこぼさないようにして、お水を流してね」という話を聞き、丁寧に米を研いでいた。



米が炊けると、サランラップにご飯を入れて梅干しを入れ、塩をふり、おにぎりの形に握った。「ふわっふわっ」と言いながらギュッギュッギュッと握っている。形は“まんまる”“だ円”“まあい”といろいろ。どの子も上手に握っていた。作っている時の子供たちはとても楽しそうである。海苔をまいて出来上がり。「かたんじゃん」と言っている子もいた。

あっという間に全員がぺろりと食べ、「もっと食べたい」「おかわり」という声も聞かれたが、「ご飯がないんだよ」と言うと「え～ないの?」と残念そうであった。「また食べたい」「お家でもできそう」という幼児もいた。



## 6、実践の成果と課題

### 《成果》

- ・自分たちで収穫した梅で梅干しを作ったり、育てた米を味わったりすることで、生長を楽しみにしながら育てる過程と食する楽しさを知ることができた。
- ・栽培して収穫してもすぐには食べられないという経験をし、待つということで期待が高まり嬉しさもいつもより増していたように感じる。
- ・友達と一緒に協力したり作ったりしながら、おにぎりを作る楽しさを感じていた。
- ・種まき、収穫、漬けるなどの工程を通して、食べ物が口に入るまでの大変さを感じられたように思う。

### 《課題》

- ・米や梅を使っでの調理を経験したので、食材がいろいろな身近な食べ物に付けたり調理することで変化することを知らせていきたい。
- ・期待を持って取り組むことでやり遂げた時には、達成感を味わうことができた。これらの経験を積み重ね次への意欲につなげていきたい。

## 7、連携協力者 同学年クラス

## 8、報告者：玉村町立玉村幼稚園 中野 裕美

## 玉村町立南幼稚園における実践

1. 実践名 「じゃがいもピザを作って食べよう」
2. 時期 H31. 2. 28
3. 実践の対象 年中組 4歳児
4. 実践のねらい
  - ・教師や友達と簡単な調理をする中で、自分で作る楽しさを感じたり、食への関心を高めたりする。
5. 実践の内容
  - (1) 教師と一緒に包丁を使い、じゃがいも、ウィンナーを切る。
  - (2) 薄く切ったじゃがいもにケチャップを塗り、具材（ウィンナー、コーン、畑で収穫したかき菜、とろけるチーズ）を自由にトッピングする。
  - (3) ホットプレートで、じゃがいもが柔らかくなるまで焼く。（約10分）
  - (4) 試食する。

※衛生面、安全面に十分留意して、保育室の環境設定や援助を行なう。



## 6. 実践の成果と課題

### (1) 成果

- ・試食では、「おいしい」とほぼ全員が完食した。
- ・具材を自由にトッピングするという簡単な調理内容だったので、どの子も抵抗感なく、楽しんで取り組むことができた。
- ・偏食の幼児もいるが、その子らが比較的好んで食す食材をメインとしたことで、“おいしさ”“完食するうれしさ”をみんなと共有することができていた。
- ・事前に他職員に活動について伝え、年少組や年長組、職員室におすそ分けをしようと考えていたが、担任が言うより先に、子供たちからその提案があがった。おすそ分けをし、喜んでもらったことが子供たちにとって大変嬉しかったようで、「どうやって作ったの?」という質問に、得意そうに答えていた。
- ・畑の食材を使ったことが、それを育ててくれた年長児への感謝の気持ちや、身近な栽培物への興味につながった。
- ・取り組みの様子、作り方をクラスだよりで発信することで、保護者にも食育の大切さを伝えることができた。

### (2) 課題

- ・調理過程において、教師が予想したよりも具材を多く使っていたため、もう少し材料を多めに用意してもよかった。
- ・日頃、学級で用いている“げんきッズ”の教材を本時の活動にも活かせるよう、関係する4つの栄養素が含まれる食材を使ったが、活動の中でそのことについて、もっとじっくりと話をする時間をつくった方が、子供たちの理解が深まったのではと感じた。
- ・その後の給食に差し障りのない、時間設定の必要性を感じた。

## 7. 連携協力者 南幼稚園職員

## 8. 報告者 玉村町立南幼稚園 瀬戸 万里子

## Ⅱ 児童館の実践

## 玉村町立西児童館における実践

- 1 実践名 おもちパーティー
- 2 時期・計画 平成 31 月 1 月 16 日（水） 午前 10:45～
- 3 対 象 親子 11 組 24 名
- 4 ね ら い 簡単なクッキングを通して、親子の触れ合いを楽しむ。  
もちを使った料理を味わう。
- 5 概 要 ① ホールにてもちつきを行う。  
② 手洗い後、クラブ室へ移動し簡単な説明を聞く。  
③ ボウルにきなこ砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。  
④ 電子レンジで温めておいたもちを、②のなかに入れて絡め、完成。  
⑤ ホットプレートで軽く焼いておいたもちにケチャップを塗り、  
チーズとポークビッツをのせる。  
⑥ 再度ホットプレートで焼き、チーズが程よく溶けたら完成。  
⑦ 事前に作っておいた雑煮を配り、会食。

※ ③・④はきなこもち作り ⑤・⑥はピザもち作り



## 6 成果と課題

- ・日本の伝統文化に触れてもらおうと、子ども用の杵と臼を使いもちつきを行った。使用する道具の名前を知らないお母さん方も多かったが、積極的に参加する姿が見られ、親子で楽しんでもらうことができた。
- ・調理には市販のもちを使うため、もちつきはもち米ではなく小麦粉で代用して行った。つきたての柔らかさに触れることはできなかったが、もち米を使用した時と同じ感覚（もちをつく感覚）は味わうことができた。杵にもちがついてしまうこともなく、小さい子には扱いやすかったのではと思う。
- ・材料を混ぜる、材料をのせるなどの簡単な調理であったため、2・3歳児はとも興味を示し「自分で・・・」と進んで参加していた。1歳になったばかりの子もお母さんに手を添えてもらいながら取り組むなど、各年齢にあった形で楽しめていた。
- ・年齢差が大きく、まだもちを食べられない子もいることから、雑煮も一緒に提供した。中に入っている野菜（大根や人参、しいたけなど）を嬉しそうにほおぼるなど、みんなと一緒においしさを味わうことができ良かった。
- ・きなこもち・ピザもち・雑煮とどれも好評で残食はなく、特にきなこもちはおかわりをする子がたくさんいるなど、大人気であった。
- ・今後も親子で楽しめる簡単なおやつ作りなどを工夫し、作る楽しさ、食べる楽しさを伝えていけるよう、たくさんの方に参加してもらえるよう、取り組んでいきたい。

## 7 連携協力者

児童館職員

(報告者：玉村町立西児童館 藤井友子)

## 玉村町立上陽児童館における実践

① 実践名 【パリパリミニピザ作り】

② 時期 平成31年 2月 5日(火)

③ 実践の対象 児童 76名

④ 実践のねらい

- ・畑で育てた“葉だいこん”をトッピングして味わう
- ・食に関心をもち、作る楽しみを味わう

⑤ 実践の概要(内容・方法)

- ・手洗いをしっかり行う
- ・餃子の皮にピザソースを薄くのばす
- ・トマト・ツナ・ウインナー・魚肉ソーセージ・コーン・ピーマン・チーズ等を自由にトッピングし、最後に細かく切った“葉だいこん”をふりかける。
- ・ホットプレートで5分程度焼き、皮がパリパリに焼けチーズがとけたら完成！！
- ・会食をする



⑥ 実践の成果と課題

### 【成果】

- ・秋口に“葉だいこん”の種を蒔き、食べられる大きさに生長した
- ・普段あまり食すことのない“葉だいこん”に親しみをもち、自然の恵みを感じながら好き嫌いなく食すことができた。
- ・偏食のある児童でも「自分で作った」ことで残さずおいしく食べることができた
- ・和やかな雰囲気の中で実施できた
- ・一口食べたとたん、「おいしい！」の声があがり、次々に「おかわりある？」と尋ねてきた。
- ・迎えに来たお母さんに「美味しかったから作って」とお願いする姿もみられた

### 【課題】

- ・衛生面には十分気を付けて実践していく
- ・ホットプレートを使用するため、火傷には十分注意する
- ・トッピングの適量が、児童には伝わらなかったのが工夫する

⑦ 連携協力者 児童館職員

(報告者：玉村町立上陽児童館 関口 知弘)

## 玉村町立健康の森児童館における実践

- 1 実践名 カレー作り（夏休みの昼食）
- 2 時期 平成30年7月26日（木）（9：30～13：00）
- 3 対象 小学生 73名
- 4 ねらい
  - ・夏休みに友だちと楽しくカレー作りを楽しむ。
  - ・自分で調理する体験を通して食に関心を持ち、作る楽しみを味わう。
- 5 概要

### （1）準備をする

手洗いを済ませ、エプロン三角巾を身につけ、ホールに集合し、カレー作りの説明を受ける。

### （2）カレー作りをする

学年ごとに、玉ねぎの皮をむき、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを切る。



### （3）材料を鍋に入れ作るところを見る

すべての材料が切り終わった段階で、職員が材料を鍋に入れ、カレーを作るところを見学する。



#### (4) 昼食の準備をする

お皿を持って一列に並び、ごはんとカレーを盛り付けてもらう。

児童館で収穫したミニトマト・きゅうりとコーンのサラダも持ってテーブルに着く。



#### (5) 会食をする

クラブ室でみんなで食べる。

自分たちで作ったカレーはおいしかったようで、おかわりをした子も多かった。



### 6 成果と課題

#### (1) 成果

- ・子どもたちの大好きなカレー。学年ごとに野菜を分担して行ったことで、怪我もなく楽しんで取り組むことができた。
- ・児童館で収穫した野菜も一緒に食べられ、よかった。
- ・みんなで作って会食でき、楽しい夏休みの昼食になった。

#### (2) 課題

- ・身近で簡単にできる調理を企画し、楽しんで参加できるものを提供する。
- ・子どもたちが喜んで携われるような食育活動を計画し実践する。

(報告者：玉村町立健康の森児童館 高田喜美子)

## 玉村町立中央児童館における実践

- 1 実践名 ピザトーストを作ろう（おやつ作り）
- 2 時期・計画 平成30年12月25日（火）
- 3 対象 放課後児童クラブ利用児童（73名）
- 4 ねらい 自分でおやつを作りおいしく食べる
- 5 概要
  - ・各クラブで5グループを作る（1グループ7～8名）
  - ・お皿に食パンをのせてもらい、ケチャップをぬる
  - ・材料（ハム、ミニトマト、ピーマン、チーズ）をのせる
  - ・グループごとにホットプレートで焼いてもらう
  - ・焼き上がったら麦茶をもらい、グループで食べる



### 6 成果と課題

子どもが自分でトッピングしたので、一人一人個性のあるサンタクロース顔が出来上がった。ホットプレートで焼いたので、多少時間がかかったが、焼ける様子も見られて良かった。会食では会話も弾み、おいしそうに食べていた。「簡単だから家でも作ってみたい」と言う子もいて嬉しかった。

### 7 連携協力者 児童館職員

（報告者：中央児童館 大山由美子）

## 玉村町立南児童館における実践

① 実践名 《生春巻きの皮で作る いちご大福》

② 時期 平成 30 年 6 月 8 日 (金)

③ 実践の対象 親子 4 組 8 名

④ 実践のねらい

- ・簡単なクッキングを通して、親子の触れ合いを楽しむ
- ・手作りの美味しさを味わう

⑤ 実践の概要 (内容・方法)

- ・手洗いをしっかり行う
- ・生春巻きの皮をお湯で柔らかくし、ラップの上に広げる
- ・皮の上にあんこを平たくのせ、その上にいちごをのせて、あんこでくるみ、更に皮で包む
- ・片栗粉をまぶして、少しねかせたら完成!
- ・待っている間に、絵本「だるまちゃんとかみなりちゃん」の読み聞かせをする
- ・会食をする



⑥ 実践の成果と課題

### 【成果】

- ・母親も幼児もみんな笑顔でおやつ作りができた。
- ・あんこやいちごをのせたり、春巻きの皮で包んだりする時は、親子と一緒に協力し合う姿が見られ、微笑ましい光景だった。
- ・この日のために、子ども用のエプロンを手作りしたお母さんがいて、おやつ作りがこのようなきっかけになっていることをうれしく感じた。
- ・幼児の口に合うのか心配であったが、「おいしい」と言いながら、口いっぱい頬張って食べていた。自分で作った喜びが食欲につながったと考える。



### 【課題】

- ・「簡単にできると言われたので来ました」と、言って参加した方がいた。手作りおやつを作って食べさせたいと思っていても、なかなかできない現状にあることがうかがえた。今後も、簡単で身近にある材料で美味しく食べられるおやつを模索し、提供していきたい。

(報告者:森田由美子 南児童館)

# Ⅲ 小学校の実践

## 玉村町立玉村小学校における実践

- 1 **実践名** 夏休み親子料理教室
- 2 **時期** 平成30年7月30日（月）
- 3 **実践の対象** 23組の親子
- 4 **実践のねらい** 簡単にできる「夏の元気メニュー」を、親子で触れ合いながら調理する活動を通して、食の大切さや調理の楽しさに気づくことができるようにする。

### 5 実践の概要

#### (1) 参加者について

全校に「夏休み親子料理教室への参加について」の案内を配布し、参加希望があった23組の親子

#### (2) 調理内容

上州味噌だれ焼き肉・なすのナムル・トックのスープ・レモンソーダゼリー

#### (3) 実施後のアンケート

##### 【児童】

- ・なすの皮むきが難しかったです。トックのスープが特においしかったです。普段トックのスープは作らないので、家でも作って食べてみたいです。
- ・私は、初めてみんなで難しい料理を作りました。普段はあまり作れない料理が作れてよかったです。味噌だれ焼き肉が一番おいしかったです。お家でもみんなで作ってみたいと思いました。
- ・知らない人とも協力し、楽しく調理ができたので良かったです。また実践して、もっとおいしく楽しく調理できたらと思っています。

##### 【保護者】

- ・家でも料理は手伝ってくれますが、より色々な事が出来ることが分かりました。なすは子どもたちは苦手なほとんど食べてくれませんが、今日は完食でした。ソーダゼリーの作り方も「なるほど!」でした。
- ・野菜をたくさん使っていて、参考になりました。子どもがなすを好きではないので、少しでも食べてくれればと思います。普段子どもと料理することはなく、教えることもしてないので、なるべく一緒に料理をして、家事の手伝い出来るようになればと思いました。
- ・今回で3回目の参加ですが、毎回おいしくて参考になる料理をありがとうございます。家でも子どもとお料理していますが、ドタバタと忙しい中なのでピーラーを使わせることが出来ませんでした。今日はピーラーに挑戦できてよかったと思いました。



### 6 実践の成果と課題

【成果】・家庭ではあまりすることのなかった経験ができ、子どもたちの実践意欲が高まった。

- ・家庭でも子どもと一緒に調理を楽しもうという気持ちを、保護者がもつことができた。
- ・普段は食べない苦手な野菜を、自分で調理することで食べることができた。

【課題】・参加希望者が多く、調理台の数が足りなくなっている。なるべく多くの方に参加してもらいたい、よりたくさんの調理経験を子どもたちにさせたいと考えると、参加人数を減らすことも考えなければならない。

### 7 連携協力者

給食センター栄養教諭の坂本先生、久永先生（報告者：玉村町立玉村小学校 今井真佐子）

## 玉村町立玉村小学校における実践

- 1 実践名 「げんきの ひみつは なあに」 (学級活動)
- 2 時期 平成30年11月6日(火)
- 3 実践の対象 1年児童
- 4 実践のねらい 毎日元気よく過ごすために、好き嫌いをなく食べようとする意欲を高める。
- 5 実践の概要

- (1) 昨日の給食の献立を思い出し、給食にはたくさんの食材が使われていることを知らせる。
- (2) 苦手な食材のあるシンゴ君の紙芝居(前半)を読み聞かせ、シンゴ君はどうして元気に大きくなれないのか考えさせる。
- (3) 食べ物には体に必要な栄養が含まれていること、それぞれの栄養には大切な役割があることなどを栄養教諭から聞く。
- (3) 栄養教諭と一緒に、給食の食材を「赤・緑・黄」の3つのグループに分ける活動を通して3つの栄養をしっかりとることが元気になるために大切であることに気づかせる。
- (4) 紙芝居(後半)を読み聞かせ、「何でも食べる作戦」を考えて、発表する。
- (5) 「何でも食べる作戦」の中から、自分ができそうなことを選ばせ、実践する意欲を持たせる。



### 6 実践の成果と課題

- 【成果】
- ・自分と同じように苦手な食材があるシンゴ君が紙芝居に登場したことで、話の内容に親しみをもったり、共感したりすることができた。
  - ・給食の食材を3つのグループに分けることで、1食分の給食にたくさんの食材が使われていることや、「赤・緑・黄」の3つ栄養素がバランスよく使われていることに気づくことができた。
  - ・シンゴ君に苦手なものを食べられるようになった工夫を教えてあげることで、児童自身も給食を残さず食べようとする意欲が持てた。
  - ・週末までの間、ワークシートに完食できた給食の献立をチェックさせることで、授業後も好き嫌いをなく食べようとする意欲をもたせることができた。
- 【課題】
- ・自分の体のために好き嫌いをなく食べようとする意欲をもつことができたので、今後はその気持ちを忘れることのないように、機会を見つけ継続して指導していくことが必要である。

- 7 連携協力者 給食センター栄養教諭の坂本先生 (報告者:玉村町立玉村小学校 今井真佐子)

## 玉村町立上陽小学校における実践

- 1 実践名 給食委員会「食事のマナーを知り、しっかり食べよう」
- 2 時期 平成30年11月28日（水）
- 3 実践の対象 全校児童
- 4 実践のねらい 児童集会で給食委員が食事のマナーについて劇をすることで、食事のマナーを意識したり、食の大切さ、感謝の気持ちを育てることができるようにする。

### 5 実践の概要

#### (1) 食事のマナーについての劇とクイズ

- ①劇→いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつはしっかりしよう。
- ②クイズ→「はしの持ち方で正しいものを選んでください。」(スクリーンで色々なはしの持ち方を紹介)  
\*正しいはしの持ち方を覚えておいしく食べよう。
- ③クイズ→「食器の並べ方で正しいものは、どれでしょう」(スクリーンで並べ方のパターンを数種類紹介)  
\*ご飯は左、汁物は右、サラダや煮物などの副菜は左上、魚や肉などの主菜は右上に配膳しましょう。
- ④その他のマナーについて代表委員児童「給食をしっかり食べようグリーン」と一緒に紹介をした。  
\*食事は姿勢よく食べよう。(消化によい食べ方)  
\*口の中に食べ物が入ったまま話をするのはやめよう。(周りへの気配り)  
\*好き嫌いせず、残さず食べよう。(給食を作ってくださいの方々への感謝の気持ち)
- ⑤映像で給食センターの調理している様子を解説しながら写真の紹介をする。  
(トマトのヘタを取る様子、煮干しでだしを取る様子)

まとめを発表:給食は、たくさんの方々が携わって作ってくれていること、安全で栄養のバランスのとれた給食を工夫してくれていることがわかった。

作ってくださっている方々への感謝の気持ちを込めて、マナーを守って残さず食べよう。

### 6 実践の成果と課題

- (1) 成果 給食委員の発表を通して、全校の児童に楽しく食事のマナーや感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えることができた。学級においての給食指導に役立てることができた。
- (2) 課題 好き嫌いがある児童が多く、給食を残してしまうことがあるので、給食委員が定期的に行っている「バットからっぽデー」などを今後も継続し、学級担任と連携しながら指導していきたい。



7 連携協力 映像協力 (給食センター栄養教諭) (報告者:玉村町立上陽小学校 新井 央和)

## 玉村町立上陽小学校における実践

実践名 「健康を考えたおやつ作りをしよう」（委員会活動）

1 時期・計画 平成31年 1月10日（木）

2 対象 上陽小学校 児童保健美化委員会

3 ねらい

- ・食の大切さに視点を当てた健康づくりを推進するため、不足しがちなカルシウムを補うおやつを作って味わい、子どもたちが自分の食生活に目を向けることができるようにする。

4 概要

- (1) 上陽小では日々の残食に加え、冬場の給食で牛乳を残す児童もみられるため、給食時の残食や牛乳の摂取状況について振り返り、牛乳の栄養やカルシウムの必要性について学び考える機会とする。
- (2) 栄養教諭お勧めレシピの中から、すりおろした人参を混ぜて焼くキャロットパンケーキとホットココアを作り、手軽にでき体によい手作りおやつを味わう。

5 成果と課題

- (1) 栄養教諭から県内唯一の美味しい瓶牛乳が飲めることや、カルシウムは日本人に不足している栄養素で牛乳の栄養価が有益であること等を学び、「給食の牛乳はできるだけ残さず飲む。」等の食生活を見直すきっかけをつくることできた。
- (2) 栄養教諭や食生活改善推進委員の手ほどきを受けながら、手軽なおやつ作りを通して、「すりおろした人参を入れると色がきれい。」「フライパンの火加減が難しかったけど、パンケーキをうまくひっくり返せた。焼けるにおいがすごくよかった。」「初めて作ったけど美味しい。家でも作ってみたい。」等、五感を使い手作りの良さを感じながら楽しく味わうことができた。
- (3) 今回学んだことを自分の学級に持ち帰って伝えたり、日頃から牛乳の栄養や摂取について呼びかけている給食委員会と連携したりするなど、自分の食生活に目を向ける機会を持ち、全校児童や家庭へ啓発していくことが課題である。



6 連携協力者 栄養教諭（坂本明美先生）、食生活改善推進委員（2名）（報告者：保健主事 橋本孝子、養護教諭 井上百合香）

# 玉村町立芝根小学校における実践

1 実践名 「玉村カレーを食べよう」  
(総合・給食の時間)

2 時期 平成30年7月4日

3 実践の対象 3年生

## 4 実践のねらい

- ・自分たちで植えて収穫した玉ねぎとじゃがいもを使った玉村カレーを食べることで、収穫する喜びを体験し、食べることへの感謝の気持ちを持つ。
- ・農業委員さんや地域の方、友だちと玉村カレーの食事を楽しむ。

## 5 実践の概要

### (1) 玉ねぎ・じゃがいもの収穫

児童が2年生の時に植えた、給食の「玉村カレー」の材料となる玉ねぎとじゃがいもを6月18日(月)1・2校時に農業委員さんに協力していただき収穫した。



### (2) 玉村カレーを食べよう

芝根小のホールで、農業委員さんや関係の方々をお招きしてみんなで一緒に「玉村カレーを食べよう」の会を行った。「玉村カレーの歌」を聞いたり、農業委員さんからお話をしていたりした。児童の間に農業委員さんや地域の方に座っていただいたので、会話も弾み、おいしく楽しく玉村カレーを味わうことができた。



## 6 実践の成果と課題

- ・自分たちで収穫した野菜が使われていることが嬉しいと感じ、よりおいしく食べることができた。
- ・玉村町で生産された野菜やお肉で作られたカレーということで、自分たちの住む地域に関心を持ち、地域の方との交流を深めながら楽しく食事をすることができた。

## 7 実践協力者

農業委員さん 地域の食材（豚肉）提供者の方 玉村町地域おこし協力隊の方

（報告者：玉村町立芝根小学校 飯野 聡子）

## 玉村町立中央小学校における実践

**実践名** 豆腐作り（総合的な学習の時間）

**1 時期** 平成30年12月7日（金）

**2 対象** 小学校3年児童

**3 ねらい**

総合の学習で学んだ大豆に関する知識を生かし、豆腐作りを実際に体験することで、食に関する関心を高める。

**4 概要**

### （1）準備

事前に群馬県農村生活アドバイザーの方にお越しいただき、予備練習として担当職員で豆腐作りを体験した。本番前日には、洗った大豆を水に浸しておき、当日朝は時間短縮のために浸しておいた大豆の一部をあらかじめミキサーにかけておいた。

### （2）「総合 大豆について調べよう」 とうふ作り実践

1・2時間目と3・4時間目を使って、5グループに分かれて豆腐作りを行った。1グループの人数は児童9名～10名、各グループに1名、アドバイザーの方がつき指導して頂いた。

水に浸しておいた大豆をミキサーにかける、どろどろの呉汁を鍋に入れて熱する、熱いうちに布でこして絞る、絞った豆乳を再び鍋に入れて火にかける、かき混ぜながら灰汁をとる、にがりを入れてかき混ぜる、固まったところをすくって木枠に移す、木枠の上から重しを載せて水分を取り除くなどの一連の作業を、児童はアドバイザーの方の指導を受けながら行った。

出来上がった豆腐を切り分けて、試食した。児童はまずはそのまま食べて大豆の味を味わった。その後、各自好みに合わせて醤油をつけて食べていた。

## 5 成果と課題

### （1）成果

・アドバイザーの方の丁寧な指導により、けがもなく安全に作業をすることができた。児童は、豆腐作りに大変意欲的に取り組み、準備や後片付けも率先して行っていた。

・豆腐を食べた児童からは「とても美味しい」「今まで食べた豆腐とは違う」などの声があがり、自分たちで作った豆腐の美味しさを実感することができた。

・事前の下準備を行っていたため、時間に余裕を持って試食まですることができた。

・総合の学習で、大豆について調べたり、実際に栽培したりする経験をしてきているため、そのつながりとして豆腐を作るという体験は、大豆への理解を深めるとともに食に対する関心を高めることができた。

### （2）課題

・3クラスを二つのグループに分けて行ったため、クラスの半数が実習を行っている間、半数は課題を行うなどした。1グループの人数も10名と多人数であったため、クラスごとに実践を行えるとより安全に実践を行えると感じた。

群馬県農村生活アドバイザー5名



（報告者：玉村中央小学校 手島 泰子）

## 玉村町立中央小学校における実践

**実践名** 総合的な学習の時間「お米博士になろう」

- 1 時期・計画** 通年  
**2 対象** 小学校5年児童  
**3 ねらい**

・総合的な学習の時間を活用して、日本の代表的な主食であるお米について調べ、お米に親しむ心を育てる。

・米作りに取り組み、自分たちで田植えや世話をし、収穫したお米を食べることで、農業や食に対する意識を高める。

### 4 概要

#### (1) 田植え6月

農事組合法人 福島下新田の方々との協力のもと、田植えを行った。子ども達は足袋をはき、恐る恐る田んぼに入っていった。足を取られながらも、徐々に上手に植えることができた。

#### (2) 稲刈り10月

育てた稲を同じく農事組合法人の方々との協力を得て稲刈り・脱穀を行った。成長の様子を観察し、夏休み明けには自分たちで作ったかかしを立てに行き、ようやく実った稲穂を見て、喜ぶ様子が見られた。稲刈り鎌を使って、気持ちよく刈り取る子がたくさんいた。刈り取った稲は、コンバインでその場で脱穀してもらった。稲運びを手伝いながら、脱穀の様子を興味深く観ることができた。

#### (3) 米作り感謝の会12月

1年間お世話になった組合の方々を招き、感謝の会を行った。お礼の手紙と合唱をプレゼントし、組合の皆さんから米についてのお話をしていただいた。その後、収穫したお米でおにぎりバイキングをし、協力者の方々とおしくいただくことができた。



### 5 成果と課題

#### (1) 成果

- ・田植えと稲刈りという米作りではメインになる仕事を体験することで、児童のお米に対する関心が高まり、普段何気なく食べているお米を作ることの大変さと、ありがたさを実感することができた。
- ・自分たちで育てたお米を、おにぎりパーティーでみんなと食べたことで、苦労が結実した喜びと達成感を味わうことができた。

#### (2) 課題

・稲が育っていく様子をもっと頻繁に観察できると良いと思うが、総合的な学習の時間の中では回数に限られる。社会科の食料生産の学習とも関連を持たせて計画が立てられると良いと感じた。

(報告者：玉村中央小学校 八木 友子)

## 玉村町立中央小学校における実践

**実践名** 家庭科実践①「朝食から健康な一日の生活を」  
家庭科実践②「まかせてね 今日の食事」

- 1 **時期・計画** 通年  
2 **対象** 小学校6年児童  
3 **ねらい**

- ・目的に合った献立を作ったり、環境に配慮した調理の仕方を考えたりすることにより、食に対する意識を高め判断力を身に付ける。
- ・栄養バランスが整った献立を作る学習や調理することを通して食に対する実践力を身に付ける。

### 4 概要

#### 実践①「朝食から健康な一日の生活を」

初めに毎日の朝食のとり方を振り返り、各自の課題を考えた。その後、栄養のバランスを考え、朝でも自分で手早く作れる「炒める調理」を計画・実践し、それを生かして家庭での朝食作りに挑戦した。その後の夏休みには、炒める調理での朝食のおかず1品を考えて調理し、学習の振り返りを行った。

#### 実践②「まかせてね 今日の食事」

初めに一食分の食事に必要なこと（主食・汁物・おかずの組み合わせ、栄養バランス、いろどりな

ど）を考えた。その後家族のための献立を考え、環境にも配慮しながら調理実習を行った。そして冬休み中に家庭で一食分の弁当作りを計画し、調理をして実践を振り返った。



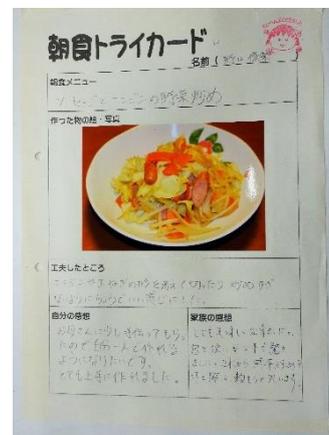
### 5 成果と課題

#### (1) 成果

- ・家庭科の学習を中心に年間を通して食育を実践したことで、児童の食に対する意識が高まってきており、今後の生活に生かそうとする意欲が出てきた。
- ・実践ごとに振り返りを行い、友達との情報交換などを通して各自の実践の成果と課題を明確にすることができた。そのため、さらにその課題を解決しようと自主学習として家庭で何度も調理に取り組んだり、新たな計画・実践をしたりする児童が出てきた。

#### (2) 課題

- ・学習したことを毎日の生活の中に生かしていくためには家庭との連携が不可欠である。家庭への働きかけを計画的・継続的に行うことで、保護者の意識も高まり、より充実した実生活での実践につながっていくと考える。今後は家庭への働きかけを工夫していきたい。



(報告者： 玉村中央小学校 梨木 沙弥夏)

## 玉村町立南小学校における実践

実践名 「大きく育て サツマイモ」(生活科)

1 時期・計画 平成30年5月～平成30年12月

2 対象 小学校1年児童

3 ねらい

自分の思いを持ってサツマイモを育てる活動を行い、その活動を通して、サツマイモの生長に関心を持ち、積極的に育てようとする。

4 概要

(1) サツマイモ苗植え (2) いも掘り (3) サツマイモの絵 (4) 収穫祭

5 成果と課題

(1) サツマイモの成長に関心を持ち、積極的にさつまいもの世話に取り組み大切に育てることができた。

(2) 収穫できたことに大きな喜びを感じ、野菜を育てることの楽しさを感じることができた。



サツマイモ  
苗植え  
水やり



収 穫



サツマイモの絵(図工)



収 穫 祭



報告者：玉村町立南小学校 青木 洋子

# 玉村町立南小学校における実践

- 1 実践名 『給食委員会発表 食べ物の栄養素』
- 2 時期 平成30年12月 7日（金）朝行事
- 3 実践の対象 全校児童
- 4 ねらい 児童集会での給食委員の発表を通して、食べ物の栄養素の理解を深めるとともに、バランスよく食べようとする態度を養う。

## 5 概要

### （1）食べ物の栄養素

食べ物の五大栄養素について、それぞれどのような食べ物が該当するか、プロジェクターを用いて発表した。また、その食べ物の種類だけでなく、その栄養素の働きや摂取するときに気をつけることについて説明した。



## 6 成果と課題

### ○成果

プロジェクターを使ってイラストや文字などで示すことにより、わかりやすい発表になった。炭水化物や脂質は取りすぎに注意することや、食べたら運動すると良いということなどを発表したことで、食事と健康の関わりについて考えることができた。また、その日の給食の時間には、教師に「この献立の栄養素は？」などと問うと、子どもが栄養素について考えたり、高学年の子どもたちはどの栄養素に属しているかを友だちと話したりしている場面が見られ、栄養素に対する関心が高まったと感じられた。

### ○課題

好き嫌いなくバランスよく食べている児童がほとんどであるが、中には偏食で好きなものしか食べられない児童もいる。日々の声かけとともに、こういった発表の場を使い全体の意識が高められるようにしたい。

（報告者：玉村町立南小学校 川原 ちひろ）

## 玉村町立南小学校における実践

- 1 実践名 総合「米作り」
- 2 時期 年間通して
- 3 対象 第5学年
- 4 ねらい 米作りの学習を通して、食料生産に携わる人々の工夫と努力を知り、食材を大切にしようとする気持ちを育て、食事への感謝の気持ちを養う。

### 5 概要

本学年の児童の実態として、全体的によく食べる児童は多いものの、好きなものはよく食べるが、苦手な食べ物は減らしたり残してしまったりする児童も少なからず見られる。そのため、児童自身が食料生産に携わる経験をしたり、専門家の方のお話から努力や苦勞を聞いたりすることで、農業従事者の方々への感謝の気持ちを育て、自分自身の食事の仕方を見直し、好き嫌いの克服につなげたいと考え、本単元を設定した。

#### (1) 米作りの一年を知る

社会科の学習で「わたしたちの暮らしと食料生産」の学習に取り組む中で米作りを一年について、米作り農家の努力や工夫と合わせ学習する。

#### (2) 種もみを観察し、実際に播く

地域の農家の方・PTAの協力のもと、粃まきを行う。

苗箱に種粃をまき、学校の駐車場の一角にビニールプールの苗代をつくり苗を育てる。

#### (3) 粃の成長を観察する

当番で水やりをしながら、苗の生長を観察する。

#### (4) 田植え

地域の農家の方・PTAの協力のもと、田植えを行う。

手作業で苗を植え、作業の大変さを経験することができた。理科で学習した水の中の微生物ボルボックスを発見していた児童もいた。

#### (5) 稲穂の観察

夏休み明け、出穂の様子を観察し、詳しい絵を描いた。

#### (6) 稲刈り・脱穀をする

地域の農家の方・PTAの協力のもと、稲刈りと脱穀を行う。

稲の実りの様子を観察し刈り取りを行った。稲の陰にたくさんの虫やカエル、ネズミなどを見つけ、田んぼが多様な生き物の生存する場であることを見ることもできた。

脱穀の時は稲刈りの時よりも軽くなった稲束を感じ、天日干しを体で感じていた。

#### (7) 収穫祭・感謝の会を開催する

収穫したもち米をつき、学校全体で食べる。餅つき・成形・味付けなど、全ての作業を児童と共に行い食べることで、食材への感謝の気持ちと食事を提供して下さるの方々への感謝の気持ちを養った。

### 6 成果と課題

#### ○成果

・社会科や理科等の学習で得た知識を実際に見たり感じたりすることができた。それぞれの作業で協力していただく地域の方々や保護者の方々への感謝の気持ちを育てることができた。

#### ○課題

・たくさんの体験と他教科の学習で得た知識とをまとめる時間がとれなかった。



(粃まき)



(田植え)



(稲刈り)



(餅つき)



(感謝の会)

報告者：玉村町立南小学校 水野 啓子

# IV 中学校の実践

## 玉村町立玉村中学校における実践

1 実践名 『考えよう朝食！整えよう生活習慣！』（学校保健委員会）

2 時期 平成30年12月7日（金）

3 実践の対象

学校職員：校長、教頭、教務主任、学年主任、体育主任、給食主任、  
生徒会担当、保健部職員、保健主事、養護教諭

P T A：PTA本部役員、各専門部長

生徒：保健委員、生徒会本部役員

学校医等：栄養教諭

4 実践のねらい

学校保健委員会を開催し、生徒の健康課題について取り組むことにより、3カ年を見通した健康教育を展開するとともに、家庭や地域と連携した地域ぐるみの健康づくりを推進する。

5 実践の概要

(1) 事前の内容

全校生徒

- ・朝食についての事前アンケートを行う。（朝学活・帰りの会）

保健委員・生徒会本部

- ・自分自身の朝食を振り返り、自分でできる工夫点等考える。（参加生徒）
- ・足りない要素を補った、朝食計画を立てる。

(2) 計画

①中学校の「食事」に関する取組の発表

家庭科の授業で気付いたこと、考えたこと

②「朝食」をバランス良く食べるための工夫点・改善点を考えてみる。（グループ討議）

班別で、理想的な朝食献立を計画し、その工夫点を協議する。

自分の生活と照らし合わせ、中学生・保護者・教員等それぞれの立場で具体的に考える。

③班別での意見発表を行う。

④栄養教諭より指導助言

(3) 事後の内容

- ・児童生徒保健委員会による啓発活動（1月18日 生徒集会で発表）
- ・学校保健委員会だよりの発行（12月19日 養護教諭）
- ・「生活習慣5つのルール」自己評価ワークシートの取り組み（1月19日から5日間）

#### (4) 学校保健委員会の様子



生徒のアンケート結果報告



食生活における課題の確認



グループ討議の結果発表



指導助言（坂本栄養教諭）

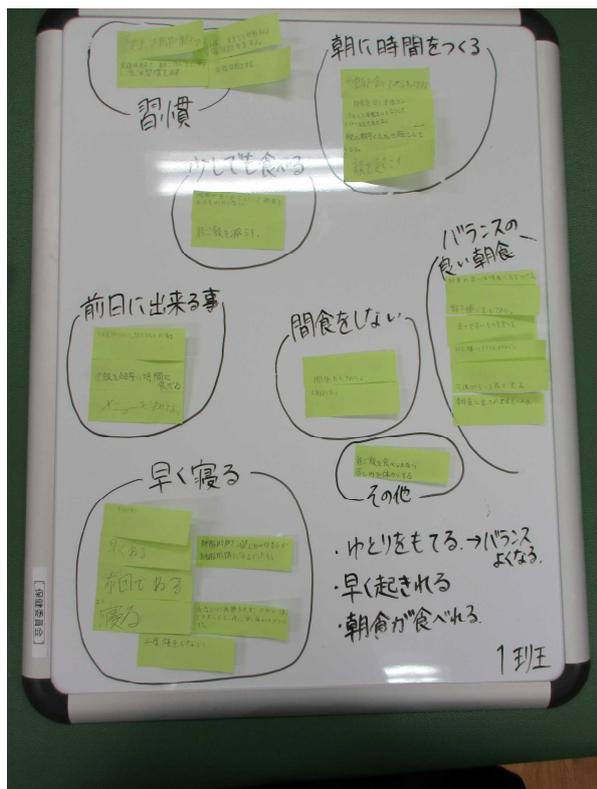
## 6 実践の成果と課題

今回は、課題1「不足しがちな食品群を補う朝食の献立を自分で考えてみよう」と課題2「朝食をゆとりある時間にするために、自分たちでできる生活習慣作り」という2点をもとに話し合い活動を行いました。事前に朝食について全校でアンケート調査を行い、そこから見つけた自分たちの問題点について話し合ったことで、高い関心の中で話し合い活動を進めることができました。またただ話し合いを行うだけではなく、自分たちが生徒の代表として、玉村中学校の全校生徒に提案できるような「生活習慣」を考えることで、より意見を深め合うことができていました。

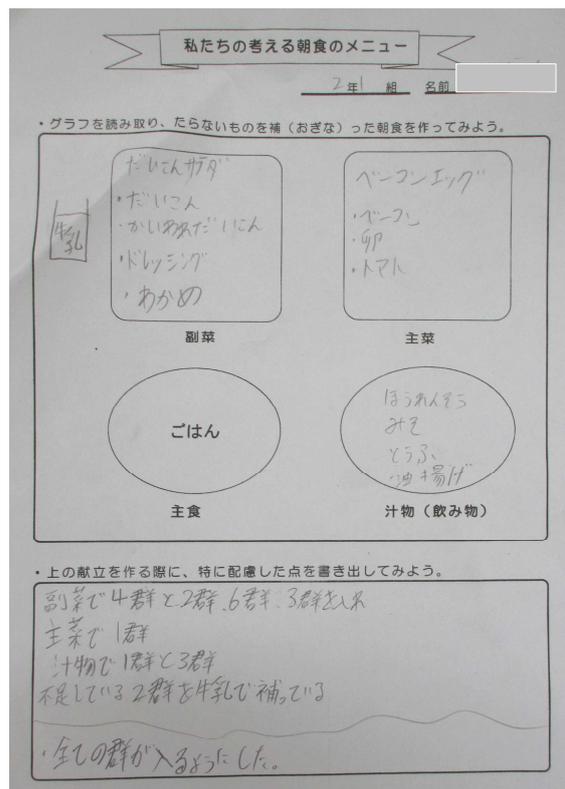
生徒からは「ただ食べるのではなく、ゆとりを持って食べるには、どのような生活をすればよいかなど、こんなに深く考えたのは初めてです。自分で考えた献立も一度は実践してみようと思います。」「朝食をバランスよくとるためにも生活習慣を変える必要があります。僕たちにどんなことができるか、班で共有できました。」という感想があがりました。このことから今回の学校保健委員会での成果が伺えます。

今回の内容をきっかけに、生徒自身が進んで自分の生活を振り返り、よりよくするためにどうしたらいいか考えることができるよう、支援をしていくことを課題とします。

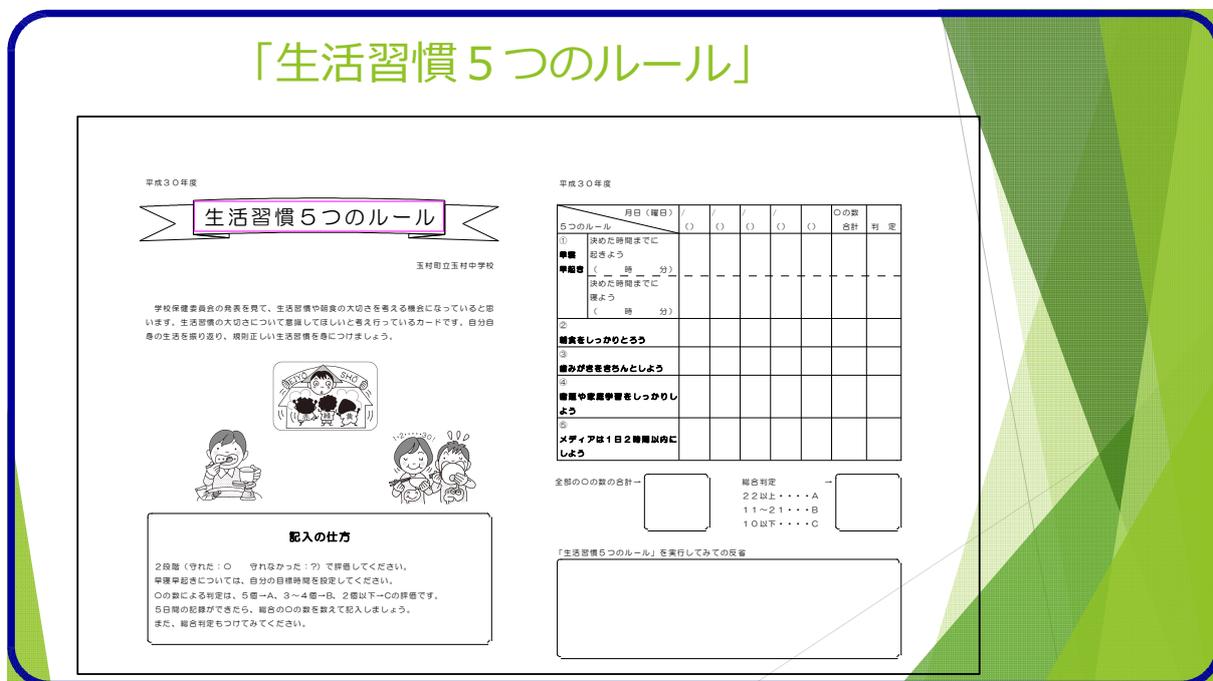
《生徒の班別での意見交換・発表より》



《生徒のワークシートより》



《「生活習慣5つのルール」自己評価ワークシートより》



7 連帯協力者 坂本栄養教諭

(報告者 玉村中学校 高橋 みどり)

# 玉村町立南中学校における実践

- 1、 実践名 「玉村産の食材を使った和食レシピを作ろう」
- 2、 時期 1月～3月
- 3、 実践の対象 中学校2年生（4クラス）
- 4、 実践のねらい 玉村産の食材を知り、和食レシピを完成させる
- 5、 実践の概要

家庭科の題材に『地域の食材を用いた和食の調理』がある。

群馬県は、全国でも上位の野菜生産県である。この玉村町でも、「ブロッコリー、キャベツ、大根、セロリ、白菜、春菊、きゅうり、なす、玉ねぎ、ねぎ」等多くの野菜が生産されている。また、生徒の多くが、日々畑を目にしながらか登下校しているが、玉村町の畑で何が栽培されているのか、を把握している生徒は少ない。そこで、群馬県の郷土料理や群馬県で多く栽培されている野菜について学んだあと、身近な玉村産の野菜について知り、その野菜を使った調理実習を扱うことにした。

## ① 玉村産の野菜について知る。

栄養教諭の坂本先生に、玉村産でとれる野菜とその栄養価について説明してもらいました。

## ② 個人で、一汁二菜の和食レシピの作成

- ・ ご飯、豚肉のしょうが焼き、すいとん(しょうゆ味、にんじん、しいたけ、小松菜)にあった副菜を考える。
- ・ レシピの良さが分かるメニュー名にする。
- ・ 使っても良いものは以下のもの

### 【玉村産の野菜…2つ以上使用】

ブロッコリー、キャベツ、大根、セロリ、白菜、春菊、きゅうり、なす、玉ねぎ、ねぎ

### 【それ以外の食材…玉村産の野菜を合わせて5つ】

玉村産以外の野菜、わかめ、ちくわ、油揚げ、すりごま



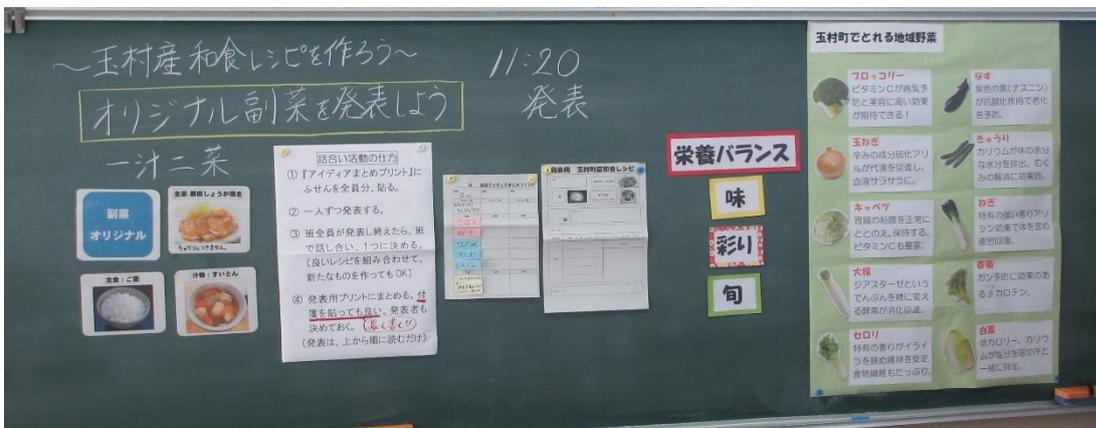
### 【調味料…複数使用】

砂糖 塩 酢 しょうゆ  
みそ マヨネーズ みり  
ん めんつゆ ごま油

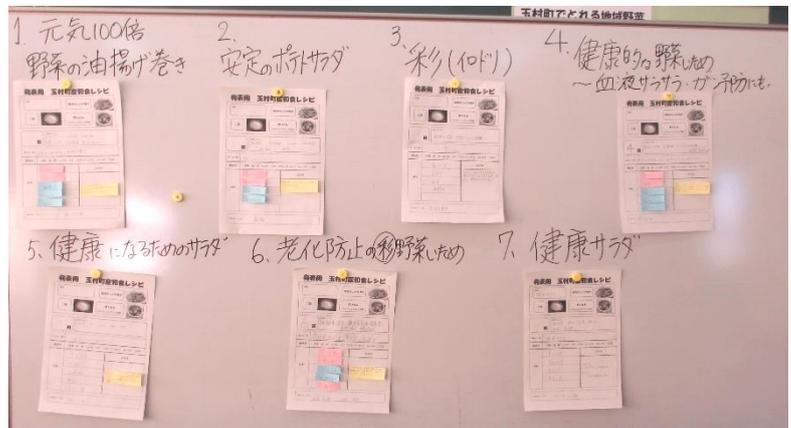
## ③ グループで話し合いレシピを完成



④ レシピの発表



各班、ネーミングも良く工夫しています。  
どの料理も食べてみたいものばかりで、選ぶのが大変そうでした。



⑤ クラスごとに投票し、1位のものを各クラスの副菜として決定

## ⑥ 調理実習

野菜たっぷり油揚げホイコーロー

安定のポテトサラダ



## 6、実践の成果と課題

### 成果

- 栄養教諭の坂本先生から、玉村の野菜畑の様子の写真を見せてもらったり、野菜の種類や特徴を伝えてもらうことで、玉村野菜について、知ることができ、より身近に感じられるようになった。
- 群馬県で生産量上位の野菜と玉村産の野菜は、一致しないものもあり、より玉村という地域について、意識するきっかけとなった。
- 自分たちで考えた副菜メニューを発表し、投票してもらうことで、メニュー作成の意欲が高まった。
- 栄養価を示したり、どんな野菜を使っているか分かりやすいメニュー名を考えさせることで、発表がとても楽しいものになった。
- ご飯は、教員が炊飯したが、他の3品は、生徒が調理する。メニューが多く大変そうだったが、みんなで協力しないと完成できないため、生徒同士の仲が深まったように思う。
- 群馬県の郷土食すいとんは、食べたことがあっても作ったことのない生徒が多く、意外と簡単でおいしい、と好評だった。また、プレゼントした相手から感想をもらうことが、喜びにつながっているようだ。

### 課題

- 4クラス中2クラスは、「ポテトサラダ」を選んだ。生徒は割と保守的で、人気もあり、日常的に良く食べるものを選びがちなので、次回は、ジャガイモは使用禁止にしてみようかと思う。

(報告者：玉村町立南中学校 沼山 淑美)

# V 給食センターの実践

## 玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 親子料理教室「親子で楽しく作ろう！ 夏の元気メニュー」

### 2 時期

平成 30 年 6 月 17 日 参加者募集用紙の配布  
平成 30 年 6 月 28 日 取りまとめ・締め切り  
平成 30 年 7 月 30 日 親子料理教室開催

### 3 対象

玉村小学校児童・保護者（親子で参加できる方）

### 4 ねらい

- ・ 親子で料理を楽しみながら、調理法や片付け方などを学ぶ。
- ・ 給食のメニューを作ることで地場産物を知らせる。

### 5 概要

#### （1）募集から実施までの流れ

- ・ 募集用紙を準備し、各担任を通して配布。
- ・ 希望者は参加費用を添えて食育主任（給食主任）へ申し込む。
- ・ 応募者が募集人数に近かったため、抽選はせずに全員へ確定通知を配布。

#### （2）親子料理教室実施（参加者 23 組 50 名）

##### 当日のスケジュール

10:00～ 受付開始  
10:30～ あいさつ・日程説明・身支度  
10:40～ 調理の説明とデモンストレーション  
11:00～ 調理実習  
12:30～ 試食  
感想・アンケート記入  
13:00～ 片付け・閉会

##### 当日のメニュー

上州麦豚みそだれ焼肉  
上州牛みそだれ焼肉  
なすのナムル  
トックのスープ  
レモンソーダゼリー



## 当日の様子



デモンストレーション



お父さんと一緒に…



片付けもしっかりします



お母さんと一緒に…

## 6. 成果と課題

### 成果

普段はあまり料理をしないというお父さんの参加が見られた。今日教えてもらったレシピを家でも作ってみたいという感想が寄せられた。また、子どもと一緒に料理することが楽しかった。みんなで仲良く作れたことが良かったという感想もあった。子どもたちからは給食でしか食べられないと思っていたレモンソーダゼリーが自分で作ることができ、嬉しかった。家でも作ってみたいという感想が聞かれた。

### 課題

毎年一校だけの取組みになっているので、他行でも行えるよう働きかけが必要。

## 7. 連携協力者

玉村小学校 食育担当・給食主任 今井真佐子 教諭

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・久永)

## 玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 地域と連携した「玉村カレー」の実践

### 2 時期・計画

平成 29 年 11 月	農業委員会・芝根小 2 年生によるたまねぎ定植
平成 30 年 3 月	農業委員会・芝根小 2 年生によるじゃがいもの種植え
平成 30 年 6 月	農業委員会・芝根小 3 年生によるじゃがいも、たまねぎ収穫
平成 30 年 7 月 4 日	「玉村カレー」として学校給食で提供 芝根小での農業委員を招いて感謝の集い
平成 30 年 11 月	芝根小 2 年生による次年度用たまねぎ定植体験
平成 30 年 3 月	芝根小 2 年生による次年度用じゃが芋植え付け体験

### 2 対象

町内の受配校（幼稚園児・小中学生）

### 3 ねらい

- ・玉村町農業委員会（経済産業課）と連携をし、学校給食に新鮮でより安全な食材を使用すると同時に生産者においても学校給食をはじめとする学校教育への理解を深める。
- ・児童生徒と保護者が町内で収穫できる農作物に興味関心を持ち、食物の生産に関わる人々に感謝する心をはぐくむ。

### 4 概要

#### （1）玉ねぎ定植、じゃがいもの種植え（平成 30 年度玉村カレー用）



(2) 感謝の集い（ウクレレユニット「りす」による演奏

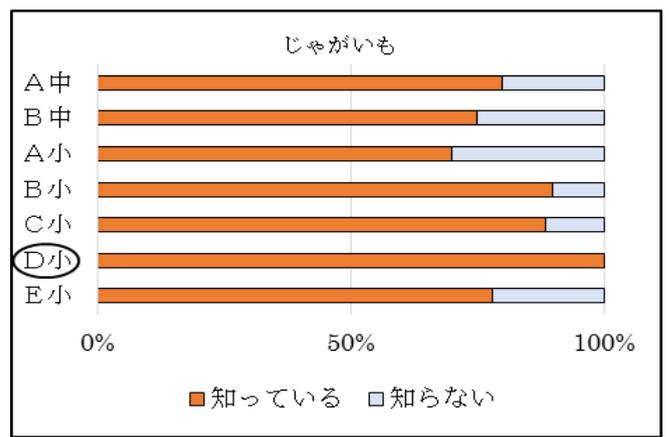
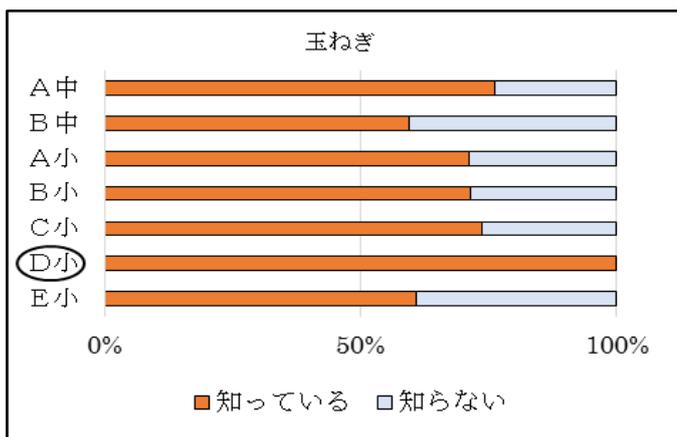


(3) 来年度の植え付け（たまねぎ）



今年度の2年生が3年生になった時の「玉村カレー」の材料になる玉ねぎに苗を定植しました（11月）今年から学校の南東のすぐ近くの畑になったので、マラソン大会の練習中に成長の度合いを見る事ができます。

5. 成果と課題



小学校5年生と中学校2年生を対象に行っている食生活アンケートの中で、玉村町でとれる野菜について知っているかを聞いたところD小学校(芝根小)の児童は農業体験を伴った玉村カレーの食材である玉ねぎとじゃがいもが玉村町でとれると全員解答していることから、学校給食で地場産物を活用した食に関する指導を行うことは、児童生徒の地域理解につながると言えます。特に「玉村カレー」の実践に見られるように農業体験は有効だったと言えます。

(報告者：玉村町学校給食センター 坂本・久永)

## 玉村町学校給食センターにおける実践

**1 実践名** 「親子でチャレンジ！我が家の自慢料理レシピ募集」とその活用

### 2 時期・計画

平成30年7月	募集要項作成・学校へ配布
平成30年9月	レシピ選考
平成30年11月	受賞作品発表
平成30年11月～	受賞作品を取り入れた献立作成・レシピ紹介

### 3 対象

町内の受配校 幼稚園児・小中学生とその家族

### 4 ねらい

親子で料理を楽しむことを通して、玉村町が進める食育の目標のひとつ「家族団らん 笑顔で食事 玉村っ子」につながるよう料理レシピの募集をする。

応募されたレシピは学校給食の献立に取り入れ、給食便りを通しレシピの紹介を行う。給食センターと児童・生徒の交流の機会とし、学校・家庭・地域との連携を図る。

### 5 概要

#### (1) 募集から選考まで

夏休みの課題として学校に募集用紙を配布。

応募総数 652 名（応募者全員に参加賞）

給食レシピ賞 4 点・地場産レシピ賞 2 点・家族団らん賞 2 点・栄養バランス賞 2 点  
朝食にいいで賞 2 点を選考し表彰。

#### (2) 応募レシピの活用

- ・ 給食の献立に取り入れる。
- ・ 調理実習などで取り入れる。
- ・ 献立表や放送、ホームページなどで、応募レシピであることを紹介。
- ・ 給食通信に作り方を載せる。
- ・ 給食時間に応募のあった児童のクラスを訪問し、児童と交流。

#### (3) 受賞レシピと実施について

<今年度給食に取り入れたレシピ>

- ・ 11月「とんとんきんぴら」（南中3年男子）
- ・ 12月「小松菜と油揚げとしめじの煮びたし」（玉中2年男子）
- ・ 1月「もやし・にんじん・きゅうり・油揚げの辛子酢あえ」（南小6年女子）
- ・ 2月「豚こまの肉豆腐」（玉小5年女子）

(4) 応募児童や実施献立の写真  
「とんとんきんぴら」



「小松菜と油揚げとしめじの煮びたし」



「もやし・にんじん・きゅうり  
・油揚げの辛子酢あえ」



「豚こまの肉豆腐」



## 6. 成果と課題

今年度は652名の応募があった。給食のメニューに取り入れる4品の他、玉村町の食育目標にあわせ、次の4つを選んだ。給食レシピ賞4点(上記)家族団らん賞2点(玉幼こあら「芋つるの煮物」芝小2年「おじいちゃんのさつまいもで作ったカリカリカレー春巻き」)は祖父母とともに畑で楽しんだ様子が伺えた。栄養バランス賞2点(南小5年「夏野菜のさっぱりソース」中央小6年「夏野菜の味噌かレー炒め」)は町の特産のなすを使った栄養バランスの良い献立だった。地場産レシピ賞2点(中央小5年「玉村シチュー」玉中2年「キュウリスープ」)は玉村町でとれる野菜をたくさん使った簡単に手に入る食材を使ったレシピだった。朝食にいいでしょう2点(上陽小6年「野菜たっぷり春雨スープ」南中2年「モロタマ納豆」)は朝から元気の出るメニューだった。料理を食べた家族の感想も書いてもらい、応募してくれた児童生徒のモチベーションも上がったのではないと思われる。献立実施日には応募児童のクラスを訪問することにより、児童と給食センターとの交流も図れた。その際当該児童がいるクラスやその学校では給食の残菜も少ない傾向がある。大変好評なことから来年度もぜひ継続していきたい。

(報告者 玉村町学校給食センター 坂本・久永)

## 玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 給食センター栄養士と行う「料理クラブ」

2 時期

平成30年5月～平成31年2月 調理実習（月1～2回）

レシピ配布

（クラブに所属している児童にはレシピ集にして配布）

3 対象

玉村小学校児童（4、5年生）

4 ねらい

- ・ 料理を楽しみながら、調理法や片付け方などを学ぶ。
- ・ 調理実習を通して、他学年の児童とコミュニケーションを図る。
- ・ 班の中で話し合い、役割分担をしながら効率よく調理をする。

5 概要

（1）調理実習日と内容

4月 「チョコバナナパフェ」

5月 「いももち」

6月 「レモンソーダゼリー」

7月 「サラダうどん」

9月 「メロンパン」

10月 「スパゲッティトマトソース」

11月 「クリスマスカップケーキ」

12月 「プチマカロニグラタン」

2月 「カルピスグミ」「いちご大福春巻き」

（2）当日の流れ

実習準備 → 作り方説明（栄養士による実演を全員で見学する）

→ 調理実習 → 試食 → 片付け

6 成果と課題

栄養教諭がクラブ活動に参画することにより、材料の準備や実習中の指導が充実した。今年度は15名のうち4名が5年生他4年生で活動を行った。各班に1名5年生を入れることで上級生という意識を持たせ班をまとめる役割ができた。児童の意見も取り入れながらメニューを設定したことで達成感を感じることができた。家族のために作ったという感想も聞かれた。課題としては、環境に配慮した洗剤の使い方やごみの処理の方法なども一緒に考えていけると良かった。

7. 連携協力者 今井真佐子 教諭

報告者：玉村町学校給食センター 坂本・久永

## 玉村町学校給食センターにおける実践

1 実践名 福島保全会と行うかき菜摘み体験

2 時期・計画

平成31年3月12日

3 対象

中央小学校2年生

4 ねらい

福島地区農地・水・環境保全会が遊休農地の活用と環境保全のため行っている菜の花畑で「かき菜摘み」を体験させてもらい地域の方と触れ合う。

5 概要

<収穫体験の様子>



6 成果と課題

保全会が景観づくりを目的として「かき菜」の栽培を始めて11年目となります。3年目より食用として利用することに方針を変えてから毎年、中央小学校の2年生にかき菜摘みの体験をさせてもらっています。核家族が増え、こ地域の方との交流や世代の違う人たちと関わるのが少なくなっているため、このような活動は子どもたちにとっても保全会の方にとっても楽しい時間を過ごせるイベントとなっています。また、かき菜は群馬県ではこの時期の旬の野菜として食卓に上がるものですが、食生活の変化とともにあまり身近なものではなくなっているのが現状です。子どもたちが家庭に持ち帰り、おうちの人が調理し、今日の活動の話をするので家族で今日のことを共有できる機会となるのではないかと思います。

(報告者 玉村町学校給食センター 坂本・久永)