



杉並区立 三谷小学校の スーパー食育スクールの 取り組みが始まりました！

【スーパー食育スクールにおける本校のテーマ】

学校、家庭での和食推進の取組みを通した
社会性の向上と生活リズムの改善

文部科学省では、学校における食育の充実を図るため、関係機関・団体との連携による食育のモデル実践プログラムを構築する「スーパー食育スクール(SSS)」事業を開始しました。「スーパー食育スクール」は、大学や企業、生産者、関係機関等と連携し、食育を通じた学力の向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解などをデータを残しながら検証をしていきます。そして、食育を今まで以上に普及啓発することでより一層「食」の充実を図り、健全育成につなげ「健康な未来の大人づくり」に貢献していきます。今年度、本校が同事業の指定校に選ばれ、様々な取組を行っています。



スーパー食育スクール事業とは？

Q1 | スーパー食育スクール
事業って？

文部科学省の事業で、平成26年度全国42校が各校ごとにテーマを設定して実施。杉並区立三谷小学校は、東京都の代表として実施します。栄養教諭を中心に、地域、大学、民間企業など外部専門家とともに食育活動を進めています。

Q2 | 本校の取組は？

- (1) 和食教育のさらなる充実を行い、学校給食を通して、地域、家庭での和食の推進を図る。
- (2) 和食教育を推進し、その中から生まれる児童の社会性の向上（あいさつ、マナー、感謝の心、日本文化）や生活リズムの改善を検証する。
- (3) 地産地消の難しい東京での積極的な食育の取組を通して、食育（地産地消）への関心を高め、消費者と農業者との関係を太くする活動を実践する。

Q3 | 具体的には、
何をするの？

- (1) 和食教育の充実
 - 家庭科、社会科、総合的な学習の時間、生活科、特別活動、体育等、全教科での和食教育の推進。
- (2) 関心を高める活動
 - ①栽培活動…身近な野菜・米づくりを通して、ものの命、育てる苦労、感謝や思いやりを育っていく。
 - ②地域啓発…栽培したもの等を地域と共有し、地域の方の地産地消への理解・関心を高める。
 - ③メニュー開発…国産食材を用いて和食重視の給食献立を開発し、家庭への啓発を図る。
- (3) 関係を太くする活動
 - ①体験活動…地元農家や交流のある山梨県忍野村の農家との交流
 - ②交流…ゲストティーチャーとして農業、漁業と関わる方、食と関わる方をお招きして、和食や和食文化のさらなる啓発に努める。



年間スケジュール

	特色のある給食	食育授業	校内研究	スーパー食育スクール事業
4月	松花堂弁当	6年生／じゃがいも栽培		学年園の取組試案
5月	松花堂弁当	3～5年生／健康教育講演 5・6年生／和食のよさ 1年生／にんじん栽培 2年生／トマト、なす栽培 3年生／大豆栽培 4年生／へちま栽培 5年生／田植え、バケツ稻、インゲン栽培		保護者食事調査 児童生活リズムと社会性の調査 垂れ幕作製 田植え体験 夏野菜(寺島なす)プランター栽培 バケツ稻栽培
6月	6年生／マナー給食 交流給食	2年生／さつまいも栽培(保小)	5年生／ われらふる里の味調査隊	ランチョンマット製作 親子和食料理教室
7月	交流給食 リザーブ給食	5年生／忍野村米交流 2年生／トマト収穫 2年生／わかめパワーについてさぐろう 3年生／体に良いおやつ講演	1年生／ わたしのがっこう どんなところ	夏休み我が家の和食朝ごはんづくり募集 トマト収穫 推進委員会
8月				三谷祭 忍野村のトウモロコシ提供 三谷祭 鮭のあら汁提供 夏野菜収穫体験
9月	松花堂弁当	3年生／(大豆)味噌をつくろう 1年生／早寝早起き朝ごはんキャラバン隊(保小) 1年生／かぶ栽培 2年生／大根、小松菜栽培 6年生／練馬大根栽培	4年生／ みんなが喜ぶお弁当	我が家家の和食朝ごはんづくり展示 冬野菜(亀戸大根)プランター栽培 和食料理人講演会 みそづくり教室
10月	交流給食 松花堂弁当	5・6年生／だしとうま味 5年生／稻刈り	2年生／ はなややさいをそだてよう	稻刈り体験 親子和食料理教室
11月	交流給食 1～4年生／弁当の日 みそ汁週間 和食料理人監修給食	1・2年生／魚にふれよう 2年生／さつまいも掘り(保小) 5年生／漁業講話、鮭料理(郷土料理) 6年生／12歳のハローワーク(料理人)	6年生／ 世界の食文化を知ろう	推進委員会
12月	5・6年生／弁当の日 収穫祭 リザーブ給食	みそ汁を作ろう月間	3年生／ 体に良くておいしいおやつ	保護者食事調査 児童生活リズムと社会性の調査 おせち理教室 みそ汁大募集
1月	交流給食		発表会	お雑煮ブック作成
2月	交流給食			簡単な食料理ブック作成 和食給食リーフレット作成
3月				報告会

事業組織



現状の把握 (食生活の実態調査)

Q1
朝食で何を食べていますか?



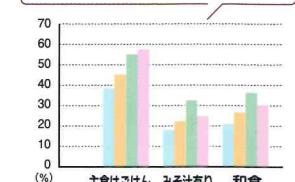
朝食にごはんを食べてもみそ汁を飲んでいる子は少ないね。

Q2



朝食にみそ汁を作っていますか?

毎朝みそ汁を作る習慣がない家庭も半分くらいあるね。



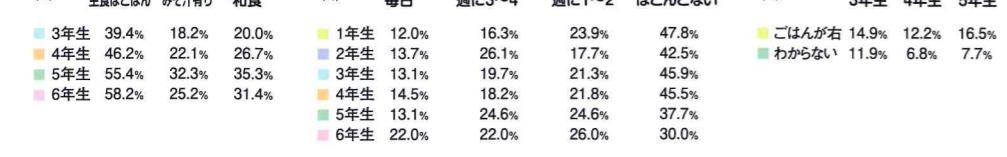
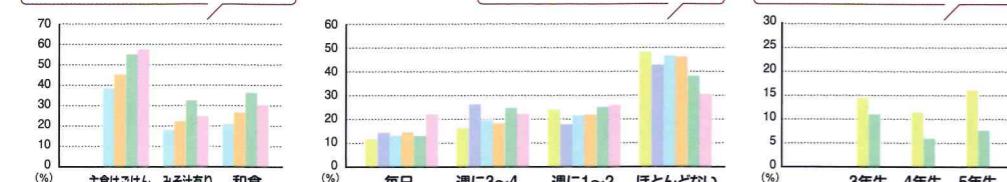
(%)

Q3



食器を正しく置くことはできますか?

3~5年生を中心にまだ2割強くらいの児童が正しい食器の置き方を覚えられていなかったよ。



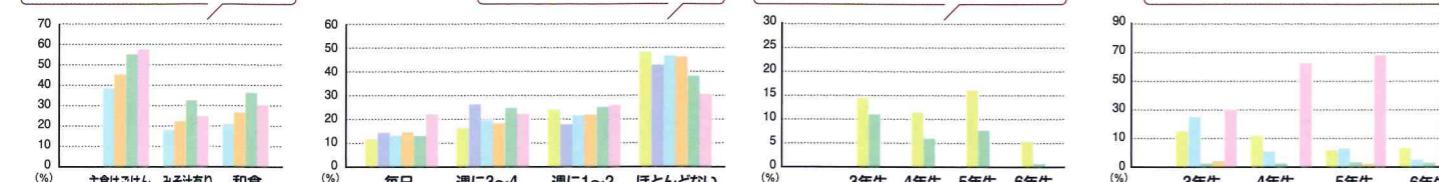
(%)

Q4



「いただきます」は誰に言いますか?

中学年ではまだ理解が及ばず限られた範囲までしか感謝の気持ちをもてていないよ。



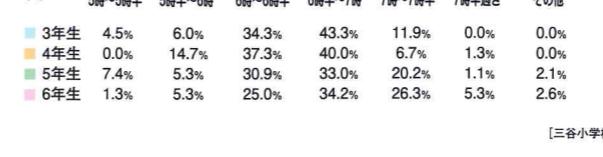
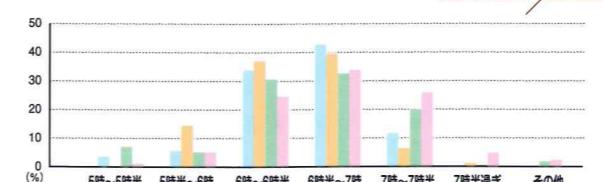
(%)

Q5



毎朝、何時頃に起床しますか?

本校では、「朝は6時30分までは起床、夜は9時30分までは就寝」を目指しています。今回の調査では、まだ半数近くの子が目標の時間以降に起床就寝していました。早寝早起きで毎日の生活リズムを整え、毎日しっかりと食事朝ごはんを食べましょう。

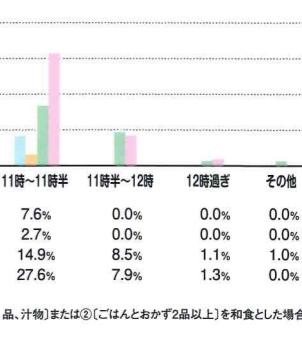


(%)

Q6



毎晩、何時頃に就寝しますか?



(%)

「学校、家庭での和食推進の取組みを通した 社会性の向上と生活リズムの改善」のための活動

和食教育の充実

「和食のよさを知ろう」の授業【5・6年生】

「和食は脂肪分が少なく多様な食品を取ることができ、栄養バランスに優れた日本の伝統的な食事です。世界の平均寿命や肥満度などのデータを示しながら児童自ら「和食の良さ」に気付く機会を作っています。

ランチョンマットの全校配布

〔お茶碗、汁椀、お皿、おはしなど〕
食器の置き方を学べる三谷小学校オリジナルランチョンマットを全校児童に配布し、学習後、学校給食や家庭で活用しています。



夏休み我が家の和食朝ごはん作りの募集

各家庭自慢の和食朝ごはんメニューを募集し、パネル展で公開しました。メニューは5部門で募集し、総数115点が寄せられました。

- ①親子でじっくり部門
- ②ふる里の味部門
- ③簡単、これなら毎日でも作れる部門
- ④その他部門 ⑤みそ汁部門

「いただきます」の授業【3年生】

「いただきます」と手を合わせるのも和食の作法です。食事前の「いただきます」のマナーを習慣化し、その意味を伝えることで食事に関する様々な方への感謝の心を育み、児童の社会性を養います。

関心を高める活動

寺島茄子の栽培体験



伝統野菜の寺島茄子の苗を希望した70家庭に配布し、家庭で育ててもらいました。バケツ稻も育てました。

農芸高校トマト栽培・収穫体験／2年生



近隣の都立農芸高校の敷地を借りてトマトを栽培。収穫したトマト約200kgの一部はPTA、支援本部のサポートでケチャップに加工しました。

サツマイモ苗植え体験／2年生



近所の農家の方の畑を借りて、サツマイモを苗付け。当日は、近隣保育園の児童たちと一緒に植えました。

地域啓発／垂れ幕



児童・保護者・地域の方で取り組めるよう、学校テーマを掲げることにしました。

関係を太くする活動

忍野村 田植え体験／5年生



農家の方の大変さが分かりました

毎年田んぼを借りている山梨県忍野村で今年も田植え体験をしました。希望した保護者も同行し、農家の方の苦労を知りました。

忍野村 夏野菜の収穫体験



希望者80名で、トウモロコシ、ジャガイモ、キャベツなどの収穫体験をしました。収穫した野菜は持ち帰り、感謝の気持ちでいただきました。

健康教育講演会 【5年生、保護者、地域】

文教大学教授で小児科医の成田奈緒子氏を招き、3~5学年に向けて、「寝る子は育つ~セロトニンマンを増やせ~」というテーマで睡眠と成長の関連と大切さをお話しいただきました。



食育授業／わかめパワーについてさぐろう【2年生】

わかめ加工製品会社の講師を招いての食育授業。和食に使われる食材のわかめは健康に良い食材です。わかめに含まれる食物繊維が腸で体内の不要物を吸着してくれる効果を学びました。

食育授業、講演会／体によいおやつ【3年生・保護者】

料理研究家の小山浩子氏を招いて、栄養のあるおやつの話を聞きました。魚の油に含まれるDHAは子どもの脳の発達に役立つということで家庭でのおやつ作りの参考になりました。