

教えて食育

～食育推進ネットワークを活用した

特別支援学校の食育～

給食を実施していない特別支援学校でも栄養教諭と食育担当教諭が協力して食育を進めています。

浦舟特別支援学校の食育

浦舟特別支援学校は、病気で入院・治療中の小中学生が、院内学級や訪問指導学級で学ぶ学校です。自分の病気を理解し、病状に応じた生活習慣を身に付けることができるよう毎年テーマを決めて食育を推進し、健康保持増進につなげています。

食は子どもたちにとってとても身近であり、効果的に教材化することができます。

浦舟特別支援学校は 入院・療養中の小中学生が安心して学べる学校です。

学校教育目標「自他を大切にし、前向きに生きる力を育みます。」

- [知] 学ぶことの楽しさを実感し、主体的に学ぼうとする子どもを育てます。
- [徳] 互いの良さや違いを認め、自己を大切にするとともに、他者を敬う心を育みます。
- [体] 自分の病気を理解し、健やかな心身を保つために自ら努力する態度を育みます。
- [公] 周囲の人々とのかかわりを大切にし、社会の一員として行動する意欲を育みます。
- [関] 様々な人々とのコミュニケーションを通して、国内外の文化を積極的に学ぶ興かれた心を育てます。

院内学級



市民総合医療センター
院内学級（南区）

院内学級



市民病院
院内学級（神奈川区）

通学の学級



本校施設（南区）
浦舟複合福祉施設 11F

院内学級



市大附属病院
院内学級（金沢区）

院内学級



みなと赤十字病院
院内学級（中区）

訪問指導学級



各家庭



【横浜市内の病院】
済生会横浜市東部病院（鶴見区）
横浜労災病院（港北区）
横浜市リハビリテーションセンター（港北区）
芳生会保土ヶ谷病院（旭区）
横浜カメラアホスビタル（旭区）
など

浦舟特別支援学校の食育の取り組み

●教科における取組

場所…横浜市大附属病院 院内学級 教室
対象の児童生徒…小5女子・中3男子・
教科…総合的な学習の時間、家庭科

家庭科「身近な加工食品について考える」の学習から発展させて、総合的な学習の時間で、発酵食品について調べました。食べ物を消化吸収する仕組みを理解し、発酵食品がからだによい影響を与えることを学びました。



知っている加工食品を挙げ、加工方法を探り、発酵させる方法を見つけました。

●日常における取組

・毎年学校保健委員会でテーマを決めて食育を進めています。テーマに沿った調べ学習をして、イラスト付きでワークシートに記録します。それを年2回行われる学校保健委員会の場で発表します。
浦舟特別支援学校では、病気治療中でも可能なように調べ学習の手立てはインターネットやメール、本、などを活用します。メールで家族や離れて暮らす祖父母などに質問をしたり、イラストを描き、自分の持つイメージを具現化し、発表したりするなどして、コミュニケーション力を育てます。

平成 30 年度

私のために あなたのために オリジナル浦舟弁当を作ろう

家族のために、家族が好きな食べ物を入れたお弁当を作る計画を立てました。お弁当の3:1:2の法則や「おいしそう」のポイントを学習しました。図画工作では、栄養のバランスがよいお弁当を紙と紙粘土で作りました。

ひじきと枝豆のいなり寿司がおいしそうです。



いろいろな具材で最後まで楽しみがいっぱいです。

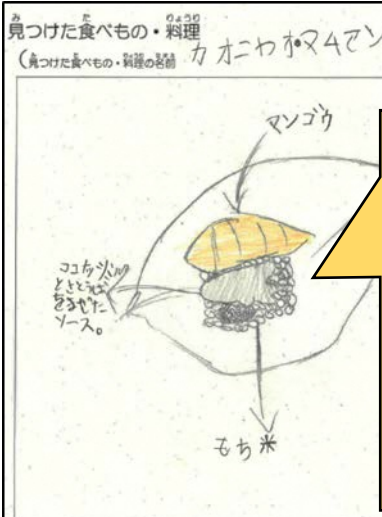


お弁当のしきりには、なんと金箔を使っています！

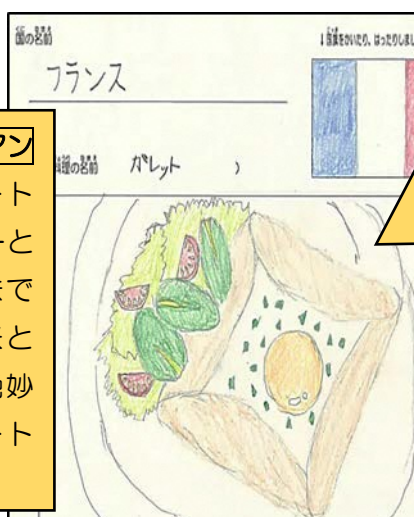


令和元年度 東京オリンピック・パラリンピック 2020 において、 世界のグルメレポートをしよう

国際理解のために他国の料理を調べ、食文化の違いを理解しました。世界を大きく5つに分けて、担当の国の気候や特産物を調べ、日本と世界の食文化は、どこが違ってどこが同じか、レポートを作成しました。




カオニャオ・マムアン
タイの定番デザートです。甘いマンゴーとココナッツの風味で塩気があるもち米との組み合わせが絶妙に美味しいデザートです。




ガレット
そば粉、水、塩などを混ぜた生地をクレープのようにうすく焼き、正方形におりたたんだ料理です。日本ではそば粉といえば麺料理ですが、フランスでは、ガレットが定番です。

令和2年度 みんなに知らせたい日本の郷土料理レポート

オリンピック・パラリンピックが始まったら、日本のことを紹介する機会があるかもしれないということで、地域の気候風土を調べる社会科の学習で、特産物が使われている郷土食についても調べました。



瓦そば
下関市にある川棚温泉の名物で、よく熱した瓦を器かわりに使う料理です。この料理は1877年に起きた西南戦争のときに熊本城を囲んだ西郷軍の兵士たちが戦いの合間に食べたエピソードから考え出された料理だといわれています。



柿の葉ずし
奈良県の郷土料理で、一口大の寿司を柿の葉で包んでいます。包む葉はタンニンが多い渋柿のもので、柿の葉がもつ抗菌作用や防腐作用を利用して寿司が腐るのを防いでいます。

全国の郷土食や地域に伝わる郷土食の由来と作り方を調べてみると、知らなかったことや新しいことを発見しました。いつかその地に行って、郷土食を食べたいという感想が多く出ました。

令和3年度 あなたの腸を元気に保つ発酵食品

コロナ禍で、抗菌が当たり前の世の中になりました。子ども達が菌に対して過剰反応を起こさないように人間の身体を守る有益な菌や発酵食品について調べました。

あなたの腸を元気に保つ

発酵食品ノート

ねん なまえ

ワークシート

ねん なまえ

1. あてはまるものに○をつけましょう

①胃・小腸・大腸の働きについて考えることができましたか？
[できた だいたいできた できない]

2. 口の中に当てはまる言葉を書きましょう

①胃は食べ物と をどろどろにこねまわす

②小腸は、どろどろになった食べ物を するところですよ

③大腸は のすみかです

3. 発見したことや面白かったことを書きましょう

ねん なまえ

腸内細菌は、3種類

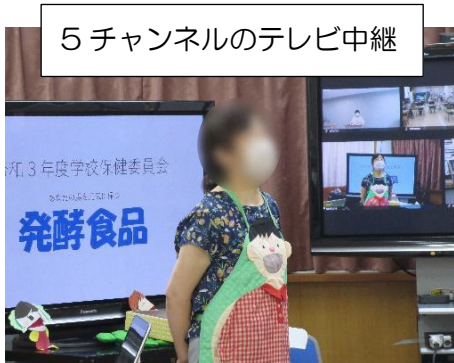
腸内細菌の種類	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
働き	身体に有益な働きをする	善玉菌・悪玉菌のどちらか優勢なほうに合わせる	腸内を腐敗させたりの有害物質をつくる
主な細菌	●ビフィズス菌 ●乳酸菌 など	●バクテロイデス ●ブドウ球菌 など	●大腸菌 ●カンジダ菌 など
理想の構成比	20%	70%	10%

善玉菌：悪玉菌と戦える菌。善玉菌の好きな食べ物を宿主（あなた）が食べると元気にはたつき、腸内を守ってくれる。

悪玉菌：善玉菌が減ると、途端に悪玉菌が増える。悪玉菌が増えると腸内の腐敗が始まり、便秘や下痢になり、便が臭くなる。

日和見菌：優勢な方に加勢する菌。善玉菌が20%より減ると悪玉菌の見方をする。

浦舟特別支援学校では、入退院があるので途中からでも授業に参加できるように発酵食品ノートを作っています。振り返りに役立つようにワークシートがあり、担任がその児童生徒に合わせて作り替えています。



学校保健委員会は、テレビ学習システム等 ICT 活用し、本校施設から院内学級につながります。訪問指導の児童生徒は、ビデオ出演します。学習を通して院内学級相互の交流を行っています。

食育を行うことで、食に対して興味関心を広げ、望ましい食生活が実践できる力を育み、お互いに発表し合うことで、食の知識や重要性を共有しあえるよう、これからも食に関する学習を続けていきます。



教えて食育

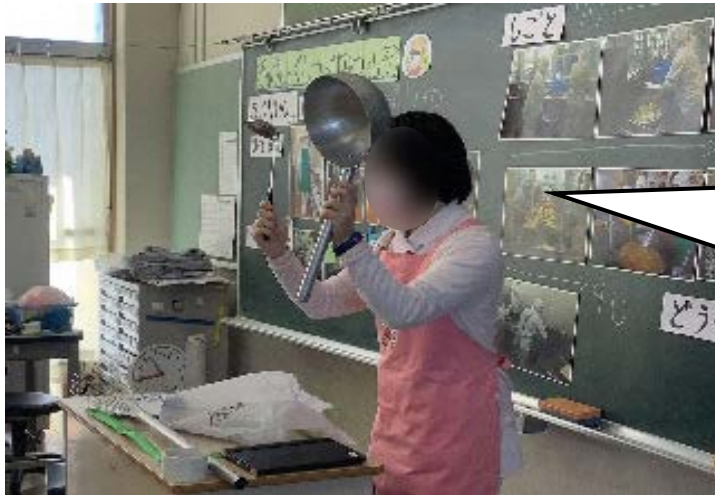
～瀬戸ケ谷小学校の食育～

瀬戸ケ谷小学校では、食育担当者と栄養教諭とが連携して、食育年間計画に基づいた食育をすすめています。その一部を紹介します。

生活科で食育！ ～「学校たんけんをしよう」～

1年生の生活科「学校たんけんをしよう」では、各教室はもちろんのこと給食室もたんけんします。たんけん後の子ども達からは、「おいしそうだった」「早く食べたい」「給食室をもっと見てみたい」といった声があがりました。また、「給食はどうしておいしいの?」という大きな疑問が見つかり、この疑問を解決するために、栄養教諭に質問を届けることになりました。

栄養教諭との授業では、実際に使っていた大きな調理器具を触ったり、実物の釜と同じ大きさの紙に入ったりして調理器具の大きさを実感しました。給食がおいしくなるのは、たくさんの工夫や調理員の熱い思いがあるからということが分かり、子ども達は学習後、一層感謝の気持ちをもって給食を食べるようになりました。



給食室で使っているお玉の大きさです。みなさんがクラスで使っているものと比べてみてください。

実際に給食室で使っていた調理器具に触れてみることで、調理員の仕事や苦勞を知る機会になりました。



掲示資料で食育！

～「魚を食べよう」「大豆となかよしになろう」～

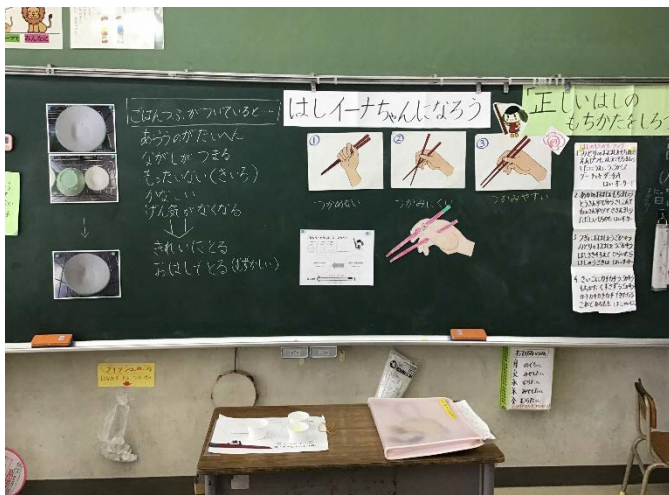
本校の給食ホールには、食育に関する掲示物がたくさんあります。栄養教諭が食育の年間計画に沿って飾り付けたものです。国語「スイミー」（2年）の時期には魚の紹介、国語「すがたをかえる大豆」（3年）の時期には大豆の紹介をしました。

右下の写真は、栄養教諭が魚漢字クイズを出題したときのものです。午前中に給食ホールの立て看板に出題します。給食時間の放送で魚の名前が分かると、子ども達はその献立をじっくり味わって食べていました。



特別活動で食育！ ～「はしイ～ナちゃんになろう」～

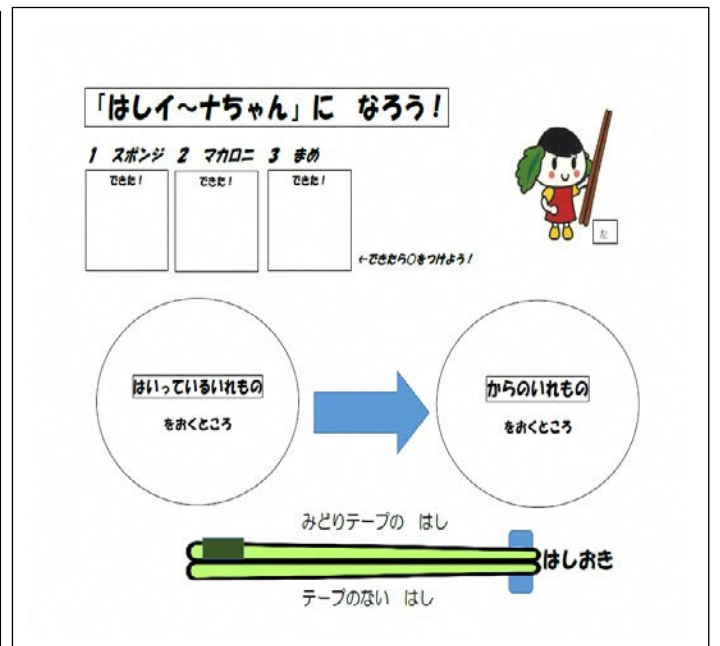
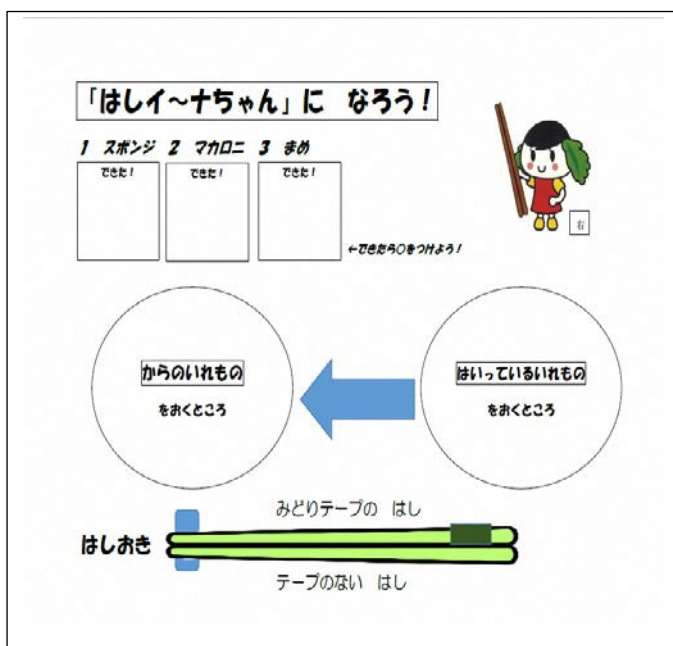
本校では、食育年間計画に基づいて食育を進めています。1年生の特別活動では、箸の正しい持ち方を学習しました。子ども達は箸の正しい持ち方を教わり、練習用のスポンジ、マカロニ、大豆を箸でつまんでお皿に運ぶ練習をしました。学習後の箸を使う献立の時は、はしイ～ナちゃんの歌を歌って正しい箸の持ち方を確認していました。また、授業参観に合わせて食育の授業を行うことで家庭への協力も得やすく、正しい箸の持ち方が身につけてきました。



箸の持ち方を確認してから、「はしイ～ナちゃんにチャレンジ！」
スポンジ→マカロニ→豆の順につまみます。



栄養教諭から、正しい箸の持ち方を教わり、「楽しかった。」「うれしい。」との感想があがりました。



授業で使用したワークシートです。右利き用と左利き用を作成しました。

「はしーナちゃん」になろう！～チャレンジシート～

1ねん くみ ぼん なまえ

1. これから がんばりたいことを かこう。

ごはんつぶのこさずの
さずががんばりたいです。

ごはんつぶのこさずたべよう！

2. 5日かん チャレンジしよう。

「はしのもちかたを かんがえて たべましたか？」

「おさらは たべのこしなく きれいに なりましたか？」

よくできた ○ できた ○ あまりできなかつた △

		14日	15日	17日	18日	21日
きゅう しよく	もちかた	○	○	○	○	○
	おさら	○	○	○	○	○

かんぞう
かまておはしのもちかたをかんがえてよかたなと
おうちのみとから
かほしのもちかたとおさら
きれいに、よくがんばりました。
これかちも おうちでも もちかた
をあげて きれいにたべようね。

「はしーナちゃん」になろう！～チャレンジシート～

1ねん くみ ぼん なまえ

1. これから がんばりたいことを かこう。

はしのもちかたをか
る。 はしーナちゃんをめぐら

2. 5日かん チャレンジしよう。

「はしの もちかたを かんがえて たべましたか？」

「おさらは たべのこしなく きれいに なりましたか？」

よくできた ○ できた ○ あまりできなかつた △

		14日	15日	17日	18日	21日
きゅう しよく	もちかた	○	○	○	○	○
	おさら	○	○	○	○	○

かんぞう
はしのもちかたをか
かへりました。
おうちのみとから
これからも、たべたいはし
もちかたできれいにたべ
ましょう。

はしーナちゃんの歌

「ごんべえさんのあかちゃん」の替え歌

1

みどりのおはしをもちましよう
うえにしたにうごかして

えんぴつもつようにもちましよう
グーチョコキ グーチョコキ はいオッキー

2

あかのおはしをもちましよう
ねえさんゆびでささえましよう

とうさんゆびからさしこんで
ただしもちかた はいオッキー

3

つぎにおはしをうごかそう
はしさをそろえてひらいたら

みどりのおはしをうごかそう
はしのうごきは はいオッキー

4

さいごにカチカチうごかそう
カチカチカチカチできたなら

もちかたくずさずうごかそう
これであなたもはしーナ