

**平成23年度受賞 沼田市立升形小学校**

活動を始めた時期：平成19年4月 推薦：沼田市長

～活動報告～


近年、児童の食の乱れ、朝食欠食や偏食、まちがったおやつを取り方など、様々な食に関する問題が浮上している。それらの改善のために、「食に関する指導全体計画」を作成し、その計画に沿って、家庭との連携のもと、計画的・系統的な食育指導に、学校全体で取り組んでいる。

具体的な取組内容としては、食に関する実態を把握するために、各家庭の協力を得ながら、「食に関する振り返りチェック」を実施している。そして、その結果や課題解決に向けての取組内容を学級だよりや懇談会などを通じて、保護者にはたらきかけている。また、毎月第2水曜日を「升形ますます元気の日」と定め、「早寝早起き朝ごはん」を推奨している。さらに、年2回は、生活リズム向上強化週間として、「升形元気ウィーク」を設定し、「升形ますます元気の日」と関連させ、水曜日を初日とする3日間の食事は、主食・主菜・副菜がバランスよくそろって献立になるように各家庭にお願いをしている。以上のように、家庭と連携を図った取組により、家庭での食育に対する意識の向上も図られ、児童の食習慣の改善にも役立っている。

その他、「夏休み親子料理講習会」を実施したり、家庭から「わが家のアイディアレシピ」を募集し、レシピ集を作成したりしている。また、県立利根実業高等学校の生徒との交流、指導の下、野菜の苗植え体験や米作り体験なども行っている。これらの取組により、児童の食に関する関心が高まり、健康な体をつくるためにバランスよく食べることが大切であるという児童の自己管理能力の育成にもつながっている。

# 活動の様子

## 洋食のスピードメニュー



**\*作り方\*たまねぎスープ**

- 1 薄切りにしたたまねぎをバターで炒める。
- 2 水を入れ、固形スープの素を加える。
- 3 5～6分煮て、たまねぎが柔らかくなったら、塩・コショウで味を調える。

**\*作り方\*チーズ入りスクランブルエッグ**

- 1 ボウルに卵を割り、塩、コショウ、砂糖を加え下味をつける。
- 2 フライパンでスクランブルエッグを作る。
- 3 好みの堅さの少し前に溶けるチーズを加え、火を止める。

**\*材料\***

たまねぎ   バター  
 固形スープの素  
 塩   コショウ

---

溶けるチーズ   卵  
 塩   コショウ   砂糖

※ カリカリに焼いたパンにエクストラバージンオリーブオイルをつけて食べても。

※ ミニトマト、きゅうり、シーチキンを好みのドレッシングであえたサラダをつけ合わせで。

