在宅取組型（小学校）

学　校　名	揖斐川町立　北方小学校
実　施　日	平成２６年４月～平成２７年１月
会　　場	各家庭
参 加 人 数	９７人
学習課題（分野）	子どもの健康（食育）
運営者の願い	食に関わる実態として，「朝食の欠食はほとんどないが，栄養バランスが偏りがちである。」「家族そろって朝食を摂る児童が少ない。」などがあり，食に関わる課題は多い。よりよい食生活を心がけている保護者もいるが，子どもの好き嫌いや忙しさの中で悩みを抱えている保護者も多いため，ＰＴＡ母親委員会が中心となって取り組むこととした。

学　習　の　内　容

【朝食レシピ集の作成】

◇目的　・家族で朝食のメニューを考えることにより，栄養バランスや生活習慣について考え直す機会とする。

・出来上がったレシピ集を活用し，簡単にできて栄養バランスのよい朝食を，親子でふれあいながら作る。

◇方法　①各保護者で，下記の点に留意して朝食のレシピを作成する。

・子どもでも簡単，気楽に作れるもの

・栄養バランスを考えること

・一人で何枚提出してもよい

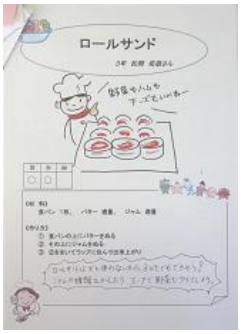
②提出されたレシピの中から，母親委員会で検討して選定する。

③選ばれたレシピに，栄養教諭の先生からコメントを入れていただいた上で，レシピ集を作成する。

④夏休みと冬休みに，レシピ集から好きなメニューを選び，親子でふれあいながら朝食作りをする。

⑤アンケートを実施して，その結果を公表し，成果と課題を確かめる。

【出来上がったレシピ集】



【受講生の感想】

◇受講生からは下記のような感想をきくことができた。

・子どもがやる気満々で楽しくできた。その後，何度もお手伝いをしてくれるようになった。

・家族の「美味しいよ」の言葉で，子どもの最高の笑顔を見ることができてよかった。

・普段料理をしない子なので，イライラするのを我慢して見ていた。

・野菜が好きではないのに，完食してくれて嬉しかった。

・子どもと一緒に作ると時間がかかり大変だけど，子どもは自分で作った料理を喜んで食べていた。

どの子も健康でいてほしいという思いは学校も保護者も共通している。本校でも「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の指導を年間通して行っているが，今回はその一環として，ＰＴＡ母親委員会が中心となって朝食レシピ集を作成した。そして，長期休業中に朝食レシピからメニューを選んで親子で朝食作りに挑戦した。受講生の感想にもあるように，どの家庭でも気楽に取り組むことができて好評であった。

簡単な朝食メニューが集まったため，低学年児童の家庭でも実践することができ，多くの家庭で取り組んでいただくことができた。「子どもでも簡単，気楽に作れる」ことをキーワードとしたことがよかった。

また，栄養教諭からもコメントを入れてもらい，それぞれの栄養バランスや生活習慣にも目を向けることができた。