



[様式第3号]

資料提供年月日	令和 4年 10月 7日	
問い合わせ先	課 名	教育企画総務課
	電 話	直通 803-1571 内線 3812
担 当 者	職名・氏名 職名・氏名	企画調整担当課長 植山 指導副主査 山本

## 広 報 連 絡

- 1 件 名 教育広報紙「こらぼ」第17号を発行します
- 2 発行日 令和4年10月10日（月）
- 3 発行部数 9万4千部
- 4 発行目的 教育委員会の施策や事業、学校園などの取組について保護者や地域住民に周知し、教育行政への理解と市民協働の取組への参画を促す目的で発行しています。
- 5 主な内容 今年度よりスタートしている「第3期岡山市教育振興基本計画」を親しみやすく紹介しています。  
また、特集テーマを「健やかな体を育む生活習慣～運動と食事～」とし、子ども達の豊かな心と健やかな体を育むために欠かせない「運動」と「食事」について教育委員会や学校の取組などを紹介しています。紙面を通して、子どもたちや保護者の方々の運動習慣への興味関心の高まりや食育に対する意識の高揚につながればと考えています。  
終わりに、教育委員会のLINE情報も掲載し、多くの方への情報発信を目指しています。
- 6 配付先
  - ・市立保育園・認定こども園及び市立幼稚園・小・中・高等学校の保護者・教職員
  - ・希望する私立認可保育園・認定こども園・幼稚園
  - ・各区役所・支所・地域センター、各公民館・図書館、各ふれあいセンター等、市関係機関への設置 など※市のホームページへもPDFファイルを掲載します。

～予測困難なこれからの時代、子どもたちが自他の幸せを創造できる力をつけるために～

## 第3期 岡山市教育振興基本計画 (R4～R8) は、 自立に向かって成長する子ども の育成を目指します!

この5年間は、

### 「自らの個性を磨き選択と挑戦を繰り返すことができる子ども」



岡山市では、**岡山っ子育成条例** によって市民協働で自立に向かって成長する子どもを育成しているよ。この条例を具体的に形にしていく計画こそが、  
**第3期 岡山市教育振興基本計画** なんだよ。

詳しくはこちらから



岡山っ子育成条例について



第3期岡山市教育振興基本計画について



食育の推進



体力の充実



続く見開きページは、第3期岡山市教育振興基本計画の政策3「健康教育の充実による健やかな体の育成」をテーマにしています。

豊かな心と健やかな体を育む

そのために、適切な運動と食事は欠かせません。どちらも日々の習慣が大切です。

富山小学校・富山中学校

# 「スクールランチセミナー」で朝食づくりを体験!

## 先生の声

家にある材料で作れて、子ども無理なくお手伝いできて見た目もかわいらしくなるようなレシピを心がけました。今回のセミナーでお伝えしたレシピを、それぞれの家庭でアレンジしながら、普段の食事を楽しんでほしいですね。

朝食を食べると良いことがいっぱい!

岡山市立富山小学校  
栄養教諭 岡優紀子さん

岡山市立富山中学校  
栄養教諭 宇野 順子さん

富山中学校区の小・中学校が協力して、保護者と子どもが、食育体験活動を通して食について学ぶ「スクールランチセミナー」を開催しました。集まった親子に、小・中学校の栄養教諭が、栄養バランスの取れた朝食のレシピを紹介。「わくわくランチサンド」「さらさらジュレサラダ」など、時間がない朝でも簡単に作れて、少しの工夫で見た目も栄養バランスもアップできる料理を、みんなで実際に作り、学びました。



おいしかった!

参加した家族の声

普段の朝食は、調理パンのような主食だけに偏ったメニューになりがちでした。今回のセミナーを通して、栄養バランスが取れた食事になりたいと強く思いました。いつもは食が細い娘も、今日は自分で作ったからか、残さず食べてくれたのもうれしかったです。



## ごはんトピックス

### 朝食は三つのスイッチを押してくれるよ!

**体のスイッチ**  
肉・魚・たまご・だいず製品を食べると、体温が上がり体調が良くなる!

**頭のスイッチ**  
ご飯・パン・麺・シリアルを食べると、頭がすっきりして集中力アップ!

**お腹のスイッチ**  
野菜・果物を食べると、お腹の中が活発になり、排便も促進!

朝ごはんが食べられない主な理由は、「時間がないこと」「おなかが空いていないこと」。どちらも早寝早起きをして生活リズムを整えることが大切なんだって!



### 知ってた? 給食にはこんなこだわりも



あれもこれも岡山産!

地場産物を活用した献立

岡山の食材はおいしいよ!

こだわりの一つが、地場産物の活用。例えば、左の写真の献立で使われている材料のうち、米・牛乳・卵・牛肉・こんにゃく・にんじん・ちりめんじゃこ、もやし、岡山県内で作られたものです。献立に郷土料理を取り入れたり、季節(旬)を意識したり

おいしいで栄養満点! その上、食文化も学べるなんて給食ってすごいね。



楽しかったワン! ぼくたちの健康のために岡山市ではこんなにとくさんの取組をしているんだね。

## ゴール

## 食育編

よーし、岡山市の取組と一緒に見に行こう。



## スタート

岡山のトップスポーツチームとコラボしたカードが、岡山市のホームページで紹介されているんだって! この二次元コードから見てみよう!



# 楽しく運動おいしく食事! 目指せ元気な体!

子どもたちの体と心を豊かにするための岡山市の取組を取材したよ!

## 岡山市小学校体育連盟 「運動だんごカード」で楽しく習慣化!



「運動だんごカード」は子どもたちの運動習慣定着のために、岡山市小学校体育連盟の先生たちが考案したものだ。一つの団子の中に一つの運動が紹介されていて、子どもたちはその運動を三日続けると団子一つに色をぬることができ、そして運動を三つクリアすると、カードの上にある串団子のような形が完成するという、楽しい仕掛けになっています。家で取り組める運動ばかりが紹介されているので、外出が難しい状況でも、家族で楽しくチャレンジしてみたいかな。



新聞紙が倒れる前にぐるっと回れるかな

## 運動編



## 小学校体育担当者研修講座 もっとワクワクできる授業を目指して!

### 先生の声

私自身が体を動かすことで、どうすれば子どものワクワク感や喜びにつながるかを考えることができました。子どもたちが「運動って楽しい!」と感じることで、生涯、スポーツに親しむ土台になるような授業をつくってきたいです。

岡山市立御野小学校 教諭 北原 悠香さん  
吉尾 春香さん

### 日用品で作れる「投げる」用具!



ペットボトルをロープに通して、ロープウェイのようにして使う用具です。速くに投げるための角度を体感的につかめます。

小学校の先生は研修で、子どもがワクワクできる授業づくりのポイントを学びました。参加する先生は、自分自身の指導力を高めるだけでなく、各校で研修内容を伝える役割もあります。写真は陸上運動の「投げる」動きを体験している一コマです。紹介された用具を実際に試して、授業を楽しく魅力的にするための様々なアイデアを学びました。

## 中学校保健体育担当者研修講座 主体的に取り組める授業を目指して!



### 先生の声

教え方や伝え方は一つではなく、子ども一人一人に合わせていろいろなやり方があるんだと気がきました。運動に苦手意識のある子どもでも、指導する側のアプローチ次第で楽しく目標を達成できるようになるので、粘り強く教えていきたいと思いました。

岡山市立岡山中央中学校 教諭 小野 哲弥さん

## 主体的に取り組める授業を目指して!



### 補助倒立から前転!

先生が技を体験。技に取り組むことはもちろん、補助するポイントの理解に役立ちました。

## 自分たちの食生活について考えてみよう!

福田中学校

### 改善点を話し合おう!



福田中学校では、生活リズムと栄養バランスを整える大切さを学ぶ授業が行われました。まず、栄養教諭が紙芝居で、架空の中学生A子さんの食生活を紹介します。子どもたちは、A子さんの食生活の十分な量の朝食がとれていないという問題点を、グループになって改善策を話し合いました。そして、「早起きして、朝ごはんを抜かないようにしよう」「食事の前の間食を控える」といった改善点が挙げられました。最終的には、自分自身の食生活と照らし合わせて、改善すべき点がないか考え、より良い食生活の実践に向けて、それぞれの課題や目標を設定しました。

楽しかったワン! ぼくたちの健康のために岡山市ではこんなにとくさんの取組をしているんだね。

カードイラスト 出典: 東山書房「素材たっぷり食育手帖 CD-ROM (イラスト・写真編)」より

# こんな情報を配信中♪

## 「牛肉とごぼうの甘からサンド」

**材料(4人分)**  
 ・コッペパン…4個  
 ・牛肉…100g  
 ・にんじん…中1/5本(30g)  
 ・ごぼう…1/2本(100g)  
 ・たまねぎ…中1/2個(80g)  
 ・サラダ油…適量  
 ・赤ワイン…小さじ1  
 ・さとう…小さじ1強  
 ・しょうゆ…小さじ1  
 ・塩…少々  
 ・こしょう…少々  
 ・キャベツ…120g  
 ・マヨネーズ…適量

### 作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りに、たまねぎは薄くスライス、ごぼうはささがきに水にさらしておく。牛肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②サラダ油で牛肉を炒め、赤ワイン・塩・こしょうをふる。さらに、ごぼう、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。ごぼうがしんなりしてきたら、さとう・しょうゆを加えて味をととのえる。
  - ③キャベツは茹でて冷まし、水気を切っておく。
  - ④パンに切れ目を入れ、②と③とマヨネーズをサンドする。
- ※食パンにサンドしてもおいしくいただけます。

## 給食レシピ



牛肉とごぼうの甘からサンド



若どりのマーマレード焼き

▲「おすすめの一品」の作り方が分かるよ。

## 採用情報

岡山市教育委員会  
 こんにちは、こらぼんです♪  
 今日には教職員課からのお知らせがあるんだワン🐶

【お知らせ】  
 令和4年度実施 岡山市公立学校教員採用候補者選考試験の出願締切迫る！📅  
 令和4年度 岡山市公立学校教員採用候補者選考試験の出願はお済みですか。  
 出願は電子申請のみで、締切は5月13日(金)17時までとなっています。  
 出願締切まで、本日を入れてあと3日です。  
 締切直前はアクセスが集中することが予想されます。

▲教職員採用試験の出願方法などの情報を発信しているよ。



## イベント情報

オリジナルのヒンドウの神さま缶バッジをつくってみませんか!? 🌸  
 こんにちは、こらぼんです♪  
 今日は、オリエント美術館からお知らせがあるんだワン!  
 8月の土曜日と日曜日(13時30分～15時30分)にオリエント美術館の特別展「ヒンドウの神々の物語」に会場すると、ヒンドウの神さま缶バッジが作れるんだって🌸  
 ゆりえイラストに色を付けてもよし、オリジナル神さまを作ってもよし。できあがった缶バッジを付けていたら、ご利益あるかも? 🍀  
 こらぼん♪も作ってみたいな🥰  
 参加費は材料費100円と入館料👉  
 詳しいことは、ホームページを見てみて

▲オリエント美術館などで行うイベントの内容が分かるよ。

## その他情報

- @ 子育てのヒント
- @ 保護者向け体験セミナー
- @ 登校に悩んでいる子ども向け「犬島スマイル体験」
- @ 夜間教室の受講生募集の詳細
- @ 公立夜間中学の体験案内 など

この二次元コードから登録できるんだワン



@okayamashi korabo

子育てのヒントや学校給食レシピ、教職員の採用情報など、役立つ情報をお届けします！  
 LINE@への登録で興味ある情報をゲットしよう！



# こらぼ

## ご意見・ご感想をお聞かせください!

今回の特集に興味をもってお読みいただいた記事やその理由などを、今後取り上げて欲しいテーマとともにお寄せください。抽選で図書カード1,000円分を5人の方にプレゼントします。

みなさんの意見を聞きたいんだワン



こらぼVOL.16に寄せられた ご意見・ご感想

前回テーマ 岡山市が目指す教育の情報化～GIGAスクール構想の実現～

娘の通う保育園から配布され、初めて拝見しました。このような広報紙があったとは、もっと早く知りたかったです。子どもたちの生活、就学などについては、いろんな観点からの情報が少しでも多く欲しいので早速登録しました。今回の教育大綱に関する記事では、子どもたちの取組はもちろん、教える側の教員の取組や現状などをもっと知りたいと思いました。今後も、教職員側の情報をたくさん載せていただけると嬉しいです。よろしくをお願いします。

朝学習や小テスト等にパソコンを使っている小学校を見て、学校が変わってきていると思いました。紙面に聞きなれない言葉がありました。詳しく書いてくださり、読むうちに理解できました。子どもたち、先生方にとってメリットがある学習であるよう願っています。

自分たちが子どもの頃と違い、コロナ禍やICTの発達で、1人1台パソコンの活用はかなり驚き、記事を読みました。子どもが、興味をもって学習していくことができるように、工夫されており、眠くなる授業にならないと思いました。視覚的にも工夫されており、自分たちで、考える力も育てられると思います。様々な、小中学校の取組の記事を通して、楽しくみることができました。

京山公民館で「こらぼ」Vol.16を手に取りました。ICTがすでに小学校、中学校で盛んに導入されていることを知り、私の孫たち(3人ともまだ幼児ですが)の生きていく世界もデジタル化されていく想像が膨らみました。「自らの個性を磨き、選択と挑戦を繰り返すことができる子ども」を目指していることのメリットが大きいことを紙面から読み取りました。「高齢者も時代の波に乗って行かなければ!!」と思い、今少しずつ私なりの挑戦を始めています。苦手意識を越えた先に無限の可能性が広がるのが、今回の特集で理解できました。

小学校1年生と幼稚園児の娘がいます。今回の記事でICTを活用したそれぞれの学校の1コマが紹介されていて他の学校で様々な取組がされていることを知りました。1年生の娘からパソコンを活用した授業が行われていることを聞いてはいましたが、このコロナ禍で学校参観など日々の様子を見ることのできないので、どのように活用されているのかイメージしにくかったところ、写真つきで先生や子どもたちの声が紹介されていて他の学校での取組ですが、似たようなことをしているのかなとイメージすることができました。Chromebookを活用した授業例や活用方法が詳しく紹介されているような第2弾のテーマがあると読んでみたいと思います。

1人1台のパソコン導入については、興味のある内容だったので、取り上げてもらえて嬉しいです。習っていないと大人になってからはなかなか身につかないことを学校で習っていくのだと思って、感心しました。導入のシステムもよく検討されていると思いました。ただ、パソコンを導入することの良い点のみが書いてなかったので、問題点をどのように対策されているかを知りたかったです。例えば、子どもたちのパソコンの使用時間が増えるので、視力の問題、電磁波、インターネット被害からどのように子どもたちを守るかなど。今後はそのような話も含めて読みたいです。

小学生と中学生の子どもより学校でのICTの取組はなんとなく聞いていましたが、今回の紙面を見て、今まで漠然とイメージしていたものが各学校の活用方法や市のサポート体制を知ることにより具体的に理解することができました。オンラインと対面のハイブリッド形式の授業や、正しくパソコンを使用するための教育、Webサイトやパソコンならではの機能を使用した情報収集や管理など、これからの新しい学校教育の形に期待が膨らみます。また、たくさんの情報量のなかで、それに振り回されることなく、正しい情報や間違った情報を自身で見極め選択していく力も併せて学んでいけるようになってもらいたいです。

## 応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢(または学年)、電話番号を明記の上、下記のあて先へご応募ください。  
**【はがき・封書】** 〒700-8544 岡山市北区大供一丁目1-1  
 岡山市教育委員会事務局教育総務部教育企画総務課 行  
**【FAX】** 086-234-4141 **【Eメール】** korabo@city.okayama.lg.jp



応募締切

令和4年11月30日(水)当日消印有効

※お寄せいただいた個人情報は、業務目的以外には使用しません。  
 ※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

紙面で紹介している教職員や関係者の所属は令和4年8月末現在のものです。

過去の教育広報紙「こらぼ」はこちらから

