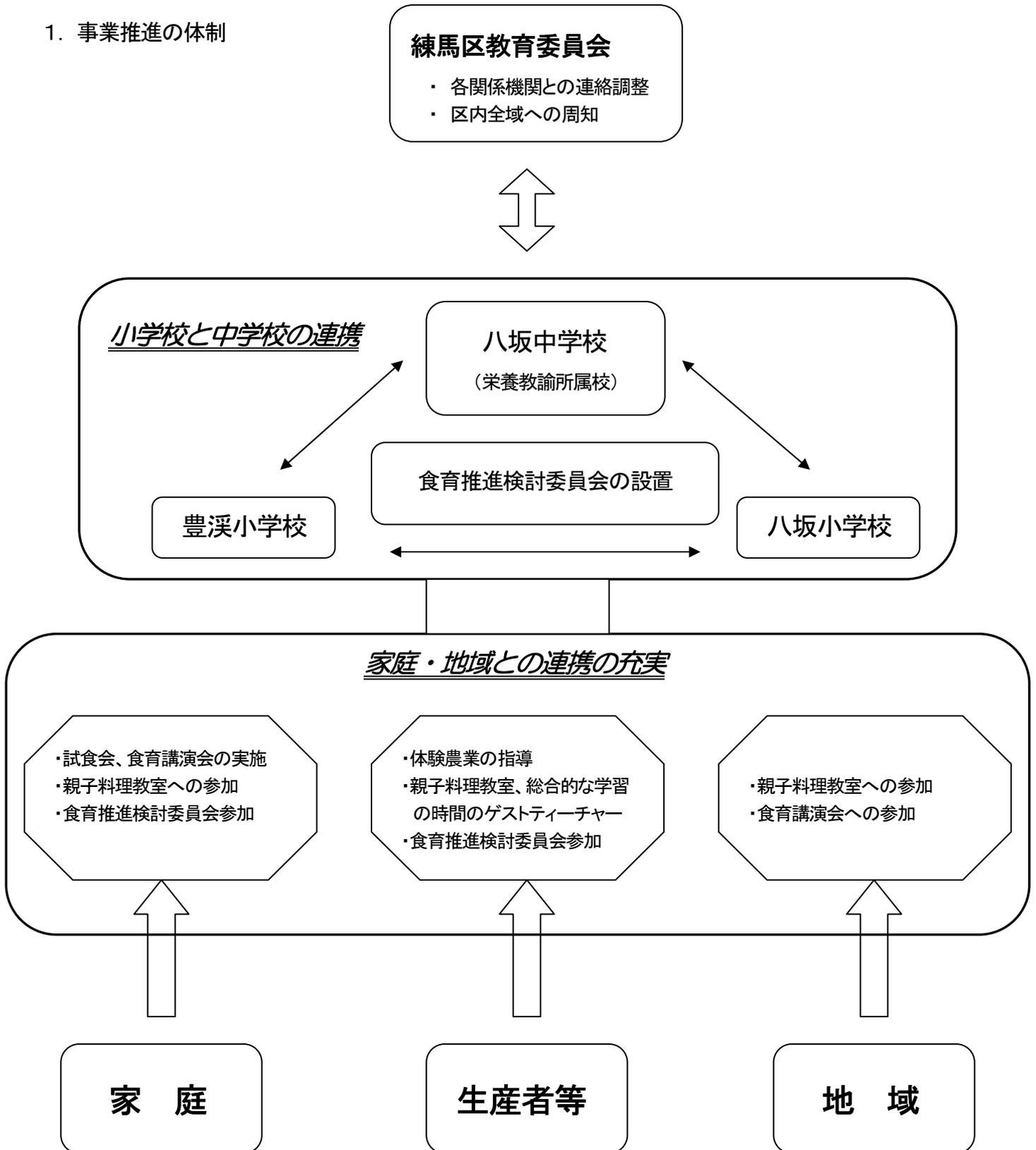


栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

| | |
|-------|-----|
| 都道府県名 | 東京都 |
| 推進地域名 | 練馬区 |

1. 事業推進の体制



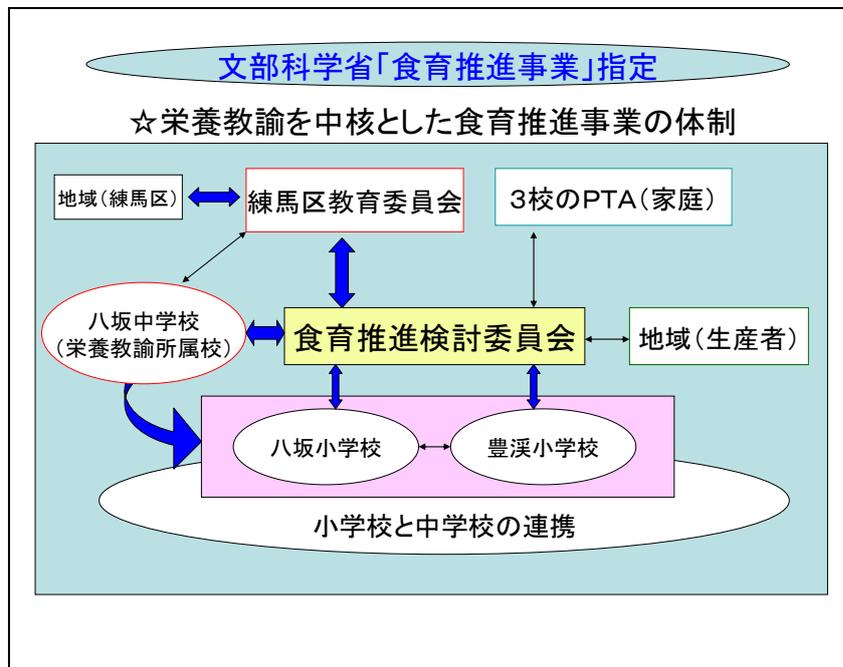
2. 具体的取組等について

テーマ 食育における小学校と中学校及び家庭・地域との連携の充実

望ましい食習慣の形成には、学校と家庭・地域の連携が必要である。地域の特性を生かし、地域の教育力を基盤とした食育を充実させていくために、食育推進検討委員会を設置し、組織的に取り組む。

【食育の目標】

- ・自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進できるようにする。【心身の健康】【食品を選択する能力】
- ・食文化や食品の生産・流通について理解を深め、食事を通して豊かな心と望ましい人間関係を構築できるようにする。【食事の重要性】【食文化】
- ・生産農家の思いを知り、野菜の消費の仕方について理解を深め、賢い消費者として生かしていくことができるようにする。【感謝の心】【社会性】



具体的計画

1 小中連携親子料理教室の実施 【八坂中学校・豊浜小学校・八坂小学校の連携】

- 第1回 7月11日「元気に朝ごはんー地域の夏野菜を使って、すこやか朝食メニュー講習会」
～ 元気のひみつ・朝食パワー ～
- 第2回 12月12日「元気に冬休みー地域の冬野菜を使って、すこやかメニュー講習会」
～ 日本型食生活・日本の伝統食を学ぼう ～
- 第3回 2月20日「夢いっぱいのお弁当づくり料理講習会」
～ お弁当づくりのポイントを学ぼう ～

○ねらい

親子で料理体験活動をすることで、家族や友達と食事を楽しむ機会をつくり、食事の重要性を伝える。また、家庭における食育の重要性について意識を高める。

○内容および結果

小中連携親子料理教室は4年前にスタートし、昨年度までに10回実施された。八坂中・豊溪小・八坂小のPTA会長はじめ教養委員会や地域の3名の生産農家の絶大なる協力により支えられている。

毎回、平均50名の参加があり、3校の学校長やPTA会長も一緒にエプロンと三角巾に身を包み、料理に参加したり、地域の生産農家をゲストティーチャーとして迎え、地場野菜の理解を深めたりしている。

実施後のアンケート結果では、「参加してよかった」との回答が毎回100%である。



2 「出前授業」の実践

学級活動における指導 第2学年「元気なうんちでてこい」

9月29日 豊溪小学校 2クラス

11月16日 八坂小学校 3クラス



(参考:いいうんち研究所)

○ねらい

栄養教諭が小学校に出向き、担任教諭と栄養士とともに授業を行い、小学校から生活習慣の大切さを伝え、生きる力をはぐくむ。

○内容および結果

自分の排便に興味をもたせ、自分のうんちの様子から健康状態を理解できるようにし、食物や基本的な生活習慣と排便の関係を知らせることで、普段の生活を見直させ、健康的な排便にしようとする態度を育てる。

学習内容の定着を図るために、出前授業は公開授業として、家庭・地域と連携し、子供たちの生活リズムの向上を目指すよう工夫した。授業後は「うんちカレンダー」の記入を実施し、その結果、ワークシートでは保護者から子供たちへ温かいメッセージが多く寄せられた。



3 スポーツ料理教室の実施

7月30日, 31日 8月4日, 5日, 6日の5日間に運動部ごとに実施

対象: 八坂中学校の運動部に所属する生徒および顧問(保護者)

(陸上部・野球部・バレーボール部・サッカー部・バスケットボール部・剣道部・バドミントン部)

○ねらい

「食事トレーニングのひとつ」として捉え、①運動量に見合った食事をとることが体力や競技力、学力を高めるうえで大切であることを理解する②料理を作ることを通して、運動部の顧問および生徒同志の心のふれあいを深める③自分にあった食事の量や内容についての理解を深め、望ましい食習慣を育てる。

○内容および結果

生徒は仲間と楽しみながら、「スポーツと栄養」について栄養教諭による講義を受け、栄養素の基礎知識や睡眠時間の確保・生活リズムを整えることが競技力や体力の向上に関係していることを学び、運動量別に中学生が1日に必要な食品とその分量を実際に調理することで、食の重要性について、理解を深めるとともに自らの健康について関心を高めた。



4 生産者との交流による食に関する指導

生産者との交流による食に関する指導内容

| 月 | | 活用した時間 | 学習内容 |
|-----|----------------|-----------|--|
| 5月 | 事前授業 | 総合的な学習の時間 | 生産農家の白石好孝さんによる明日蒔く野菜の種クイズや練馬の農業、農家の思いについての講話 栄養教諭より、大根の栄養や調理、大根の味覚体験、地産地消の話 学年主任より持ち物、服装の指導 |
| | 農業体験 | 総合的な学習の時間 | 畑作りとほうれん草、大根、ラディッシュの種まき ・入豚式による「命の食べ方」の学習 ・小麦の学習 |
| | 授業 | 道徳 | お世話になっている生産農家の白石さん、澤井農場の澤井さんへお礼の手紙を書く |
| 6月 | 農業体験 | 総合的な学習の時間 | 小麦の収穫と脱穀 |
| | 給食だより | | 6月の給食だよりに5月の農業体験学習の様子を紹介 |
| | 公開授業 | 道徳 | 入豚式（豚との対面）と農業体験学習を振り返り、農家、栄養教諭、家畜（豚）の心情を深く考え、手紙文に表現する。「農業体験を通して、命をいただくことを考える」授業 |
| | 公開授業 | 道徳 | 「ブタがいた教室」「美味しんぼ」を資料に「生命の尊重」「命の食べ方」について考える。 |
| 7月 | 事前授業 | 総合的な学習の時間 | 地域のうどん作り名人、小島さんによる「うどん作りと地域の歴史」についての講話 |
| | 体験学習 | 総合的な学習の時間 | 6月に収穫した小麦を使って、地域（練馬区第5地区青少年委員会）やPTAの方々とうどん作りの体験学習 |
| | 給食だより | | 7月の給食だよりにうどん作り体験の様子を紹介 |
| 9月 | 体験学習 | 給食の時間 | 育てた豚の肉を給食でハンバーグとして食べる。（実際に体験し学習で得た知識を給食を通して確認する） |
| | 授業 | 道徳 | 豚を食べる前と後の気持ちを文章にし、農家への感謝の気持ちを表現する。 |
| | 給食だより | | 豚を育ててくれた白石さんからの手紙と道徳の授業の生徒のワークシートを掲載 |
| 10月 | 授業研究 (校内研究) | 国語 | 「農業体験学習を通して考える力を身につけさせる指導の工夫」 題材名「命ということ」 |
| 11月 | 事前授業 | 道徳 | 牛や牛乳、野菜をテーマに学級担任による「命の食べ方」の授業。（小泉さん、白石さんへの質問を記入） |
| | 体験学習 | 総合的な学習の時間 | 酪農家・小泉さんと農家・白石さんによる酪農の出前授業 |
| | 授業 | 道徳 | 「生産者の思いを知り、命の食べ方を考える」学習のまとめをする。小泉さんと白石さんにお礼の手紙を書く。 |

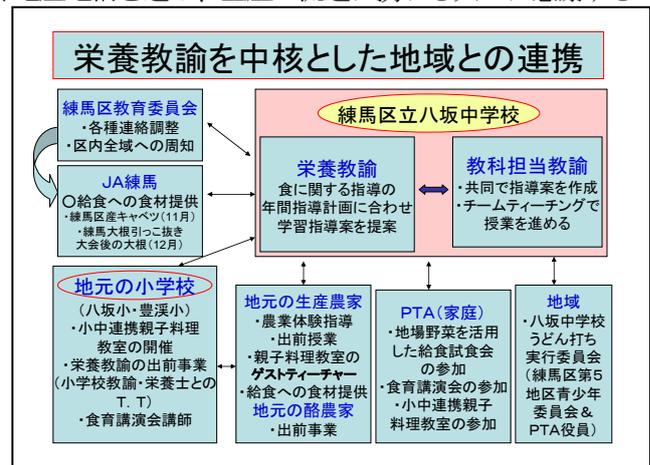
○ねらい

地域との連携として、生産農家、養豚農家、酪農家を招き、学校給食で使われる食材について、実際に栽培したり、話を聞いたりすることで、生産体験学習や地産地消を通じ、生産・流通に携わる人々に感謝する心を育てる。

○内容および結果

農業体験学習を通して、学校給食で使われる食材から「命の大切さ」「命の食べ方」を学び、道徳「命をいただく」の授業、国語科「命ということ」の授業につなぎ、「命」の学びを深め、教科・領域を超えて、横断的・総合的に取り組み、食に関する指導の推進を図ることができた。

生徒は生産者と食材をより身近に感じることで、私たちの命を支える「食や動植物の命の大切さ」を改めて学び、「命の食べ方」について、自ら改善していこうとする意識を高めることができた。





5 「食育講演会」の開催

食育講演会「味覚の授業とは？」 1月16日 練馬公民館で実施

対象：練馬区立小中学校の保護者および区民（参加者 211名）

○ねらい

家庭に対して、食生活や健康への関心を高めるきっかけとして講演会を実施し、食品の安全性や食文化について理解を深める。

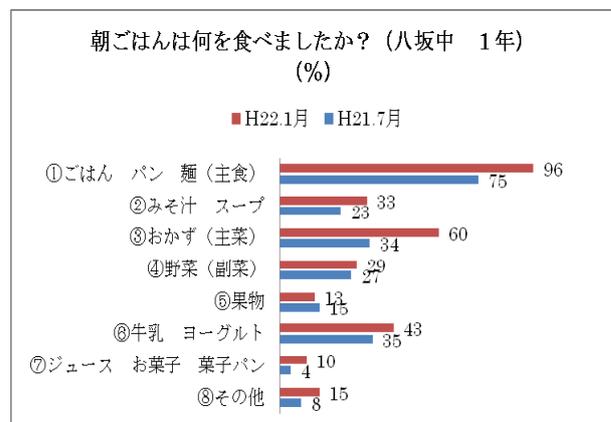
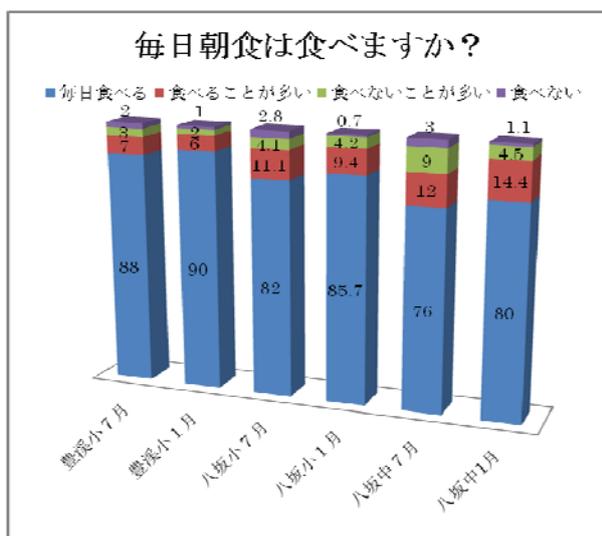
○内容および結果

料理研究家でもある日本味覚協会の内坂芳美会長を講師に招き、子供たちの味覚を目覚めさせる食についての講演をした。また、栄養教諭と栄養士、給食主任とのTTによる食に関する指導の模擬授業を公開し、食育における家庭・地域との連携について理解を深めることができた。

数字で変化のあった事項について

○小中3校で実施した平成21年7月と平成22年1月の生活実態調査結果による変化。

- ・ 朝食摂食率が上昇した。
- ・ 朝食では、主食の他に、主菜、副菜汁物の摂食率が上昇した。
- ・ 給食の残食率が減少した。
- ・ 地域の生産者による農業体験学習や出前授業により、感謝の気持ちをもって食べていると答えた生徒が増加した。
- ・ 保護者や教職員に食育の重要性についての意識が高まった。



事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

○小中連携親子料理教室の実施

「朝食の大切さとその内容」「日本の伝統食と地場野菜」「栄養のバランスの良い安全で美味しいお弁当作りのポイント」の内容で年3回実施した。参加した子供たちと保護者は、食育と子供の健康のつながりについて理解を深めることができた。

○「出前授業」の実践

栄養教諭が小学校の担任、栄養士、給食主任と事前に打ち合わせをすることで「食育」の大切さについて共通認識を深めることができた。授業実践により児童の排便回数も増え（24%→45%）、保護者からも感謝の便りが多く届いた。

○スポーツ料理教室の実施

栄養・運動・睡眠と体力・競技力の関係についての講義や、実際に調理した料理に生徒は興味・関心を示し、ねらいとする知識について、実感を伴って理解することができた。

○教科・領域を超えた横断的・総合的な取組み

「命をいただく」のテーマについて、給食の時間、総合的な学習の時間、道徳、国語科等教科・領域を超えて横断的・総合的に取り組むことができた。この実践の成果により、学校全体で食育を推進していくことの重要性を改めて共有することができた。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

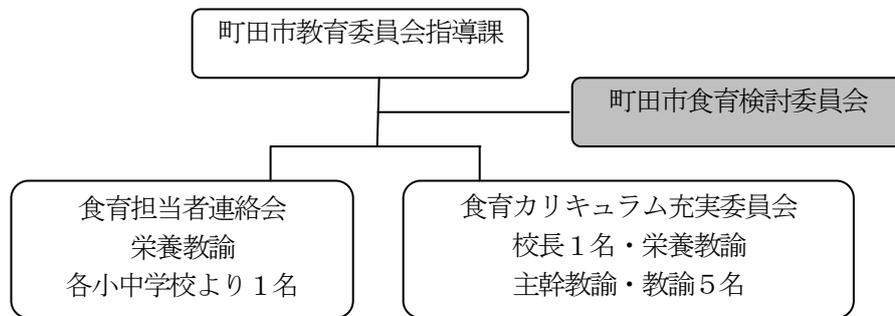
平成15年度に実施した八坂中学校の実態調査では、朝食を毎日食べてくる生徒は、63.4%であった。朝食欠食の生徒は、小学生の時から朝食を欠食していた。小中連携で食育を推進していくことの重要性と課題がここにある。

今後も、食育を通して小中学校と家庭・地域が連携し、児童・生徒の健康な身体と豊かな心をはぐくむための取組みを実践していきたい。

栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

| | |
|-------|-----|
| 都道府県名 | 東京都 |
| 推進地域名 | 町田市 |

1. 事業推進の体制



検討委員会は、教育委員会指導課2名、鶴川第二小学校の校長、栄養教諭、養護教諭、市内公立小学校副校長1名、市内公立中学校長1名、中学校副校長1名、小学校教諭2名、中学校教諭2名、PTA1名、農業振興課1名、市内調理師専門学校校長1名、学識経験者1名、東京都教育庁義務教育課職員1名で構成。

2. 具体的取組等について

テーマ1 小学校、中学校を通じた食に関する指導の充実

【町田市全体にかかわる取組】

4月14日（火）第1回食育カリキュラム充実委員会

- カリキュラム充実委員会の概要について
- 公開授業の内容及び日程について

4月28日（火）第1回 町田市食育検討委員会

- 児童・生徒向けアンケート内容の検討
- 地域内各小・中学校への教材・指導法等の検討
 - ・「食育」教師用指導資料（指導案・ワークシート等）の内容及び指導資料を用いた指導法等の検討
 - ・文部科学省発行の「食生活学習教材」及び「食に関する指導の手引」を用いた指導法等の検討
- 地域内における研修会の内容の検討



町田第一中学校 1年 道徳

5月上旬 市内全公立小・中学校において、児童・生徒向けアンケートの実施

5月15日（金）第1回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 町田第一中学校 1年 道徳 「心も体も元気な毎日のために」

5月22日（金）第1回食育担当者連絡会

- 食育重点カリキュラムの概要の説明
- 栄養教諭による食育の実践例の紹介



小川小学校 5年
総合的な学習の時間

6月19日（金）第2回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 小川小学校 5年 総合的な学習の時間 「梅干を作ろう」

6月26日(金) 第2回町田市食育検討委員会

- 第1回児童・生徒向けアンケートの結果の分析・考察
- 食育実践報告会の内容の検討
- 「食生活学習教材」等を用いた指導法等の検討

7月7日(火) 第2回食育カリキュラム充実委員会

- 公開授業の内容及び指導案の検討

8月25日(火) 食育実践報告会

- 食育実践中心校 鶴川第二小学校の栄養教諭による実践報告
- 南成瀬中学校における実践報告
- 食育検討委員会委員長による講義

9月10日(木) 第3回町田市食育検討委員会

- 家庭・地域への食育の普及・啓発のための資料等の検討
・家庭・地域向けのリーフレットのプロットについて
- 家庭・地域向けの食育講演会の内容について

9月28日(月) 第3回食育カリキュラム充実委員会

- 公開授業の内容確認
- カリキュラム充実委員会実践報告の検討

10月22日(木) 第4回町田市食育検討委員会

- 家庭・地域への食育の普及・啓発のための資料等の検討
・小学校1年～4年、小学校5年～中学校1年、中学校2年～中学校3年の学習期ごとに家庭・地域向けのリーフレットの内容について
- 報告書のプロットについて

10月29日(木) 第3回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 南大谷小学校 6年 家庭科「まかせてね、今日のごはん」

10月31日(土) 教職員・保護者・市民を対象にした町田市教育講演会 「健康で豊かな食生活の実践」

- 児童・生徒向けアンケートの結果の説明
- 町田市食育検討委員会委員長による講演

【実践中心校 町田市立鶴川第二小学校の取組】

- 校内における授業等への支援(随時)
 - ・栄養教諭が、各教科、道徳で「食」に関わる内容の授業へ参画
 - ・栄養教諭は1年から特別支援学級まで「ヘルスタイム」と名を付けた「食」の指導を総合的な学習の時間及び生活科、学級活動に実践
- 地域性を生かした食育の推進
 - ・校区の農家の方から米づくりの体験、見学、指導等の協力を得ること
 - ・給食用の食材や指導用の野菜を購入し、地域で生産されたものとして紹介
- 家庭・地域への食育の普及・啓発
 - ・栄養教諭が中心になり、総合での4年生親子クッキングの実施
 - ・家庭・地域へ向けて授業の公開
 - ・便りの発行及びホームページの掲載
 - ・個人面談によるアレルギー対応による給食除去食を提供

アンケート項目例

- 「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」はだいたい何時ですか。
- 朝食を食べていますか。
- 今日の朝、何を食べましたか。食べたものを具体的に書いてください。
- ふだん、家では家族と一緒に食事をしていますか。
- あなたは、次のようなお手伝いはどのくらいしていますか。
 - ・米を洗う ・食事を作る ・ごはんをよそう
 - ・食器をならべる ・食後に食器を流しに運ぶ
 - ・食器を洗う ・食器をふく



南大谷小学校 6年 家庭科



食育講演会
「健康で豊かな食生活の実践」



テーマ2 授業公開によるカリキュラムの改善

5月15日(金) 第1回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 町田第一中学校 1年 道徳 「心も体も元気な毎日のために」
食育カリキュラム名 「感謝」

【指導のポイント】

- ・朝食を食べて登校する率は事前にアンケートで調査しておく。
- ・家庭科の授業の内容と関連づけて授業を進める。
- ・近くの直営販売所の様子などを事前に調べておくとうよい。
- ・給食では家庭の調理と異なり、大量調理であることも理解しておくとうよい。
- ・食事と健康について考える。食べ物を食べてうれしくなったことや健康のために心がけていることなどを引き出せるようにする。

【改善点】

- ・小学校での栽培の様子を事前に知っておくとうよい。
- ・地域の様子を知るためには、小学校の社会科副読本の活用も考えられる。



6月19日(金) 第2回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 小川小学校 5年 総合的な学習の時間 「伝統的な食べ物を作ろう」
食育カリキュラム名 「食文化」

【指導のポイント】

- ・授業の中で、梅干は昔から伝わっている食べ物のひとつであることを伝える。
- ・長期に保存したり、出来上がってから、食べたりするものなので衛生面に気を配る。
- ・手順を教えて、作るのだけの授業にならないよう、梅の活用や、日本の伝統的な食べ物などについて課題をもって取り組めるよう配慮する。
- ・『総合的な学習の時間』なので、実習して終わりではなく、出来上がったものを収穫祭を通してお米と結びつけて食べる工夫や、発表の工夫についても指導計画に入れておく。
- ・協力いただいた地域の人達に、感謝する気持ちを育てるよう配慮していく。

【改善点】

- ・できあがった梅干を、5年生だけが食べるのではなく、給食などに取り入れて、全校に広められるとうよい。



10月29日(木) 第3回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 南大谷小学校 6年 家庭科「まかせてね。今日のごはん」
食育カリキュラム名 「健康」

【指導のポイント】

- ・栄養のバランスのよい食事をするのが、健康につながることを意識付ける。そのために、「栄養素の中でどれが1番大切だろうか?」と投げかけ、更に不足した時の例を知らせ、「どれも大切である」ことに気づかせる。
- ・児童にも扱いやすい肉や魚の加工食品を使ったおかずの調理カードを活用する
- ・調理カードの中から「自分で作れそうなおかず」という視点で選ばせることにより、自分の課題としてとらえることができ、更には家庭での実践へ結びつけることができる。
- ・栄養士との連携(TT)により、栄養素のはたらきに目を向けさせることができ印象づけることができる。
- ・新指導要領への移行に伴い、五大栄養素を取り入れていく必要がある。

【改善点】

- ・6つの栄養がそろっていることの大切さを、もう少しインパクトのあるおさえ方を工夫するとうよい。
- ・調理カードの中には児童に馴染みのない食品や料理があるので、内容の検討が必要である。
- ・6つの基礎食品群の掲示物の位置を工夫するとうよい。

12月 8日(火) 第4回食育カリキュラム充実委員による授業公開

- 鶴川第二小学校 4年 総合的な学習の時間「赤黄緑 組み合わせて食べよう」
食育カリキュラム名 「健康」

【指導のポイント】

- ・既習事項の確認と食事のメニューを考えると、文科省の食生活学習指導教材「食生活を考えよう」を活用する。
- ・話し合い活動を通して学び合えるように工夫する。

- ・三つの栄養を献立の中に意識付けをする。
- ・主食・主菜・副菜 としての献立をとらえ、段階的指導の一つとする。

【改善点】

- ・ワークシートのメニューの書き換えがわかりにくいので、工夫が必要である。
- ・「みんなで考える」話し合い活動の机の位置やグループの作り方に工夫が必要である。
- ・学習教材「食生活を考えよう」から選ぶメニューが少ないので、児童の実態に応じてメニューを加えることも考えられる。
- ・指導案に、食品を三つに分ける表があるとよい。(食の専門家ではない担任が分かるように。)
- ・バランス良く食べることを理解できるような指導をする。バランスとは、①食べ物の種類 ②量 ③タイミング(時間や栄養素の相互作用など) 科学的根拠に基づいて指導する。
- ・食育の評価は他の教科目と違うので、実行し習慣化されるような指導を続けることが重要である。

テーマ3 リーフレット作成による家庭との連携

保護者向け啓発資料 食育リーフレット

町田市教育プラン 基本プラン 基本方針3

家庭教育の重要性を踏まえ、家庭と学校との連携を密にし、規範意識の向上、あいさつや食事などの基本的な生活習慣、家庭学習などの形成に努めます。また、小学校と中学校との連携を密にし、義務教育9年間を一貫した理念・計画のもとで、効果的に指導する体制づくりを進めます。

小中一貫教育推進事業 食育の推進(小中一貫町田っ子カリキュラム)

学校教育の充実を図る点から、家庭と学校との連携・協力は重要な課題である。教育委員会では、小中一貫教育の推進にあたり、学校での教育内容を家庭に伝えるとともに、共通理解の上で連携した取組を進めることを目指している。特に食育は、家庭における取組の比重が大きい分野であり、学校での取組を保護者に情報発信していくことが大切である。

その一つの方策として、家庭向けリーフレットの配布を行い、啓発していく「取組月間」の設定を行っている。4月、5月、7月を規範教育、6月を食育月間と定め、4万部を印刷し、市立小・中学校の全家庭と自治会や町内会に配布している。今後もこうした取組を通して、学校教育の情報を伝え、家庭教育と十分に連携して食育を進めていく。

1 発行部数

- 第1期(小学1年～小学4年) 17,000部
- 第2期(小学5年～中学1年) 12,500部
- 第3期(中学2年～中学3年) 8,000部

2 形態

A3版2つ折

3 内容

【1面】 食育の取組の写真・食育の重要性・学習期ごとの目標・取組内容の説明

【2面】 家族でそろって食事

- 第1期 家族そろって食べることの重要性 第2期 家族そろって食べられないときは
- 第3期 週1回だけでも、そろって食べられる時間を大切に

【3面】 食に関する手伝いについて

- ・お手伝いに関する調査結果 → 学年による差はあまり見られない。
- ・発達段階に応じた手伝い(中学校はお弁当作りを含む)の例

【4面】 朝ごはん 何を食べていますか

- ・朝ごはんに関する調査結果 → 朝食を食べる割合が増加
- ・バランスよく食べることの重要性

テーマ1～3に共通する具体的計画

アンケート集計により見えてきた傾向

- ・ 前期と後期を比較すると、就寝時刻・起床時刻ともに遅くなり、朝食を食べる割合が減少している。しかしながら、2007年1月に実施した調査結果と今回（後期：2010年1月）の調査結果を比較すると、就寝時刻・起床時刻ともに早くなり、朝食を必ず食べる割合が小4で6.7%、中1で1.4%、中3で5.1%増加している。児童・生徒への指導や保護者への啓発の積み重ね等により、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識する家庭が増えてきているものと思われる。
- ・ 前期における「朝食で食べているもの」のフリーアンサーの内容をみると「主食+おかず1品」又は「主食やそれに代わる食べ物」だけと回答した児童・生徒が小4で62%、中1で66%、中3で77%であり、学年が上がるほど食べていても「主食のみ」が増加していた。また、食品の記入の中に野菜が少なく、食べている量も少ないように思われる。このことは、食べる時間が「5分～10分」が最も多く、食べる時間が短いこととも関係しているものと思われる。今後は、朝食を食べるだけでなく、栄養のバランスや適切な量が重要であることを保護者にはたらきかける必要がある。
- ・ 食事のあいさつについては、小学生と比較すると、中学生になると減少している。特に中1前期から中1後期にかけて約10%減少している。これは、小学校と中学校の食事の形態や生活のリズムが変わり、一人だけで食べる割合が増加していることとも関係するものと思われる。また、中3については、全てのあいさつで前期より後期の割合が増加している。このことは、道徳の時間での「感謝」の指導や昼食時の指導の成果が現れていると思われる。
- ・ 「家族とふだん食事を一緒にするか」については、学年があがると「一人で食べることが多い」が増加している。これらの結果を、2007年1月に実施した調査結果と今回（後期：2010年1月）の調査結果を比較すると、ほとんど変化がない。保護者の生活リズムが優先されるため、変えていくことは難しい。しかしながら、家族で食事を一緒にする機会を増やすようにはたらきかけるとともに、食事を一緒にできるときの充実を呼びかけることが重要である。
- ・ 食に関するお手伝いについては、学年による差はあまりみられないが、中3は7項目中6項目でお手伝いをする割合が増加している。特に、「ごはんをよそう」では、8%と増加の差が大きい。このことは「一人で食べる」割合が増加しているとも関係するものと思われる。また、小4は「食後に食器を流しに運ぶ」、中1は「米をあらう」の割合が増加している。お手伝いについては、低学年から取り組めるような工夫が必要である。
- ・ 今後、保護者向けの意識調査を実施し、その結果から課題を明確にした上で、保護者を啓発するための内容・方法等を検討していく必要がある。

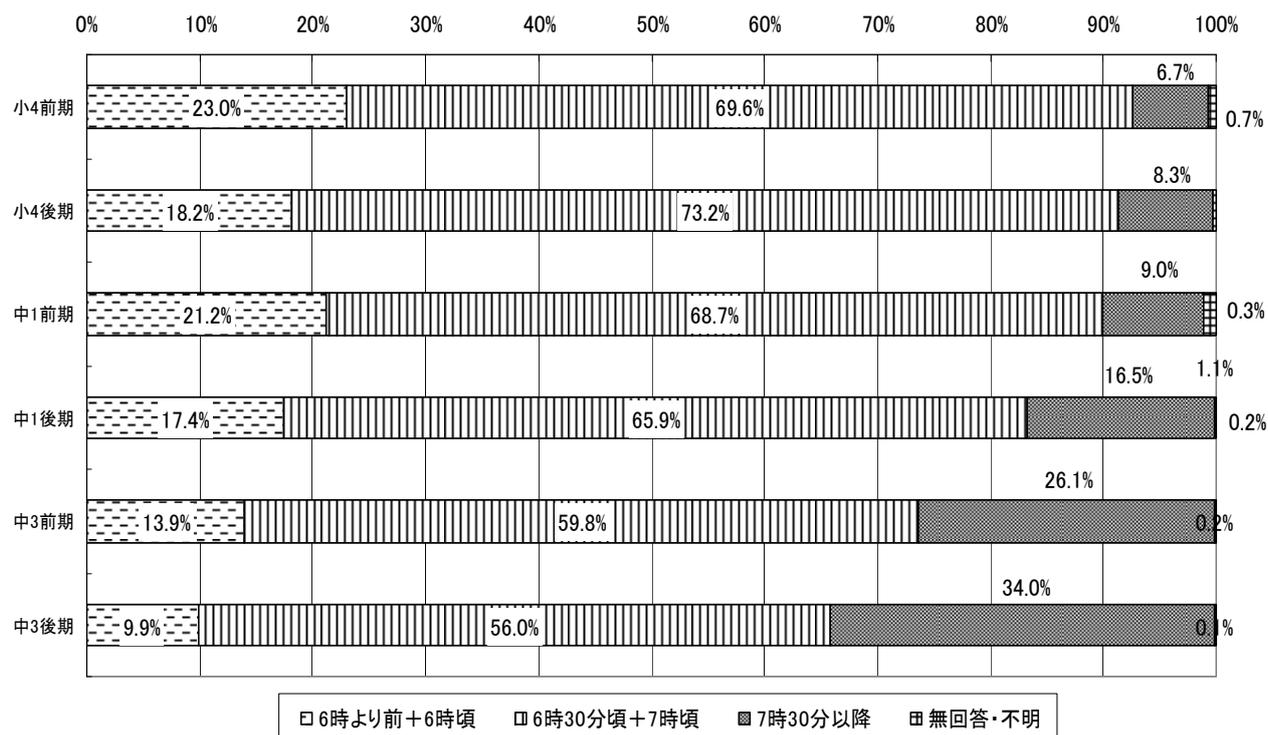
数字で変化のあった事項について

意識調査の抜粋

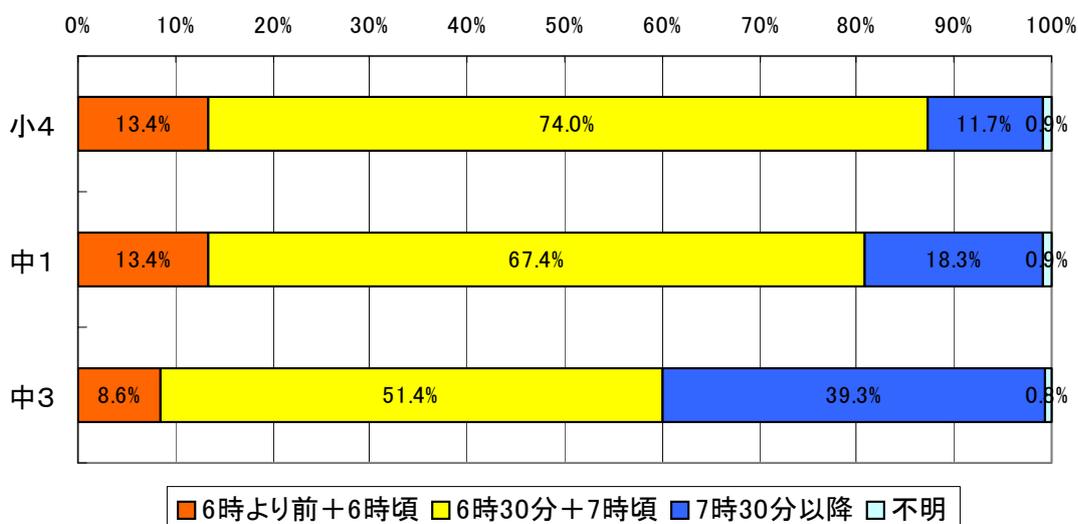
起床時刻

学年があがるごとに起床時刻が遅くなっている。3年前の同じ時期と比較すると、全学年ともやや早くなっている。本市で作成した「早寝・早起き・朝ごはんカレンダー」を活用した指導等の積み重ねにより、早起きしようとする意識が高まっているものと思われる。

2009 年度調査 ※(前期 2009/5、後期 2010/1)



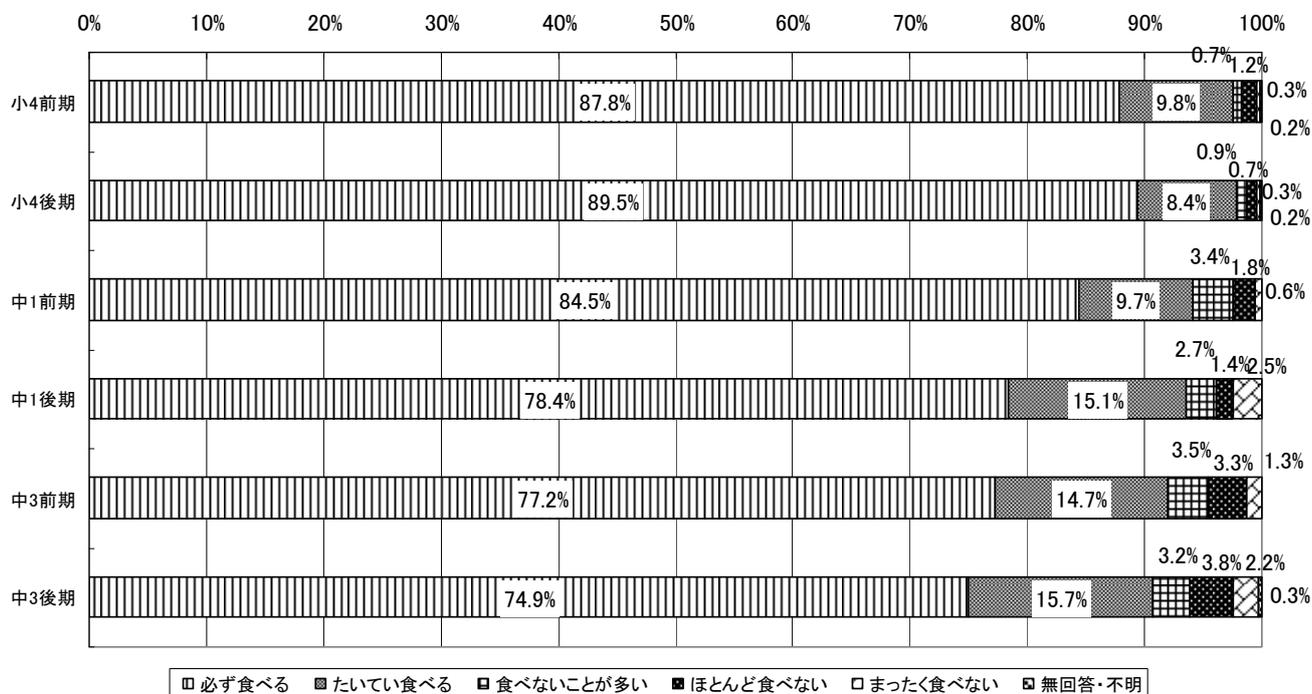
2006 年度調査 (2007/1)



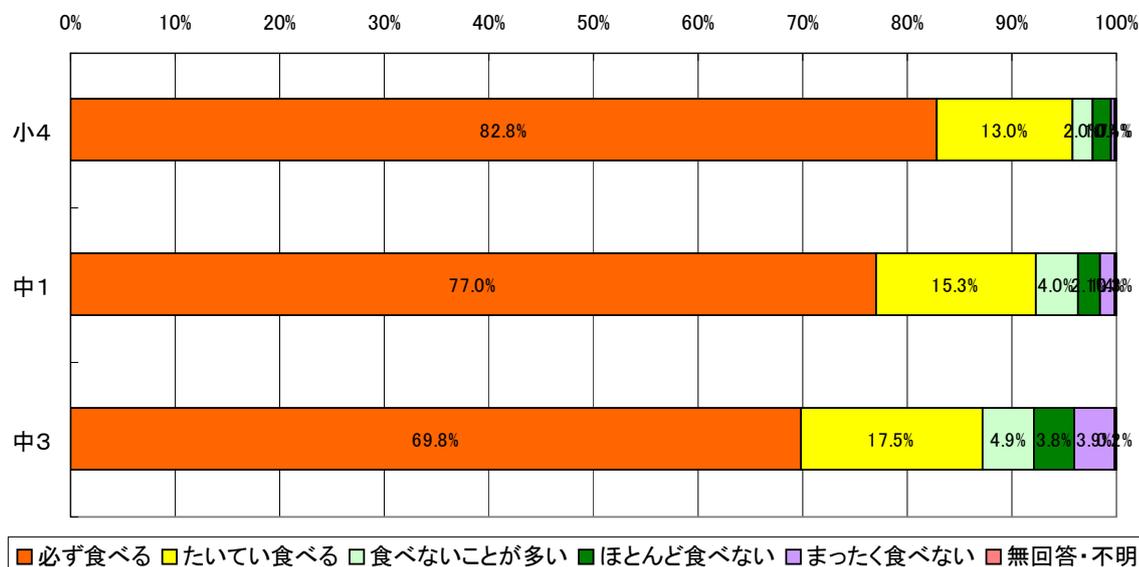
朝食を食べているか

小4は前期と後期を比較すると、朝食を必ず食べる割合が増加している。3年前の同じ時期と比較すると、全学年で必ず食べる割合が増加している。特に、小4は、必ず食べる割合が、約7%増加している。これらのことから、小学生の保護者の朝食に対する意識が変ってきているものと思われる。

2009年度調査 ※(前期2009/5、後期2010/1)



2006年度調査 (2007/1)



事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

【児童・生徒向けアンケート調査の実施】

アンケート調査の結果から明らかになったことから

- ・朝食を食べることについては定着してきた。
- ・主食が中心の朝食が多かった。

これらのことから、朝食の質を高めていくための内容を盛り込んだ保護者向け啓発資料リーフレットを作成することになった。

【食育カリキュラム充実委員による授業公開】

食育重点カリキュラムの充実・改善

- ・食育カリキュラム充実委員が食育の授業を公開することにより、栄養士等の参観者が教師用指導資料を用いた授業の進め方や担任とのチームティーチングについて、イメージをもつことができた。
- ・教師用指導資料の改善点が分かり、新たな指導資料の作成につながった。

【校内における授業等への支援】

- ・栄養教諭が各教科、道徳で「食」に関わる内容の授業へ参画することにより、学校全校としての食育の取組を推進することができた。
- ・栄養教諭が担任と協力しながら「食」の指導を実践することにより、栄養教諭の専門性を生かした効果的な指導ができた。

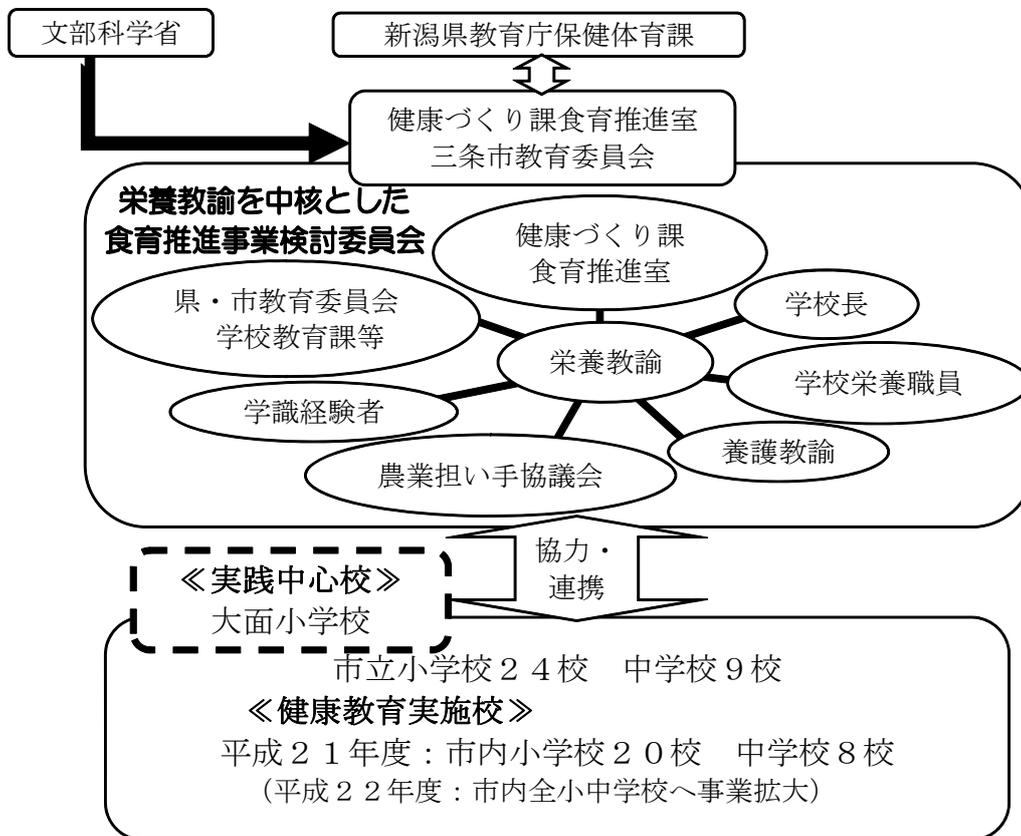
今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 朝食を食べることの重要性については浸透してきている。しかしながら、その内容を見てみると、主食のみ、主菜のみ、お菓子のようなもののみなど、栄養の偏りがある児童・生徒が少なくなかった。今後は、栄養のバランスがとれた食事になるように、保護者にはたらきかける必要がある。
- 教員が農作業についての知識を十分にもっていないため、水の分量、肥料の与え方など必要な農作業について児童に適切な指導をすることができなかった。農作業について、新たに研修の機会を設定する必要がある。

栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

| | |
|-------|-----|
| 都道府県名 | 新潟県 |
| 推進地域名 | 三条市 |

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1 子どもの健康を保持増進させるための望ましい食習慣を形成するための方策

《身体状況の把握》(身体計測、血液検査)

市内小学5年生及び中学1年生の全児童生徒を対象に、身体測定及び貧血検査、血中脂質検査を行い、自らの健康状態を把握した。

市内小学5年生及び中学1年生の結果は次のとおりである。

平成21年度 身体計測及び血液検査結果

| | 計測実施者 | 計測判定 | | | 血液検査受診者 | 貧血判定 | | | 脂質判定 | | 総合判定 | | |
|-------|-------|-------|-------|------|---------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| | | 異常なし | 要指導 | 要受診 | | 異常なし | 要指導 | 要受診 | 異常なし | 要指導 | 異常なし | 要指導 | 要受診 |
| 小学5年生 | 964人 | 88.9% | 9.6% | 1.5% | 959人 | 73.6% | 26.4% | 0.0% | 86.1% | 13.9% | 58.0% | 40.7% | 1.3% |
| 中学1年生 | 987人 | 86.8% | 10.5% | 2.6% | 974人 | 68.0% | 30.9% | 1.1% | 92.4% | 7.6% | 56.5% | 39.7% | 3.7% |



身体状況の結果では、4割を超える児童生徒に何らかの異常が表れている。血液検査は空腹時採血ではないものの、採血開始を朝食の影響を受けにくい時間に設定し、給食時間までに採血を行うが、小学5年生の1割強にすでに脂質異常症が疑われる。また、中学1年生では治療が必要な貧血者の出現が見られ、児童生徒の健全な成長が危惧される。

これら体の状態を表す血液検査等の結果に基づくことにより、健康を自分自身のこととしてとらえ、健康教育の動機づけとなるよう支援した。

《個別指導会》

検査結果が要指導、要受診の児童生徒とその保護者を対象に、生活習慣改善のために必要な情報提供及び行動変容につながる目標設定のための支援を行った。

個別懇談会日等を利用し、栄養教諭、学校栄養職員、市管理栄養士等が学校へ出向き、検査結果の見方について説明するとともに、食を中心とした改善策等を考える機会とした。参加者からは多くの気づきがあったことがうかがえる。



《気づき》

- ・ おかずばかり食べていたけど、これからは考えて食べたい。(児童)
- ・ 野菜は苦手だけど、自分の体のために一口でも食べるようにする。(児童)
- ・ いつも食べているご飯の量では足りないことがわかった。(生徒)
- ・ 食事よりお菓子を優先していたけど、お菓子は量を決めて食べる。(生徒)
- ・ 子ども自身が、足りないものを自分で補おうとするようになった。(母)
- ・ 子どもと一緒に話を聞き、日頃子どもが思っていることを知って一緒に頑張ろうと思った。(母)

～一部抜粋～

《食育講演会・講話》

健康づくりや食生活について、中学1年生へは県立大学教授を、小学5年生へは管理栄養士を講師として、保護者も対象に含め、講演会・講話を実施した。

小学5年生は栄養を考えた食事や伝統的な食文化について、また、中学1年生は学力や運動能力を向上させるために必要な基本的食生活についてなど、より身近な内容を取り入れた講演・講話となっている。児童生徒や保護者のアンケートからはたくさんの気づきを読み取れた。

小学5年生対象

みんなの体は、自分で選んで食べた食べ物からできているんだよ！
毎日、どんな食事をしているのかな？



中学1年生対象

歯の数に合わせて食べるのが、体に合った食べ方だよ！
みんなの食事はどうかな？



《気づき》

- ・ 野菜や肉を無駄にしないように気をつけたい。(児童)
- ・ ごはんを増やし、バランスの良い食事をして健康でいたい。(児童)
- ・ 自分の良くないところを自覚できた。好き嫌いをなくすことや良く噛んで食べることなど、自分でできることから実行して、健康でいたい。(生徒)
- ・ 今まで何も思わなかったが、タバコを吸っていると肺が真っ黒になるということが印象深かった。お父さんにタバコをやめるように言う。(生徒)
- ・ 食事をする意味や食べ物を粗末にはいけないことを改めて聞いた。子どもの頃親から教わった当たり前のこと。今は自分自身と自分の子どもにしっかり教えなければならないと思った。(母)
- ・ 私の食事が子どものこれからの健康を左右することを改めて感じた。今日から子どもの食べ物についての考え方や食べ方を改善したい。(母)

～一部抜粋～

《食育授業》

栄養教諭、学校栄養職員等が主な授業者となり、児童生徒が授業当日に食べた朝食を題材に、学校給食を生きた教材として活用し、望ましい食事の取り方を学び、健全な食生活を営む力を養うための知識・技術の習得を目指した。

小学5年生では、食品の働きから3つのグループに分けられることを知り、栄養を考えながら料理として主食・主菜・副菜を揃えて食べる大切さに気付くこと、中学1年生では、栄養を考えながら食事を揃えて食べることに加え、食事の適量を知り、自ら食生活を振り返り、改善しようという意欲が持てることをねらいとした。また、授業実施にあたり、養護教諭と連携して事前指導を行った。身体計測や血液検査の結果から、心身の健康は食事と関係していることを知り、学習意欲を高め、健康を自分自身のこととしてとらえるねらいがある。



他班の発表を聞き、栄養教諭のまとめによって理解を深める（小学5年生）



血管模型を使い、自分の体の中をイメージする（授業の導入）（中学1年生）

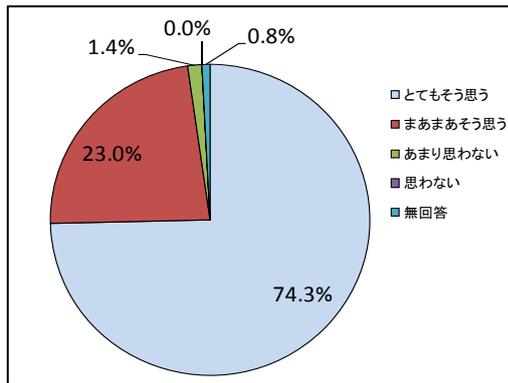
《気づき》

- ・ 今までの食事はごはんが少なかったなので、もっとごはんを増やそうと思った。（児童）
- ・ 野菜は苦手だけど、少しずつ食べるようにする。（児童）
- ・ 朝食に、プリンや菓子パンを食べていたけど、良くないことがわかった。明日から、バランスよく食べようと思う。（児童）
- ・ 主食の次に多いのは主菜だと思っていたが、副菜の方が多く必要なことがわかった。（生徒）
- ・ 主菜の量が少なくて驚いた。（生徒）
- ・ 毎日の食事が大人になってからも健康であるために大切だとわかった。（生徒）
- ・ 自分はすごく偏った食べ方だと思った。朝食は食欲が無くて食べないことが多いけど、早起きして食べるようにしたい。（生徒）

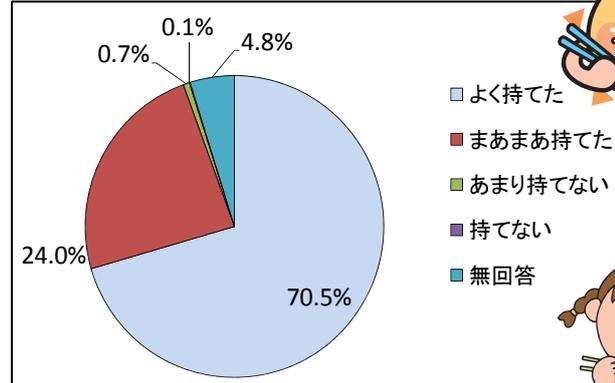
～一部抜粋～

ワークシートによる食育授業後自己評価は次のとおり。～一部抜粋～

問. 明日からの朝食をバランスよく食べようと思うか（小学5年生）



問. これからの食生活を良くしようという意欲が持てたか（中学1年生）



朝ごはん!



食育授業をきっかけに、毎日の食事を振り返り、小学5年生、中学1年生のそれぞれが、これからの食事内容などを良くしていこうという意欲を持つことができたことと推察できる。

また、児童生徒の食生活を振り返るための題材を「朝食」にした結果、学級担任や養護教諭からは、「朝食内容と学校生活の様子に強い相関関係を感じ、日頃の指導につなげることができて良かった」などの意見をいただいた。

《親子食育教室》

小学6年生とその保護者を対象とし、親子での調理実習と運動実習に取組んだ。食べ物と運動によるエネルギーの出納について、体験によって理解を深めるとともに、家庭への知識・技術の波及効果を期待できる。また、小学5年次における身体状況（血液検査等の結果）の維持・改善に向けた取組と位置づけている。

調理実習では、児童が考えた一食分の献立や、総合学習で作った味噌を使って考えた料理などを児童自ら、また、保護者と一緒に作り、試食した。ここでは、調理技術の他に、食事のバランスや食材の選び方などを学んだ。

運動実習では、保健体育での動きとは異なる運動によって100Kcalを消費することを目標に、カロリーカウンターを付けて体を動かした。日常生活の中にある動き（歩く、走る、腕を振るなど）によって消費できるエネルギー量を目で確認し、食べ物の100Kcalの量と比べることで、日頃の食生活を振り返ることができた。



親子で協力して、調理実習を行った。児童の調理技術に驚く保護者が多かった。



100Kcalの消費を目指して、運動を行った。意外に消費できず、苦戦していた。

《気づき》

- ・ 100Kcalを消費するのは簡単だと思っていたけど、40Kcalしか消費できなかった。(児童)
 - ・ 100Kcalを消費するのはものすごく疲れた。食べるのは簡単だけど消費するのは大変だった。(児童)
 - ・ 親子で楽しい時間が過ごせた。食事も運動も勉強不足で、改めて考えさせられることが多かった。(母)
 - ・ 親の言うことはなかなか聞いてくれない年頃なので、一緒に体験は親子で健康を考える良い機会になった。(母)
- ～一部抜粋～

《その他の取組》

●学校と保育所の給食交流会

小学校低学年と保育施設年長児との学校給食を通じた交流会を開催した。小学校児童は年長児に対して、学校給食での食事マナーの伝達等により、自らの習得度合を知るとともに、進級に向けての意識づけなど、新たな成長が見られた。また、交流を行った保育施設からは、就学に向けての意識の高まりと、給食への不安感を和らげることができたと意見をいただいた。「幼・保・小の連携強化」にも効果的な取組となった。

●指導者のための食育学習会

実際の学習活動に生かせるよう、教諭、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員等を対象に、先進的な事例発表会を開催した。

三条市では平成22年度から全市で「子どもが作る弁当の日」に取組む計画である。初年度は小学5・6年生からスタートし、経年的に中学校へ拡大していく予定となっている。県内において既に同取組を始めている中学校校長を講師として、取組むまでの経緯や実践方法、生徒の変化の様子などをうかがうことができ、新規取組みに向けて、指導者の意欲につながった。

テーマ2

自然の恩恵と食に関わる人々への理解及び感謝の念を深めるための方策

《食農教育》

●学校教育田への支援

市内24校ある小学校のうち、23校が学校教育田に取組んだ。取組みの目的や内容、カリキュラムなどは、各学校により様々であるが、農作業体験を通して、食べることを疎かにしない気持ちが育まれた。また、学校教育田における実践事例集を作成し、市内各校の他に関係部署へ配布し、現状と課題の共有を図った。

《児童の意識及び態度の変化》

田植えでは、湿田に入るのが初めての子が大勢いたが、みんな喜んで作業し、田んぼという環境の素晴らしさを見直していた。また、植える苗が足りなくなると、仲間から投げて渡してもらったり、植え忘れた場所に後から植え足したりと、昔の農作業で見られたような「協力して作業する喜び」を体感できた。稲刈りでは、指導の方から脱穀をした後の稲わらの結び方や縋い方を教えてもらい、昔の人の知恵や物をムダにしない心を感じることができた。

米を調理し味わう活動では、ファーストフードに頼る生活と比べ、手間や時間をかけて食事を楽しむスローフードの大切さを感じることができた。

小学校における学校教育田実践事例集より ～一部抜粋～

●生産者交流会

市内小学校24校、中学校9校のうち、小学校13校、中学校1校が学校給食に農産物を納めている地元生産者との交流会を開催した。

当市の学校給食の米は100%三条産コリヒカリを使用している。また、限られた期間ではあるが農薬や化学肥料

を半分以下に抑えた特別栽培米も提供している。その他、地元で採れる旬の野菜を積極的に活用して、安全安心でおいしい給食の提供に努めている。生産者交流会によって、この取組みに関わる生産者の思いや農作業での苦勞と工夫を児童生徒が直接聞き、食べ物や食に関わる人々への理解及び感謝の念を深めることができた。

《感想》

- ・ 作っている人の苦勞や努力が伝わってきたように思う。
- ・ 社会の学習と関連できてちょうどよかった。年間指導計画に組み込んでおくとよいと思った。
- ・ 生産者の方から「命のつながり」について教えていただいた。丁寧なお手紙までいただいて、交流を深めることができた。
- ・ 感謝の気持ちを育てるのに効果的であった。
- ・ お米のお話を通して「環境」を考えることができた。
- ・ いつもに比べて残量が少なかった。

～一部抜粋～



テーマ1～2に共通する具体的計画

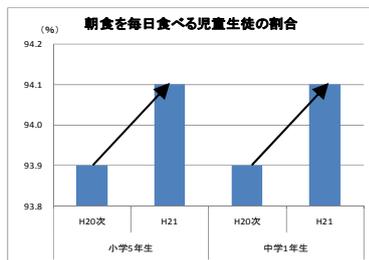
- 1学期に実施した食育授業について、授業担当者による実践発表及び反省会の実施
- 取組みの効果をうかがうための調査の実施（生活実態調査・給食残量調査）

数字で変化のあった事項について

●生活実態調査（毎日の朝食摂取率）

小学5年生 93.9%→94.1%

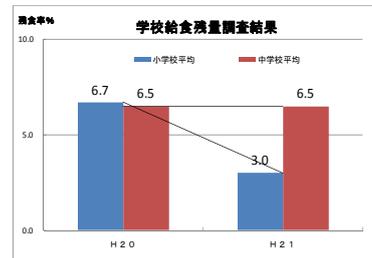
中学1年生 93.9%→94.1%



●給食残量調査（残食率）

小学生 6.7%→3.0%

中学生 6.5%→6.5%（変化なし）



事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

朝食摂取率の増加の一因として、食育授業において食生活を振り返る題材に朝食を取上げた結果ではないかと考えられる。

次に、給食の残食率では、小学生において減少した。これは、食育授業や適切な給食指導、食農教育により、食と健康への理解の深まりと感謝の気持ちを育むことができた結果と考えられる。一方、中学生には大きな変化や改善は見られなかった。食に対する興味や知識はあるものの、体格や容姿を気にするなど、思春期を迎えたことによる食行動と推察され、事業効果が反映されなかったことは大変残念である。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

効果的で円滑な食育を行うためには、市内5つの学校給食共同調理場に勤務する栄養教諭1人、学校栄養職員7人、そして市管理栄養士8人の密な連携が必要不可欠である。しかし、多忙な既存業務の中、栄養教諭等を取巻く環境整備は遅れている。また、学校における食育の推進体制も不十分な面が明らかとなり、計画的に食育を進めるためには教諭、養護教諭等、関係職員との連携のための体制作りが必要であると感じられた。

児童生徒においては、小学5年次の身体状況の把握結果から、4割程度に何らの異常が出現している。小学5年次からの関わりを待たず、低学年から食と健康について興味を持たせていく必要があると考えられる。特に、低・中学年の保護者への関わりを強化し、学校と家庭の連携によって、身体状況に変化が現れることを期待する。