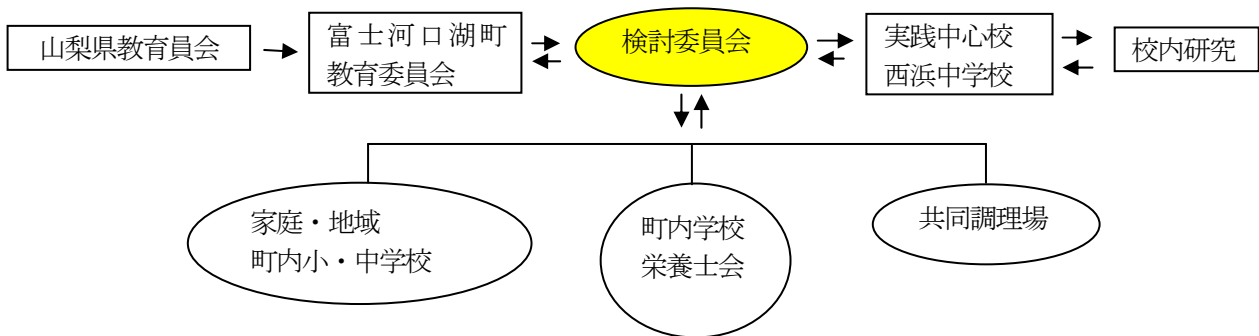


栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	山梨県
推進地域名	富士河口湖町

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1 教科等における食に関する指導の充実のための取り組み

① 「食に関する全体計画」および「食に関する年間指導計画」の作成・実践

西浜中学校を中心に、町内小・中学校13校で「食に関する全体計画」「食に関する年間指導計画」を作成し、実践にむけた取り組みを行った。

- 西浜中学校における学級担任、栄養教諭とのT・T授業の実施



中学1年生 学級活動
「味覚について知ろう」

4つの基本の味について再発見です



中学2年生 学級活動
「夏の水分補給について考えよう」

さとうがどのくらい入っているんだろう



中学3年生 学級活動
「食のバランスを考えよう」



ファーストフードの利用について学習しました。

- 食生活学習教材を活用した授業の実践

中学校における食生活学習教材を活用し、

「望ましい食習慣を身につけよう」

「食の自己管理能力を身につけよう」

「日本の食文化を知り、これを大切にしていこう」という3つのねらいのもとに指導実践を行った。



成長期である中学生のからだの特徴や栄養のとり方について学習しました。



食生活学習教材を活用した学級活動 「中学生のからだと健康」

② 年間指導計画に基づいた実践指導資料の作成

月別の給食目標と学級指導案、指導資料を毎月の職員会議に提案し、食育への意識の向上に努めた。

富士河口湖町の学校栄養士会と連携し、今年度は小学校用の年間指導計画の見直しと指導資料の作成を行い、来年度、中学校の指導計画および指導資料の作成を行う予定。

③ 教職員へ向けた学習会を計画・実施し、食育への理解を図る

6月、10月に行ったアンケート調査の結果をもとに、富士河口湖町、西浜中学校と他地域との比較や最近の児童生徒の食生活の傾向などについて、講師を招いて学習会を行う予定だったが、インフルエンザによる学年閉鎖などがあって食育の学習会は中止となった。2度のアンケート結果については「食育通信」を通して保護者へ知らせ、家庭への啓発に努めた。

テーマ2 学校と家庭との連携による食に関する指導充実のための取り組み

① 食生活に関する実態調査（アンケート調査）

今年度2回のアンケート調査を行った。1回目を7月初旬に実施し、8月末に集計・考察を終えた。

2回目は12月に実施し、集計・考察を1月に終了した。2回目までの期間が短かったため、数字の上であまり大きな差はみられなかった。

② 食生活や生活習慣病等の家庭用配布資料の作成

町内児童生徒の保護者へむけ、「食育通信」を作成・配布し食育への啓発・理解に努めた。また、実践中心校である西浜中学校保護者にむけた通信を作成し、学校における食育の取り組みのようすなどを知らせている。

食育通信

No. 30 西浜中学校

□秋が保る中、西浜中学校では小・中合同運動会、紅葉祭と大きな行事が終わり、生徒たちも落ち着いたなかで勉強に取り組んでいます。

□7月に富士河口湖町の小学5年、中学1・2年生を対象とした「食生活アンケート」の結果については、「富士河口湖町の食育通信」No. 2でもお知らせしましたが、西浜中学校が他校と比べて数字のうえで特徴があった項目についてお知らせしたいと思います。

□まず、生活状況については、「自分は健康である」「どちらかというところ思う」という層に対して、合計で1年生は87%、2年生は100%で健康意識の高さがわかりました。

□「早寝早起かけている」という層では1年生は0%、2年生が17%、「どうも早寝早起かしていない」という層では1年生は27%、2年生が42%、□「早寝早起かしていない」という層では1年生は13%、2年生が25%という数字でした。2年生のほうが「早寝・早起き」についての意識がより高いようです。生活習慣と学力の両方についての関係が取りだされているなか、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をしっかりと身につけ、さらなる学力の向上につなげてほしいと思います。

食生活状況についての調査	西浜中1年生	西浜中2年生	市内中学校の平均
①「栄養の成分表」を覚えて食べられるようにしている	□□73%	□□77%	□□72%
②主食・主菜・副菜がそろった食事をたべることが多い	□□100%	□□93%	□□85%
③お弁当や惣菜を食べないようになっている	□□53%	□□38%	□□58%
④山梨県の郷土料理や地産地消品に興味・関心がある	20%	□□36%	□□48%

□山梨の郷土料理や地産地消品への興味・関心は1年生で20%、2年生では36%でした。ある学校では80%と高い数字を示したところもあり、学校間の差が大きくなりました。本校の数字は他校と比較しても低い数字でした。今後行事食や郷土料理、地産地消品など食の背景にある社会への関心を高めることが効果的であること、また改めて各生徒との連携の大切さが実感の結果となっています。

□□□□3年生については調査を行っていないので、なんとも書けないのですが、年齢が進むにつれて食の欠食の割合が増えている傾向がみられるので、健康の重要性についての意識の向上を図っていきたいと考えています。

③ 食生活や生活習慣病等の家庭用学習資料の作成・配布



早寝・早起き・朝ごはん
食べ物への感謝
バランスよく食べましょう
はしの正しい使い方
などの項目で下敷きを作成、配布した

テーマ3 学校と地域との連携による食に関する指導の充実のための取り組み

- ① 学校給食における魅力ある献立の作成にむけ、研究をすすめている。(地場産物の学校給食への活用)
- * 富士河口湖町学校栄養士会との連携で、町内に6つある学校給食施設への地場産物の納入について検討している。また、町内や近隣の市町村で収穫される野菜を調べ、収穫にあわせて献立に取り入れている。(河口湖レタス、夕顔、きゃべつ、さやいんげん、富士豊茂牛乳、ぶどう、プラムなど)
 - * 富士河口湖町学校栄養士会の研究で作成した地場産物の指導用教材を使って、給食時間に指導を行っている。



富士河口湖町の栄養士会が作った指導用スケッチブックなども活用して随時指導を行っています。

- ② 地域で昔から食べられていたおやつ「かりんとう」を作り、家庭へ配布した。
富士河口湖町は標高が高く昔から米はあまり作られなかった。各家庭でも小麦粉やそば粉を使った料理やおやつが多く食べられていた。

地域の方を講師に招き、
作り方を学習した



1人分ずつ袋にいれ生徒に配布



テーマ1～3に共通する具体的計画

*食生活実態調査（アンケート調査）の結果、考察、みえてきた傾向など

1回目の結果および考察

○生活状況調査

「健康である」「どちらかというと思う」をあわせて、町内14校のほとんどが90%をこえ、自らの健康感が高いことがわかった。しかし「早寝・早起き」を心がけている児童生徒の割合は、小学生で75%であるのに対し、中学生では50%に届かない学校もあり、部活動や学習面での多忙さが伺える結果となった。

○食生活状況

「栄養バランスを考えて食べている」と答えた児童生徒の割合は、小・中学生とも高く、食生活への意識の高さがみえたが、その反面で野菜や魚・豆製品・乳製品を食べている児童生徒の割合は各校ごとに大きな差がみられた。また間食や夜食についても学年が進むにつれ、カップ麺やラーメン、スナック菓子などの利用が増えている。

○行事食や郷土食に関心がある

関心があると答えた児童生徒は、ある学校では80%をこえている反面で、30%に満たない学校もある。家庭や地域との連携のなかで継続した取り組みが望まれる。朝食の欠食は中学生で10%前後、小学生で7%前後という結果だった。

2回目の結果および考察

1回目の調査からあまり日数がたっていないこともあり、数字の上からみると大きな変化はみられない。

しかし、生徒のことばから食についての質問が多く聞かれるようになり、意識の面から大きな変化があったと感じている。特に、中学3年生では「学力と食べ物」についての質問が多くなり、進路にむけての悩みや生活習慣との関わりについて見直すよい機会となったのではないかと。

全国的にも、20代・30代の朝食欠食が多い傾向にある。望ましい食習慣や食の自己管理能力の育成にむけ、家庭との連携のなかで関心を高め、さらに食に対しての意識づけを行うようにしていきたい。

数字で変化のあった事項について

*地場産物の納入 4品目6回（平成20年度） → 8品目20回（平成21年10月現在）

*給食残菜量の変化 5.2%（平成19年度） 4.3%（平成20年度） 2.7%（平成21年度10月現在）

事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 地場産物を献立に取り入れ、給食時間に教材として指導を行うことで、食育を効果的に行うことが出来た。また地域への興味・関心を促す機会となっている。
- 授業参観に食育の授業を行うことにより、保護者・子ども・教師それぞれが食育について考える機会となった。授業後の感想でも食育の必要性や、食習慣を見直し・実践していきたいという意見が多く寄せられた。
- 食に関する年間指導計画に基づき、食育授業を実施した。栄養教諭の授業への参画により、栄養への関心が深まり、自らの食生活改善への意欲を促すことが出来た。
- 食育通信や家庭用学習資料などを作成・配布することにより、家庭・地域の理解を深めることが出来た。

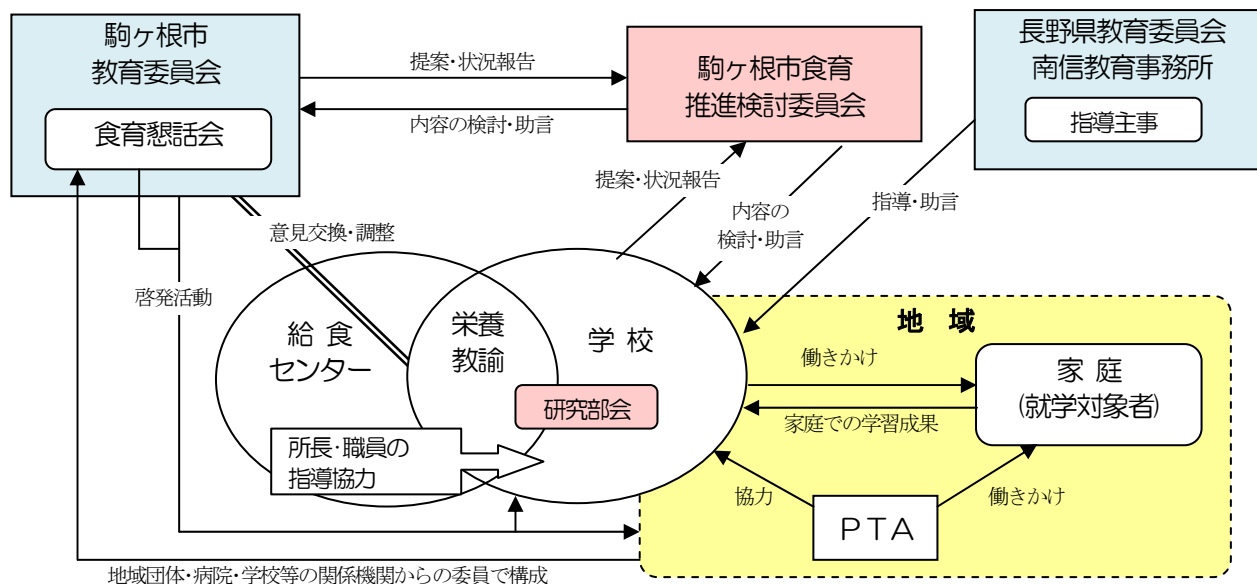
今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 小規模校での給食の利点を活かし、さらに地場産物を積極的に取り入れた献立作りをしていく。
- 作成した「食に関する年間指導計画」をもとに、系統的・継続的に取り組みをすすめていくことが必要である。
- 食育を通して目指す子どもの姿を明らかにし、実践、評価をするなか、教育課程への位置づけを考えていく。
- 学級担任、教科担任、栄養教諭との連携のあり方を今後の活動のなかで、さらに明らかにしていく。
- 幼・小・中との連携を深めるための手立てについて、関係機関との連絡調整に努める。



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	長野県
推進地域名	駒ヶ根市

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1	学校における食に関する指導の推進
<p>○ 食育研究部会の設置 実践中心校（赤穂小学校）に設置し、食育の授業の進め方や弁当の日の実施方法について話し合い、県指導主事のアドバイスを受けて研究を深めた。これにより学校全体で統一した取組みができた。</p> <p>○ 食育の授業の実施 総合的な学習の中で農作物の栽培や郷土料理、食事の栄養バランスとお弁当について学ぶなど学級ごとでテーマを持って取り組んだ。 作製した食育DVD「バランスの良い食事をしよう～お弁当で3・1・2～」を活用し、お弁当を使った主食・主菜・副菜のバランスについての授業を実施したことにより、バランスに対する意識が高まった。</p> <p>○ 調理実習の実施 家庭科のほか総合的な学習の時間や生活で調理実習を実施した。家庭科の教科書や今まで習った料理を組み合わせお弁当作りに取り組む学校や、年度末には、家族に贈るお弁当作りの実習をした学校があった。自分たちで献立を考えて作るということで実践に近く応用力を高めることができた。 実習の中では、「弁当に入れるには、野菜を小さく切った方が良かった」「色どりが悪かった」などの発見があった。回を重ねるごとに反省を生かし工夫する姿が見られた。</p>	
	 

○ 研究授業（食育公開研究会）の実施

実践中心校である赤穂小学校において11月25日に3部構成で実施した。

第1部（自由参観授業）：3年「おやき広めようプロジェクト」
6年「私たちのソースかつ丼弁当」

第2部（共同参観授業）：テーマ「私のお弁当をつくろう」
（全体会）：研究発表・研究協議

第3部（食育講演会）：「食の自立をめざす教育を考える」
群馬大学教育学部教授 高橋久仁子先生



共同参観授業では、これまで2回実践したお弁当の日を振り返り、次回に向けて児童の向上心を育てる授業を組み立て、以下の内容とした。

- ・ 弁当の日の取組みの感想や反省・課題・目標の発表
- ・ 班内で自分のお弁当を紹介し合い、一番良いと思ったお弁当レシピを発表
- ・ 簡単なたまご料理の作り方の紹介（児童1人を助手として実演）

この授業を通して、それぞれの努力を認め共感し合い、簡単な料理を児童が助手として体験したことなどにより、次回に向けて料理に取り組む意欲や興味を持って取り組む姿勢が見られた。

全体会の指導主事の指導助言では、「児童生徒が調理経験をする機会が極度に減少している中、経験と実践の場を作ることは重要であり、授業の組立てや進め方も児童の興味を引き出し、やる気を起こさせているので、今後も継続して取り組んでほしい。」との講評をいただいた。

○ 「弁当の日」の設定

① 上半期(全小学校)：給食を弁当向けの献立にして、児童が家庭から持参した弁当箱に詰める体験を実施(3・4回)

担任・栄養教諭・給食センター職員の指導内容	児童の学習内容
<ul style="list-style-type: none"> ・ 「主食・主菜・副菜」のバランスの説明 ・ 弁当の詰め方指導・アドバイス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段食べている給食の量・1食分の量 ・ 適度な弁当箱の大きさ ・ 主食・主菜・副菜のバランス



- ・ 実際に体験することで、学習内容についての理解が深まった。
- ・ 調理や弁当作りを手伝わない児童が多かったが、学校の友達と一緒に体験することで楽しく抵抗感を持たずにお弁当作りに慣れることができた。
- ・ 回数を重ねるうちに味が混ざらないよう仕切りやおかずカップを活用し、工夫ができ、手際も良くなった。
- ・ 普段、給食を残す児童が完食するなど、全体的な残食量が減少した。
- ・ 児童にとって楽しい体験であったため、自宅でその体験を楽しそうに語ることで、「子どもたちが楽しめて食についての理解が深まるなら」と弁当に対する保護者の理解が深まった。



② 下半期（中心校のみ）：1～4年…給食をお弁当箱に詰める。

5・6年…自宅からお弁当を持参（自分で出来ることをやってくる）

実践中心校（赤穂小学校）で10月以降、毎月1回実施。



反対意見はあるが、実際やってみて多くの保護者が子どもたちが頑張って取組み成長していく姿を見て、喜びと期待を感じた。また、お弁当の日により、子どもとのコミュニケーションが増えたことも喜びとなっている。

子どもたちの感想	親の感想
<ul style="list-style-type: none"> ・ お母さんのお弁当の方が美味しい。 ・ うまく詰められた。 ・ 大変だったけど、楽しい。 ・ 来月は、もう1品作ってきたい。 ・ 料理をするいい機会になった。 ・ お母さんとコミュニケーションがとれて良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 回を重ねるごとに料理が上達し、驚いた。 ・ お弁当と一緒に朝食のおかずを作ってくれた。おいしくて嬉しくなった。 ・ 興味と意欲を持って取組んでいるので、応援したい。 ・ 自分でもバランスを考えてメニューを考えられるようになってすごいと思った。 ・ 日頃からお手伝いをしてくれるようになって嬉しい。 ・ 子どもとコミュニケーションがとれて嬉しかった。



- ・ 児童が2回目以降の弁当の日に向けて意欲を持って取り組む姿勢が見られた。
- ・ お弁当の学習により普段の食事でも栄養バランスを考えるようになった。
- ・ 料理の楽しさや喜びを実感できた。
- ・ 料理することに自信を持った。
- ・ 家族や給食センター職員に対する感謝の気持ちが芽生えた。
- ・ ほとんどの家庭で、お弁当の日に向けて「子どもたちが何をするか」親子で話し合い準備。親子のコミュニケーションの機会となった。



テーマ2 家庭の食の改善・充実

○ 食育講演会の開催

開催日	平成21年6月19日(金)18:30~	平成22年1月30日(土)13:30~
会場	駒ヶ根市文化会館 大ホール	駒ヶ根市文化会館 小ホール
演題	「一食分」て、どんなこと? ～お弁当を手がかりに～	生きる力をはぐくむ食育
講師	群馬大学教育学部教授 高橋 久仁子先生	日本大学短期大学部食物栄養学科教授 吉田 隆子先生
来場者	約600人	約120人

主な内容は、1回目：バランスの良い食事と子どもに弁当を作らせることの有効性、日常食の弁当について
2回目は、幼児期からの食育の重要性を中心に「食育で育てたい5つの力」についてだった。どちらも子どもの頃から調理体験を通して「食」について学習していくことの重要性を示唆するもので、体験することの大切さを再確認することができた。

○ 事業周知用チラシの配布

小中学生の保護者に対して、今年度の食育の取組みと家庭での食育の取組み方法の紹介をまとめたチラシを配布。講演会や料理教室への参加が例年より多くなった。

○ 食生活実態調査の実施

市内小学校5・6年生の児童を対象として実施。

前期（7月実施）の結果、お弁当作りに関わっている児童は62%、また朝食を食べている児童は98%とほとんどの児童が食べているが、主食のみ、主菜・副菜のいずれかがない者が多いことが判明した。

後期（12月実施）は、お弁当作りに関わった児童は80%、朝食を食べている児童の割合に変化はなかったものの実践中心校では、バランスの良い食事をした児童が46%から57%へと11%の伸びを見せた。弁当による指導の成果と言える。

○ 親子料理教室

7月と9月に小学生の親子を対象として、お弁当メニューで開催（参加者数…7月：53人、9月：28人）。

例年より多くの親子が参加し、父親の参加もあった。



<主な参加者の感想>

- ・親子で料理できて楽しかった(嬉しかった)。
- ・お弁当が手軽においしく短時間で出来ることが分かった。
- ・お弁当に気楽に取り組めそうだ。

一緒に調理することで、親子のコミュニケーションの機会になることを実感してもらえた。
家庭で一緒に料理をするきっかけを作ることができた。

○ 朝食・お弁当レシピの募集

小中学校の児童生徒及び保護者に対して、レシピや料理の豆知識などを募集し、家庭での意識啓発を図った。
お弁当を中心とした働きかけにより、朝食への意識が薄れがちとなったため、12月から実施した。応募メニューは、給食だよりや市のホームページに掲載する。

テーマ3

体験しながら学ぶ食育の普及啓発

○ 食育かるたの作成・配付

各小学校や子ども交流センターに配付することにより、学校での余暇時間や行事などに活用されている。また、市で開催するイベントでも食育かるた大会を開催した。小学生に人気で盛況だった。



○ 夏休み子どもクッキング教室

小学4年生以上を対象にお弁当メニューで開催(参加者数15人)。

給食センター調理員を講師とした弁当の詰め方指導で、ホワイトボードに描いたお弁当箱に主食・主菜・副菜の写真を貼り付け、バランスの良いお弁当について楽しく学んだ。



○ 料理コンクールの開催

市内小中学生を対象に3つのテーマで募集。



<テーマ>

- ① 自分が食べたいお弁当
- ② お弁当に合うおいしいおかず
- ③ 簡単にできるおいしい料理

64人の応募があり、入賞作品は、お弁当部門3品、おかず部門3品の6人を選考し、最終審査で実際に調理をしてもらった。応援にきた父母達に見守られ、子どもたちは一生懸命に調理をした。賞の名称は、調理をする姿や調理した内容で名称を決めて、健康フェスティバルで表彰式を行った。



○ 啓発グッズの配布(小学生対象)

正しい配膳や主食・主菜・副菜のバランスを学ぶ機会となるよう、食事の配膳、バランスの良いお弁当の図をプリントした給食用ナプキンを児童に配布した。毎日、給食で活用することで、正しい知識を身に付ける。

テーマ1～3に共通する具体的計画

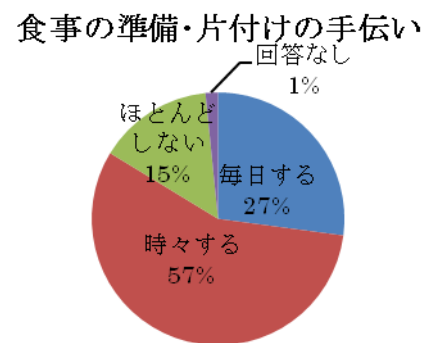
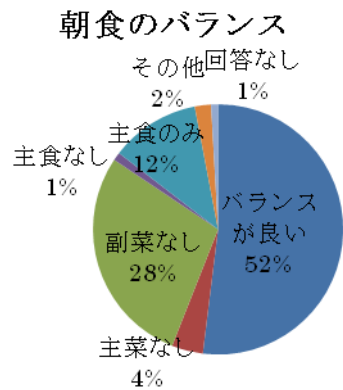
小学校5・6年生を対象として実施した食生活実態調査では、ほとんどの児童が朝食を食べているが、バランスの良い朝食を取っていたのは、52%。残り48%は、主食・主菜・副菜のいずれかが欠如しているものだった。

食事は、何かを食べるだけでなく、その内容が重要であり、内容を充実させるためには、家庭での食育を推進する必要がある。

駒ヶ根市では、以前から朝食をバランスよく食べることを働きかけてきたが、十分な改善はされなかった。

そこで、学校と家庭が連携して、子どもたちの食の改善を図るため、「お弁当」を活用し、学校側から家庭に通知する等の一方的な働きかけではなく、学校の行事として「お弁当の日」を設定することによって、家庭でお弁当を持っていくために親子で話し合ったり、学校からの通知に書いてあるお弁当の詰め方や割合を考えたり、家庭での取り組みを誘導することとした。児童が自ら弁当作りに関わるため、家庭内での食事の準備や片付けの手伝いをするようになり、食に関する知識の習得が家庭で行われると想定している。「お弁当の日」を通して、学校と家庭を結びつけ、その実現のために学校側の活動や啓発活動で市民の「食」に対する意識の向上を目指す。

最終的には、これらの取り組みにより義務教育の9年間で食の自立を図り、大人になり自立した時に健全な食生活によって、心身の健康が維持できる人を育てる。



数字で変化のあった事項について

- 弁当の日の実施による残食量の減少

赤穂学校給食センター第1	23kg → 16kg	
(弁当詰めの日と普段の日(平均)の比較)	赤穂学校給食センター第2	23kg → 10kg、7kg
- 実践中心校での栄養バランスを考えるようになった児童の増加

朝食の栄養バランス(主食・主菜・副菜が揃った食事)	45.8% → 56.9%
弁当を作る際に栄養バランスを一番に重視する傾向	46.9% → 54.2%
- 調理体験を通して、ご飯・みそ汁・おかずを作れるようになった児童の増加 70～85% → 80～95%

事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 弁当の日の設定及び食育の授業による効果

児童が食生活の中で、栄養バランスを意識するようになった。
- 弁当の日の設定、事業周知チラシの配布及び食育講演会による効果
 - ・家庭内で食事について考えるようになった。
 - ・親子のコミュニケーションが増え、料理をする機会ができた。
 - ・父親も家事について考える機会ができた。
 - ・保護者間の話題にお弁当の話題が出るようになり、食に対する意識が高まってきた。
- 事業全体の取り組みによる効果

学校内での食育に対する意識が高まった。

今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

○ 日常食(ケ)の弁当を目指して

「お弁当」のイメージが行事食(ハレ)の弁当が一般的となっており、お弁当の日には、手の込んだものが多く見受けられた。この事業では、日常の食事を自分で作れるようになることが目標であるため、日常食(ケ)の弁当を目指している。夕食や朝食の残りや常備菜などを使って弁当が作れるよう児童生徒及び家庭に働きかけていくことが重要な課題となった。

○ 朝食の内容充実

児童の食の自立と家庭の食の改善(朝食の内容充実)を目指し、お弁当の日を実施したが、日常の食事でも栄養バランスを意識するようになった家庭がある一方、4割以上がバランスの良い朝食をとっていない状況である。朝食とお弁当を関連付けて、朝食の内容が充実するような効果的な活動を検討する必要がある。