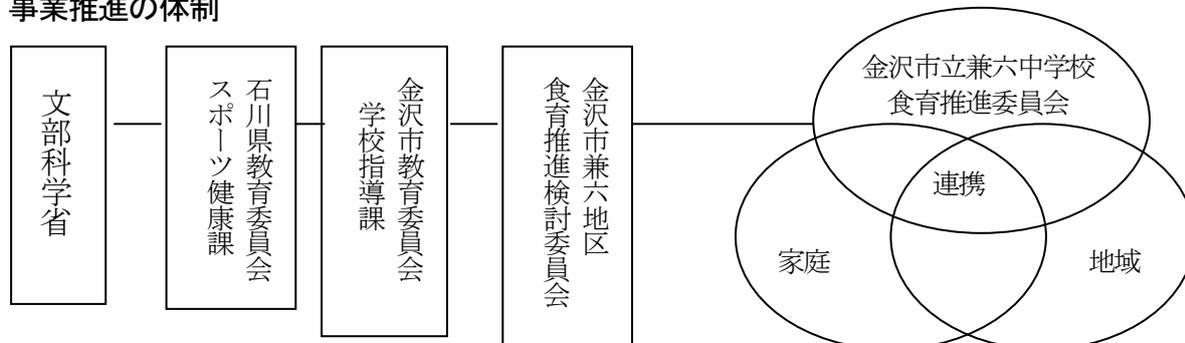


# 栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	石川県
推進地域名	金沢市

## 1. 事業推進の体制



## 2. 具体的取組等について

### 研究主題 望ましい食生活と健康づくりの実践をめざして

社会環境の変化等に伴い、生徒に食生活の乱れや肥満、過度の痩身等の健康に関して懸念される事項が見受けられる。本校においても、夜更かし・朝寝坊・朝食内容の不十分な生徒も少なからず見受けられた。学力向上を支える健全な生活の基本となる食育の推進と充実、学校教育及び家庭教育においても重要な課題である。成長期にある生徒が食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、栄養教諭が中心となり、「学校・家庭・地域の連携」を通して健康づくりを主体的に実践できる生徒の育成をめざして取組を充実させた。

### テーマ1 各教科等における食に関する指導の充実の取組

- 校内食育推進委員会を設置  
校長・教頭・主幹教諭・指導教諭・食育担当教諭・栄養教諭・養護教諭・栄養職員を構成メンバーとし、研究の中心的役割をした。
- 食育指導全体計画・食に関する指導年間計画の作成  
栄養教諭が中心となり、校内食育推進委員会食育指導全体計画及び食に関する指導年間計画を策定した。
- 各教科等において生活習慣・食生活に関する指導の充実 【 】内は学年 《 》内は食に関する指導内容

教科等	単元名及び題材名	内 容
国 語	短歌	季節の食べ物を題材に旬や加賀野菜について学ぶ【2】《文》
社 会	豊かで多様な農業生産 石川県の特色を調べよう 律令制下の石川県の 人々のくらし 人口・食料問題	中国の農業生産、気候、地域の農産物に合わせた食生活について学ぶ【2】《文》 石川県の特色、歴史、気候、農業、産業について調べ学習【1】《文》 石川県で発掘された古代の遺物から古代の食事を知り、古代の生活を身近に感じる【1】《文》 世界の人口や飢餓問題をもとに、世界の食料問題について学ぶ【3】《感》
理 科	動物の世界	食物に含まれる栄養素と消化の働きについて、消化酵素などを学ぶ【2】《健》
英 語	This is KANAZAWA Kaga food This is KANAZAWA	金沢の郷土料理を英語で表現する【1】《文》 金沢の食文化を英語で表現する【2】《文》

	This is KANAZAWA omicho market	金沢の食文化を英語で表現する【1】《文》
保健体育	<b>運動の効果を高める食事</b> <b>食生活と健康</b> 生活習慣病とその予防	自分の食事を振り返り、トップアスリートのための食事を学ぶ【全】《健》  健康な体づくりのための食事と食習慣について学ぶ【3】《健》 生活習慣病を理解し、その予防について学ぶ【2】《健》
技術家庭科 家庭分野 選択家庭	<b>食生活を自分の手で</b> <b>元気いしかわ弁当作り</b> <b>成長期の栄養について</b> <b>栄養と運動</b>	「元気いしかわ弁当づくり」を給食や家庭学習と関連づけて学ぶ【1】 《重》《健》《選》《文》《感》《社》  成長期に必要な栄養とその量について学ぶ【2】《重》《健》 健康を考えた食事と運動の関連性を学ぶ【1】《重》《健》
総合的な 学習の時間	金沢散策 金沢の伝統的な食について考える 個人別課題解決学習	金沢の食文化等について学ぶ【2】《文》 郷土料理や加賀野菜を学び、食文化を中心に留学生と交流する【2】《文》 和菓子について留学生と交流し、英語科とも関連づける【2】《文》 各教科から食をテーマに調べ学習をし、発表する【3】《重》《健》《選》《感》《社》《文》
道徳	元気ですか あなたの心と体 赤い音	望ましい生活習慣の大切さについて学び、実践について学ぶ【1】《重》《健》  食卓を囲む家族の食事から家族関係について学ぶ【2】《感》《社》
学級活動	給食について考えよう <b>コンビニを賢く利用しよう</b> <b>生活習慣病と食習慣について考えよう</b>	残さず食べようをテーマに学級や個人について考える【1】《重》《健》  栄養バランスを考えたコンビニの利用について学ぶ【1】《重》《選》《社》  生活習慣病について食の観点から学習を行う。食習慣について振り返り、改善方法を具体的に考える【3】《重》《健》《選》
特別支援	野菜を植えよう	夏野菜を栽培し、調理実習を行う【特支】《感》《健》
その他の活動	給食指導の充実 食育特別講演会  掲示ポスター 運動部活動への取り組み 歯科保健指導	全学級全時間について【全】《重》《健》《選》《文》《感》《社》 「中学生のやる気をつくる食事と運動」 外部講師 金沢学院大学 教授 平下 政美 氏の講演 毎月テーマをきめて掲示 試合前の食生活を振り返る、食事内容と生活リズムについて 食事とう歯の関係、食の重要性について

(太字は栄養教諭と教科担任や担任によるT・T授業)

- (4) 栄養教諭によるT・T授業及び食の専門家のG・T授業の実施と充実  
各教科等の食に関わる領域については栄養教諭と教科担任や担任が連携し専門的な内容の授業を行い、その他の授業においては、食生活学習教材の活用や栄養教諭のコーディネートによる食の専門家等の専門的、技術的な内容のG・T授業の実施で、食育の充実と推進を図った。



- (5) 全体研究授業や研究発表会における食に関する指導の実施と充実  
校内研究授業を実施し、全職員による食に関する指導の検討を行った。提案授業は学級活動(1年)道徳(2年)栄養教諭と学級担任とのT・T授業での学級活動(3年)であったが、食育の視点及び他の教科、学校給食との関連について明記し、協議を深めた。  
研究発表会を開催し、学級活動(1年)技術家庭科家庭分野(1年)総合的な学習の時間(2年)保健体育科(3年)について授業提案を行った。県内外からの参加があり、本校の食の指導に関する指導案と授業を提示公開、参加者からは各学校における食育の推進について参考になったという感想が多くあり、また、食に関する指導全体計画や年間指導計画の作成に参考になったという意見も多くあった。



## テーマ2 生徒の主体的な活動による食育

### (1) 生徒会活動（保健委員会・情報委員会）の取組

#### ① 保健委員会

##### ア 食に関するアンケートから見える課題の解決に向けた取組

- ・ 課題「おやつ（間食）」について、文献研究、脂質の抽出実験、清涼飲料水の糖分計測実験、
- ・ 手作りおやつの募集、手作りおやつの試作等を行い、おやつのとりの方やよいおやつについて全校生徒に発表

##### イ 標語の募集と掲示

- ・ 全校生徒に食育の標語募集
- ・ 風邪予防の食事の募集

#### ② 情報委員会

##### ア 給食時間を利用した食育

- ・ 放送を通じて、日々の献立や食品等に関する知識の他、食に関する6つの観点を中心に計画的、継続的に啓発、指導



## テーマ3 家庭・地域と連携した食育

### (1) 兼六地区学校食育推進検討委員会の設置

石川県教育委員会スポーツ健康課指導主事、金沢市教育委員会教育総務課担当課長補佐、金沢市教育委員会学校指導課指導主事、PTA 副会長、学校評議委員代表、小学校食育担当教諭、地区内小学校栄養職員、兼六中学校食育推進委員（8名）により、研究テーマや計画、実践等について検討した。

### (2) 家庭と連携した取組

#### ① PTA 事業

- ア 家庭教育学級での給食試食会及び食育講演会の実施
- イ 加賀野菜への理解を深める調理実習の実施
- ウ 食生活実態調査の実施…保護者の食に対する意識調査の実施

#### ② お弁当の日の実施

給食のない日に、弁当の献立を生徒自ら決定、調理し、2日分の弁当を作成

#### ③ 給食献立への応募

生徒が給食献立(秋冬・春夏)を家庭学習で作成し、応募  
春夏献立・秋冬献立ともに最優秀賞を獲得し、市内の給食献立として実施

#### ④ 食育通信の発行 毎月学校独自の食育通信の発行

#### ⑤ 家庭配布献立の発行 給食献立と市内統一食育だよりの発行

### (3) 地域と連携した取組

#### ① 出前お魚教室 魚をさばく体験から、調理実習まで魚料理を実習

#### ② 地場産物を使った食に関する指導及び会食

生産の苦労や郷土の食文化や地場産物についての理解を図る目的で、地場の「なす」の生産農家の人々と交流及び会食

### (4) 地区小学校と連携した取組

#### ① 小中連携クッキング

地区小学校の栄養職員と連携し、加賀野菜を使った手作りおやつの調理実習と小中両校の食育による交流の実施

生徒が児童に「おやつ」について提案発表、合同実習による交流



#### 生徒の手作り弁当



#### 生産者のG・T授業



#### 魚さばき体験



#### 小中連携クッキング



## テーマ1～3に共通する具体的計画

### (1) 先進地視察の結果

平成22年8月20日 鳥取県三朝中学校 食育検討委員2名参加

平成17年から生徒の生活習慣や食育を中心とした研究を行っている先進校の取組を調査し、進め方や具体的な取組方法について学んだ。学校だけの取組ではなく、町全体で総合的な食育の推進に取り組んでおり、学校と家庭、学校と地域との連携による食に関する指導の充実をめざした取組であった。学校だけではなく、家庭・地域との連携が重要であることを再認識した。

### (2) 生徒及び保護者に対する食生活実態調査の実施 (平成22年4月・9月・平成23年1月 計3回実施) 平成23年4月実施結果の考察

#### 【生徒】

#### ① 朝食の役割と重要性、内容の充実、朝食を食べるための生活習慣の見直しについて取組

「毎日朝食を食べる」生徒は95%いるが、主食のみなど、その内容に課題がある。

#### ② 学校給食については、食の基本について理解する取組

「大好き、好き」という生徒が多く、給食本来の意義や役割を理解している生徒も多いが、好き嫌いや食べる時間が短いなどの理由で残す生徒も多い。

#### ③ おやつ(間食)について栄養や生活習慣と連携をした取組

とり方や内容に課題がある生徒もいる。

#### ④ ダイエットや痩身など成長期の正しい知識を理解させる取組

興味のある生徒は3割だった。興味本位でなく、成長期の栄養を理解させる必要がある。

#### 【保護者】

#### ⑤ 食事の時の挨拶や手伝い等、家庭での食育の啓発

「子どもといっしょに料理や食事の準備をする家庭」は75%だが、学年が上がるほどしていない。食の自己管理能力が育つためには日頃から興味や関心を持ち、手がけることが大切である。

#### ⑥ 家族だんらんや会話のある食卓など楽しい食卓づくりを家庭へ啓発

食事を「家族そろって」「大人の誰か」と食べる生徒は少なく、都市化、核家族化の傾向がみられる。食について話をする家庭は91%、しない理由は忙しいからという理由が多い。食には心の栄養の役割もある。

学校からの発信や指導などから得た知識や情報を実際の食習慣の形成にどうつなげていくか、さらに家庭と連携した指導が必要である。

## 数字で変化のあった事項について

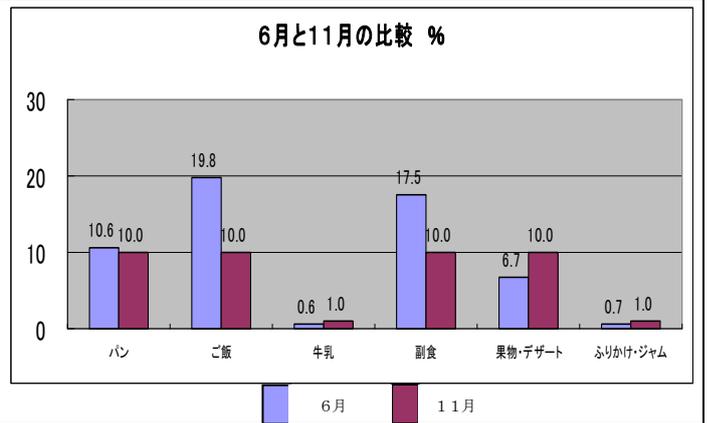
- |  |                          |
|--|--------------------------|
| (1) 朝食摂取率  | H22年 4月 95% → H23年1月 96% |
| 毎日食べる生徒はわずかであるが増えた。週に2～3日・4～5日食べない生徒ともに減少した。朝食欠食理由に「用意在てない」と答えた生徒 H22年 4月 6% → H23年1月 0%<br>食事の用意ができていない生徒が今回は0%で、家庭を含めて朝食に対する姿勢の変容が伺える。 |                          |
| (2) 朝食の内容(主食のみ)  | H22年 4月 16% → H23年1月 15% |
| (3) 朝食の内容(主食+主菜+副菜+汁物)   | H22年 4月 17% → H23年1月 23% |
| 朝食の内容について改善された生徒が増えている。  |                          |
| (4) 学校給食を残すことの多い生徒   | H22年 4月 13% → H23年1月 9%  |
| ほとんど食べる生徒は52%から54%に増えている。  |                          |
| (5) 好き嫌いで学校給食を残す生徒   | H22年 4月 38% → H23年1月 33% |
| 残す理由として一番多い理由であった。次に「給食時間が短い」「量が多いから」という理由の順である。   |                          |
| (6) おやつが食事に影響しなかった生徒   | H22年 4月 57% → H23年1月 62% |
| 夏休み前の全校集会での保健委員会のプレゼンの成果のひとつといえる。  |                          |
| (8) 給食献立への応募数  | H21年 2点 → H22年 209点      |
| 技術家庭科(家庭分野)での既習の後、家庭での課題学習としたことで、家庭と連携した取組となり、保護者の関心も高く、「学校給食を生きた教材」として活用できた。  |                          |

### (9) 給食残食率

給食残量は主食（パン・ご飯）、副食については6月と11月を比較すると残食率は減少する結果となった。

牛乳と果物・デザート等はわずかではあるが、残食率が上昇した。牛乳については冬場に向かう時期のため、寒さにより残食率が増えたことや副食の残量は野菜を多く使った料理に多い傾向にあることがわかった。

残食については継続して食に関する指導を行う必要がある。



## 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- (1) 家庭と連携した「お弁当の日」を実施することで、生徒に食への関心といつも作る人への感謝の気持ちが生まれ、生徒のみならず、保護者にも食に関する関心が高まった。
- (2) 講演会等の実施により家庭や地域の方々に「食と健康」の関わりについての理解が深まった。
- (3) 食に関する調査（保護者）により、保護者自身の食についての関心が高まった。また、保護者からも生徒の食に関しての変容について「食事作り」や「食材」「健康」に関心を持つ生徒が増えたという声があり、保護者生徒双方に確実に食育の効果がみとれる。
- (4) 食育通信等で食に関する授業や学校の取り組みを家庭に知らせたことで、保護者と生徒が食生活を振り返り、食習慣を見直し、改善しようとする意識が育ちつつある。
- (5) 学校給食献立募集を通して、技術家庭科（家庭分野）で習得した栄養についての基礎知識を生かし、献立作成や地場産物について積極的に考え、保護者と共に献立作成に取り組んだことで、生徒や家庭の興味関心が高まり、給食が「生きた教材」につながった。
- (6) 体験的な活動として「魚さばき」「和菓子作り」を取り入れたことで、生徒の食への興味関心が高まった。
- (7) 栄養教諭が専門性を生かして授業に加わることや地域の専門家を講師に招くことにより、きめ細かい指導や深い知識を得ることができ、充実した学習活動となった。
- (8) 加賀野菜や加賀麩などの地場産物や郷土料理について専門的な講師により授業を受けたことで、生徒や保護者に食への興味や関心と共に郷土理解を高めることができた。
- (9) 小中連携しての食を通しての交流は、それぞれの発達段階が組み合わせられて、児童生徒の相互に効果があった。
- (10) 生徒の主体的な委員会活動により、「間食」を含めた「食」についての理解が深まり、生徒自身が自らを振り返り、課題を見つけ、提案することで全校生徒の意識改善を導き、食への関心を高めた。

## 今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- (1) 効果のある体験的な学習や総合的な学習の時間の食育の学習展開などの生徒の活動を多く実施することや、生徒が食を自分で変容する力を育てるため、知識だけでなく、調理の実践力をも育てる工夫が必要である。
- (2) 学校での食育の推進のためには、適切な給食時間を確保する必要がある。
- (3) 学校のホームページや食育便り等により、食育等に関する情報を保護者、地域に発信、広報活動の充実を継続して図る必要がある。
- (4) 食育の指導充実のためには本校（中学校）の校区内の4小学校とそのすべての家庭と地域で連携して取り組む必要がある。
- (5) 各校で食育について取り組んでいるが、金沢市全体で幼小中のカリキュラムとして系統的にまとめ、取り扱う学習内容などを検討する必要がある。
- (6) 食生活の改善は家庭との連携が不可欠である。また、食習慣は家庭の食習慣を受け継ぐことが多く、家庭での食習慣の改善を目指した保護者・地域への啓発活動をさらに進める必要がある。生徒に望ましい食習慣を定着させるには、継続的に実践していく態度を身に付けることが重要であり、啓発を継続していくことが大切である。子どもたちの生涯にわたっての食の自己管理をする力を育成するために、今後も学校・家庭・地域が一体となって継続的に取り組んでいく必要がある。