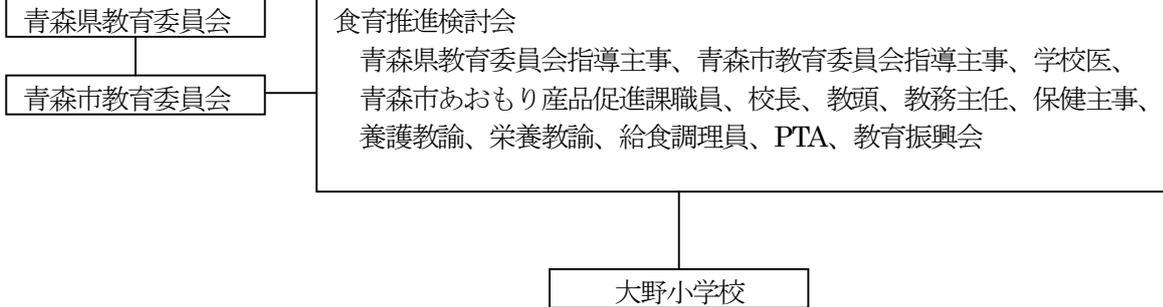


再委託先名

青森市

## 1. 事業推進の体制



## 2. 事業内容

### テーマ1 給食時間及び各教科における食育の取組

#### 1 給食時間における食に関する指導の実施

- (1) 青森県の特産品であるりんごを教室に持参し、食物繊維の豊富なりんごの効用を説明したり、おやつに食べたりすることを話すことで、生活習慣病の予防につなげるとともに、身近なりんごの良さを再発見し、積極的にりんごを食べようとする気持ちを育てた。
- (2) 給食の献立表をもとに、食べ物の働きを知り、好き嫌いなくなんでも食べようとする気持ちを育てた。



<りんごを食べよう>



<バランスのとれた給食>

#### 2 教科等における食に関する指導の実施

- (1) 1学年の生活科における給食室の探検で、給食に対する理解を深めた。また、食習慣の基本である朝食の大切さについて学習した。
- (2) 2～6学年に対し、発達段階に応じて、青森県民の生活習慣病の罹患率が高いことを説明し、生活習慣病予防のための生活について、食事・運動・睡眠の調和のとれた生活をすることを指導した。
- (3) 4学年と保護者に対し、総合的な学習で、「青森県の特産品を知ろう」という内容で、青森市役所の職員に指導を依頼し、青森県の特産品について新たな知識を深め、地元の生産物を積極的に食べようとする気持ちを育てた。



<朝食を食べよう>



<1年生のグループ学習の様子>



<1年生の給食室探検>



<生活習慣を見直そう>



<授業のワークシート>



<青森市の特産物を知ろう>

### 3 給食調理員とのふれあい給食

- 給食調理員と一緒に会食することで、調理作業の様子や、おいしく給食を作る工夫などの話を聞き、給食を残さず食べようとする気持ちが育った。また、調理員が季節や行事にあった絵を食缶に描いたことで、児童が給食に、より親しみを持つことができた。



<ふれあい給食>



<給食時間の調理員の教室訪問>



<食缶に描かれた絵>

## テーマ2 好き嫌いをなくするための児童の活動による食育の取組

### 1 児童による給食委員会活動

- 好き嫌いをなくすためのポスターを各クラスに配布した。
- 残量調査を毎日行い掲示し、それをもとに全校集会で好き嫌いをなくす呼びかけを行った。
- 食育カルタ大会を行い、楽しみながら食育を学んだ。



<ポスターの配布>



<全校集会での呼びかけ>



<食育カルタ大会>

### 2 6学年対象の地場産品を使用した給食献立作成

- 6学年を対象に、家庭科で地場産品を使用した給食の献立を作成し、特徴のある献立を、卒業3月の献立に取り入れた。採用した献立は、献立表やお知らせで紹介した。

3月15日「米粉パン、牛乳、りんごのポタージュ、スパゲティミートソース、大豆小魚」

3月19日「ごはん、牛乳、みそ汁、煮卵、豚肉のりんごしょうがいため」

テーマ3

学校・家庭・地域との連携による食生活を主体とした生活習慣改善の取組

- 1 PTA給食試食会時に、栄養教諭による食育講話を実施  
「おやつの適切なとり方と、家庭の食育について」
- 2 食生活実態調査の実施（24年6月・25年1月）
- 3 大野っ子フェスティバル（バザー）において、生活習慣病予防の食育展を開催し、朝・昼・夕の適切な食事の量のフードモデルや硬さの違う血管の模型を展示し、塩分濃度の違うみそ汁の試飲で、家庭の食事の改善を図った。
- 4 本校児童、保護者、地域の住民参加のすくすく会議（学校保健委員会）において、保健委員会の児童が生活習慣病予防の生活について発表し、それをもとに話し合いをし、栄養教諭が助言した。



<みそ汁の試飲>



<フードモデルの展示>



<すくすく会議助言>

- 5 本校及び隣接の小中学校の保護者を対象とした食育講演会の実施  
「成長期とスポーツ時の栄養」 青森県立保健大学 准教授 吉岡美子氏
- 6 本校及び地域の住民を対象とし、生活習慣病予防の講演会の実施  
「青森県の子どものための健康を考える」 青森県立中央病院 医療管理監 小野正人氏
- 7 本校保護者を対象とした生活習慣病予防の調理講習会  
「生活習慣病を予防するヘルシークッキング」 青森県栄養士会 副会長 浅利由美子氏



<食育講演会>



<生活習慣病予防の講演会>



<ヘルシークッキング>

- 8 食育通信、給食だよりの発行
- 9 生活習慣病予防の食育リーフレットの発行

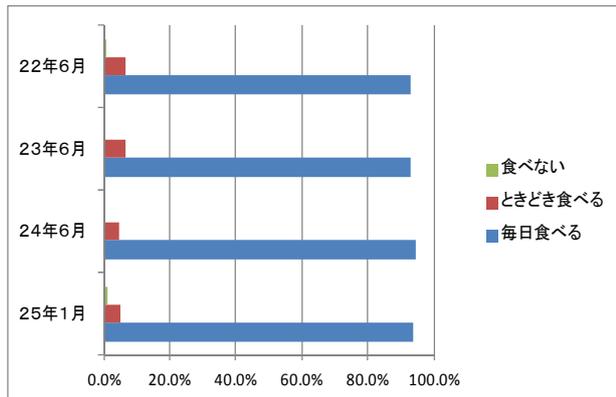


## テーマ1～3に共通する具体的計画

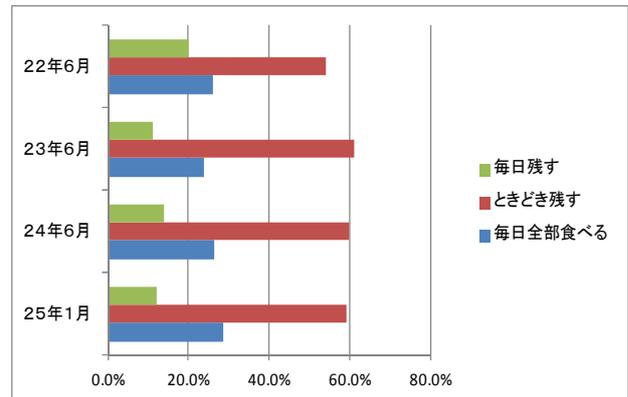
- 1 好き嫌いなく給食を食べることが実践化されているか、継続的に残食量を計る。
- 2 生活習慣病を予防する食生活が身につくように、給食時間や教科における食の指導で、継続的に行い、養護教諭と連携をとりながら、全校の一斉指導に取り組む。
- 3 家庭に対しては、講演会や給食だより等で、生活習慣病予防の啓発を行う。

## 本事業における評価指標と考察

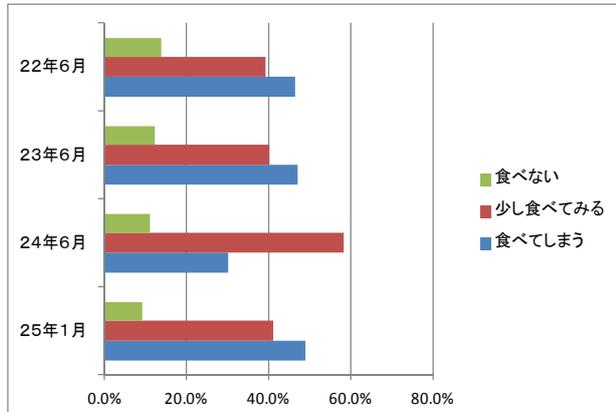
### 1 毎日朝ごはんを食べていますか。



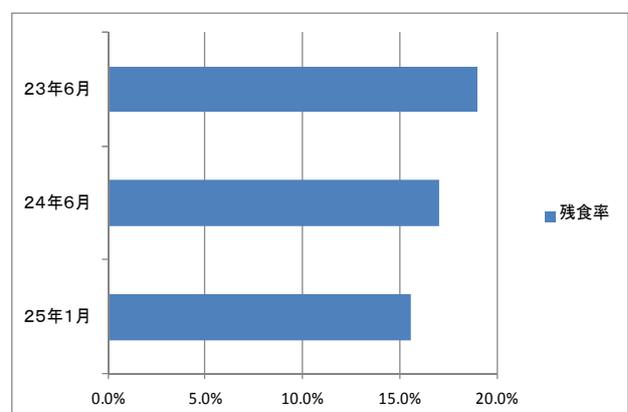
### 2 給食を残さず食べていますか。



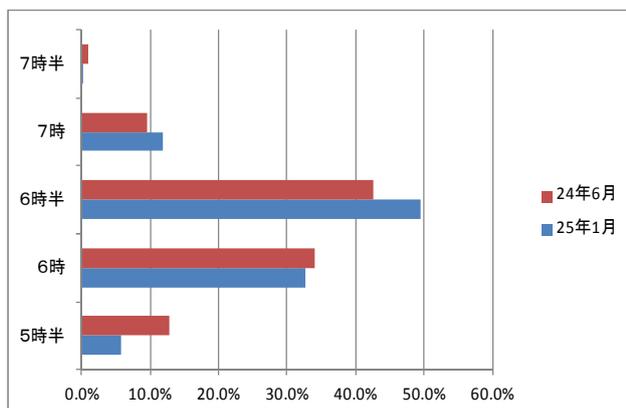
### 3 給食で嫌いなものがでたときどうしますか。



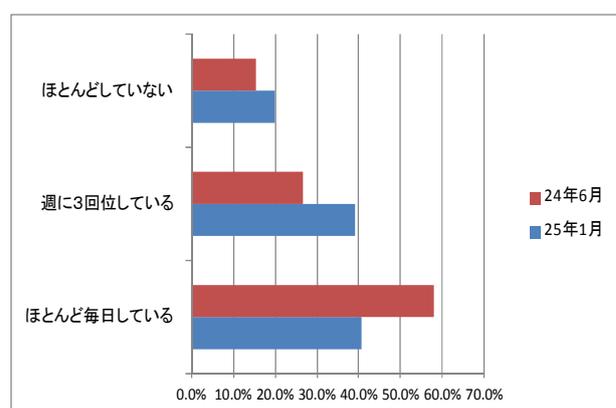
### 4 残食率



### 5 学校がある日は何時ごろ起きますか。



### 6 スイミング、マラソンなど、運動をしていますか。



- ・1～4は、過去3年間の推移である。朝食については、22年～24年は良い数値で推移していたが、25年1月は、数値が後退している。これは、5の起床時間の質問でも同じ傾向が見られる。青森の1月は厳寒期に入るので、朝の起床は遅くなりがちである。そのため、朝食の摂取率も若干の後退が見られると推測される。6の運動に関する質問でも、寒い屋外より室内で遊ぶことが多くなるので、6月と1月を比較すると、1月に運動不足の傾向が見られる。
- ・2の給食を残さず食べていますかの質問では、毎日全部食べる児童の割合が増えてきている。3の嫌いなものがでたときどうしますかの質問でも、食べない児童の割合が着実に減少している。また、4の残食率も低下してきている。

7 地場産物活用率 24年6月 57.6%→24年11月 63.1% (重量ベース)

## 本事業の成果

- ・生活習慣病予防のために、食事の基本である好き嫌いなく、できるだけ残さず食べることに取り組んできたが、給食時間や教科における食の指導や、調理員の給食をおいしく作る熱意、ふれあい給食などにより、給食に対する期待感が高まり、児童に嫌いなものでも食べてみようとする気持ちの変化が、確実に現れてきている。すくすく会議で、短命県である青森県の現状を認識してから、児童の間にも、大人になったときに長寿の県になりたいなど、健康に関心を持つ児童も増えてきている。バザー開催時に初めて食育展を実施し、実際の塩分濃度の違うみそ汁の試飲などが効果的であり、家庭での食生活改善の啓発につながった。講演会などでは、栄養士がいない近隣の小中学校にも、参集範囲を広げたことで、本校だけでなく、食育の関心の幅を広げることができた。

## 今後の課題(今回の事業を実施した結果、新たに見えた課題)

- ・本事業を実施して、児童に好き嫌いしないで食べようとする気持ちがあらわれ、残食率の低下にもつながっている。生活習慣を見直して、健康に過ごそうという態度は、生涯にわたって持ち続けていかなければならないので、これからも、養護教諭と連携したり、組織的な活動にしたりすることによって、食育が効果的、継続的に浸透していくように、方策を考えていかなければならない。生涯、生き生きと生活するための基盤は、食育にあるという認識を強く持って、市町村としても、食育の実施体制を構築していく必要がある。