

# 平成26年度 スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

都道府県名	青森県
学 校 名	東通村立東通小学校
学校のホームページアドレス	<a href="http://www.higashidoor-i-gakuen.ed.jp/">http://www.higashidoor-i-gakuen.ed.jp/</a>

## 1 取組テーマ

児童の健康課題に即した学校における食育の在り方についての研究

## 2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置年 及び人数	平成25年	1人
配置されていない 場合の対応状況		

## 3 推進委員会の構成

### 〔推進委員会〕

顧問	吉池 信男	青森県立保健大学教授
	平 紅	下北地域県民局地域健康福祉部保健総室長
会長	宮野 正範	東通小学校校長
副会長	中村 義徳	東通村教育委員会教育総務課長
委員	横山 信子	東通小学校教頭
	飛内 美津子	東通小学校栄養教諭
	橋本 徳子	東通小学校養護教諭
	赤田 正寿	東通小学校PTA会長
	伊勢田 薫	東通小学校母親委員長
	氣仙 宏	教育庁下北教育事務所主任指導主事
	松下 里美	東通村いきいき健康推進課主任保健師
	山崎 孝悦	(生産者代表) 東通☆東風塾塾長
	山口 真波	管理栄養士
	境谷 孝司	県商工労働部新産業創造課副参事
	齋藤 実	教育庁スポーツ健康課主任指導主事
	川井 陽子	教育庁スポーツ健康課指導主事

### 〔栄養管理ツールプログラム開発に係るワーキンググループ〕

吉池 信男	青森県立保健大学教授		
山口 真波	管理栄養士		
工藤 勝子	青森市立筒井南小学校栄養教諭	山田 佳奈	青森市立三内西小学校栄養士
鈴木 伸子	青森市立浪岡南小学校臨時学校栄養職員	畠山 実里	鶴田町立鶴田小学校栄養士
小田桐 優子	弘前市立西小学校栄養士	伊藤 薫	弘前市立東中学校栄養教諭
三上 愛	平川市立金田小学校栄養士	小野 美知子	藤崎町立藤崎中央小学校栄養教諭
小山 晴香	三沢市立第二中学校栄養士	長瀬 和彦	横浜町立横浜中学校栄養士
中村 佳未	むつ市立大平小学校栄養教諭	飛内 美津子	東通村立東通小学校栄養教諭
宮内 郁江	八戸市立市野沢小学校栄養教諭	三上 早希	新郷村立戸来小学校栄養士
矢古宇 由起	県立弘前第一養護学校栄養教諭	川井 陽子	教育庁スポーツ健康課指導主事

#### 4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
青森県立保健大学（再委託）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・評価とエビデンスのための指導助言</li> <li>・栄養管理について分析，指導助言</li> <li>・栄養管理ツールプログラム開発，作成，指導助言</li> </ul>
青森県商工労働部新産業創造課 ・GEヘルスケアジャパン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動についての調査</li> <li>・活動量計を用いて活動量測定</li> <li>○体組成についての調査</li> </ul>
下北地域県民局 ・地域健康福祉部	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域住民の健康づくり</li> <li>【下北地域健康なまちづくり事業 （健康アップ体制推進事業）】</li> </ul>
青森県健康福祉部 ・がん・生活習慣病対策課	<ul style="list-style-type: none"> <li>○県民のヘルスリテラシー向上</li> <li>【さあ始めよう！あおもり「健活」推進事業】</li> <li>・「健やか力」検定実施</li> </ul>
東通☆東風塾	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験活動</li> <li>・地場食材提供</li> </ul>

#### 5 実践内容

##### 事業目標

児童の実態に合わせた栄養管理や学習を通して，望ましい食生活や運動実践をすることで，肥満傾向児出現率の低下をめざす

##### 評価指標

- ①肥満傾向児出現率の減少
- ②体によいおやつを摂取する子供の割合の増加

##### 評価方法

- ①体組成計で測定（身長，体重，肥満度）
- ②おやつ摂取量の算出と変化

##### 評価指標を向上させるための仮説(道筋)

活動量計により運動と食事のバランスを明確にし，給食における食事量，おやつの取り方の調査や指導により，生活改善が図られ，肥満傾向児童の出現率の低下を目指す。

そのために，毎月の体重測定やおやつチャレンジ，食育調査などの効果について検証する。

##### 実践内容

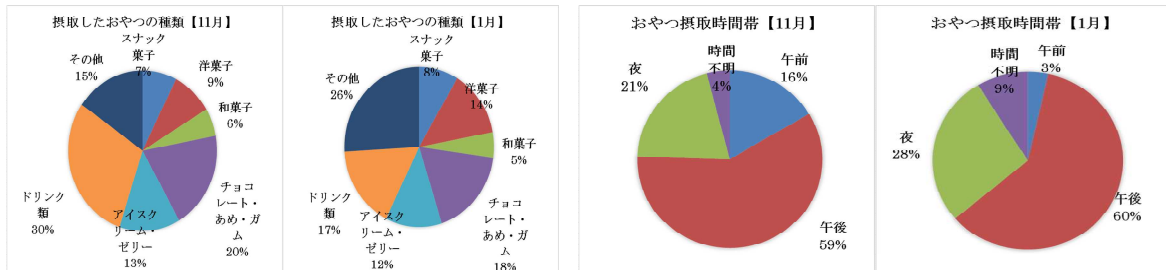
○肥満傾向児出現率の低下をめざすために

- ① 給食の取組
  - ・基準量を明確にし，その量をよくかんで食べるように指導している。
  - ・メニューによって配膳量が変わってくるため，多少の残食はあるが，全体的には少なくなっている。
  - ・5学年は，体格に応じて御飯の量を3段階にしている。（冬休み明けから実施）  
見た目的には，大きな違いはないので，児童からはあまり抵抗を示されず実施できている。



② おやつチャレンジ・食事調査

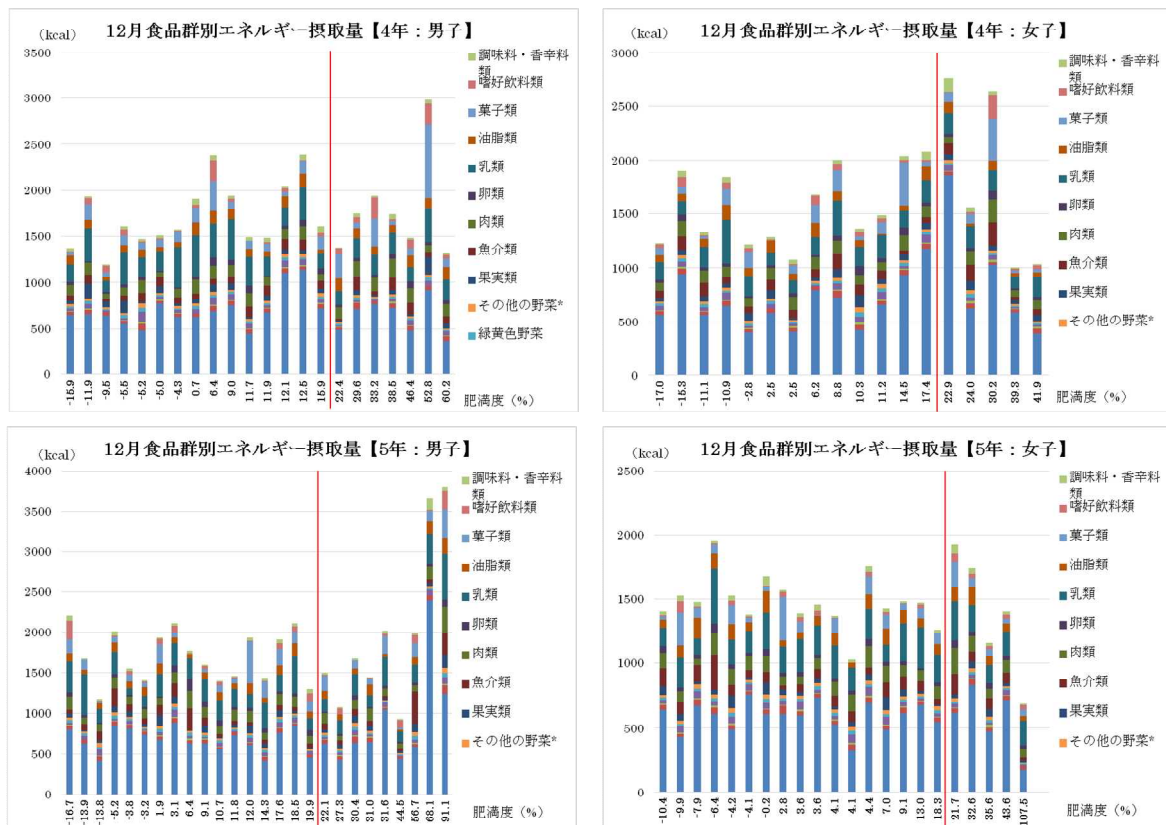
- ・おやつ調査（1月13日～19日に実施）
- ・結果については、下記資料参照



- ・時期的なこともあり、アイスやドリンク類が減少している。ドリンク類については、飲む量が減っている。その他が多くなっているが、その内容は果物が多くなっている。このことから、おやつの種類や食べ方については、児童の意識に変化が見られてきた。
- ・冬休み中の児童の昼食は、菓子パン・カップ麺・レトルト食品という声が多かった。保護者が仕事という家庭が多く、昼食を準備していくという家庭は少ない。

③ 食習慣アセスメント調査（BDHQ）

- ・12月15日に2回目を実施
- ・結果については、下記資料参照



- ・肥満傾向児童で摂取量が増加している児童もいるが、はっきりとした傾向があるわけではない。
- ・塩分の摂取に関しては、前回よりも警告（赤）が多くなった児童が多い。原因については、はっきりしない。来年度は調査の回数を増やし、原因究明に迫ることが必要である。

④ 活動量計の活用

- ・1月23日まで身に付けたが、有効的な活用はできなかった。児童が、日常的に歩数や運動量を意識する機会にはなった。



⑤ 体組成計の活用

- ・1月末と2月体重計測時に使用した。

⑥ 日常的運動への取組

- ・12月からは、全校でリズム運動的内容に取り組み、運動量を確保している。
- ・短なわや長なわなど、児童が興味をもって取り組める内容も工夫している。

⑦ 体重計測

○肥満傾向児童の希望者による「測るだけダイエット」の実施

- ・毎月の体重計測とミニ学習会（おやつを取り方、食事量など）、個別指導

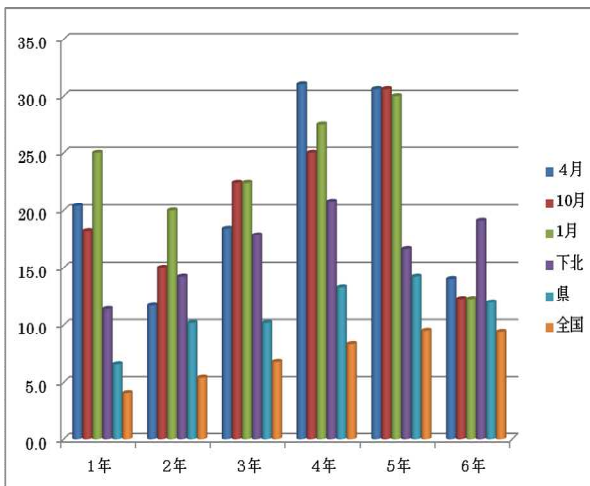
○4・5年の身長・体重計測

- ・月1回の身長計測と月2回の体重計測（3月初旬まで実施する予定）

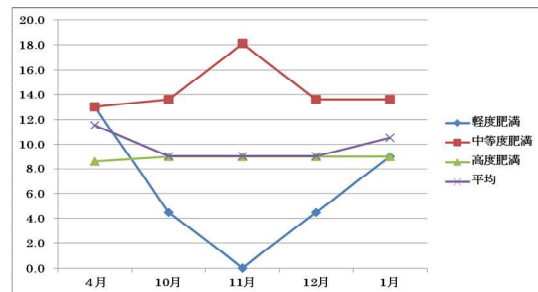
○測るだけダイエット：対象児童（計測，ミニ学習会）

○1月には全校の発育測定を実施した。

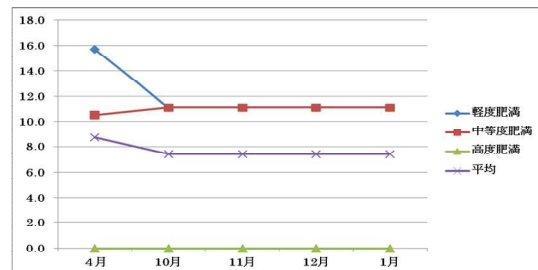
- ・結果については、**下記資料参照**
- ・肥満傾向児童の出現率については、減少した学年，増加した学年，横ばいの学年があり、全体として減少したとは言えない。4年生の減少が、部活動の実施によるものなのか、3年生が増加していることから、来年度は対象に加えて検証する必要がある。
- ・冬休み中の運動不足と食事の関係から、体重増加が見られた。そのため、肥満度も上がってきた。現状維持できるような働きかけが必要である。



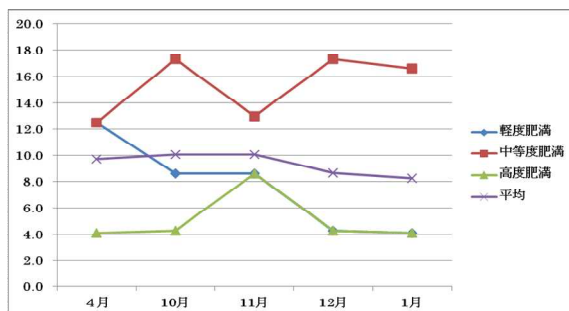
全校出現率



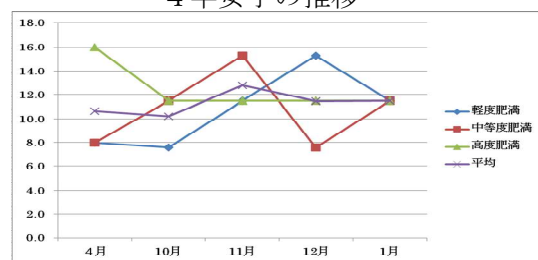
4年男子の推移



4年女子の推移



5年女子の推移



5年男子の推移

## ⑧ 食に関する指導

- ・食に関する授業：全学年
- ・健康に関する授業：5・6年（村保健師）
- ・学校給食を生きた教材として活用
  - 給与栄養目標量の設定
  - 給食時間における食事指導
  - 食事摂取量の把握（学級ごとの残渣，簡易記録表運用）
  - 地場産物の活用（ふるさと産品給食の日実施）
- ・体験活動

### 【家庭・地域へのアプローチ】

- ・小児肥満の解消についての講演会開催：児童，保護者
- ・給食試食会及び学習会の開催：祖父母
- ・各種広報誌の活用（学校だより，保健だより，給食だより，村広報紙）
- ・大学及び部局間連携による，地域一体型取組の相乗効果を検証保健大学，企業，生産者，行政との連携
- ・認定こども園，小学校，中学校との校種間連携（東通村学校保健会）

## 6 成果

肥満傾向児童の出現率の変化は，事業開始前と終了時では次のような結果となった。

- ・事業開始前4月の出現率は，4年31%，5年30.6%であったが，事業終了時は，4年27.5%，5年30%となった。
- ・事業当該の学年は，多少ではあるが減少したが，1～3年は，増加している。

肥満傾向児童の出現率低下のために，おやつのととり方，食事量の見直し，運動習慣の定着，食に関する指導などを通して生活習慣の改善に取り組んできたが，運動量が減り，代謝の下がる10月から1月の取組となったためか，上記のように，データの期待した結果が得られなかった。

しかし，児童自らがおやつの内容を考えてとるようになったり，自分に必要な食事の量や種類について意識したり，家庭において保護者に働きかけるようになったことは大きな成果だと言える。

また，「青森県学校における栄養管理システム」が完成し，県内全ての調理場等に配布するとともに，今後必要とされる人材育成につなげた。

## 7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・学校だより「東通小」，食育通信「いただきます」で学校としての取組状況について，随時発信している。

## 8 今後の課題

肥満傾向児童の出現率の低下を目指すためには，長期的な取組が必要になる。その上で，今年度の実施等から課題となることは下記の点である。

- ・保護者への啓発（全体への働きかけ，個人指導）
- ・冬季間の運動不足解消の方策
- ・肥満が体に影響する事態について実感を伴う具体的な指導
- ・小学校の取組を中学校へつなげる働きかけ

また，食事アセスメント調査から家庭での食事において，塩分摂取量が多いことが分かったので，家庭と連携して塩分のとりすぎが体に及ぼす影響を含めて取り組んで行く必要がある。

栄養管理ツールプログラムの運用について，県内の栄養教諭等へ普及・啓発を図り，児童生徒の身長・体重及び成長曲線データを活用した給食計画，食育へと活動を広げ，特に青森県で課題となっている児童・生徒の肥満解消に資する活動へとつなげる必要がある。