

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	愛媛県
学校名	松山市立新玉小学校
学校のホームページアドレス	http://aratama-e.esnet.ed.jp/

1 取組テーマ

子どもの食に関する健康課題解決のための基本的な生活習慣の改善
～栄養教諭による効果的な指導プログラムの構築と実践・検証～

2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭 配置年及び人数	平成21年～	1人
-----------------	--------	----

3 推進委員会の構成

[愛媛県検討委員会委員]	
委員長：白松 賢	愛媛大学教育学部教授
副委員長：越智 誠二	愛媛県総合教育センター企画開発室長
委員：伊賀瀬 道也	愛媛大学医学部附属病院抗加齢予防医療センター長
香川 実恵子	松山東雲女子大学人文科学部講師
久寿 正人	くす小児科院長
中村 和憲	料理研究家・食育アドバイザー
武田 潔	愛媛県学校保健会常任理事
竹内 豊	県保健福祉部健康増進課長
田所 竜二	県農林水産部ブランド戦略課長
田中 弥生	愛南町立船越小学校養護教諭
林 佳代	西予市立宇和中学校栄養教諭
間部 量吉	松山市立新玉小学校（以下「新玉小」という）校長
宇都宮 由紀	新玉小教諭（研修主任）
折井 智栄	新玉小栄養教諭
[食育プロジェクトグループ]	
委員長：白松 賢	愛媛大学教育学部教授
副委員長：間部 量吉	新玉小校長
委員：越智 誠二	愛媛県総合教育センター企画開発室長
楠本 真人	新玉小教頭
宇都宮 由紀、前島 千津美、友松 恭子、西尾 朋教	（新玉小教諭）
上田 美奈子	（新玉小養護教諭）、折井 智栄（新玉小栄養教諭）
[個別指導検討ワーキンググループ]	
委員長：鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学教授
副委員長：伊藤 卓夫	いとう小児科院長
委員：宇都宮 由紀	（新玉小教諭）、折井 智栄（新玉小栄養教諭）
来嶋 理恵、島田 広美、正月 千歳、菅 綾	（松山市学校栄養士協議会）
[食育プロジェクトワーキンググループ]	
委員：亀岡 恵子	松山東雲女子短期大学教授
黒河 典子、西原 裕子、田中 直子	（教諭）
鶴井 千代、森 涼子、森田 君香、坪内 由紀、林 佳代、佐藤 有香	（栄養教諭）

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
愛媛大学	・食育の指導方法・内容等への助言
神奈川県立保健福祉大学	・栄養教諭による個別指導の指導方法、内容等の助言
愛媛県総合教育センター	・食育の指導方法・内容等への助言
松山市学校栄養士協議会	・食生活習慣改善に関する指導の研究
健康機器メーカー	・計測データの管理と分析
愛媛県総合保健協会	・食事調査の集計と結果

5 実践内容

事業目標	
<p>食を中心としたより良い生活習慣を身に付けることが、心身の健康のために重要な要素であることを認識させ、児童自身の課題について「気づき」を促す。さらに、その改善方法を「見える化」し、「自ら考え行動できる児童」を目指すための効果的な指導方法・内容を検討し、指導プログラムを構築することを目標とする。</p>	
評価指標	
<p>取組を6年生児童対象とする。</p> <p>〈生活習慣に関する評価指標〉</p> <p>（食事に関する評価指標）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 朝ご飯に主菜となるたんぱく質を多く含む食品をとっている児童、副菜となるビタミンを多く含む食品をとっている児童の増加 ○ 朝ご飯に主食・主菜・副菜の3つがそろっている児童の増加 <p>（活動状況に関する評価指標）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 活動レベル1（活発な活動が1日当たり30分程度）の児童の活動量の増加(歩数計利用) <p>（睡眠状況に関する評価指標）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 起床時刻、就寝時刻、睡眠時間の整っている児童の増加（平日と休前日の起床時刻の差が少ない児童の増加） <p>〈児童及び保護者の生活習慣に対する関心度に関する評価指標〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 主食の適量がわかる児童の増加 ○ 行動変容ステージが上昇した児童の増加 ○ 食事作りに興味がある児童の増加 ○ 家族そろって食事をする家庭数の増加 ○ 保護者の生活習慣（食事、活動、睡眠）に対する関心度の上昇 <p>〈心身の状態に関する評価指標〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 不定愁訴（いらいらする、だるい、疲れやすい、起きづらい、食欲がない）を感じる児童の減少 <p>〈個別指導に関する評価指標〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 対象者の行動変容レベルの上昇、自分の適正な食事が分かる 	
評価方法	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣に関する調査 ○ 食事状況調査 ○ 家庭の食に関する意識調査 ○ 不定愁訴に関する調査 ○ 身体状況(体重・身長等)の測定 ○ 活動量の調査・測定 	



評価指標を向上させるための仮説(道筋)

生活習慣の中で、朝ご飯の内容改善がもたらす影響は大きいと期待できるため、家庭科の朝食内容についての学びを、朝ご飯内容チェックシートを用いて行ったり、給食の主食量の指導を、デジタルスケールを用いて行い自分の適量を知ったりすることで、朝食内容の好転を目指す。保護者対象に朝ご飯料理教室や朝ご飯コンテストなどを行うことで、保護者の食に対する関心度の上昇を目指す。また、運動と睡眠などの生活習慣についても、歩数計を用いて授業を行ったり、起床時刻や就寝時刻を調査したりすることで好転させ、心身の健康に及ぼす問題を「見える化」し、解決を目指す。

生活習慣に関する調査や身体状況などの測定を行うことで、指導プログラムの効果を向上させるための仮説の検証を行う。

実践内容

(1) 目指す児童の姿

6年生を対象とし、食事・運動・睡眠について次の3つの「目指す児童の姿」を設定し、指導の方向性を明確にした。

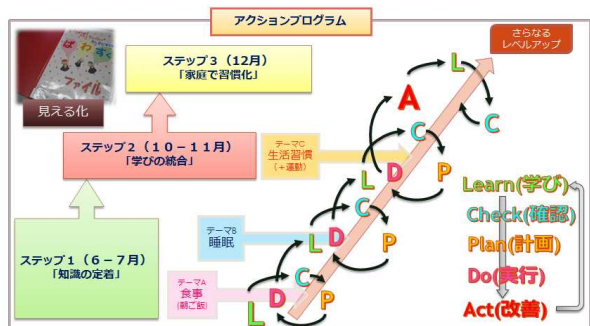
- 朝ご飯の重要性を認識し、内容を考えて食べる児童【食事】
- 睡眠の大切さが分かり、食事・運動を含めた生活リズムを整えることができる児童【睡眠】
- 運動の必要性を知り、食事との関係を理解し、自分の食事の量が分かる児童【運動】

(2) 指導プログラム（アクションプログラム）の構築

「目指す児童の姿」へ向けて、次のようなアクションプログラムを作成した。

テーマは、「食事（朝ご飯）」「睡眠」「生活習慣（運動）」の3つとし、それぞれ、学び(Learn)、自分の生活を確認(Check)し、改善計画(Plan)を立て、実行(Do)する展開とした。そして、1～3の3ステップで改善(Act)を目指すこととした。

まず、ステップ1「知識の定着」で、テーマA「朝ご飯について」とテーマB「睡眠について」の「LCPD」を繰り返す。次に、ステップ2「学びの統合」で、2つのテーマでの学びを生かし、テーマC「生活習慣を知ろう」において、生活習慣全体について、統合した学びの場を設定し、「LCPD」を行う。そして、ステップ3「家庭で習慣化」で、家庭を巻き込んで生活習慣の改善(Act)を目指すというプログラムを実践した。



○ 食事（朝ご飯）

- ・ 家庭科「朝ご飯について考えよう」・ 朝ご飯調べ ・ 朝ご飯料理教室
- ・ 朝ご飯コンテスト ・ 食生活アンケート ・ 食事状況調査 ・ 家庭での実践
- ・ かむかむ健康集会 ・ ばわすくファイル（食育ファイル）での情報の「見える化」

○ 睡眠

- ・ 学級活動「睡眠の働きを知ろう」 ・ 自分の睡眠を振り返ろう
- ・ 起床時刻・就寝時刻・睡眠時間調査

○ 生活習慣（運動）

- ・ 身体測定 ・ 体育科保健領域「生活習慣の予防」 ・ 活動量調査 ・ 歩数計調査
- ・ 生活習慣に関する調査・ 不定愁訴に関する調査・ 学級活動「主食の適量を知ろう」
- ・ 給食の時間「主食の適量を食べてみよう」・ 小児生活習慣病予防のための個別指導
- ・ 家庭で生活習慣（食事・運動・睡眠）改善内容の実践

児童自身の課題について「気付き」を促し、その改善方法を「見える化」するための「ばわすくファイル」については、全児童を対象に作成し、学校全体で食育を推進し、家庭との連携を図った。また、体組成や歩数の計測については、4～6年を対象とした。

6 成果

(1) アクションプログラムについて

ア ステップ1 「知識の定着」

朝ご飯の学習や保護者対象の調理実習、かみかみセンサーを用いた集会等、基礎的な内容を各学びの中で「LCPD」を繰り返し行い学ぶことで、知識の定着が計れ、納得した上で自分自身の生活を振り返り改善を図ることができた。体組成の結果や、食事調査において実測値を見ることは振り返りに有効であった。

イ ステップ2 「学びの統合」

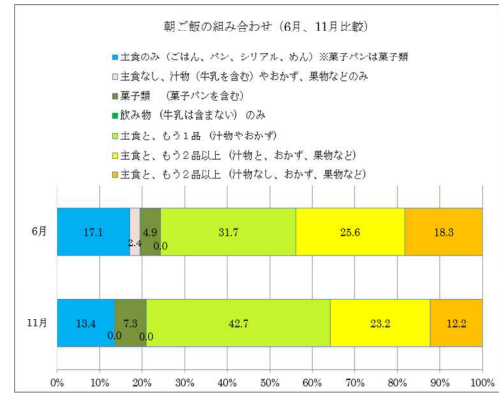
朝食、睡眠に加え、歩数計を利用した運動の学びを統合させたことで、さらに「見

見える化」し、課題を具現化することができた。

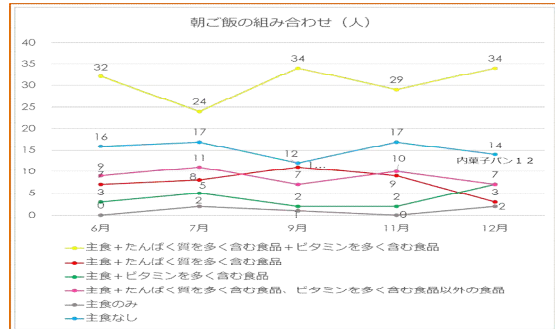
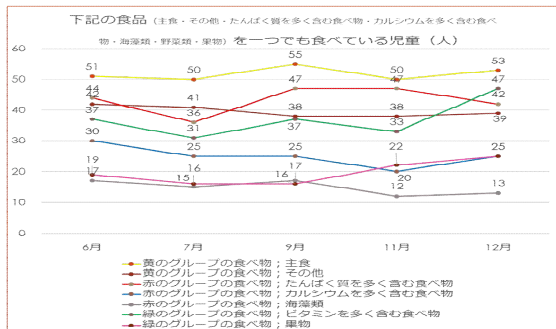
ステップ3 「家庭で習慣化」

自分の課題を実感を持って見つけ、改善策「A」を考えることができた。特に、個人ファイルにまとめ、「見える化」したことで、児童だけでなく保護者の興味関心が高まり、家庭での改善の推進に役立った。

プログラム実施前後の比較をすると、朝ご飯の組み合わせは、主食のみの割合が17.1%から13.4%に減り、主食とおかずを組み合わせようとする割合が75.6%から78.1%と増えた。



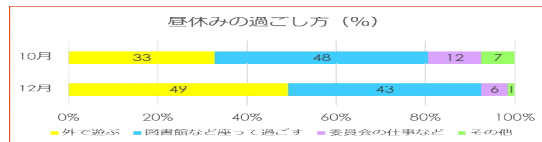
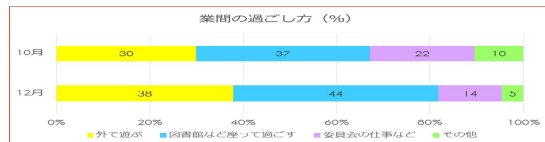
(2) 評価指標について 生活習慣に関する評価指標 食事に関する評価指標



6月は、レッスンの最中であった。レッスンの最中は、良い結果となり、レッスンが途切れると、下がるという結果となった。しかし、家庭での習慣化を目指した取り組みであったため、変動はあるものの、年間を通した指導が生きていることが分かる。ステップ3の段階にあった12月には、野菜をとろうとする児童が増えた。

ステップ3の段階にあった12月は、3つがそろっている児童が数名多くなった。レッスンが途切れると、下がるという傾向が見られる。

(活動状況に関する評価指標)

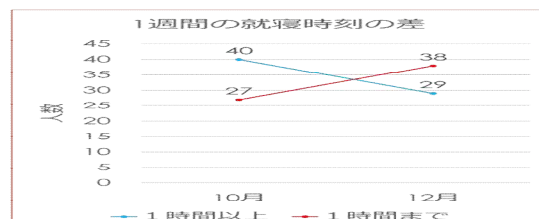
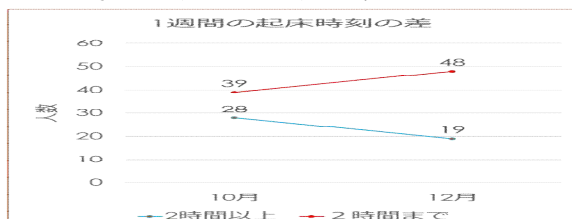


活動レベルIの児童の活動量の増加として、明確な結果はでなかったが、校内での主な活動の様子(業間の過ごし方、昼休みの過ごし方)をステップ2の学びの統合の前後で比較すると、10月に比べ、寒い時期にもかかわらず、12月の外で遊ぶ児童が増えた。ステップ2での学びの統合の成果が見られた。

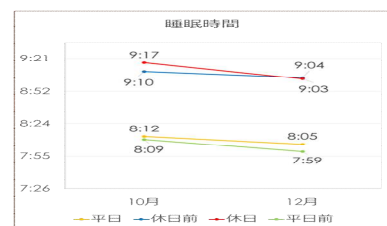
歩数計は、主に学校生活中に測定した。学年等の測定時間が一定でなかったため、比較することは難しかったが、各自の活動を意識して増やそうとするきっかけになった。

体組成については、7月と9月を比較すると、6年生は4、5年生に比べ筋肉量が増え、脂肪の増加が少ないことがわかった。

(睡眠状況に関する評価指標)



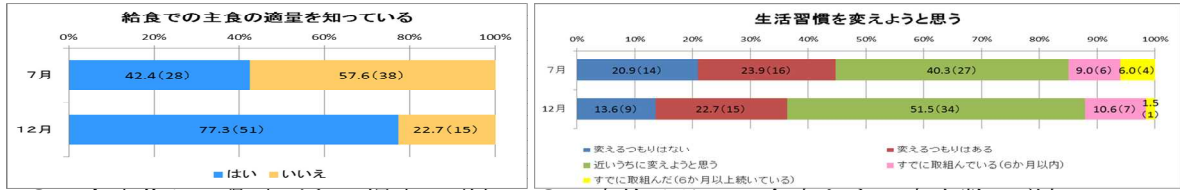
起床時刻の差を2時間以内の児童と、それ以上の児童数の増減を比較すると、12月、寒く起きづらい季節にもかかわらず差が2時間以内になった児童が増えた。就寝時刻は、テーマBで自分に合った睡眠の良さを学び、テーマCで、生活リズムを整えることの重要性



を学んだことで、差の縮まった児童が増えた。睡眠時間は、起床時刻の平均が早くなり、就寝時刻の平均が遅くなったため、睡眠時間は短くなった。

〈児童及び保護者の生活習慣に対する関心度に関する評価指標〉

- 主食の適量がわかる児童の増加
- 行動変容ステージが上昇した児童の増加



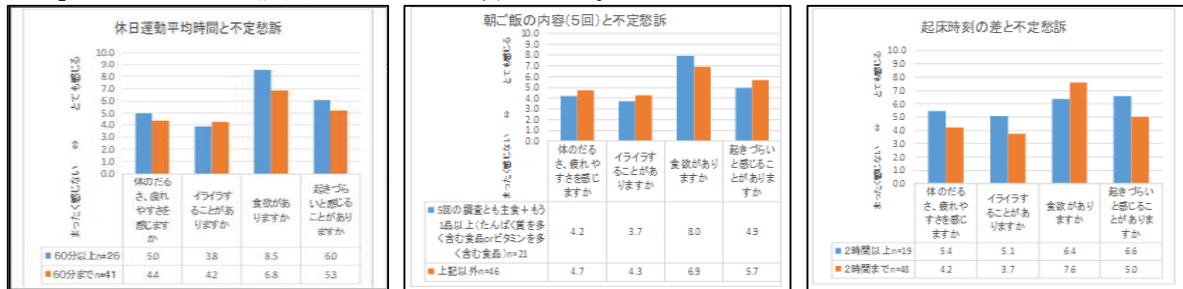
- 食事作りに興味がある児童の増加
 - 家族そろって食事をする家庭数の増加
- 7月と12月との有意差は見られなかった。
- 保護者の生活習慣（食事、活動、睡眠）に対する関心度の上昇



朝ご飯については、少しずつではあるが、たんぱく質や野菜を必ずとるようになった家庭が増えた。保護者の意識として、野菜より、たんぱく質の方が取り入れやすいということが分かった。就寝時刻については、いつも同じ時刻に就寝する児童が少し増加した。

〈不定愁訴に関する評価指標〉

休日平均運動時間 60 分以上ある児童は、有意に「だるさ・疲れやすさを感じる」が、「食欲がある」ということが分かった。年間を通して朝ご飯の内容が充実している児童、1 週間の起床時刻の差が 2 時間以内の児童は、「だるさ、疲れやすさ、イライラ、起きづらいつと感じる」ことが少ない傾向にあることが分かった。



〈個別指導に関する評価指標〉

松山市が開発した個別指導システムに沿い、具体的な目標を立て、学校と家庭の連携をとった指導を行った。歩数の増加が見られた。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ばわすくファイルを用いて、家庭へ児童個人の情報を発信
- 学校のホームページや、食育だより、学校だよりによる、地域、家庭への発信
- 愛媛新聞（地方紙）やラジオ等のメディアを用いた地域への発信
- 報告冊子配布による、地域への発信

8 今後の課題

- 食育は、家庭差があり、プライバシーの問題など、注意しなければならないことが多い。「見える化」する際には、配布する資料やデータ等、授業内でも、配慮を必要とする。
- 学びの継続が途切れると、生活習慣はすぐマイナスの方向へ進んでしまう傾向がある。今後も継続した学びが必要である。
- レッスン A、B の介入時期や内容については、より改善効果が表れるために教科等や給食の時間、調査等は児童の実態に合わせてプログラムを修正する必要がある。また、食に関する問題は、季節ごとに変化しやすいため、調査の時季を検討する必要がある。
- 食育は 1 年で成果が上がるものではない。今後もプログラムを見直し、修正を重ねながら、さらなるステップアップを目指したものを構築していかなければならない。