

平成27年度スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

受託者名	青森県	実施校名	東通村立東通小学校
学校のホームページアドレス	http://www.higashidoori-gakuen.ed.jp/		

1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と健康）

今を変えれば！未来は変わる！！健康長寿県をめざして
～望ましい食習慣を形成する食育の在り方～

2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	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】計 17人
 実践校6人（校長、教頭、栄養教諭、養護教諭、PTA会長、母親委員長）
 東通村保健師長、東通村教育委員会教育総務課長、生産者代表、下北地域県民局保健総室長、
 県健康福祉部がん・生活習慣病対策課主幹、県立保健大学教授、企業関係者2人
 県教育庁3人（スポーツ健康課主任指導主事、同指導主事、下北教育事務所指導主事）

【個別指導検討ワーキンググループ】計 17人
 実践校栄養教諭、栄養教諭・学校栄養職員14人
 県立保健大学教授、県教育庁スポーツ健康課指導主事

【地域課題解決献立プロジェクトグループ】計 16人
 （委員）大学教授、地域県民局技師、地域管理栄養士、実践校栄養教諭、
 管内栄養教諭・学校栄養職員7人、教育事務所指導主事
 （オブザーバー）推進委員会顧問2人（事務局）県教育庁スポーツ健康課2人

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	<ul style="list-style-type: none"> ・「栄養管理システム」の運用に関する指導助言、バージョンアップ ・モニタリング・評価・検証方法指導 ・調査項目指導 ・個別指導に関する指導助言
株式会社タニタ	<ul style="list-style-type: none"> ・計測データの管理・分析・報告
下北地域県民局 地域健康福祉部	<ul style="list-style-type: none"> ・地域住民の健康づくり ・小児肥満の原因を探るための地域ケアシステム
東通★東風塾	<ul style="list-style-type: none"> ・体験活動
むつ市ウエルネスパーク	<ul style="list-style-type: none"> ・運動イベント

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とおして、食生活をはじめとする生活習慣の改善及び肥満傾向児出現率の低下を目指す。

評価指標

- ①肥満傾向児出現率の減少：全体の5%減
- ②おやつのとりに変化（改善）が現れた児童の増加
- ③自分に合った食事量や内容を意識し、実践する児童の増加
- ④肥満や塩分摂取についての知識を習得した児童の増加
- ⑤よく噛んで食べることを意識する児童の増加

評価方法

- ①体組成計で計測（身長、体重、体脂肪）、栄養管理システムの活用、活動量計の活用
- ②おやつ調査、おやつチャレンジ（2回実施）
- ③食事調査、給食の残食調査
- ④食生活を含めた生活習慣についての意識及び実態調査（2回実施）
- ⑤咀嚼計の活用、意識調査

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

「青森県学校における栄養管理システム」を運用し、児童一人一人の個別支援計画を作成した上で、全体指導をするとともに、エビデンスに基づく食事量の見直し、食事やおやつのとりに関する個別指導に展開するものである。

児童の学習と実践の場として、学校給食及び家庭科の調理実習等の食に関する指導の時間を最大限に活用して食習慣の改善及び運動習慣の定着を含めた生活習慣の改善に取り組み、肥満傾向児童の出現率の低下を目指す。

そのために、体重計測による体重の変化、食事やおやつ摂取量と消費量の算出による実態把握、食に関する指導、よく噛むことの指導、家庭・地域へのアプローチの効果について、計測機器等を用いて数値化しながら大学等の研究機関と連携して検証する。

実践内容

全校テーマ 【体に良い食事・運動で健康に！】

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1 推進委員会 | 7月・12月・1月実施 |
| 2 給食の時間における指導（全校対象） | 5月から実施 |
| ・ ご飯の盛り付け量の明確化 | 6月基準量の提示 |
| | 10月体重計測後見直し |
| ・ 栄養教諭によるミニアドバイス | 6月から実施 |
| ・ よく噛むことの実践（咀嚼計の活用） | 8月末開始 |
| ・ 摂取カロリーを知る（カロリースケールの活用） | 8月末から活用 |
| ・ 塩分について（塩分計の活用） | 8月末から活用 |
| 3 食に関する学級活動（全校対象：栄養教諭と学級担任） | |
| ・ 各クラス2回実施（うち1回は、参観日に実施） | |
| 4 食に関するアンケート（全校対象） | 6月・11月実施 |
| 5 おやつチャレンジ、食事量調査（4～6年） | 6月・11月実施 |
| 6 食習慣アセスメント調査（4～6年） | 7月・12月実施 |

- 7 生活改善教室（5・6年） 7月実施
- 9 弁当の日の取組（5・6年） 7月実施
- 8 祖父母給食試食会 9月実施
- 10 食育セミナー（4～6年） 9月実施
（中学校1・2年及びこども園・小・中学校保護者も対象）

【講師】北折 一 氏

（元NHK「ためしてがってん」ディレクター）

【演題】「東通村これがガッテン流・食育だ」

～体に良い食事・運動で健康に～



- 11 活動量計の活用（4～6年） 8月末から活用
- 12 体重計測 2月まで実施
・（4～6年、肥満傾向児） 体重月2回、身長月1回
・全校児童 4月・10月・1月実施

- 13 体験活動：東通★東風塾（生産者団体）協力

- ・田植え（5年） 6月実施
- ・稲刈り（5年） 10月実施
- ・調理実習で講師が育てた米を炊いて食べた（5年）
- ・郷土のおやつ（べこもち）づくり 11月実施



- 14 保護者給食試食会 12月実施
- 15 運動イベント（4～6年） 12月実施

【講師】むつウエルネス インストラクター 2名

【内容】冬期間に自宅や体育でできる運動

※冬期間の運動量の不足に比例するように、肥満度が上昇する傾向にあるため、運動量の確保を目的として実施。



- 16 あおもり「健やか力」検定（5年） 1月実施

6 成果

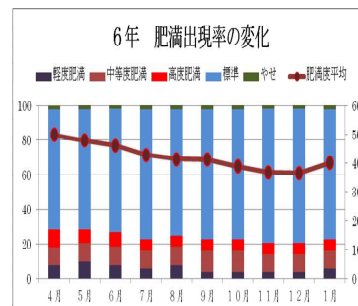
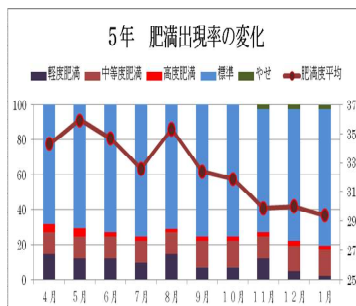
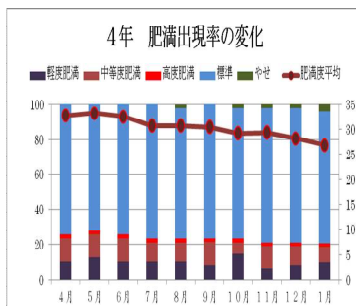
I 肥満傾向児の出現率が減少した（下記表、図参照）

- ◎ 肥満傾向児の出現率は低下した。特に、肥満度が大きく下がったことは、最大の成果といえる。
- ◎ 肥満傾向児出現率が低下した要因としては、活動量計の利用と月2回の計測により、児童が自らの体重管理を意識するようになったことが挙げられる。
- ◎ 企業との連携を通して、専門的な知見と具体的なデータが提供され、実態の分析が容易になり、児童や職員、保護者へ数値として提示することができた。

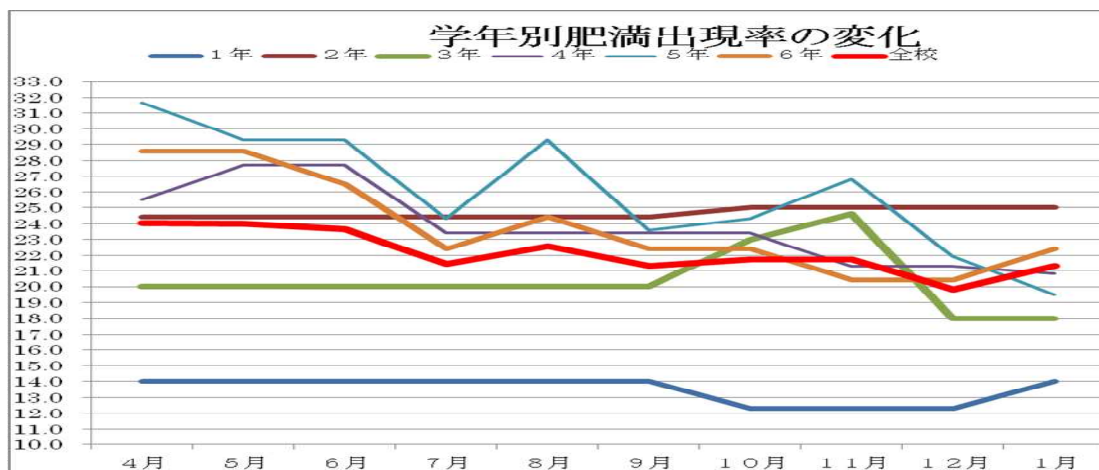
※肥満傾向児出現率と肥満度平均

	肥満傾向児出現率（％）		肥満度の平均値	
	4月	1月	4月	1月
4年	25.5	20.8	32.7	26.8
5年	31.7	19.5	34.3	29.4
6年	28.6	22.4	49.8	40.0

※学年別肥満出現率の変化



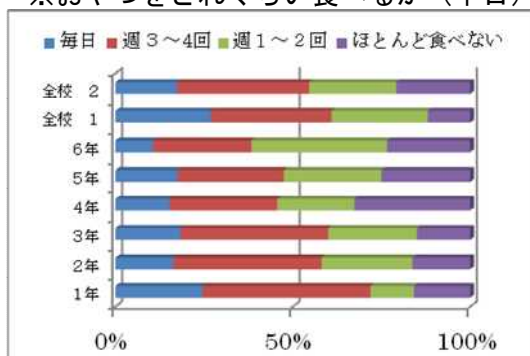
※学年別肥満出現率の変化



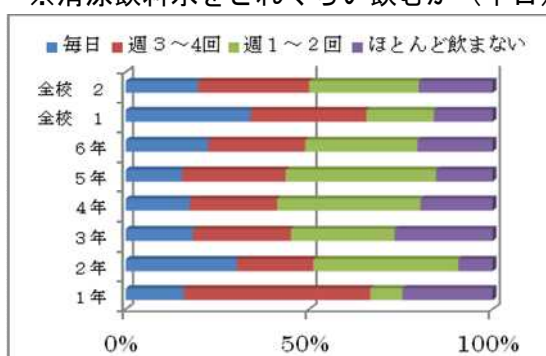
II おやつのとりに変化(改善)が現れた児童が増加した

- ◎ 2回のおやつチャレンジにより、おやつのとり方や量を意識する児童が増えた。数値としては、下記のような結果であった。

※おやつをどれくらい食べるか(平日)



※清涼飲料水をどれくらい飲むか(平日)

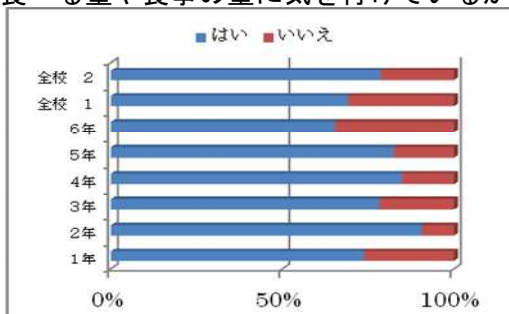


- ◎ 保健委員会の発表やおやつのカロリー掲示など、食に関する指導を繰り返すことで、子供たちの意識が変わってきたことが大きな要因であった。

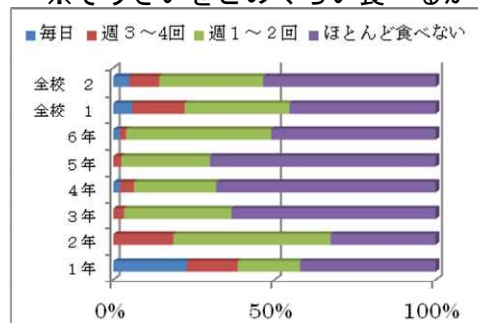
III よく噛んで食べることを意識する児童が増加した

- ◎ 食事量調査やアンケートにより、児童の意識の変化は数字として現れてきた。

※食べる量や食事の量に気を付けているか



※そうざいをどのくらい食べるか



- ◎ 給食において、カロリースケールや咀嚼計の活用を通して、食事の適正量やカロリーを意識し、よく噛むことへの実践も成果を上げる要因になった。
- ◎ 食に関する指導により、日常的な摂取塩分量を理解し、塩分のとり過ぎによる生活習慣病についての知識を得ることができた。
- ◎ 塩分計の活用により、塩分濃度を意識し、家庭における塩分濃度についても保護者への啓発に役立てることができた。

- ◎ 咀嚼計の活用により、これまで嘔む回数が少なかったことに気付き、嘔む回数を意識する児童が増えた。

IV 各種行事により、児童や保護者によい変化が現れた

- ◎ 食育セミナーの実施により、健康な体を作るために必要なことを意識する機会となった。
- ◎ 祖父母・保護者対象給食試食会の実施により、祖父母や保護者への啓発に立てることができた。
- ◎ 運動イベントの実施により、冬季休業明けに極端な体重増加が見られなかったことから、効果があったと考えられる。
- ◎ 体験学習を通じ、米作りの大変さを感じ、食材に興味・関心をもつことができた。また、地元の伝統を学びながら、おいしく、体に優しいおやつについて知ることができた。

児童の健やかな成長のためには、バランスのよい食事、適度な運動、健康に関する知識と実践が大事であると考えた取組により大きな成果が得られた。

特に、児童が自分自身の健康を考えながら実践できるようになったことは、何よりの成果である。

継続的な体重計測と分析、食事量と運動の関係、活動量計、カロリースケール、咀嚼計、塩分計など器具の有効的活用、食に関する指導を含めた健康教育、体験活動や食育セミナー、運動イベントなどの実践により、肥満傾向児出現率及び肥満度が低下することを実証できたことから、来年度以降も継続した取組で更なる改善につながるものとする。

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。
- ◎ HPに掲載している。

8 今後の課題

- ◎ 取組を強化した高学年（4～6年）とは対照的に、低学年（1～3年）の肥満傾向児の肥満度及び肥満傾向児出現率は上昇している。発達段階的には自己管理ができていく学年ではあるが、更なる保護者への啓発と、体重計測の機会を増やすなどの具体的対策を講じながら児童に意識させていくことが必要である。
- ◎ 全児童への食事・おやつ・生活習慣に関する調査や高学年による食事アセスメント調査から、塩分摂取量が多いことや家庭での野菜の摂取量が少ないことなどが分かったので、児童の指導はもちろん、保護者への更なる啓発に力を入れていく必要がある。
- ◎ 小学校入学前からすでに肥満度が高いことや、小学校卒業後の行動定着を考慮すると、校種間連携を行い、地域全体での取組としていくことが必要である。