

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	岡山県	実施校名	倉敷市立西阿知小学校
学校のホームページアドレス	http://www.kurashiki-oky.ed.jp/school/nishiachi-e/		

1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と健康）

学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康

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

委員	春木 敏	大阪市立大学大学院 教授
委員	川上 貴代	岡山県立大学 教授
委員	松尾 清文	西阿知小学校 校長
委員	大塚 愛子	西阿知小学校 研究主任
委員	富谷 圭子	西阿知小学校 栄養教諭
委員	上野 芳子	西阿知小学校 養護教諭
委員	中桐 規代	倉敷市教育委員会 主幹
委員	平岩 恵子	岡山県学校栄養士会 会長
委員	佐藤 圭子	岡山県保健福祉部健康推進課 主幹
委員	高橋 典久	岡山県教育庁義務教育課 指導主事（副参事）
事務局	福本 和宏	岡山県教育庁保健体育課 課長
事務局	小川 泰永	岡山県教育庁保健体育課 副課長
事務局	小林 圓裕	岡山県教育庁保健体育課 総括副参事
事務局	金子 幸江	岡山県教育庁保健体育課 指導主事(主任)

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
大阪市立大学大学院 生活科学研究科	食育プログラム作成について指導助言
岡山県立大学 保健福祉学部 栄養学科	調査結果の評価の指導助言
データ集計 (リョービシステムサービス)	生活習慣・食生活調査, 生活ふり返りカード等入力・集計
(株)明治	工場見学, 出前授業
蒜山酪農農業協同組合	出前授業
ヤクルト	出前授業
キューピー	出前授業
ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社	スマートバンドデータ集計等
データ集計, 分析専門機関	くらしき市版ヘルスジャッジ, 活動量計の入力・集計等

5 実践内容

事業目標

- (1) バランスのとれた食事を規則正しく食べる児童の増加
- (2) 元気に活動する児童の増加
- (3) 食習慣と生活習慣改善に取り組む保護者の増加

評価指標

- (1) バランスのとれた食事を規則正しく食べる児童の増加
 - ① 朝食摂取率増加 92.1%→97%
 - ② 朝食・夕食の献立改善
 - ③ 自分の食事に興味・関心を持つ児童の増加
(5・6年生は低・中学年時における食育を発展させ、日々の食事管理の重要性を知り、食育支援システムの活用によりセルフコントロールする力をつける。)
- (2) 元気に活動する児童の増加
 - ① 毎日排便率増加 62.7%→70%
 - ② 元気度チェック (平均得点 50 点満点) 上昇 44.4 点→47 点
(昨年度の生活習慣・食生活アンケート, 元気もりもり体すくすく大作戦結果から, 評価指標を決定する。)
- (3) 食習慣と生活習慣改善に取り組む保護者の増加
 - ① 子どもと一緒に料理を作る保護者の増加 85.3%→90%
 - ② 朝食摂取率の増加 78.1%→90%
 - ③ 献立表・食育だよりを見る保護者の増加 67.4%→80%

評価方法

- (1)各種データを収集し、食育の経過を評価する。児童個々にファイルを作成・記録することで、自己評価し、児童並びに保護者が主体的に生活改善に取り組むよう支援する。
 - ・「生活習慣・食生活アンケート調査」(全校児童・保護者)
 - ・「元気もりもり体すくすく大作戦」(全校児童年4回)
 - ・運動習慣カード(5年生)
 - ・身体組成(骨密度, 体脂肪率等)(6年生)
- (2)5・6学年において、家庭科、学級活動等の時間に、食育支援システム(くらしき市版ヘルスジャッジ)を活用し、児童自身が、食事の状況を客観的にみることで改善しようとする態度を促す。結果を保護者に提供し、家庭での支援を促し、学校と家庭が連携し、望ましい食・健康管理を進める。
- (3)食生活状況、体力、体格、身体活動について、アセスメントし、児童個々の行動修正に向けて、“元気もりもり体すくすく”ファイルを用いて、児童が改善目標を設定し、その改善に向けて学習し、記録する。これらのデータにより、学習評価をする。
- (4)実践校の成果を検証するため、協力校を設け、
 - ①生活習慣・食生活アンケート調査(2回)
 - ②元気もりもり体すくすく大作戦(4回)の活用
 - ③食育支援システム(くらしき市版ヘルスジャッジ)を活用した授業実践を行い、実践校の現状を把握するとともに、成果を評価する。また、実践校の取り組みを県内に普及するための手立てを考察する。

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- (1)「元気もりもり体すくすく大作戦」を6月・7月・9月・1月に行い、データ収集し、食育の経過を評価する。結果を児童並びに保護者へ発信し、家族ぐるみで食生活改善を図る。また、児童自身が週間中のがんばりを振り返り、実践したことと課題を認識し、自己管理能力につなげる。また、「元気もりもり体すくすく大作戦」を進めるにあたり、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間等における、食に関する指導において関連学習をする。大学の専門家の助言を得ながら、担任教諭と栄養教諭による食育の指導法等を研究し、食に関する指導の有用性を検討する。
- (2)昨年度の授業実践をもとに、各学年の食に関する指導の再検討と授業評価を重ね、1～6学年の発達段階に即した「食に関する指導」のモデルを再構築する。日々の食生活(給食・家庭の食事)と朝ごはん学習を有機的につなぎ、小学校6年間を通した食育推進計画を構築・実施・評価し、各学年により系統立てた食育推進を図る。
- (3)5・6学年は、家庭科、学級活動等の時間に、食育支援システム(くらしき市版ヘルスジャッジ)を年3回活用し、摂取状況をデータ入力し、栄養バランスのとり方学習を踏まえ、自身の食生活を振り返るようにする。食事とその他の生活習慣のデータを保護者に伝え、家庭で親子が食事管理について話し合い、解決に向けて目標設定をする。食育支援システムを活用することで、児童は、自分の食事内容を把握することができ、教科等で学習した内容を確認し、日常生活の中で実践しようとする態度形成につなぐ。
- (4)学校保健委員会等を活用し、「元気もりもり体すくすく大作戦」週間の結果について情報提供し、保護者への啓発(児童への応援メッセージや励ましのコメントを求める)を行うことで、家庭での食生活や身体活動の改善につなげる。
- (5)食事摂取状況や生活習慣・食生活アンケートと体力テスト、身体組成(骨密度、体脂肪等)のデータを収集し、専門家による分析を実施する。さらに、分析結果を活用する。児童への指導や保護者への啓発に分析結果を活用する。

実践内容

(1) 食に関する指導の授業実践

前年度に整備された栄養教諭を中心とした学校全体で取り組む食育推進体制を生かし、食生活実践につなぐ指導内容にブラッシュアップした。



1年：学級活動「たべもののみみつをしよう」



2年：生活科「おひさまもりもり まるかじり ～わたしの野菜をそだてたい～」



3年：学級活動「お魚も大好き!!」



4年：社会科「自然を生かした真庭市森山」



5年：家庭科「食べて元気に」



6年：家庭科「くふうしよう 楽しい食事」

(2) 「元気もりもり体すくすく大作戦」生活ふり回りカードによる児童の生活習慣等実態把握
(項目：規則正しい生活(起床・就寝・食習慣/排便習慣/外遊び・テレビ・ゲーム))

児童自身が週間中のがんばりを振り返り、実践したことで課題を認識することで自己管理能力の育成につなげるようにした。また、県の推進委員からの助言を生かし、9月より、短いスパン(2週間後など)でふり回りができるようカードを改善した。



(3) 食育支援システム(くらしき市版ヘルスジャッジ)の活用(5年生・6年生:年3回実施)

家庭科、学級活動等の時間に、食育支援システム(くらしき市版ヘルスジャッジ)を活用し、児童の食事摂取状況を把握した。児童が食事摂取状況をデータ入力し、栄養バランスのとり方学習を踏まえ、自身の食生活を振り返るようにした。また、保護者に情報提供し、家庭で親子が食事について話し合い、解決に向けて目標設定をした。食育支援システムを活用することで、児童は、自分の食事内容を把握することができ、教科等で学習した内容を確認し、日常生活の中で実践しようとする態度形成につなげた。

【くらしき市版ヘルスジャッジの例】



ごはんチェック



(4) 地域・家庭との連携

家庭・地域の連携を深め、地域ぐるみの食育を推進するため、「家族そろって朝ごはんを食べようキャンペーン」の展開や、食育講演会の実施、参観日における地域の栄養委員による食育ブースの運営などを行った。



【児童から募集した作品によるレシピ集】



【朝食キャンペーン啓発活動】



【食育講演会の様子】

6 成果

①学校活動全体を通した「食に関する指導」の体制が整った。

- ・全学年において、授業実践と評価を重ね、発達段階に応じた「食に関する指導」の指導案や実践報告書の作成ができた。
- ・学校生活6年間の中で、各教科や特別活動を横断的に系統立てた食育の指導体制が整った。

②バランスのとれた食事を規則正しく食べる児童が増加した。

- ・「定食型」の食事をする児童が増加した。

朝食 27.3%→31.6% 夕食 72.2%→73.9%

- ・健康的な食生活をしていると感じる児童が増加した。 83.2%→88.9%

③体調や気分が改善され、元気に過ごすことのできる児童が増加した。

ア) 児童の体調や気分の変化

- ・体のだるさや疲れを感じることがない児童が増加した。 40.6%→48.9%
- ・食欲がある児童が増加した。 62.2%→67.0%
- ・いらいらすることのない児童が増加した。 42.3%→53.2%
- ・体調や気分が安定することで、家庭学習時間の増加が見られた。

イ) 食習慣の改善と自己管理能力との関連

- ・食育支援システムと生活振り返りカードをくり返し使用した6年生において、野菜摂取量が増加（H26年度 229.5g→H27年度 302.1g）し、食生活の改善が見られた。
- ・食生活の改善が良好な児童においては、健康や体調面で気分がよく、落ち着いた生活を元気に過ごすことができることで、学習面やメディアに対し自分でめあてを持って行動する習慣の定着化に影響する可能性が示唆された。

④食習慣と生活習慣改善に取り組む保護者が増加した。

- ・「子どもと一緒に料理を作ることがある」保護者の割合が増加した。 82.3%→85.6%
- ・「主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事は大切である」と考える保護者の割合が増加した。 87.7%→90.1%
- ・保護者の朝食摂取状況の上昇傾向(80.9%→81.7%)が認められ、学校での食育を通じて保護者自身が健康的な食生活をおくる意識の高まりが認められた。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・岡山県教育委員会及び倉敷市教育委員会保健体育課給食係のホームページに「スーパー食育スクール事業」を設定し、西阿知小学校のホームページとリンクし、情報発信している。
- ・岡山県教育委員会作成の「教育時報」平成27年11月号で、『食育推進に向けた学校の取組について』をテーマに特集し、西阿知小学校の取組を紹介した。
- ・「広報くらしき」平成27年11月号で、『倉敷で食について学ぶ』をテーマに学校における食育について西阿知小学校を特集した。
- ・西阿知小学校では、ホームページに「校内研究」のページを設定し、取組状況等の情報を随時発信した。また、学校だより・食育だより等により、保護者や地域の公民館等に対して情報発信した。
- ・保護者啓発資料としてクリアファイルを作成し、地域・保護者に配付するとともに、県内の市町村教育委員会に配付し、取組を広報した。

8 今後の課題

①学校・家庭・地域と連携した食育推進の継続

実践校では、食習慣と生活習慣改善に取り組む保護者の増加を目指して取り組んできたが、「家族と一緒に食事をする（共食）割合」や、「献立表・食育だよりを見る保護者の割合」の増加につながらなかった。今後も、地域の栄養委員との連携を工夫するなど取組を継続し、学校・家庭・地域が連携していくことが必要である。

②岡山県内への事業成果の普及について

県教育委員会は、西阿知小学校の事業成果（指導案・調査結果等）を、ホームページに掲載し、研修会等で好事例として取り上げることで、県内全体のさらなる食育の推進を目指す。