

平成28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	岐阜県	実施校名	岐阜県御嵩町立向陽中学校
学校のホームページアドレス	http://koyo-jh.main.jp/modules/pico/index.php/content0059.html		

1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と健康）

健全な食習慣の形成による健康な体づくり

～鉄とカルシウムの栄養指導を通して～

2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	1人
----------	----

3 推進委員会の構成

（1）岐阜県スーパー食育スクールモデル推進委員会

委員長 水野 幸子（岐阜女子大学教授）

副委員長 山下由美子（岐阜県小中学校教育研究会栄養教諭・学校栄養職員研究部会 会長）

委員 ※以下「県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会」と表記

小島ひとみ（岐阜県PTA連合会）	村山ともみ（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）
臼田 典子（御嵩町立向陽中学校 栄養教諭）	川尻久美子（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）
森 直樹（地区SSS委員会代表）	川瀬 朋美（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）
清水八千穂（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会役員）	井藤ほなみ（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）
村上 直江（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会役員）	遠藤麻紀子（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）
中西由香里（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会役員）	田口 有子（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）
伊藤 克子（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会役員）	柿ヶ野友恵（県小中研栄養教諭・学校栄養職員研究部会地区代表）

（2）向陽中学校スーパー食育スクール推進委員会

委員長 鈴木 まり（向陽中学校PTA副会長）

委員

古橋 優子（岐阜女子大学准教授）	二村 文生（向陽中学校 校長）
片桐 幸子（岐阜女子大学講師）	青井 俊久（向陽中学校 教頭）
田原 士朗（向陽中学校学校医）	上北 泰久（向陽中学校 教務主任）
伊藤 裕子（（公財）岐阜県学校給食会食育専門員）	奥村 哲郎（向陽中学校 生徒指導主事）
野村 恵（県立東濃実業高等学校代表）	大城 真一（向陽中学校 保健主事）
森 直樹（御嵩町教育委員会指導主事）	石川 理恵（向陽中学校 養護教諭）
水野 里美（御嵩町保健師）	臼田 典子（向陽中学校 栄養教諭）
佐合咲弥佳（御嵩町管理栄養士）	原川 拓雄（岐阜県教育委員会代表）
海津 隆（御嵩小学校代表）	安藤 精（可茂教育事務所指導主事）
新井 智美（向陽中学校PTA代表）	

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
岐阜女子大学家政学部健康栄養学科	食育と健康の相関性に係る指導・助言

	評価方法の示唆、データ分析及び結果考察 ヘモグロビン・骨量測定・分析の指導・助言 食生活・生活習慣アンケートの指導・助言
(公財) 県学校給食会食育専門員	事業内容への指導・助言、食育講演会
管理栄養士	食育講演会
町保健センター保健師	骨量・ヘモグロビン量測定・結果集計協力
御嵩町農家生活改善グループ	食育授業協力
県小中研栄養教諭・学校栄養職員部会	実践への指導・助言、食育プログラム作成

5 実践内容

事業目標

- ①自分の健康状態から課題を見付け、食習慣を自ら改善しようとする意識の向上
- ②成長期に必要な鉄・カルシウムの摂取を中心とした栄養バランスのとれた食習慣の形成
- ③生活習慣の改善に結び付く望ましい食習慣の継続的な実践
- ④食と健康の関連を図った GIFU 食育プログラムの作成

評価指標

- ①食を大切にすること意識の向上
 - ・食の重要性に関する意識の向上
 - ・食習慣の改善への意識の向上
- ②栄養バランスのとれた食習慣の形成
 - ・鉄・カルシウムの多い食品を摂取する生徒数の増加
 - ・主食とおかず2品以上の入った朝食摂取率の上昇 ※16.8%→50%以上
 - ・自分で調理ができる生徒数の増加
- ③望ましい食習慣の継続的な実践
 - ・朝食欠食率の低下 ※朝食欠食率 12.8%→0%
 - ・12時以降に就寝する生徒数の減少 ※19.1%→10%以下
 - ・貧血傾向の改善 ※ヘモグロビン測定値 12g/dl 以上 100%
 - ・骨量の数値の上昇 ※骨波形データ A～C (適正值) 100%

評価方法

- ・食生活・生活習慣アンケート
- ・ヘモグロビン・骨量の検査

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- ①自分の健康状態から課題を見付け、食習慣を自ら改善しようとする意識の向上
 - ・自分の健康状態を客観的に把握することができるよう、ヘモグロビン量と骨量の測定を行い、望ましい食事を摂取することの必要性に気付くよう指導することで、自らの食習慣を改善しようとする意識を向上させることができる。
- ②成長期に必要な鉄・カルシウムの摂取を中心とした栄養バランスのとれた食習慣の形成
 - ・栄養教諭を中心に校内の指導体制を生かして、学級担任や教科担任が学校給食の時間や教科等において、鉄・カルシウムの摂取や栄養バランスのとれた食習慣をつくるための指導を行うことで、正しい知識と食習慣改善への思考・判断、実践への意欲を高めることができる。さらに、外部講師等の専門家によるヘモグロビン・骨量検査結果と食習慣の改善状況を結び付けた分析結果を指導資料とすることで、生徒の意識改革と改善事項の継続的な実践を促すことができ、家庭での栄養バランスのとれた食習慣の実践に結び付けることが

できる。

- ・保護者に食育だよりや家庭教育学級の取組を通じて啓発を行い、保護者の食生活を見直し、改善することによって、生徒と共に栄養バランスのよい食事内容の向上と食習慣の形成につなげることができる。

③生活習慣の改善に結び付く望ましい食習慣の継続的な実践

- ・鉄、カルシウムを中心に栄養バランスのよい食習慣づくりと、歯磨きや入浴、学習時間などの家庭における生活項目とを関連させて改善するよう指導することにより、望ましい生活習慣への改善を図ることができ、朝食欠食率の低下や12時前に就寝し、早起きができる生徒の割合が増加する。

④食と健康の関連を図った GIFU 食育プログラムの作成

- ・従来の食に関する全体計画及び年間指導計画を、食と生活習慣の関連の観点から検討し、見直すとともに、定期的な評価を行うことで、指導内容や方法の工夫改善を図り、小学校からの指導も含めて系統的な「食と健康指導プログラム」を作成する。

実践内容

○具体的な取組

①自分の健康状態から課題を見付け、食習慣を自ら改善しようとする意識の向上

- ・ヘモグロビン・骨量の測定
- ・食生活・生活習慣アンケートの実施
- ・食育講演会の開催

②成長期に必要な鉄・カルシウムの摂取を中心とした栄養バランスのとれた食習慣の形成

- ・給食の時間や教科等における食に関する指導の実施
- ・外部専門家等による生徒・保護者対象の授業・講演会の実施

③生活習慣の改善に結び付く望ましい食習慣の継続的な実践

- ・「健康を考える日」の設置と食習慣と生活習慣への指導
- ・「お弁当の日」の実施
- ・アンケート結果や食事調査の結果をもとにした分析

④食と健康の関連を図った GIFU 食育プログラムの作成

6 成果

○実践結果

①自分の健康状態から課題を見付け、食習慣を自ら改善しようとする意識の向上

【食の重要性の意識】

- 「健康のために食事は大切だと思いますか。」というアンケート項目について、「とても思う」と答えた生徒が61.5%から69.5%に上昇、3年生は、51.4%から66.4%へ上昇し、有意差が見られた。

【食習慣の改善への意識の向上】

- 「栄養バランスに気を付けて食べていますか。」というアンケート項目について、「いつも気を付けて食べている」と答えた生徒は19.0%から27.4%に上昇し、2・3年生では、有意差が見られた。

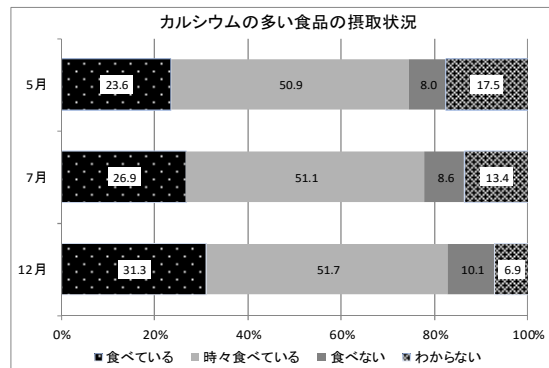
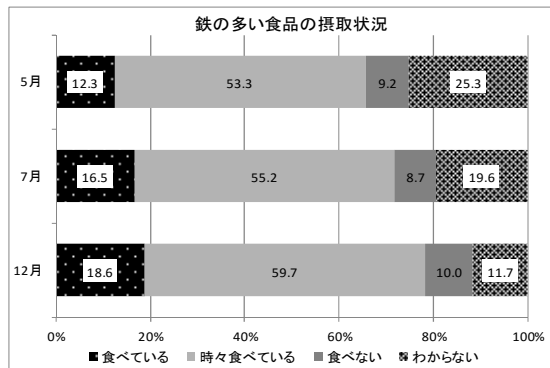
②成長期に必要な鉄・カルシウムの摂取を中心とした栄養バランスのとれた食習慣の形成

【鉄・カルシウムの多い食品を意識して食べる】

- 鉄の多い食品を意識して食べる生徒の割合は、12.3%から18.6%と上昇し、有意差が見られた。特に2・3年生が増加している。また、鉄の多い食品がわからないと答えた生徒

は、25.5%だったが、11.7%となり、食に関する指導を繰り返し行うことによって、鉄の多い食品を理解する生徒が増えてきたと思われる。

また、カルシウムの多い食品を意識して食べる生徒の割合は、25.5%から 31.3%と上昇し、有意差は見られなかったが、カルシウムの多い食品を摂取しようとする意識が高まったと言える。また、「カルシウムの多い食品が分からない」と答えた生徒は、17.5%から 6.5%となり、カルシウムの多い食品を理解する生徒が増えてきたと思われる。



【朝食のおかずの品数】

○朝食で2品以上のおかずを食べる生徒の割合は、48.8%から 62.2%と上昇し、朝食内容が改善されてきた傾向であると言える。特に、1年生は、53.1%から 67.7%、2年生は、51.8%から 75.3%となり、家庭科や特別活動における指導が効果的であったと思われる。

【家での調理の回数】

○家庭での調理の実践は、ほぼ変化は見られなかったが、「中学生学校給食選手権」や「お弁当の日」には、例年以上に積極的に取り組み、学習してきたことを生かす姿が多く見られた。調理をする機会を増やすことにより、自分で調理をする習慣が身に付くと思われる。

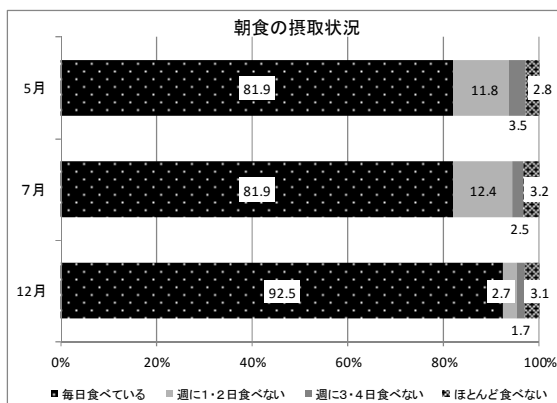
③生活習慣の改善に結び付く望ましい食習慣の継続的な実践

【朝食の摂取状況】

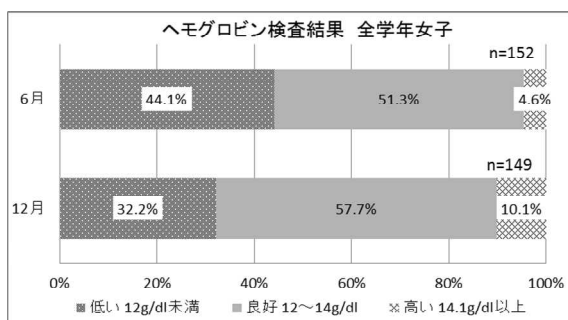
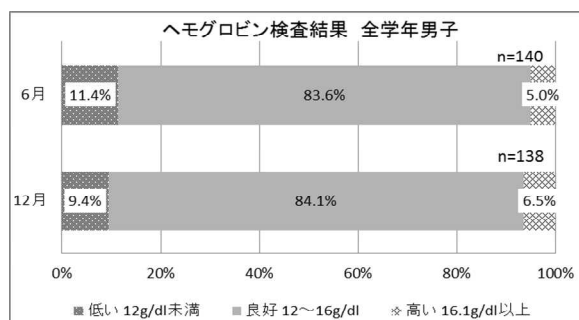
○朝食欠食率は、18.1%から 7.5%と上昇し、有意差が見られた。12月の欠食率を学年別に見ると、1年生は 4.2%、2年生は 3.4%、3年生は 13.6%であり、1・2年生は朝食欠食率が改善傾向にあると思われる。

【平日の就寝時刻】

○生活習慣の指標となる就寝時刻は、改善されていない結果となった。1・2年生においては、5月以降、睡眠時刻が遅くなり、それに伴い睡眠時間が短くなる傾向にあった。

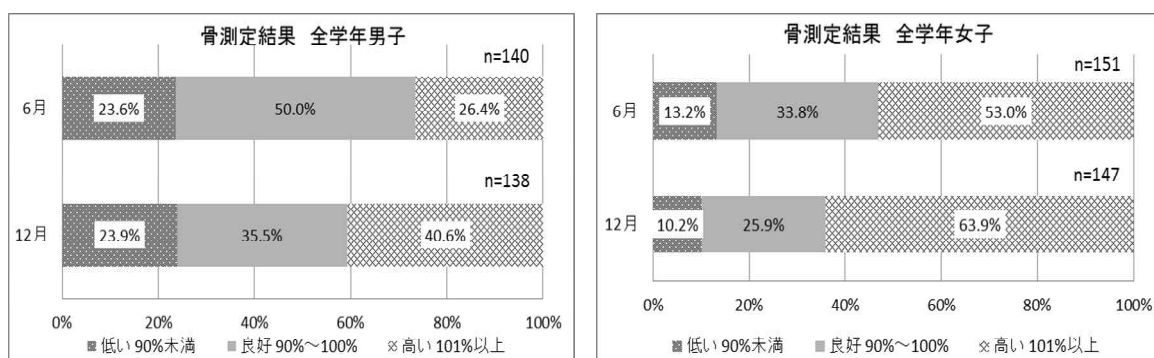


【ヘモグロビン検査結果】



- 男子の1年生は、12月の検査で低い値の貧血傾向の生徒の割合が減少した。
- 男子の2年生、3年生とも6月実施の値より12月実施の値の平均値は若干上がっており、低い値の貧血傾向の生徒も減少している。
- 女子の1年生は、12月実施の平均値が上がっており、低い値の貧血傾向の生徒の割合も減った。
- 女子の2年生、3年生は平均値としての変化はない。2年生は、低い貧血傾向の生徒の割合は減ったが、3年生は約4割の生徒が貧血傾向である。
- 全体として、ヘモグロビンの低い値の貧血傾向の学生が減少しており、良好な生徒が増加した。食に関する意識を高めるきっかけとなっていると思われる。

【骨測定結果】



- 男子については、1年生、2年生とも6月より12月実施の平均値は上がっている。また、学年が上がるごとに平均値も上がっている。
- 女子については、1年生、2年生は6月より12月実施の平均値は上がっている。3年生は12月の平均値は下がっている。
- 全体として、男女とも平均骨量の増加、学年が上がるにつれ骨量の上昇が見られるが、成長によるところが大きいと思われる。
- 1年生の骨量の増加が一番大きく、骨の成長と併せての栄養指導が重要と思われる。

《成果》・学校給食の献立を年間を通して意図的・計画的に活用することで、鉄・カルシウムを多く摂取することを意識して実践できる生徒が増えた。
 ・中学校段階の指導として、生徒が自ら実践したり、生徒から保護者に働きかけたりすることで家庭における食生活の充実が図られた。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・スーパー食育スクール事業の取組や学習の様子をまとめた食育だより等を作成し、各家庭に向けて随時発信した。
- ・向陽中学校スーパー食育スクール推進委員会の中で、各専門分野やPTAへ実施報告をしたり、意見交流を行ったりした。
- ・保護者を対象とした講演会を開催し、参加を促した。

8 今後の課題

- ・家庭の実態に応じて、生徒自身が自ら食生活を改善できるよう、個別的な指導を行うことが必要である。また、家庭での実践と結びつけるため、今後、さらに家庭との連携が必要である。
- ・望ましい生活習慣の改善に確実につながる指導内容の重点化を図り、系統的・継続的に行う必要がある。