

<輝け命！『いただきます』>

活動の名称

輝け命！『いただきます』 ～「食」でつながる ふるさと・人・未来～

団体等の名称

下呂市立下呂小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

□幼稚園 ■保育所 ■小学校 ■中学校 ■高等学校 □中等教育学校 ■特別支援学校
□児童館 □公民館 □図書館 ■PTA ■子育て・教育支援団体、NPO ■企業・事業所
■病院・保健所 □早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
■行政（教育委員会） □行政（保健・福祉部局）
■行政（その他の部局「下呂市林務課・健康医療課」 下呂ライオンズクラブ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本校の「食」にかかわる課題

- ①朝食欠食の割合が県の平均より高く、給食の残量が多いことを改善していく必要がある。
- ②家庭で食事時に「必ずあいさつする」割合が約57.2%と低く心情面と習慣を高める必要がある。また、共食の割合がやや低く、家庭に働きかけていく必要がある。
- ③幼児期から塩分を過剰に摂取している。また家庭における野菜摂取量が低く減塩意識の向上が必要である。



この課題の解決を目指して、ふるさと下呂を学習の場とし、意図的・計画的に食にかかわる人とのつながりをもち、子どもたちがひとりだちできる豊かな未来を願い、子どもと地域とともに実践を進めた。

◆ 主な活動内容(6年生の実践を中心に)

①「ふるさと」とつながる（地域を学びの場として）

市内の高等学校で開発された「ポタージュスープ」の原材料となる「南飛騨コーン」の栽培から収穫までを体験し、植物が食べ物へと姿を変える過程を学んだ。地域の活性化を願う地域生産者や高校生から、ふるさとを愛する心も学ぶことができた。市内で開催されている「天領朝市」で、収穫したとうもろこしの販売体験を行い、地産地消についても学び、ふるさとの一人としての自分を感じることができた。



②「人」とつながる（地域生産者から思いや知恵、願いから生き方まで学ぶ）

「アマゴ」「舞茸」の生産者に来校していただき、給食の食材になるまでの努力や工夫を学んだ。養殖で育てられた「アマゴ」が給食に提供されていることを初めて知った子どもは、給食で「アマゴ料理」が出された時に、生産者の講話を思い出し、感謝の気持ちをもって、噛みしめながら食べる姿がみられた。



③「未来」へとつなげる（未来を切り開く“家庭の食育マイスター”として）

市の健康課題である塩分過剰摂取に焦点を当て、保健体育「病気の予防」の学習を通して食生活を見つめ直した。子どもが家庭で実践していけるよう、栄養教諭と学級担任が連携して授業を行い、給食の調理の工夫から、健康維持・増進のための減塩方法を見いだした。休日にインスタントラーメンをよく食べる子どもは、「学習を生かして、食べる回数の調節や野菜を入れる工夫をして、塩分の取り過ぎを防ぎたい。」と、今後の食生活について考えをまとめた。また、「勉強したことを家族にも伝え、家族の健康も守りたい。」と県教育委員会から委嘱された「家庭の食育マイスター」としての役割を自覚し、家庭実践につなげた。



◆ 活動の成果と今後の展望

体験から食材への関心が高まったり、生産者の努力や思いを感じたりしたことで、給食の残菜が減少した。また、家庭で「いただきます」が言える子どもの割合が増え、感謝の心を姿として表すことができた。さらに、測定器を用いて汁物の塩分を測定したことから、うす味の食事に少しずつ慣れ、市の健康課題の克服に向けた歩み出しができた。

子どもたちが未来の担い手として、より主体となって家庭や地域へ学んだことを伝え、広げていくことが重要である。活動を通して作成したポスターやカレンダーを家庭や地域で、「食」と向き合うきっかけとし、今後も段階的・継続的な学びをして、その学びを生かしたはたらきかけができるようにしたい。

<食育の推進による健やかな体づくりを目指して>

活動の名称 大和小 早ね 早起き 朝ごはん 運動

団体等の名称 揖斐川町立大和小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
- その他（棚橋牧場・桂茶生産組合・脛永野菜生産組合・JAいびがわ・いび映レディース・菖蒲谷牧場・太田農園）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

児童が毎日の教育活動に生き生きと取り組む上で、基盤となる健康の維持・促進が必要である。そのためにも、児童はもとより、保護者の食に対する意識を高めるとともに、自らの健康について考え、実践する態度を育てることが大切となってくる。そこで、本校では、平成24年度より「食育の推進による健やかな体づくり」を目指し、「学校における食育推進の取組を家庭・地域との連携を得て行うことで、児童の食生活の改善が図られ、児童が家庭・地域においてよりよい食生活をめざし実践に移すことができる」という仮説のもと、学校・家庭・地域が連携した食育を推進してきた。



生産者を招いた給食会

◆ 主な活動内容

① 「健康貯金」の取組

「早寝早起き朝ごはん」に排便リズムを加えた内容でチェック表を使い、年間5回（5・7・9・11・1月：各1週間）の取組を行っている。

② 「生産者を招いた給食会」

給食に地元産の食材を取り入れた献立のある日には、連携している団体から講師を招聘して食に関する話を聞き、児童の食に対する興味・関心を高めている。

③ 「学級活動、給食時間における栄養教諭による食育」

栄養教諭が中心となり、学級活動で「やさいのひみつ」、「朝食の大切さ」など児童の発達段階や他教科の学習内容と合わせた内容で、食についての指導を行っている。それに合わせて、給食時には、食事のマナーやバランスのよい食事などについて、栄養教諭が各学級を巡回指導している。また、隔月で「食育だより」を発行し、保護者によりよい食事のあり方について啓発を図っている。



親子・祖父母ふれあい講座

④ 「大和クッキングマスター」

児童が積極的に調理に関わり、自分で料理できるようになることを目的に、家庭での調理を手伝う段階表を作成し、継続的に取り組んでいる。

⑤ 「親子クッキングレポート」

PTA 母親委員会と連携し、夏休みを利用して、家庭で親子が一緒に料理に挑戦し、親子の感想と活動写真をレポートとしてまとめ、校内に掲示している。



親子クッキングレポート

◆ 活動の成果と今後の展望

「大和クッキングマスター」や「親子クッキングレポート」など、実際に調理する活動に継続して取り組んできたことで、小学校卒業時まで、どの児童も簡単な料理ができる力が付いてきている。また、バランスのよい献立を考えることもできるようになり、自分で食事を作ろうとする児童や、進んで手伝いをする姿が増えている。

「健康貯金」の取組を通して、児童・保護者ともに「早寝早起き朝ごはん排便リズム」の大切さが実感でき、生活リズムを整えた生活を心がけるようになってきた。また、食育だよりを通して保護者への啓発を継続してきた結果、栄養バランスの取れた朝ごはんを家族そろって食べる家庭が増えてきている。

それぞれの活動が効果的であるという成果が得られたので、今後も活動を継続し、自らの健康を考え、食生活をよりよく工夫し、実践する児童の育成に取り組んでいく。

うれしい 楽しい 元気がいっぱい

活動の名称 親子で楽しく取り組む健康教育

団体等の名称 豊田市立東山小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
 その他（ ）

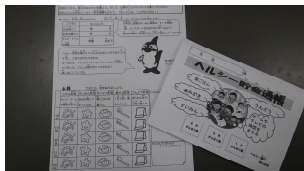
活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

平成21年度に健康教育実践校として「早寝早起き朝ごはん」を中心とした取組を始めたが、健康教育の発表を終えた現在もこれを重要な教育活動に位置付け、家庭・地域と連携しながら活動を続けている。

◆ 主な活動内容

1 ごほうび いっぱい！「ヘルシー貯金」



年間3回(6月・9月・1月)、睡眠や朝食、歯みがき、運動、テレビ・ゲームをする時間など5つの項目について5日間点検をする「ヘルシー貯金」を行っている。貯金通帳を提出した子は、「ヘルちよくじ」を引く楽しみがある。「ヘルちよくじ」を引くと、「腕相撲をしよう」「肩車で体育館1周」「オリジナルのおしりをプレゼント」「スライムを作ろう」など、教職員一人一人が考えたごほうびが当たり、子どもたちに大好評である。毎年3月には、「ヘルシー貯金ごほうびの会」があり、ヘルシー貯金満点者を表彰し、ゲスト(昨年度は名古屋グランパスエイトのグランパスくん)と記念写真を撮影している。



2 保護者・地域を巻き込んだ学校保健大会

第1部は、NPO法人のスポーツクラブ指導員を招き、家庭でもできる「親子運動」を教えていただき、親子でふれあいながら楽しく汗を流した。

第2部は、4年生以上の児童が7講座に分かれて参加する「コース別学習会」である。ここでは、「生活リズムの大切さ(講師:豊田市役所地域保健課職員)」、「野菜を食べよう(講師:元栄養教諭)」など、睡眠や食事の重要性を体験や実習から学んだ。その後、自分の教室へ戻り、コース別学習会で学んだことを聞き合う「感想交流会」を行い、理解を深めている。



また、通路の空スペースを利用して、豊田市役所地域保健課と地域のヘルシーサポートリーダーの主催で「まちの保健室」を開催し、保護者自身が体組成計や長座体前屈などの計測を通して、健康について意識できる機会を作っている。



◆ 活動の成果と今後の展望

朝食を毎日食べる子の割合が年々増加し、内容もパンやご飯などの主食だけでなく、味噌汁やスープ、牛乳なども一緒に摂る傾向が見られるようになった。今後は、睡眠時間に影響を及ぼすメディアの適切な利用について啓発し、子どもたちの睡眠を確保していきたい。

<自らの食力で未来を切り拓け！>

活動の名称

ミッションUSS（ウルトラ・食育・スクール）

団体等の名称

福知山市立日新中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 □ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO ■ 企業・事業所
- 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） □ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

【テーマ】自らの食力で未来を切り拓け！

～食事内容の改善を図り、自ら主体的な学校生活を送る生徒の育成を目指す～

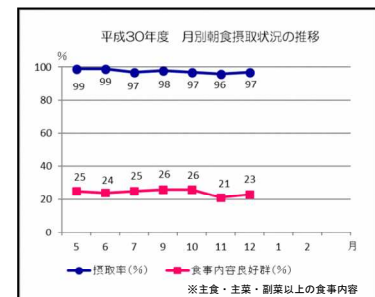
「食」がすべてのエネルギーの源であると捉え、「食」を通じて子どもたちの健康と体力をはじめとする「生きる力」を育成することを目指している。生徒の自主性を大切にしながら食の自立を促すことを重視し、家庭や地域住民とも連携しながら取組を進めてきた。

◆ 主な活動内容

- 毎月19日を「食育の日」として、継続して**朝食アンケート**を実施し、栄養教諭のアドバイスを参考にしながら、朝食内容の改善に向けて取り組んでいる。保健委員をはじめとした生徒の主体的な活動が、意欲の向上につながっている。
- 「**オール日新 朝食キャンペーン**」と題し、中学校ブロック内の幼稚園・小学校でも同じ日に朝食アンケートを実施し、異校種間でのシームレスな食育に取り組んでいる。また地域の公民館や事業所、商店に出向き、キャンペーンの趣旨を説明するとともに、のぼり旗とポスターをキャンペーングッズとして手渡し、地域一体となった取組を進めた。
- 夏休みの課題として朝食レシピの作成に全校で取り組んだ。家庭も巻き込みながら工夫したレシピを考えることが、朝食内容の充実・改善に向けての意欲喚起につながった。その中から特色あるレシピを選び、近隣の大学の協力を得て試作、栄養バランス等の再検討を行い、「**パワ コレ 朝食レシピ集**」として完成させた。全家庭に配布するとともに、近畿北部に向けての情報発信として、地域の情報紙にも定期的にレシピが掲載された。

◆ 活動の成果と今後の展望

「きちんと朝食を食べさせよう。」という家庭の意識が高まり、アンケート実施日の**朝食摂取率は90%台後半の高い数値**を推移している。学校だけでなく、家庭・地域が一体となって取り組むことで、子どもたちの「**食力アップ**」を実現することができた。今後は、朝食摂取を習慣付ける取組の継続を図り、学力アップの具現化に向けての方策を検討していく予定である。



<啓明元気印ウィーク ~健康的な生活習慣づくり~>

活動の名称 啓明元気印ウィーク

団体等の名称 寝屋川市立啓明小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
その他（自治会、地域ボランティア）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

子供たちに朝の元気なあいさつ・朝の適度な運動・食の大切さを身につけさせることで、健康的な生活習慣を育み、学校・家庭・地域と連携して、「早寝・早起き・朝ごはん・生活リズム」運動を推進する。

◆ 主な活動内容

1. 啓明元気印ウィーク

- 「あいさつの卵」「外遊びの卵」

目標を掲げると共にたまごを掲示し、目標達成の段階に応じて、たまごにひびが入り、最後には不思議な生きものが生まれる。クラスごと違う掲示や学期ごとに段階が進むなど工夫し、子供たちの意識を高める。

- 「からっぽ賞」週間

給食時間に栄養教諭が毎日学級を回り、食の大切さについて、きめ細かに教えており、元気印ウィークに学級ごとに「からっぽ賞」として全校表彰する。

2. 地域・家庭との連携

○地域の園芸ボランティア「フラワーガールズ」に週3回、読み聞かせボランティアに週1回、学校に来ていただき、子供たちとの交流の機会を持つことで、地域での子供たちの見守り活動が円滑に進んでいる。

○保護者、自治会代表、教職員が集う地区懇談会を毎年行い、昔の食事・今の食事などのテーマで交流し、子供たちの生活習慣向上の啓発を図っている。

○保健だより、給食だより、学校だより等で、生活習慣の大切さを発信し、保護者、地域の協力を得ている。

3. 児童による自発的活動

○児童会「あいさつ運動」、保健委員会「健康かるた」など、自己の生活を見直す活動を実施している。

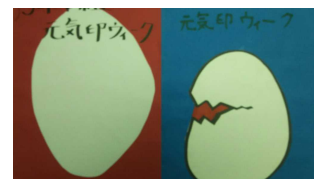
◆ 活動の成果と今後の展望

《成果》○朝食摂取率の向上(H28年度 87.5% → H30年度 91.5%)

○遅刻者数の減少(H29年度 → H30年度 -2%)

○校内でのけが(打撲、切り傷等)の減少(H28年度 → H30年度 2割減)

《展望》○地域・家庭とのさらなる連携強化と保幼小連携による子供の生活習慣確立を目指す。



< 妙中学びの礎づくり…「家庭での学びのすすめ」 >

活動の名称 妙寺中学校「家庭での学びのすすめ推進計画」

団体等の名称 和歌山県かつらぎ町立妙寺中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
- その他（ 民生児童委員 みまもり隊 ）

活動の概要

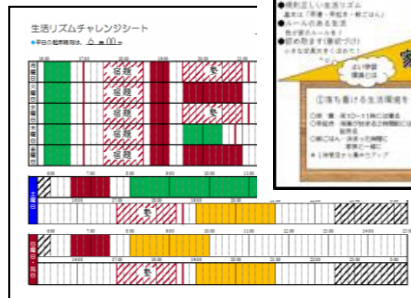
◆ 活動の目的・趣旨

『生活指導と学習指導は健全な学校運営を支える車の両輪』という基本理念の元、「確かな学力」「豊かな心」「健康・安全」を育てるための3つのプロジェクトチームを編制し、自他を尊重する健全な心と健やかな体を育成し、それらを礎にして、基礎・基本を大切に、お互いが学び合える学習環境の確立を目指している。本校では、「自分で学ぶ力」を育み、家庭学習の充実を図ることは、長年の課題であった。これを改善するために、家庭における「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムの確立やスマホやテレビの利用についてのルール作り等、基本的な生活習慣を整えるための『生活マネジメント』の取組を家庭や地域と連携しながら進めている。

◆ 主な活動内容

①リーフレット『家庭での学びのすすめ』の作成とそれを活用しての啓発

- 落ち着ける生活環境を！
- ※ 早寝（夜10～11時には寝る）
- ※ 早起き（授業が始まる2時間前に起床）
- ※ 朝ごはん（決まった時間に家族と一緒に）
- 家庭生活におけるルールの確立を！
- ※ スマホの使用に家庭のルール作りを！
- ※ 使わない時は、居間で管理を！
- ※ テレビ・ゲームの時間を決める！



1週間の
日程表を作成

②基本的な生活習慣の確立を目指した生活チェックの取組

- 『生活実態調査』を行い、生活の流れを可視化し、課題や家庭学習の時間を把握する。
- 課題を踏まえて、『生活リズムチャレンジシート』を作成し、起床時間・就寝時間・家庭学習時間についての目標を決めて取り組んだ。シートは、家庭内の見える所に掲示し、家族全員で共有するように推奨した。

◆ 活動の成果と今後の展望

全国学力・学習状況調査の生徒質問紙調査で、『朝食を毎日食べていますか。』『毎日同じぐらいの時刻に寝ていますか（起きていますか）。』の項目について、肯定的回答の割合が全国平均を上回った。取組を継続した結果、学校アンケートでは、さらに10ポイント程度改善した。『テレビ・ビデオの視聴時間』『スマートフォンやインターネットの使用時間』については、全国平均より長い傾向にあったが、家庭への啓発の成果として、10ポイント程度改善したので、今後も粘り強く取り組みたい。家庭での学習時間についても、改善の傾向にあるが、さらなる取組を推進したい。