

テーマ	「元気アップノート」を活用した食生活の改善と体力向上の取組
学校名	北海道釧路市立美原小学校
Key words	食習慣・授業、特別活動等・運動習慣
学校規模	全校児童数：590名（男子：308名/女子：282名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動と食事の関連を重視し、一人一人の児童に望ましい食習慣と自ら運動に親しむ態度を身に付けさせ、児童の体力の向上を図るとともに、心身の調和的発達を促す。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・以下の実践を授業時間及び業間休みにおいて行う。授業時間においては、主に「体育」、「家庭科」、特別活動、総合的な学習の時間に実施する。 <p>1. 体力・運動能力の把握</p> <p>①毎年5月に新体力テストを実施し、児童の体力・運動能力の状況を把握し、学校における体育・健康に関する指導の成果や課題を検証しながら、体力向上の具体的な方策を検討する。</p> <p>2. 食習慣の改善を中心とした体力向上の取組</p> <p>①児童の食習慣の状況を評価・改善するため、「朝食摂取」の状況についてアンケート調査を継続的に実施する。実施においては、児童が朝食摂取について3段階で自己評価し、カレンダー型の「元気アップノート」に色を塗りながら評価結果を書き込むという方法で実施する。</p> <p>②児童が行った評価結果を月ごとに集計し、朝食の重要性や栄養バランスのとれた食事の必要性など、食習慣の改善の方策を示した通信を定期的に各家庭に配布する。</p> <p>③月末に学級担任が児童一人一人の「元気アップノート」を評価し、食習慣の改善と連動させながら、業間等において「なわとび名人」への挑戦を呼び掛けるなど、運動習慣の改善について指導する。</p> <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストにより、児童の体力・運動能力を客観的に評価する。 ・朝食摂取の状況について自己評価を毎月実施し、食習慣の定着状況について評価する。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇新体力テストを実施することによって、児童の体力・運動能力の状況を把握し、その課題を明らかにするとともに、食習慣の改善を中心とした体力向上の具体的な方策を確立することができた。 ◇新体力テストの結果を保護者に周知し、体力向上の必要性について理解を得ることにより、学校・家庭が一体となって体力向上に取り組む意識が醸成された。 ◇朝食摂取について児童による自己評価を継続的に実施することによって、望ましい食習慣を身に付けることの重要性についての保護者や児童の理解が一層深まり、その結果、「毎日朝食を食べる」児童の割合が、約70%から約90%に向上した。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇評価は、児童による自己評価において、評価の基準を明確にするとともに、低学年でも容易に評価できるよう評価方法等を工夫するなど、客観性を高める取組が必要である。 ◇望ましい運動習慣や食習慣の確立は、家庭の協力が不可欠であることから、学校の目標や指導内容、指導の成果や課題等について家庭と共有するとともに、家庭教育の充実に向けた啓発を継続的に実施する必要がある。

お知らせ

体力向上プロジェクト
元気アップノートの取り組みについて

遅い春を待ちわびたかのように鳥たちが取ります。もえぎ色の季節、子ども達も元気に勉強に励み、前庭やグラウンドで遊んでいます。

さて、本校では本年度より、子どもたちの体力向上のための取り組みを始めました。継続的な縄跳びによる運動と、朝食や睡眠時間などの生活習慣の見直しという両面から進めます。

この取組の主旨を、より一層ご理解いただきたく、本日子どもたちに元気アップノートを持たせました。このノートは、月々のクラス目標に対して、日々振り返りを行います。6月から本番です。例えば、目標が「毎日朝食をとる」であれば、きちんと食事ができた日は、学校に来てから、ノートに青く色が塗られます。子どもたちには、是非とも成功感を持たせたいと願っています。その月が全体に青でおおわれるよう、お家の方の協力が大変重要となります。

今、健康や学習効率は適切な運動と食を含めた生活習慣が大切であると、科学的にうちだされております。そうした中で、本校も運動と生活の両面からの取り組みを進めます。どうかご理解をいただき、ご協力くださいますよう、宜しくお願いいたします。

「元気アップノート」の取組について
保護者に協力を依頼する文書（抜粋）

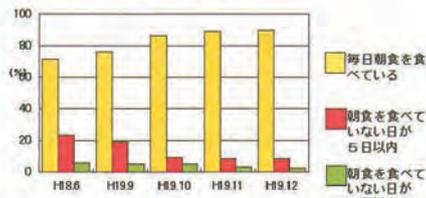
元気アップシートの集計の結果について（朝食）

保護者の皆様におかれましては本校の教育にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、昨年から実施しております「元気アップノート」も保護者のみなさんに協力をしていただきながら進んでいます。前回は引き続き、11月～12月の実績がまとまりましたのでお知らせ致します。朝ごはんは、体温を上げ学習意欲を高め、体調を整えるのに大きくかわることは言うまでもありません。

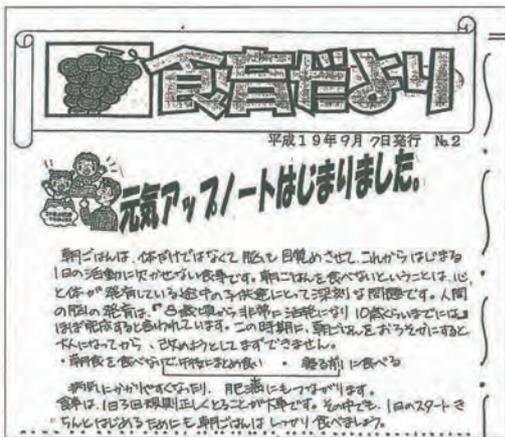
下記の結果ですが、あくまでも子どもたちの自己評価の結果なので、不確かなことあると思います。この結果を見て感じたことを毎日の生活に生かしていただければ幸いです。朝食は、お家の方の協力が不可欠です。今回の元気アップシート（11月～12月）を返却しますので、ご買いただき今後も早起きをし、しっかりと朝食をとる習慣を身につけていただきたいと思います。

全校の月別推移

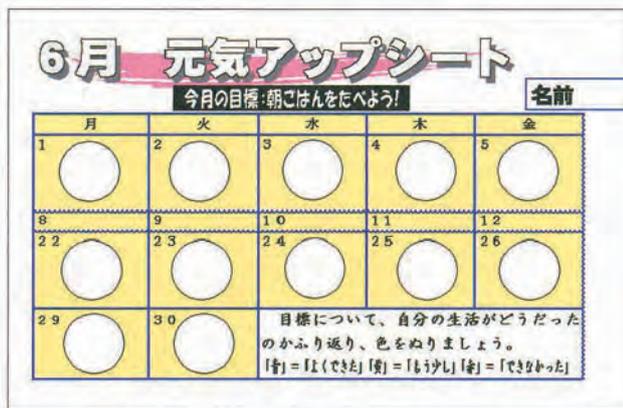


毎日朝食を食べている子どもたちが、ほぼ90%となり、朝食の大切さが家庭に浸透していると感じます。家庭での協力に感謝します。ぜひ、今後も続けていただき、限りなく100%に近づけていきたいと思いますので引き続きよろしくお願い致します。

「元気アップノート」（朝食摂取）
の成果について保護者に広報する文書
（抜粋）



食習慣の改善の方策などを掲載した通信「食育だより」（抜粋）



中学年用の「元気アップノート」（抜粋）



食習慣の改善と連動させ、業間において
取り組む縄跳びの運動

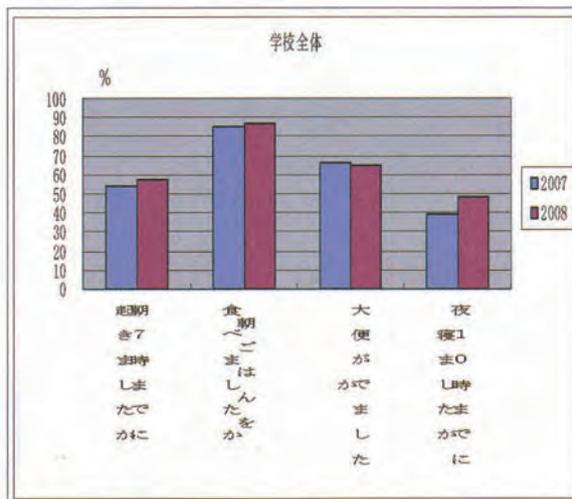


新体力テストの実施の様子

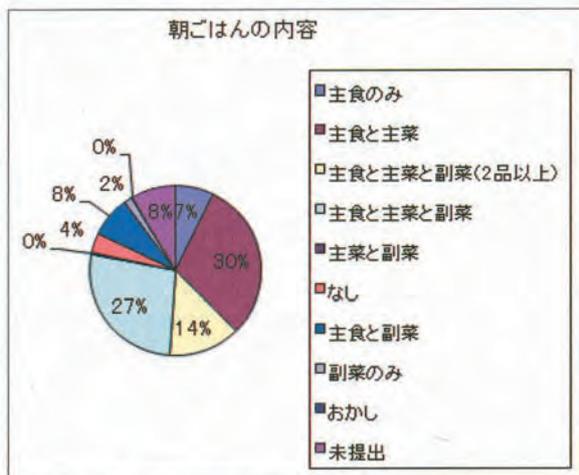
テーマ	学校全体で取り組む食育 ～早寝・早起き・朝ごはんの視点から～
学校名	大阪府和泉市立信太小学校
Key words	食習慣・運動習慣・生活習慣
学校規模	全校児童数：518名（男子：281名/女子：237名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校運営方針の一つ「基本的な生活習慣」の確立の一環としてより良い食習慣を身につけるために、早寝・早起き・朝ごはん運動の推進を図る。 <p>《実施内容》</p> <p>1. 生活指導部を中心とした実践</p> <p>① 毎月の目標について「学校用」と「家庭用」の2種類設定し、これに関わるアンケートを実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級掲示と、それに基づいた指導を行う。 ・学校通信を通して毎月家庭へ啓発する。 <p>② 運動による体力増進と朝ごはんの摂取を関連させた取組を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・始業前に運動を実施する。 ドッジボール 1～6年対象で通年 7時20分～8時20分 陸上練習 希望者 4～6年で通年 7時20分～8時20分 ・冬の体力づくりとして、中休み時にかけ足運動を実施する。1～6年全児童対象 <p>2. 児童会活動を中心とした実践</p> <p>児童会本部でも推進目標に食に関する課題を提案する。</p> <p>① ランチ（給食）委員会での実践</p> <p>毎日、給食室での給食受け取り時に、委員が、「手を洗いましたか」・「朝ごはんを食べてきましたか」など食に関する言葉かけをし、児童の食に関する意識高揚を図る。</p> <p>② いきいき（保健）委員会での実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはん簡単レシピを考え、試作し、撮影したビデオを児童集会で発表する。 ・紹介したメニューを掲示し、朝ごはんに対するアンケートを実施し、その推移を掲示し啓発する。 <p>③ 養護教諭と栄養教諭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健指導に食育を設定し、クラスごとに養護教諭と栄養教諭がチーム・ティーチングで、食の指導（バランスのよい朝ごはん）を実施する。また両教諭が協力して、教材づくりや、掲示資料・ふりかえりカードを作成する。 <p>④ 学校と家庭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの宿題として「食生活調べ」を実施し、「朝ごはん簡単レシピ」を募集する。宿題にはコメントを書いて返却し、集まったレシピを冊子にして各家庭に配布する。家庭・児童・教職員のおすすめレシピなどを集めたレシピ集の編集に向けて、保護者と調理実習を実施する。 ・家庭科や総合的な学習時間を通して、食生活に関心や興味を持たせる。 ・給食メニューの紹介プリントを毎月配布する。給食試食会時に保護者への栄養食事指導を行う。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活調べを継続的に続ける。 ・保護者と食に関する話題で話し合いをする。 ・遊びや運動（体力面）と食生活との関連を調べる。 ・給食残量の変化をみる。 ・体育時間の活用方法について考える。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇基本的な生活習慣を意識することにより、自分の食生活習慣に関する関心が高まった。 ◇朝、運動することにより食欲がわき、給食の残量が少なくなった。 ◇家庭と連携することにより家庭での食事内容が改善され、効果があらわれてきている。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇組織的な取組を進め、食生活の大切さを理解するよう指導する。 ◇地域や保護者と連携することにより、基本的な生活習慣と食生活の関連性を理解してもらい、協力してもらうよう努める。



ランチ委員会の昼の活動



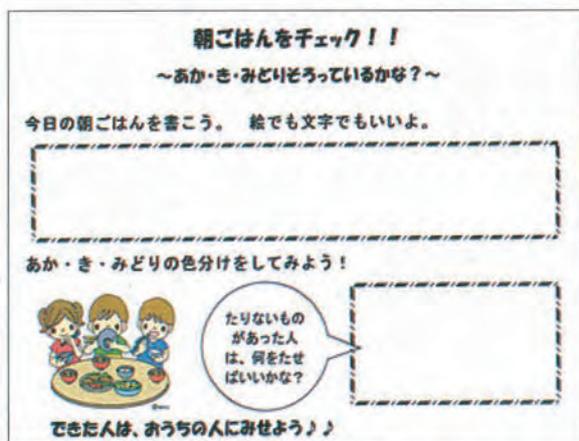
夏休みの宿題



2008年 朝ごはんの内容



いきいき委員会 朝ごはん調べ 結果発表



保健室前に用意した子どものふり返りカード



いきいき委員会 朝ごはんレシピ

テーマ	食育を通して、心豊かで健康な児童の育成を目指した取組
学校名	長崎県西海市立瀬戸小学校
Key words	食習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校児童数：214名（男子：111名/女子：103名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全ての教育活動を食育に向け、心豊かで健康な児童の育成を図る。 具体的には、児童の以下のような能力を養うことを目的とする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ①食事の重要性（食の重要性、食事の喜び、楽しさを理解できる子） ②心身の健康（心身の成長や健康のために望ましい栄養のとり方を理解し、管理していくことができる子） ③食品を選択する能力（食物の品質及び安全性などについて判断することができる子） ④感謝の心（食物を大切にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝できる子） ⑤社会性（食事のマナーを身に付け、食事を通じたコミュニケーションができる子） ⑥食文化（地域の産物、食文化、食に関わる歴史等を理解し尊重する子） </div> <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成18年4月より平成19年3月まで、文部科学省委託研究「地域に根ざした学校給食推進事業」を、また平成19年4月から平成20年3月まで、同じく文部科学省委託研究「栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業」をうけ、実践を展開する。 1. 授業を中心とした実践 <ul style="list-style-type: none"> ・各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間の年間計画と食育を関連させ、栄養教諭とも連携を図りながら食育を実践する。 ・各学年の発達段階に応じて、食の指導目標と関連させながら授業を実践する。 ・栄養教諭から提示される給食指導資料を活用し、食への関心を高める。 2. 給食時間、給食委員会の活動を中心とした実践 <ul style="list-style-type: none"> ・給食委員会が「野菜新聞」「食べ物クイズ」を定期的に発行し、食物への関心を高める。 3. 家庭と連携した食習慣・生活習慣改善の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・毎月食育の日（19日）にかかると1週間に、シートを用いた生活習慣チェックを実施する。 ・学校と家庭とが連携して児童の食習慣、生活習慣の改善を図る。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業や活動の様子を観察し、活動後に感想や手紙を書くことを通して児童の思いや考え、行動や態度の変化を把握する。 ・生活習慣チェックシートを回収し、養護教諭と担任がそれぞれ評価し、改善を図る。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇食物や食物の生産に関わる人々へ感謝する児童が増えた。 ◇平成19年度では、給食を全部食べている児童が77%、ほとんどよく食べている児童が21%、残すことが多い児童が2%と、給食を残す児童が減少した。 ◇自分たちが住んでいる地域や地域の人々、保護者の思いを大切にしている児童が増加した。 ◇平成19年度において、朝食を毎日食べている児童は79%、ほとんど毎日食べている児童は19%、食べない日が多い児童が2%と、朝食を食べてくる児童が増加した。また朝食の内容についても家庭で意識するようになった。 ◇体調をくずす児童が少なくなり、平成19年度では保健室来室者が延べ87人と、西海市の平均175人を大きく下回った。 ◇昼休みや放課後に進んで体を動かす児童が増加した。 ◇11月10日から11月21日までの期間、朝7時50分から8時まで自由参加で実施した朝のランニングの出席率が100%であった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇健全な食習慣や生活習慣の形成には、計画的、継続的な取組と保護者、地域との連携が必要である。



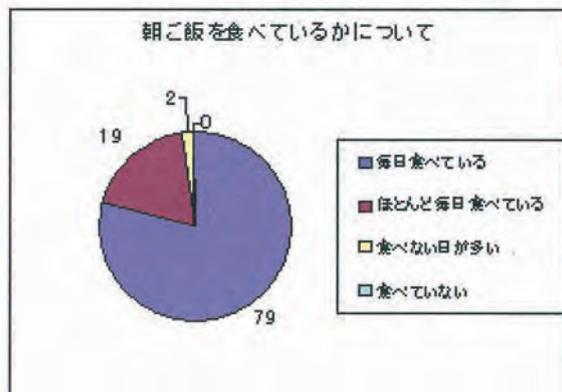
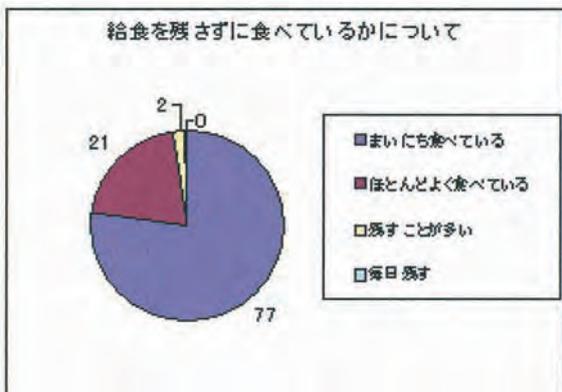
6年総合：まごころキッチン大瀬戸ふるさと食堂開店の様子



2年学活：食生活をみなおそう

食育の活動を終えての児童の感想

私が今まで学んだり、気づいたりしたことは大瀬戸（地域）の方々の優しさです。地域の方々の協力や支えがなかったら、まごころキッチンは成功しなかったと思います。そして、自分たちが暮らしている「瀬戸」のすばらしさを知りました。また、みんなと協力し合って大きな「かべ」を乗り越えることの大変さも学びました。また、私たちを支えてくださっている方々の大切さを感じ取ることができました。本当に感謝しています。この活動を通して自信がついたし、たくさんの方々に喜んでもらえてお礼もできたのではないかと考えています。(6年女子)



平成19年度 食育に関するアンケートの集計結果

9月の目標		月	火	水	木	金
安全に気をつけよう		15日	16日	17日	18日	19日
食べる	食事は朝・昼・夕と1日3回規則正しく食べた。	○	○	○	○	○
	食事は野菜や肉やご飯などいろいろなものを組み合わせて食べた。	○	○	○	○	○
	おやつを食べる時は時間や量を考えて食べた。	○	○	○	○	○
動く	家のお手伝いなどをしてからだを動かす	○	○	○	○	○
	友達や家族と外で元気に遊んだ。	△	○	○	○	○
休む	何時に寝ましたか 例8:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
	何時に起きましたか 例7:00	6:20	6:25	6:20	6:25	6:20
その他	テレビやゲームを時間を決めて行った。	○	○	○	○	○
	朝・昼・夜1日3回食後にはみがきできた。	○	○	○	○	○
	朝起きて顔を洗った。	△	△	△	△	△
	自分の目標 ぞんぞん伝える	○	○	○	○	○

※ 自分だけの項目を考えてチェックしてみましょう。

生活習慣チェックシート

今後の課題として

食育を継続して実践してきた中で、「児童の体力が向上してきた。」「運動や体を動かすことに関心をもつようになった。」という具体的な数値的データは今のところ明らかにできていないのが現状である。

しかしながら、食物を大切にしながらしっかりと食べ、毎日規則正しい生活を送っていくことは、児童の運動への意欲を高め、体力を向上させていく大きな基盤になっている。

今後は、それらの関連性を探り、実践を積み重ねながら、心豊かで健康な瀬戸っ子の育成に努めていかなければならないと思う。

小学校 食習慣改善のための事例報告のまとめ

小学校

(はじめに)

体力向上を目指すためには、運動することのできる体にしておかなければならない。その体をつくる食事のあり方（食育）は運動実践の取組と同様に重要であり一緒に行われることが望ましい。今回の調査では食習慣の項目として朝食の摂取が取り上げられた。図1は朝食の摂取状況別にみた体力合計得点の平均値である。毎日朝食を食べる子どもの体力合計得点が男女ともに高いことが明らかとなり、朝食摂取と体力との関連性が示唆された。

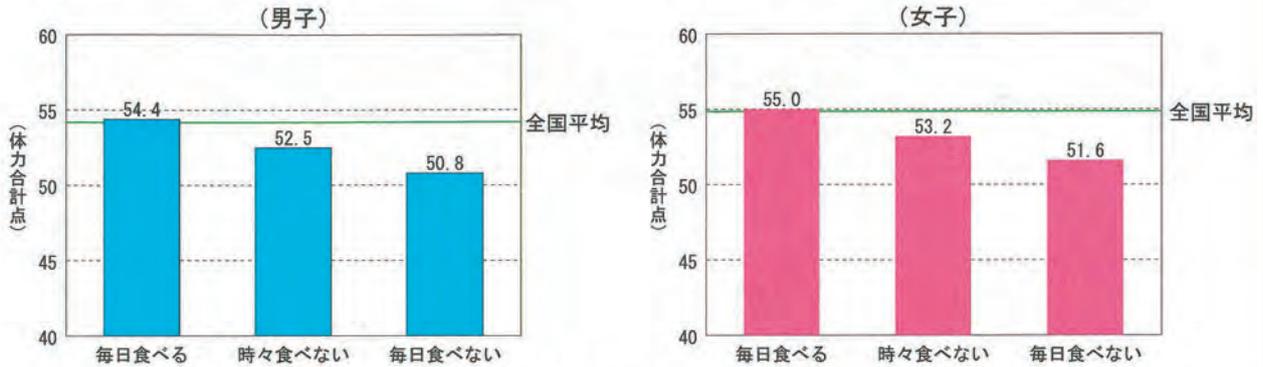


図1. 朝食の摂取状況と体力合計点の関連

また、朝食摂取と肥満との関連も明らかになり、適正な発育発達のためには朝食摂取の重要性が確認された。

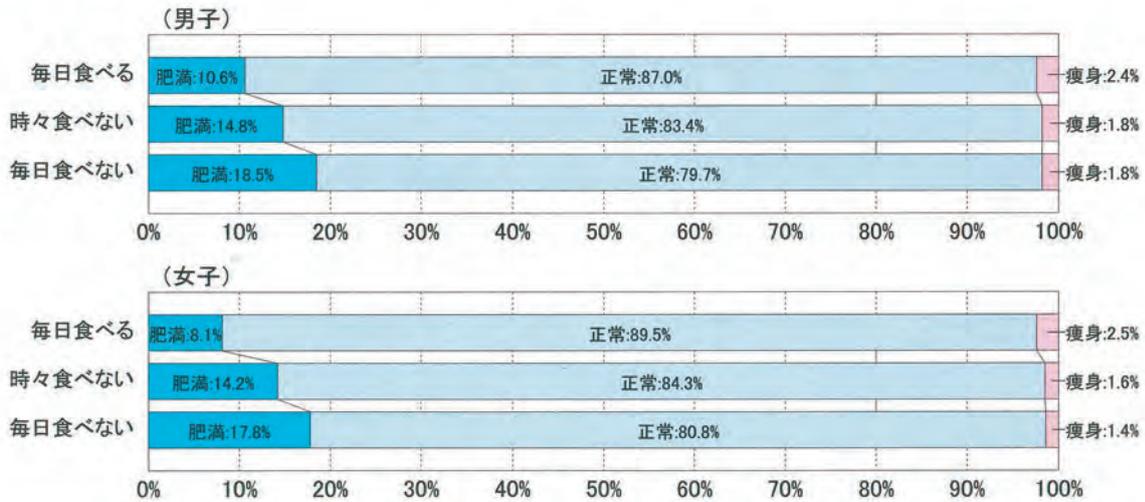


図2. 朝食の摂取状況と肥満傾向児及び痩身傾向児出現率の関連

食習慣改善の取組についてはすでに多くの報告が行われているが、ここでは食生活改善と体力向上を合わせて取り組んだ事例、早寝早起き朝ごはんの視点で朝の運動による体力増進を行っている事例、総合の時間を活用して食育を行い家庭科や保健体育との横断的な取組で健康な児童の育成をめざした事例を取り上げた。以下にこれらの取組事例をあわせて考察した。

(考察)

1. 継続的な食習慣調査の実施

食習慣について継続的な調査を行い、問題点の抽出と改善策の検討に役立てている。調査を実施するだけでなく、これらの結果を月に1回の学校通信で家庭に配布し必要な情報を提供して、啓発や問題点の共有化を図っている。継続的な実施により、保護者への意識改革も行われ「毎日朝食を食べる」児童の割合が向上しているという成果が得られている。

2. 学校と家庭をつなぐシート

「元気アップノート」「生活習慣チェックシート」などのチェックシートを使ってセルフモニタリングを行っている。これは児童への動機づけを行うだけでなく、学校と家庭とをつなぐシートとして活用されている。これを通して担任は児童の家庭での生活状況を把握するとともに、家庭への啓発も併せて行うことができている。

3. 養護教諭や栄養教諭との連携

健康や食育を担当する養護教諭や栄養教諭との連携を図り、より踏み込んだ食習慣の改善を行っている。担任と養護教諭、担任と栄養教諭のチームティーチングを行うことで、深い内容を教えることができるとともに担任もいっしょに学ぶことができる。食育は食事を目の前にした教育が最も効果的である。担任が毎日の給食の時間にワンポイントアドバイスを行い日常的な食育を行っている学校もあった。また、保護者への栄養食事指導を給食試食会で行った学校は、家庭での食事内容が改善され効果が上がったということである。非常に効果的なイベントであったことがうかがえる。これらの学校は給食の残量が減少し具体的な成果に結びついている。

4. 教科の横断的取り扱いと総合的な学習の活用

授業で体育や家庭科、総合的な学習の時間を活用して、食、体、健康を結びつけた指導の工夫をしている。これらは学校全体として体力向上、食育などの目標を掲げて取り組んでいることで横断的取り扱いをより可能にしていると思われる。また、総合的な学習の時間も学校としての明確な目標が掲げられているので、教員もその目標に向かった効果的な授業を展開することができていると思われる。

(まとめ)

朝食をしっかりと食べて授業の合間には縄跳びをする。朝食をしっかりと食べて朝はみんなでドッジボールをする。食べることをまず土台におき、その上でしっかりと動くことを合わせて目標に掲げて指導する。このように食べることと動くことを関連させた取組の視点は大変重要であると思われる。

ここでの事例は食習慣改善を中心としたアプローチで子どもたちの健全な発育発達を目指したものが紹介された。食習慣改善の特徴として家庭の協力が必須であり、このことによって家庭と連携して取り組む機会をつくることができる。また保護者への意識啓発も促進することができる。すでに食育に取り組んでいる学校であれば、これを土台にしながら体力向上のためのプログラムも併せて提供すればより安全に効果的な取組になるであろう。

今回の事例においてこれらの取組は始まったばかりでその成果を顕著にみることはできなかった。しかし、朝の運動と食事の指導で給食の残量が少なくなったことが報告された。体を動かすことで食欲がわいてしっかりと食べられるようになり、食習慣改善の取組で食事に対する関心が高まった。これらの相乗効果でこのような結果がもたらされたものと思われる。体力向上が確認されるまでには長期にわたる実践が必要である。しかしその成果は着実に現れてくるであろう。今後の継続的な取組と効果測定に期待したい。