

# 平成26年度 スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

都道府県名	兵庫県
学校名	稲美町立稲美中学校
学校のホームページアドレス	http://www.inami.ed.jp/~inami-jh/

## 1 取組テーマ

食と健康 ～見つめよう食生活、守ろう自分の体と心～

## 2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置年及び人数	平成26年	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

<p>&lt;県連絡協議会&gt; 8名          委員長 高橋 享子          委員 増村 美佐子          委員 足立 宏規          委員 井岡 徳子          委員 西宮 上ヶ原 敦子          委員 石原 克哉          委員 高瀬 知巳          委員 廣瀬 雅樹</p>	<p>武庫川女子大学 教授          兵庫大学 准教授          丹波市立山南中学校 校長          小野市立河合中学校 主幹教諭          西宮市立上ヶ原中学校 栄養教諭          稲美町立稲美中学校 校長          稲美町教育委員会教育課 学校教育担当課長          県教育委員会事務局 体育保健課長</p>
<p>&lt;稲美町推進委員会&gt; 11名          委員長 増村 美佐子          委員 石原 克哉          委員 尾形 真吾          委員 清道 みどり          委員 大西 徳子          委員 佐用 エリカ          委員 大西 真理子          委員 田中 栄恵          委員 梶 房生          委員 魚住 啓明          委員 清久 利和</p>	<p>兵庫大学 准教授          稲美町立稲美中学校 校長          稲美町立稲美北中学校 校長          稲美町立稲美中学校 栄養教諭          稲美町立天満小学校 栄養教諭          稲美町立天満東小学校 栄養教諭          稲美町立稲美中学校 食育担当教諭          稲美町立稲美北中学校 食育担当教諭          生産者代表          PTA代表 稲美中学校 PTA会長          県教育委員会事務局 体育保健課 主任指導主事</p>

## 4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
兵庫大学	食事のとり方の調査 食生活のあり方について 食生活を把握するためのチェックリストの作成助言 アンケートの作成助言 定期的な食生活指導 給食だよりの作成、協力 給食メニューレシビ集の作成、協力 食育モデル実践プログラムの作成、協力 評価の分析
いなみっ子食育広場	体験学習
JA 兵庫南	給食交流会

## 5 実践内容

### 事業目標

中学生が、栄養教諭や食の専門家（大学関係者）から食事のとり方の指導を受け、健全な食生活を身につけることで、体脂肪などの改善を図り、そのことにより食への関心、体調の自己管理能力、学習への意欲が改善され、健康的な生活が送れるようになることを明らかにする。

また、稲美町では、小学校での食育の取組が進んでいるが、新たに中学校給食を開始する機会を利用し、学校教育活動全体を通じ、組織的、計画的、継続的に給食を活用した食育を実施し、健康的に暮らすためには給食の果たす役割が大きいことを明らかにする。

さらに、得られた知見をもとに、給食に関する給食メニューレシピ集を作成し、より一層の給食を生きた教材として活用する取組を進める。

上記の取組の成果を科学的に検証し、中学校のプログラムを構築していく。

### 評価指標

- ① 身長、体重、体脂肪  
(3つの測定で、体格の変化等を確認することができるため)
- ② 食への関心、学習への意欲、体調の自己管理等に関するアンケート
- ③ 食生活を把握するためのチェックリスト
- ④ 学校給食に関する教職員向けアンケート  
(給食実施以前と以後とを比較することで教職員の意識変容と生徒の行動変容を把握)

### 評価方法

- ① 身長、体重、体脂肪等を測定する。
- ② 食への関心→調理や栄養面に関する関心が高まったか。  
学習への意欲→ねばり強く学習するようになったか。  
体調の自己管理→自分の体調を見つめ自己管理を意識するようになったか。
- ③ 食生活を把握するためのチェックリスト  
→栄養バランスを考えるようになったか。朝食をとるようになったか。
- ④ 給食の果たす役割→健康的に暮らせるようになったか。  
(事業目標に合わせて評価方法を追加)
- ⑤ ①～④を集計、分析して検証する。



### 評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- ① 定期的に測定を行うことにより、数値への意識を高める。そして、毎日の食事において、食事摂取基準の意識が向上し、肥満傾向児、痩身傾向児の割合が減少することを目指す。
- ② 給食だよりによる保護者、生徒、教師への啓発活動や食に関する講演会及び家庭科教諭や栄養教諭による食育授業を実施することによって、生徒の食への関心が高まり、学習意欲が改善し、体調の自己管理能力が向上することを目指す。
- ③ 生徒が、食生活を把握するためのチェックリストを活用することにより、栄養バランスを考え、規則正しく食事がとれるようになることを目指す。
- ④ 給食を生きた教材として活用することにより、生徒の栄養バランスに対する意識が向上するとともに、健康的に暮らそうと考えるようになることを目指す。



## 実践内容

### <委員会等>

- 兵庫県スーパー食育スクール連絡協議会
- 稲美町スーパー食育スクール事業推進委員会

### <測定、調査等>

- 身長、体重、体脂肪の測定（2回）
- 食生活を把握するためのチェックリスト  
（6月～12月、7回実施）
- アンケートの実施
  - ・生徒、保護者対象 2回（協力校においても実施し比較分析）
  - ・教職員対象

### <生徒に対する取組>

- 食生活に関する授業
  - ・私の好きな献立作り（家庭科教諭）
  - ・「お弁当の日」事前授業（家庭科教諭、栄養教諭）
  - ・その他、給食を活用した栄養教諭による授業
- 講演会の開催  
演題「食生活のあり方について」  
講師 大学准教授  
対象 生徒・保護者
- 生徒による校内放送「食育知っときタイム」（食に関する内容）の実施
- 地域生産者との給食交流会



### <取組のまとめ>

- 実践報告書「食育実践プログラム」
- 発表会の開催（取組の成果を報告）（1回）
- 給食メニューレシピ集の作成（大学や栄養教諭の協力を得て教育委員会が作成）

### 今月の私のイキイキ度チェック表！

( ) 組 ( ) 番 氏名 ( )

5点満点で答えてみよう！



意識すると、自分の心も体も、周りの人も変わってきます。意識して、今より素敵な自分になろう！

5点（よくできている） 4点（ときどきできている）  
3点（たまにできている） 2点（ほとんどできていない） 1点（全くできていない）

イキイキ度チェック項目	6月の点数	7月の点数	8月の点数	9月の点数	10月の点数	11月の点数	12月の点数
1. 早寝早起きができていますか							
2. 朝ごはんを食べていますか							
3. 食事の前のあいさつをしていますか							
4. お茶碗やおはしを正しく持っていますか							
5. 姿勢を正して食事をしていますか							
6. 「給食だより」を読み、書いてあることを家の人と話していますか							
7. 献立のどれが主食・主菜・副菜かを確認しながら食事していますか							
8. 野菜を3食食べていますか							
9. 体によい飲み物を選び、飲み方を考えていますか							
10. 予習・復習する習慣がつかってきましたか							
担任の確認印							

<生徒から一言>

<兵庫大学から一言>

6月		
7月		

## 6 成果

### ① 身長、体重、体脂肪

○食生活のあり方に関する講演会や食生活チェックリスト等を実施したところ、次のような改善が見られた。

・女子 痩身傾向児 3名 → 1名

○男子の肥満傾向児の出現率は、変化が見られず、この取組について再度検討が必要と考える。

### ② 食への関心、学習への意欲、体調の自己管理等に関するアンケート

○「自分の必要な食事量を知る」ために、『食に関する講演会』『給食だよりによる啓発活動』を実施したところ、事後アンケートにおいて、「1食または1日の食事量が『よくわかった』『わかった』と答えた生徒は次のとおりであり、2群の間に有意差が見られた。

介入群 74.6% 対照群 53.5%

○学習への意欲、体調の自己管理については、効果があるという結果が見られず、この取組について再度検討が必要と考える。

### ③ 食生活を把握するためのチェックリスト

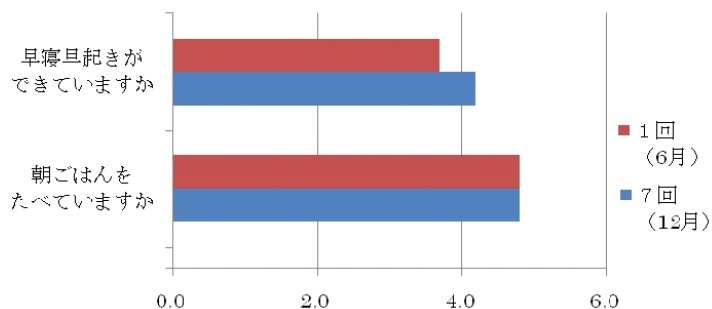
○「主食・主菜・副菜を意識した食事」を理解させるために、『食に関する講演会』『給食だよりによる啓発活動』『食育の授業』等を実施したところ、次のとおり改善された。

1回目 2.2点 → 7回目 3.7点 (チェックリスト5点満点中の平均)

○給食だよりなどさまざまな啓発活動を行ったところ、「早寝・早起ができていますか」については、以下のとおり伸びが見られた。特に夏休み中に乱れた生活リズムが、2学期に入って整えられた結果、4点台に上昇したと思われる。

1回目 3.7点 → 7回目 4.2点

○生徒が毎月、食生活チェックリストにチェックしていったところ、「朝食を食べていますか」については、5点中4.7点以上と他の項目と比べて高い値を維持しており、食育の効果が認められた。



### ④ 学校給食に関する教職員向けアンケート

○教職員は、生徒の行動が大きく変わったとは感じておらず、この取組について再度検討が必要と考える。

## 7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

取組の様子について、写真、生徒のコメントなどを交え、稲美町のホームページで情報を発信している。(中学校のホームページからもリンク可能)

## 8 今後の課題

- 事前事後のアンケートの比較では、「自分の必要な食事量を知っている」と答えた生徒は、26.5%から44.0%と増加したが、半数にも満たず、具体的な数値を自己判断することがまだまだ難しかったものと考えられる。  
→自己管理能力を身につけさせるための取組を実施したい。
- 平均起床時刻は4分早くなり、平均就寝時刻は11分遅くなっていた。平均就寝時刻については、対照群においても13分遅くなっていたことから、アンケート時期の中学1年生の部活動、学習量などの要因による影響と考えられる。  
→起床、就寝時刻だけでなく、十分な睡眠時間が確保できるために必要な具体案について検証したい。
- 「朝食を食べていますか」については、1回目4.8点、7回目4.8点と高い値を維持したが、5点満点にならない背景は、実際に食事を作る保護者の意識不足、生徒の生活的自立の意識不足が原因と考えられる。  
→生徒、保護者、部活動顧問を含めた食育活動を実施したい。
- 学校給食が始まり、食育を行う機会が増えた。給食は、食事バランスのとれた献立となっており、自分たちの食生活を見直すことができる「生きた教材」である。今回、その時間を使って、「食育知っときタイム」や「生産者との交流会」など、主に情報提供を行う実践が中心であった。知識面が主になっており、生徒自身が自分の食生活を見つめることで、課題を見つけて、改善していこうとする意識を育むには不十分だった。  
→給食の時間を有効に活用し、生徒が主体となった委員会活動などにも取組んでいきたい。これらのことで、生徒や教職員の意識向上と生徒の食生活の改善へと繋げたい。
- 学校給食が果たしている役割について十分な検証が行えなかった。  
→学校給食と生徒の健康面について調査分析を実施したい。