

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	高知県
学校名	香美市立大宮小学校
学校のホームページアドレス	http://www.kochinet.ed.jp/omiya-e/

1 取組テーマ

「食と健康」～塩分摂取量の低下を目指して～ 塩分摂取に着目した食生活習慣改善へのモデル検討
--

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

○推進委員会		
委員長	三谷 英子	RKC 調理師学校校長
副委員長	津野 美保	公益社団法人高知県栄養士会会長
委員	西森 善郎	公益財団法人高知県学校給食会理事長
委員	笠原 賀子	山形県公立大学法人山形県立米沢栄養大学教授
委員	時久 恵子	香美市教育長
委員	岡西 博文	香南市立赤岡小学校
委員	竹村 栄夫	香美市立大宮小学校校長
委員	内海 まゆみ	室戸市立佐喜浜小学校栄養教諭
○実行委員会		
委員長	津野 美保	公益社団法人高知県栄養士会会長
副委員長	日和佐干城	香美市立大宮小学校 PTA 会長
委員	小松 利子	JA 土佐香美女性部香北支部長
委員	葛目 憲昭	高知県教育委員会スポーツ健康教育課課長
委員	竹村 栄夫	香美市立大宮小学校校長
委員	大原 佐知	香美市立大宮小学校栄養教諭
委員	田中 牧	香美市立大宮小学校養護教諭
委員	田中 令奈	香美市健康介護支援課保健師
委員	野村 貴子	香美市教育委員会学校教育班主監
委員	笹岡 恵里	香美市教育委員会学校教育班主幹

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
高知大学医学部附属病院検査部	尿中成分検査、分析、助言
香北食育ネットワーク会議	地元の食材を活かした料理の開発
公益社団法人高知県栄養士会	事業への指導、アドバイス
JA 土佐香美	ゆずの学習、情報発信
JA 土佐香美女性部	塩おむすび作り、みそ作り
菰生の里美良布直販店	特産物を使ったアイデア料理の販売、情報発信
高知県中央東農業振興センター 谷相地区集落営農組合直販部会	種まき、定植の活動、そらまめの収穫、食べ比べ
土佐塩の道保存会	体験学習

5 実践内容

事業目標

- ・児童が自分の体の状態と食事との関係について、学習や体験活動を通して学び、現状や課題を見つけ、興味を持って解決しようとする意欲を育てる。
- ・食事における塩分摂取と体における排泄との関係に着目し、児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりを検討する。
- ・地場産物を活用して薄味でおいしく食べられる学校給食の献立を開発する。

評価指標

- ① 自己の食に関する改善目標を立て実践した児童90%
(低学年では改善計画を立てることが難しいことや家庭の事情等により実践できない児童もいること、児童に達成感を味わわせることを考慮し、目標設定を100%から90%に見直しを行った。)
- ② 児童と一緒に健康的な食生活習慣改善に取り組んだ家庭80%
(①を達成するためには家庭で一緒に取り組まないと達成することが難しいことから、目標設定は70%よりも80%が適切ではないかと考え見直しを行った。)
- ③ 尿検査結果の改善 塩分摂取量が目標値を超え、高い数値を示した児童4名の改善
- ④ 学校給食の献立における塩分量と塩分濃度測定値の減少
(現在の献立における塩分量を減少させることが、塩分濃度測定値の減少につながると考え指標の見直しを行った。)
- ⑤ 家庭での野菜や果物の摂取頻度の向上
- ⑥ 家庭の食事の塩分測定値の減少
- ⑦ 食生活習慣改善指導モデルとしての成立の可否
- ⑧ 自分の取組について冊子をもとに振り返ることができた児童 100%
- ⑨ 大宮小学校の取組について理解できた保護者 100%
- ⑩ 自分の食事や健康について考えるようになった児童、保護者 100%
(⑧⑨⑩は小冊子の作成配布に関わり追加)

評価方法

- ① 授業ワークシート、アンケート調査
- ② 授業ワークシート、アンケート調査
- ③ 検尿・分析、個別指導
- ④ 学校給食の塩分濃度測定
- ⑤ 食事しらべ、アンケート調査
- ⑥ 家庭の食事の塩分濃度測定
- ⑦ 中心的に取り組む小学4年生と他学年との比較検討及び事業終了時の考察
- ⑧⑨⑩小冊子配布時のアンケート調査

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

尿検査、食事調査を進めていくことで、具体的な評価指標を作成し、学校の教育活動、学校給食、家庭での取組内容を検討することができる。食育ノートの作成・配布やアンケートを実施することで児童が自己の食に関する改善目標を立て計画・実践できるようになり、家庭も児童と共に健康的な食生活改善に取り組むことができると考える。また、食事の塩分量や食事内容、食生活での工夫したことを記入する定期的な食事調査を実施することで、塩分摂取に対する意識が向上し、減塩の工夫に取り組み、野菜や果物の摂取頻度が増える家庭の増加が考えられる。学校給食においては、料理の塩分量を現状から数%ずつ減らしたり、児童のアイデアをもとにした減塩料理を提供したりすることにより、児童の味覚が薄味に徐々に慣れ、薄味を心がける児童や家庭の増加が考えられる。

以上のような実践から食生活習慣改善指導モデルとして成立すると考える。

実践内容

■児童が自分の体の状態と食事との関係について学ぶ場の設定

・尿検査の実施

各学年抽出児童生徒 8回 実施

4年児童 5回 実施

・4年生総合的な学習の時間「塩の道」を中心とした授業及び活動の実施

塩の道校外学習 2回 実施

塩作り体験学習 2回 実施

海洋深層水工場見学 1回 実施

水分補給に関する授業 1時間 実施

味覚に関する授業 1時間 実施

塩分と体との関係に関する授業 1時間 実施

塩分（調味料）に関する授業 1時間 実施

塩工場見学 1回 実施

塩のはたらきに関する学習 1時間 実施

だしに関する授業 2時間 実施

みそ作り体験（4工程） 各1回 実施

キッズチャレンジデーにおける4年生レストラン 1回 実施

調理体験学習 1回 実施

ゆずの学習 1回 実施

ゆず加工場見学 1回 実施

簡単にできる減塩料理 2時間 実施

・全校教科等学習の時間における授業及び活動の実施

そらまめの食べ比べ（2年） 1回 実施

水分補給に関する授業（1～6年） 4時間 実施

味覚に関する授業（3年、5年） 2時間 実施

塩分（調味料）に関する授業（1年） 1時間 実施

塩工場事前学習（5年） 2時間 実施

塩工場見学（5年） 1回 実施

キッズチャレンジデーにおける縦割り班での塩おむすび作り 1回 実施

だしに関する授業（5年） 2時間 実施

そらまめの種まき・定植体験（1年） 各1回 実施

生活習慣病（高血圧）の学習（6年） 1時間 実施

かつお節工場見学（6年） 1回 実施

調理体験学習（5年） 1回 実施

おやつの学習（3年） 1時間 実施

おいもパーティーにおいて塩の効果に関する学習（1・2年） 各1回 実施

だしの学習（6年） 2回 実施

うどん工場見学（2年） 1回 実施

かまぼこ工場見学（5年） 1回 実施

・校内情報発信

標語募集（各学年） 1回 実施

給食委員会、保健委員会による集会発表 4回 実施

書籍や掲示物をまとめた「塩コーナー」の設置 常時

給食の塩分量の提示（給食放送、献立表、盛りつけ表、給食黑板） 常時

■児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりの検討

・調査

事業前後のアンケート調査 各1回 実施

各学年家庭の食事調査 8回 実施

・家庭への啓発

食育講演会 2回 実施

給食試食会 2回 実施

塩分濃度測定器貸出 9回 実施

教育相談日を活用した朝ごはん試食会において塩コーナー設置 2回 実施

学習発表会 1回 実施

・食生活習慣改善指導モデルとしての検討

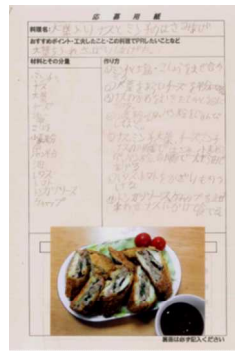
尿検査結果及び食事調査結果の検討

食育ノートの検討



■薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発

- ・給食献立塩分量の検討
塩分濃度測定 通年
- ・味覚調査及び嗜好調査
味覚調査 5回 実施
嗜好調査 3回 実施
- ・特産物を使ったアイデア料理の募集及び活用
アイデア料理募集 1回 実施
アイデア料理の活用 10回 実施
アイデア料理の販売（韮生の里）1品 実施



6 成果

①自己の食に関する改善目標を立て実践した児童：73%

- ・本校で取り組んでいる「決める・進める・振り返る」の視点で、減塩に対する取組への目標を決め、実行してきた。振り返りでは、実践を進めるごとに減塩に取り組んだことへのコメントも増え、内容も充実してきた。尿検査の結果と合わせても、食生活の中に減塩が浸透していき、よい傾向を示している。

②児童と一緒に健康的な食生活習慣改善に取り組んだ家庭：93.7%

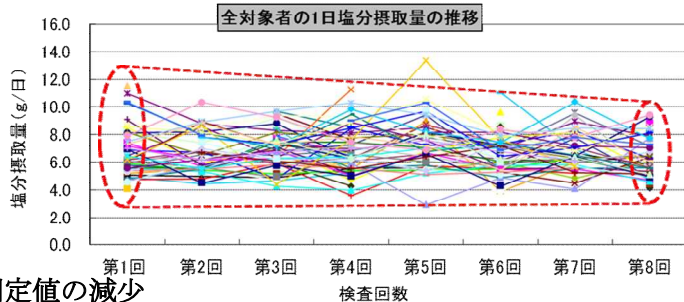
- ・食事調査における塩分しらべに取り組んだ児童は65.5%、減塩の工夫についての記入は75%であり、食事しらべを実施することで減塩に対する意識が高まっている。

③尿検査結果の改善 塩分摂取量の全体平均値 6.34g/日（第8回目）

- ・第8回目は過去の測定の中で最も低い値となった。
- ・尿検査の実施は、塩分摂取量が数値でわかり、減塩に対する意識を高めることができ、数値も全体的に低下したことから効果的であった。
- ・高知大学医学部附属病院検査部、高知県学校栄養士会会長からの専門的な分析や助言をもとに、塩分摂取量が目標値を超え、高い数値を示した児童4名について、家庭への個別指導を行うことで、4名中3名の数値が減少傾向にあり、食生活の改善が見られた。

表4 個別指導対象者4名の推移

学年	性別	摂取食塩量(g/日)								個人の平均値	値の差	食塩摂取目標値
		第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回			
1年	男	8.13	8.22	8.79	6.29	8.18	7.26	6.48	9.28	7.83	2.80	7.0未満
2年	男	8.66	8.65	8.54	8.10	5.88	6.17	-0.22	5.88	6.17	-0.22	8.0未満
3年	男	10.96	8.78	8.28	8.11	8.50	6.98	8.92	7.93	8.56	-0.99	8.0未満
4年	男	8.84	8.45	9.37	9.25	7.84	8.29	8.15	7.22	8.43	-0.98	8.0未満



④学校給食の献立の塩分量と塩分濃度測定値の減少

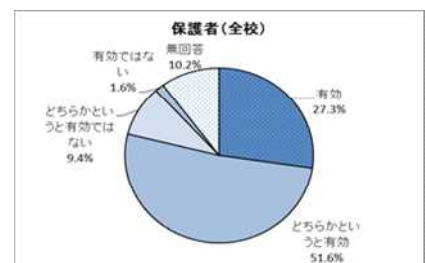
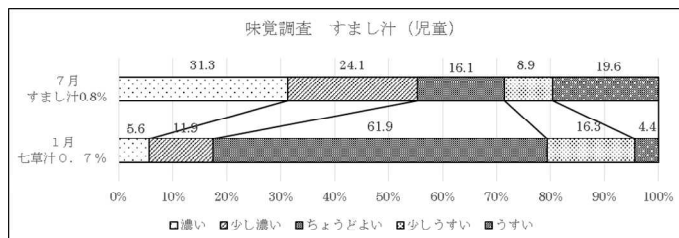
- ・1食あたりの平均食塩相当量 H25：2.9g → H26：2.7g (0.2g減少)
- ・一度に塩分量を減らすのではなく、徐々に減らすことで児童は違和感なく、またおいしく食べることができ、薄味に慣れてきている様子が見られる。

・味覚調査

7月塩分濃度0.8%のすまし汁 ちょうどよい16.1% 薄い19.6%

1月塩分濃度0.7%の七草汁 ちょうどよい61.8% 薄い4.4%

塩分濃度が0.1%低くてもちょうどよいと感じる児童が増加し、薄いと感じる児童が減少していることから、薄味に少しずつ慣れてきていると考えられる。



⑤家庭での野菜や果物の摂取頻度の向上

- ・野菜をよく食べる児童 5月：57.5% → 1月：68.1% (約10%増加)
- ・地場産物を使用した料理を好むと回答した児童は約82%であることから、これらが野菜の摂取頻度の向上にもつながっているのではないかと考えられる。

⑥家庭の食事の塩分測定値の減少

- ・家庭で塩分濃度計を使用した児童は 139人 (82.7%) であった。
- ・塩分濃度計を活用することで、塩分の濃さを数値で見ることができ、自分の味覚と比べることで気づきや発見があり、親子で楽しみながら取り組むことができた。児童全員に貸し出し、児童の82.7%が積極的に取り組み、保護者も78.9%が食生活の改善に有効であったと答えて

いることから、塩分濃度計の活用は有効性が高いと考えられる。

⑦食生活習慣改善指導モデルとしての成立の可否

- ・上記①～⑥のような成果が得られていることから、この取組は食生活習慣改善指導モデルとして成立するのではないかと考えられる。
- (⑧～⑩は啓発用小冊子「大宮っ子の減塩のススメ」について)

⑧自分の取り組みについて冊子をもとに振り返ることができた児童：96%

⑨大宮小学校の取組について理解できた保護者：98.9%

⑩自分の食事や健康について考えるようになった児童：98%、保護者：96.5%

⑪その他

- ・キャリア教育アンケートより学校の課題であった自己肯定感の向上が見られる。
- 郷土愛（自分のふるさとが好きだなと思う）H26.5月～7月 96.9%→H27.1月 99.4%
- 自己理解・自己管理能力（自分にはよいところがあると思う）H26.5月～7月 90.2%→H27.1月 99.4%

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・講演会の開催の際には、学校のホームページ、市の広報に掲載したり、ポスター掲示やチラシの配布、町内放送を用いたりして情報発信を行っている。
- ・塩分濃度測定コーナーや試飲コーナーの設置、尿検査の結果の掲示により、保護者に対して情報発信を行っている。
- ・標語募集、アイデア料理募集においては、児童と一緒に家庭で取り組めるように情報発信を行っている。また、アイデア料理は、学校給食での活用を進めたり、地域の食堂での販売を行ったりし、高知新聞へ掲載やJAに写真等の掲示を行い、学校や児童の取組について知ってもらうために地域に情報発信している。
- ・その他下記を活用し、家庭・地域への情報発信を行っている。
 - ・高知新聞「こども高知新聞」、「食育講演会」、「香北しいたけハンバーグ完成！」
 - ・テレビ高知「がんばれ高知！eco応援団」・高知さんさんテレビ「きょうのとおき」
 - ・JA 土佐香美 広報誌とさかみ2月号 ・日本経済新聞「食・農」 ・広報香美
 - ・高知県学校給食会 高知県学校給食だより第111号 ・学校だより ・給食だより
 - ・大宮小学校ホームページ ・大宮っ子の減塩のススメ（小冊子）

8 今後の課題

■児童が自分の体の状態と食事の関係について学ぶ場の設定

- ・4年生以外では単発的な学習になりがちであったため、行動変容までは至らない部分があった。次年度は年間計画を見直し、食育ノートをもとに各教科等において系統立てた取組を行っていく。
- ・4年生は学習に対して積極的に活動したが、学習したことをもとに家庭で取り組める課題を出した時に未実施の児童がいるなど、家庭での実践が十分にできていない児童への対応の工夫を行う。
- ・尿検査を毎月実施することは家庭にとって負担となっているため、尿検査の位置付けを検討する。
- ・今年度作成した食育ノートをもとに各学年、各教科等での活用の一覧を作成し、香美市内の小中学校に示し活用を進めていく。

■児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくり

- ・塩分濃度計の貸し出しを今後も定期的実施できるように実施方法、実施日等を検討する。
- ・食事調査の定着化に向けて、目標設定や評価、塩分しらべ等の記入方法の指導を行ったり、児童が主体的かつ興味関心を持って取り組むことができるように様式の見直しを行ったりするなどの手立てについて検討し、実践していく。
- ・食事調査で食事量を把握することは家庭に負担がかかり困難なことから、今回実施しなかったが、細かい分析ができないので、食事調査の実施方法について今後検討が必要である。
- ・食育講演会の内容は、低学年でも理解しやすく、また家庭・地域の方が興味を持ってもらえるものになるように今後検討を行っていく。

■薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発

- ・汁物の味覚調査は、学校給食を活用して実施することが多かったため、毎回異なる種類の汁物での調査となり、細かい比較ができなかったため、同じ材料を使ったもので比較分析を進めていく。

■その他（情報発信等）

- ・保護者の協力が得られるよう家庭や地域への情報発信を積極的に行い、浸透を図る。
- ・計画時の評価指標に対する中間評価及び評価指標の見直しの時期が遅くなったので、常に評価指標を意識しながら取組を進めていきたい。