

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	福岡県
学 校 名	中村学園女子中学校 中村学園女子高等学校
学校の ホームページアドレス	http://nakamura-njh.ed.jp/

1 取組テーマ

3つの「わかる」で食のマイスターを目指す

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

委員長	安達 一徳	実践校 校長
委員	伊東 洋	福岡県私学学事振興局 局長
委員	小寺 均	福岡県農林水産部 部長
委員	辰田 一郎	福岡県教育庁教育振興部 部長
委員	松本 友行	福岡市農林水産局 局長
委員	倉重 博文	J A福岡中央会 会長
委員	甲斐 論	中村学園大学・同短期大学部 学長
委員	末松 祐而	中村学園事業部 事業理事
委員	富岡 博幸	実践校 後援会 会長
委員	上野 祥子	実践校 家庭科教諭
委員	中川 未宇	実践校 栄養教諭
委員	二宮 愛	実践校 養護教諭

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
中村学園大学・同短期大学部	食育調査・食育講演会
中村学園事業部	スクールランチ（テーマ別献立）
中村調理製菓専門学校	テーブルマナー講習会
J A福岡中央会	農業体験・食品加工
久原本家グループ	工場見学等

5 実践内容

事業目標
A. <u>心でわかる（感情や情緒）</u> …食物を大切にし、食物の生産等に関わるすべての人々への感謝の心を育む。
B. <u>頭でわかる（知識）</u> …心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らの食生活の課題を解決する力を身に付ける。
C. <u>身体でわかる（体験）</u> …福岡の産物、郷土料理などの食文化を理解し、尊重する心を養う。

評価指標

食のマイスター検定 到達度

- ・上級(90点以上)・・・食生活の自立に向け「食の実践力」(食情報の選択、バランスの良い食事の選択、調理技術の向上)を高めることができる。
- ・中級(75点以上)・・・栄養素の基本的な働きを理解し、バランスのとれた食事をとることができる。基本的な調理技術を身に付ける。
- ・初級(60点以上)・・・自然の恩恵と日本の食文化を理解し、食べ物大切さに気付くことができる。栽培・調理を楽しむことができる。

評価方法

様々な教科での活動や、食育調査・給食指導・体験活動・家庭による指導・その他行事などの食育プログラムを実施し、その都度「食のマイスター」到達目標に基づき評価する。「食のマイスター」到達目標には、評価者・指導場面・評価方法・5段階評価基準・評価時期などを設定し評価を行った。中間認定、学年末に最終認定を行い、認定証を発行した。

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- ① 食育授業・テーブルマナーレッスンによって、食事のマナーを守って、食事を作った方への感謝の心を表すことができる。
- ② 食育調査・体組成計での測定、食育講演会を通して、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らの食生活の課題を解決する力を身に付ける。
- ③ 農業体験、郷土料理調理実習・食品加工実習(味噌)、食品工場見学(明太子・あごだし)を通して、福岡の産物、郷土料理などの食文化を理解し、尊重する心を養う。

実践内容

○具体的な取組

1. スクールランチ(給食)

毎日の給食指導が食に関する指導の土台となることから、年度初めに家庭科教諭や学級担任が、配膳方法や食事のマナー、当番の仕事などについて指導を行った。

【特徴】①一汁三菜献立の弁当形式②全学年が揃ってランチルームで食事③毎日の献立に季節の果物④テーマ給食(行事食・夏バテ予防・風邪予防)⑤交流給食⑥リクエスト給食



↑テーマ給食「節分」恵方巻き

2. 「心でわかる(感情や情緒)」の取組

(1) 食育講演会「食べることは生きること～心と体が育つ食の力～」内田美智子先生
生まれてくることは、どういうことなのか。助産師の経験からわかりやすく、心の琴線に触れるようなお話に多くの生徒が、涙しながら、耳を傾けた。いい加減な食生活をすることで自分自身の健康だけでなく、将来生まれてくるかもしれない命にも影響があるということに食の

大切さを学び、中高生の時期から自立に向けて何ができるのか、真剣に考える時間となった。

(2) 食育授業「スクールランチができるまで」

給食ができるまでの流れを知り、作ってくださる方への感謝の気持ちを伝えることができた。その他、食育授業では「テーブルマナーレッスン」「夏を元気に乗り切ろう」などをテーマに行った。



3. 「頭でわかる（知識）」の取組

(1) 食育講演会「福岡の郷土料理に学ぶ」

博多の季節の郷土料理、博多の祭と料理、昔ながらのおやつ、おもてなし料理などを紹介。世界で最もフードマイレージが高い日本で私たち一人ひとりができることは何か。地産地消、食品表示の見方など今すぐ実践できることも学んだ。

(2) 食育講演会「自分に適した食生活の実現を目指して」

思春期に起こりやすい食生活問題点として「朝食の欠食」「肥満」「過度なダイエット、痩身」などがある。このような問題に陥らないためには、正しい知識を元に自己管理能力を身に付けることの大切さを学んだ。最後に平成19年度から行っている食事調査・アンケート結果を基に本校生徒の食に関する現状を報告して頂いた。

(3) 食品工場見学

福岡の産物などの食文化を理解し、尊重する心を養った。明太子・あご出しなどの製造過程を見学し、福岡の産物がどのように製造されているか学んだ。工場で働いている方々に直接インタビューして、様々な努力や工夫をしながら安全で美味しい製品を製造されているのか学んだ。見学後は、各自でパンフレットの作成を行った。

(4) 体組成計での計測「自分の体を知る」

現在の女子中高生の中には、小学生の頃からダイエットをし、標準体重であるにも関わらず、もっとやせなければ、と思っている生徒がいる。成長期にある中学生にとって無理なダイエットをすることは、負担が大きく、摂食障害などの原因にもなる。自分の身体を大切にしたい、知って欲しいという願いから、この取組はスタートした。

4. 「身体でわかる（体験）」の取組

(1) 農業体験：さつまいも栽培（中学1年）野菜栽培（中学2年）

校外にある農場で中学2年生は年間7回の農業体験を行った。夏野菜（プチトマト・ナス・トウモロコシ・オクラ・枝豆）冬野菜（カブ・ラディッシュ・白菜・かつお菜・大根）を苗植えから収穫まで一連の作業を生徒が行う。収穫した野菜は、調理実習で使用し、家庭に持ち帰り、調理レポートを作成した。校内にある農園では、中学1年生はさつまいもを育てた。収穫したいものは、調理実習に使用し、給食としてさつまいもごはんにした。



↑ さつまいもの苗植



↑ 夏野菜の収穫



↑ 冬野菜の収穫

(2) 食品加工

JA 福岡市のまめひめ（味噌作り）講師を招いて味噌作りを学んだ。できあがった味噌は、調理実習に利用し、（献立：ごはん・豚汁・ぶりの照り焼き）残りの味噌は、家庭に持ち帰り「我が家のお味噌汁紹介」として調理レポートを作成した。



(3) 包丁研ぎ

本校の卒業記念品は「包丁」である。正しい手入れの方法を知り、調理器具を大切にすることを学んだ。

5. 生徒の研究発表の場（文化祭）

【世界の食（中学1年）】

社会科の授業で世界の国々や地域について学んだ。その中から、生徒それぞれが興味のある国や地域を選び、食を中心に調べた。最終的に模造紙4枚にそれらを表現し、見開きの新聞形式にして完成させた。



【ナカベジ～野菜と私たちの生活～野菜販売（中学2年）】

自分たちが農園で育てているナス・オクラ・カブ・ラディッシュなどの販売と販売する野菜について研究発表を行った。研究テーマは、食の安全・野菜を使ったレシピの配布・試食の提供・栽培過程・郷土野菜の比較を行った。



【和カフェ～日本食の追究～（中学3年）】

日本食について調べ学習を行った。またそれぞれについて効果的な発表方法を工夫し、おすすめメニュー集を冊子にし、ダイエットの危険性を書いたうちわを配布した。日本食の食品標本の作成や体組成計を活用した。食品バザーでは、『冷やしわらびもち』『みたらし団子』を販売し、販売促進のために、店のロゴマークをデザインし、どのようなパッケージが好まれるか市場調査を行った。



6 成果

本事業に関する評価を検証する方法として、「食生活アンケート」（年2回実施）と中村学園大学協力のもと、平成19年度より継続調査を行っている「食育調査」、「食のマイスター到達度」を用いた。

1. 「食生活アンケート」

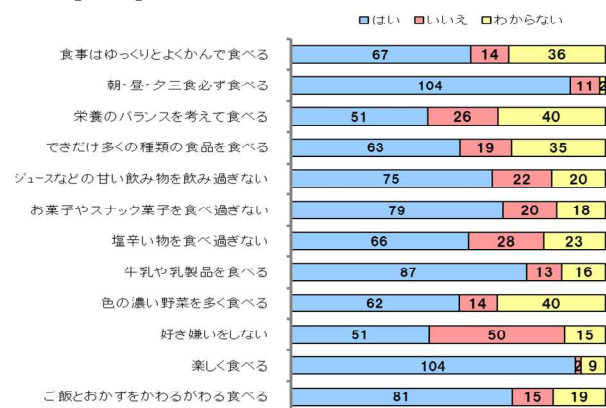
①夜食を「ほとんど毎日食べる」生徒が11%から9%に減少。「1週間に4～5日食べる」生徒が7%から3%に減少。よく夜食を食べていた生徒が控えるようになった。

②食について意識して生活している生徒の増加。「食事はゆっくりかんで食べる」59名から67名に増加。「栄養のバランスを考えて食べる」42名から51名に増加。「ジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎない」69名から75名に増加。「好き嫌いをしない」43名から51名に増加。【図1】

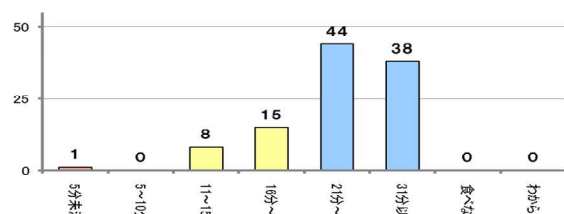
③「食事の挨拶をする」「食事の前の手洗いをする」生徒の増加。

④食事の時間が「16～20分」と答えた家庭が26名から15名に減少、「31分以上」

【図1】 次のような事に気をつけて食事をしていますか



【図2】 お子様の食事時間はどのくらいですか（夕食）



上」と答えた家庭が30名から38名に増加した。【図2】

2. 「食育調査」(平成19年度より継続調査)

中村学園大学短期大学部寺澤洋子研究室「思春期女性を対象とした骨強度と骨格および食事摂取との関連性の検討(第7報)」より抜粋。

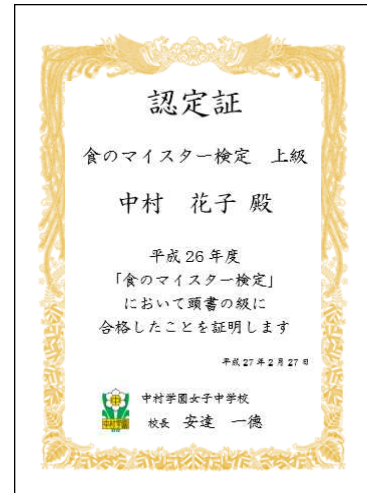
『中高生期(特に中学生期)はPBM(最大骨量)獲得の途上にあることが推察される。また望ましい運動習慣の必要性が考えられた。更にやせ群のOSI(音響的骨評価値)が有意に低値であったことから、適正体重の維持は重要であることが示唆される。』

3. 「食のマイスター到達度」

上級、中級、初級はそれぞれ57%、31%、7%であった。

【食のマイスター検定 評価例】

- ・食事ができるまでの流れを知り、作ってくださる方への感謝の心を育てることができる。
- ・食事のマナーを身につけことができた。
- ・友人と楽しく食事をすることができた。
- ・自分に必要な栄養素を知り、バランスのとれた食事をすることができた。
- ・和食の素晴らしさ、先人の知恵を学ぶことができた。
- ・世界の食糧事情を理解している。
- ・栽培した作物を使って色々な料理ができる。
- ・和食の発酵食品、みそを作ることができる。
- ・正しく配膳することができる。



以上のとおり、当該事業を通じて、生徒の食育に係る意識の啓蒙や知識の獲得は着実な成果を出すに至っており、結果として食生活環境についても改善が見て取れるなど具体的な成果が挙げられている。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

学校のホームページ、フェイスブックなどで、取組状況について随時情報を発信している。

8 今後の課題

生徒・保護者・教員全体で食育に取り組む意識をさらに浸透させる必要がある。また食生活に問題がある生徒に関しては、保護者も含む個別指導を加えていく必要がある。

- ① 個人差がある給食の完食率や、偏食の生徒の食習慣の改善を目指す。栄養バランスの重要性や「食」への感謝など多方面からのアプローチが必要である。また、保護者との連携も必要である。
- ② 朝食の欠食率のさらなる低下を目指す。欠食理由は、「時間がない」「食欲がない」が多く、遅く寝て朝起きられないなどの生活習慣の乱れが考えられる。その保護者も食べないことが習慣化しており、保護者を含めた取り組みを行う。
- ③ 調査結果からやせ群のOSI(音響的骨評価値)が有意に低値である一方で、やせ願望を持つ生徒が多いため「適正体重の維持」の重要性を認識させる取り組みが必要である。