

平成27年度スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

受託者名	東京都教育委員会	実施校名	西東京市立田無小学校
学校のホームページアドレス	http://www.nishitokyo.ed.jp/e-tanashi/		

1 取組テーマ（中心となるテーマ： ）

体力の向上を目指した食育プログラムの開発と効果検証

2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	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

- ①東京都スーパー食育スクール推進委員会
地域教育支援部長、地域教育支援部健康教育担当課長、都立学校教育部学校健康推進課長、指導部体育健康教育担当課長、東京都小学校食育研究会会長、東京都中学校食育研究会会長、西東京市立田無小学校長、西東京市立田無小学校栄養教諭、西東京市教育委員会事務局教育部教育指導課指導係長
- ②スーパー食育スクール事業 西東京市推進委員会
東京都教育庁指導部指導企画課指導主事、西東京市教育委員会教育指導課指導主事、西東京市教育委員会教育指導課指導係長、日本体育大学准教授、地域農産物生産者代表、漁港漁場漁村総合研究所、西東京市立田無小学校長、西東京市立田無小学校副校長、西東京市立田無小学校主幹教諭、西東京市立田無小学校研究主任、西東京市立田無小学校栄養教諭、西東京市立田無小学校運営連絡協議会代表、西東京市立田無小学校PTA会長、西東京市立田無小学校PTA副会長

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
日本体育大学	出前授業、測定、講演会講師、検証
漁港漁場漁村総合研究所	出前授業
カルピス株式会社腸内フローララボラトリー	測定
三信加工株式会社	和食器の貸し出し、出前授業
ランカシャ洋菓子店	料理教室指導
西東京市農家	栽培、収穫体験、みそ作り指導、うどん作り指導
大塚製薬株式会社	パンフレット提供

5 実践内容

事業目標

校内研究4年目の「健康教育」の基礎を活用し、よい運動の仕方やよい食事の仕方を学び、実践することにより、基本的な生活習慣の改善を図る。また、体力向上として、目標値を都平均とし、体育授業の充実と効果的な食育プログラムの開発に取り組む。合わせて、保護者と連携し、地域や公的機関の協力も得て、運動と食育の相乗効果による体力向上の検証を行う。

評価指標

指導前と指導後に身体測定や体力調査を実施する。体力測定は、現在都の平均値を下回っているため、目標値を都平均とする。特にソフトボール投げを2m増、反復横とびを5回増とする。肥満及び痩身児童の肥満度の改善を図る。体力や食事、生活習慣についての健康意識調査（はつらつアンケート）を実施し、データによる変容を見取る。「毎日排便できない」34%→20%「朝ごはんは3色バランスよく摂取している」39%→45%「就寝12時以降」4%→0%等。

評価方法

新体力テストや骨密度量、体組成、腸内フローラの測定による体位、体力の変容を把握する。また、健康意識調査（はつらつアンケート）による、健康づくりへの意識の変容を把握する。

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

体を楽しく、しっかり、こまめに動かすことで空腹感を感じさせ、栄養バランスのとれた食事のとり方やぐっすり眠る習慣を身に付けることで体力の向上を図り、なごやかな心の育成につなげたい。

特に、体づくり運動に取り組ませ、「ソフトボール投げ」を2m増、「反復横とび」5回増を目指すとともに、食事の望ましい摂り方を理解させ、実践し、「毎日排便できない」34%→20%「朝ごはんは3色バランスよく摂取している」39%→45%「就寝12時以降」4%→0%も併せて目指す。肥満や痩身を改善し、より良い身体状況（体脂肪率、腸内フローラ、骨密度等）の数値を測り実証する。

実践内容

○具体的な取組

- ・新体力測定…5月（第1回）、11月（第2回）
- ・はつらつアンケート（健康意識調査）…6月（第1回）
- ・身体測定（体組成計による測定）…7月（第1回）
- ・腸内フローラ測定…7月（第1回）、10月下旬～11月上旬（第2回）
- ・長縄キャンペーン…4月20日～5月1日（2週間）
- ・万歩計、活動量計の配布記録指導、測定記録（第1回）…7月1日～7月17日
- ・はつらつタイム（外遊び集会）…5月～2月まで（8月を除く）各月1回合計9回
- ・栽培体験…5月～2月（4回）
- ・収穫体験…7月、11月（4回）
- ・健康排便集会…7月
- ・パワーアップ貯金（健康フォローアップシート指導）…7月（夏休み始まり）、8月（夏休み終わり）
- ・スポーツ栄養講演会…6月
- ・親子料理教室体験…7月
- ・万歩計測定値記録…9月28日～10月9日（2週間）
- ・料理教室体験（地域のパティシエによる指導）…10月下旬
- ・新体力測定…11月中旬（第2回）
- ・はつらつアンケート（健康意識調査）、身体測定（体組成を含む）…11月下旬（第2回）
- ・短縄キャンペーン…10月
- ・持久走キャンペーン…12月
- ・体育研究授業…4回



・食に関する指導…年間 128 時間

1 年生「とうもろこしの皮むき」「グリンピースのさやだし」「そら豆のさやだし」「お手伝大作戦」「旬の野菜の美味しさを味わおう」「よくかんでたべよう!」「給食室探険!」「おさかなはかせになろう!」「食べ残しゼロ大作戦」「給食じまん」



2 年生「早寝早起き朝ごはんで元気になろう」「冬の食事を考えよう」「さつま芋の茶巾しぼり」「お箸の正しい持ち方」「野菜を食べて元気になろう!」「地産地消カルタで野菜と仲良くなろう」「お正月に食べたおせち料理をたしかめよう」

3 年生「大豆パワーのひみつをさぐろう」「地域の農業を調べよう(里芋ほり)」「味噌作り」「炭火おこし」「食べ物の 3 つの働きをさぐろう」「日本の食べ物を大切にする知恵を探ろう」「受け継がれてきた食文化」

4 年生「花まる朝ごはんでパワーアップ 1・2」「骨と筋肉のはたらき」「ウナギのなぞを追って」「おやつを食べ方について考えよう」「味噌汁を味わおう」「栄養バランスで体力アップ!」「しいたけにふれあおう!」



5 年生「お米検定」「漁業について(鰹の一本釣り)」「栽培漁業」「食文化を調べよう」「体にやさしい朝ごはんを考えよう」「食習慣を見直そう!」「バーチャルバイキング」「これからの食料生産～食料自給率」「日本の食文化を調べよう」「家族に美味しいお茶を入れよう」「ゆで野菜でサラダを作ろう」「食べることの大切さを考えよう」「みんなで食べると楽しいね～みんなで食事をするよさを考えよう～」「和食のマナーと日本人の心」「栄養バランスで体力アップ!」

6 年生「バランス名人修行中」「目指せ!食事バランスマスター」「ごはんと味噌汁の調理実習」「地場農産物活用デザート味わう会」「栄養バランスで体力アップ!」

特別支援学級「畑の学習」「収穫した農産物で調理実習」「はしの持ち方、食事のマナー」「食べ物の 3 つのはたらき」「食べもののはたらき～米」「さとうのとりすぎを考える」

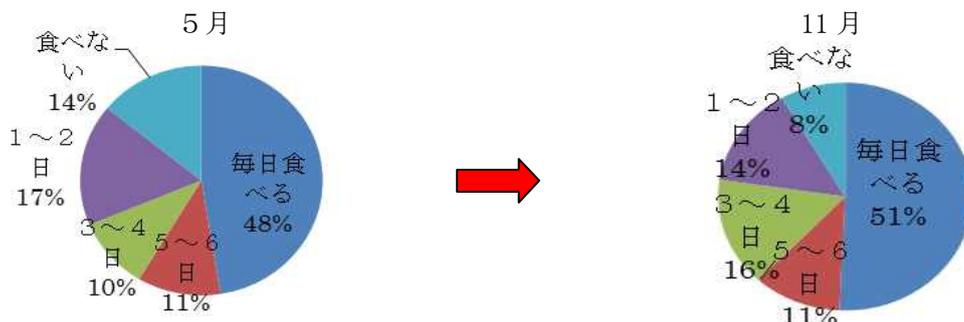
6 成果

① 日本体育大学の検証

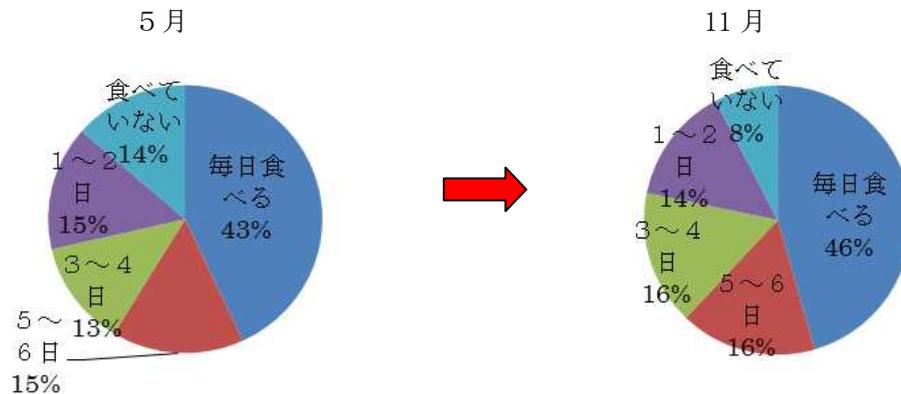
新体力テストと「はつらつアンケート」の結果を分析するため、カイニ乗 (x^2) 検定を行った。その結果、食育と体力変化に有意 ($p < 0.05$) な関係性は検出されなかった。また、その中で仮説として着目した三つの新体力テストの項目と食習慣・生活習慣の項目においても同様であった。(数値については、省略)

② 田無小学校の分析

ア 「朝ごはんでは野菜を食べる日は、1 週間で何日位ですか」で、毎日と答えた児童が 48% から 51% へ 3% 増加した。1 年生から 3 年生にかけて、野菜と関わる食に関する指導を繰り返し実践したことで、家庭の協力を得た結果と考えられる。

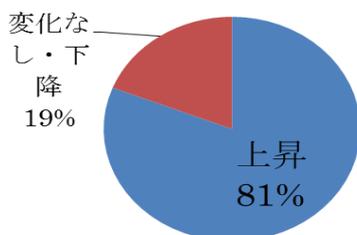


イ 「朝ごはんは赤・黄・緑の食品のバランスの良い食事をする」と答える子供が2.5%増えた。特に中学年での成果が顕著であった。「食べ物の働きを知り、バランスよく食べること」を中学年での評価指標として食育授業を工夫、改善して取り組んだ成果である。家庭においても、バランスよくしっかり食べさせているという保護者が増加した。



- ③ 高学年においては、栄養のバランスの意味が分かり、簡単な調理ができる子供が増えた。地域人材を活用して、毎日の食事やデザートづくりの授業を実践した成果である。子供の食に関する関心が高まった。特に、実際にパティシエとともに、「地場農産物活用デザートを味わう会」で簡単デザート作りを体験した活動は、調理師やパティシエに対する職業理解や将来の職業選択の一助にもなった。更に、移動教室で自炊する体験、家庭科での調理実習などをし、食事作りの大変さを学ぶと同時に毎日の食事を調理してくれる保護者や給食調理員への感謝の気持ちが育まれた。
- ④ 5月（春）と11月（秋）に実施した新体力テストの比較により、目標には及ばなかったものの各項目の運動能力の向上が示された。特にソフトボール投げ 0.8m、反復横とび 4.9回、シャトルラン 3.3回の増となり成果が顕著であった。

新体力測定総合得点



総合得点
643人中が91人が
10点UP

- ⑤ 体育の授業改善や体育的な活動の実践をとおして、子供の体育に対する意欲が高まり、「体育が好き」と答える子供が増えた。
- ⑥ 中休みに長縄・短縄キャンペーンや持久走キャンペーンを実施したことにより、子供が外に出て遊ぶ機会が増加した。また、放課後外遊びをする子供が増加した。
- ⑦ 万歩計を付けて生活することで、家庭における運動への意識が高まった。家庭で運動やスポーツを実践する機会が増加した。
- ⑧ 睡眠に関する授業をとおして、「はつらつカード」の記述から、なるべく早く就寝しようとする子供が多く見られた。
- ⑨ 生活習慣の改善が見られた。特に毎食後に歯みがきを実施する子供が増えた。また、毎日排便できない子供が1.1%減少した。
- ⑩ 腸内フローラの結果については、次の成果があった。2回とも検体提出ができた子供は2名であった。1人は悪玉菌である大腸菌とクロストリジウムが1回目に検出された。そこで、和食を中心とした野菜や海藻、魚の摂取を勧めた。2回目には、悪玉菌が検出されなかった。また、善玉菌の乳酸菌には変化がなく腸内環境が改善されたことが示さ

れた。もう1人は2回とも悪玉菌は検出されなかった。1回目の検査後、おやつに果物やヨーグルト、寒天を使用したものを摂取するようにし、食事においては海藻や野菜をとるように努めた。その結果、善玉菌であるビフィズス菌の占有率が15.8%増加し、腸内環境が一層よくなった。

- ⑪ 栄養教諭を活用し、食に関する指導を全体で年間約128時間実施している。子供及び学級担任の食に対する興味関心が更に向上した。
- ⑫ 食育の年間指導計画を見直し、体験的な活動を重視した食育の一層の充実が図れた。
- ⑬ 「食育授業地区公開講座」「はつらっカード」「食育授業の体験的な学習」をとおして、家庭との連携を密にし、食育の授業を更に充実させることができた。
- ⑭ 地産地消の推進及び地域の農家との連携を図ることで、食に対する子供の興味関心をより一層高めることができた。
- ⑮ 給食の食べ残し率は、4月は5.5%であったが、9月は天候不順に関わらず4.5%と減少した。主食と副菜の食べ残し率が減少している。配膳を美しくしようと努力し、姿勢を正して食べることを守る児童が増加した。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・毎月の給食だよりで実施報告を行い、家庭、地域に周知・啓発している。
- ・本校ホームページ「スーパー食育スクールの取組」で、食に関する指導の様子、交流給食、バイキング給食等の様子を紹介した。
- ・本校ホームページ「ランチタイム」で、毎日の給食メニューを紹介している。
- ・朝日こども新聞の取材に対して取組を紹介した。
- ・本校にて「食育実践報告会」を行った。

8 今後の課題

- ① 1年間（実質半年）という研究期間の中で、食育と体力の統計的に有意な相関関係は見受けられなかった。子供一人一人の食習慣・生活習慣の改善や体力向上の伸びの関係性をより明らかにしていくためには、更なる研究期間が必要ととらえ研究を継続する。
- ② 食育と体力向上の関係性については、食習慣・生活習慣の他にも体力向上につながる要因や因果関係等が考えられることから、これらのことを明確にした上で、更に調査研究を進める。
- ③ 食習慣・生活習慣の向上を図り、体力の向上を目指す取組を強化する。
- ④ 子供の実態を明らかにし評価指標に検討を加え、食育的働きかけを強化し研究の充実を図る。
- ⑤ 地域や家庭の人材を招いて授業をすることや食育に関する内容を学校が発信することを更に増やして、家庭や地域との連携をより一層深める。
- ⑥ 食育の充実を図るため、食に関する全体計画の見直しを継続して行う。それを基に、食育年間指導計画を繰り返し見直す。