

# 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          | 横浜市  | 実施校名 | 横浜市立名瀬小学校 |
| 学校のホームページアドレス | http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/nase/index.cfm/1.html |      |           |

## 1 取組テーマ（中心となるテーマ： 食と健康 ）

|  |
|--|
| <p>正しい食習慣を身につけ、自らの健康をつくる名瀬っ子の育成<br/>         ～ デジタルデータを活用した食育の推進と<br/>         小・中学校を結ぶ食育モデルの構築を目指して ～</p> |
|--|

## 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

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 委員長 梅田比奈子 名瀬小学校校長                 | 委員 川口潤一郎 名瀬中学校校長     |
| 委員 金子佳代子 横浜国立大学名誉教授               | 委員 内山順子 名瀬中学校養護教諭    |
| 委員 田中英登 横浜国立大学教授                  | 委員 森田絹子 名瀬中学校 PTA 会長 |
| 委員 山本 茂 十文字学園女子大学教授               | 委員 武山朋子 川上北小学校校長     |
| 委員 西澤美幸 (株)タニタ主任研究員               | 委員 上杉友紀子 川上北小学校栄養職員  |
| 委員 門倉麻紀子 門倉農園                     | 委員 和田尚子 健康教育課担当係長    |
| 委員 菅 千明 80*80                     | 委員 松田 裕 健康教育課主任指導主事  |
| 委員 秋本一馬 横浜市体育協会<br>(戸塚スポーツセンター所長) | 委員 大谷拓也 健康教育課職員      |
| 委員 土方直美 名瀬小学校栄養教諭                 | 委員 宗像千佳 健康教育課指導主事    |
| 委員 和田民子 名瀬小学校養護教諭                 |                      |
| 委員 澤田圭美 名瀬小学校教諭                   | 計 21 名               |
| 委員 松崎雅代 名瀬小学校 PTA 会長              |                      |

## 4 連携機関及び連携内容

| 連携機関名         | 連携内容                |
|---------------|---------------------|
| 横浜国立大学教育人間科学部 | 指導方法、評価方法、データ収集等の指導 |
| 十文字学園女子大学     | 食生活・食意識等の調査、評価分析    |
| 日本女子体育大学      | 骨量測定、評価集計、資料提供      |
| 株式会社タニタ       | 体組成等の測定、評価集計、資料提供   |
| 門倉農園          | 体験活動、食材提供           |
| 80*80         | 献立づくりから調理を通じた食育指導   |
| 横浜市体育協会       | 出前授業「けがの予防と健康な体づくり」 |
| 横浜マリノス        | 出前授業「夢の実現と食の充実」     |

## 5 実践内容

### 事業目標

子どもたちが食事や栄養への正しい知識を身に付けるとともに、自らの身体活動量や基礎体温、体組成、骨量等のデータから体の状況を把握することを通して、「自分に必要な食事や適切な生活スタイルを選択し、自らの健康をつくる」ことができる力を育成する。

また、栄養教諭が中心となり、小学校卒業後の中学校、さらには生涯を通じて、よりよい食生活を営むことができるよう、小学校から中学校へ継続する食生活や栄養に関する知識と実践力を育てる学習指導を開発する。

### 評価指標

- ①朝食を「必ず食べる」児童の割合の向上 96%を目標 (H26:92%)
- ②好き嫌いなく、バランスよく食べようとしている児童の割合 90%を目標 (H26:76%)
- ③体組成、骨量、身体活動量、体温等の検査で「課題なし」の児童の割合を年度当初比で10ポイント上昇を目指したが、1回目の測定において、課題有の児童がごく少数であったため個人指導に切り替え、指標は自己効力感の10%向上に切り替えた。
- ④自分の食生活に関心を持ち、自らの食にかかわる中学生の割合調査で基礎データを得る。  
(年度当初と年度末の変化の様子を小学校と比較して資料とする予定だったが、学校事情により当初データのみ基礎資料として活用することにした)

### 評価方法

- ①②「食事に関する意識調査」の実施  
※独自の調査票による実態調査
- ③体組成測定・骨量測定・身体活動量測定・体温測定の実施  
※測定は、小学校6年生を対象に実施  
また、中学校生徒の現状を把握するために測定を実施し、小学校での取組の基礎データとして活用する。
- ④中学生の「食事に関する意識調査」を実施  
※中学生の現状を把握し、小学校での指導に活用する。  
※意識調査は、小学6年・中学1年を対象に実施する。

### 評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- ①② 従来の、日常の給食指導や家庭科・特別活動等の学習をより一層充実させ、朝食や食事の栄養バランス等に対する児童の意識をより高める。また、子どもの実態、課題に則したテーマについて、月一回、定期的に設定する「食育の日」に体系的・計画的に指導することで、食育に対する児童の意識を高める。
- ③ 健康に関する「課題なし」の子どもたちの実現に向け、客観的な健康に関する数値をとらえるとともに、日々の取組による自分の体への影響を目に見える形として示し、よりよい「食」を選ぼうとする意欲を高めるために、次のような取組を進める。
  - ・体組成、身体活動量計等の機器により定期的にデータを収集し、児童生徒の実態を分析する。
  - ・測定したデータを基に、専門家による出前授業を行い、楽しく知識を学び、データを子どもたち自身が活用できるようにする。
  - ・体組成と骨量については、自らの食や生活改善の取組成果を客観的に捉えることが出来るよう、年1～3回測定し、児童生徒にデータで示す。測定データに課題があれば、課題解決につながる取組(食や運動)を実践し、望ましいデータに近づくことが出来るよう、指

導する。

- ④ 小学校卒業後も、中学校で、また生涯を通じて、自らの食生活に関心をもち、自らの食に積極的に関わろうとする実践力を高めるために、次のような取組を進める。
- ・客観的なデータにより把握した中学生の現状を踏まえて、小学校において、中学校生活や生涯を通じた「食」を意識した食育の取組を推進する。
  - ・小学校食育で身に付けた実践力と成果を確認するとともに、生徒自身の食と健康への関心を高めるために、中学校において、体組成等の測定や出前授業を実施する。

## 実践内容

### ○具体的な取組

#### 1 各学年のカリキュラムに応じた食育授業の取組

- 1年・・・「グリンピースのさやむき体験」「トウモロコシの皮むき体験」を行い、野菜の香り、形状等を実感し、その後、それぞれの野菜を給食で使い、全校で食した。
- 2年・・・生活科で、自分で選んだ夏野菜、トマト、サツマイモ、ダイコンを栽培。トマトパーティーやさつまいもパーティーを実施。ダイコンは、給食で使用。
- 3年・・・大豆を栽培し味噌作り。地域の畑でブルーベリーを摘み、ジャムにして、全校で食した。
- 4年・・・ゴーヤを栽培。できたゴーヤは、給食でゴーヤチャンプルにして全校で食した。



トウモロコシの皮むき



サツマイモパーティー



ブルーベリーの収穫



ゴーヤの収穫

5年・・・地域の谷戸で田んぼをつくり稲作体験をし、収穫祭を行った。

6年・・・食と体についての様々な取組（次項2，3，4参照）

個別・・・いろいろな野菜を育て、自分たちで調理して食した。



地域の谷戸で田植え

#### 2 各種測定機器を活用した数値的な健康状態の確認と特別授業



体組成の測定



骨密度の測定

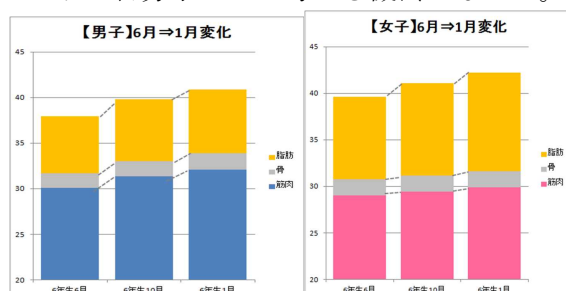


身体活動量の測定



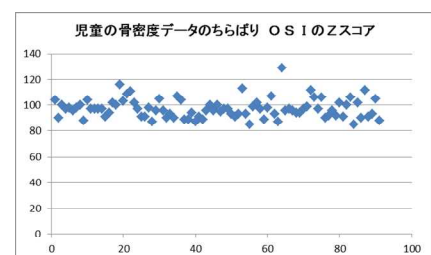
体温の測定

体組成計で測定した身長・体重・体脂肪率・筋肉量、脂肪量、骨密度計で測定した OSI 値の判定結果等を自分の健康状態と関連して考えられるよう、「元気なからだをつくろう」というタイトルで大学の先生や企業の方による出前授業を実施した。食事や運動の大切さを一人ひとりが自分事として考える機会となった。



男女の発育の違い（筋肉量と脂肪量）

骨密度データの分布（縦% 横人）



### 3 「食」と共に「運動」の大切さを学ぶ

学校保健委員会テーマ「早寝 早起き 朝ごはん ～けがを防いでみんなで笑顔～」

4・5・6年生全員が参加して、横浜市体育協会の方々を講師に迎え、児童保健委員会や養護教諭からけがの発生状況について報告を聞いた後「けがをしにくい体」を作ることについて話をうかがい、体力チェックを実施した。

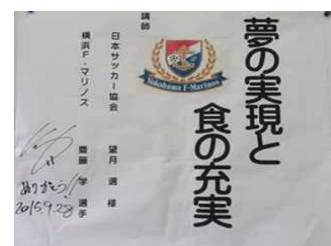
また、体力づくりの運動についても教えていただいた。



#### 横浜 F・マリノス 齋藤 学選手「夢の実現と食の充実」

齋藤選手『夢に向かいながらも、何度も挫折しました。たくさん練習するだけではライバルには勝てないと思い、小学校で教わった食事は主食・主菜・副菜・汁物・乳製品をバランスよく食べると体の発達がよいということを小学校の頃から実践しまた残さず食べることを意識しました。

食事の好き嫌いがある選手もいますが、選手たちは自分の力になると思って食べています。みなさんも、楽しいと思うことは続けてほしいです。』



#### 児童の感想

私は、学選手の話聞いて、自分は、夢に対しての努力が足りていないと思いました。自分は、一度挫折してしまうとあきらめてしまうから、もっと学選手の努力を見習いたいです。たとえば、学選手のように、糖分（お菓子）をあまりとらず、栄養バランスを考えて、食事をしようと思いました。あと、もっと大切なのは、夢を叶えたいという自分自身の思いだと思います。



### 4 中学との関わり、自立へ向けた取組

食に関する知識や調理技術を身につける・・・1食分の献立（家庭科）



出前講座  
加工食品の表示・消費  
期限、賞味期限の違い



栄養教諭授業（家庭科）  
一食分の献立の立て方



調理実習  
自分が立てた一食分の献立  
を調理

総合的な学習の時間 お弁当プロジェクト（80\*80 出前授業の活用）

「成長期であることを自覚し、主体的に健康作りに取り組もうとする 名瀬っ子6年」



主食：おにぎりアレンジ 主菜：ちくわアレンジ 副菜：野菜アレンジ

これまでの学習を活かし  
各自が作成したお弁当

6年生は家庭科や総合的な学習の時間で、様々な調理に取り組み、卒業前には、自分で、バランスを考えたお弁当をつくることができた。

中学生の測定データを活用して、進学先中学校で ➡ 栄養教諭が食育授業を実施した。

#### 保護者の方からの声

お弁当を作ろうプロジェクトをたいへん楽しんでいます。調理実習の前に家で作ってみるなど積極的に取り組み、食事への関心につながっています。





## 6 成果

食事や運動をテーマに地域や企業、大学と連携した食育関連の学びをすすめる、体組成や骨密度等のデータを各自に示すことによって、健康状態を数値的にとらえ、成長期に必要なバランスよい生活スタイル（食事・運動・休養と睡眠の調和）の大切さを理解し、自らの健康づくりに関心を示す児童が増加した。

### 指標 1 朝食を「必ず食べる」児童の割合

92.5%→93.7%に微増

### 指標 2 好き嫌いなく、バランスよく食べようとしている児童の割合

78.5%→82.2%に微増

出されたものは残さず食べる割合（参照1）

（いつも＋時々）90.3%→96.2%に増加

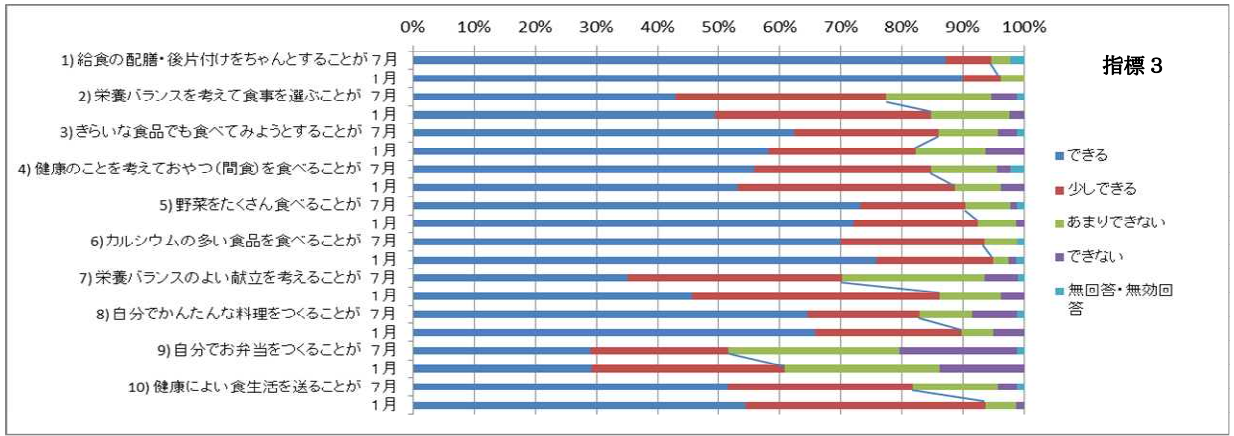
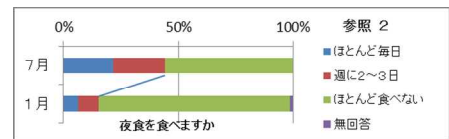
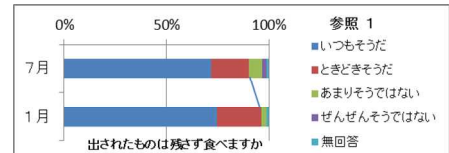
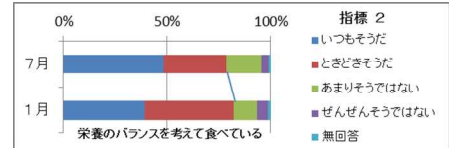
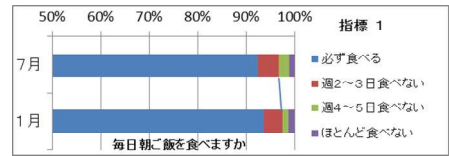
夜食の摂取率 44%→15%に減少（参照2）

### 指標 3 食生活に関する自己効力感の向上

（10項目中9項目で向上）

食品や栄養に関する知識理解度の向上（33項目中25項目で正答率向上）

### 指標 4 中学生の調査から基礎データを収集 → 中学生への食育授業でデータを活用



## 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や教育委員会発行の「もぐもぐつうしん」で取組について、随時情報を発信した。また、「学校だより」や「食育だより」により保護者や地域の住民に対して情報を発信した。出前授業「夢の実現と食の充実」に関する記者発表を実施した。80\*80 の出前授業では毎日新聞の取材を受けた。

## 8 今後の課題

体組成計や骨密度測定器、体温計や身体活動量計を活用し、得られたデータから数値的に自分の健康状態を把握することで、健康づくりに役立つ力を育成しようとした。体脂肪率・筋肉量・脂肪量・肥満度・骨密度や推定骨量など、初めて聞く言葉の意味と自分の体の成長との関係を学び、興味関心を高めるといふ点では成果を得ることができたが、成長期の発育途中の児童という観点で見れば、数値の増減＝健全な発育の判定基準、とはなりにくいことが数値的に評価することを困難にし、課題となった。

- ・ 1年～6年までの発達段階に応じた食育の全校展開 判断規準の明確化は削除
- ・ 中学校との連携を更に深め、小中をつなぐ食育カリキュラムの作成
- ・ 今回のスーパー食育スクール事業で得た成果の全市への発信