

# 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	兵庫県	実施校名	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（中心となるテーマ：食と健康）

<p>～食生活を見直し、健康な体をつくる～</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

＜県連絡協議会＞		
委員長	高橋 享子	武庫川女子大学 教授
委員	増村 美佐子	兵庫大学 准教授
委員	足立 幸広	丹波市立青垣中学校 校長
委員	井岡 徳子	小野市立河合中学校 主幹教諭
委員	塚本 宏子	宝塚市立宝塚中学校 栄養教諭
委員	佐藤 昭則	稲美町立稲美中学校 校長
委員	木村 明宏	稲美町教育委員会教育課 学校教育担当課長
委員	船田 一彦	兵庫県教育委員会事務局 体育保健課長
＜町推進委員会＞		
委員長	増村 美佐子	兵庫大学 准教授
委員	佐藤 昭則	稲美町立稲美中学校 校長
委員	尾形 真吾	稲美町立稲美北中学校 校長
委員	大西 徳子	稲美町立稲美中学校 栄養教諭
委員	佐用 エリカ	稲美町立天満小学校 栄養教諭
委員	福森 淳	稲美町立天満東小学校 栄養教諭
委員	福原 孝子	稲美町立稲美中学校 教諭
委員	田中 栄恵	稲美町立稲美北中学校 教諭
委員	山田 陽子	稲美町立稲美中学校 養護教諭
委員	藤田 真由美	稲美町立稲美中学校 教諭
委員	宮永 三一	稲美町立稲美中学校 教諭
委員	畠 房生	兵庫県トマトハウス研究会 会長
委員	森本 健太郎	稲美町立稲美中学校 P T A会長
委員	清久 利和	兵庫県教育委員会事務局体育保健課 主任指導主事

#### 4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
兵庫大学	<アンケート調査> ・調査票、質問用紙の作成における助言 ・調査集計 <食生活チェックリスト> ・チェックリストの作成における助言 ・学生によるコメント欄記入 <その他> ・講演会講師 ・専門的知見からの助言及び分析検証
J A兵庫南	・生産者との給食交流会

#### 5 実践内容

##### 事業目標

平成 26 年度の実践後、課題となっている以下のことについて、平成 27 年度に取り組むこととする。

①自己管理能力を身につけることで、バランスを意識した食事を摂ることができる。

目標：自分に必要な食事量を知っている生徒の割合 80%

(H26.6 26.5%→H26.12 44.0%)

②生活習慣を改善することで、朝食時間を確保し、全ての生徒が朝食を食べる。

目標：全ての生徒が朝食を食べている

(H26 食生活チェックリスト結果 (5 点満点) 1 回目 4.8 点→7 回目 4.8 点 )

③家庭との連携を行うことで、肥満傾向児、痩身傾向児を減少させる。

目標：肥満傾向児、痩身傾向児の肥満度を改善する

(肥満傾向児 H26.6 11.76%→H26.12 11.76%)

上記①～③及び学校給食を教材として活用した食育や、家庭・地域と連携した食育を実践することによって

◎学校給食を中心とした食育実践の成果を検証する。

目標：病欠欠席の生徒数を減少させる

体調不良で保健室を利用した生徒数を減少させる

本事業を実施していない協力校との比較も行い、上記の実践の成果を科学的に検証し、中学校のより効果的な食育のモデル実践プログラムを構築する。

##### 評価指標

① 自分の必要な食事量を知っている生徒の割合 80%以上

② 朝食を食べている生徒数の割合 100%

③ 肥満度の減少

◎ 学校給食を中心とした食育実践の成果を検証

ア 病欠欠席の生徒数の減少

イ 体調不良で保健室を利用した生徒数の減少

## 評価方法

- ①事前と事後の栄養バランス等に関するアンケート結果を比較する。協力校との割合を比較する。食事バランスチェック表に入力された食事量を分析する。
- ②毎月のチェックリスト結果を月ごとに比較する。
- ③定期的に身長、体重を測定し、比較する。
- ④病欠欠席の生徒数と体調不良で保健室を利用した生徒数を集計し、月ごとに昨年度と比較する。

## 評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- ①食習慣の改善を図るために、栄養教諭を中核として学校給食を活用し、技術家庭科や保健体育など学校教育活動全体で食育を実践する。また、生徒の栄養バランスに対する意識化を図るために食事バランスチェック表を活用して自己の食事量を把握する。さらに、個別指導を受けることによって、栄養バランスへの興味関心を高め、生徒の知識が定着するとともに、自己管理能力が向上し、自分に必要な食事量を知っている生徒の割合が増える。そのために、事前事後のアンケートや食事バランスチェック表による食事量調べの結果を分析し、また、協力校との割合を比較することによって、上記取組の効果について検証する。
- ②栄養教諭が作成した「給食だより」で、生活習慣を見直すことを家庭に啓発するなど、保護者と連携した取組を行う。また、学年委員会の生徒を中心とした朝食を食べるキャンペーン活動等によって、十分な睡眠と朝食を食べる時間が確保でき、生徒の生活習慣に関する意識が向上し、全ての生徒が朝食を食べるようになる。そのために、事前事後のアンケートや食生活チェックリストの結果を分析することによって、上記取組の効果について検証する。
- ③肥満傾向児や痩身傾向児を抽出し、栄養教諭、養護教諭と学級担任等が家庭と連携を図り、該当生徒に栄養バランスや生活習慣の改善について個別指導を行うことによって、健康に暮らすために自分の食生活を改善しようとする意識が向上し、肥満傾向児や痩身傾向児の肥満度が改善されることを目指す。  
そのために、身長、体重を定期的に測定し、肥満度の変化を確認することによって、上記取組の効果について検証する。
- ④学校給食が始まり、食育に取り組んだ成果を活かし、学校給食を生きた教材として活用し、技術家庭科や保健体育などさまざまな教科等の中で食育を実践することによって、学校全体で取り組んだ成果を明らかにしていく。  
そのために、病欠欠席や体調不良で保健室を利用した生徒数を集計し、給食開始前や協力校と比較することによって、上記取組の効果について検証する。

## 実践内容

### <調査関係>

- ・生徒、保護者に対して食生活に関するアンケートの実施（2回）
- ・教職員に対して食育に関するアンケートの実施（2回）
- ・食生活に関するチェックリストの実施（月1回）
- ・身長、体重、体脂肪の測定（2回、但し該当生徒は定期的に測定）
- ・食事バランスチェック表を用いた食事内容調べ（3回）

### <栄養教諭等による指導>

- ・機会を捉えた栄養教諭による食育指導  
（朝の食育タイム：各クラス1回、部活動生に対して：3回、給食時：随時巡回）

- ・給食に関する掲示物、展示物による啓発（随時）
- ・食育知っときタイムの実施（毎日）
- ・家庭、養護教諭と連携した肥満傾向生徒に対する個別指導（随時）
- ・「給食試食会」と保護者向け講演会の実施（3回）

### <各教科等における指導>

- ・各教科等における授業『ちょこっと食育』（少しだけ食育の内容を盛り込んだ授業）（国語、社会、数学、理科、英語、美術、保健体育、家庭等において、計12回）
- ・家庭科教諭による『お弁当の日』実施
- ・学年委員会等による生徒主体の食育活動（随時）
- ・地産地消理解のための生産者との交流会（1回）

### <大学との連携>

- ・兵庫大学による講演会の実施（1回）
- ・給食だより（兵庫大学による記事の掲載）による啓発活動（月1回）
- ・食生活チェックリストの作成と点検の実施（7回）
- ・食事バランスチェック表の作成と点検の実施（3回）



### <その他の取組>

- ・学校給食展（小中合同で1回）
- ・いなみっ子食育広場（1回）
- ・給食川柳の募集（町内小中学生対象）
- ・給食レシピ集を活用したメニューコンテスト（1回）
- ・食の専門家による食育体験活動『ごはん塾』の開催（1回）
- ・教職員に対する食育研修（1回）
- ・対照校との連携

（対照校を指定して、チェックリスト・食事バランスチェック・アンケートを実施）

- ・県連絡協議会設置及び開催（3回）
- ・稲美町スーパー食育スクール事業推進委員会設置及び開催（4回）
- ・ホームページの開設（教育委員会と中学校で作成）
- ・食育実践プログラム作成及び配付（兵庫県内市町組合教育委員会、県内全中学校）
- ・発表会の開催（取組の成果を報告）（1回）

今月の私のイキキ年度チェック表！

( ) 無 ( ) 否 氏名 ( )

ら点満点で答えてみよう！

5点（とてもできています） 4点（できています）  
3点（まあまあできています） 2点（少しだけできています） 1点（全くできていない）

※指導員さん、自分ひとりで  
は、誰かの人を助けて  
ます。  
励まして、今の状態  
を維持できるように

イキキ年度チェック項目	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. 健康診断ができていますか							
2. 朝ごはんを食べていますか							
3. 食事の際は主食・主菜・副菜も確認しながら食べていますか							
4. 朝ごはんを1つ以上の回数食べていますか							
5. 満腹感を得た時は「十分」の回数か過ぎない回数か食べていますか							
6. 食生活改善の目標が定まっていますか							
7. 結果が目標を達成していますか							
8. 「給食だより」に書いてあることを養育士と話し合っていますか							
9. 給食だよりの内容を理解していますか							
10. ずさんな体調管理をしていますか							
11. 寝不足が続いていますか							
12. 予習・復習の習慣ができていますか							

## 6 成果

稲美町立稲美中学校を指定校とし事業を実施した結果、次の点で成果が見られた。

### 1. 継続した食育実践が、生徒の健康につながっていくことがわかった。

○学校給食も活用しながら、学校教育活動全体で食育実践することで、生徒の意識の変容（朝食のバランスを意識して摂っている生徒が19.7%から43.1%に増加等）、行動の変化（朝食を毎日食べる生徒が87.6%から90.6%に増加等）、保護者の意識の変化（家庭で食事についての会話が5.3%から9.2%に増加等）などが見られた。

### 2. 自己管理能力が向上した。

○事業実施前後に行った『食生活アンケート』において、「自分に必要な1日の食事量を知っている」生徒の割合が実施校では、13.6%から44.8%に増加し、対照校(26.8%)と比較しても高い値を示した。

### 3. 生活習慣が改善した。

○事業実施前後に行った『食生活アンケート』において、「朝食を毎日食べている」生徒

の割合が、87.6%から90.6%に増加した。

○3ヶ月に1度実施した朝食の『食事バランスチェック』では、「主食・主菜・副菜」がそろった朝食を食べた生徒の割合が19.7%→23.4%→43.1%と上昇した。

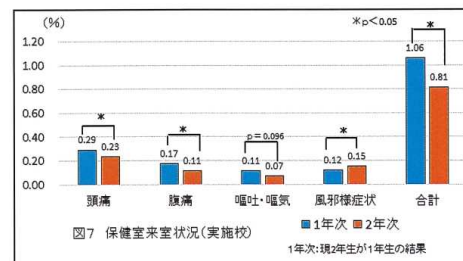
#### 4. 体格の変化が表れた。

○事業実施前後に行った体格測定において、7名の男子肥満傾向児の内3名が肥満度に改善が見られた。(21.1%→20.5%、24.0%→21.1%、34.5%→20.4%)

#### 5. 健康面が改善した。

○実施校において、1年次から2年次にかけて、早退者の割合が0.19%から0.10%に減少した。

○内科的要因による保健室来室状況が1.06%から0.81%に減少した。



#### 6. 教職員の意識に変化が見られた。

○事業の事前事後実施後に行った『教職員アンケート』における「あなたが行っている“学校給食を活用した食育”は何か」という質問に対して、「給食の栄養バランスについて話をする」が56.0%から70.9%に増加、「よく噛んで食べるように伝える」が28.0%から52.8%に増加、「給食と部活動を関連させて指導する」が59.3%から69.1%に増加し、「学校給食を活用した食育」を実践する意識が醸成されてきた。

また、『食育に興味』が「ある」教職員が80.0%から96.7%に増加し、教職員自身の食生活改善や食に対する理解や興味が高くなったことが見てとれた。

## 7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・取組の様子の写真やアンケートデータなどを、稲美町役場のホームページを通じて情報発信している。(中学校のホームページからもリンク可能)
- ・アンケート結果について、全保護者(指定校、協力校)に配付し、ホームページにも掲載した。
- ・昨年度、作成した「給食メニューレシピ集」を活用したメニューコンテストを実施し、学校給食への理解を図った。
- ・県内栄養教諭研修会においても、取組と成果について周知する予定。
- ・一部の事業については、新聞社を通じて、地方紙に掲載された。

## 8 今後の課題

### 1. 食事量の認識について

「1日に必要な食事量を知っている」生徒の割合が80%以上を目指して事業を行ったが、半数以下の回答率であった。しかし、改善傾向は見られることから継続した指導、啓発活動が必要である。

### 2. 生活習慣の改善について

食生活チェックリストにおける「朝食を食べていますか」の項目については、1回目4.6点から7回目4.8点と高い値を維持するに留まった。事業を実施する中で向上が見られたが、さらに向上するためには、家庭と連携した個別指導についても検討する必要がある。

### 3. 体格の変化について

女子の肥満傾向児の割合が3.1%から6.2%に増加した。思春期の生徒に対する体重などの身体に関しては、全体指導を行うことは難しく効果も出にくいことから、今回実施できていなかった家庭と連携した個別指導を行う必要がある。