

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 | 愛媛県 | 実施校名 | 新居浜市立泉川小学校 |
| 学校のホームページアドレス | http://izumigawa-e.esnet.ed.jp | | |

1 取組テーマ（中心となるテーマ： 食と健康 ）

「食と健康」～食育の推進による健やかな体づくりを目指して～

2 栄養教諭の配置状況

| | |
|----------|----|
| 栄養教諭配置人数 | 1人 |
|----------|----|

3 推進委員会の構成

[愛媛県推進委員会]

| | | |
|------|-------|-----------------------------|
| 委員長 | 浅井 英典 | 愛媛大学教育学部教授 |
| 副委員長 | 桑原 均 | 今治市立亀岡小学校長（愛媛県学校保健会常務理事） |
| 委員 | 香川実恵子 | 松山東雲女子大学准教授 |
| 委員 | 伊賀瀬道也 | 愛媛大学医学部附属病院抗加齢予防医療センター長 |
| 委員 | 久寿 正人 | くす小児科院長（愛媛県小児科医会代表） |
| 委員 | 濱田 英稔 | 新居浜市立泉川小学校長 |
| 委員 | 村上 美紀 | 新居浜市立泉川小学校教諭研修主任 |
| 委員 | 宇都宮香織 | 新居浜市立泉川小学校栄養教諭 |
| 委員 | 加藤三香子 | 愛媛県教育委員会義務教育課指導主事 |
| 委員 | 日野 典子 | 松山市立久米中学校養護教諭（養護教諭部会代表） |
| 委員 | 郷田 直子 | 松前町立松前小学校栄養教諭（学校栄養士協議会代表） |
| 委員 | 中村 和憲 | 料理研究家・食育アドバイザー（愛媛県PTA連合会顧問） |
| 委員 | 森田 圭子 | 愛媛県保健福祉部健康増進課主幹 |
| 委員 | 塩梅 伸一 | 愛媛県農林水産部ブランド戦略課主幹 |

[食育プロジェクトグループ]

| | |
|----|------------------------------------|
| 委員 | 山本 直史（愛媛大学教育学部准教授） |
| 委員 | 濱田 英稔（校長）、高橋 美鈴（教頭）、石川 恭彦（教務主任） |
| | 村上 美紀（研修主任）、宇都宮香織（栄養教諭）、檜垣 瞳（養護教諭） |
| | 中野美由紀（給食主任）、工藤 奏生（体育専科教員） |
| | 村上由見子（1学年代表）、三谷 雅代（2学年代表） |
| | 高橋 真佳（3学年代表）、近藤 恭子（4学年代表） |
| | 矢野 毅（5学年代表）、飯田 理恵（6学年代表） |
| | 北田 典子（特別支援学級代表） |

[食育プロジェクトワーキンググループ]

| | |
|----|------------------------------------|
| 委員 | 香川実恵子（松山東雲女子大学准教授） |
| | 岡部 昭子（新居浜市保健センター主査）、中野美由紀（実施校給食主任） |
| | 宇都宮香織（実施校栄養教諭）、片山 尚美（城内小学校給食主任代表） |
| | 武方 和宏（城内栄養教諭）、高倉 康端（城内栄養教諭） |
| | 川崎美佐代（城内栄養教諭）、高橋 正子（城内栄養教諭） |
| | 森川 仁美（城内学校栄養職員） |
| | 杉 ゆかり（城内学校栄養職員（実施校同一校区中学校）） |

4 連携機関及び連携内容

| 連携機関名 | 連携内容 |
|---------------|---|
| 愛媛大学 | ○食育カリキュラム作成等への助言 ○講演会及び授業実践等のための講師派遣 ○身体計測・質問紙調査・体力測定等調査項目への指導助言と計測データの入力分析 |
| 株式会社タニタ | ○測定機器や資料の提供 ○計測データ統計解析サポート |
| スポーツニュートリションM | ○公認スポーツ栄養士による講演会プロデュース及び授業実践講師派遣 ○バイキング給食へのアドバイス |
| 県及び市農林水産部局 | ○給食試食会及び講演会等での県内産物の学校内外へのアピール活動等 |

5 実践内容

| 事業目標 |
|--|
| <p>食に関する学習や学校給食、習慣的な運動が、生活習慣の改善を促すとともに、肥満率の低下や体力の向上などに結び付いていることを科学的に検証する。食育指導の前後において、身体的指標、生理的指標、食生活関連指標、体力的指標など数値化された科学的データの統計に基づき、食育の効果検証を行う。</p> <p>また、家庭への効果的な啓発により、保護者と共に食生活を見直し、生活習慣の改善を促す。その結果として、対象とする児童の健全な発育・発達と、健やかな体づくりを目標とする。</p> |

| 評価指標 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 食生活等に関する質問紙調査結果 ○ 生活日誌（生活時間、食事内容、運動習慣等） ○ 形態計測（身体測定、体組成等） ○ 血液検査の結果 ○ 活動量計での測定結果 ○ 新体力テストの測定結果 |
| 評価方法 |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 児童、保護者に対してアンケート調査を実施する。（年3回） ○ 生活日誌により、食事・運動・睡眠のデータ分析を行う。（年10回） ○ 形態計測を実施する。（年3回） ○ 血液検査を実施する。（年2回） ○ 活動量計による児童の活動量を測定する。（年3回） ○ 新体力テストを働きかけの前後に実施する。（年2回、持久項目のみ毎学期測定） <p>上記結果から食と体づくり、体力との関係性について、企業等の協力を得て、各々の調査結果や測定結果との因果関係を検証する。</p> |



| 評価指標を向上させるための仮説(道筋) |
|---|
| <p>朝ごはんを摂ることの重要性を指導したり、習慣的な運動を取り入れたりすることによって、児童の食生活や健康への意識、実践力が向上し、食生活等のアンケート結果や身体測定の結果の好転を目指す。そのために、アンケート調査や活動量の測定等を行い、児童や保護者の基本的な生活習慣への意識や実践力の向上について検証する。特に、肥満傾向児においては、食に関する指導による意識の変容や、運動の日常化への取組による活動量の増加等について検証する。</p> <p>なお、質問形式のアンケートについては、市内の学校環境等の同規模の学校においても調査を行い、その結果について分析をし、泉川小学校における取組の検証を行う。</p> <p>目指す児童像としては、生涯にわたって健康な生活をしていくためには、朝食摂取率を上げ、朝食内容を充実させることを目指す。また運動については、活動量計を使い、運動量を実感することによって、家庭においても目標をもって、日常生活の中でも体を動かす運動の必要性を認識できる児童を増やす。</p> |



実践内容

○具体的な取組

味噌作り（5年生）

食育アドバイザーの中村和憲先生を講師にお招きし、味噌作りを行った。



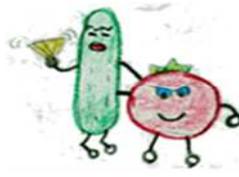
ぱくぱく元気週間

毎月、食育の日である19日の週を「ぱくぱく元気週間」とし、食育や体力づくりに取り組んだ。給食では、体力アップ献立を提供し、食や栄養と体づくりに関する意識付けを行った。献立開発は公認スポーツ栄養士の大田美香先生に御協力いただいた。



食育ヒーロー

全校児童に、バランスのよい食事を摂ることの大切さを楽しく理解してもらうために、給食委員会の児童がキャラクターを考えた。また、給食委員会の児童が食育ヒーローに扮して、集会や給食時間の放送などに登場し活躍している。



〈こめつぶん〉 〈フィッシーくん〉 〈トマトン&きゅうりん〉



ぱくぱく元気集会

給食委員会・体育委員会・保健委員会の企画・運営の下、集会を行った。

バイキング給食

1・3年生、2・5年生、4・6年生の異学年の交流でバイキング給食を行った。献立は、公認スポーツ栄養士の大田美香先生に御指導いただいた。

お誕生給食

毎月、給食委員会を中心に、誕生月の5、6年生でお誕生給食の献立を考えている。献立を考える際には、栄養教諭から献立作成のポイントを指導している。



6月お誕生給食

| | |
|-----|-----------|
| 主食 | わかめごはん |
| 主菜 | 鶏肉の梅焼き |
| 副菜 | じゃがいものソテー |
| | かきたま汁 |
| その他 | さくらんぼ |
| | 牛乳 |

夏休み朝食募集

児童から「ぼくの わたしの 自慢の朝ごはん」を募集している。

泉川ランチョンマット

主食・主菜・副菜を分かりやすく学ぶために「泉川ランチョンマット」を作成した。

水泳記録会・陸上運動記録会選手等への指導

公認スポーツ栄養士の大田美香先生や栄養教諭が、記録会選手等へ食事や生活の指導を行った。

成長曲線・ごはんの計量

身長と体重の伸びや変化を意識し、自分の身体を見つめさせることを目的に、5年生の一人一人に成長曲線を描かせた。また、自分のごはんの適量を知り、配膳・摂取することを目的に5年生を対象にごはんの計量を行った。



生活日誌の蓄積

ぱくぱく元気週間に、全学年が「ぱくぱく元気生活表」を記入した。一日の生活を、「睡眠」「食事」「運動」「ゲーム」の時間で色分けすることで、生活習慣を見直すことができるようになってきた。

アニマル元気タイムの実施

ぱくぱく元気週間の昼休みに体育館を開放し、様々な運動に挑戦できるようにした。実施に当たっては、動物をモチーフにしたり、ゲーム性を含むようにしたりして、全学年が意欲的に取り組めるようにした。



遊び方教室

体育委員会の児童が、クラス全員で遊ぶことができるものを調べ、各クラスの代表児童を集めて紹介した。

えがお体操

愛媛県が作成したえがお体操に本校の児童の課題に応じたグーパー運動などを加えるなどして、えがお体操を行っている。

授業参観及び給食試食会

保護者の方に、本校での食育への取組を知っていただくために、食に関する授業を公開した。1年生では、給食参観と学校給食試食会を実施した。

親子料理教室

児童とその保護者を対象に親子料理教室を実施し、朝食レシピの調理実習を行った。



講演会

高学年児童と保護者を対象に講演会を行った。講師は、睡眠の専門家の小西行郎先生、料理研究家の中村和憲先生、食番組の司会担当の武内陶子アナウンサーなど、各分野の専門家をお招きした。



生活習慣病予防等個別相談

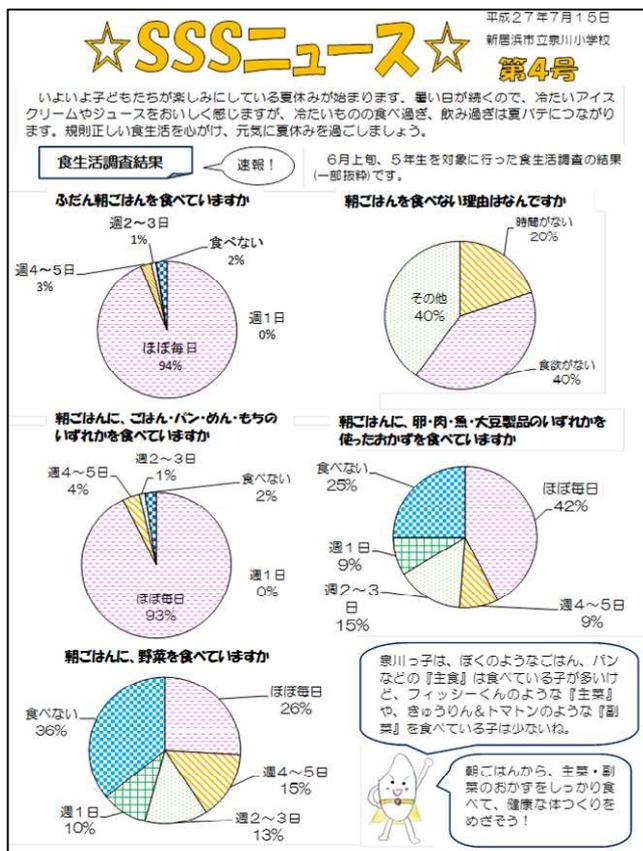
6月に実施した血液検査後、養護教諭と栄養教諭による健康に関する個別相談を実施した。より効果的な個別相談になるよう、事前に養護教諭と栄養教諭が連携し、養護教諭が睡眠・運動等の生活習慣、栄養教諭が食事と役割分担を明確にして行った。

食育便り (SSSニュース)

スーパー食育スクール (SSS) の取組を保護者に知らせるため、「SSSニュース」を全家庭に配布している。また、家庭からの通信欄を設け、届いた意見や感想を今後の取組に生かすように努めている。

学校ホームページ

学校ホームページにSSSのコーナーを開設している。食育の授業や講演会などの様子をタイムリーに掲載し、家庭や地域に本校のSSSについての取組や児童の活動の様子を情報提供している。

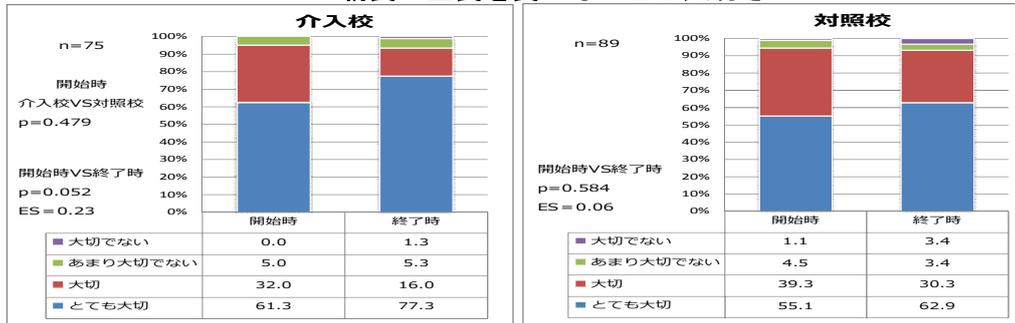


6 成果

ア 食事について

- 生活日誌の活用により、朝食に主食を食べることの大切さを理解している児童の割合が61.3%から77.3%に増え、進んで食べようとする児童が増えた。

朝食に主食を食べることの大切さ



- 給食時に校内テレビ放送で、泉川ランチョンマットを活用した献立紹介をしたり、食育ヒーローが体力アップメニューを紹介したりすることで、主食、主菜、副菜の知識を理解できている児童が増えた（主食 94.7%→100%、主菜 89.3%→93.3、副菜 88.0%→90.7%）。
- 給食の残菜についても、栄養教諭や給食調理員の調べから、少しずつ残菜が減ってきていることが分かった。

イ 運動について

- アニマル元気タイムの実施により、運動することが嫌いな児童が、友達と外へ遊びに行ったり、仲間遊びに積極的に参加したりするようになった。
- アニマル元気タイムには、ほとんどの児童が参加し、体力を高めようとする姿が見られ主体的に運動に親しむことができていた。
- 遊び方教室の実施や環境整備により、外遊びの内容が変化し、特に反復横跳び（39回→42.1回）、20mシャトルラン（42.6回→46.3回）において、記録の伸びが見られた。
- 運動時間や活動量については大きな成果は見られなかったが、反復横跳びや20mシャトルランなど新体力テストの結果が向上したことから、運動時間が同じでも、運動内容が改善されれば、体力向上につながると考えられる。

ウ 睡眠について

- 生活日誌を活用して適切な睡眠時間を意識する児童が増えてきた。就寝時刻についても平均就寝時刻が平日は6分、休日は18分早くなった。

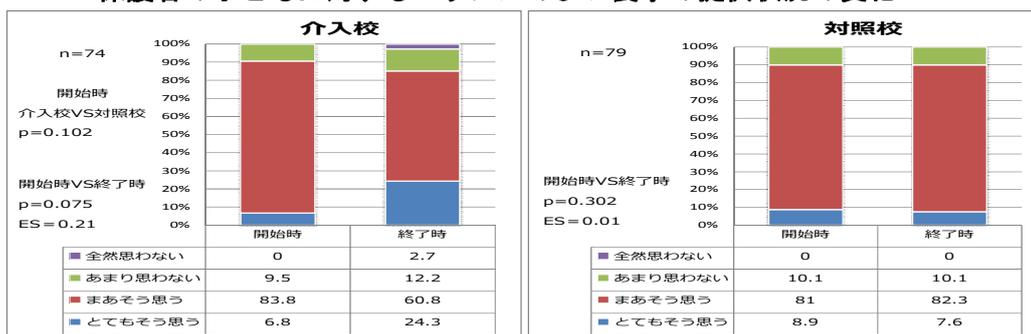
エ 肥満児童について

- 肥満児童について、朝食内容の改善や起床時刻の変化、運動実施時間の増加、体力の向上など、個々のよりよい変化を見ることができた。

オ 家庭の意識について

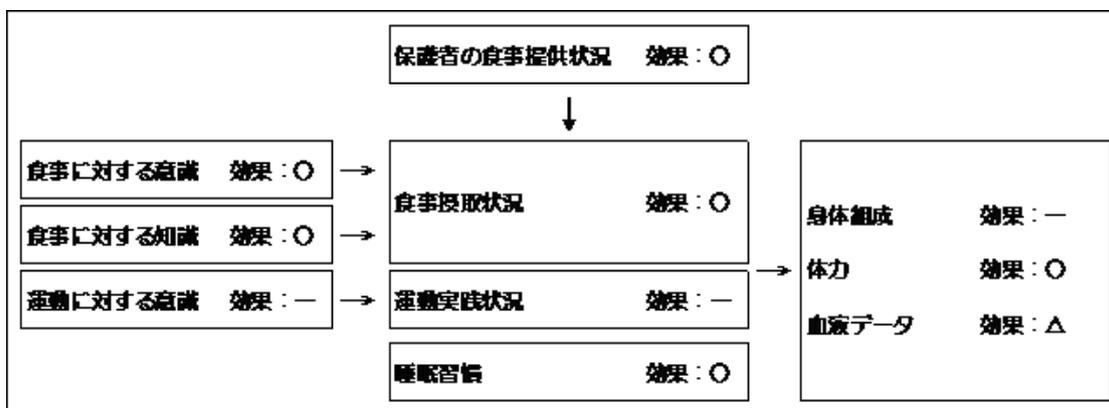
- 保護者の子どもに対する食事のアンケートでは、「栄養バランスを配慮した食事を子どもに提供していますか」について、「まあそう思う」と回答した保護者が83.8%から60.8%に減少し、「とてもそう思う」と回答した保護者が6.8%から24.3%に増加した。

保護者の子どもに対するバランスのよい食事の提供状況の変化



カ まとめ

本事業の実践を通して、子どもも保護者も食に関する正しい知識が身に付き、食に関する興味・関心が高まった。運動についても児童は積極的に取り組み、運動強度を上げ、体力の上へとつながった。今後もこのような実践を続けることにより、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、健やかな体を作る児童が育つと考える。



図：想定される因果関係と本事業の効果

○は事業による効果が確認された項目、△は一部効果が確認された項目、
-は事業による効果が確認されなかった項目を示す

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ア 学校のホームページで取組状況について、随時情報を発信している。
- イ SSSニュース（食育便り）を毎月作成し、保護者・地域へ情報を発信している。
- ウ 生活日誌を用いて保護者と情報交換を行っている。
- エ 研究発表会を実施し、集会・授業公開を行った。（1月29日）
- オ 事業報告書を県内全小・中学校に配布した。（2月上旬）
- カ 食育ステップアップ研修会により県下全体への情報発信を行った。（2月5日）

8 今後の課題

- ア 主食・主菜・副菜のそろった朝食を摂る児童が増加したものの、主食のみ食べる児童や主食と主菜・副菜のどちらかしか摂っていない児童も多く見られるので、栄養バランスのよい朝食の重要性を継続して指導していく。さらに家庭科の調理実習等を通して、自分で調理する力も付けられるよう指導していく。
- イ 実施前後の運動に対する意識や運動時間、活動量について変容が見られなかったことから、今後、毎日運動に取り組むことができる場の設定や工夫を行い、運動時間を増やすことが必要である。
- ウ 22時以降に就寝している児童が半数以上いる。十分な睡眠時間を確保し、生活リズムを整えるために、睡眠の大切さを継続的に指導していく。
- エ 肥満児童10名の身体的変化や意識の変化について、肥満度は増加する傾向にあった。肥満傾向を改善していくために、保護者、学級担任、養護教諭、栄養教諭が連携し、継続した指導を行っていく必要がある。
- オ 生活日誌に毎回欠かさず保護者からのコメントを記入している家庭の児童については、生活習慣や食事内容の改善が見られた。また、講演会や親子料理教室などの参加者も食育に関心のある特定の保護者が多かった。今後は生活習慣に課題のある児童の保護者に対して、効果の上がる啓発方法を工夫する必要がある。