

平成28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	福岡県	実施校名	宇美町立宇美小学校
学校のホームページアドレス			

1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と健康）

食生活習慣を改善し、進んで健康な体づくりに取り組む子どもの育成
～やるぞ！できた！続けよう！ 繋がりを大切にした夢ビジョン UMI 食育プログラム～

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	沖田 千代	福岡女子大学 名誉教授
副委員長	山本 浩	宇美町教育委員会教育長
委員	太田 雅規	福岡女子大学 教授
委員	安倍 ちか	九州栄養福祉大学 准教授
委員	寺崎 雅巳	福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課長
委員	安森 葉子	福岡県教育庁福岡教育事務所指導主事
委員	原田 和幸	宇美町教育委員会学校教育課長
委員	藤井 龍一	宇美町教育委員会指導主事
委員	江副 貴子	宇美町教育委員会係長
委員	安川 禎幸	宇美町役場健康づくり課長
委員	添田 勝春	宇美町役場農林振興課課長補佐
委員	佐々木 壮一朗	宇美町食育推進アドバイザー
委員	大堀 喜哉	宇美町商工会代表
委員	桑原 朱實	宇美町食進会会長
委員	川本 徹	宇美町立宇美小学校校長
委員	林 宏樹	宇美町立宇美小学校主幹教諭
委員	河口 香	宇美町立宇美小学校栄養教諭
委員	奥園 麻紀	宇美町立宇美小学校養護教諭
委員	岡部 康文	宇美町立宇美小学校学校医
委員	栗原 美由紀	宇美町立宇美小学校PTA代表
委員	大田原 寛	大塚製薬株式会社

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
福岡女子大学	指導助言、血液検査、食事調査分析研究等
医療機関、地域保健センター	個別指導を要する児童・保護者への支援
宇美町給食応援団 (宇美町教育委員会・地域コミュニティ・J A・生産者団体等)	給食時間における児童への訪問サポート 食に関する体験活動、食に関する各種イベントの開催への協力
宇美町商工会	食に関する体験活動、食に関する各種イベントの開催への協力

5 実践内容

事業目標

- ① 学校・家庭・地域及び関係機関や行政と連携した「夢ビジョン UMI 食育プログラム」の開発・実践をとおして「健康の保持増進の要は食育」であることを検証する。
- ② 成長曲線による発達評価と血液検査（中性脂肪、血糖値、貧血等）、体温測定の結果等から児童の健康課題を明確にした上で、児童の生活習慣及び健康状態の改善を図る。

評価指標

- ① 児童・保護者の食や健康に関する「意識」「行動」「習慣」の3つの視点から評価する。
 - ◇意識：食に興味関心をもつ児童や家庭の割合 (10%増)
 - 健康の重要性を理解する児童や家庭の割合 (10%増)
 - ◇行動：食生活の改善に努めた家庭の割合 (10%増)
 - 食育に係る取組に参加した家庭の割合 (10%増)
 - ◇習慣：食事の回数・時間・内容等、生活習慣が改善した家庭の割合 (10%増)
- ② SOC（首尾一貫感覚）が高まった児童の割合 (10%増)

【見直し】

計画時に設定した以下の指標については、短期間での評価が難しいため除くこととした。

- ・個別の指導を要する児童の割合 (10%減)

評価方法

- ① 児童・保護者に対する食や健康に関する「意識」「行動」「習慣」に関するアンケート調査の評価分析
 - 食生活調査、血液検査（中性脂肪、血糖値、ヘモグロビン A1c、HDL コレステロール、総コレステロール）結果等の評価分析
- ② SOCの質問紙による調査の評価分析

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

地域、家庭、学校と連携し、健康の保持増進の大きな要因の1つとされる SOC（首尾一貫感覚）の考え方を活用した「やるぞ！（意識化）」「できた！（行動化）」「続けよう！（習慣化）」を促す“夢ビジョン UMI 食育プログラム”を実施し、評価指標値の好転を目指す。

そのために、児童・保護者へのアンケート、食生活調査、SOCに関する質問紙調査等の取組実施前後のデータの比較・分析から「夢ビジョン UMI 食育プログラム」の有効性を検証する。

実践内容

宇美小学校、宇美町教育委員会を中心に関係機関等が連携しながら下記の16の食育プログラムを実施した。

「やるぞ！夢ビジョンUMI食育プログラム」

①	食生活調査、血液検査結果を活用した実態把握と結果に基づく児童・保護者へのフィードバック	宇美町教育委員会
②	特別活動・体育科(保健領域)を中心とした保護者参加・公開型の生活習慣の改善に向けた食に関する指導の実施	宇美小学校
③	食と健康をテーマにした保護者を対象とした講演会の実施	宇美小学校
④	食や健康に関する意識を高める家庭への啓発	宇美町教育委員会
⑤	地元スーパーの店頭等において、栄養教諭・町管理栄養士が立ち見スタイルの給食料理教室を実演開催し、地元可愛される給食を普及させる。(スーパーな食育Ⅰ)	宇美町教育委員会
⑥	希望する地元惣菜店に学校給食レシピを提供した後、惣菜として販売できるよう監修し、宇美町の給食献立を地域に広める活動を行う。(スーパーな食育Ⅱ)	宇美町教育委員会
⑦	児童から募集した「食」を題材にした標語コンクール。	宇美町教育委員会
⑧	効果的な食育プログラムの実施のために食育に関する基本的な考え方やSOCについて共通の認識をもつ研修の実施	宇美小学校

「できた！夢ビジョンUMI食育プログラム」

⑨	家庭と連携しながら行う子どもが作る「弁当の日」の実施	宇美小学校
⑩	総合的な学習・生活科を中心とした家庭・地域・関係機関と連携・協働した体験的な食に関する指導の実施	宇美小学校
⑪	親子郷土料理教室の開催	宇美小学校
⑫	子ども料理名人の取組	宇美小学校
⑬	宇美町学校給食フェア	宇美町教育委員会

「続けよう！夢ビジョンUMI食育プログラム」

⑭	宇美町給食応援団による給食訪問サポート(箸の持ち方、よく噛むこと、好き嫌いなど課題解決のための支援の実施)	宇美小学校
⑮	日常の自分の食生活を児童・保護者で振り返る「もぐもぐファイル」の活用	宇美小学校

「課題を解決！夢ビジョンUMI食育プログラム」

⑯	健康診断等を踏まえ、保護者の理解を得た上で、栄養教諭、養護教諭が町保健師や医療機関等と連携しながら個別指導を行う仕組みづくり。	宇美小学校
---	---	-------

【実践事例①】 「やるぞ！夢ビジョンUMI食育プログラム」

食生活調査、血液検査結果を活用した実態把握と結果に基づく児童・保護者へのフィードバック
(プログラムのねらい)

- ◇ 健康診査(血液検査)により自己の健康課題を明確にし、その課題を解決する支援を行う。
- ◇ 食生活調査を実施・分析し健康診査の結果と照合させて個々の持つ食生活の課題を明確にする。

(プログラムの概要)

[健康診査]

希望する4～6年生の児童とその保護者を対象に健康診査(血液検査)を年2回実施したのち、健康診査の結果説明、事後指導を町健康づくり課保健師と栄養教諭が連携し実施した。

[食生活調査]

宇美小学校全児童・保護者を対象に福岡女子大学と連携し、年2回食生活実態等調査を行った。

[調査結果のフィードバック]

食生活実態調査と健康診査(血液検査)の結果をリンクさせ集団における健康課題と個別の健康課題を明確にし、PTA対象の講演会、健康相談等をとおして食生活改善を図った。

	1回目 55組		2回目 34組	
	児童数	保護者数	児童数	保護者数
参加世帯数	64	59	43	39
参加人数	64	59	43	39
空腹時血糖 (HbA1c)の値が基準値を越えた人数	18	24	14	13

2回にわたる健康診査の結果、受診した保護者の約4割、児童の約3割について生活習慣病につながるヘモグロビンA1cの値が基準値を超えていることが明らかとなった。

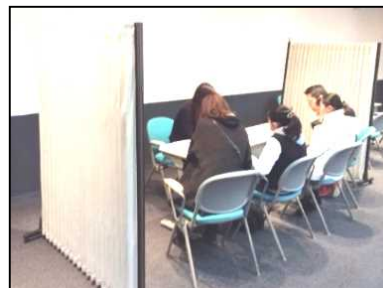
(プログラムの効果)

- 2回の健康診査を両方とも受診した児童・保護者31組のうち26組の世帯で何らかの生活習慣改善に向けた具体的な取組が行われた。

1回目と2回目の健康診査の期間が短かったため、ヘモグロビンA1cの値に改善は見られなかったが、意識の大きな変化がみられ食習慣の改善を継続して行っている家庭も見受けられた。

【生活習慣改善に向けた取組事例】

- ・ 白ご飯を麦ご飯に変えた。
- ・ 家族みんなで食事の野菜の量を増すとともに、野菜から食べるようにした。
- ・ お菓子を控えるようにした。また、夕飯前の果物を食べるのをやめた。



【家族で保健指導を受ける様子】

【実践事例②】

「できた！夢ビジョンUMI食育プログラム」

家庭と連携しながら行う子どもが作る「弁当の日」

(プログラムのねらい)

- ◇ 食に関心を持つことによって、食事の重要性や食事の喜び、楽しさを味わわせる。
- ◇ 食に対しての正しい知識を身につけ、食物を大事にする感謝の心を育てる。
- ◇ 家庭において調理等の経験を行う事で、日常的な調理の実践化を図る。

(プログラムの概要)

児童が買い出しから調理、片付けまでの「弁当づくり」の一連の活動を体験した。年に3回の「弁当の日」を設定し、自分で作った弁当を学校に持参し会食を行った。

「弁当づくり」にあたっては、予め家庭に対して子どもとの関わり方等について伝えて共通理解を図った上で各学年の発達段階に応じた方法で取り組ませた。

	発達段階に応じた弁当づくりの内容
低学年	・ おうちの人といっしょに献立(メニュー)を考える。 ・ おうちの人といっしょに買い物に行く。 ・ 自分でお弁当箱につめる。
中学年	・ おうちの人といっしょに献立を考え、買い物に行く。 ・ 自分でお弁当箱につめる。 ・ おにぎりを作るなどの簡単な調理やお手伝いをする。
5年生	・ 中学年までの内容 ・ 5年生での家庭科の学習を生かし、卵・野菜をゆでる料理等を自分で作る。
6年生	・ 中学年までの内容 ・ 5・6年生での家庭科の学習を生かし、栄養バランスを考えて献立を決め、出来るだけ自分で調理をする。

【事前に作成した計画書】



【弁当の日の様子】

(プログラムの効果)

- 事前の計画や学習を行うことで、児童たちは弁当作りへの意欲をもって実践に取り組むことができた。
- 調理することの楽しさや逆に大変さを体験することにより、食事の重要性や感謝する心を持つことができた。
- 児童の学習プリントにこれからも調理の手伝いやまた作りたいという感想があることから調理の実践化につながる意欲がみられた。

【実践事例③】 「つづけよう！夢ビジョンUMI 食育プログラム」

宇美町給食応援団による給食訪問サポート

(プログラムのねらい)

- ◇ 給食の時間をとおして食への関心を高め、正しい食生活の習慣化を図る。
- ◇ 給食の時間をとおして食事の重要性、食事の喜びや楽しさを理解させる。
- ◇ 給食の時間をとおして食事のマナーや食事を通して豊かな社会性を育てる。

(プログラムの概要)

給食の時間における指導を充実させることは、学校における食育を推進していく上で効果的である。そこで、地域、保護者に呼びかけ「給食応援団」を結成した。「給食応援団」は給食の時間に各教室を訪問し、お箸の持ち方等をアドバイスしたり、栄養のバランス等の話をしたりした。

○給食応援団の活動内容

配膳の際に、1食分のご飯の適量を計測して、自分に合ったご飯の量の目安を児童に実感させた。また、ご飯やおかずの上手なつぎ方、配膳の仕方についてアドバイスをした。

11月8日の「いい歯の日」にあわせて、よく噛んで食べることの大切さや、よく噛むことの効果を紙芝居等で分かりやすく伝えた。また、その後の会食では、一人一人にアドバイスをを行った。

食のマナーを中心に意識づけられるようにアドバイスをを行った。箸の持ち方、食器の置き方、食事時の姿勢、食べ方など、児童が普段意識できていないことについてともに会食をしながら声かけを行った。

給食感謝週間にあわせて、「感謝して食べること」について意識を高められるようにした。「いただきます」「ごちそうさま」の意味について児童に分かりやすく伝えた。



【ご飯の量の計測】



【紙芝居を使った話】

(プログラムの効果)

- 児童の食に関する状況（量・食べ方・配膳等）を、保護者・地域の支援者に伝える機会になり、連携して何をしていく必要があるかが明確になった。
- 給食時における食事時のマナー（箸の持ち方、きれいに食べる、放送を静かに聞く等）を意識して食べている児童が増えた。

6 成果

評価指標①に掲げた児童の食や健康に関する「意識」に関する調査項目について多くの項目でプログラム実施後の高まりが見られた。

- ・「食事を楽しんでいると感じる児童の割合」低学年→5.1%増 高学年→2.5%増
- ・「出されたものは残さず食べる」全児童→2.2%増
- ・「食事と生活習慣病の関連性を知っている」高学年→15.1%増
- ・「苦手な野菜でも頑張って食べる」低学年→8.4%増

また、評価指標②に掲げたSOC（首尾一貫感覚）が高まった児童の割合についてもその下位概念「把握可能感」「処理可能感」がいずれも3%増となった。

全体としては評価指標とした10%増とはならなかったものの、本事業で実施した「やるぞ！UMI ビジョン食育プログラム」は児童の食に対する意識やSOCを高め、進んで健康づくりに取り組む児童を育成していく上で有効だったと考える。

一方、評価指標①に掲げた児童の食や健康に関する「行動」「習慣」に関する調査項目については、プログラム実施前後で有意な変容が認められなかった。また、評価指標②に掲げた保護者の意識や行動の高まり及びSOC（首尾一貫感覚）が高まった保護者の割合についても有意な変容が認められなかった。

児童の食や健康に対する意識の高まりを行動化、習慣化につなげていくこと、また、保護者のSOCが高まるよう、学校と家庭の連携を一層促進させていくことが必要と考える。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・県内の栄養教諭等を対象にした研修で取組状況について伝えている。
- ・県内の広報テレビ番組で取組内容について伝えている。
- ・町の広報誌で取組について住民等に伝えている。
- ・新聞社の取材を受け、事業の概要や取組の様子が新聞に掲載された。

8 今後の課題

児童の食や健康に対する意識の高まりを行動化、習慣化につなげ、学校と家庭の連携を一層促進させていくことためには以下の点について食育プログラムの改善を図っていく必要があると考える。

- ・教科等における食に関する指導で高まった意識や獲得した知識を生活でも実践し、継続していけるような手立てを仕組むこと。
- ・「食」や「健康」について学習する際は、自分の問題として課題を明確に把握させる手立てを仕組むこと。また、自分で課題の解決方法を考えたり、実際に体験したりする機会をより一層充実させること。
- ・一部の保護者だけではなく、より多くの保護者が「食」について自分自身や児童の切実な問題として考える機会を増大させること。
- ・学校から保護者への一方的な啓発にとどまらず、「弁当の日」の取組のように家庭を巻き込んだ取組を充実させること。
- ・本年度、行った様々な取組と取組との関連化を図り、より効果的になるような工夫を図ること。
- ・ねらいを焦点化し、取組を精選しながら「やるぞ！夢ビジョンUMI食育プログラム」の再構成をはかること。

【補足資料】

〔SOC（首尾一貫感覚）について〕

SOC は、3 種の下位概念、直面した出来事をポジティブにとらえて自分の成長の糧にする力である有意味感（meaningfulness）、直面した出来事や問題を把握したり予測したりできる力である把握可能感（comprehensibility）、上手く健康要因を動員して問題解決につなげる力である処理可能感（manageability）から構成され*¹ 3 者の合計により産出される。児童・成人別の定められた質問紙票で 定量的に評価できるので、食育の成果を見える数値としてあらわすことができる。

且つ、有意味感、把握可能感、処理可能感の値によって、児童への今後の教育上の焦点が付けやすいといった利点がある。

今回の事業で、SOC の下位概念の有意味感・把握可能感・処理可能感をそれぞれ「やるぞ感」・「できた感」・「つづけよう感」と位置付け、これらを高めることをねらった食育プログラムを開発することとした。

◇引用文献

- * 1 戸ヶ里泰典：Antonovsky による SOC 理論に基づく SOC 介入方法に関する一考察と事例紹介，聖路加看護大学 Positive Psychology 勉強会，2007 URL: <http://www.nursessoul.info/positivepsychology/20070523togari.pdf>