

平成 29 年度「つながる食育推進事業」成果報告書

受託者名	福島県
モデル校名称	三春町立三春中学校
対象学年及び人数	全学年 347名
栄養教諭等の配置	平成25年度から栄養教諭を1人配置

1 取組テーマ

「家庭での望ましい食生活につながる食習慣の自己管理」

東日本大震災後の原発事故の影響から、福島県内の児童生徒は屋外での活動が制限されるなど、生活習慣の変化に伴い肥満傾向児の出現率が高い状況が続いている。

本校においても、同様の傾向が見られる一方で、女子については痩身傾向児の出現率も高い。

そこで、食に関する知識を学ぶ学習を位置付けるとともに、生徒一人一人の食生活状況調査や発育状況調査、摂取基準値を設定するなど、個々の課題を把握させることにした。さらに、家庭での食生活を含めた望ましい食習慣が形成できる自己管理能力の育成を目指す。

また、運動量を確保するために、年間を通じて保健体育科を中心に「身体運動プログラム」（ダンス）に取り組ませる。

〈具体的な取組〉

- ① 生徒一人一人の生活習慣と運動量・体格等の実態把握と分析
- ② 食生活の課題と変容を把握させる食に関する学習と保健体育科を中心とした身体運動プログラムの実施
- ③ 食の流通や安全などの視点から、食料生産を通じて持続可能な社会を見つめる取組
- ④ 給食試食会を通じた家庭での望ましい食生活の在り方の保護者への啓発
- ⑤ 肥満傾向児・痩身傾向児の出現率、新体力テストの総合評価、生徒・保護者対象の食生活アンケートを基にした検証
- ⑥ 本事業の実績を基にした実践プログラムとして、全県下小・中学校に啓発

以上のような取組を通して、望ましい食習慣を形成するための自己管理能力「食べる力」を身に付けさせ望ましい食生活の実践につなげていく。

2 推進委員会の構成

「つながる食育推進委員会」（新地町教育委員会と合同開催）

委員長 三春町立三春中学校長

副委員長 新地町立新地小学校長

委員

医師

郡山女子大学准教授

福島県学校給食研究会栄養士部会長

桜の聖母短期大学教授

福島県 PTA 連合会代表

福島県学校保健会養護教諭部会長

三春町教育委員会栄養士
 三春町立三春中学校栄養教諭
 福島県教育庁健康教育課主幹
 福島県教育庁健康教育課指導主事
 福島県教育庁相双教育事務所指導主事

新地町教育委員会課長補佐兼指導主事
 新地町立新地小学校栄養教諭
 福島県教育庁健康教育課主任指導主事
 福島県教育庁県中教育事務所指導主事

「食育推進実行委員会」

委員長 三春町立三春中学校長

委員

福島県教育庁健康教育課指導主事（2人）
 三春町教育委員会教育長
 三春町教育委員会学校教育グループ長
 三春町校長会長
 三春中学校教頭
 三春中学校栄養教諭
 三春中学校食育推進コーディネーター
 桜の聖母短期大学教授
 生産者・関係団体

福島県教育庁県中教育事務所指導主事
 三春町教育委員会教育次長
 三春町教育委員会栄養士
 三春町立岩江中学校長
 三春中学校養護教諭
 三春中学校保健主事
 三春中学校PTA会長
 郡山女子大学准教授

3 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
学校法人郡山開成学園 郡山女子大学	〈准教授による指導助言〉 ・評価方法の指導助言 ・活動量調査全体の指導助言 ・食生活調査全体の指導助言 ・学校給食の献立に関する指導助言 ・食事量調査の集計・分析 〈学生による調査の集計・調査〉 ・各種調査の集計 ・料理教室の補助
三春中父母と教師の会	・料理教室の支援 ・食育推進実行委員会への参画
三春町学校保健委員会	〈学校医・薬剤師による指導助言〉 ・食に関する指導・助言
三春町教育委員会 三春町保健福祉課	〈栄養士による協力〉 ・料理教室、食生活調査協力
三春町教育研究会 三春町内小中学校	・授業研究会、事後研究会による研究協力
県内小中学校所属栄養教諭	・栄養教諭食育推進研修会での情報提供、授業公開
福島県教育庁健康教育課	〈県事業との連携〉 ・県教委編集「自分手帳」の活用 ・ふくしまっ子食環境整備事業の活用

	・食習慣、肥満等の健康課題に対応する食育指導者研修会への情報提供
JA 三春 農 家	・地産地消と他地域へのつながり ・農産物の流通 ・放射線への対応 ・食材の提供
実践女子大学 白尾 美佳	・資料提供、食育講演会講師
株式会社 タニタヘルスリンク	・体組成計測定

4 取組前のモデル校の状況

平成25年度に統合し、開校より栄養教諭が配置され、県指定の「学校における食育推進プロジェクト」事業を実施してきた。本事業では、全校生の体格を把握し、学校給食摂取基準を基に学校給食を管理してきた。また、食生活状況調査から、肥満・痩身傾向と食生活・生活習慣の実態を分析することで課題を把握し、栄養教諭と学級担任、教科担任とのT・T体制で食に関する授業を実施してきた。また、養護教諭と連携して肥満傾向児への個別指導や保護者への啓発等を行い、望ましい食習慣の形成に努めてきた。

平成27年度からは、「スーパー食育スクール」の指定を2年間受け食生活の実態を把握するとともに、活動量に応じた消費エネルギー量をデータ化し、生徒一人一人に食に関する課題を提示することで摂取エネルギーと消費エネルギーの関係について意識化を図ってきた。指定2年目には、年間を通じて体力・運動能力向上につながる身体運動プログラムに取り組み、摂取エネルギー量に相応した運動による消費エネルギーの確保を意識化させた。さらに親子料理教室や学識経験者の講演会を開催するなどして、食生活に関する家庭の意識を高め、生徒の望ましい食環境の整備を図ってきた。

以上のとおり、開校当初より食育を推進してきたが、震災後の原発事故による生活習慣の変化や地域の実態等から、次のようなことが課題として挙げられる。

- ・屋外での運動量の減少や体力の低下と幼児期からの長期的な生活習慣の改善の必要性
- ・食に関する知識の乏しさや痩身願望をもつ生徒（特に女子）の増加
- ・肥満・痩身傾向児の出現率が多運動期と少運動期との肥満・痩身傾向児の出現率の大きな差違
- ・部活動引退後の3年生の運動量の確保
- ・男子生徒の体力・運動能力向上面での課題
- ・給食を基盤とした食に関する指導と、家庭の食習慣の改善に向けた啓発・波及不足
- ・高度肥満など、家庭での食習慣の改善が必要な生徒の個別支援が不十分

5 評価指標の設定について

(1) 共通指標について

- ① 児童生徒の食に関する意識に関すること
 - ア 朝食を食べることへの価値
 - イ 共食をすることへの価値
 - ウ 栄養バランスを考えた食事をとることへの価値
 - エ ゆっくりよく噛んで食べることへの価値
 - オ 食事マナーを身に付けることへの価値
 - カ 伝統的な食文化や行事食を学ぶことへの価値

キ 食事の際に衛生的な行動をとることへの価値

- ② 朝食を欠食する児童生徒の割合
- ③ 児童生徒の共食の回数
- ④ 栄養バランスを考えた食事をとっている児童生徒の割合

※ 共通指標は、児童生徒アンケートによって測定する。

(2) 独自指標について

- 朝食を欠食する生徒の割合

平成28年度 29年度
4.8% → 0%

朝食の摂取状況は、平成28年度95.1%と県平均より低い状況にある。朝食摂取の重要性を考え目標値を設定した。

- 児童生徒の共食の回数（朝と夕）

平成28年度 29年度
64.8% → 70%

- 肥満・痩身傾向児の出現率を全国の出現率を基準に運動量の多い時期と少ない時期、3年生の部活動引退後の運動量を考慮して設定した。

運動量		肥満傾向児の出現率		痩身傾向児の出現率	
		多	少	多	少
男子	1・2年	7～9%	8～10%	0～2%	2～4%
	3年				
女子	1・2年	2～4%	7～9%	0～2%	2～4%
	3年	6～8%			

- 新体力テストの結果

	段階%	A	B	C	D	E
目標比率	男子	10	30	50	10	0
	女子	25	50	20	5	0
H28比率	男子	5	21.8	39.7	21.8	8.9
	女子	20.4	43.1	26.9	7.8	1.2

6 実践内容（評価指標を向上させるための仮説（筋道）を含めて）

食に関する指導には、一般化して身に付けるべき事柄と、体格差や発達段階等、個々の実態に応じて捉え身に付けるべき事柄がある。

本事業では、教科等横断的な学習を通して食に関する知識を学ぶ学習を教育課程上に位置付けた。また、生徒一人一人の食生活状況調査や発育状況調査、活動量調査、摂取基準値を設定するなど個々の課題についても把握させることによって、家庭での食生活を含めた望ましい食習慣が形成できる自己管理の能力育成を目指した。

また、食に関する指導だけでなく、摂取基準に見合う運動量を確保するために、年間を通じて保健体育科を中心に「身体運動プログラム」（ダンス）に取り組みさせた。そのことによって、運動量と摂取エネルギー量の目安を実感させることができた。

【アプローチ1】 生徒一人一人の食に関する課題、適切な運動量を提示することで食と体力向上への意識化を図る。

○ 生徒の実態調査と把握及びデータ分析

① 栄養教諭、養護教諭、学級担任の連携

- ・発育測定から肥満・痩身傾向児の出現率の実態を把握させた。
- ・養護教諭による保健指導を通して実態を分析し、「自分手帳」に記入させ個々の実態を把握させた。
- ・栄養教諭と学級担任が連携し、生活習慣も含めた食生活状況調査を実施し、生活習慣の実態把握と食への興味・関心などについて意識化を図り、生徒の変容の把握に努めた。
- ・保護者を対象にした家庭での食習慣状況調査を実施し、家庭の食に関する興味・関心などについて実態把握に努めた。
- ・給食委員会を機能させ、朝食摂取調査を行い朝食の効能や朝食レシピ等の広報活動により食に関する意識を高めるよう努めた。

② 学識経験者との連携

- ・生徒個々の体組成（体脂肪率、筋肉量、推定骨量）のデータを分析し、本校の実態と傾向、課題を把握した。
- ・食生活状況調査や保護者を対象にした食習慣調査を分析し、課題を明らかにした。
- ・活動量調査による個々のデータを把握し、総括的にデータを分析した。
- ・学識経験者による、活動量調査の実態分析・考察から、栄養管理についての指針を受けて、食に関する指導を行った。

③ 三春中学区学校保健委員会との連携（三春中、三春小、御木沢小、中妻小、中郷小、沢石小の6校）

- ・各校の管理職、養護教諭、保健主事、学校栄養職員、学校医、学校薬剤師、PTAが参加し、中学校区児童生徒の健康上の課題について、長・短期的に実態を把握し、その傾向や発達段階での課題を明らかにした。
- ・発育健康状況や食習慣の観点から、状況報告と共通理解、課題の提示、取組の方策等を明らかにして、学校医、薬剤師から食に関する指導・助言の場を設けた。



【アプローチ2】 学校給食を基準目安量（portion size）として示し、運動量と摂取エネルギー量の相関関係を自覚させる。

○ アンケートや調査の実施と実態を基にした食に関する指導

① 年間を通して「食育だより」発行と本校のWebページでの食に関する情報提供を行った。

- ・栄養教諭から、給食の献立をもとに中学生として望ましい食習慣について、生徒・保護者を対象に資料として配付した。

② 総合的な学習の時間における栄養教諭とのT・T

- ・発育測定と体組成計のデータから望ましい生活習慣について、食習慣の改善をねらいとした食に関する指導を実施した。

＊1年「生活のリズムは朝食から」の授業実践

＊2年「スポーツと食事」の授業実践

＊3年「バランスのとれた食生活」の授業実践

- ・「自分手帳」に授業の学習内容や感想を記入させ、自覚を促した。

- ・学習内容を家族に伝えるためにワークシートに保護者からの記入欄を設け、家庭で食生活を考える機会とした。

③ 保健体育科の授業における栄養教諭とのT・T

- ・保健体育科の中で、年間を通じて体力・運動能力向上につながる身体運動プログラムを実施し、日常的に運動量と食事量を調整できるよう行動化を図った。

- ・自覚を促し、データの累積化するために「自分手帳」へ記載させ、日常生活への活用を図った。



④ 技術・家庭科の授業における栄養教諭とのT・T

・給食の献立を基準に、必要な栄養素を中心とした食事の内容と摂取量との関係から、「食生活の改善を図る学習」「バランスのとれた食事の献立作成と調理実習」を実施し、バランスのよい献立については、学校給食に取り入れた。

*「健康と食生活～・食事の役割・生活習慣と食事・中学生に必要な栄養・食品と栄養素」

*「地域の食材と食文化」～・消費者改善センターの方々

(地域の高齢者)に協力をいただき、郷土に伝わる料理の調理実習と食文化について理解を深めた。



【アプローチ3】 保護者を対象にした給食試食会及び食に関する講演会等を行う機会を設けることで、給食を基準とした食事量(基準目安量)を基に、消費エネルギー量・運動量との相関関係を家庭でも把握し、家庭の食習慣を見直す取組を行う。

○ 望ましい食環境を整えるための家庭へ啓発

① 家庭との連携

・教育相談や授業参観の機会を利用して、保護者を対象にした給食試食会と家庭での望ましい食習慣に関する講演会を実施した。

・学校給食を基準目安量(portion size)として、家庭での摂取エネルギー量について確認できる方法である「3・1・2弁当箱法」による目安量のとらえ方や推定エネルギー必要量から算出した生徒個々のご飯の量を配膳した。

・保護者を対象とした食習慣調査を基に、家庭での食生活について講話を行った。

・「自分手帳」を活用し、食と健康に関する生徒個々のデータと食育での取組を家庭に知らせることで、保護者への啓発を行った。

② P T Aとの連携

・親子料理教室を開催し、望ましい食習慣と食の大切さについて啓発した。

*「和食のプロから学ぶ料理教室」～本当においしいものは何?～

講師 ホテル華の湯総料理長 齋藤 正大 氏

【アプローチ4】 「自分手帳」の活用を図り、食生活状況調査や運動能力調査、発育状況調査、活動量調査等の各種データから個々の実態を把握させ家庭にも知らせる。さらに、保健体育科の学習で年間を通して身体運動プログラムを実践し、消費エネルギー量の目安を把握させ体力の維持・向上を図ろうとする意識を育て行動化を促す。

① 保健体育科の学習を通して、生徒一人一人が自分の消費エネルギー量の目安を把握し、食事量との相関から行動化を促し、体力の維持・増進を図ろうとする意識を育てた。また、年間を通して身体運動プログラムに取り組むことで、身体を動かす楽しさを体感させ、運動量の確保をねらいに望ましい生活習慣の実践化を図った。

② 「自分手帳」に食生活状況調査の結果や活動量調査のデータ、発育測定と体組成計のデータ、活動量調査による基礎代謝量と消費エネルギー量などのデータから、目安となる運動量と給食を基準とした基準目安量(portion size)等の情報を記録させた。さらに、望ましい生活習慣を考える一環として食に関する指導を行った。

③ 保健体育科の取組として身体運動プログラムに「ダンス」を取り入れ、楽しみながら身体を動かす活動を継続的に実践し、特に、「ダンス」への取組は体力の維持・向上以外にも、自己表現力の育成やリフレッシュ効果、他との連帯感、達成感、称賛の相乗効果等、心身ともに充実感・満足感が得られる効果があった。さらに、部活動での活用や学校行事での発表などへ学習活動が広がった。

④ 給食の献立を基準とした栄養素と望ましい食事の内容について、「食育だより」や学校のHPを通して生徒・保護者に情報提供を行った。

【アプローチ5】 食料自給率や世界人口の推計などから、食品・食料の安全、流通などについて、世界的な視野から捉えさせる。

○ 外部の関係機関の方々と連携した「食に関する教科等横断的な取組」

① 2学年職場体験に地元の食材生産業事業所を体験させることで、生徒は食を取り巻く環境を理解し食の安全・安心、従事者の職業観・使命感、食の安定供給等について学んだ。

・町の特産品の一つに「ブルーベリー」がある。農家での摘み取り作業や加工品作りなどを行った。その後、給食に町のブルーベリーを使用した給食を提供し、生徒に感謝の心や郷土愛を深めさせることができた。



【アプローチ6】 学識経験者の講演会などを通して、生徒自身・保護者の生活習慣や食習慣に関わる意識を高め、生徒の望ましい生活習慣・食環境の整備を図る

① 学識経験者と連携し、本校の課題に沿った「食と健康」についての講演会を開き、食と健康との関わりについて理解を深めた。

② 学識経験者を講師に、本校の食に関する課題を具体的に取り上げて食育講演会を開き、食に関する家庭での意識を高めた。

*「学校と家庭そして未来につながる食育」
講師 実践女子大学教授 白尾 美佳 氏



③ 本事業を学術的な見地から推進していくために、郡山女子大学家政学部と連携し、指導・助言をいただいたり、各種データの処理・分析を依頼したりした。

【アプローチ7】 長期の実践と実績を基に実践プログラムを構築させ一般化を図る。

○ 本事業の評価と検証

① 一連の食に関する指導を通して、生徒一人一人が望ましい食習慣を意識し、生活様式の改善と行動化を検証する。

・「標準体重」の生徒数の増減
・家庭での生活習慣を含めた食生活状況の変容
・運動能力調査での成果

○ 本事業の実績を基にした実践プログラムの啓発

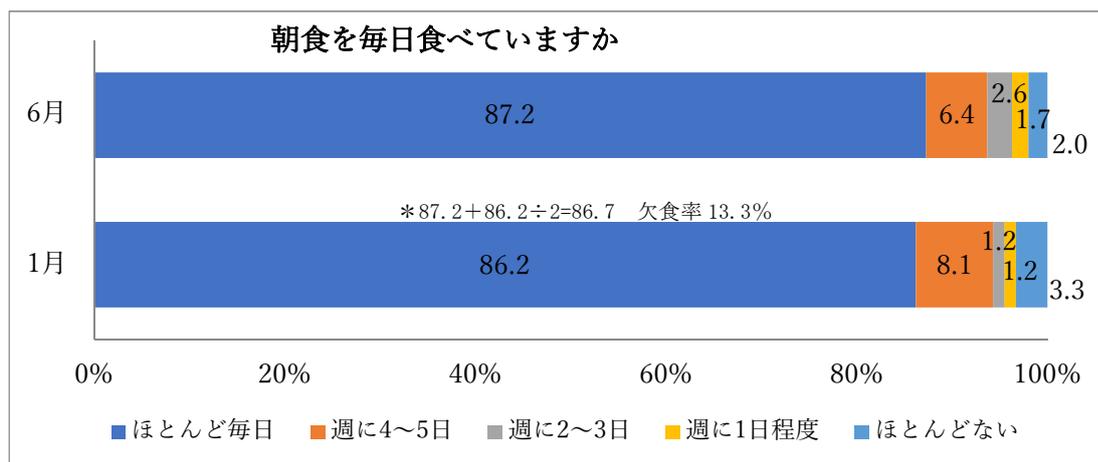
① 学校公開による研究発表を開催した。また、実践成果をリーフレットにまとめ県内の小中学校に配付することで、実践を公表した。

② 検証、実践評価には長期的な取組と調査分析が必要なことから、複数年の事業実績を基に実践プログラムを構築させ、一般化を図った。

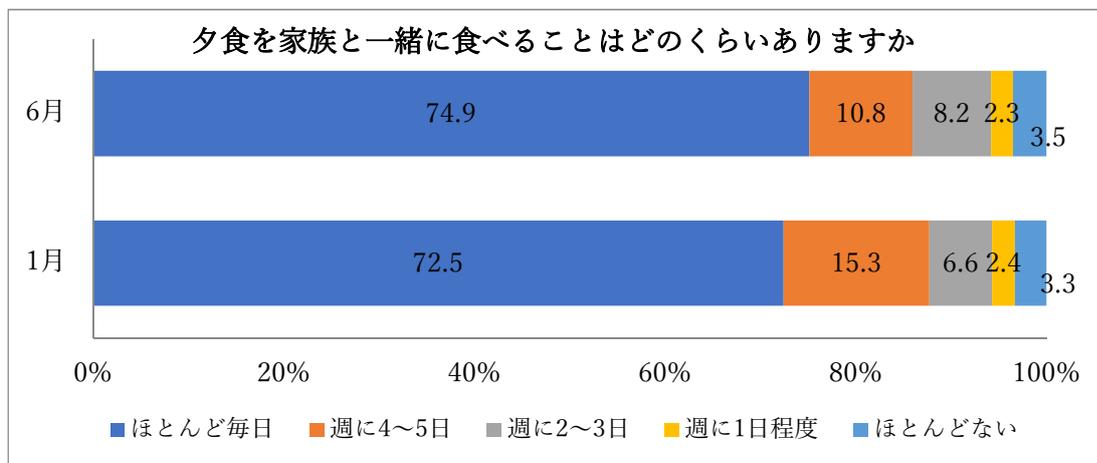
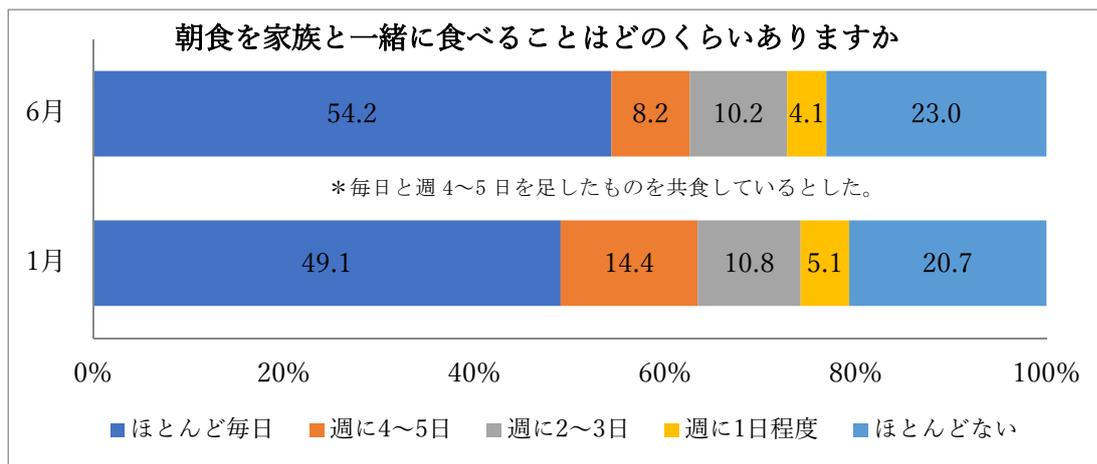
7 評価指標の測定結果

(1) 共通指標について

○ 朝食を欠食する生徒の割合

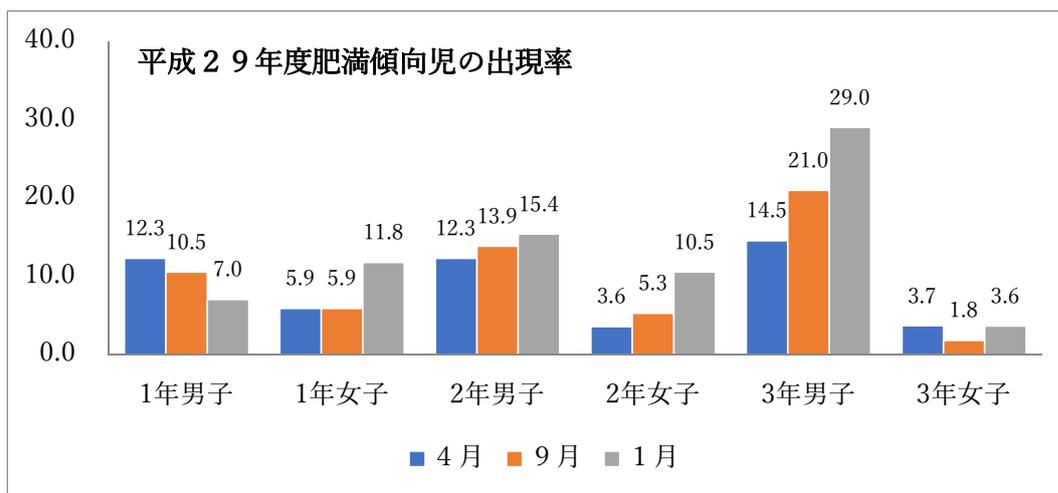


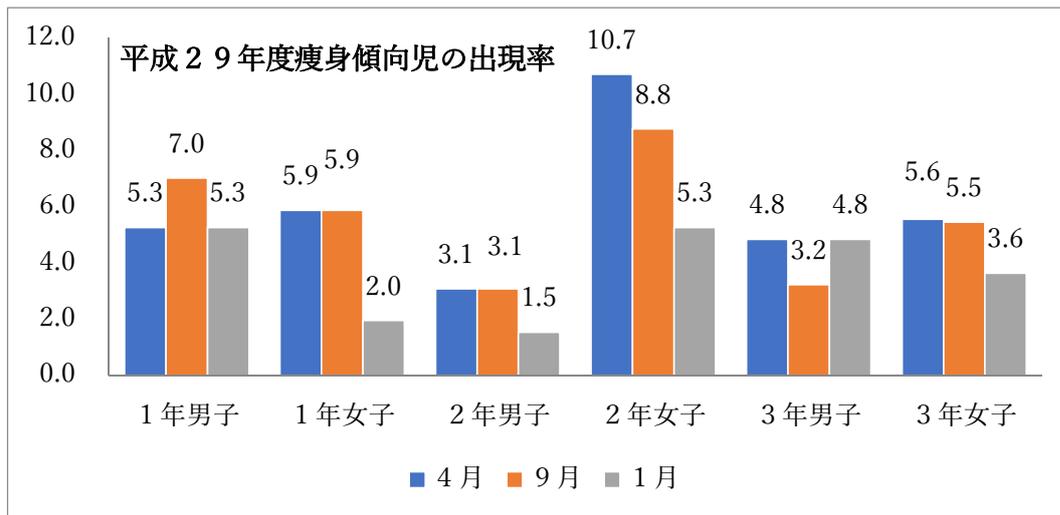
○ 児童生徒の共食の回数（朝と夕）



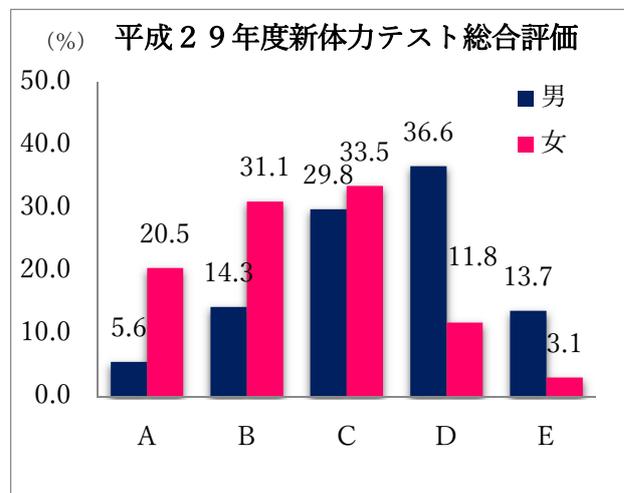
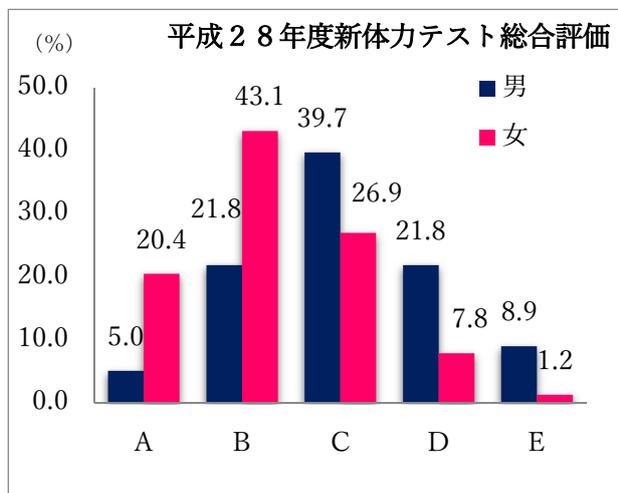
(2) 独自指標について

○ 肥満・痩身傾向児の出現率





○ 新体力テスト総合評価



8 成果と課題

- 学校給食を摂取基準目安量として捉えさせ、給食の時間に繰り返し配膳指導を行ったことで、痩身傾向児の出現率が2.01ポイント減少した。（4月5.76%→1月3.75%）
- 朝食について見直そう週間運動において、生徒会給食委員会を中心に朝食の効果や朝食レシピ紹介などの取組を行った結果、朝食を欠食する生徒の割合が0.8ポイント減少した。（6月3.5%→11月2.7%）
- 各学年において総合的な学習の時間に食に関する授業を行い、健康な生活を送るためには、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろったバランスのよい食事の大切さやバランスのよい食事をとる方法などについて、生徒同士の学び合いをとおして、より深めることができた。その結果、栄養バランスを考えた食事をとることが大切だと思う生徒が1.9ポイント増加した。（6月82.8%→1月84.7%）
 - 保健体育科担当の教諭や養護教諭、食育担当の教諭など、教職員がつながり話し合うことで、学校全体で食育の大切さを共有するとともに、その方法・手だてまで共通理解をもち、本事業推進に取り組むことができた。
- 3年生の総合的な学習の時間には、食事調査や体組成計の結果を活用し、自分の生活を振り返り、2年間の食のまとめと、今後の食を考えるための「トリセツ」を作り、家族に伝える活動を行った。学校での学びと家庭とつなげることで、家庭で食を考える機会をつくることができた。
- 肥満傾向児の出現率が、4月8.93%、1月13.26%と4.33ポイント増加した。特に3

年生男子が29.03%と全国の3倍以上である。3年生の肥満傾向児の増加は、部活動引退後の活動量が減ったことが関係していると思われることから、食事量の見直しや活動量を増加させるための取組が必要である。また、体力テストの総合評価も男女ともに平均より下の判定が多くなっていることから、保健体育科との連携により日常生活の中で活動量を増やせる工夫を進めていきたい。

- ・ 朝ごはんを食べることは大切だと「思う」「どちらかと言えば思う」と答えた生徒は97.3%いるものの、実際に朝食を毎日食べてくる生徒は86.7%と10.6ポイントも差がある。朝ごはんの大切さを理解しているものの、実践ができていない生徒も複数いる。生徒自身が自ら実践できる力を養うことのできる朝食に関する指導が必要である。
- ・ 多くの保護者に給食試食会や親子料理教室に参加してもらうために、学校行事等に日程を設定したが、予定人数に満たなかった。魅力ある食の行事のあり方や周知連絡方法について検討していかねばならない。
- ・ 家族と一緒に食事をとることは大切だと「思う」「どちらかと言えば思う」と答えた生徒は約85%であった。夕食時に共食をしている家庭は約87%と意識より高かったが、朝食時の共食は約63%と夕食時より24ポイントも低かった。忙しい中であっても、食事の時間を共有することの大切さなどを食育日より等で知らせていきたい。

9 情報発信と普及の計画

- 授業公開
 - ・ 実践事業の研究公開（中間報告会）の開催（12月）
 - ・ 食育の授業（7月、9月、12月）
- 事業の進捗状況や研究成果、課題等を本校ホームページに随時掲載
- 県教育委員会主催の食育研修での広報活動
 - ・ 学校給食研究会栄養士部会での実践発表（8月）
 - ・ 栄養教諭食育推進研修会での中間発表（栄養教諭対象）（11月）
- 事業実践リーフレットの作成及び配付（2月）