

学校全体で取り組む食育と運動

～早寝・早起き・朝ごはんの視点から生活習慣をみなおす～

大阪府

和泉市立信太小学校

全校児童数481名

(男子251名 女子230名)

実践内容

実施目的

- ・学校経営方針の重点目標「基本的な生活習慣の確立と食育の推進」に則り、早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に、生活リズムの確立と家庭学習の習慣化を図る。

実施内容

1 生活指導部を中心とした実践

- ①毎月目標について「学校用」と「家庭用」の2種類を設定し、これに関わるアンケートを実施しています。
 - ・学級掲示と、それに基づいた指導を行っています。
 - ・学校通信を通して毎月家庭に啓発しています。
- ②運動による体力増進と朝ごはんの摂取を関連させた取組を行っています。
 - ・始業前に運動を実施しています。
ドッジボール 1～6年対象に通年7時20分～8時20分
陸上練習 4～6年の希望者を対象に通年7時20分～8時20分
 - ・冬の体力づくりとして、中休み時にかけ足運動を実施しています。全児童対象。

2 児童会活動を中心とした実践

児童会本部でも推進目標について、食に関する課題を提案しています。

①ランチ(給食)委員会での実践

毎日、給食室での給食受け取り時に、委員が「手を洗いましたか」「朝ごはんを食べてきましたか」など食に関する言葉かけをし、児童の食に関する意識高揚を図っています。また、毎日行う残量調査は感謝してしっかり食べる動機付けになっています。また、給食クイズを作り、給食検定を行なっています。

②いきいき(保健)委員会での実践

- ・朝ごはん、給食をしっかり食べられるよう外遊びを勧める取組にシフトを移行しています。

- ・全校ドッジボール企画で早おきを推奨。「逃走中(鬼ごっこ)」で20分休憩にも外で遊んでいます。

③養護教諭と栄養教諭との連携

- ・保健指導に食育を設定し、クラスごとに養護教諭と栄養教諭がチーム・ティーチングで、食の指導(バランスのよい朝ごはん)を実施しています。また両者が協力して、教材づくりや、掲示資料・ふりかえりカードを作成しています。

④学校と家庭との連携

- ・夏休みの宿題として「食生活調べ」を実施し、「朝ごはん簡単レシピ」を募集しています。宿題にはコメントを書いて返却しています。
- ・家庭科や総合的な学習の時間を通して、食生活に関心や興味をもたせるよう取り組んでいます。
- ・給食メニューの紹介プリントを毎月配布し、給食試食会の際に保護者への栄養食事指導を行っています。
- ・PTAも食育をテーマに活動し、夏休みには親子クッキングを行い、家庭への食の関心を高めています。
- ・児童朝礼で校長が「いのちをいただく」(西日本新聞社)の読み聞かせをし、家庭での話題にしました。

実施上の留意点

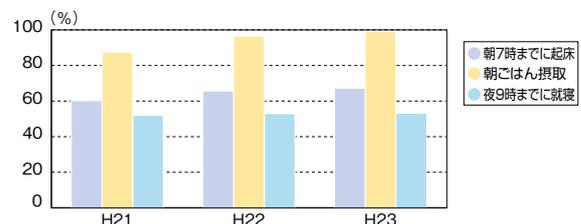
- ①基本的なスタンスは継続しつつ、学校全体の取り組みとして常に意識付けを行いました。
- ②保護者、PTA、地域にも発信し、「早寝・早起き・朝ごはん」の実施が子どもの健やかな成長につながることを実感してもらいました。
- ③子どもたちも、教職員も、共にめざす好ましい姿として「早寝・早起き・朝ごはん」「外で元気に友だちと遊ぶ」「運動量が適度に確保された体育の授業づくり」等に取り組むことにより、体力の向上につながりました。
- ④体力の向上については、スポーツテスト等で検証しながら、結果を改善する教育活動を毎年実施します。

主な成果

- ①基本的な生活習慣を意識することにより、自分の食生活に関する関心が高まりました。
- ②始業前に運動をすることにより食欲がわき、給食の残量が少なくなりました。
- ③家庭と連携することにより、家庭での食事内容が改善され、効果があらわれてきました。

●「早寝・早起き・朝ごはん」調べの3年間の変化(%)

	H21	H22	H23
朝7時までに起床	60.2	65.7	67.2
朝ごはん摂取	87.4	96.5	99.0
夜9時までに就寝	52.0	53.0	53.0



基本的な生活習慣の確立と食育の推進

●全クラスで食育の授業をします

1年	おはよう うんち
2年	野さいはともだち
3年	食べ物を三つに分けよう
4年	見直してみよう おやつ
5年	ご飯の秘密を知ろう
6年	一日のスタートは朝ごはんから

学年ごとにテーマを決め、クラスごとに養護教諭と栄養教諭がチーム・ティーチングで食の指導を行います。

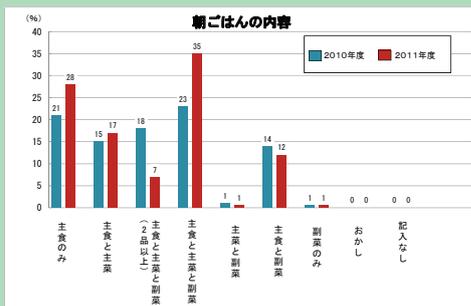
児童会活動を 中心とした実践

毎日朝ごはんを意識し、食に関する声かけをしたり、調理員さんに感謝して完食を心がけ、残量調査をおこなっています。

●ランチ委員会



●朝ごはんの内容が充実してきました



●朝礼での読み聞かせ「いのちをいただく」

学校に寄せられた保護者の声

○「……牛だけちゃうで。魚にも命を分けてもらってるねんで。漁師さんはこんなに大変な思いをして捕ってるねんで。」と話したり、散歩のついでに近所の田んぼや畑をのぞいて、「食」についてを意識して話すようになりました。……これからも、食育を続けていこうと思いました。

○我が家の食育って何だろうと改めて考えてみました。子どもと一緒に料理すること、食材の効果を伝えること、残さず食べるようにすること、それぐらいか思いつきませんでした。子どもの言う「いただきます」「ごちそうさま」はきっと「作ってくれてありがとう」の私への言葉だったかもしれませぬ。……

毎朝、運動場は陸上とドッジボールをする子どもたちで、いっぱいです。

生活指導部を中心とした実践



●陸上練習

●ドッジボール



●いきいき委員会

朝ごはん・給食をしっかり食べられるよう、休憩時間の全校外遊びをよびかけ、鬼ごっこをしています。



家庭と学校との連携

●朝食レシピコンテストの作品を、和泉市給食キャラクター「こんちゃん」が紹介します。

