

2019 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	新地町立新地小学校
対象学年及び人数	全学年 192人
栄養教諭等の配置	平成28年度から栄養教諭が1人配置

1 取組テーマ

「さ（魚）わ（和食）や（野菜）か（海藻）だ（出汁・大豆）！」をスローガンに、学校・家庭・地域の連携による食を中心とした生活習慣の改善と健康課題の解消

【ポイント】

1 「さ・わ・や・か・だ」（以下、「さわやかだ」と表記）で始まる健康的な食材や料理を見直すことなどを通じた食育を推進することで健康課題の解決を図る。

さ…魚料理 わ…和食 や…野菜 か…海藻 だ…だし、大豆製品

※「さわやかだ」は、東京家政学院大学の原光彦教授が食生活改善のために提唱している「さわやか ダイエット」を参考にしている。

「さわやかだ」を意識した食事は、栄養バランスのとれた食生活・食習慣の改善及び肥満の改善・防止効果が期待できる。魚・野菜の積極的な活用では、地元産食材のよさを見直す機会として郷土愛の育成を図ることができる。和食では、みそ汁（汁物）の良さを理解し、高学年以上の児童においては家庭において自分で作れるようにする。また、みそ汁（汁物）の基本であるだしの良さを体験し、減塩意識につなげる。

児童だけではなく、保護者に対しても「さわやかだ」の良さ・地産地消の良さを啓発し、健康課題の解決を目指す。生活習慣の改善については、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを保護者との双方向の取組により理解し、実践する割合を高め、望ましい生活リズムの定着を図り、健康な身体づくりの基本を身につけさせるとともに、朝食欠食児童ゼロ・朝食時孤食傾向児童の減少を目指す。

2 推進委員会の構成

「つながる食育推進委員会」（三春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
- ・ 桜の聖母短期大学教授
- ・ 福島県 PTA 連合会代表
- ・ 福島県学校給食研究会栄養士部会長
- ・ 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長
- ・ 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
- ・ 会津大学短期大学部教授
- ・ 郡山女子大学准教授
- ・ （公財）福島県学校給食会専門栄養技師
- ・ 福島県学校保健会養護教諭部会長
- ・ 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

「新地町食育推進委員会」

委員長 新地町教育委員会教育長

委員

- ・ 東京家政学院大学健康栄養学科教授
- ・ 福島県教育庁健康教育課指導主事
- ・ 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
- ・ 新地町役場教育総務課長
- ・ 新地町役場教育総務課長補佐兼指導主事
- ・ 新地町役場教育総務課学校教育係長
- ・ 新地町健康福祉課栄養士
- ・ 新地町食生活改善推進会長
- ・ 新地町立新地小学校栄養教諭
- ・ 新地町立新地小学校校長
- ・ 新地町立新地小学校養護教諭
- ・ 新地町立尚英中学校校長（小中連携）
- ・ 新地町立尚英中学校養護教諭
- ・ 新地町立新地小学校PTA会長
- ・ 新地町立駒ヶ嶺小学校養護教諭
- ・ 新地町立新地保育所長（保小連携）
- ・ 新地町立福田小学校養護教諭

3 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
東京家政学院大学 健康栄養学科	共同研究及び各種事業へのアドバイス
宮城学院女子大学 食品栄養学科	食育講演会 魚育の指導
尚英中学校	実践における連携校（町内小中連携）
新地保育所	実践における連携校（町内保小連携）
新地町食生活改善推進員（役場健康福祉課）	食育講座の運営協力等
J Aふくしま未来 新地総合支店	体験学習、食材の放射線量測定、食材指導
相馬双葉漁業協同組合	体験学習、出前講座、水産物の安全管理
根っこの会（新地町食育実践サークル）	食育講座の講師及び運営協力
バンビりんご園	体験学習及び生産者との連携
新地町農林水産課	生産者との連携
福島県水産試験場相馬支場	地元産魚介類使用への指導助言
福島県相双農林事務所	地場産物活用事業への指導助言
福島県教育庁健康教育課	事業全体に関する指導助言等
福島県教育庁相双教育事務所	事業全体に関する指導助言等
株式会社ジェンダーメディカルリサーチ	B D H Q の集計・分析等
株式会社夢デザイン総合研究所	「食と生活」に関する意識調査の集計・分析

4 取組前のモデル校の状況

（1）これまでの食育の取組状況

平成28年度からモデル校に栄養教諭が配置され、モデル校長が食育指導部会長であったことから町食育推進事業の中心的役割を果たしてきた。モデル校栄養教諭は、震災後、食生活・生活リズムの乱れ等から生じた食を含む生活習慣の低下を改善するため、担任や養護教諭と連携しながら「さわやかだ」を基盤とした食に関する指導を実施している。他にも地元料理関係者等による食育講座や大学教授等の専門家を招聘した食育講演会を企画し、保護者や地域と連携しながら食習慣・生活習慣の改善を推進してきた。その結果、児童の約95%・保護者の約90%が「さ（魚）・わ（和食）・や（野菜）・か（海藻）・だ（だし・大豆製品）」を理解し、魚や野菜を取り入れた和食型食事を日常の食生活の中で生かそうとする姿が見られるようになった。

震災後8.6%まで激減した学校給食での地場産物活用率を回復するため、モデル校栄養教諭が中心となって給食献立に地場産物を積極的な導入、地場産物の安心・安全の周知、検査結果の積極

的な公開に取り組み、地場産物活用率の向上に取り組んできた。その結果、年々活用率が改善し、平成30年度に約74%まで向上し、震災前(約38%)を大きく上回る結果となった。これまでに学校給食に取り入れられた地場産食材は、地元産コシヒカリ、新地産の旬の野菜・果物類、地元産魚介類については15種類まで拡充している。

その他には、全学年で食事・睡眠・運動のめあてに取り組む「健康活動すこやか」、児童会活動による「食育クイズ」や「PR動画」の放映、校内体育部との連携しながら休み時間にマラソンや鉄棒や雲梯などを使った運動や柔軟体操を奨励する「新地ストロング」など学校全体で生活習慣や運動習慣の改善に取り組んでいる。PTA活動では、町保健センター栄養士を講師にした親子食育教室、地元在住の料理研究家を講師にした親子調理体験活動を実施し、「さわやかだ」食材及び地場産物を活用した親子調理体験も推進している。

(2) 学校の課題

平成30年度の健康関連データや「食と生活」に関する意識調査等の結果から、次のような実態が明らかになった。

- ・肥満傾向児出現率は減少傾向にあるものの、全国平均(約9.0%)と比較すると依然として高い水準にある(H30年度12.1%)
- ・「さわやかだ」食材に関する児童の嗜好性については、和食や海藻、だし・大豆製品を「すき・どちらかといえばすき」と回答した割合が約9割強となっているが、魚や野菜については約8割に留まり、嗜好性に偏り≒栄養バランスの偏りがみられる。
- ・児童1日当たりの平均塩分摂取量は11.2gと増加傾向にあり、成人1日当たりの平均塩分摂取量9.9g(H29年度厚労省調べ)を上回っている。
- ・メディアの接触時間が「2時間以上」の児童の割合が約35%、就寝時刻「午後11時以降」の児童の割合が6.6%と増加傾向にあり、児童の生活リズムの乱れが課題になっている。毎日60分以上体を動かす児童の割合が4割までが減少している。

以上のことから、「さわやかだ」型食生活を基盤に和食を中心とした食育事業をさらに充実させることで、野菜や魚の嗜好性の向上による栄養バランスのさらなる改善、増加傾向にある児童1日当たりの塩分摂取量を減らすための減塩意識の向上を目指す。肥満傾向児出現率については、個別の健康・肥満指導「すくすく教室」の充実により児童一人一人の肥満度の減少を目指す。児童の生活リズムの改善については、「健康活動すこやか」の充実による就寝時刻の改善(睡眠時間の確保)、メディアとの接触時間の減少、運動習慣の定着を目指す。これらの取組については、学校、家庭、地域が連携協力しながら取り組んでいく。

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、保護者の食育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 食事マナーを身に付けることへの価値
 - オ 伝統的な食文化や行事食を学ぶことへの価値
 - カ 衛生管理の重要性について学ぶことへの価値
 - 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 (測定方法:食に関する意識調査(町独自)6・12月実施結果比較)

A. 児童生徒の食に関する自己管理能力の育成 ※〈〉内はH30年度の数値

- ① 肥満傾向児童出現率の改善 10%以下〈12.1%〉
- ② 「さわやかだ」食材に関する嗜好性の改善
さ(魚)、わ(和食)、(や)野菜、か(海藻)、だ(だし・大豆製品)、さわやかだ型食事が「すき・どちらかといえばすき」(児童)90%以上〈約85%〉
- ③ 減塩意識の向上(保護者)「減塩を意識していない」 15%以下〈約22%〉
※今年度の実態把握について6月実施(児童対象)BDHQ実施結果を活用
- ④ 生活リズム「早寝・早起き」等の改善
ア 就寝時刻午後11時以降の児童の割合 5%以下〈6.6%〉
イ メディア接触時間2時間以上の児童の割合 30%以下〈35%〉

B. 栄養教諭を中核とした全校体制による食育の指導・評価方法の開発※〈〉内はH30年度の数値

- ① 「さわやかだ」食材に関する食習慣の改善
ア さわやかだ食材を使った食事「嫌い」(児童) 0%〈1.6%〉
イ さわやかだ食材の中のだ:だし・大豆製品「嫌い」(児童)0%〈3.0%〉
- ② 児童の運動習慣の定着:平日60分以上運動を「ほぼ毎日・週4~5日」 70%以上〈65.9%〉

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)

【評価指標を向上させるための仮説(筋道)等について】

(1) 「児童生徒の食に関する自己管理能力の育成」で設定した指標を向上させるために

- ① 「さわやかだ」で始まる健康的な食材とそれらを使った食育講座・食に関する指導(調理体験を含む)等の充実及び学校・家庭・関係機関との連携を通して、児童の好き嫌いをなくし、全国平均を上回る肥満傾向児出現率や栄養バランスの偏りなどの健康課題の解決を図る。
- ② 「健康指導すこやか」(全学年対象)の実施により、健康の3要素である食事・運動・睡眠について児童一人一人にめあてを持たせて取り組ませることで、生活リズムの乱れの要因となっているメディアの接触時間の増加、就寝時刻の深夜化に伴う睡眠時間の減少、運動不足等を解消し、「早寝・早起き」の定着を図る。
- ③ 養護教諭や家庭との連携で実施する個別の健康・肥満指導「すくすく教室」の充実により、肥満度20%以上の児童の肥満度減少を促すことで、肥満傾向児出現率の低下を目指す。実施の際は、養護教諭や担任、保護者との連携・協力をしながら、食習慣・生活習慣の改善を支援していく。
- ④ 新地小学校を卒業した現中学校1学年と平成28年度に4学年時の小児生活習慣病予防検診データの追跡及び経年比較を行い、小・中連携しながら「さわやかだ」を基盤に取り組んできた食育事業の成果と課題を把握する。

(2) 「栄養教諭を中核とした全校体制による食育の指導・評価方法の開発」で設定した指標を向上させるために

- ① 「さわやかだ」食材を意識した食に関する指導の実践を充実させることで、「さわやかだ」食材に関する嗜好性の改善を図り、栄養バランスの良い食事をとることの大切さを理解させていく。
- ② 「健康活動すこやか」での実践を通して、学校・家庭が連携しながら健康な身体づくりに大切な運動・睡眠の大切さ、メディアとの適切な付き合い方について考えさせ、年間を通して継続的な取組を実施することで、生活リズムの改善を図る。
- ③ BDHQ調査(簡易型自記式食事歴法質問票)結果を活用して、児童の1日当たり塩分摂取量や総食物繊維量、脂肪エネルギー比率等の栄養摂取状況を把握し、客観的なデータに基づき、各種の指導へ反映させていく。特に塩分摂取量については、平成30年度から増加傾向にあることが分かっているため、6月に実施するBDHQ調査結果の比較も活用しながら、町食育広報等で保護者に周知し、減塩意識の向上を目指す。

【実践内容について】

(3) 児童生徒の食に関する自己管理能力の育成のために実践について

① 「さわやかだ」を意識した食育講座・食育講演会の充実と学校・家庭・地域との連携強化

相双漁業協同組合新地婦人部、だしの素の(株)マルトモ、地元在住の料理研究家(管理栄養士の資格を持ち料理レシピ本を十数冊出版)、地元のおさかなマイスター(日本おさかなマイスター協会認定)、魚食育の第一人者である大学教授(宮城女子学院大学教授)などの専門家を講師として招聘し、3学年以上で計6回の食育講座を実施した。実施時には、栄養教諭が中心となって「さわやかだ」食材を活用した調理体験になるようコーディネートし、児童や保護者、地域の方々に「さわやかだ」食材の良さをアピールすることができた。全ての食育講座については、保護者や地域の方にも参加を呼びかけ、積極的な連携を図ることができた。

6月中旬に実施した相双漁協新地婦人部との連携による4学年食育講座「地元産小女子やたこニラなどを使った野菜たっぷりチヂミづくり」では、保護者5名、食生活改善推進員5名が参加し、地元の野菜や魚介類を使って家庭で気軽に作ることができる「さわやかだメニュー」を学ぶことができた。また、小女子やたこを含む地元の魚介類の安全性を理解してもらうために福島県水産事務所職員を招聘し、食育講座前半に「福島県沖の水産物の安全性」についての講話を実施していただき、県水産事務所と連携しながら地元魚介類の安全性を再確認することができた。

9月中旬に実施した4学年「お魚大好きレシピを考えよう」では、魚食育の第一人者である宮城女子学院大学教授の平本福子先生とお魚マイスターの資格を持つ地元の魚市場関係者を講師に、地元で水揚げされている魚や水揚げされた魚の流通について学び、地場産魚介類の良さについて理解を深めた。食育講座のまとめでは、モデル校栄養教諭が新地町内児童生徒に実施した魚に関する意識調査の結果を提示し、魚嫌いをなくすためのレシピづくりの必要性を提案することができた。後日、担任が4学年児童を対象に料理で使う好きな魚のアンケートを実施し、魚嫌いをなくすためのレシピ作成では、「新地町の魚 カレイ」「缶詰などでも1年中手に入るサバ」「あっさりした白身が子どもに大人気のメヒカリ」の3種類の魚を使ったレシピ作りにチャレンジすることを決定した。決定後、総合的な学習の時間(郷土学習の単元)を活用してグループごとにオリジナルレシピづくりに挑戦し、11月初旬には、完成したレシピを使って調理体験を行い、自分たちがつくったレシピを実際に味わうことができた。11月下旬には、新地町健康福祉まつりにおいて、完成した「おさかな大すきレシピ9」を町民に配布したり、食生活改善推進員の協力で試食コーナーを設けてオリジナルレシピのひとつである「サバふりかけ」を提供したりして、多くの町民の方から好評を得ることができた。

10月下旬に実施した3学年食育講座「地元産りんごと自分たちでつくったさつまいもを使ったヘルシーおやつづくり」では、地元在住で料理研究家、管理栄養士の資格を持つ中津川かおり先生を講師に迎え、学校園で子どもたちが育てた「サツマイモ」と地元の果樹園で子どもたちが収穫した「りんご」を使った“トライフル(英国風デザート)”づくりに挑戦した。料理研究家発案のレシピは、子どもでも簡単に調理することができ、思い思いに盛り付けを楽しみながらヘルシーでおいしいデザートを完成させ、地元食材の良さと調理する楽しさを体験することができた。

11月下旬に実施した5学年食育講座「鰹だし体験、煮干しだし・地元産にらを使ったのみそ汁づくり」では、(株)マルトモさんの協力により自分たちで削った鰹節を使ったみそ汁づくりを体験した。一番だしの旨味を全員で体験し、だ(だし・大豆)の良さを実感することができた。調理実習後、栄養教諭から朝食時に野菜を食べない児童が3人に1人の割合であることを伝えられたことを機に、朝食時の野菜不足を解消するために何ができるかを学級内で話し合っ



た。その結果、さわやかだ食材を使ったオリジナルみそ汁レシピづくりにチャレンジすることに決定した。その後、家庭にタブレット端末を持ち帰り、クラウド上で「さわやかだオリジナルみそ汁レシピ」を完成させていった。昨年度開発したみそ汁づくりプログラミング（スクラッチで作成）も活用して具の切り方や煮る順序を確認したり、協働学習支援ツールを使って各自が作ったレシピについて話し合ったりしながら、オリジナルレシピの完成度を高めることができた。子どもたちが作成したオリジナルレシピは、「さわやかだ！わが家のオリジナルみそ汁レシピ20」にまとめられ、ホームページやレシピ集の保護者配付などを通して、保護者や地域へ情報発信することができた。



11月初旬に実施した6学年食育講座「郷土料理『ほっきご飯』づくり」では、地元で魚食育の普及に取り組んでいるおさかなマイスター2名（市場関係者）を講師に、地元で水揚げされたほっき貝を使った調理体験を実施した。6学年児童は、「ほっきご飯」調理の基礎である貝の殻割りから身の捌き方まで体験することができた。今まで貝が嫌いだった児童も貴重な体験活動を通して苦手意識を克服していった。震災以降、風評被害等により途絶えつつあった郷土料理「ほっき飯」づくりを体験したことで、地場産魚介類の良さや郷土の素晴らしさの再認識につなげることができた。

食育講演会については、台風19号による3週間に渡る長期断水の影響が大きく、保護者の負担増も考えられたため規模を縮小して実施した。魚食育の講師を依頼した宮城女子学院大学教授 平本福子先生を講演会講師に招聘して実施した。「魚まるごと食育で健康な食生活と地域のよさを再確認する」という演題で、同日に実施した食育講座に参加した4学年児童、保護者、食生活改善推進員を対象に、様々な実践例を含めてご講話いただいた。参加できなかった児童・保護者・地域の方々のために講演会のダイジェスト版動画を作成し、ホームページで配信した。



今年度から、3学年＝野菜食育、4学年＝魚食育、5学年＝だし・大豆食育、6学年が郷土料理食育と発達段階に応じて食育講座を実施し、「さわやかだ食材」を調理しながら段階的に「さわやかだ」食材に親しむことができるように工夫している。さらに、食育講座が調理体験のみで終わることがないように、4・5学年児童についてはオリジナルレシピづくりに挑戦し、完成したレシピを地域へ発信していく取組も実践することができた。

食育講座や食育講演会は平日実施のため、参加できない保護者が多い。参加できない保護者への配慮として、当日使用した資料を配布したり活動の様子やダイジェスト動画を学校ホームページや教育委員会ホームページで配信したりして、普及啓発活動の充実を図った。また、保護者との連携については、ホームページでは不十分なため、食育講座や食育講演会終了後に食育用学習カード「食育ニュース」を活用し、参加児童が実施内容や感想を保護者に伝える、保護者が児童の感想をもとにひと言コメントを記述する、食育用学習カードに掲載したQRコードでホームページで活動の様子を知るなどの工夫を通して、保護者にも食育講座の様子がしっかり伝わるように配慮している。このような双方向での取組による連携を強化したことで、保護者から「子どもの話を聞いて家でもつくってみたい」「子どもと一緒につくってみたい」「地元魚介類の安全性を確認することができた」などの感想をいただき、保護者に対しても「さわやかだ」食材への理解を深めることができた。



② 健康の3要素である食事・運動・睡眠（休養）のバランスを整えることの大切さの定着

ア 全校児童対象の「健康活動すこやか」の充実

新地小学校では、全校児童を対象に6年間継続して取り組む健康指導を「健康活動すこやか」と位置づけて実施している。実施については、6月、9月、10月、11月、2月の年5回「すこやか実施週間」を設け、学校全体で取り組んでいる。実施内容は、児童の食習慣・生活習慣・

運動習慣の改善の3観点に基づいて児童一人一人がめあてを設定し取り組んでいる。実施結果については、学級担任や保護者から励まし等のコメントをもらうことで、学校と家庭の連携を強化し、学校と家庭が協力しながら食習慣・生活習慣・運動習慣の改善につなげることができた。

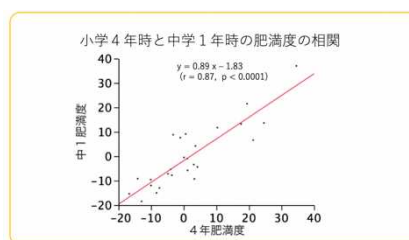
イ「健康活動すこやか」を児童主体で推進するための児童会活動の充実

「健康活動すこやか」がより子ども主体の活動になるよう、児童会活動でも「すこやか」の啓発活動を推進している。具体的には、食育委員会や保健委員会、体育委員会が、昼の放送など使って積極的に全校児童に呼びかける活動を実施している。呼びかけの内容については、食育・保健・体育委員会が実施月を分担し、正しい食習慣や睡眠時間の確保、運動習慣の定着等に関するPRビデオを作成したり、食育・保健・体育委員会が合同でクイズ大会を実施したりして、全校児童が楽しみながら健康への意識を高める活動に取り組むことができた。運動習慣の定着については、福島県レクレーション協会から2名のインストラクターを招聘し、下学年と教職員を対象で運動遊びの講習会を実施した。講習会ではペアで楽しく活動できる内容を紹介していただき、休み時間や休日に楽しみながら体を動かすことができる運動について指導していただいた。

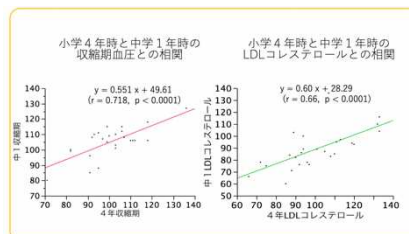


③ 小児生活習慣病予防検診データの追跡・経年比較 (H28 と R1)

小児生活習慣病予防検診は、小学校4学年と中学校1学年を対象に実施している。昨年度までは、検診結果について単年度でデータ分析を行い、つながる食育推進事業の成果や課題の把握に役立ててきた。今年度は、平成28年度の小学校4学年だった児童が中学校1学年なり、小学校4学年と中学校1学年の小児生活習慣病予防検診データの経年追跡が可能になったため、平成28年度から「さわやかだ」をスローガンに町内小中学校が連携して取り組んできた食育事業の成果と課題を把握するため、現中学校1学年のデータと平成28年度4学年時のデータの追跡・経年比較を行った。



当初は、小・中が連携しながら食育推進事業を推進した成果が現れるだろうと予想していた。実際の分析結果は、小学校4学年時と中学校1学年の肥満度の相関(相関係数0.86)が非常に高く、小学校で肥満傾向にある児童は中学校でも肥満傾向にあることが改めて分かった。また、血圧やコレステロール値については、肥満度ほどではないものの相関係数が約0.6と高い相関関係にあることも分かった。



(4) 児童生徒の食に関する自己管理能力の育成のために実践について

① さ・わ・や・か・だ食材を意識した食に関する指導の実践による嗜好性の改善

新地小学校では、発達段階を考慮して調理体験を伴う食育講座を3学年以上から取り組むようにしている。1・2学年については、生活科や学級活動の中に食に関する指導を位置づけ、各教科との関連も実施している。1・2学年児童は、野菜に対して苦手意識を持つ児童が多いことから、苦手な野菜に興味・関心を持ち、少しでも苦手意識を克服することができるように実施内容を工夫している。

1学年では、国語科で「そらまめくんのベッド」という絵本を紹介し、空豆への興味・関心を高め、その発展的内容として生活科において「空豆をむいて観察しよう」という単元を設け、野菜への苦手意識をなくすように工夫している。さらに校内の図書部と連携し、読書コーナーに「そらまめくんのベッド」特集コーナーを期間限定で設け、使用した絵本の紹介やそらまめの実物を置いて他の学年にも周知している。

2学年では、生活科においてJAの食農教育支援事業を活用し、派遣していただいた専門家が

らミニトマトの栽培を学ぶ時間を位置づけている。さらに、1学年の空豆むき体験との系統性を持たせるために、生活科でグリーンピースむき体験を位置づけ、実際にむいたグリーンピースを給食の米飯にまぜるなどして、好き嫌いが多いグリーンピースへの苦手意識の軽減につなげることができた。

3学年では、野菜食育の観点から児童が学校園で育てたサツマイモと地元のりんご園で収穫したりんごを使って“トライフル”（英国風デザート）づくりを体験した。殆どの児童が初めてのおやつづくり体験だったが、地元在住の料理研究家に提案していただいたレシピ（調理手順）、食育講座での調理指導のおかげで、3学年全員がりんごの皮むきや食材の盛り付けなどを楽しみ、手作りデザートを完成させることができた。食育カード「食育ニュース」での児童の感想の多くが「簡単にできておいしかった。」「家でつくってみたい」「おうちの人とつくってみたい」といった内容が多く、食育講座後の調理意欲を高めながら地元の野菜類・果物類の良さを再認識することができた。



4学年の魚食育では、総合的な学習の時間で地域の良さを紹介する単元を活用して実施した。食育講座は計2回（4時間）実施している。1回目の食育講座は9月中旬に実施。前半は地元の魚市場関係者で「おさかなマイスター」から地元で水揚げされた魚介類について学び、後半は魚食育の第一人者である宮城女子学院大学教授 平本先生から、水揚げされた魚には、多くの方々が関わっていることで子どもたちの食卓まで届けられることを学んだ。子どもたちは、おさかなマイスターから地元で水揚げされた実物を見せてもらいながら苦手意識がある魚介類への興味・関心を高めることができた。平本先生からは「ヘルシーで栄養価が高い魚をもっと食べてもらうためにできることはないか？」と提案され、自分たちでオリジナルの魚料理レシピをつくって普及啓発に取り組むことを決定した。1回目の食育講座後は、総合的な学習の時間の郷土学習の単元を活用し、3人グループで話し合いながらレシピづくりに取り組んだ。子どもたちは、新地町の魚「カレイ」、身近で入手が容易い「サバ」（缶詰も含む）、あっさりした自身が大人気の「メヒカリ」の3種類の魚について、それぞれ3品目ずつ計9品目に挑戦した。家族から教わったメニューや漁協関係者のアイデアを取り入れたグループもあり、保護者や地域の方々とのつながりを感じるレシピが随所にみられた。2回目の食育講座は11月初旬に実施し、自分たちが作ったレシピに基づいて実際に調理して味わった。魚をさばくなどの子どもには難しい調理が含まれるため、食生活改善推進員や保護者に手伝っていただいた。できあがった計9品目の魚料理を参加者全員で試食し、互いの良さを認め合いながら自分たちがつくった魚料理の良さを確認することができた。4学年児童が作成した9つのお魚レシピは、「おさかな大すきレシピ9」として、新地町健康福祉まつりで地域の方に配布して普及啓発に取り組むこともできた。



5学年のだし・大豆食育では、福島県学校給食会の協力により(株)マルトモから講師を派遣していただき、専門家から鰹節の良さについて学ぶことができた。鰹節削りには全員が挑戦し、削り節を使った一番だしを体験することができ、実感を伴った「だしの大切さ」を学ぶことができた。講座後に実施した家庭科のご飯とみそ汁の調理について学ぶ単元では、だし取りは煮干しだしで終わる場合が多いが、鰹節のだしまで取り組むグループが見られ、食育講座で学んだことを調理実習に生かす姿が見られた。調理実習後は、栄養教諭の働きかけにより全員でさわやかだ食材を使ったオリジナルみそ汁のレシピづくりに取り組んだ。レシピ作成は家庭学習の時間を使って行い、タブレット端末を駆使して協働学習支援ツール上にまとめた。食材に合った切り方や煮る順序の確認については、昨年度開発した「マイさわやかだみそ汁をつくろう」（スクラッチプログラム）を使って行い、プログラミング学習と関連させながら正しい調理方法・手順を学んでいった。完成したレシピについては、家庭科のご飯とみそ汁の調理について学ぶ単元のまとめの時間に、タブレットを使ってレシピの良さを伝え合い、改善点に



ついて友だちと話し合うことができた。改善したレシピは、冬休みにもう一度家庭に持ち帰って調理し、改善点が妥当かどうか確認した。5学年児童がつくったオリジナルみそ汁レシピを「さわやかだ！わが家のオリジナルみそ汁レシピ20」にまとめ、保護者や地域の方々に紹介することができた。

6学年の郷土料理食育では、地元市場関係者で「おさかなマイスター」2名を講師に、福島県浜通りの郷土料理「ほっきご飯」の調理実習に挑戦した。6学年児童の中には、初めてほっき貝を触った児童や「ほっきご飯」が地域の伝統料理であることを知らなかった児童がいた。貝の殻割りから身の捌き方まで学び、自分たちの手で実際に調理した「ほっきご飯」をおいしく食べることができた。今まで貝が嫌いだった児童も苦手意識を克服することができ、郷土料理「ほっきご飯」への良さ、郷土の良さの再発見につなげることができた。



低学年では「さわやかだ食材」にあまりこだわらず、旬の食材・地元産食材等の実物を使用して、見る・触る・嗅ぐ・食べるといった音や食感を感じる体験を重視することで、野菜への苦手意識を軽減させることができた。中学年以降は、3学年「野菜食育」、4学年「魚食育」、5学年「だし・大豆食育」、6学年「郷土料理食育」に取り組みせ、発達段階に合わせて食育講座を実施したことで、「さわやかだ」食材の嗜好性の改善にスムーズにつなげることができた。

② 減塩意識の向上について

平成30年度（6月・12月の年2回）に児童を対象に実施したBDHQ調査（簡易型自記式食事歴法質問票）の結果から、塩分摂取量の増加傾向が大きな課題となっていた。今年度6月の児童対象のBDHQ調査の結果から、児童の1日当たり塩分摂取量平均が11.8gと依然として高く、改善されていないことが浮き彫りになった。塩分の過剰摂取については、新地小学校だけの問題ではなく、町内小中学校全体の課題であるため、新地町教育委員会と連携しながら、町内学校向けの町食育広報で計3回の特集に取り組み、過剰な塩分摂取が及ぼす身体への影響、新地小学校児童の1日当たりの食塩摂取量の現状、家庭で気軽に取り組むことができる減塩対策、「さわやかだ」の「だ（だし）」による減塩効果、日常的に食べている食品の食塩含有量などについて周知し、町内小中学校全体に呼びかけることができた。



③ 肥満傾向児出現率の改善

新地町内小中学校では、平成26年度から肥満傾向児（肥満度20%以上）を対象に個別の健康・肥満指導「すくすく教室」を実施している。主な指導内容は、毎月身長と体重を測定し、肥満度の変化をグラフ化することで見える化を図り、肥満につながる食習慣・生活習慣を改善を目指している。また、毎月の測定結果から児童が自分の食習慣・生活習慣等を振り返り、それに対して保護者がコメントで返すことで家庭との連携も図っている。夏休みなどの長期休業中は特に生活リズムが乱れやすいことから、以下の8つの指導項目を設定し、児童が毎日振り返り、保護者が確認することで、生活リズムや食習慣の乱れを防いでいる。

〈すくすく教室 指導8項目〉

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ① 3食を規則正しく食べる | ② ゆっくりよくかんで食べる |
| ③ おやつは決めた時間と量を食べる | ④ 夕食後、おやつ、夜食をとらない |
| ⑤ 適度に運動する | ⑥ すくすく体操3に取り組む |
| ⑦ 「さわやかだ」食材を意識して食べる | ⑧ お茶や水を飲み、ジュースを控える |

「すくすく教室」における運動習慣の定着は、平成26年度から取り組んできた家庭用体操

「すくすく体操1」、中学生・高学年児童向けのエクササイズ「すくすく体操2」、昨年度小学生向けにリニューアルした「すくすく体操3」の3種類の体操に加え、今年度からは「すくすく体操4」を提供した。「すくすく体操4」はエクササイズの種類や負荷を増やすことでマンネリ化を防ぎ、意欲を持続させながら取り組むことができるように工夫した。

「すくすく体操3・4」については、夏休み前に対象児童へ学習カード（QRコード付き）を配付し、家庭でもタブレット端末でエクササイズ動画を確認できるように工夫をしている。これらの工夫により、体を動かすことが苦手な児童でも家庭等で楽しく実施できるようになり友達同士や兄弟、保護者と一緒に遊び感覚で楽しみながら取り組む姿がみられ、長期休業中の家庭での運動不足の解消にも役立っている。



「すくすく教室」対象以外の児童には、町食育広報紙「食育しんち」にQRコード付きで紹介記事を掲載したり、新地町教育委員会ホームページに動画教材をアップしたりして、町内小中学生及び保護者にも周知することができた。さらに町民への啓発活動として、11月に行われた町健康福祉まつりの食育実践紹介コーナーで「すくすく体操3・4」のAR教材を紹介し、地域の方々にも普及啓発することができた。

7 評価指標の測定結果

(1) 共通指標について

① 児童生徒、保護者の食育に関する意識に関すること

児童：朝食を毎日食べていますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
6月	92.0%	5.3%	1.1%	1.1%	0.5%
12月	92.9%	3.8%	2.2%	0.0%	1.1%

ア 朝食を食べることへの価値（朝食を欠食する児童生徒の割合から）

「ほとんど毎日食べている」と回答した児童の割合が微増しているが、週3日以下の欠食児童の割合も+0.6pt 増加している。欠食傾向児童の保護者に対して個別指導で対応してきたが、なかなか理解を得られず成果につなげることが難しかった。今後も対応を継続していきたい。

イ 共食をすることへの価値（児童生徒の共食の回数から）

児童：家族と一緒に「朝食」を食べますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
6月	77.1%	8.0%	3.7%	3.2%	8.0%
12月	78.6%	4.9%	2.2%	2.7%	11.5%

家族と一緒に「夕食」を食べていますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
6月	90.4%	5.9%	1.1%	1.1%	1.6%
12月	91.2%	3.3%	2.7%	1.1%	1.6%

朝食、夕食ともに「ほとんど毎日家族と食べている」と回答した児童の割合が若干増加しているが、週3日以下の児童の割合も増加傾向にあり、朝食は16.4%まで増えている。

ウ 栄養バランスを考えた食事をとることへの価値

（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から）

児童：1日や1週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとりますか。

	はい	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	いいえ
6月	60.6%	26.6%	9.0%	3.7%
12月	54.9%	27.5%	9.9%	7.7%

「はい・どちらかといえばはい」と回答した児童の割合が、12月82.4%(-4.8pt)と減少している。「さわかだ」食材の嗜好性の向上と栄養バランスに対する意識の向上がうまく関連していない結果となった。「さわやかだ」を基盤にした食育が、栄養バランスアップにつながることを結びつけて指導していく必要がある。

エ 食事マナーを身に付けることへの価値

児童：食事マナーに気を付けていますか。

	はい	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	いいえ
6月	69.1%	25.0%	5.3%	0.5%
12月	66.5%	24.7%	7.7%	1.1%

「はい・どちらかといえばはい」と回答した児童の割合が、12月91.2%と高い水準にあるものの、6月と比較して-2.9pt減少している。食事マナーについては、今後も継続的に指導していく必要がある。

オ 伝統的な食文化や行事食を学ぶことへの価値

伝統的な食文化や行事食について関心がありますか。

	はい	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	いいえ
6月	48.5%	37.1%	12.4%	2.1%
12月	57.7%	26.9%	8.8%	6.6%

「はい・どちらかといえばはい」と回答した児童の割合が、12月85.6%と高い水準にあるが、6月と比較して-1.0pt減少している。伝統食・行事食の良さについては、食育講座の他に、給食などの機会を活用して継続的に指導していく必要がある。

カ 衛生管理の重要性について学ぶことへの価値

食事のとき、衛生的な行動をとりますか。

	思う	どちらかといえばはい	どちらかといえばいいえ	思わない
6月	79.8%	17.0%	2.1%	1.1%
12月	80.2%	15.9%	2.7%	1.1%

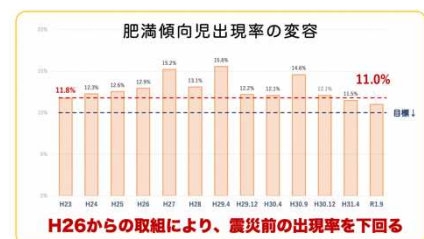
「はい・どちらかといえばはい」と回答した児童の割合が、12月96.2%と高い水準にあり、衛生的な行動がしっかり定着していると考えられる。

(2) 独自指標について

① 肥満傾向児出現率の低下について

12.1% (H30年度) → 11.0% (R元年度)

平成30年度に12.1%だった肥満傾向児出現率が、令和元年度9月に11.0%まで減少した。震災前の平成23年度は11.8%だったことから、震災から9年を掛けてようやく震災前のレベルまで回復することができた。



② さわやかだの嗜好性の改善について

嗜好性が向上 → さわやかだ型食事全般・さ(魚)・わ(和食) 平均0.23pt↑

嗜好性が低下 → や(野菜)・か(海藻)・だ(だし・大豆製品) 平均1.23pt↓

「さわやかだを取り入れた食事が好きか」の質問では、「すき・どちらかといえばすき」と肯定的な回答(以下、肯定的な回答と表記)をした児童の割合が93.4%(+0.3pt)とかなり高い水準での回答となった。その中でも「すき」と回答した児童の割合が68.7%(+4.9pt)と大きく伸びており、より肯定的にとらえている児童の割合が増加している。

「さわやかだの『さ(魚)』は好きか」という質問では、肯定的な回答をした児童の割合が85.7%(+0.1pt)と微増する結果となった。その中でも「すき」と回答した児童の割合が63.7%(+2.0pt)と伸びており、より肯定的にとらえている児童の割合が増加している。

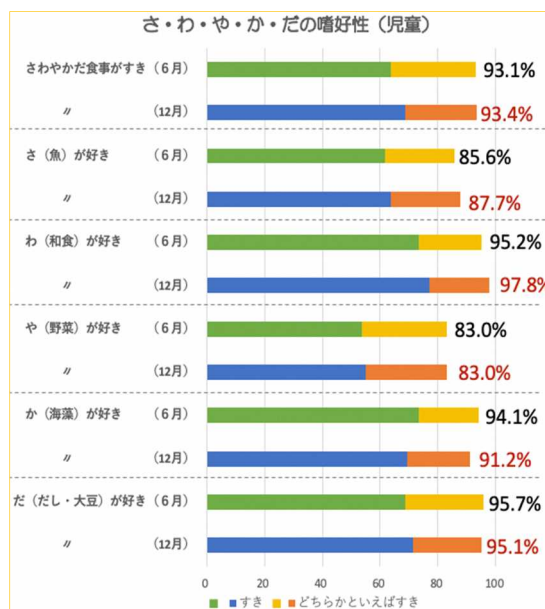
「さわやかだの『わ(和食)』は好きか」という質問では、肯定的な回答をした児童の割合が97.8%(+2.6pt)と高い水準から、さらに増加する結果となった。その中でも「すき」と回答した児童の割合が76.9%(+3.5pt)と大きく伸びており、より肯定的にとらえている児童の割合が増加している。

「さわやかだの『や(野菜)』は好きか」という質問では、肯定的な回答をした児童の割合が82.9%(-0.1pt)とわずかに減少する結果となった。その中でも「すき」と回答した児童の割合が54.9%(+1.2pt)と大きく伸びており、より肯定的にとらえている児童の割合が微増傾向にある。

「さわやかだの『か(海藻)』は好きか」という質問では、肯定的な回答をした児童の割合が91.2%(-2.9pt)と減少する結果となった。その中でも「すき」と回答した児童の割合が54.9%(-4.2pt)と減少しており、より肯定的にとらえている児童の割合も減少傾向にある。

「さわやかだの『だ(だ・大豆製品)』は好きか」という質問では、肯定的な回答をした児童の割合が95.0%(-0.7pt)と微減する結果となった。その中でも「すき」と回答した児童の割合が71.4%(+2.8pt)と増えており、より肯定的にとらえている児童の割合が増加傾向にある。

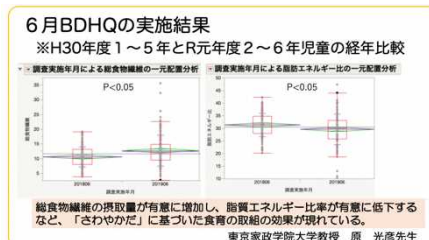
さわやかだ食材の中で、「さわやかだ型食事全般」「わ(和食)」「さ(魚)」については、肯定的な回答をした児童の割合が増加傾向にあり、より肯定的な回答をした児童の割合も大きく増加している。「や(野菜)」「か(海藻)」「だ(だし・大豆)」については、肯定的な回答をした児童の割合が減少傾向がみられるものの、より肯定的な回答をした児童の割合には増加傾向がみられている。



③ 児童対象BDHQ調査(簡易型自記式食事歴法質問票)結果の経年比較から

総食物繊維摂取量が有意に増加し、脂肪エネルギー比率が有意に低下

6月に新地小学校児童を対象に実施したBDHQ調査結果と平成30年度6月に実施したBDHQ調査結果を活用し、同一児童の経年比較を行った。比較対象者は、平成30年度に小学校1学年~5学年だった現小学校2学年~6学年児童161名。総食物繊維の摂取量と脂肪エネルギー比率の一元配置分析を実施した結果、総食物繊維摂取量(H30→10.6±3.4, R1→12.7±3.4 P<0.05)が有意に増加し、脂肪エネルギー比率(H30→31.4±5.0, R1→29.6±5.0 p<0.05)が有意に減少していた。このことから野菜の摂取量が増え、脂肪類の摂取量が減っていることが分かった。

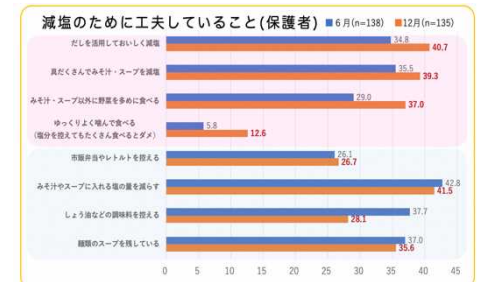
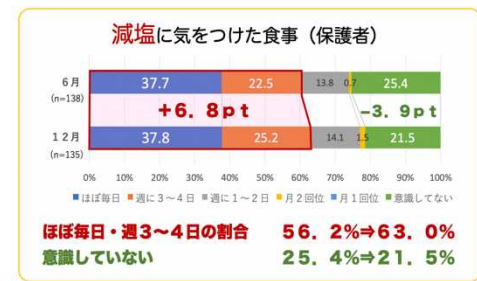
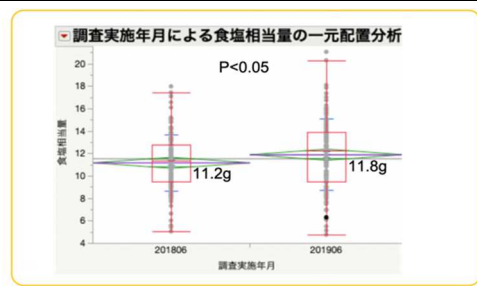


④ 減塩意識の変容について

児童1日当たりの塩分摂取量: 11.8g (H30年度より+0.6g)

保護者の減塩を意識した食事の頻度: 「ほぼ毎日・週4~5日」63.0%

平成30年6月と令和元年6月に実施したBDHQ調査(簡易型自記式食事歴法質問票)結果をもとに1日当たりの塩分摂取量平均を比較すると、平成30年度平均が11.2g、令和元年度平均が11.8g(一元配置分析 $P>0.05$)であり、令和元年6月時点で有意に増加していることが分かった。平成29年度に厚生労働省調査によると、成人1日当たりの塩分摂取量の平均が9.9gという結果となっている。また、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」での年齢別塩分摂取目標量を見ると小学生が約6.0gとなっている。新地小学校児童の場合、1日当たりの塩分摂取量の平均が11.9g(最大値21.0g、最小値4.7g)であり、全国平均値を上回っていることが分かった。BDHQ調査で判明した1日当たりの塩分摂取量平均及び減塩の大切さについて保護者に呼びかけた後に、「減塩を意識した食事頻度」及び「減塩のために工夫している」ことについて意識調査した結果、「ほぼ毎日、週4~5日」と回答した保護者の割合が、6月56.2%→12月63.0%+6.8pt向上している。減塩のために工夫している取組については、「だしを活用」6月34.8%→12月40.7%+5.9pt、「具だくさん」6月35.5%→12月39.3%+4.5pt、「野菜を多めに摂取する」6月29.0%→12月37.0%+8.0ptと「さわやか」に関する項目に取り組む保護者が増えている。



⑤ 生活リズム・運動習慣の変容について

児童のメディアの接触時間は減少傾向にあるが、就寝時刻や運動習慣が定着していない。

(児童回答)

- 平日、何時頃寝ているか
 - 「午後10時まで」 6月 75.1% ⇒ 12月 74.3% (-0.8pt)
 - 「午後11時以降」 6月 4.4% ⇒ 12月 6.6% (+2.2pt)
- 平日、家でどれくらいテレビやゲーム、スマホをしているか
 - 「2時間未満」 6月 65.9% ⇒ 12月 69.2% (+3.3pt)
 - 「3時間以上」 6月 19.2% ⇒ 12月 14.2% (-5.0pt)
- 平日、1日60分以上体を動かす日は
 - 「ほぼ毎日・週4~5日」 6月 73.9% ⇒ 12月 67.8% (-6.3pt)

平日、家でメディアに接触する時間が2時間未満の児童の割合が、6月65.9%→12月69.2%、+3.3pt向上している反面、平日の就寝時刻11時以降の児童の割合が6月4.4%→12月6.6%+2.2pt、1日に60分以上体を動かしている日が「ほぼ毎日・週4~5日」の児童の割合が6月73.9%→12月67.8%-6.3ptと、睡眠時間の減少、運動不足が懸念される児童の増加傾向がみられる。

⑥ 小児生活習慣病検診 経年追跡データ比較について

小学校時に肥満傾向にあった児童は、中学校でも肥満傾向にある。

H28年度に新地小学校第4学年に在籍していた現中学1学年生徒のH28年度とR元年度の小児生活習慣病検診データの経年追跡を行い、肥満度や収縮期血圧、LDLコレステロール値の相関を分析を実施した。小4時(H28)と中1時(R元)の肥満度の相関係数は0.87 ($y=0.89X+1.83$ $P<0.0001$)と正の相関がかなり強く、収縮期血圧についても相関係数が0.72 ($y=0.551X+49.61$ $P<0.0001$)、LDLコレステロールについても相関係数0.66 ($y=0.61X+28.29$ $P<0.0001$)と正の相関が強い結果となった。

8 成果と課題

【成果について】

① 肥満傾向児出現率の低下：12.1%（H30年度） → 11.0%（R元年度）

震災から9年間を掛けてようやく震災前のレベルまで回復することができた。これも栄養教諭を中心に「さわやかだ」を基盤とした食育講座や食育講演会、食に関する指導の充実、養護教諭と連携しながら学校全体で個別の健康・肥満指導「すくすく教室」や「健康活動すこやか」の推進に継続的に取り組んできた成果と現れと考える。

② さわやかだの嗜好性の改善：さわやかだ型食事全般・さ（魚）・わ（和食）に関する嗜好性が向上

「さわやかだ」を基盤とした食育講座や食育講演会、食に関する指導の充実により、さわやかだ食材を使った食事の提供頻度が増加している。特に「さわやかだ」が気軽に実践できる「みそ汁」の提供頻度で「ほぼ毎日・週3～4日」と回答した保護者の割合が88.9%（+12.1）と大きく伸び、5学年食育講座「さわやかだ！わが家のオリジナルみそ汁レシピ」での取組や保護者等への周知活動等の効果の現れと考えられる。

③ 「さわやかだ」を基盤とした食育事業の推進による野菜の摂取量の増加及び脂肪類摂取の減少

平成30年度と令和元年度のBDHQ調査結果の一元配置分析から、総食物繊維の摂取量が有意に増え、脂肪エネルギー比率が有意に減少していることが分かった。平成28年度から「さわやかだ」を基盤に食育事業を推進してきたことが、野菜類の摂取量の増加と脂肪類の摂取量の減少につながり、児童や保護者の食習慣や栄養バランスが改善していると考えられる。

④ 町食育広報「食育しんち」での周知による減塩意識の向上

BDHQ調査（簡易型自記式食事歴法質問票）結果による客観的な数値による現状把握、町食育広報「食育しんち」による減塩特集の実施により、減塩を意識した食事を提供する保護者の割合が6月と比較して12月には+6.9pt増加し、全体で6割を超えた。減塩のために工夫した点についても「だしの活用」「具たくさん」「野菜を多めに摂取する」といった項目に取り組む保護者が増え、減塩の呼びかけやだ（だし・大豆製品）の良さについて、町食育広報での周知してきた内容が浸透してきた現れと考える。

【課題について】

① 肥満傾向児出現率のさらなる低下

全国平均（約9.0%）と比較すると依然として高く、まだまだ改善の余地がある。今後も全国平均を下回ることを目標に、「さわやかだ」を基盤に取り組んできた食育講座や食に関する指導、養護教諭と連携してきた健康・肥満指導などについて、保護者や地域との連携を強化しながら継続的に推進していく必要がある。

② 個別の肥満・健康指導の充実

個別の健康・肥満指導「すくすく教室」において、保護者の協力が得られる児童と得られない児童では肥満度の変容に7.0ポイントの差がみられ、すくすく教室指導8項目の達成率が8割以上の児童と達成率が8割未満の児童では13.5ポイントの差がみられた。保護者の協力の有無、達成状況の違いが肥満度の変容に大きく影響するため、養護教諭の他に担任や管理職を巻き込みながら保護者との連携の充実、指導8項目の達成状況の向上を目指し、きめ細やかなサポート体制の構築により個別指導の充実を促進していく必要がある。

③ 保護者の減塩意識の向上による児童の塩分摂取量の減少

児童の1日当たりの塩分摂取量は11.9gと全国平均を大きく上回っており、減塩意識の向上による塩分摂取量の減少が喫緊の課題である。また、東京家政学院大学教授 原光彦先生からは、塩分の過剰摂取は生活習慣病の要因になるだけではなく、濃い味付けが摂食中枢を刺激しカロリーの過剰摂取＝過食傾向につながるとの指摘を受けている。生活習慣病予防及び肥満傾向出現率の減少のためにも、保護者の減塩意識の向上による食習慣の改善が重要である。

④ 児童の「就寝時刻（睡眠時間の確保）・運動週間の定着」の改善

「就寝時刻が午後10時まで」の児童の割合が、6月・12月比較で-0.8pt、「午後11時以降」の児童の割合が+2.2ptと就寝時刻が遅くなり、十分な睡眠時間が確保できていない児童が増えている。「平日、1日60分以上体を動かしている日」については「ほぼ毎日・週4～5日」と回答した児童の割合は6月73.9%→12月67.6%と-6.3ptも減少している。「平日、子どもが家庭で体を動かすこと」を「意識して実践している」保護者の割合も6月37.0%、12月29.6%、-7.4ptと減少傾向にある。

児童のメディアの接触時間は、「健康活動すこやか」の他に町内小中学校でアウトメディア週間に取り組んだことが改善につながっていることから、「健康活動すこやか」の充実を図るとともに、アウトメディア週間に合わせて「運動遊び強化週間」「早寝早起き週間」などを設け、保護者の協力をいただきながら町内小中学校全体で取り組んでいく必要がある。

9 情報発信と普及の計画

○ 実践事例集・・・800部作成して配布

実践内容、意識調査結果、成果と課題等を冊子にまとめたものを、県内市町村教育委員会、域内小・中・県立学校、関係機関等に配布し、モデル校での取組を周知する。

○ 子どもがつくるさわやかだレシピ集・・・各200部作成して配布

「おさかな大すきレシピ9」「さわやかだ！わが家のオリジナルみそ汁レシピ20」

現在までの食育講座で児童が作成したレシピをまとめたものを冊子にまとめ、新地小保護者及び県内市町村教育委員会、関係機関に配布し、モデル校での取組を周知する。

○ 食育パンフレット・・・3,000部配布（町予算）

今年度の取組のダイジェスト及びわが家のおすすめ料理コンテスト最優秀賞レシピをまとめたものを、A4版4ページ見開きにして町内全世帯に配布し、地域に対しても成果を周知する。

○ 学校給食おすすめレシピ集・・・250部配布（町予算）

「学校給食・おすすめレシピ集」を保護者向けに作成し配布することで、「さわやかだ」メニューを保護者にも周知する。同レシピ集を町教育委員会ホームページに掲載し、さらに広く周知できるようにする。

○ ホームページ掲載「新地町の食育」https://kyoiku.shinchi-town.jp/?page_id=152 食育講演会の配布資料やダイジェスト動画、運動不足解消のために開発した「すくすく体操3・4」、児童作成のレシピ集などを町教育委員会ホームページに掲載し、町内外の小・中学校や地域の方にも、今年度の取組を広く周知していく。



2019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 313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

「教育課程を貫く『つながる食育』の確立～生徒の『今』、そして、『未来』につながる食に関する指導～」

東日本大震災の原発事故から9年が経過し、帰還する地域が多くなるなど、福島県内の児童生徒の屋外での活動制限は一部となったものの、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く一方、本校においては、痩身傾向児の増加も課題となっている。

これまでの本校食育推進への取組を生かし、『生き方学習』の一環として継続的に食育に取り組んでいく。

〈具体的な取組〉

- ① 教育課程全体を貫く、系統性・関連性をもった効果的な「食に関する指導」の確立
- ② 食に関する実態把握・分析による健全な食生活の実現
- ③ 成果と課題の経年的検証による、「今」、そして「未来」につながる望ましい「食に関する指導」の実現
- ④ 食と運動のバランス保持のための自己管理能力の育成
- ⑤ 地域における食料生産・消費を通じた持続可能な社会の実現
- ⑥ 食に関する生徒・保護者への啓発活動による望ましい食習慣の確立
- ⑦ 栄養教諭配置校を中心とした地域における栄養教諭の効果的な活用
- ⑧ 本事業の県下への発信による食育推進プログラムの普及・開発

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PTA連合会代表

福島県学校給食研究会栄養士部会長

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長

桜の聖母短期大学教授

公立大学法人会津大学短期大学部准教授

福島県学校保健会養護教諭部会長

（公財）福島県学校給食会専門栄養技師

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幹

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

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

「つながる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
 三春中学校食育コーディネーター
 郡山女子大学准教授

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
 生産者代表

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 ・食育講演会講師 ・資料提供 〈学生による調査の集計・調査〉 ・各種調査の集計
三春中父母と教師の会	・食育講演会・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推進指導 ・学校における食の担当者連絡会議、ふくしまっ子の食環境を考える会への情報提供
J A福島さくら 生産農家	・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

4 取組前のモデル校の状況

本校は平成25年度より栄養教諭が配置され、県指定「学校における食育推進プロジェクト」事業に取り組んだ。そこでは、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、食生活状況調査から、肥満・痩身傾向児の出現率と食生活・生活習慣との関連を分析することで課題把握を行い、栄養教諭と学級担任、保健体育科、技術・家庭科とT・T体制で食に関する授業に取り組んだ。また、養護教諭と連携し肥満・痩身傾向児への個別指導や保護者への啓発等を行った。

平成27年度から文部科学省指定「スーパー食育スクール」指定をうけ、食生活の実態を把握し、活動量に応じた消費エネルギーをデータ化、生徒一人一人に食に関する課題を提示することで意識化・実践化をめざした。また、学校給食を基準目安量として提供し、家庭での食習慣の見直しを図るなど行動化を促してきた。さらに、身体運動プログラムに取り組み、摂取量にふさわしい運動量の確保を意識させた。平成29・30年度は、「つながる食育推進事業」指定をうけ、身体測定・体組成計・県教委作成の「自分手帳」の記入による自己理解促進、身体運動プログラム、食事目安量の意識化、バランスのとれた食事、食育と家庭をつなぐ「トリセツ」学習などに取り組んだ。

「スーパー食育スクール」、「つながる食育推進事業」、震災後の原発事故による生活習慣の変化や地域の実態から、次のようなことが課題として挙げられる。

- ・食に関する知識の乏しさや女子生徒に多い痩身願望
- ・運動量の多い時期とそうでない時期と肥満・痩身傾向児の出現率の大きな幅
- ・男子生徒にみられる体力・運動能力向上面の課題
- ・学校での食に関する指導の汎用的能力としての定着による自己管理能力
- ・高度肥満など家庭での食習慣の改善が必要な生徒への個別の支援

生徒自身の食に関する自己理解を具体的データに基づき促進し、課題解決のため、教育課程での食育・健康・相談が系統性、関連性をもって設定されていること、健康管理や栄養管理の正しい知識を身に付け、適切な食事量とエネルギー消費量のバランスを理解し、自己管理できる生徒を育成することなどの実践が必要である。

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、保護者の食育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 食事マナーを身に付けることへの価値
 - オ 伝統的な食文化や行事食を学ぶことへの価値
 - カ 衛生管理の重要性について学ぶことへの価値
 - 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

- 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		肥満傾向出現率		やせ傾向出現率	
		多	少	多	少
男子	1・2年	～10%	～12%	～2%	～3%
	3年	～13%	～18%		
女子	1・2年	～7%	～10%	～4%	～2%
	3年	～7%	～11%		

- 新体力テストの結果

段階%		A	B	C	D	E
男子	目標比率	5	30	40	25	5
女子	目標比率	15	45	30	5	5

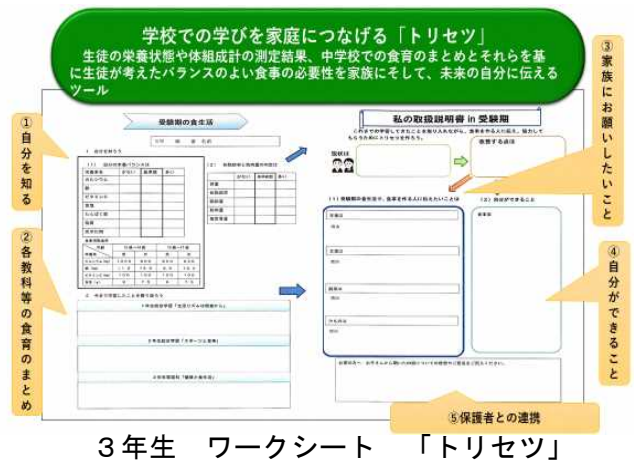
6 実践内容（評価指標を向上させるための仮説（筋道）を含めて）

A. 児童生徒の食に関する自己管理能力の育成

生徒自身の食に関する自己理解を具体的データに基づき促進し、課題解決のため、教育課程での食育・健康・相談が系統性、関連性をもって設定されていること、健康管理や栄養管理の正しい知識を身に付け、適切な食事量とエネルギー消費量のバランスを理解し、自己管理できる生徒の育成を目指した。

- ① 食に関するアンケート・調査、体組成計、発育測定、教育相談の実施・分析
 - 発育測定、体組成計検査（年2回）、朝食週間、食習慣調査、家庭における食習慣アンケート、活動量調査、食・健康に関する教育相談の実施
 - ・年3回、発育測定の結果から、肥満・痩身傾向児の出現率を算出し、実態の把握を行った。そのうち体組成計を用いた測定会は9月、2月の年2回行い、1回目の測定会後には、株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士から筋肉量と体脂肪の割合、運動時（部活動）の補食、塾に行く前後の食事の摂り方、朝食の必要性、骨の成長、食事バランス、運動の必要性などのセミナーを実施し、適正体重とからだの中身について理解を深めた。
 - ・栄養教諭と学級担任が連携し、「共食」や「栄養バランス」などの生活習慣も含めた食生活状況調査を実施し、生活習慣の把握、食への意識化を図り、生徒の変容の把握に努めた。
 - ・給食委員会を機能させ、朝食を見直そう運動期間に朝食の効能や朝食レシピ等の広報・啓発活動を行い、食に関する意識を高めた。
- ② 共有された健康課題をふまえた食生活上の課題と変容をふまえた食育指導の展開
 - 生活リズムと朝食、共食、食事摂取基準目安量、バランスのよい食事、食事と運動・スポーツ、食生活上の自己理解『トリセツ』、『自分手帳』
 - 1学年総合「生活リズムと朝食、共食」
 - ・朝食の大切さへの意識向上と主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい朝食摂取と中学生としての生活リズムの確立を目指した食に関する授業を学級担任とT・T方式で行った。授業では、中学生でもできる簡単な料理法として「レンジでオムレツ」「みそ玉」を作ってみせるなどして、食の自立に向けた取組を行った。
 - 3学年総合「食生活上の自己管理『トリセツ』」
 - ・平成29年度から学校での学びと家庭をつなげるツールの1つとして、3年生の総合的な学

習の時間において、自身の取扱説明書、略称「トリセツ」を作成している。本校のトリセツは、健康な生活を送るためにどんな食事が必要かについて、「トリセツ」の作成をとおして、自らの未来につなげ、また、食事を作ってくれる家族にもつなげるという前向きなトリセツとしている。自分の栄養バランスについては、BDHQ 結果を、身体状況については、年2回実施している体組成計の結果を用いた。「トリセツ」を作る際のヒントとなるよう生徒が1・2年生時に行った食に関する授業や技術家庭科の食生活の学習の振り返りを行うなど、他教科等との関連・連携も図っている。個々に作成した「トリセツ」は生徒同士で見せ合い、賞賛やアドバイスをしたり、自らの「トリセツ」修正の参考としたりするなど学びを深める学習も取り入れ、できあがった「トリセツ」は家庭に持ち帰り、家族に説明し、親と子が家庭で食を考える重要なツールとして活用してもらおう。今年度の研究公開授業は、これまでの食の授業で学習してわかったことをまとめ、望ましい食生活を送るための既習事項である1・2年生の総合的な学習の時間でのスローガンについてグループで考えさせ、「朝食・運動・バランス」の3つの「定理」(スローガン)が将来の自分の健康を考える「トリセツ」になることを確認させた。終末には、食事を作る側となった時(高校卒業後)に今まで学習したことを生かし、食事をどう作っていけば、健康で幸せな生活が送れるかを行動宣言として記入させ、今回の学びを行動化・実践化につなげようとした。



3年生 ワークシート 「トリセツ」

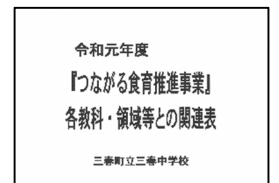
③ 健康指導と食育相談の実施による食と健康の関連を意識させる取組

- 教育相談時の食・健康相談の実施並びに事後指導、朝食摂取、肥満・痩身傾向の改善並びに適正体重の維持
 - ・食育相談時に使用する教育相談票へ肥満・痩身、食や健康に関する相談事項を設定した。
 - ・11月に行った「朝食について見直そう週間」運動において、期間中に連続して朝食を欠食した生徒を対象に食育コーディネーターによる個別指導を実施した。個別指導では、起床・就寝時間や朝食を摂取できない理由などについての聞き取りを行い、どうしたら食べられるかを生徒と共に考えた。

B. 栄養教諭を中核とした全校体制による食育の指導・評価方法の開発

① 『食育』にかかる別葉の作成・活用と各教科等における『食育』の補完・関連指導の実施評価

- ・各教科において食育と関連する内容について実践・抽出を行い、次年度の教育課程に活用できるように「各教科・領域等との関連表」を整理した。食育は各教科等の多様な場面においても関連して行われていることから、指導場面が把握できれば、計画的、継続的で全教育活動を貫いた食育を展開することができる。また、授業と関連付け、学校給食を教材として活用し、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、深めたりすることができ、学習効果を高めることにつながる。食を通して幸せに生きるために各教科と食育を関連付けた食育全体計画の作成を行っていききたい。



1年生『食育』と各教科・領域等との関連表

② 健康課題を基にした食生活上の課題と変容をふまえた食育指導の展開

- ・ 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、家庭で食生活について考える機会とした。

③ 生徒・地域の実態等をふまえた給食を介した食に関する指導

○食育講演会 親子料理教室 給食試食会

- ・ 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、家庭での食事量について確認できる方法として、「3・1・2お弁当箱法」による目安量のとらえ方や推定摂取エネルギー量から算出した生徒個々のご飯の量を配膳した。
- ・ P T A 教養委員会主催による全校生徒、保護者を対象とした教育講演会において、菊池医院管理栄養士から「食から始まるげんきなからだ」と題し、食べることに関わる4つの約束「朝ご飯を中心に1日3食しっかり食べる」「飲み物・間食・おやつ摂り方に注意」「よく噛んで食べる」「体を動かし、しっかり休む」といった内容で講演していただいた。参加した生徒からは、栄養バランスのとれた食事の大切さを再確認し、睡眠や運動習慣の大切さについて理解を深めた。
- ・ 「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。
- ・ 親子料理教室では、望ましい食習慣と食の大切さ、和食のマナーについて啓発し、三春町出身の管理栄養士から指導をいただいた。来られない保護者には学校・食育だよりやホームページ上で内容等をお知らせした。
 - * 「おいしい和食を味わおう 作ってみよう」

講師 管理栄養士 上田 麗子



親子料理教室
講師 上田麗子先生



C. 栄養教諭間の連携及び栄養教諭の研修

① 健康課題をふまえた食生活上の課題と変容をふまえた食育指導の展開

○ 生活リズムと朝食、共食、食事摂取基準目安量、バランスのよい食事、食事と運動・スポーツ、食生活上の自己理解『トリセツ』、『自分手帳』

- ・ 1年生総合学習「生活リズムと朝食」、3年生総合学習「トリセツ」の食育指導では、指導資料作成や個別指導等の協力をいただき、とくに生徒個々の「トリセツ」を作る際には、栄養アドバイザー的役割を担ってもらったことにより、保護者に伝わる「トリセツ」を作ることができた。

- ② 栄養教諭配置校を中心とした地域における栄養教諭の有効活用
- 食育推進実行委員会での食育の重要性の啓発、隣接中学校との給食委員会講師派遣、各種食育講座への栄養教諭派遣、町内小学校食育・給食指導との連携指導
 - ・各校の管理職、養護教諭、保健主事、栄養職員、学校医、学校薬剤師、PTA 代表が参加し、当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、歯科、肥満と痩身、ノーディスプレイ運動の3分科会に分かれ協議を行い、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、薬剤師からの食に関する指導・助言の場を設けた。
- ③ 『食育』の成果と課題の経年変化の把握
- 同一学年追跡調査による指導の成果と課題の明確化とその普及・啓発（発育測定、体組成計、食に関するアンケート・調査）
- ④ 本事業の県下への発信による食育推進プログラムの開発・普及
- 公開授業・食育講演会の実施による食育に関する啓発、食育リーフレットの作成・配付
 - ・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。

7 評価指標の測定結果

(1) 共通指標について

①一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとりますか。

	はい	どちらかとい えば はい	どちらかとい えば いいえ	いいえ
7月	27.5%	49.1%	18.8%	4.5%
12月	29.6%	44.0%	21.0%	5.5%

②朝食を毎日食べますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
7月	90.6%	4.5%	3.5%	0%	1.4%
12月	92.0%	4.2%	2.4%	0.7%	0.7%

③一緒に生活する人と一緒に朝食を食べますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
7月	58.0%	12.1%	7.8%	2.5%	19.6%
12月	60.6%	11.5%	8.4%	4.9%	14.6%

④一緒に生活する人と一緒に夕食を食べますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
7月	84.7%	7.3%	4.9%	0.3%	2.8%
12月	80.0%	8.6%	7.2%	1.4%	2.8%

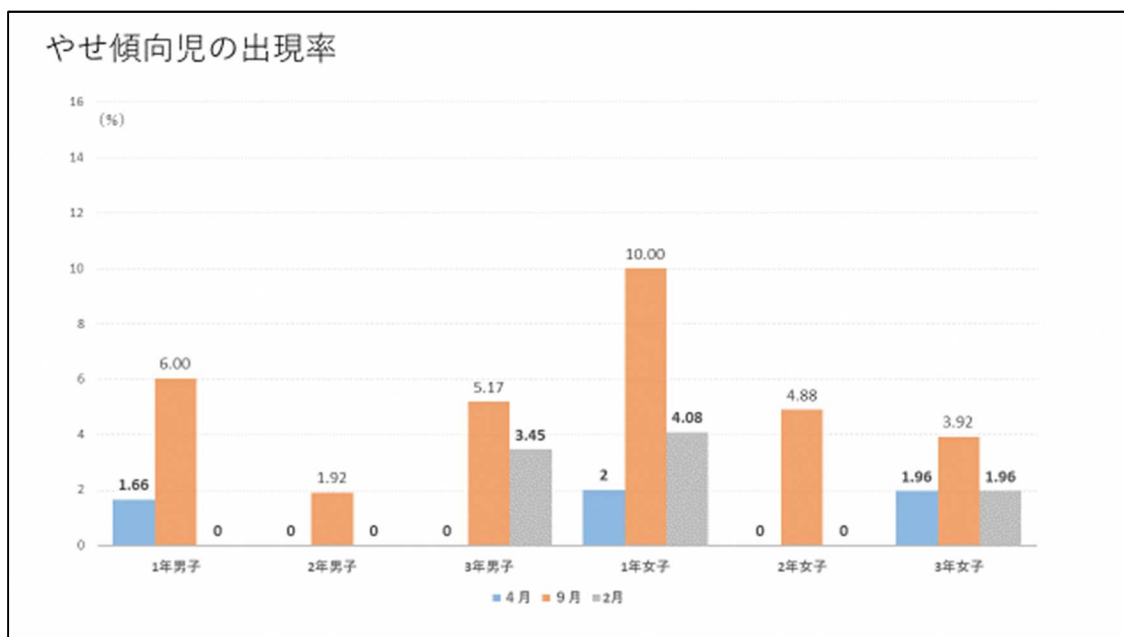
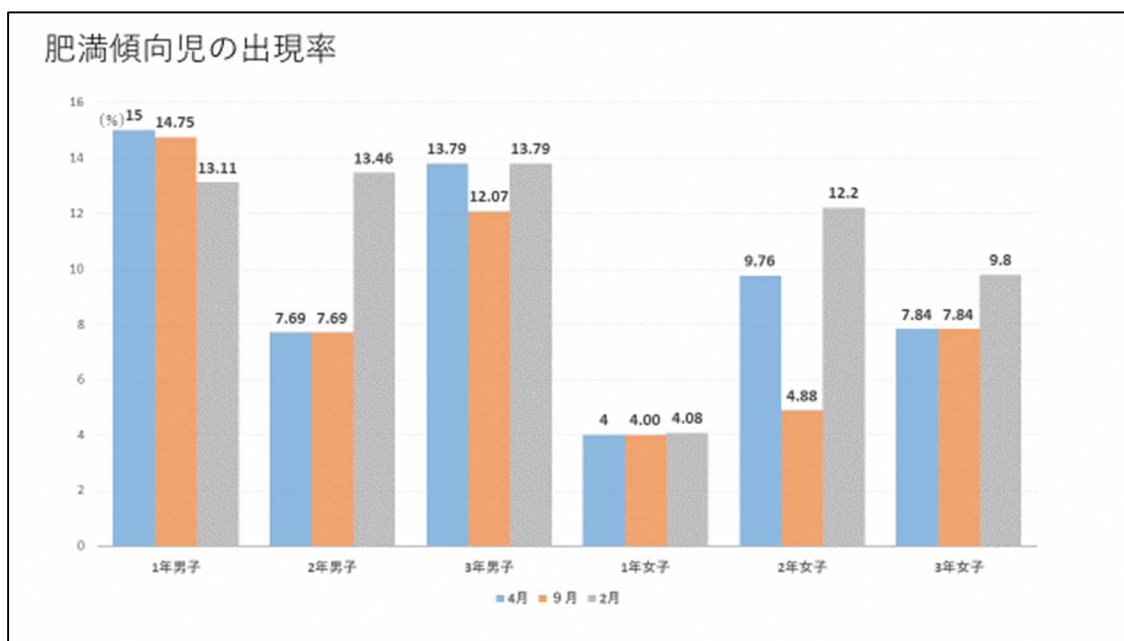
⑤主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ありますか。

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	週に1日程度	ほとんどない
7月	50.2%	34.1%	12.2%	0.7%	2.8%
12月	56.2%	26.6%	14.1%	1.7%	1.4%

(2) 独自指標について

○肥満・痩身傾向児の出現率

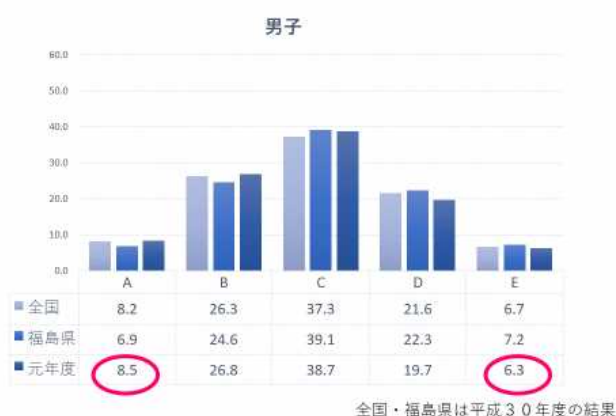
目 標 値		肥満傾向出現率					やせ傾向出現率				
運 動 量		多	4月	9月	少	2月	多	4月	9月	少	2月
男 子	1・2年生	～10%	11.30	11.22	～12%	13.27	～3%	0.55	4.36	～2%	1.17
	3年生	～13%	13.79	12.07	～18%	13.79					
女 子	1・2年生	～7%	6.88	4.44	～10%	7.78	～4%	1.32	6.27	～2%	2.13
	3年生	～7%	7.84	7.84	～11%	9.80					



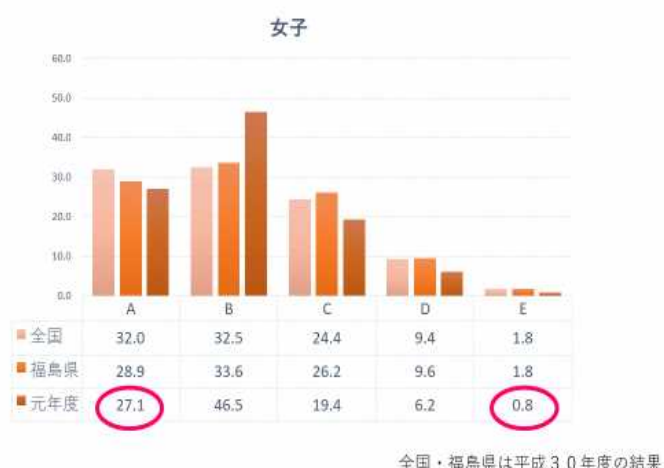
○新体カテスト総合評価

段階%	A	B	C	D	E
男子	5	25	40	25	5
元年6月	8.5	26.8	38.7	19.7	6.3
女子	15	45	30	5	5
元年6月	27.1	46.5	19.4	6.2	0.8

令和元年度新体カテスト総合評価



令和元年度新体カテスト総合評価



8 成果と課題

○「トリセツ」が実践力につながった。

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ことで、学校での学びを家庭につなげることができた。今年度は「トリセツ」を自分が食事を作る側になった時に食事をどう作っていけば、健康な生活が送れるのかを行動化に向け宣言させ、実践力につなげることができた。

○全教育活動における食育推進のスタートラインにたった。

各教科において食育と関連する内容について実践・抽出を行い、次年度の教育課程に活用できるように整理した。これにより計画的、継続的で全教育活動を貫いた食育を行うことが可能となり、また、授業と関連付け、学校給食を教材として活用し、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、深めたりすることができ、学習効果を高めることにつながった。

○朝食の摂取率が向上した。

食育コーディネーターによる朝食欠食者への個別指導を実施し、生徒の生活実態に合った朝食摂取のあり方をアドバイスしたことにより、毎日朝食を食べる生徒が1.4ポイントの改善が見られた。

○新体カテストの総合判定A判定の増加。

30年度より男女ともにA判定が増えてきている。特に男子のA判定が2倍近く増加した。これまでの体育時の運動量確保の取組への共通理解と実践や30年度から地元高校体育科の生徒による体カテストの能力発揮のポイントアドバイス・支援などの効果が出てきたものと思われる。

○肥満傾向児の出現率の増加。

1年生男子を除く学年で、肥満傾向児の出現率が増加した。とくに2年生男女において9月より約2倍の増加がみられた。活動量が減る冬場においては、それまで標準の判定であった生徒が、軽度

肥満に移行したり、軽度肥満の生徒が、中等度、高度肥満に移行する傾向もみられることから、冬場の活動量の確保や個別の相談指導、家庭との協力・連携を深める必要がある。

○家庭と「つながる食育」のさらなる工夫が必要である。

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なければならない。

今の学びを自らの未来につなげるために、今後も家庭や地域と連携した取組みを継続していく必要がある。

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（6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研修での広報活動
 - ・栄養職員経験者研修での実践発表（8月）
- 事業実践リーフレットの作成及び配布（2月）