

2019年度「つながる食育推進事業」成果報告書

受託者名	長野県教育委員会
モデル校名称	須坂市立仁礼小学校、須坂市立東中学校
対象学年及び人数	小学校全学年（212名）、中学校全学年（154名）
栄養教諭等の配置	令和元年度から東中学校所属2名（学校給食センター勤務）

1 取組テーマ

You are what you eat!

～未来まで健康に過ごすための「食」について学び、実践する～

児童生徒の食に関する自己管理能力を育成することにより、生活習慣が整い、体力向上、学力向上につながることを児童生徒、保護者、教職員に周知し意識改革を図るため、市町村教育委員会と連携した学校における食育事業を実施するとともに、この取組を通じ近隣栄養教諭間の連携を強化し資質向上につなげる。

モデル地域である須坂市では、食育を「命の教育」として、小・中9年間を通して体系化し、市内全小中学校で栄養教諭による食育を実施している。この取組を検証し、学校における食育推進につなげる。

2 推進委員会の構成

- 委員長 長野県立大学 教授
- 委員 長野県市町村教育委員会連絡協議会 代議員
長野県学校保健会保健主事部会長
長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会長
須坂市教育長
須坂市健康づくり課長
須坂市立東中学校長
須坂市立仁礼小学校長
須坂市立東中学校PTA会長
須坂市立仁礼小学校PTA会長
須坂市養護教諭部会長
東中学校栄養教諭(2名)
長野県教育委員会学びの改革支援課指導主事
長野県北信教育事務所学校教育課長
長野県健康福祉部健康増進課長
長野県農政部農産物マーケティング室長

3 連携機関及び連携内容

連 携 機 関 名	連 携 内 容
長野県立大学	事業運営指導・助言 生徒の身体計測指導、測定結果分析
長野県北信教育事務所	北信教育事務所だよりへの事業掲載・教育機関へ発信
長野県学校保健会 保健主事部会 栄養教諭・学校栄養職員部会	事業への参加、部会員への発信等
須坂市教育委員会事務局 須坂市立東中学校 須坂市立仁礼小学校 須坂市学校給食センター	事業実施 児童生徒・保護者・教職員アンケート実施
東中学校 PTA 仁礼小学校 PTA	事業参加、食育講演会の運営協力・参加、 会報への記事掲載による発信 等
須坂市健康づくり課	食育リーフレット提供、親子 de クッキング実施
近隣市町村教育委員会、 栄養教諭所属校、地域栄養教諭	地域栄養教諭の事業への参加・協力 等
食生活改善推進協議会	生活科における調理指導等
地元メディア	事業取材、報道による発信

4 取組前のモデル校の状況

【モデル地域（須坂市教育委員会）の取組】

- (1) 市健康づくり課（須坂市食育推進計画の担当課）と目標を共有し連携

発達段階に応じた「めざす姿」「つける力」（育成目標）、学校や家庭、地域の役割を整理しリーフレットにまとめて保護者向け食育講話等で活用し、共通理解を図りながら推進している。

- (2) 教育委員会で食育授業の必須学年を設定（小4、中2、小1は親子給食と栄養教諭講話）

全学校で栄養教諭による食育を実施し、全ての子どもたちが食育を受ける機会を確保（栄養教諭が所属校以外の教員と関わるきっかけができる）

- (3) 学校と学校給食センターの食育計画の連携（栄養教諭の年間活動計画が見える化）

各学校の行事や実情に応じた食育を、計画的・確実に実施可能

- (4) 教材・指導案の共有化

教育内容を均等化（2クラス同時に実施可能、全体のレベルアップを図る）、教材等準備の時間短縮、栄養教諭の人事異動後も継続可能等

- (5) 教育委員会のバックアップ

市費の管理栄養士を学校給食センターに配置、毎日の給食献立を市HPで発信等、活動を支援

※以上のような体制で推進していても、学校間の食育に対する意識の差（温度差）がある。

【仁礼小学校の状況】

上記(2)による食育は実施していたが、「栄養教諭の所属校ではない」等の理由で、他の学年では栄養教諭は関わらない学校独自の取組を実施していた。

【東中学校の状況】

上記(2)による食育は実施していたが、「栄養教諭の所属校でない」、「食育に割く時間がない」等の理由から他の学年では栄養教諭による食育は実施しておらず、生徒・保護者・教職員の意識が食育に向かない傾向があった。

5 評価指標の設定について

(1) 共通指標について

- ① 児童生徒の食育に関する行動の変化
 - ア 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る割合
 - イ ゆっくりよくかんで食べる割合
 - ウ 食事の際に衛生的な行動をとる割合
 - エ 食事マナーに気を付けている割合
 - オ 伝統的な食文化や行事食への関心の割合
 - カ 朝食を毎日食べる割合
 - ク 一緒に生活する人と一緒に朝食を食べる割合
 - ケ 一緒に生活する人と一緒に夕食を食べる割合
 - コ 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが一日に2回以上ある割合
- ② 教職員の食育に関する意識
 - ア 給食の時間における食に関する指導
 - イ 教科等における食に関する指導
 - ウ 個別的な相談指導

(2) 独自指標について

- ① 新規採用栄養教諭の指導力向上
事業参加後に自身の指導に生かした回数

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）

【仁礼小学校】

1・2年生の目標：食べ物に興味関心を持ち、食品の名前がわかるようにする。
みんなと仲良く食べるようにする。

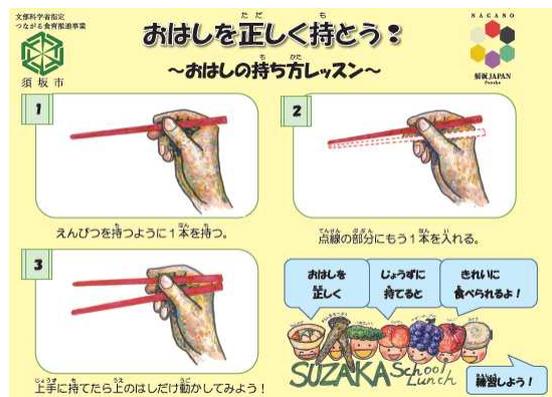
1年生：「食べ物の働きを知ろう」

児童と保護者の共通理解のため、参観日に食育授業、親子給食を実施。午後の保護者向け講話で須坂市の「食育リーフレット」を扱い栄養教諭が説明したことで、保護者の意識も高まり1年生の朝食喫食率は100%になった。



2年生：「食事のマナーと箸の持ち方」

学習カードで授業内容を保護者に伝え、共通の観点でチェックする項目を示し、家庭における児童の行動変容を保護者が観察。「食事マナーに気を付ける」割合が増加した。（共通教材を作成し、全校に配布）



3・4年生の目標：食べ物は働きによって3つのグループに分けられることがわかる。
好き嫌いなく食べることができるようにする。

3年生：「親子deクッキング」(市健康づくり課)

「朝食の働き」、「主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さ」について親子で学習後、一緒に朝食の調理実習を実施。

「主食・主菜・副菜をそろえる」「食事マナーに気を付ける」割合が増加した。



4年生：「A君が元気になる朝食」

元気に過ごすための朝食献立を班で考える活動を通し、自分の朝食の栄養バランスや、主食・主菜・副菜をそろえる食事の大切さを認識した。同項目の割合が増加した一方で、朝食喫食率は変わらず、今後も定期的な見取りが必要。



5・6年生の目標：日常の食事に関心を持ち、バランスの取れた食事の大切さがわかる。
食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。

5年生：「健康に過ごせる食習慣について考えよう」

養護教諭の保健指導と連携し、生活習慣病予防検診(血液検査)の結果を返却する時期に実施。

摂取した「あぶら」が体内でどのような働きをしているか正しい知識を学ぶとともに、とりすぎた場合の様子を、牛脂を使った実験を通して学習し、よりよい食生活を意識づけた。

保護者から見た児童の様子では、「栄養バランスを考えて食事をとる」割合が増加した。



6年生：家庭科「まかせてね今日の食事」(公開授業)

学校給食の主食・主菜・副菜のバランスの良さや分量を意識した上で、テーマ別のランチを考える授業につなげた。保護者から見た児童の様子では、「主食・主菜・副菜を3つそろえて」食べる日が増加したという評価につながっており、児童の学びが家庭における行動変容に表れたと考えられる。



弁当箱に当日の給食を詰める実践を通じ、主食、主菜、副菜や栄養バランスを整えるポイントを想起させた。



栄養教諭の用意した「メニューカード」を活用し、班ごとに設定した食事シーンに合わせた組合せを考えた。



既習学習の五大栄養素や主食・主菜・副菜を意識し、班ごとに「みんなで食べるランチ」の献立を考え発表した。

【東中学校】

学校目標：「三心自立」 学ぶ心、思いやる心、鍛える心を磨き自立する
グランドデザイン 「食育を通して、自分の健康管理のできる生徒を育成」

全校生徒

- (1) 生活ノートに「起床時間」「就寝時間」「朝食喫食状況」の欄を設け、生活習慣を見える化
- (2) 食育講演会「朝食で脳が変わる！未来をひらく！」

東北大学加齢医学研究所所長 川島隆太氏による講演
朝食の重要性、朝食と学力や体力との関係、朝食のバランスと脳活動等、エビデンスに基づく講演を自身の生活と重ね合わせながらお聴きし、課題認識や改善する必要性を感じた。
講演後の生徒のアンケートでは、朝食を「バランスよく食べる」「きちんと食べる」の回答が上位となり、意識付けができた。



1年生：食育講演会「中学生の食生活」（総合的な学習の時間：栄養教諭の講演）

スキヤモンの成長曲線を確認しながら、成長期に必要なバランスのとれた食事や生活習慣について学習し、ほとんどの指標で改善が見られた。

<生徒の生活記録より>

- 食育の授業で「今食べているものが何年か後の自分の身体になっている」という話が、一番心に残った。私は毎日しっかり朝食を食べているが、母に感謝しながらこれからも続けたい。
- 家の人は朝食をあまり食べないので、私も食べていなかった。これからパン1枚でもいいから、少しでも食べる癖をつけたい。

2年生：食育講演会「生活習慣病と私」（総合的な学習の時間：栄養教諭の講演）

朝食の大切さのほか、スポーツ栄養（一流のスポーツ選手と食事の関係等）について話すことで部活に励む中学生の興味を引き、「食」への関心を高めた。授業後、身体づくりと食の関係について栄養教諭と専門的な話ができるようになり、きめ細かい個別的相談指導につながった。

<生徒の生活記録より>

- TVやCMでスポーツ選手の食事についてやっていたが、食べたものが身体をつくり、エネルギーとなり、色々な力になることが改めて確認できた。身体に良いメニューを知りたい。

「カリキュラム・マネジメント」に向けた取組

理科の目標に沿った授業実施後に道徳の授業につなげることで、「命の大切さ」についてより深く考えることができた。また、授業後の生徒の感想は、「学びに向かう力・人間性」にもつながっており、須坂市の「命の教育」が具現化できた授業になった。

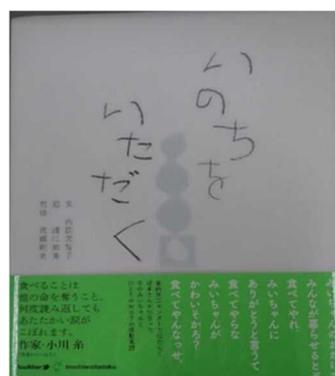
理科：動物の体のつくりとはたらき

肺、心臓、小腸について学習後、豚の肺、心臓、小腸の観察を行った。



道徳：「いのち」について考える

可愛がって育てた牛のみいちゃんを「自分は食べるか食べないか意見交流を行った。



<学習カードより>

- 動物や植物であっても、その命はすべて大切なものだから、それをいただいてできている自分の体を大切にしなければいけない。
- 命を大切に、その命に感謝しなければならないという考えは、みんな同じだった気がします。これからも食べ物の命に感謝して食べたいです。

3年生：身体計測、活動量計により自身のデータを見える化

「生活ノート」の記録、川島隆太教授の講演内容、個人データで自分の身体を「見える化」したことは、「自分の身体は自分の食べたものでできている」ことを実感するための手立てとなり、自分の生活習慣を意識しながら行動しようという姿、自己管理能力の育成に有効だった。「栄養バランス」「朝食喫食」「主食、主菜、副菜をそろえる」割合がそれぞれ増加した。朝食欠食する生徒が固定化しつつある中で、家庭での生活習慣の課題を踏まえ、学級担任や部活顧問の立場からも意思決定したことを継続し改善することが必要であると共通理解できた。

「自分の身体を知る」

- ①身長②体重③体脂肪量④筋肉量
 - ⑤タンパク質量⑥ミネラル量
 - ⑦体水分量⑧骨密度
 - ⑨1週間の活動量
- (長野県立大・市健康づくり課協力)

特別活動「You are what you eat！」(公開授業)

「食事の重要性」や「生活のあり方」等について、中学卒業後の食生活に向けて意思決定をした。栄養教諭は導入時に既習学習を想起させる説明や個人データの解説を行った。



県立大学 稲山教授から身体組成等について説明いただき、測定データで「自分の身体を知る」ことや、測定結果に興味が高まり、1週間の活動量計による測定も毎日の数値の変化が楽しみなため忘れずに実施できた。

特別活動では、中学校卒業後は「給食」がなくなり、自分で食事を選択していくことを認識させたうえで、測定データを分析し客観的に自分の現在の状況を知り、これまで学んだことを振り返りながら、将来の自分のために「自分でできること」を意思決定した。

<学習カードから>

- 体脂肪率は標準だったけれど、これからも身長が伸びたりしていくので、バランスの良い食事をとってほしいと思った。
- 部活動を引退して前より体を十分に動かせていないので、運動する時間を増やそうと思う。

令和元年度 栄養教諭が関わる食育活動一覧

※小学校3年生：健康づくり課「親子deクッキング」

	1年								2年		4年		5年		6年		センター 見学	学校保健 委員会 講演	全校 集会	調理員訪問 給食と連携した地域活動 その他		
	親子給食 課題	特別活動	参観日	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	家庭科	家庭科	家庭科	家庭科										
1 須坂小	○	○	○																			
2 小山小	○	○	○	○														2年生			給食週間・調理員訪問	
3 森上小	○				○	○	○	○										3年生			5年生副成業校と玉ねぎ栽培 給食で使用	
4 日滝小	○	○	○	○	参観日																給食週間・調理員訪問	
5 豊洲小	○					○	○	○	○									4年生			給食週間・調理員訪問	
6 日野小	○	○	○																○			
7 井上小	○																				給食週間・調理員訪問	
8 高瀬小	○																	3年生			3・4年生八町きゅうり栽培 給食で使用	
9 旭ヶ丘小	○																	2年生				
10 仁礼小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		おやき作り PTAの授業見学	
11 豊丘小	○	○																			1・2年生	
12 須坂支援																					5・6年 (1・2年)	市教委・センター職員訪問
	1年			2年			3年			その他												
	学年集会	給食時 指導	センター 見学	学年集会	職場体験	理科 /道徳科	全育 講演会	特別活動														
13 常盤中	○	○									○											
14 相森中	○	○										○									*全育講演会は3年生のみ 参加	
15 豊坂中	○	○										○										
16 東中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				教室訪問/職員会研修 地域体験講座、やしよま作り	

※黄色は今年度
から実施

【参考】

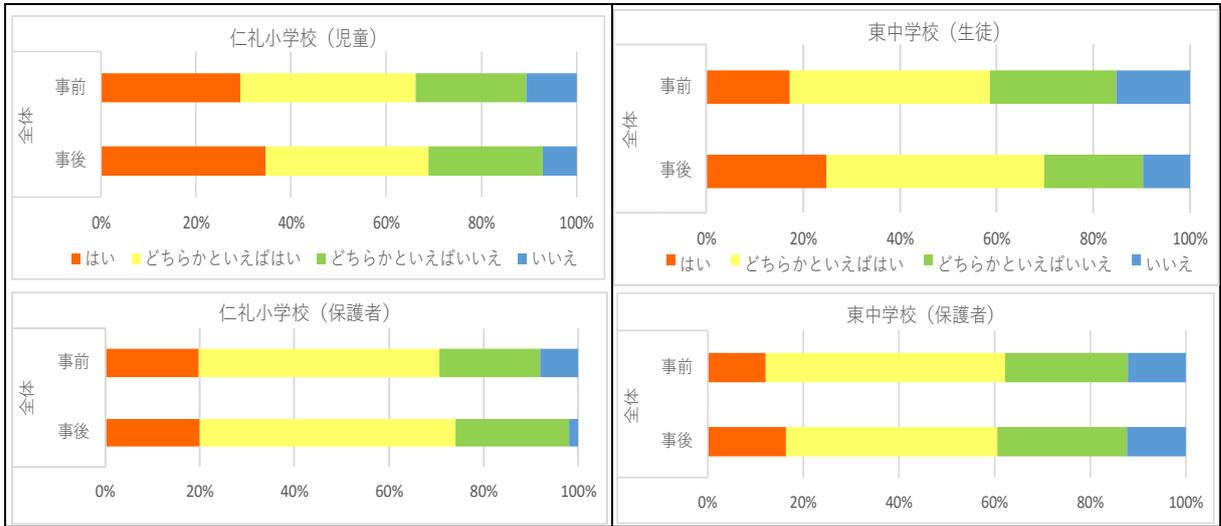
市内各校の実施状況を一覧にまとめ運営委員会等で周知。他校の状況を意識しながら、自校の計画に取り入れている(年々実施学年が増加)

7 評価指標の測定結果

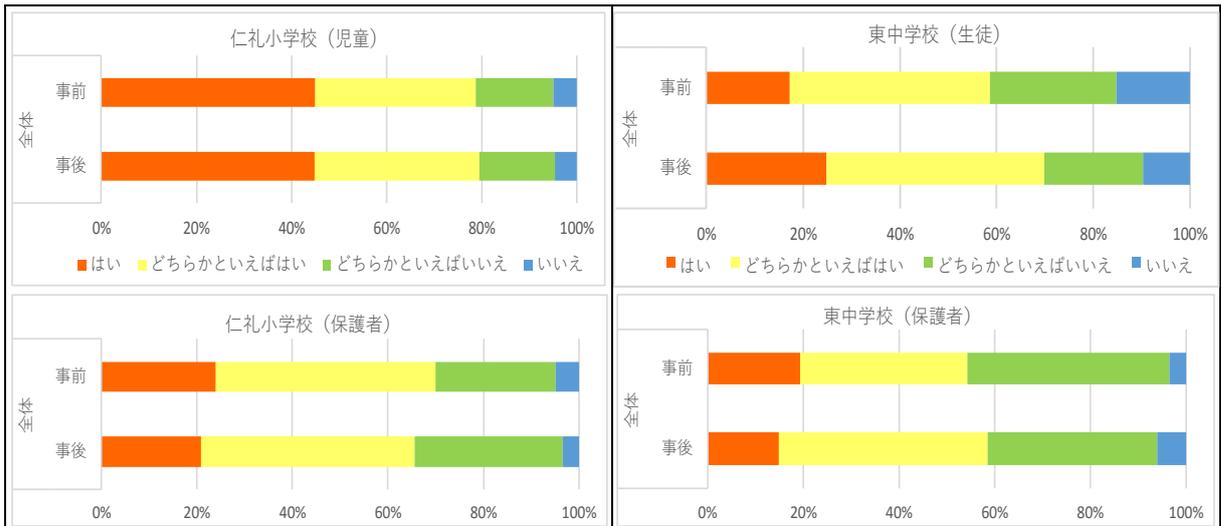
(1) 共通指標について

① 児童生徒の食育に関する行動の変化

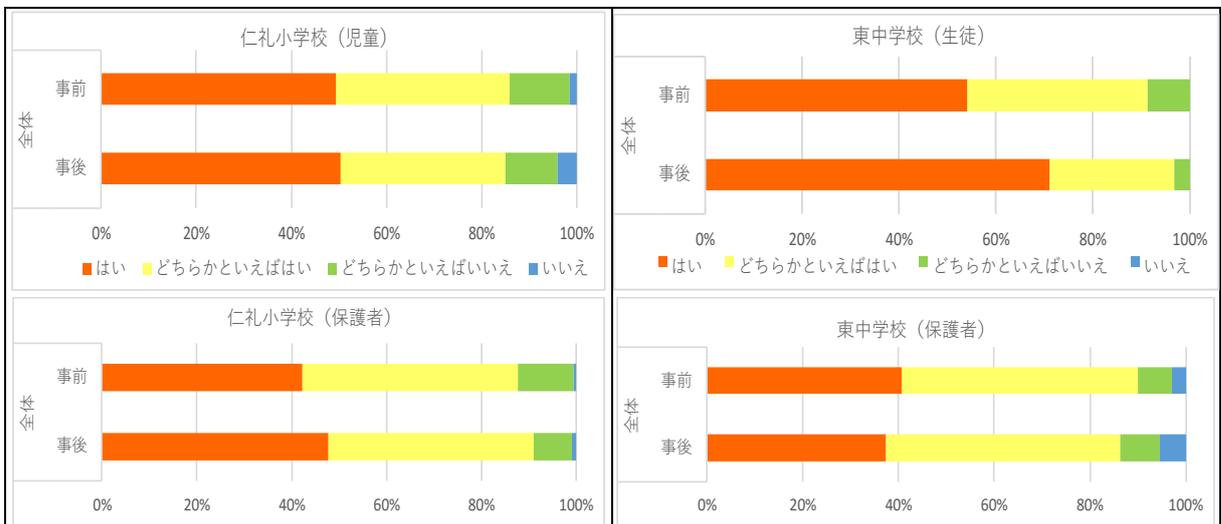
ア 一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとる割合



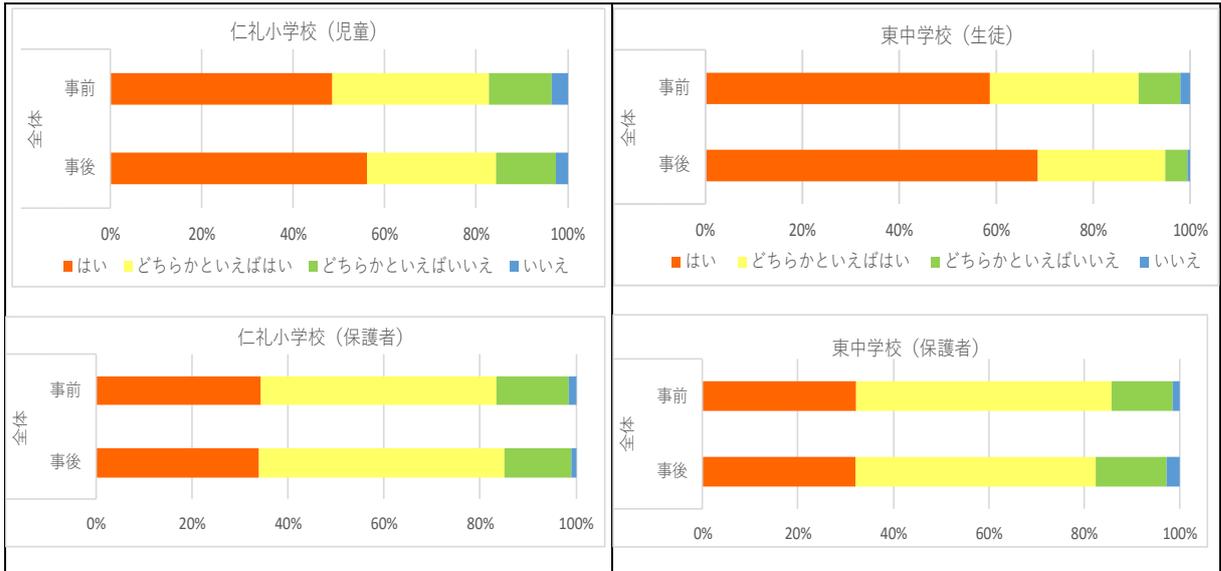
イ ゆっくりよくかんで食べる割合



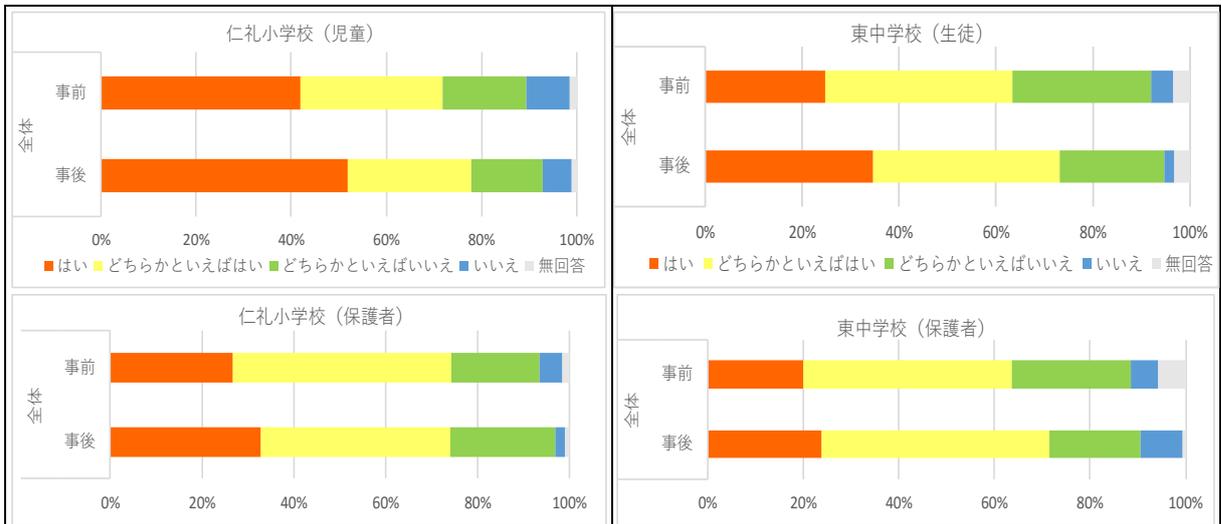
ウ 食事の際に衛生的な行動をとる割合



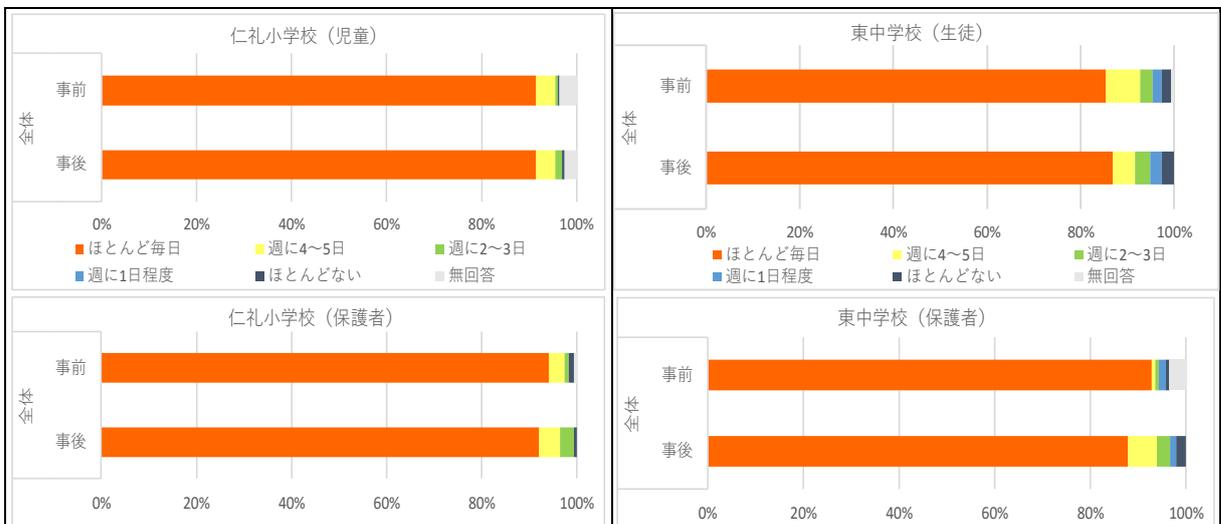
エ 食事マナーに気を付けている割合



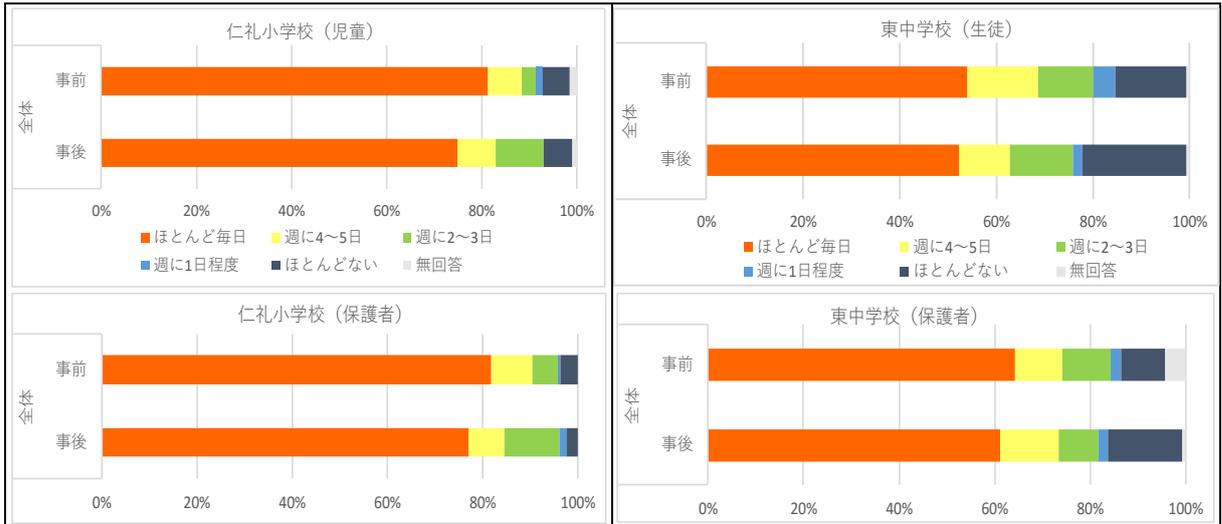
オ 伝統的な食文化や行事食への関心の割合



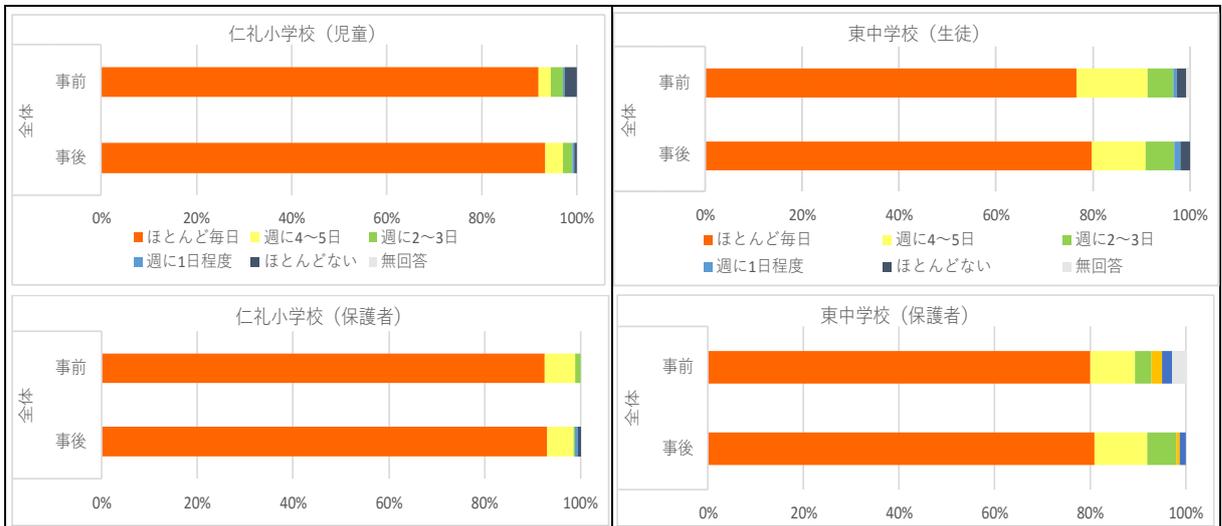
カ 朝食を毎日食べる割合



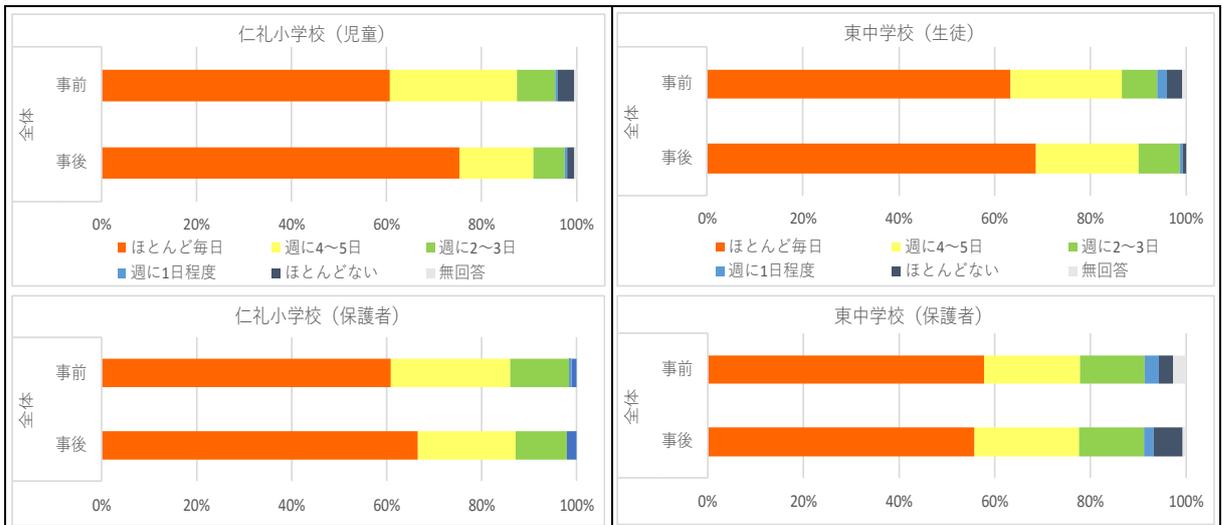
キ 一緒に生活する人と一緒に朝食を食べる割合



ク 一緒に生活する人と一緒に夕食を食べる割合



ケ 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが一日に2回以上ある割合



② 教職員の食育に関する意識

ア 給食の時間における食に関する指導

イ 教科等における食に関する指導

ウ 個別的な相談指導

小中ともに上記の全ての項目で「できている」「概ねできている」の割合が増加

(2) 独自指標について

新規採用栄養教諭の指導力向上

事業参加後に自身の指導に生かした回数 新規採用 3回、任用替 2回

8 成果と課題

(1) 小学校低学年

各学年で指導した内容が、学年別のアンケート結果にストレートに現れた。

それぞれの学年で理解度も異なるため、単発の指導ではなく、家庭と情報共有を図りながら習慣化するための継続した指導を行っていく必要がある。

(2) 小学校高学年

学習内容をより深く理解するための教材等の工夫で「食」に関する意識を高めたことにより、意識や行動変容につながったと考えられる。家庭での実践を促すよう、学級担任や教科と連携した指導を継続する必要がある。

(3) 中学生

全ての項目で「はい」が増加し、「自分事」として課題を見つけ改善しようとする姿がみられた。各自の課題（成長、スポーツ、学力等）に応じた食に関する専門的な指導やアドバイスをもとに、知識を深め行動に移していると思われる。

※ 小中の9年間を見通して、発達段階に応じ継続した指導をすることで、児童生徒の食に関する自己管理能力の育成につながることがわかった。

(4) 学校・教職員の変化

教頭がキーマンとなり、栄養教諭と連携する教科や担当者との橋渡し役として協力

窓口が明確化し、管理職が関わることで学校全体の進捗管理が可能

「食」を教科横断的な視点で取入れ、児童生徒のより深い学びにつながったことを教職員が実感したことで、「食育」に対する意識が変わり理解が進んだ。

① 「豊かで健やかな児童生徒を育てたい」という目標を関係機関が共有

② 市教育委員会が主体となり、学校における食育推進体制を構築

③ 全児童生徒が食育を受ける機会を創出（栄養教諭の活動を支援）

④ 各教科と連携し深い学びにつなげ、目標達成に向け連携

(5) 栄養教諭の連携と指導力向上

① 新規採用者、任用替え栄養教諭（各1名）

・モデル校において実施された食育関連事業に参加（3回）

・参加後の指導回数（新規採用：小学校4回、任用替え：中学校2回）

指導回数は目標に達しなかったが、子どもたちが関心を寄せる教材や声掛けの工夫、学級担任との連携やコミュニケーションのとり方など、本事業で具体的に掴み、そのヒントを自校で実践しようとする意識の向上や行動変容につながった。

②近隣栄養教諭（2名）

- ・モデル校において実施された食育関連事業に参加（3回）
- ・須坂市栄養教諭と評価の研修を受講（本事業の評価・検討を一緒に行った。）

学校における食育を推進するには、学校だけでなく行政や関係機関との「連携」が重要であることに改めて気づき、自身の市町村においても、小中9年間の成長を見通した継続した食育や、教科横断的な視点で指導につなげることなど、広い視野で食育を進める必要性や指導手法も学ぶことができた。

<研修報告より>

- 地域の栄養教諭の連携を深め、お互いの授業視察や指導案等の共有化などを行いながら資質向上に努めていく

9 情報発信と普及の計画

- ・県内市町村及び他都道府県教育委員会へ報告書送付
- ・令和2年度市町村教育委員会学校給食担当課長会議において周知
- ・長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員研修会における事例発表
- ・長野県健康福祉部主催の食育関連イベントで事例発表
- ・その他、関連団体等の会議や研修会での発表、県教育委員会の発行する冊子等での発信等