

# 2019年度「つながる食育推進事業」成果報告書

|          |                      |                      |
|----------|----------------------|----------------------|
| 受託者名     | 奈良県教育委員会事務局          |                      |
| モデル校名称   | 橿原市立畝傍東小学校           | 橿原市立橿原中学校            |
| 対象学年及び人数 | 全学年、708人             | 全学年、601人             |
| 栄養教諭等の配置 | 平成27年から<br>栄養教諭が1人配置 | 平成28年から<br>栄養教諭が1人配置 |

## 1 取組テーマ

### 学校給食から「つながる」橿原市の食育 ～おいしく、バランスよく食べて、健康実践力を育む～

栄養教諭が中核となり、学校給食を「生きた教材」として活用しながら教員と連携し、家庭・地域・関係団体等を巻き込んだ食育プログラムの構築と教材開発を行う。そして、県内に広く発信し、効果的な食育活動を展開することで、児童生徒が健全な食習慣を形成することを目指す。さらに、県内の栄養教諭等が協力・連携する体制を強化することで、給食管理や食に関する指導のさらなる実践力の向上を目指す。

#### 《テーマ》

- 児童生徒の食に関する自己管理能力の向上につなげる
- 学校・家庭・地域がつながる
- 地域の栄養教諭がつながる

## 2 推進委員会の構成

|    |       |                                    |
|----|-------|------------------------------------|
| 委員 | 木村 祐子 | 帝塚山大学現代生活学部准教授                     |
| 委員 | 辻本 幸司 | 橿原市教育委員会教育総務課課長                    |
| 委員 | 辰巳 浩  | 奈良県学校給食指導研究会会長<br>(斑鳩町立斑鳩西小学校校長)   |
| 委員 | 横地 博子 | 奈良県学校給食栄養研究会会長<br>(橿原市立畝傍東小学校栄養教諭) |
| 委員 | 高垣 次男 | 奈良県農業協同組合販売部次長                     |
| 委員 | 浦辻 利宏 | 公益財団法人奈良県学校給食会常務理事                 |
| 委員 | 原 実   | 奈良県農林部マーケティング課課長                   |
| 委員 | 辻本 智宏 | 奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課課長               |
| 委員 | 栢木 正樹 | 奈良県教育委員会事務局保健体育課課長                 |

### 3 連携機関及び連携内容

| 連携機関名          | 連携内容           |
|----------------|----------------|
| 帝塚山大学          | 指導助言、成果報告会の講演  |
| 橿原市教育委員会・      | 実践校との連絡調整、指導助言 |
| 橿原市産業振興課・健康増進課 | 指導助言           |
| J Aならけん        | 地場産野菜の供給       |
| 公益財団法人奈良県学校給食会 | 地場産物加工品の供給     |
| 県健康推進課         | 資料提供           |

### 4 取組前のモデル校の状況

#### 畝傍東小学校

#### (1) これまでの食育の取組状況

栄養教諭が参画し、学校給食を「生きた教材」として活用しながら、担任と連携して生活科・保健・家庭科・特別活動など各学年の教科と関連した食に関する指導を行ってきた。

#### (2) 学校の課題

低学年では食経験が浅く、食べ慣れないものを口にしない児童もおり、給食の残量が多い。朝食摂取状況は、「食べない」「食べない日が多い」と答えた児童が全体の約8%であり（平成29年度奈良県における児童生徒の食生活等実態調査）、前回調査（平成25年度）より増加している。学校での食に関する指導だけでは児童の変容は難しく、家庭での食事や生活習慣を考える機会を持つように働きかける部分が十分ではなかったため、児童のみならず「家族みんなが健康に過ごすこと」を実現できる環境作りとして、家庭と連携して規則正しい食習慣・生活習慣の定着を目指す必要があると考える。

#### 橿原中学校

#### (1) これまでの食育の取組状況

新規採用で着任し、中学校での食育をどのように進めていくべきなのか悩みながら、家庭科教諭と連携し、家庭科の調理実習の中で、食に関する指導を実施してきた。また、給食時間の指導に加え、献立紹介や食育だよりを配布したり、給食委員会や部活動を通じた食育活動を実施したりしている。

#### (2) 学校の課題

毎日教室に掲示している献立表を見て、給食を楽しみにしている生徒が多い一方で、好き嫌いのある生徒も多く、特に野菜や海藻類、きのこ類、豆類などが入った副食の残量が多い傾向にある。また、毎年6月に実施する校内食生活アンケート調査の結果によると、朝食を「食べない」「食べない日が多い」と答えた生徒は10.5%であり、県内や全国と比較しても高く、朝食を食べると答えた生徒のうち、「主食のみ」と答えた生徒は25.7%で最も多く、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べている生徒は全体の15.1%にとどまっている。このことから、学校教育活動全体で食育を充実させ、家庭を巻き込んだ取組が必要であると考えられる。

## 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

- ① 充実した学校給食の実施に関すること
  - ア 学校給食献立における食塩相当量の月平均量（奈良県地場産物等実態調査）
  - イ 学校給食における地場産物活用の割合（奈良県地場産物等実態調査）
- ② 栄養教諭を中核とした食育の推進に関すること
  - ア 実践校栄養教諭の食育指導に係る取組時間数（食に関する指導活動状況調査）

## 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）

### 畝傍東小学校の取組

栄養教諭が中核となり、食に関する指導の全体計画に基づき、学校・家庭・地域と連携した食育を推進することで、児童の食に関する自己管理能力の育成を目指すこととした。

### (1) 児童・学習とつながる

#### ① 食に関する指導の全体計画と食育プログラムに基づいた指導

- 1年「きゅうしょくができるまでをしろう（食育プログラム）」
  - 「たべもののなまえをしろう（食育プログラム）」
  - 「そだてたけいずで、きなこをつくろう（生活科との関連）」
- 2年「やさいとなかよしになろう（食育プログラム）」
  - 「さつまいもパワーを知ろう（生活科との関連）」
  - 「そだてたさつまいもで、ちゃきんしぼりを作ろう（調理実習）」
  - 「食べものはたらきを知ろう（食育プログラム）」
- 3年「大豆はかせになろう（食育プログラム）」
  - 「生活リズムをととのえよう（食育プログラム）」

体育科保健領域と関連して、児童が自らの日常生活を具体的にふり返り、生活リズム改善に重要な朝食について学習することで、毎日健康に過ごすために規則正しい生活リズムを整えられるよう、家庭と連携した指導を行った。また、事後指導として「食育だより」を配布し、家庭へ啓発した。



4年「カルシウムの働きを知ろう（食育プログラム）」

「食生活を考えよう（食育プログラム）」

5年「野菜を食べよう（食育プログラム）」

「毎日の食事と栄養素の働きについて知ろう（家庭科）」

6年「生活習慣病を予防しよう（食育プログラム）」

「くふうしよう おいしい食事（家庭科）」

「目覚ましスイッチの入る朝ごはんを考えよう（家庭科）」



“いためて作ろう 朝食のおかず”の単元で、朝ごはんの効用や必要性について指導を行い、児童一人一人が朝ごはんの献立を考える学習を行った後、調理実習に臨んだ。また、夏休みには家庭と連携して“作ってみよう！朝ごはん”の宿題を実施した。

## ② 掲示物の充実

学習したことの確認、加えて児童の食への興味関心をさらに高めるため、学習内容に合わせた掲示物を作製した。

【11月米の学習・給食に新米供給】



【12月 五味・だしの学習】



## ③ 委員会活動の充実

- \* ポスター製作
- \* 「給食標語」の募集
- \* 残量調べ
- \* 給食週間のテレビ放送



給食委員会が中心となって、学校給食を通じた食育活動を行った。

## (2) 家庭とつながる

学習の事前アンケートやワークシート、休み中家庭科の宿題において、お家の方からコメントをもらうことで、家庭を巻き込んだ取組を行った。また、朝食や減塩をテーマに食育活動を実施した。

- \* PTA給食試食会開催（1年生保護者対象）
- \* 夏休み親子料理教室開催

「夏野菜たっぷり！親子で休日の朝ごはんを作ろう！」

- \* 休日参観で食育講演会を実施



### (3) 職員とつながる

- \* 担任と連携して指導案や教材の検討を行い、食育プログラムを実践した。
- \* 民間委託調理員と協力して、毎月「ラッキー人参の日」を実施し、学校給食週間中の取組にも連携した。
- \* 食物アレルギー対応研修会でエピペン<sup>®</sup> トレーナーを使った講習を実施した。
- \* 給食指導を徹底（マナー、時間、配膳の位置、残食の減少等）した。

### (4) 地域とつながる

- \* P T A家庭教育学級の料理講習会に市食生活改善推進員よりレシピ提案、調理指導の協力を得た。
- \* 学校HPで、食育の取組を紹介した。
- \* 地域ボランティアとの交流給食（毎年2月）
- \* 市内の米農家さんをゲストティーチャーに招き、3年生社会科で「地産地消を知ろう」の学習後、交流給食も実施した。当日は、給食に檀原市産の米を使用し、「和食の日の献立」を提供した。
- \* 3年生の総合的な学習の時間に、J Aならけんと地域ボランティアの方々に指導と協力をいただき「大豆の植え付け」を実施した。



### (5) 団体とつながる

#### 【5年生 「味覚の授業」<sup>®</sup>】

「味覚の一週間」<sup>®</sup>委員会事務局・奈良県日本調理技能士会の協力を得た。プロの料理人さんから、“五味・五感で味わうことの大切さ”を教えていただき、昆布とかつお節でとったおいしいだしを試飲して、“うま味”を体感した。



#### 【3年生 総合的な学習の時間「豆腐作り体験」】

3年生は6月に大豆を植え付け、国語科や食に関する指導で大豆についての学習を重ねてきた。さらに天理市の豆腐製造業者に協力をいただき、収穫した大豆を使って豆腐作りの体験を行った。

## 檀原中学校の取組

栄養教諭が学級担任、教科担任と連携し、食に関する指導の全体計画に基づき、家庭を巻き込んだ食育を推進することで、生徒の食に関する自己管理能力の育成を目指すこととした。

## (1) 生徒・学習とつながる

### ① 家庭科における食に関する指導

1年「食中毒の予防」(食育プログラム)

「奈良県の郷土料理」の調理実習

奈良県の食文化や郷土料理をテーマとした食育講演会を2学期に実施し、その発展学習として「奈良県の郷土料理の調理実習」を毎年3学期に実施している。

### ② 保健体育科における食に関する指導

3年「食生活と健康」

健康に過ごすためには、食生活が大切であることを指導した。朝食摂取前後のサーモグラフィー、朝食と学習集中力との関係のグラフ、朝食アンケート結果を示して、朝食を食べる大切さについて改めて理解を深めるよう働きかけた。



### ③ チャレンジタイムにおける食に関する指導



「朝ごはん指導計画」を活用し、1年生を対象にチャレンジタイム(朝の会)で朝食の大切さについて指導を行った。朝ごはんが体に与える良い影響や、自分たちで朝ごはんのバランスをよくする方法などを学習した。

### ④ 給食時間における食に関する指導

\* 掲示物の配布

全クラスに「献立紹介」を配布し、教室に掲示している。

\* 校内放送の活用

放送委員会の常時活動として、毎日の給食時間に、市内の栄養士が分担して作成している「給食カレンダー」を放送している。

\* 賞状の配布

学期末には、給食を残さないように意識して食べているクラスを対象に、3つの部門の表彰を行い、次学期への給食を残さず食べる意欲につなげた。



### ⑤ チャレンジ部の活動

活動理念「生徒のしたいことを、なんでもチャレンジする部活」として、野菜栽培や調理実習、ボランティア活動など多岐にわたって活動している。

「野菜栽培」

- ・玉ねぎ
- ・さつまいも
- ・大豆 等



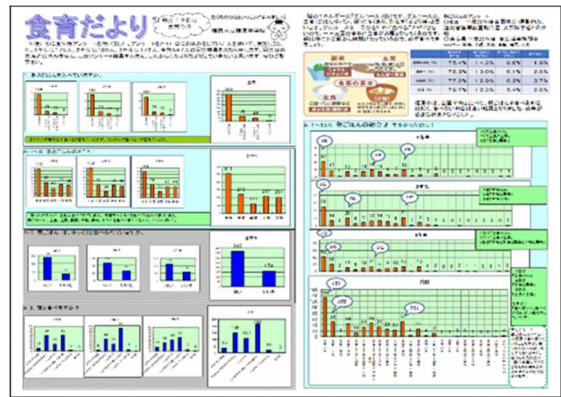
「栽培した野菜を使った調理実習」

- ・ミートソースと玉ねぎスープ
- ・手作りルウのカレー
- ・大学芋 等

## (2) 家庭とつながる

生徒に望ましい食習慣を身に付けるためには、家庭の食生活が重要であることから、保護者へ食に関する情報を発信した。

- \* 食育だよりの発行
- \* 給食試食会の実施



## (3) 職員とつながる

- \* 給食指導や食育の取組

給食時間の約束等を全校で統一するため、職員会議や職員朝礼で協議し、共通理解を図っている。また、掲示資料を配布して生徒へも周知している。

- \* 食育プログラムの実践

食育プログラムに沿って教科担任と連携し指導案や教材の再検討を行い、実践した。

- \* 民間委託調理員との連携

「ハッピー人参」を実施して、楽しい給食の時間を過ごせるようにしている。

- \* 給食週間の取組

給食が安全においしく作られていることを生徒に知らせるため調理室のビデオ撮影、調理員さんインタビュー、調理道具の紹介等を行った。

## (4) 地域とつながる

- \* 1年生「総合的な学習の時間」

大和野菜である「大和まな」の生産者をゲストティーチャーとして招き、大和まなの特徴や地産地消について学習した。農業の大変さを知る機会にもつながった。

- \* 1年生「食育講演会」

食育アドバイザーを迎え食育講演会を実施した。生徒たち自身が「食の传承人」として食文化を継承できるよう、奈良県の食文化や郷土料理、給食の歴史について学習した。この講演会后、「奈良県の郷土料理」の調理実習を実施した。



## 橿原市教育委員会の取組

市教育委員会が中心となって市内の栄養教諭や調理員と協力しながら学校給食の充実と食育プログラムの構築に取り組むこととした。また、関係部局と連携し、子どもたちを見守る「地域の食育力」を高めるために、広く市民に食育を啓発した。

## (1) 職員とつながる

- ① 学校給食の改善
  - ア 減塩の取組

\*調理従事者へ減塩の意識づけ

市内全給食施設に塩分濃度計を配布し、毎日塩分濃度の測定を行い記録した。

\*旨味を活かす献立作成

費用面を考慮しながら、天然の昆布や削り節で出汁をとり、調味料の使用量を減らすことにつなげた。

\*手作りで食塩の使用量を減らす

調理加工済みの煮魚や個包装のドレッシング、シチュー等のルーの使用を控えるようにした。

\*減塩レシピの開発

市内栄養士21名で減塩をテーマにしたレシピ案を作成し、これを基にしたメニュー開発をフードコーディネーターに依頼した。



開発メニューの中から厳選した献立を、減塩レシピ集「Let's 減塩Cooking!」にまとめ、減塩クリアファイルとともに市内の小中学校の児童生徒に配布した。

\*学校給食調理員等研修会～減塩についての講演～

講演内容「知って得する適塩多菜の食育学」

東海大学准教授・管理栄養士 森 真理 氏

\*PTA給食部の取組～食育講演会の開催～

講演内容「楽しく食育！野菜の魅力とほど塩生活」

フードコーディネーター 松田 弘子 氏



## イ 地場産物の活用

橿原市内産、近隣市町産及び県内農産物の使用量と使用品目数の増加に向けて、推進会議やワーキング会議において協議し、JAならけん・農民連・関係部局等と連携した取組を実施したことで、作付け段階から計画的に学校給食に取り入れられるようになった。

## (2) 児童生徒の自己管理能力の育成

### ① 食育プログラムの構築

栄養教諭等が中心となり、教科等横断的な視点をもった9年間の食育プログラムの開発と、使用する教材を作成し、食に関する指導の全体計画の改善に取り組んだ。

### ② 朝ごはん指導計画の策定

小学校については朝ごはん指導計画を策定し、学年毎に作成した指導資料を市内の全小学校に配布し、各学級担任からの指導を実施した。中学校についても順次作成しており、作成



済みのものから栄養士を中心に各学校において活用している。

### (3) 関係部局とつながる

#### ① 市広報に給食・食育特集掲載

8月号：学校給食から「つながる」樫原市の食育

11月号：減塩生活で健康長寿！《健康増進課と連携》

#### ② 食育展《健康増進課・子ども未来課と連携》

#### ③ 市民秋祭り「樫原夢の森フェスティバル」



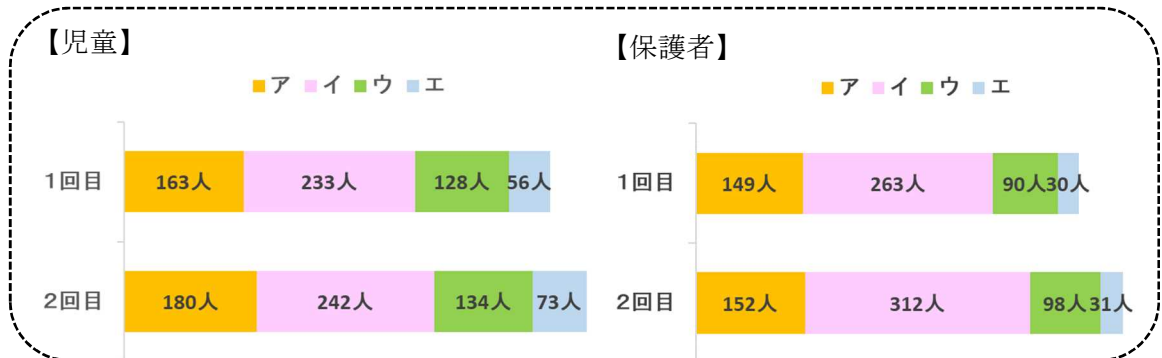
## 7 評価指標の測定結果

### (1) 共通指標について

#### ① 畝傍東小学校

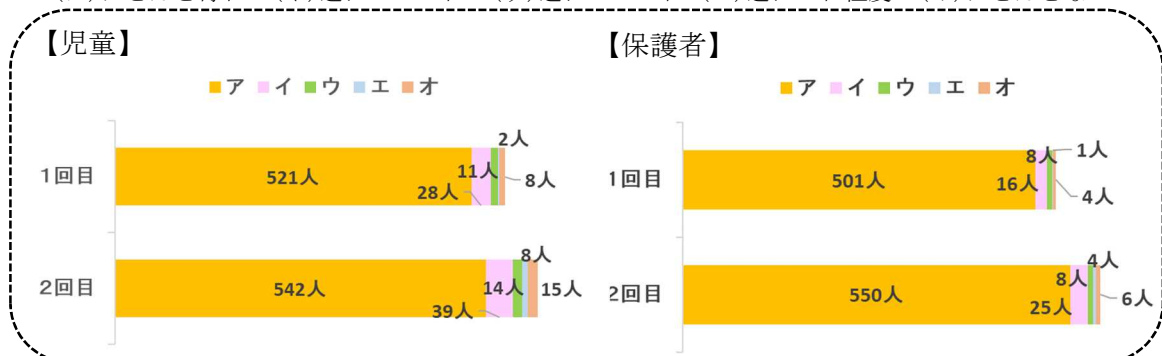
【設問】 一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとりますか。

(ア)はい (イ)どちらかといえばはい (ウ)どちらかといえばいいえ (エ)いいえ



【設問】 朝食を毎日食べますか。

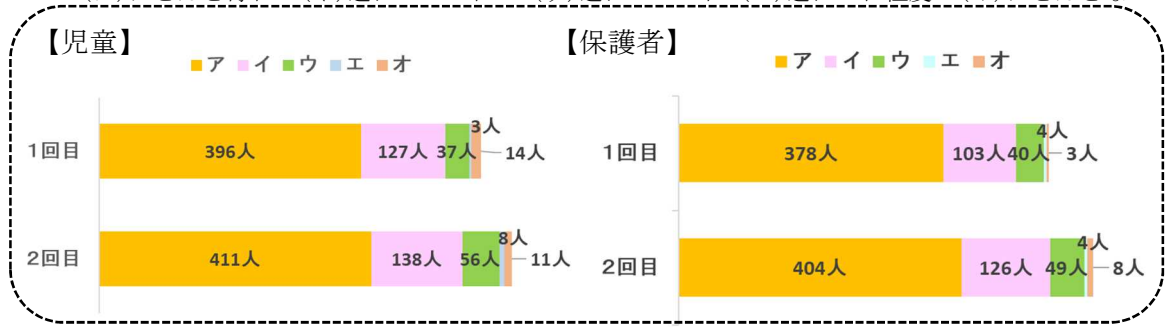
(ア)ほとんど毎日 (イ)週に4～5日 (ウ)週に2～3日 (エ)週に1日程度 (オ)ほとんどない



【設問】 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ありますか。

(学校給食も1回に数えます。)

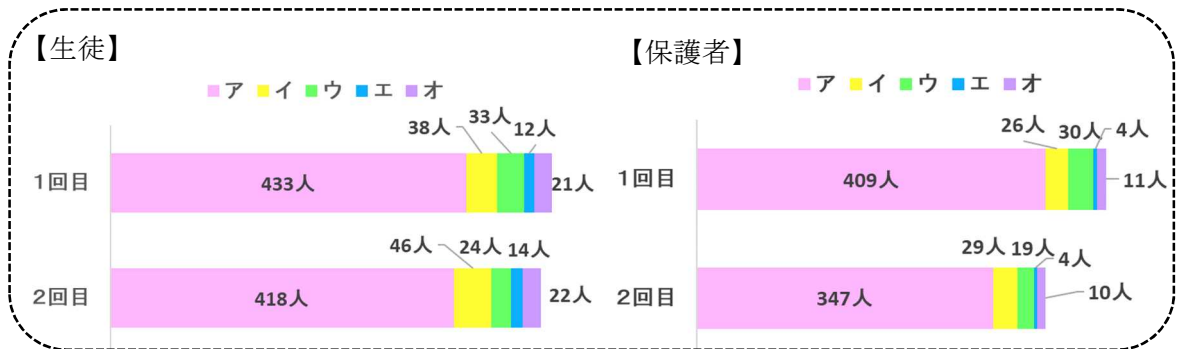
(ア)ほとんど毎日 (イ)週に4～5日 (ウ)週に2～3日 (エ)週に1日程度 (オ)ほとんどない



② 樺原中学校

【設問】 朝食を毎日食べますか。

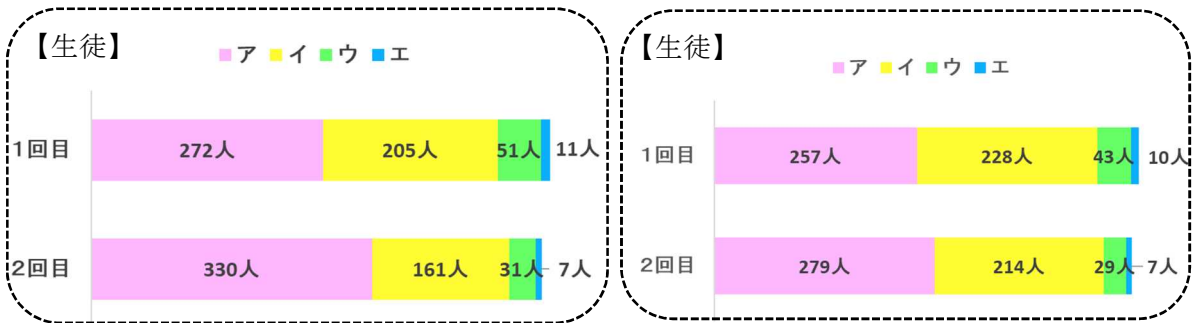
(ア)ほとんど毎日 (イ)週に4～5日 (ウ)週に2～3日 (エ)週に1日程度 (オ)ほとんどない



【設問】 食事の際に衛生的な行動をとりますか。

【設問4】 食事マナーに気をつけていますか。

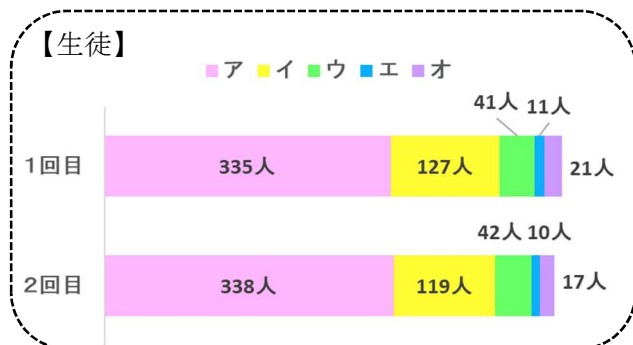
(ア)はい (イ)どちらかといえばはい (ウ)どちらかといえばいい (エ)いいえ



【設問】 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ありますか。

(学校給食も1回に数えます。)

(ア)ほとんど毎日 (イ)週に4～5日 (ウ)週に2～3日 (エ)週に1日程度 (オ)ほとんどない



## (2) 独自指標について

### ① 充実した学校給食の実施に関すること

ア 1食あたりの食塩相当量の月平均量（奈良県地場産物等実態調査）

| 校種  | 平成30年度実績<br>(年間平均) | 実施後実績<br>(令和元年4～2月平均) |
|-----|--------------------|-----------------------|
| 小学校 | 3.0g               | 2.5g                  |
| 中学校 | 3.7g               | 3.3g                  |

イ 学校給食における地場産物等活用の割合（奈良県地場産物等実態調査）

| 期間            | 小学校   | 中学校   |
|---------------|-------|-------|
| 平成30年 6月 第3週目 | 8.3%  | 8.2%  |
| 平成30年11月 第3週目 | 7.2%  | 7.1%  |
| 令和元年 6月 第3週目  | 32.2% | 32.2% |
| 令和元年11月 第3週目  | 37.2% | 38.5% |

### ② 栄養教諭を中核とした食育の推進に関すること

ア 実践校栄養教諭の食育指導に係る取組時間数（食に関する指導活動状況調査）

| 年度     | 畝傍東小学校 | 檀原中学校 |
|--------|--------|-------|
| 平成30年度 | 96.2時間 | 20時間  |
| 令和元年度  | 104時間  | 58時間  |

## 8 成果と課題

- \* 小学校において、朝ごはん指導計画に基づく指導や朝ごはんをテーマにした食育講演会や親子料理教室の開催を行ったところ、朝ごはんを「毎日食べる」「週に4～5日食べる」と回答した児童及び保護者が増加し、改善が見られた。今後は、「週に1日程度」「ほとんどない」と回答している児童や保護者に対するアプローチを検討する必要がある。
- \* 食育プログラムに基づき、計画的かつ系統的に食事の重要性について学ぶ機会を持ったことにより、栄養バランスを考えて食事やおやつをとりますかの問いに、「はい」「どちらかといえばはい」と答えた児童と保護者が増加した。他にも、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる問いについても改善が見られた。学んだ知識を実生活で生かす実践力につながったと考えられる。今後も実態に応じてプログラムを見直しながら、家庭を巻き込んだ、計画的で効果的な指導を続ける必要がある。
- \* 中学校において、「朝ごはん指導計画」に基づいた指導は、事業取組期間内に中学1年生のみの実施であり、朝食喫食の改善は見られなかった。この取組について再度検討が必要と考える。
- \* 栄養教諭が家庭科担当教員とともに指導を行い、また学級担任が給食指導の中で食事の日常的な指導を実施することで、「食事の際に衛生的な行動をとりますか」の問いに、「はい」と答え

た生徒が増加した。生徒の衛生管理に係わる行動変容は、学校全体で食育を取り組んだ成果と考えられる。

\*調理員が給食の汁物を塩分計で測定したり、学校給食従事者対象に減塩の研修を実施したりしたところ学校給食の食塩相当量が約0.5g減少した。学校給食従事者の減塩に対する意識改革が実現できたことから、今後学校給食摂取基準の目標値に向かって改善が期待できる。

\*学校給食の県内農産物の使用量と使用品目数の増加に向けて、JAならけん・農民連・関係部局等と連携した取組を実施したことで、作付け段階から計画的に取り入れられるようになり、地場産物活用割合が目標値を達成した。

事業を活用し、実践校の栄養教諭と市内の栄養教諭等が協力しながらプログラムを作成し、実践につなげたことにより、学校全体での食育の推進に取り組んでいこうという体制が築かれたといえる。今後も食に関する指導の全体計画の見直しを行い、よりよい実践につながるよう組織として取り組んでいきたい。

## 9 情報発信と普及の計画

### (1) 奈良県事業報告会の開催

日時 令和2年1月24日(金)

場所 かしはら万葉ホール ロマントピアホール

実践報告 学校給食から「つながる」橿原市の食育

～おいしく、バランスよく食べて、健康実践力を育む～

橿原市立畝傍東小学校 栄養教諭 横地 博子 氏

橿原市立橿原中学校 栄養教諭 永田 むつみ氏

橿原市教育委員会 統括調整員 阪本 晶子 氏

講演 「将来の健康につながる食育」

帝塚山大学現代生活学部 准教授 木村 祐子 氏

本事業の実践地域である橿原市の実践報告と、推進委員である木村祐子氏に講演をいただき、本事業での取組内容や成果を紹介し、今後の県全体の学校給食の充実と食育の推進につながるよう情報発信を行った。



### (2) 食育クリアファイルの作成

橿原市の栄養教諭が中心となり、減塩のコツを学ぶ指導資料を作成した。橿原市内の全児童生徒及び県内小中学校や各市町村教育委員会に配付した。

### (3) 事業報告書の配付

本事業の取組についてまとめた冊子を県内小中学校及び各市町村教育委員会や学校給食関係者等に配付した。

### (4) 奈良県のホームページに掲載

奈良県教育委員会事務局保健体育課のホームページに本事業の報告書を掲載する。

