

視点3 食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

1 変容の「見える化」を図る食育チェックブックの活用

「食育チェックブック」とは、右のような食育に関する資料を綴じていくポートフォリオである。自分の体や運動量、食事等について日々振り返り、次への行動へ生かす経験を重ねることで自己管理能力を高めることができると思う。

毎月、食育便りとともに家庭へ持ち帰り、食育に関する話し合いや体験活動を促す「食育チャレンジデー」を設定し、家庭での食育推進を図っている。

- ①食育チェック表 (毎月)
- ②活動量お知らせカード (保健委員会から)
- ③からだシート(毎月※体組成の測定結果)
- ④食育に関する授業の資料 (適時)
- ⑤活動量カルテ
- ⑥食育便り(毎月※食育チャレンジデー)

食育チェック表(①)

朝食3品チェック
朝食の際、3品以上食べることができた日に○を付けるようにしている。

活動量チェック
毎日の活動量を記録する。登下校時の活動量の平均は4000歩であることから、1日6000歩を目指すこととした。毎月の体組成や毎週の歩数測定は、児童自らが活動量計をリーダーにかざしてデータを送信させるようにし、自分で管理する気持ちを高められるようにした。

食育チェック表(6月)

朝食3品チェック (家庭) 朝来たら書こう

共食チェック 大人と食べた日→○

歩数チェック(学校) 帰る時に書こう

食育チェック合格日は何日? (21日→9日)

3品と共食が○で、歩数が6000歩以上が合格です。合格の日を書こう。

共食チェック
大人と共食したら○印を付ける。人と食べることで、嫌いな食べ物があったとしても、その働きや栄養について保護者から学ぶことができ、家庭における食育推進につながる。

食育チェック合格日
3品・共食・活動量が合格した日を記入する。結果の「見える化」を図ったことで、食と運動を関連させて意識付けることができ、食と運動の習慣どちらも改善した児童が増えた。

保護者には、月に1回「朝食・歩数チェック表」を見て、朝食と歩数について我が子へメッセージを書いてもらった。

さらに、「3品」と「共食」について、9月から12月までの変容をグラフ化し、集会で児童に啓発し、保護者へも文書で啓発した。

よくなったこと

なおしたいこと

5年生のころは、外へ遊びに行かないか6000歩以上しか行かなかったが、6000歩以上毎日行くようになった。雨の日か、外へ行けず、1時間、晴れの日も、少くなく、2時間、晴れの日も、外へ行く、少しでも、歩数を増やしておきたいこと。

からだシート(③)

毎月、身長・体重・脂肪率・筋肉量・骨量の増減が確認できる。

体組成の測定結果

測定日時	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	筋肉量(kg)	
今回	2016/01/15	145.7	39.20	24.60	27.90
前回	2015/12/08	145.3	37.60	23.80	27.10
3	2015/11/13	144.3	37.20	22.40	27.30

活動量カルテ(⑤)

赤から青枠への向上を目指して、運動量とその強度を意識して運動することができる。

活動割合(%)

歩数(歩)

活動割合(%)

歩数(歩)

2 行動化を支える生活チェックカード等の活用

学期ごとの「生活チェックがんばりカード」や長期休業中の「健康チェックがんばりカード」を活用し、学校生活や家庭生活において、望ましい食習慣や睡眠、適度な運動等の生活リズムを整えた生活を促す取組を行った。

夏休みは、「健康チェックがんばりカード」に健康を考えたおやつづくりに関する情報を加え、意識化を図った。冬休みは、家の中にこもりがちになることから、なわとびを中心とした取組を加えた。また、自分で立てた目標の欄を設けることで、家庭における自己管理能力の育成を目指した。

【健康チェックがんばりカード】



3 児童の課題に対応した健康教室の実施

毎月、児童の課題に対応したテーマで健康教室を行った。その際、養護教諭と栄養教諭が中心となって指導内容や担当教諭を計画し、テーマに関連した講話や体験を準備し、児童が楽しく学ぶことができるようにした。

その際、児童のプライバシーに配慮し、実施場所等の連絡は個別に行うようにした。



視点4 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進

1 PTA母親部による食育推進の取組

【親子で考える給食献立コンテスト】

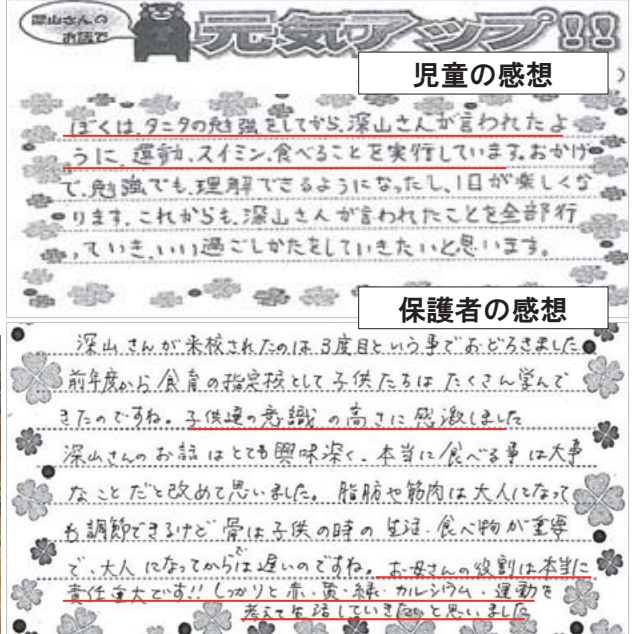
【母親委員会による給食試食会】



夏休みに、PTA母親委員会主催の「夏休み親子で考える給食献立コンクール」を行った。その際、グランプリを受賞した「アレンジ・今日どう? (郷土) 料理」は、実際に町内の給食献立となり、その日に合わせて、母親委員会による給食試食会を開き、各教室の給食の準備や食事の様子も視察していただいた。さらに、今年度は、親子食育クイズ大会を行った。

2 企業の専門性を生かした特別授業セミナーの実施

(株)タニタから講師を迎え、「夢を叶えるからだづくり」をテーマに児童や保護者を対象として特別授業セミナーを行った。「夢を叶える体になるには、しっかり食べ、たくさん運動することで、筋肉と脂肪のバランスがとれた理想的な体になります。」と、脂肪、筋肉、骨の役割についての説明を交えながら、運動と食事の大切さを教えていただいた。さらに、「10時までに寝て十分な睡眠時間を確保することで、昼間に習得した知識や運動技能が記憶されます。」と、睡眠の大切さについても教えていただいた。子どもたちにとって、日頃、保護者や担任等から言われている生活習慣の改善の意義が心に響いた時間となった。



3 食育の啓発を図る情報発信

(1) 学校と家庭の食育推進をつなぐ食育便り

「食育チェックブック」の持ち帰りに合わせて、食育便りを綴じ込み、親子で参加型の「食育チャレンジデー」を実施した。主に学校の食育についての取組を紹介しつつ、月ごとの食育・給食目標についての理解を深めるようにし、家庭と学校での共通実践を図った。



(2) 毎月の献立表

食材や栄養・カロリー他、旬の野菜や地域でとれた食材、行事食に関する豆知識などを掲載し、食育に対する関心の向上を図った。

(3) ふるさとくまさん便り及び給食便り

毎月19日の「ふるさとくまさんデー」には、地元の食材や旬の時期、豆知識、また、クイズやレシピ等を紹介している。地域にむけて、公民館の掲示板等を活用し啓発を図った。

(4) 学校便りやホームページ、PTA新聞、地元の新記事による情報発信

本校で行った様々な食育の取組については、学校便りやPTA新聞、地元の新聞等で情報発信し、保護者及び地域の啓発を図った。



(5) 町内小中学校への資料提供

年4回の食育担当者会において、本校の実践や効果的な取組について周知し、あさぎり町の共有フォルダを介して資料提供を行った。

4 地域の人材を活用した親子料理教室

第1回親子料理教室では、「牛乳を食べよう～『もう一品』に牛乳料理を～」をテーマとし、球磨酪農農業協同組合女性部（6人）、補助としてあさぎり町栄養士を講師に迎えて行った。栄養教諭による栄養指導の後、地域の産物である身近な食品の牛乳を使ったメニュー（6品）を教えていただいた。

第2回親子料理教室では、「健康のプレゼント 朝ごはん&ヘルシーおやつ」をテーマに、4人のあさぎり町食生活改善推進委員さんを講師に迎え、忙しい朝でも、冷蔵庫を開ければ栄養バランスのとれた食事が準備できる常備菜と、それを使ったアレンジ料理を教えていただいた。栄養教諭による朝ごはんについての栄養指導もあり、保護者の感想には「朝ご飯の大切さが分かった。」「子どもでも簡単に用意できる工夫を教えてもらって良かった。」とあった。



III 研究の成果と今後の課題

数値目標
成果
今後の課題

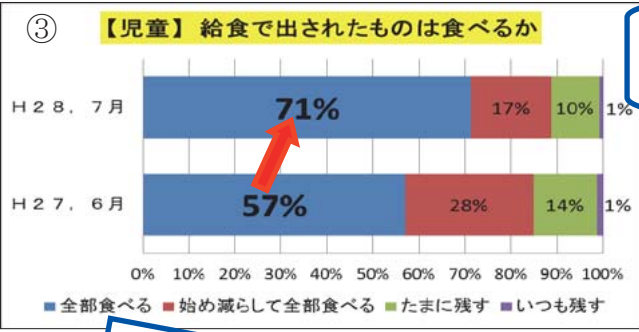
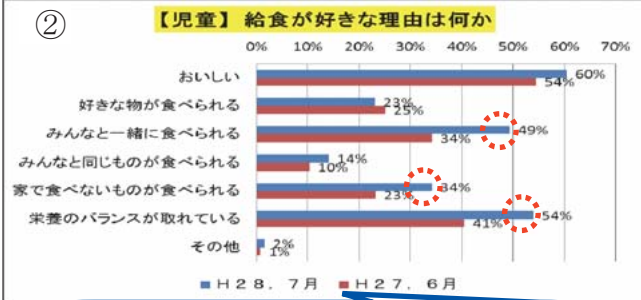
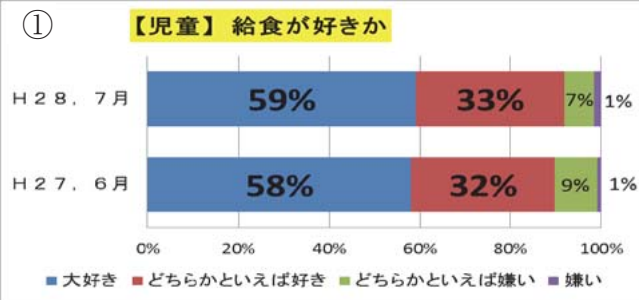
◎…達成 ○…概ね達成 △…未達成

1 研究の視点及び数値目標についての成果

視点1 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫

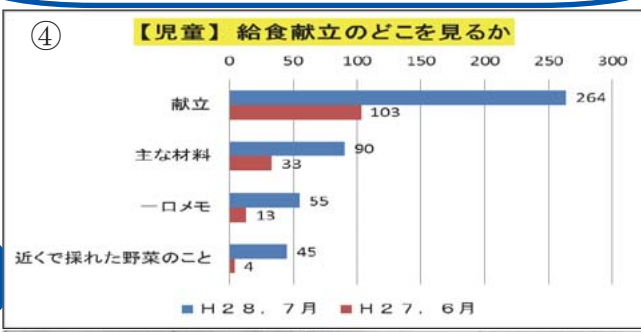
- ◆数値目標◆食習慣の改善
- ・給食完食率の向上…◎
 - ・朝食摂取率 95%以上…○
 - ・朝食品目数3品以上摂取率 80%…◎
 - ・ふるさとの味登場率 100%…◎
 - ・食事への感謝 90%…◎

- 成果**
- ・給食を好む児童の増加(グラフ①)
 - ・健康を考えて食べる児童の増加(グラフ②)
 - ・給食の完食率の向上(グラフ③)
 - ・食への関心の高まり(グラフ④)
 - ・朝食摂取率と内容の向上(グラフ⑤⑥)
 - ・食事への感謝の心 90%達成



教師や友だちとの共食を理由に挙げた児童が増えた。家で食べない食材や給食の栄養バランスのよさに目を向けた児童が増えた。

給食を減らさず食べる児童が 57%から 71%に増えた。



⑤	H27.6.6	H27.12.12	H28.7.7
朝食摂取率	93%	93%	94%

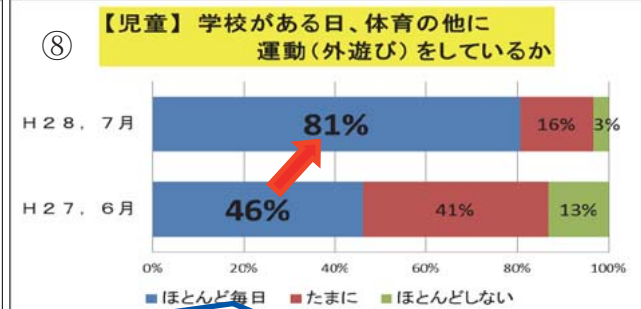
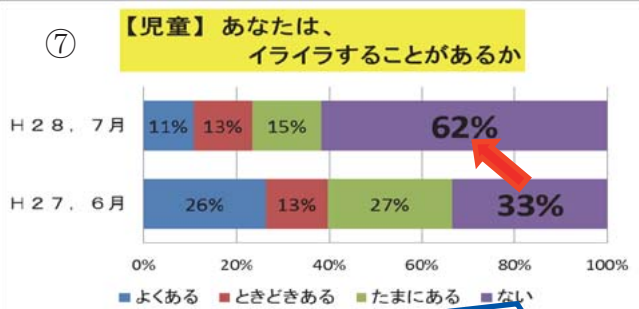
⑥	H27.9.9	H27.12.12	H28.7.7
3品摂取率	60%	76%	84%

視点2 健やかな心と体づくりにつながる自己管理能力を高める日常指導(学校給食含む)の工夫

視点3 食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

- ◆数値目標◆健やかな心と体づくりにつながる実践力の育成
- ・午後10時前に就寝する児童 80%…○
 - ・不定愁訴 10%改善…◎
 - ・校内歩数合計を平均 6000 歩維持…○
 - ・新体力テスト結果概ね全国平均到達…○
- ◆数値目標◆変容の「見える化」による自己管理能力の育成
- ・肥満傾向児童出現率の減少、肥満度の改善…○
 - ・「食育チェックブック」による食と運動相互の向上…○

- 成果**
- ・不定愁訴の改善(グラフ⑦)
 - ・学校における運動量の増加(グラフ⑧)
 - ・新体力テスト結果の向上
 - ・肥満傾向児童の減少、肥満度の改善



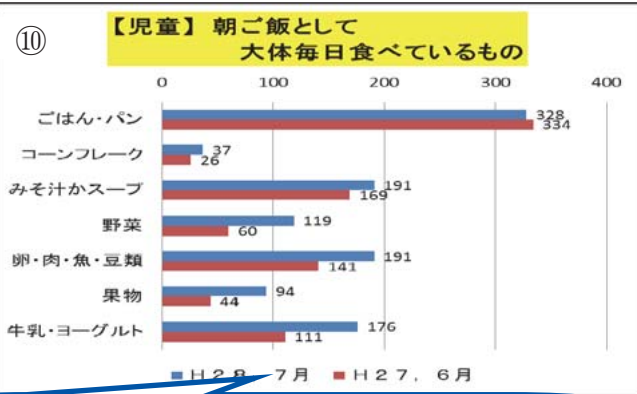
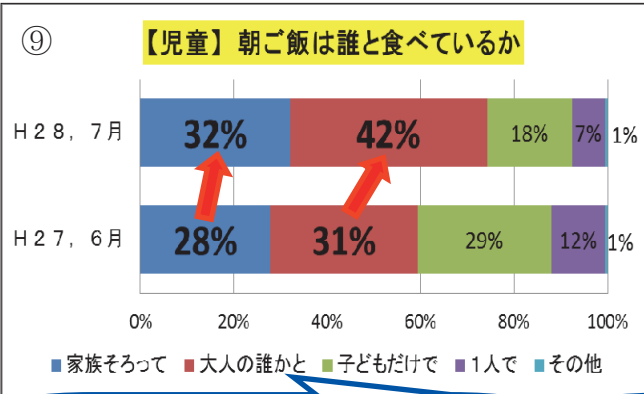
不定愁訴は、全項目で改善した。特にイライラ感については、「ない」と答えた児童が約2倍に増え、大きく改善した。

運動の大切さへの意識が高まり、学校における体育以外の運動量が、大きく増加した。

視点4 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進

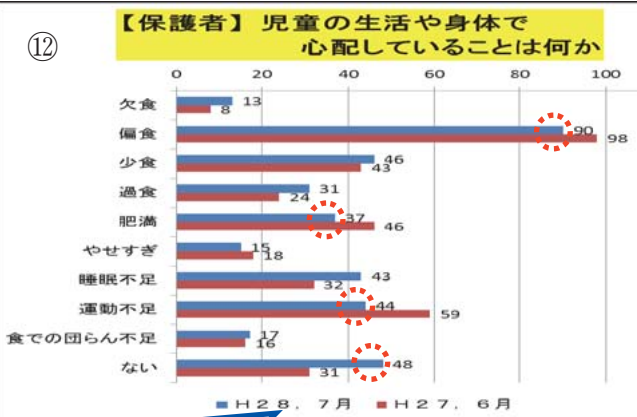
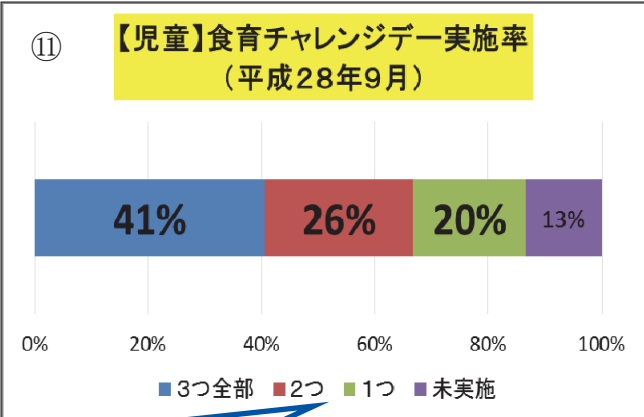
- ◆数値目標◆家庭・地域との連携及び啓発
- ・朝の共食率の増加…◎
 - ・家庭での「食育チャレンジデー」実施率80%…◎
 - ・食育関係資料を活用する保護者の増加…○

- 成果**
- ・大人と食事をする児童の増加(グラフ⑨)
 - ・朝食内容の充実(グラフ⑩)
 - ・家庭における意識の高揚(グラフ⑪)
 - ・生活や身体の心配事の解消(グラフ⑫)



朝食を「大人の誰かと食べる児童」が59%から74%と大きく向上した。

主食以外に摂取する品目が増えた。特に野菜や果物、タンパク質やカルシウムの摂取が増えた。



食育資料を読んで、食育に関する話し合いや体験に親子で取り組む家庭が増え、9月の実施率は、87%であった。

児童の生活や身体について、偏食や肥満、運動不足の心配が減り、「(心配事はない)」と答えた保護者が増えた。

2 その他の成果

【全国学力・学習状況調査結果】

	国語A	国語B	算数A	算数B
本校	77.3	59.0	80.1	48.9
熊本県	73.1	58.6	77.1	46.9
全国	72.9	57.8	77.6	47.2

【新体力テスト結果】

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
H28	▽	=	=	▽	=	◎	▽	○	▽	○	▽	○
H27	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
H26	▽	▽	▽	▽	▽	▽	=	▽	▽	▽	▽	▽

(▽) Tスコア~44.9 (∇) 45.0~ (=) 49.5~50.4 (○) 50.5~ (◎) 55.0~

【NRT学力テスト結果】

	平成25年度	平成26年度	平成27年度
総合	51.4	54.7	55.3

全国学力・学習状況調査では、A問題・B問題どちらも県及び全国平均を上回った。体力についても、全学年で向上した。

3 今後の課題

今後の課題

- ▲児童間の意識や実践力の差が見られることから、運動や食習慣を含めた自己管理能力を定着させるために、継続的・段階的な取組で働きかけていく必要がある。
- ▲朝食摂取率は、わずかな改善に留まり、家庭間の差も大きい。家庭における食習慣の改善について、効果的な取組を工夫し、継続して取り組まなければならない。
- ▲箸や茶碗の持ち方、食べる姿勢等については、改善に時間がかかった。就学前教育機関と役割分担を図り、早期に保護者へ働きかけていく必要がある。

～ ㇗ ㇗ ～

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

おわりに

本校は、平成27年度から2年間にわたり、熊本県教育委員会指定並びに公益財団法人熊本県学校給食会委嘱を受け、また文部科学省指定スーパー食育スクール推進校として、「学校給食・食育」の研究を進めてまいりました。

「食から見つめ直す健やかな心と体～学校・家庭・地域との連携を通じた自己管理能力の育成～」という研究テーマのもと、子どもたちが生涯にわたって健康的な食生活を営んでいくために、小学生というこの発達段階において、どのような食育が必要であるのか、保護者や地域の方々のご支援・ご協力をいただきながら、全職員一丸となって研究・実践に取り組んでまいりました。

研究初年度は、肥満傾向の児童が多いこと、新体力テストの結果が全国平均を下回っていること、熊本県学力調査や全国学力・学習状況調査結果から学力面で厳しいことなど、多くの課題がありました。しかし、食育を本校の教育活動の大きな柱の一つに取り入れ、学校・学級の課題と「食」を中心に据えた様々な取組を結びつながら研究を推進していったことで、肥満傾向の児童が減少し、体力面・学力面での着実な伸び、そして何より外で元気よく遊ぶ子どもの増加、「食育の話題を家でします」といった多数の保護者の声など、大きな成果がはっきりと感じられるようになりうれしい限りです。

最後になりましたが、本研究にあたりまして、ご尽力を賜りました熊本県教育委員会、球磨教育事務所、あさぎり町教育委員会並びに熊本県学校給食会をはじめ関係の諸先生方に厚く御礼を申し上げます。

平成28年11月17日

あさぎり町立免田小学校 教頭 前村 伸幸

<研究同人>

平成28年度		
校長 吉村 英亀	教諭 愛甲 裕子	講師 尾前 志穂
教頭 前村 伸幸	教諭 藤田 沙織	特別支援教育
教諭 佐々木 慎治	教諭 三浦 優	支援員 佐崎 朱
教諭 濱口 寿子	教諭 田尻 美野	特別支援教育
教諭 山本 マミ	教諭 梅田 里香	支援員 栃原 由佳
教諭 吉田 憲一	教諭 田上 静香	特別支援教育
教諭 鎌田 真奈美	教諭 簗田 舞	支援員 宮原 留美
教諭 永田 哲雄	養護教諭 大石 和子	司書補 鈴嶋 佳美
教諭 黒木 靖子	栄養教諭 田代 優子	学校庁務 光永小代美
教諭 田山 貴子	事務職員 伊賀上大起	A L T オリビア・リー
教諭 上原 進一	講師 住本 壽司	A L T ケイトリン・
教諭 福田 貴文	講師 佐無田園子	デパーマー
平成27年度		
教頭 高野 勝男	教諭 恒松真理子	特別支援教育
教諭 天羽 京子	教諭 西 智世	支援員 久保寺睦美
教諭 沢田 富浩	教諭 石原 愛	特別支援教育
		支援員 倉元 留美

<参考文献>

○第3次食育推進基本計画 内閣府
○小学校学習指導要領解説総則編他全教科 文部科学省（教育出版）
○食に関する指導の手引き 文部科学省
○食育実践マニュアル 熊本県教育委員会
○「学校における食育の推進」～望ましい食習慣の形成を目指して～ 熊本県教育委員会
○各研究発表校研究紀要