

健康課題を見据えた食育の推進

福島市立清水小学校栄養教諭 亀田明美

1 児童生徒の実態

(1)平成 20 年度健康診断の結果より

むし歯や視力の状況は、全国平均とほぼ同じであった。肥満傾向児の出現率は、肥満度 20%以上が11%で、全国平均と比べると高い状況であった。ローレル指数160以上の児童の割合の推移もここ数年ほぼ横ばいの状態であった。

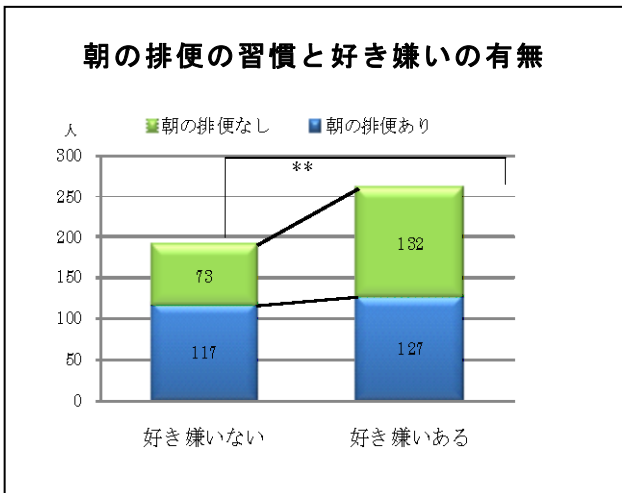
(2)新体力テストアンケート結果より

56%の児童が「起きるのがつらいことがある」と回答している。また、およそ3分の1の児童は「毎日排便をしない」と回答している。

朝の目覚めや排便などの体調面に問題を抱える児童が多いことが分かった。

(3)生活習慣と食事に関するアンケート結果より

体調に関する課題について要因を分析したところ、朝の排便の習慣がある児童と、そうでない児童では、偏食傾向や食欲などの食習慣について優位な差で関連がみられることも明らかになった。



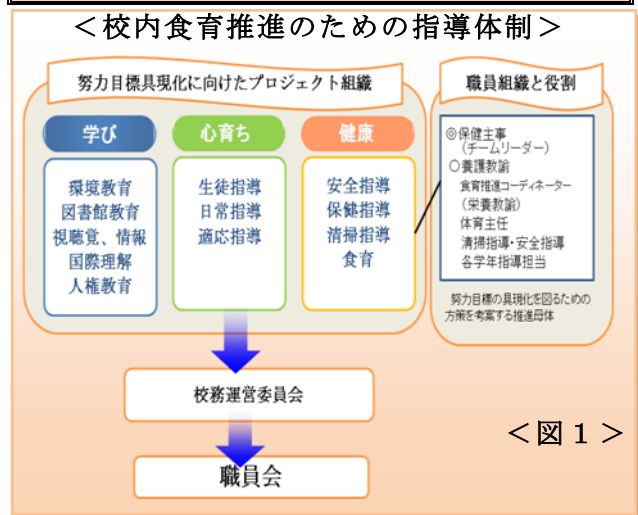
2 重点目標

諸調査の分析から本校の健康課題を、望ましい生活習慣の形成による体調や肥満傾向の改善と捉え、食や健康づくりに関する意識を高め、望ましい食行動によって、健康レベルを向上させるために、食育の視点から、次のような重点目標を設定した。

- ① 3食規則正しく食事をとり、望ましい生活リズムを身に付けることができる児童の育成
- ② 栄養バランスのよい食事を進んでとることができる児童の育成

上記の内容について、その指導場面と方法を整理し、現行の教育活動の中で最大限の効果を発揮できるよう、また、重要度や優先順位を考慮し、次のような視点で実践を行った。

- 【視点1】教育活動全体で推進できるよう指導体制を整備し、食に関する指導の充実を図る。
- 【視点2】学校給食を生きた教材として活用し、食育を推進する。
- 【視点3】家庭や地域との連携を図りながら、視点1、2を推進する。



< 図 1 >

3 実践内容

(1)【視点1】教育活動全体で推進できるよう指導体制を整備し、食に関する指導の充実を図る。

①食育全体計画の整備

既存の食育全体計画を見直し、教科・学級活動における食に関する指導の時間を確保するとともに、栄養教諭とのティーム・ティーティング（以下TT）についても明記した。また、新たに学年ごとの食育年間指導計画を作成した。

②健康プロジェクトチームの活用

食育年間指導計画に沿った実践を促すため、健康教育推進委員会（健康プロジェクトチーム）を活用した。月ごとの食育推進計画を作成し、毎月チーム内で食育推進に向けた話し合いを行った。その後、校務運営委員会での協議を経て、毎月の職員会議で全職員に周知し、共通理解のもと組織的に食育を推進できるよう働きかけた。

<図1>

食育全体計画

資料1

③「元気の輪強化週間」の実施

望ましい生活習慣を身に付けさせるため、食に関わる内容を追加した点検表を用いて「元気の輪強化週間」を実施した。

資料3

	12/1月	12/2火	12/3水	12/4木	12/5金	12/6土	12/7日	○の数の合計
1 朝・昼・夜の三食をしっかりと食べている	○	○	○	○	○	○	○	7
2 おやつをとりすぎでない	○	○	○	○	○	○	○	7
3 早寝早起きをしていいる おきる(11時30分) ねる(10時00分)	△	○	△	△	△	△	△	1
4 ぐっすり眠ることができている	○	○	○	○	○	○	○	7
5 すっきり排便(うんこ)ができていいる	○	○	○	○	○	○	○	7
6 食事の前に手洗いをしている	△	△	△	△	△	△	△	1
7 1日3回食事の後に歯みがきをしている	○	○	○	○	○	○	○	7
8 外で遊ぶか、運動をしている	△	○	○	○	○	○	○	6
9 テレビやゲームは、時間をきめていいる	○	○	○	○	○	○	○	7
10 ハンカチをいつも身につけている	○	○	○	○	○	○	○	7

④学校保健委員会の活用

学校保健委員会において、教職員・保護者・学校医が、本校児童の健康課題や食生活上の問題点について共通理解を図り、改善に向けての話し合いを行った。

各月の食育推進計画について職員会議で共通理解

資料2

⑤教科・特別活動における指導

学級の実態を踏まえ、担任とのTTにより、児童が課題解決に向けた目標を設定することができるよう、学校給食との連携を図りながら、下記のような指導を行った。

実施学年と題材名



資料4

- 1年 ・(学活) いろいろなたべものをたべよう
- 2年 ・(学活) よくかんで食べよう
- 3年 ・(学活) 感謝して食べよう
・(体育・保健) 毎日の生活と健康
- 4年 ・(学活) 自分の食生活を見直そう
・(体育・保健) 育ちゆくからだわたし
- 5年 ・(学活) 冬休みの食生活を考えよう
- 6年 ・(学活) バランスの良い食事をしよう
・(家庭) 楽しい食事を工夫しよう

その際、次のような工夫をした。

ア 現職教育への参加

本校現職教育、道徳・特別活動部に所属し、研究授業を通して指導方法の改善に努めた。

イ 実態に基づいた導入の工夫

事前の実態把握を学級担任と協力して行い、児童の抱える食生活上の課題を導入で知らせることによって、課題意識を持つことができるようにした。

ウ 魅力ある教材・教具の工夫

本時のねらいに迫るための手立てとして、教材や教具の工夫を行ったり、ゲストティーチャーとの連絡調整を行ったりした。



排便について楽しく学べる教材の工夫



ゲストティーチャーを効果的に活用した授業

エ ワークシートの工夫

課題を解決する上での自己決定や実践化が図れるよう、ワークシートを工夫した。

さらに、学校での食に関する指導を家庭にも広げていくため、「おうちのかたから」の欄を設けた。

ワークシートの工夫

2ねん りくみ なまえ ()

これからの給食で気をつけたいことやがんばりたいこと

30回いじょうがんでむしばをいせかたえきをたくさん出してけんこうな体をイ作りたいたです。

がんばることができたら、色をぬりましょう。

きゅうしょくだいす木

月 火

たくさん色をぬれるといいね!

おうちのかたから 給食だけでなく家で30回がんばろう気をつけてください。

がんばってよかったこと 30回いじょうがめたのがよかったです。

課題解決に向けた自己決定

実践化を促す

家庭への啓発と連携

オ 授業の成果と課題の把握

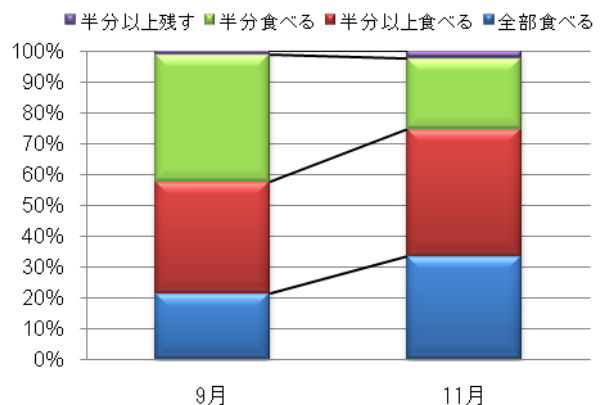
指導前と指導後の意識や行動の変容を検討し、授業の効果を把握するとともに、指導法の改善を行った。



(2)【視点2】学校給食を生きた教材として活用し、食育を推進する。

指導前、指導後のアンケート

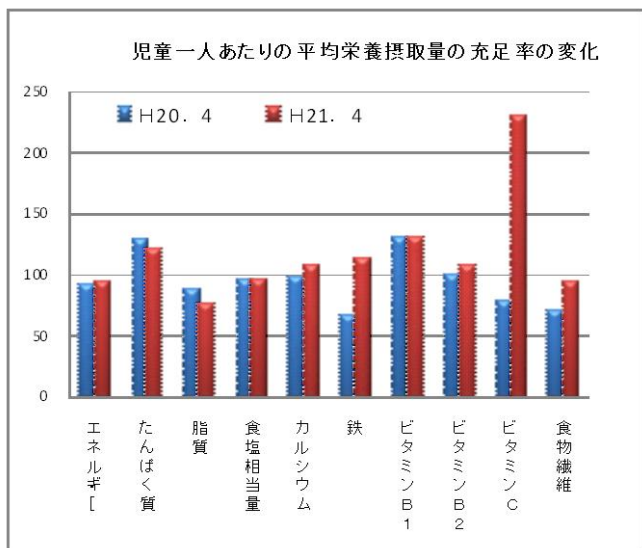
給食にきらいな物が出たときどうしますか



①学校給食の給与栄養量の改善

児童が学校給食から摂取する栄養量を検討したところ、鉄、ビタミンC、食物繊維において充足率を満たしていないことや、タンパク質が20%以上も過剰であることがわかった。

そこで、従来のように栄養所要量の範囲の中で、安全でおいしく、そして子どもたちに喜ばれる給食を提供するだけでなく、生活習慣病や過剰摂取による健康障害の予防を視野に入れた栄養管理を計画的に行い、給与栄養量の改善に努めた。



イモ類・キノコ類・海藻・豆を取り入れ食物繊維の多い献立を繰り返し実施した。



揚げ物の回数を減らし、煮る・焼く・蒸す等の料理法を取り入れ、脂質の量を抑えた。

②食育通信の活用

食育通信を毎月発行し、献立のねらいや意図を、学級担任を通して児童に伝えるとともに、栄養バランスのよい食事をするよう働きかけた。

献立作成の意図を伝えるための工夫

クイズの答 ② かぼちゃです。
 冬至は、一年中で一番夜が長い日です。冬至の日に、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。また、ゆず湯に入る習慣もあります。今年の冬至は、12月22日です。その日は給食がないので、今日の給食で冬至に食べる料理をいただきますよう。
 かぼちゃには、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。カゼが流行する季節です。栄養のある食べ物を食べて、ウイルスに対する抵抗力を強くしておきましょう。もちろん、手洗いうがいも忘れずに！

① ホウレンソウ ② かぼちゃ ③ サケ

今回の食育クイズ リザパ給食で、どちらのコースが人気があったでしょうか？
 ① ひらびきコース ② まめのきコース

児童の感想を書く欄を設けた

資料 5

③地場産物の活用

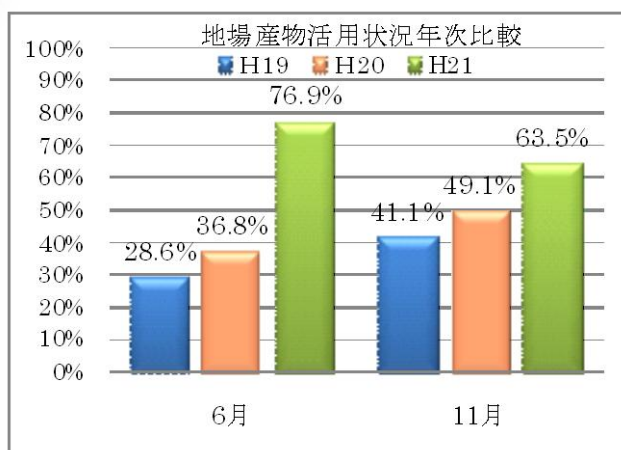
地元農産物を活用し、身近な食材を使って栄養バランスのよい食事をするよう働きかけた。

J A新ふくしまより、農産物カレンダーを入手し、地元農産物を積極的に取り入れるよう献立を作成した。

また、給食に使用した食材の展示や、生産者のインタビューを行い、地場産の野菜や果物の摂取量が向上するような取組を行った。結果的に地場産物活用率も向上した。



地場産物活用率の向上に繋がった



(3)【視点3】家庭や地域との連携を図りながら【視点1】・【視点2】を推進する。

① 食育便り等を活用した啓発

教育活動や学校給食を通じた食育の取組みについて、便りを通して家庭に発信したり、家庭から情報を収集したりして啓発を行った。

献立表や食育だよりを活用した啓発活動



② 授業参観日を活用した啓発

授業参観時に食育の授業を行ったり、保護者懇談会で食育の講話を行ったりして、保護者への啓発を行った。

特に、児童の健康に関わる課題解決のため、授業や給食での取組みを紹介しながら、家庭への協力も呼びかけた。

③ 試食会・食育講演会を活用した啓発

給食試食会と食育講演会を同時に開催し、食育講演会で児童が抱える健康に関する課題について知らせたり、それを解決するための取組みを紹介したりして、家庭への啓発を行った。

その後、実際にどのような給食を食べているか試食することにより、家庭との連携が図りやすくなった。

④ PTAと連携した啓発

PTA主催の行事で、料理講習会を開催したり、PTA新聞に関連記事をのせたりなど、PTA活動と連携して、保護者への啓発を行った。

PTA新聞での啓発



PTA対象の調理講習会



⑤ 幼稚園との連携による啓発

小学校の食育は、幼児期における食習慣が大きく関わるため、隣接する清水幼稚園のPTA講演会において、栄養教諭が食育講演会を行った。

⑥ 県が主催する食育に関するコンテストへの参加支援

県教委主催「わたしが作る朝ごはんコンテスト」に応募するため、家庭科担当教員と協力して、家庭に向けてコンテスト参加の呼びかけを行った。

最終審査に進んだ児童には、栄養教諭が調理に関するアドバイスをを行い、コンテスト参加への支援を行った。



最終審査の様子と応募作品

4 成果と課題

(1) 成果

①【視点1】

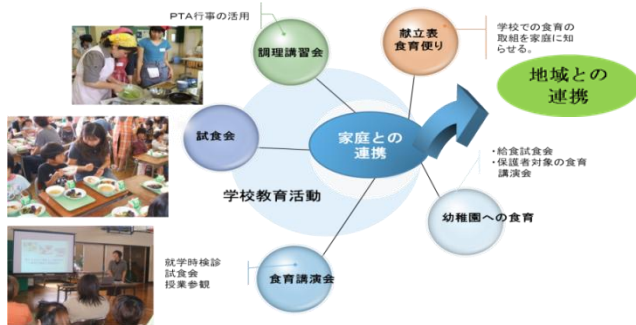
食育全体計画を整備し、校内組織を活用して、全職員が共通理解のもと食育を推進できるよう働きかけたことで、食に関する授業が計画的に行われ、他の教職員とも連携して食育に当たることができた。

②【視点2】

献立の工夫や残滓率の減少が、児童一人あたりの平均栄養摂取量の向上につながった。特に、排便と関連のある食物繊維、体の調子を整える働きのあるビタミン類、ミネラル類の摂取量が向上した。

③【視点3】

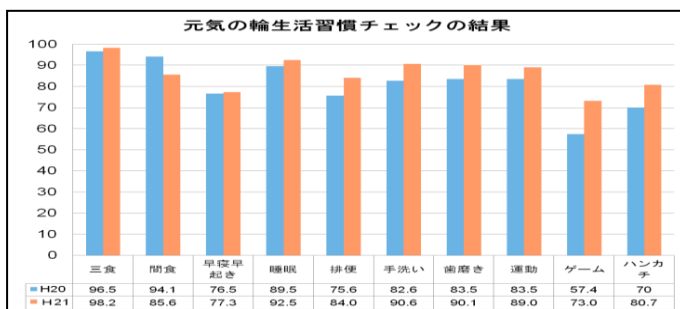
下記のような活動を通して、家庭や地域との連携を図った。



これら視点ごとの成果から、重点目標の達成状況を考察すると、

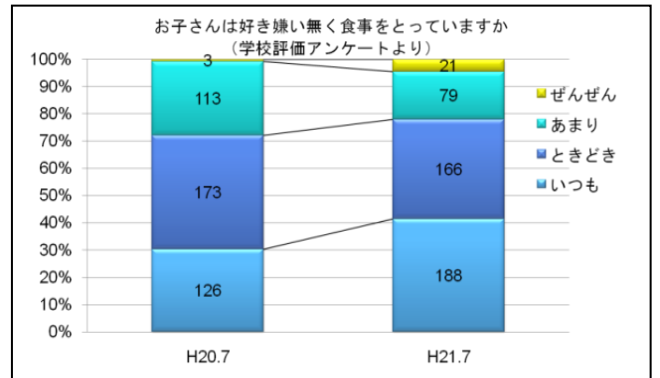
① 3食規則正しく食事をとり、望ましい生活リズムを身に付けることができる児童の育成

望ましい生活リズムの定着をめざして行った生活習慣チェックでは、「3食しっかり食べる」や「朝の排便」がそれぞれ改善されたことから、3食規則正しく食事をとり、望ましい生活リズムを身につけることができるようになってきていると考えられる。



② 栄養バランスのよい食事を進んでとることができる児童の育成

保護者対象の学校評価アンケートや、給食残滓の減少などから推察しても、栄養バランスのよい食事を進んでとることができるようになってきていると考えられる。



本校児童の健康に関する課題においては、平成19年度と平成21度の新体力テストのアンケートの比較より体調について、良いが10%増えた。

さらに平成21年度の健康診断では、肥満傾向児の出現率が前年度の11%から9.9%に減少し、ここ数年横ばい状態であった、ローレル指数160以上の児童の割合が5.3%に減少した。

(2) 課題

本実践は、一人一人の変容について、十分に検討をすることができなかった。

児童一人一人が食や健康づくりに関する意識を高め、望ましい食行動によって、健康レベルを向上させるためには、栄養教諭が、食育推進コーディネーター、保健主事、養護教諭などと連携を図りながら、全職員共通理解のもと、教育活動全体を通して食育を推進していくことが重要である。

今後も、他の教職員と連携を図りながら、学校の教育目標が達成されるよう、日々の教育実践を行っていきたいと考える。