

小中学校の連携による食育の推進

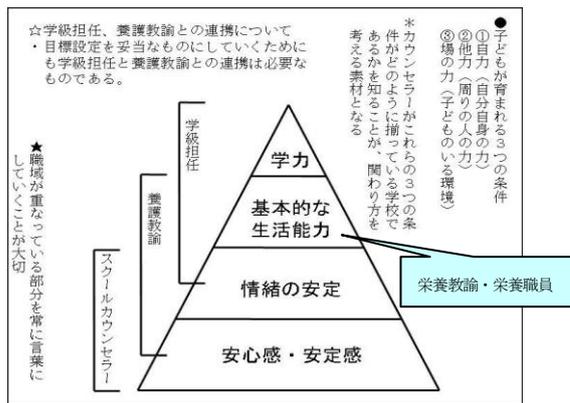
ともに学力向上を目指す小中一体・連携による指導方法の工夫・改善
～小中の養護教諭・栄養教諭・学校栄養職員による学びの支援のあり方～

郡山市立行健第二小学校 栄養教諭 武藤 真紀

1 小中連携による学校保健部会のテーマ

郡山市教育委員会指定による明健中学校区における一体・連携による標記の研究主題を受けて、学校保健部会において、学びの基盤となる健康教育として、心身の健康と食の指導に重点をおき、研究を進めることとした。

当部会には、養護教諭と栄養教諭、学校栄養職員が所属し、心身の健康と「学び」の基盤を基本的生活習慣の確立ととらえ、他の教職員と連携しながら、児童生徒の「学び」の基盤づくりを目指すことにした。



▲「先生と子どもをつなぐ役割」より「子どもが育まれる3つの条件」

2 研究の視点と内容

(1) 視点

養護教諭によるかかわりと、栄養教諭、学校栄養職員によるかかわりの視点から研究を進めることとした。

①視点1

心身の健康が不安定で学ぶ意欲が低下している子どもたちに対して、養護教諭は心配りのある支援や健康教育をとおして、学ぶ意欲を持たせ、子どもたち一人一人の学びの成立まで

つなげる。

②視点2

基本的生活習慣が身に付いていない子どもたちに対しては、栄養教諭や学校栄養職員、養護教諭が中心になり食の指導を行うことにより、学びの基盤を作る。

(2) 内容

①養護教諭の学びへの関わり（心身の健康の確立）

- ア 保健室相談活動と健康教育の充実
- イ 教師との信頼関係の確立と積極的な連携（子どもの学びへの願いや思いを教師につなぐ）

②栄養教諭・栄養職員を中心とした食に関する指導の実施（基本的生活習慣の確立）

- ア 実態調査の実施（下学年は保護者、上学年、中学生は児童生徒対象）
- イ 各学校の課題把握
- ウ 課題解決策を取り入れた食に関する指導の実施（各学校で実施）

③地域学校保健委員会の実施

④各校の児童生徒の様子や保健関係事務の情報交換

3 取組みの実際

ここでは、栄養教諭によるかかわり（視点2）についてのみ述べる。

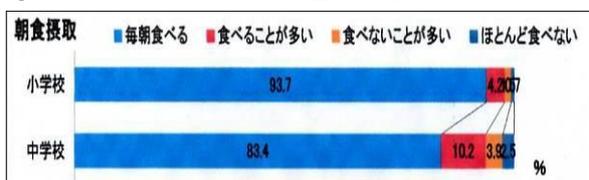
(1) 生活習慣に関するアンケートの実施資料1

明健中学校区における小中学校生の基本的な生活習慣の定着状況の実態を把握するため、アンケートを実施した。アンケート項目については、

- ・ 朝食の摂取状況
- ・ 排便
- ・ 不定愁訴
- ・ 給食指導 等の視点から実施した。

(2) 調査から見てきた課題と考察

①小学生と中学生の生活習慣や食事の違い



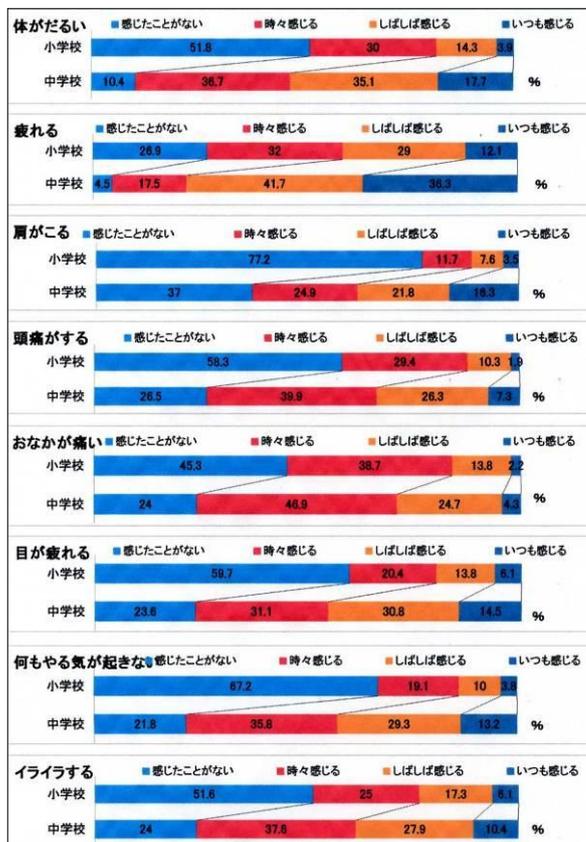
ア 朝食摂取について

「毎朝食べる」「食べるが多い」を合計すると、小学生では97.9%、中学生では93.6%が毎日朝食を摂取していることがわかった。中学生になると「食べないことが多い」「ほとんど食べない」が増加している。これは、起床時間がおそい（7時30分以降）生徒の割合とほぼ同じくらいの割合なので、同じ生徒が回答しているのかを確認しながら、個別指導をしていく必要がある。

イ 給食について

『給食を残す』割合は、中学生になると高くなっていることがわかる。特に「いつも残す」の割合が大きく増加している。『苦手な食べ物がある』割合は中学生が高い。『苦手な食べ物が出た時』は、「残さないで食べる」が小学生48.9%、中学生19.3%と、大きく減少している。「手をつけなくて残す」の割合も小学生は9.3%、中学生では36.6%と大きく増加している。小学校の自校給食と中学校の

センター給食による違いも影響していると考えられるが、中学生になってから新しく出る食材や献立はないので、小学校と中学校での給食指導の違いからくるのではないかと考えられる。基本的な生活習慣の確立が学びの基盤となることを考えると、小学校と中学校での連携した給食指導のあり方を考えていく必要があると考えた。



ウ 不定愁訴について

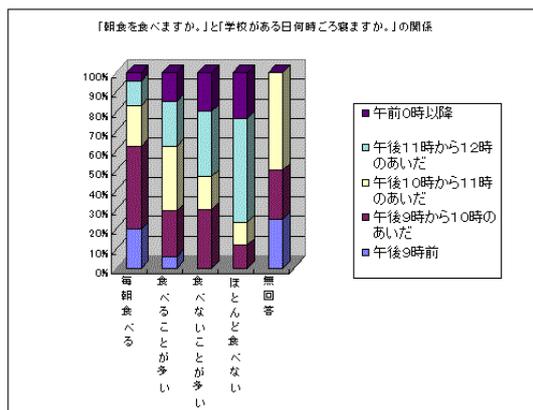
体調不良を感じると回答している割合が中学生に多い。このことは、就寝時間や目覚め方などと関係しているのではと考えられる。

『何もやる気が起きない』の質問に対して、中学生は「しばしば感じる」「いつも感じる」が78%であり、教師が学習指導をしていく上で課題になる。どこから起因するのか分析していく必要があると考える。

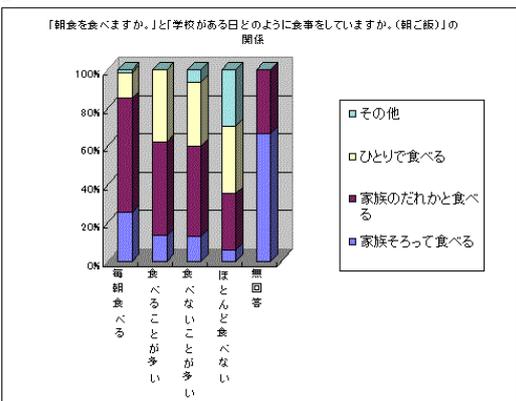
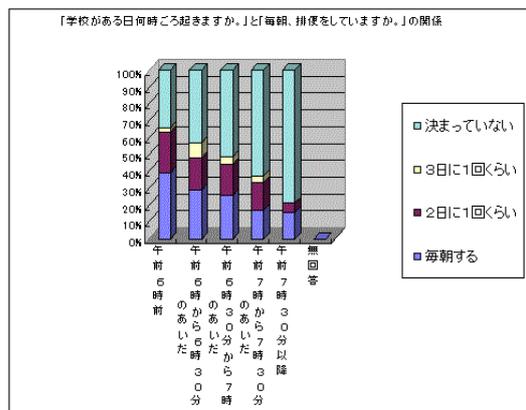
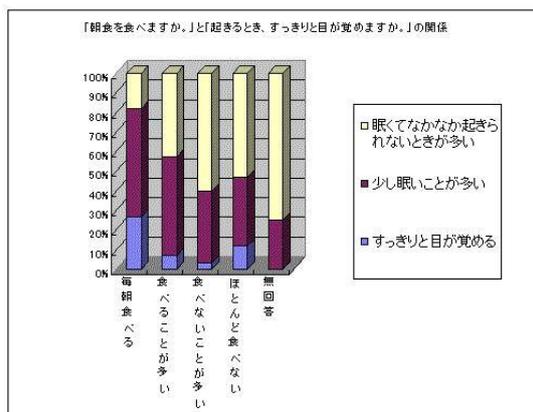
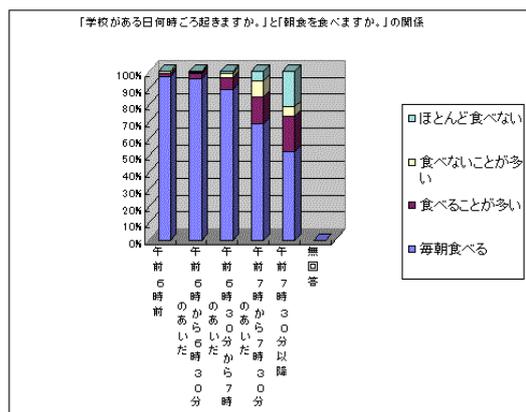
また、『イライラする』の質問に対し、中学

生は、「時々感じる」「しばしば感じる」「いつも感じる」をあわせると76%である。このことは、中学生時期の心と体のバランスが不安定なことからくることも考えられる。食事との相関関係も分析していく必要がある。

②生活習慣と食事との関係について



事形態（孤食）」の質問において、「就寝時間が遅い」「朝すっきり目が覚めない」「食欲がない」「孤食である」と回答している割合が高いことから朝食との関連性がみられた。このことから朝食を摂取するためにも、基本的な生活習慣の指導をしていく必要があると考える。



ア 朝食摂取と生活習慣

朝食の欠食が見られる児童生徒は、「就寝時間」「朝の目覚め」「朝食時の食欲」「食

イ 起床時間と生活習慣

起床時間の遅い児童生徒は、朝食摂取の割合が低かった。また、排便状態までみていくと起床時間が遅くて朝食を摂取する児童生徒の6割以上が不規則な排便であることがわかった。このことから、朝の排便のリズムは、起床時間や朝食の摂取が関係していることがわかった。

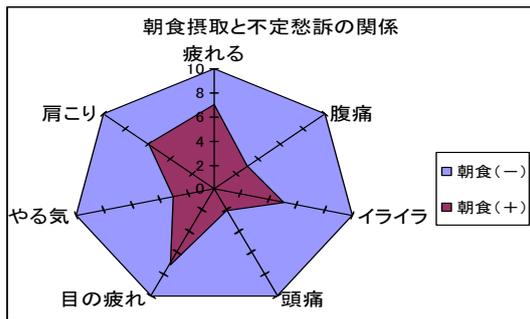
③生活習慣と心身の健康

ア 体調と朝食摂取及び共食との関係

朝から、体調不良を訴えて保健室にくる児童

生徒の中には、朝食をとらない子どももいることから、食生活アンケートの調査項目に不定愁訴の有無を追加し関連を調べた。

調査の結果（疲れる、肩こり、頭痛、腹痛、目の疲れ、やる気、イライラ）すべての項目で朝食未摂取の子どもは、食べた子どもに比較して体調不良を訴える割合が多かった。

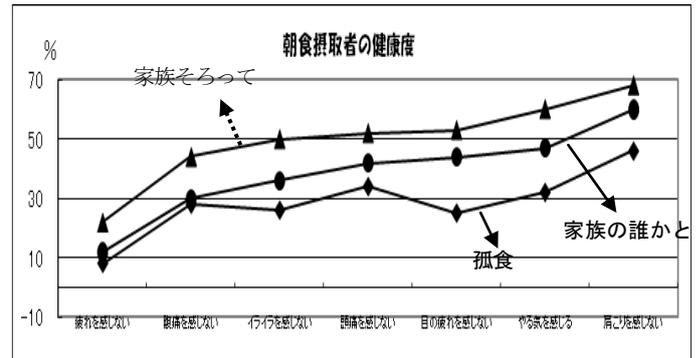


項目毎、朝食未摂取者の愁訴割合 (10とした場合)

明健中学校区4校の朝食摂取率96.5%は、郡山市の小学校96%中学校92%より高い。しかし、朝食を摂らない人は、頭痛・やる気・腹痛を感じる割合が高く、イライラ感は約2倍となっている。

また、家族（親子）がバラバラに食事をするなど、孤食の子どもも多くいることが調査結果から分かった。食卓を囲んで一家団欒の食事は、親子のコミュニケーションの場として、1日の出来事や学校生活や勉強等について話したり、聞いたりできる良い機会である。特に、朝食時には、食欲の有無や顔色等、子どもの登校前の健康状態を把握することができる。

一人寂しい食卓で一日が始まるか、家族といろいろ会話しながら楽しく始まるか、朝食摂取者にも、孤食と共食による愁訴に違いがあるのではないと思われる。そこで、朝食を摂っている人の愁訴を感じたことがない者（孤食・家族のだれか・家族そろって）の割合をグラフで示した。



家族そろって朝食を摂っている子どもは、すべての項目で、孤食の子どもより体調不良の訴えが少ない。一家団らん食卓は心と体の健康に良い影響を与えていると思われる。

朝ごはんは、一日のパワーの源であり、きちんと食べるにより元気に学校生活を送ることができる。また、家族そろって食事を摂っている子どもも健康に過ごしている割合が高いことから、家族そろってあるいは家族のだれかと食事がとれるように働きかけていきたい。

(3) 課題解決に向けた取組みの方向性と今後の取組み

調査の結果を前述の3つの観点から考察した結果、朝食摂取や生活習慣形成に関する指導が必要であることがわかった。

課題解決に向けては、単発的な指導や、単独校だけの取組みでは解決できない状況が確認され、明健中学校区における一体・連携による研究として年次計画で取り組むことにした。今年度は課題を焦点化し、「朝食の指導」に取り組むことにした。

(4) 各校での実践内容

① A小学校の実践「朝食内容の充実」

<実態>朝食の摂取率は100%であるが、内容を見ると、単品のみの児童もいる。

＜授業の実際＞家庭科 6 学年 **資料 2**

「栄養バランスのよい朝食の献立を考えよう」

気づく	朝食の献立の2つの例をみて、その内容の違いに気づく。※フードモデルの活用
深める	主食・主菜・副菜を組み合わせることにより、栄養のバランスがよくなることを知る。(栄養教諭) パワーアップの朝食をフードモデルを活用して話し合う。
まとめる	自分の今までの朝食を見直し、これから自分の食事での改善策を考え、実践方法を発表する。

主食・主菜・副菜と上手に組み合わせ、各班でよい献立を作成する事が出来た。実物そっくりなフードモデルだったため、楽しく生き生きと学ぶことができた。



②B 小学校の実践「生活リズムの向上」

＜実態＞朝食にかける時間は5分～10分が、53%であった。生活リズムの点から見直しが必要と考え授業を行った。

＜授業の実際＞学級活動 4 学年
「しっかり食べよう朝ごはん」 **資料 3**

朝ごはんを食べよう
4年 名姓

めあて
毎朝ごはんをしっかり食べることができよう生活を豊かにしよう

○まほうちゃんや朝ごはんをしっかりと食べるためにどうしたらいいかな？
【まほうちゃんへのアドバイス】

まほうちゃん: まほうちゃん、朝ごはんを早く食べたいと豆がまわらない

まほうちゃん: 夜早く寝る

まほうちゃん: 食べ始めるのが遅くなる

○朝ごはんの3つはたらき

体の目ざまし	のびのび目ざまし	はいやいのスイッチ
--------	----------	-----------

○これからわたしががんばること

① 早く寝る習慣を身につけたい。早く寝ると朝早く起きる習慣が身につく。

② 早く寝ると朝早く起きる習慣が身につく。

○おうちのみなさんへ
毎日、朝ごはんの大切さを学習し、自分の朝食についてがんばることを決めました。ぜひまほうちゃんや朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけたいです。また、ご家庭での協力をお願いします。

朝ごはんを食べると体にいいことを知ったので、自分で決めた目標を守りながら生活していきます。

お母さんへ 朝ごはんのメニューをもう少し工夫してみようね。

気づく	給ちゃんの朝ごはんの様子を見て、問題点を考え、朝食の意識を高める。
深める	給ちゃんが朝ごはんを食べて元気になるための生活について、グループ毎に話し合う。バランスよく食べると、体に3つの目覚ましのスイッチが入ることを知る。(栄養教諭)
まとめる	自分が朝ごはんをしっかりと食べるために実践することをまとめ、発表する。

児童一人ひとりが自分の生活の改善点に気づき、めあてをつかむことができた。また、がんばりカードで1週間実践したことで、生活習慣のリズムをつかむきっかけとなった。

ワークシートやがんばりカードに保護者に記入してもらい欄を設け、家庭の協力を得ることができた。

③C 中学校の実践「朝食の大切さ」

＜ねらい＞成長期にある中学生にとって健康な体で活発に活動するためには、朝食を毎日しっかりと食べる必要がある。そこで、朝食の役割を理解させ、しっかりと食べる意欲を持たせたい。

＜給食時間の実際＞

毎日、朝食を食べているか振り返る。

「脳・は・お・ひま・に」の言葉の意味を理解する。(栄養職員)

朝食の大切さを理解してバランスのよい食事に少しでも近づけるようとする意欲を高める。

バランスのよい朝食の内容について、主食・主菜・副菜の組み合わせの大切さを理解することができた。

④明健中学校区における地域学校保健委員会の開催 資料4

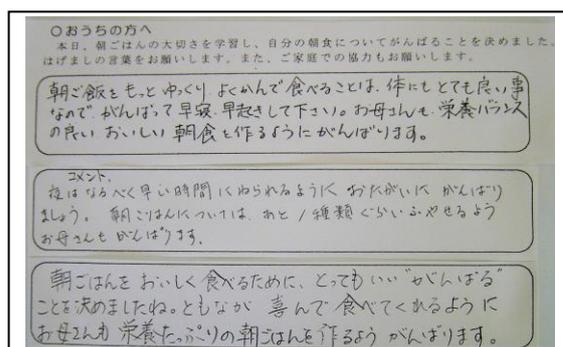
2月に明健中学校区合同地域学校保健委員会を実施した。各小中学校の校長、保健主事、養護教諭、栄養教諭・栄養職員、生徒指導主事、体育主任、給食主任、学校医、PTA役員の43名が参集した。今年度の学校保健部会の取組みを報告し、アンケート調査結果から見えてきた健康課題（①小学生と中学生の生活習慣の違い②生活習慣と食事の関係③生活習慣と心身の関係）とその対応について、グループ協議した。教職員より学校での学校給食や食の指導の実践についての報告、保護者からは帰宅してからの過ごし方、食事の様子など実態の報告があった。また、それぞれ学校医より、「食事と間食との関わり」「噛むこととむし歯の関わり」「学力とマスメディアとの接触の長さ（4時間以上）と学力の差」「不定愁訴と睡眠時間の関わり」などについて指導があった。学校・家庭及び地域が連携することができ、今後の方向性が見えてきた。今回の協議内容を各家庭へ情報を発信していく必要があるため、会報誌を発行することとした。



ことにより、明健中学校区内での具体的な課題が見つかり、共通理解のもと学校保健部員が中心となって組織的に食育を推進することができた。

小中学校の栄養教諭・栄養職員とのネットワークが強まるとともに、養護教諭との連携を進め、食の指導を充実させていく組織ができた。

食の指導は、栄養教諭や栄養職員の専門性を生かし、給食の時間や学級活動等で指導することにより、児童生徒の朝食に対する関心が高まり、基本的な生活習慣が形成されつつあるとともに、自分の食生活を改善しようとする意欲が高まってきている。また、保護者の朝食に対する意識も高まった。



(2) 課題

学校保健部員が中心になり、食の指導を進めることができたが、今後、学校の組織を活用しながら校内全体、さらに明健中学校区に広げていく必要がある。

児童・生徒の健康教育は学校だけでなく、児童生徒を育成するあらゆる場、すなわち、学校・家庭及び地域のすべてにおいて行われることが重要である。地域学校保健委員会の系統的な実践や、各学校における家庭や地域への啓発のあり方等を研究していきたい。

4 成果と課題

(1) 成果

小中学生の基本的な生活習慣の定着状況を把握するために共通したアンケート調査を実施する