

研究の概要

領域名	学校栄養	出品区分	C
出品者氏名	本田優子	所属	平野小学校

1 研究主題

(1) 主題名 **健やかな心と体を育む食育のあり方**

～学校給食センターにおける学校、家庭、地域との連携による食育の推進～

(2) 主題設定の趣旨等

福島市においては「福島市教育振興基本計画」を推進するため、「地産地消や地域の食文化を意識した学校給食、食育の推進」を取組方針の一つとして掲げ、学校給食を「生きた教材」として活用し地産地消を推進するとともに、児童生徒が望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたり健康に留意した生活を送る力を育むため、食育の充実を努めることとしている。

現在、福島市の肥満傾向児出現率は、小学生期から中学生期にかけて、7歳を除き全ての年代で肥満度が全国を上回っており、各校においては改善へ向けて、健康相談や運動指導など、様々な取り組みがなされているところである。

福島市の学校給食は、現在25校の単独給食実施校と4箇所の学校給食センターにより運営している。学校給食センターは多くの受配校を抱え、給食管理上も多くの制約があるため、単独校のように栄養教諭等が日常的に、教職員と連携を図りながら食に関する指導を行うことが困難とされている。しかし、学校給食センターは、受配校が小・中学校と幅が広いため、食育を推進するに当たっては小・中一貫性をもった食育の展開ができるというメリットがある。そこで、受配校の食育推進コーディネーターの協力を得ながら、学校、家庭との連携を図り、生きた教材である学校給食を活用して、受配校及び学校給食センター間において、食に関する指導内容や方法についての情報を交換するなど、密接な連携・協力体制を確立していくことにより、幼児、児童生徒の健やかな心と体の育成に取り組むこととした。

2 研究計画

(1) 研究計画

年間を通じて次のことを行う。

- ① 受配校における給食の時間を中心とした食育指導
- ② 栄養教諭等による個別的な相談指導及び域内の幼稚園への食育指導

(2) 研究内容・方法

次の視点に基づき、食育授業や個別的な相談指導等を通して進めていく。

- ① 視点1 全職員による給食の時間、各教科等における食に関する指導の充実
 - 1 給食の時間における指導の実践（日々の積み重ね）
 - 2 各教科や学級活動等における食に関する指導の実践（知識の習得）
- ② 視点2 家庭に向けた食育の重要性についての啓発活動の推進
 - 1 朝食について見直そう週間運動の取組
 - 2 個別的な相談指導の実施
 - 3 幼稚園における食育

3 研究の概要

主に次の4つの実践を行った。

(1) 第3学年学級活動「食事のマナー名人になろう」

本学級は給食の残食がほとんどなく、苦手な物でも努力してきちんと食べる習慣が身に付いている。しかし、食事のマナーが徹底していない。相手を意識しないままの食事になっており、肘をついたり、箸を正しく使えなかったりする児童が見受けられる。そこで本時では、「食事のマナーチェックシート」を活用し、自分の日頃の食事のマナーについて振り返り、みんなが気持ちよく食べるための改善方法



を話し合い、実践していくめあてを具体的に考えさせることにより、食事のマナーを身に付ける意識を高めたいと考えた。食事のマナーの定着化には家庭の協力が欠かせないため、ワークシートには、取組の反省と保護者のコメント欄を設けた。

<保護者のコメント>

- 本人のはしの使い方を直したいという意欲を見守りたいと思います。家で言われるよりも学校で習ったことで、意識が高まったと思います。
- 食事のマナーを意識して頑張っていたと思います。家族同士でも確認するよい機会になりました。

(2) 保健講話

中学生を対象に、生徒が望ましい食習慣を身に付け、食事を通して自らの健康管理ができるように「中学生の食事と健康管理」をテーマに保健講話を実施した。栄養教諭から、「朝食」「おやつ」「免疫力」について説明し、事前に実施した生活習慣アンケート調査結果から課題を取り上げ、それらの解決方法について説明し、食育に関するクイズやジュースの試飲などの活動を行った。生徒は座学のみならず、実体験を交えた内容であったため、興味関心を欠かさず聴き入っていた。



<生徒の感想>

- 朝食をしっかりと取ることで色々なプラスの面があった。特に野菜や発酵食品を積極的に取っていきたい。生きていく中で食は必要不可欠なのに、考える機会がなかなかないので、この講演会をきっかけに、自分の生活について見直せてよかった。特に心に残ったのは、「口に運ぶ食べ物で人生が変わる」ということ。自分のためになるような食生活を心がけていきたいと思った。
- 朝ごはんは食べればよいと思っていたけど、主食、主菜、副菜、汁物を揃えることが大切だと分かりました。この講話で自分がよいと思っていたことが、だめだと気付けたのですごためになりました。

(3) 親子食育講座「健康によいおやつ」(笹谷幼稚園PTA教養委員会主催)

笹谷幼稚園の園児・保護者等50名を対象に、家庭との連携を図り食に対する意識を高めるため、「親子食育講座」を実施した。北部学校給食センター栄養教諭等が講師を務め、前半は調理実習「野菜たっぷり手作りピザ」、後半は食育講話を実施した。

試食時は和やかな雰囲気の中、親子は、「おいしい」と感激し



「家でも作ってみたい」などと話が弾んだ。野菜が苦手な子も進んで野菜を口に運び、おかわりをしていた。料理をすることは楽しいことであり、上手にできたことにより、満足感や達成感を味わうことができた。また、家族や仲間たちと一緒に作り食べることは、コミュニケーション能力を育む機会ともなった。

<保護者の感想>

- 生地からピザを作るのはハードルが高いかと思いましたが、とても簡単でおいしく、**何といても楽しく作ることができました。ピーマンを食べるところを初めて見たので、びっくりしました。幼稚園で、食べることができる自信を付けさせていただけるのはとてもうれしいです。**
- 親子でピザ作り、**とても楽しかったです。**普段はおやつを手作りする時間がなく、市販の物に頼っていましたが、**子どもと一緒に作る楽しさ、表情も近くで見れて、とてもよい時間を過ごせました。**

(4) 個別的な相談指導 (福島市立平野小学校)

令和6年度福島市学校保健統計調査では、北部学校給食センター受配校における肥満傾向児出現率は小学校では男子12.8% (福島市男子11.8%)・女子12.3% (福島市女子9.2%) 中学校では男子13.4% (福島市男子14.1%)・女子11.4% (福島市女子10.4%) と福島市立小中学校と比較して、中学校男子を除き1.0~3.1ポイント高い数値となっている。

そこで、養護教諭を中心に学校長のリーダーシップのもと、肥満度50%以上の児童を対象に学校・家庭の連携による肥満の個別指導を実施している。

肥満指導においては、肥満の子ども個人ばかりに焦点をあてるのではなく、学校・家庭の連携による全体的な取組が必要である。なぜならば、肥満は子ども個人だけが問題なのではなく、肥満になるようなライフスタイルが子どもたちに蔓延していることこそが問題の核心だからである。そこで、「学校における肥満対応ガイドライン」(平成28年度発行福島県教育委員会)に基づき、肥満解消につなげるために以下の計画を立案し実践していくことにした。

- 肥満度50%以上の該当児童の保護者へ「肥満に関する個別相談」の実施を周知し、参加希望者対象に養護教諭・栄養教諭等の連携による、肥満児とその保護者への個別の栄養相談・運動指導等を実施する。
- 養護教諭は、対象者の身長伸びや体重の増加を定期的に保護者に知らせ、増加が著しい場合においては、生活の仕方・運動・食事のとり方について、継続的に生活・栄養指導をしていく。

① 指導の実際

ア 自分の体重・現状を知り、生活を振り返る。(養護教諭より10分間程度)

対象者と保護者へ発育曲線を示し、「学校における肥満対応ガイドライン」を活用しながら、肥満度の推移について説明を行った。その際、生活リズムや運動習慣についても聞き取り、家庭でも積極的に改善していただくよう伝えた。

イ 栄養教諭等による個別的な相談指導 (養護教諭・栄養教諭等より15分間程度)

体脂肪を減らす3原則は、自分の太る原因を知ることそして栄養のバランスのとれた食事、そして適度な運動を継続することである。そこでまず、養護教諭から対象者の食生活等の問題点を把握し、実態に即した栄養指導を実施するため、個別に「生活・運動・

食事調査票」を配付し聞き取りを行った。また、1日分のエネルギー量の目安を示すとともに、1食のご飯の量や1日の野菜の摂取量などを実物で提示し栄養指導をすすめた。

その結果、対象者は自分自身の食事の問題点を課題としてとらえ、今後の食生活の在り方について前向きに取り組む姿勢がみられた。



給食のご飯の量、1日摂取する生野菜と温野菜の量と料理例を提示

ウ 自分の生活の目標を立てる。(児童・保護者 5分間程度)

養護教諭と栄養教諭等からの指導をふまえ、今後の食事内容や運動など生活習慣について、児童と保護者が合意のもと継続して行えるような目標を立て、「目標達成チェックシート」に記入してもらい、アドバイスを行った。

エ 個別相談後の子どもへの支援の手立て(養護教諭・栄養教諭)

a 「目標達成チェックシート」の作成・記入

自分の目標に対して1週間どれだけ守れたかを振り返る。月末に養護教諭及び栄養教諭等へ提出し、アドバイスを受ける。

b 定期的な身体計測(朝の時間に保健室にて測定)

保護者の同意を得て、2週間に1度体重測定を行い体重の変動を確認し、増加が著しい場合は保護者へ知らせる。

c 健康個人カルテの作成

養護教諭・学級担任・栄養教諭等が健康個人カルテに基づき指導の経過を記録することによって、情報の共有にとどまらず児童の状況を見極め、これまでの指導が適切であったかどうか等、分析することによってより効果的な支援が可能となる。

4 研究の成果と課題

○ 受配校の食育推進コーディネーターはもとより、学校給食センター栄養教諭等から機会があるごとに、児童生徒や保護者に対して朝食や栄養バランスの重要性を働きかけてきた結果、北部学校給食センター受配校10校の朝食摂取率は、福島市及び県小中学校の平均値に比べ高い傾向になった。

○ 学校・家庭との連携による肥満指導を計画的・継続的に実施した結果、平野小学校の肥満傾向出現率は令和3年度16.3%から令和6年度13.2%と年々緩やかではあるが減少傾向が見られた。

● 「食」に関する指導の実践では、栄養教諭等が積極的に授業等に参画することが一般的であるように受け止められがちである。しかし、食育は特別に設定した時間や各教科の中で指導するだけでは達成できるものではなく、むしろ、日常性がとても大切であり、日々の給食時間に、学級担任等の協力を得、「給食」という教材を用いて、教科等と関連を図りながら、計画的に繰り返し指導していくことこそが重要であると考えます。

● 今まで身に付いた食習慣を望ましい方向へ変えていくには長い時間を要するため、幼稚園・小・中学校のそれぞれを起点として、今後も給食時間を中心とした地道な指導を中心に、全教育活動を通して意図的・計画的に食に関する指導を実施していきたいと考える。