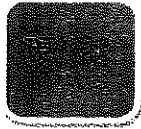


事業概要及び食育実践プログラム

について

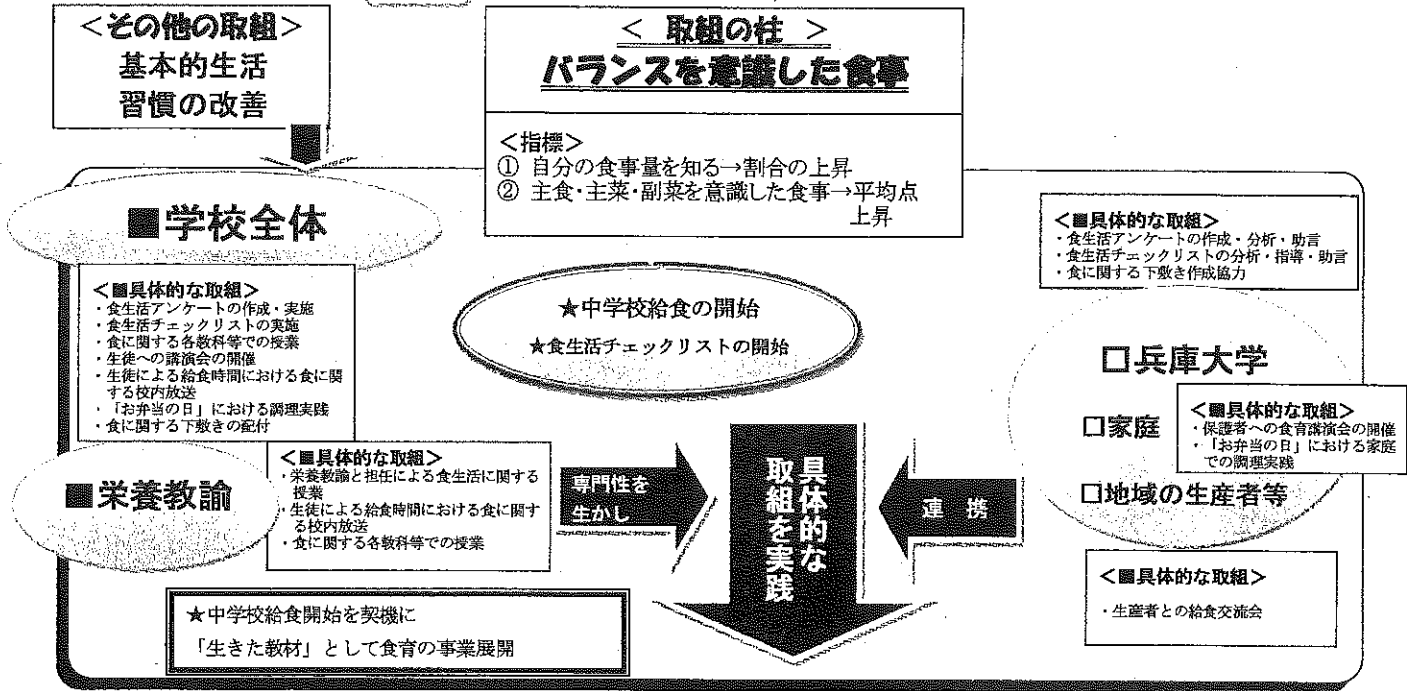
稲美町教育委員会 稲葉 寛

◆テーマ◆ 『食と健康』 ～見つめよう食生活、守ろう自分の体と心～



- アンケート調査から
 - 一日に必要な食事(野菜)量を知らない(あまり知らない)73.5%
 - 献立の主食・主菜・副菜を確認して食べている2.2点(5点満点)
 - 睡眠時間が少ないとの回答が51.5%
- 稲美中学校1年生
 - 男子…肥満傾向11.76%と高い(全国10.65%、県7.01%)
 - 女子…痩身傾向4.55%と低い(全国3.27%、県3.82%)
- 今年度から中学校給食(完全給食)を開始

課題1 ☆健全な食生活を送る



仮説

- Step1 ◇生徒や保護者・教職員の意識が変わる
 - Step2 ◇生徒が影響を受け、自発的に(自分で)考える
 【気づき】○生徒や教職員が生徒を変える ○家でも話したい気持ちをつくる
 - Step3 ◇生徒が自発的に食生活習慣(ライフスタイル)の改善を図り、健康な生活を送る
- 《将来にも影響》

子どもの実態
 心身共に健やかで、ふるさとの食文化を大切に思う稲美町の生徒

検証

- I 具体的な数値による科学的な検証
 (介入前後の)
 - ☆食生活チェックリスト、アンケートの変化
 - ☆体脂肪率、肥満度の改善
 - ☆未実施校との対比
 - ☆年次比較(追跡調査) など
- II 仮説に対する効果的な取組についての検証

上記の取組から

課題2

★健康的に暮らすためには食育と学校給食の果たす役割が大きいことを明らかにする!

稲美町スーパー食育スクール事業 実践内容

対象	生徒	教職員	保護者	地域	その他
5月	体格測定(身長、体重、体脂肪)				稲美町SSS事業推進会議 第1回
6月	「体によい飲み物」授業				
	食生活アンケート		食生活アンケート		
	食に関する講演会				
	給食だよりによる啓発活動				
	食生活チェックリスト(6月分)				
7月	食生活チェックリスト(7月分)				給食メニューレシピ集
			学校給食展		
8月		稲美っ子食育広場		稲美っ子食育広場	
9月	食生活チェックリスト(8月分)				
	「箸の持ち方」出前講座				
	「自分で作るお弁当の日」事前授業				
	体重体組成計の設置開始				
	食育知っときタイム開始				
	食生活チェックリスト(9月分)				

対象	生徒	教職員	保護者	地域	その他
10月	ホームページ開設				
	「自分で作るお弁当の日」				
	生産者との給食交流会			中学生との給食交流会	稲美町SSS事業推進会議第2回
	食に関する下敷き配付				
食生活チェックリスト(10月分)					
11月	食生活アンケート結果公表				
	食生活チェックリスト(11月分)				
12月	食生活アンケート	給食アンケート	食生活アンケート		
	体格測定(身長、体重、体脂肪)	教職員研修会			
	食生活チェックリスト(12月分)				
1月					稲美町SSS事業推進会議第3回
2月	発表会				

教科等における食育実践(教育課程に沿って実践)

「体によい飲み物」授業



飲み物にどれだけの糖分が含まれているか意識しながら飲んでいきますか？

この授業の目標

現在、生徒の身のまわりには、様々な飲み物がある。水、牛乳、お茶のほかにもスポーツ飲料、乳酸菌飲料、ジュース類、炭酸飲料などがあげられ、いつでも手軽に好きなだけ飲むことが出来る。しかし、これらの飲み物にどれだけ多くの糖分が含まれているか意識しながら飲んでいく生徒は、少ないのが現状である。

この実践では、日頃口にしている飲み物の糖分の量を知らせるとともに、水分補給の必要性や望ましい水分補給の仕方を考えさせ、また、部活動での指導に役立てたり、生徒とのコミュニケーションも図られる。

授業の目標

- ・日常よく口にしている飲み物の糖分の量を糖度計・栄養成分表示から調べ、1日に摂取してもよい糖分の量を知る。
- ・糖分の摂りすぎが、病気につながることを知る。
- ・人工甘味料は食品添加物であることを知り、今後の自己の食生活に活かす。
- ・水分補給として望ましい飲み物や熱中症を予防するための飲み方を知って、これからの生活に役立てる。

授業の指針

- ・糖度計の使い方を知る。
- ・糖度計からだけでなく、栄養成分表示からも糖分を調べられることを知る。
- ・糖分の量を計算から導き出された数字だけで確認するのではなく、実際に含まれている量の砂糖を用意し、視覚的に実感させる。
- ・よく飲む飲み物と、体によい飲み物の糖分の量を比較する。
- ・糖分は悪影響ばかりではなく、熱中症を予防するためには、必要であることを理解させる。

具体的な内容(部)と実施時期

- ・事前準備
- 授業を始める前に、生徒に飲み物についてのアンケートを行った。

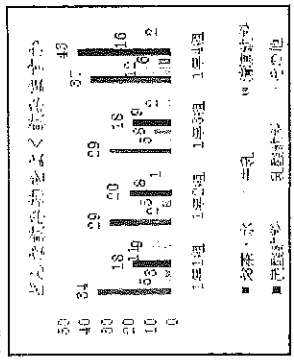
授業前アンケート

飲み物についてのアンケート

1. あなたはどんな飲み物をよく飲みますか (複数回答可)
2. 1で答えた飲み物をどなたきに飲みますか (複数回答可)
3. 飲み物を飲むときに気をつけていることがありますか
ある ない
4. 3であると答えた人に聞きます。どんなことに気をつけていますか？

(1) アンケート結果 (2は省略)

質問1



質問3

飲み物を飲むときに気をつけていることがありますか

学年	ある	ない
1年1組	69.7%	30.3%
1年2組	78.8%	21.2%
1年3組	72.8%	27.2%
1年4組	57.6%	42.4%

質問 4. どんなことに気をつけていますか。

(質問 3 であると回答した者のみ回答)

- 飲みすぎないようにする。
- 糖分の多いものはひかえる。
- 炭酸系を一気に飲まない。
- 夜には甘いものを飲まない など

・指導にあたって

生徒の普段飲んでいる飲み物は、お茶・水が多いが、炭酸飲料をはじめとして糖分をたくさん含んだ飲み物も多く飲んでいる。質問 3 にあるように飲み物に気を付けているという生徒が学年全体で見ると、3割にも満たないということがわかる。授業を進めていく中で、体にとってよい飲み物・よい飲み方とはどのようなものなのか、理解させていく。

・授業の流れ

自分たちがあまり気にせずに飲んでいる炭酸飲料をはじめとする飲み物は、どれくらいの糖分が含まれているのか、班ごとに調べた。

○2通りの方法から糖分量を調べる。

- 糖度計を使って糖分を調べる
- 栄養成分表示から糖分を調べる

○2通りの方法から、6種類の飲み物の糖分の量を調べ、実際に入っている砂糖の量を生徒に見せた。糖分の摂取量の多さを実感させ、摂りすぎが病気につながることを学習する。

- 血液の流れが悪くなる
- 食欲がなくなる
- 虫歯になる
- 太る
- 疲れやすくなる
- イライラする

いずれも糖分の摂りすぎによって、食事をきちんととらなくなるために起こる症状であることを知る。

○1日にとってもよい糖分の量を知る。

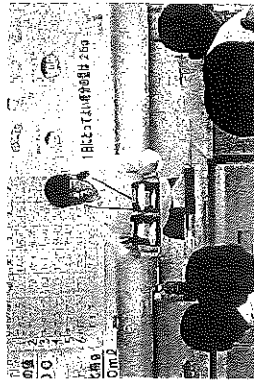
25g (ティースプーン6杯分)・・・WHO指針

○人工甘味料について知る。

糖分「ゼロ」などと表示されている飲み物があるが、それは、糖分0%でも人工甘味料が入っていることよって甘さを感じている。「人工甘味料＝食品添加物」なので、糖分が入っていないからと言って、安心するのではなく、食品添加物を多量に摂取することで、将来に障害がでてくるかもしれないという危険性があることを知らせる。

○体にとってよい飲み物・飲み方

ペットボトル飲料はコップに入れて飲むなど、一気に飲まないようにして、お茶や水を一日に1.5L飲むことを心がける。また、スポーツ中は糖分を摂取しないと熱中症の危険があるため、糖分2%の飲料1Lくらいをこまめに摂るようにする。



・授業実施日

平成26年6月3日(火) 1年生2クラス

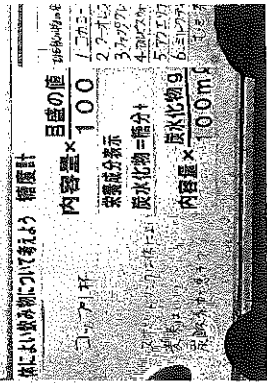
平成26年6月5日(木) 1年生2クラス

指導者：稲美中学校 栄養教諭 他町内栄養教諭2名

成果(生徒の声から)

授業後、「からだにとってよい飲み物・よい飲み方とはどんなだろうか」という質問に対しての生徒の考え

- 時間をあけて少しずつ飲む。
- ペットボトルで直接飲まず、コップに入れ、何日かに分けて飲む。
- 運動をした分だけ飲む。
- スポーツ飲料は水で薄めて飲む。
- のどが潤いたときはお茶や水を飲み、スポーツをしたときはスポーツドリンクを飲む。
- 表示を確認し、計算して飲む。
- 糖分が少なめのジュースを選ぶ。
- 1人で飲んでしまおうのではなく、家族で分け合って飲む。

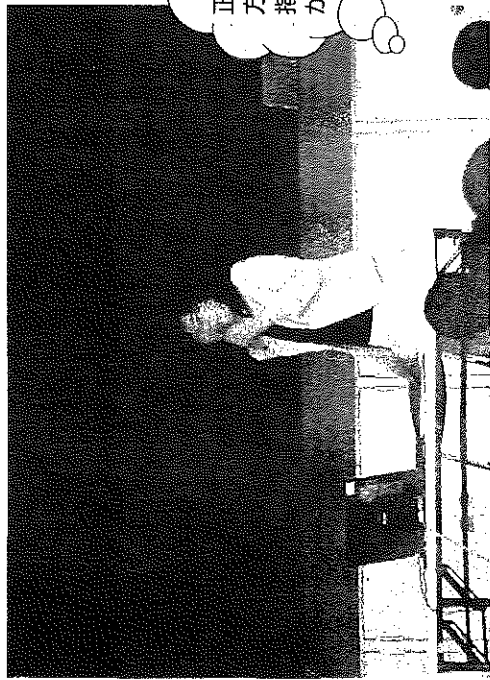




食に関する講演会

実施時期・実施内容(一部)

日時：平成26年6月18日(水) 5校時
 対象：稲美中学校1年生 及び 参加希望保護者
 場所：稲美中学校体育館



正しい食生活の送り方を知って、日常の指導や家庭生活に活かそう！

この実習の意義

中学生期は、心身ともに発育・発達が著しく、身長や体重が増加する時期である。この大切な時期をどのように過ごせば心身ともに健康に暮らしていけるのか、この実践では、食事の役割を通して学習していく。専門的な知見から学ぶことで、自己を振り返り、食生活の改善に繋げる。また、教職員、保護者も一緒に学習することで、中学生にとっけて正しい食生活の送り方を知ることができ、日常の指導や家庭生活に生かすことができる。

講演の目標

- ・朝食の重要性を理解し、実生活に生かすことができる。
- ・主食・主菜・副菜の役割を知る。
- ・学んだ内容を友人、家族に伝え、周囲の人の食生活の改善にも繋げる。そして、家族などと団らんする話題を提供することができる。

講演内容は、以下のとおり

1. 食べ物に関するクイズ

正しいと思うものに○、間違っていると思うものに×を付けましょう

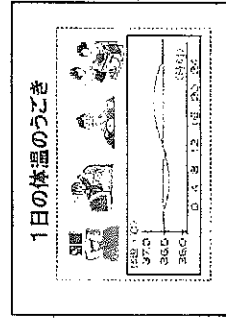
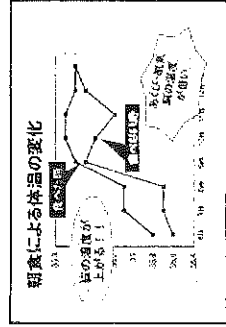
1. 高齢者は一番多く食事をとる必要がある
2. 痩せたいときはご飯をぬくとよい
3. ごはんの代わりにおやつをたべる
4. お豆腐1丁(400g)はお肉50gよりもヘルシー(低カロリー)である
5. 野菜は生で食べないと栄養素が壊れるので意味がない
6. 油は太るものなので食べない方がよい
7. ノンシュガーという表示はカロリーゼロという意味である
8. ポテトチップス1袋(70g)はきゅうり3本と同じエネルギーである

まずこのクイズから始まり、答えはすべて×。講演では、順をおって、何がまちがっているのか、正しい知識を身につけていった。説明の中から食事をきちんと摂ることがいかに大切かをあらためて感じた。

2. 朝食の役割

①体温を上げる

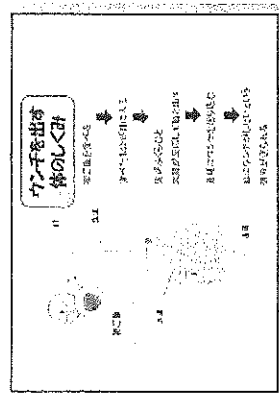
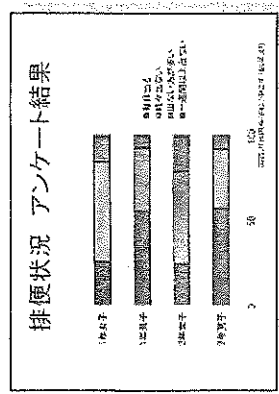
朝食を摂ることで体温が上がリ、活動的になる





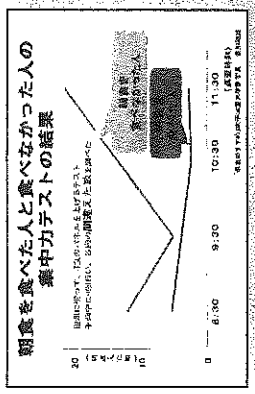
②排便が快適になる

朝食を摂ることで胃が活動し、太陽なども動き始め排便が促される



③体内時計のスイッチ

朝食を摂ることで体の活動にスイッチが入る



④脳の働きをよくする

人は一回の食事で12時間分のブドウ糖しか体の中にとめられない

朝食を食べないとなると、脳がエネルギー不足を起こしてしまう

3. 食品の働きを知ろう

- ①「主食、主菜、副菜」の役割を知る
- ②1日に必要な野菜量(350g)を摂るための工夫

4. 間違った食事が与える影響

- ◇からだ…脳の委縮・貧血・骨密度低下
- ◇精神…過食症・拒食症
- ◇美容…脱毛・肌荒れ・隠れ肥満など
- ◇経済…若さとハツラツさ美しさの損失

以上のことから

今は、大人になる基礎づくりの時、基本が身に付けば応用ができる。生きていく上で必要な食事の基本を少しずつ身につけていかなければならないことを学習した。

朝食(主菜・副菜)

クイズを中心に「朝ごはんの役割」「主食・主菜・副菜の役割」について学習していたので、これらのことに関する感想が特に多かった。

①朝食の大切さ	46.9%
②主食、主菜、副菜の分類・役割	40.0%
③ポテトチップス1袋(70g)のエネルギー量はきゅうり42本と同じ	33.3%
④バランスよく食べることが大切	27.2%
⑤朝食の4つの働き	25.0%
⑥豆腐1丁(400g)とお肉(50g)では、豆腐の方が約4倍のカロリー	20.4%
⑦油の摂りすぎはいけないが、適度には必要である	15.1%
⑧1日2食はかえって太る	14.3%

朝食に関しては、朝食を食べた人と食べなかった人の集中力テストの結果や、朝食を抜いて1日2食にするとかえって太ること、またやせすぎると、脳の委縮・脱毛・集中力の低下・無月経・冷え性など、中学生の自分たちにとっても関係することだったので、かなりの関心があった。

主食・主菜・副菜の分類・役割に関しては、日頃自分たちが食べている食事を振り返るいい機会になり、今年度から始まった中学校での給食は、主食・主菜・副菜がそろっており、栄養バランスも考えられていることを改めて確認し、感謝しなければならぬという感想もあった。

いろいろなお菓子と比べてみると

ポテトチップス1袋(70g)	477.6kcal
きゅうり42本	約42本

8. ポテトチップス1袋(70g)はきゅうり42本と同じエネルギーだった!

477.6kcal = 約42本

やせすぎると...

- ◆ 脳の委縮
- ◆ 脱毛
- ◆ 集中力低下
- ◆ 無月経
- ◆ 冷え性



食生活アンケート

生徒や保護者の食生活の実態について把握できます！

アンケートの意義

スーパー食育スクール事業を実施するにあたって、まず生徒自身が今の食生活の実態について把握する必要があります。アンケート項目には、生徒の食生活、基本的な生活習慣などがあります。また、このアンケートを実施することは、実態把握だけでなく、アンケートを実施した生徒自身の生活を振り返る機会にもなる。そして、このアンケートは、生徒だけでなく、保護者にも実施し、アンケートに回答することで、親子のコミュニケーションをとる機会にもなる。また、食生活や健康の変化について一緒に考えることができる。

アンケート結果についても公表し、稲美町の中学生、家庭の傾向を把握することができ、課題も明確になると思われる。

食生活の実態

- 自分の食生活を見直し、よりよい食生活について、考えることができる。
- 健全な食生活を営むには、基本的な生活習慣（早寝早起きなど）も大切であることを知る。
- 結果を振り返ることで課題を明確にし、改善に繋げる。

実施の経緯

- 6月、12月の年2回実施。
- 前後の変化を確認するために生徒、保護者と統一した番号を割り振る。
- 2回目のアンケートでは、前回と比較して意識が変化しているかをたずねる項目を追加する。

実施の日程

6月10日(火)～「食生活アンケート」(保護者向け) 配付及び回収
 対象…稲美中学校、稲美北中学校全学年の保護者
 ・「食生活アンケート」(生徒向け) 実施
 対象…稲美中学校、稲美北中学校全学年の生徒

12月1日(月)～「食生活アンケート」(保護者向け) 配付及び回収
 対象…稲美北中学校全学年の保護者
 ・「食生活アンケート」(生徒向け) 実施
 対象…稲美北中学校全学年の生徒

12月8日(月)～「食生活アンケート」(保護者向け) 配付及び回収
 対象…稲美中学校全学年の保護者
 ・「食生活アンケート」(生徒向け) 実施
 対象…稲美中学校全学年の生徒

※2回目のアンケートは、学校行事の関係で、違う日程で実施。また、1回目と比較した実践力を問う項目を追加した。
 結果については、全家庭にプリントを配付し、ホームページにも掲載。

結果(保護者向け)と「朝食の取捨選択」の考え方

- 課題が明らかになってよかった。朝食の喫食率については、100%を目指したい。この課題については、小学校の時から保護者にも啓発してきた。啓発の仕方は、今後検討していく必要がある。
- 朝食における牛乳・乳製品(39.0%)、肉・魚・卵(30.0%)をといった成長期に特に必要なタンパク質の摂取率をもっと上げたい。
- しっかりと結果を出していただき、ありがたい。保護者として、この結果を見て考えさせられることが多々ある。

食生活チェックリスト

今月の私のイキイキ度チェック表！



5点満点で答えてみよう！

氏名 () 姓 () 名 () 学年 () 月 () 日 ()

イキイキ度チェック項目	01 01月	02 02月	03 03月	04 04月	05 05月	06 06月	07 07月	08 08月	09 09月	10 10月	11 11月	12 12月
1. 起床時間や寝る時間が決まっているか												
2. 朝ごはんを食べているか												
3. 授業の前の眠い、ぼつぼつして、ぼつぼ												
4. 授業中や授業後のぼんやりしているか												
5. 勉強を怠らなくなっているか												
6. 1日何回かお風呂を洗っているか、髪を洗っているか、歯を磨いているか												
7. 毎日の生活リズムや食事の時間、生活習慣が定まっているか												
8. 目標を達成できているか												
9. 体にいいおやつや飲み物を食べているか												
10. 手洗いや消毒する習慣が定まっているか												

一人一人が意識することであるの意識が向上していきます！

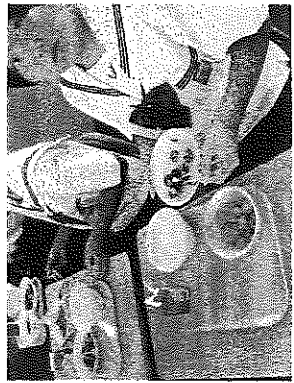
頑張るよ、自分の力だけで、周りの人も応援して、一緒に頑張ろう！

この表の活用

6月から毎月1回「イキイキ度チェック表」を使って、自分の体を振り返る機会を設けた。様々な取組がなされているが、健全な食生活を送るためには、自分の体のことや毎日の生活を振り返ることが必要である。「イキイキ度チェック表」には、基本的な生活習慣のこと、食に関する習慣、学習習慣のこと、これらのことを一人一人が意識することで全体の意識が向上していくと期待できる。

期待の目標

- 基本的な生活習慣を見つめ直すことができる。
- よりよい食習慣を身に付け、食事マナーの向上につなげる。
- 生活習慣の改善を意識し、学習習慣の改善に繋げることができる。



実践の記録

- 月に1回、チェックシートに記入する。(月末あたり)
- 1～5点の5段階評価をする。(自己評価のため、他者との比較はできないが、継続的に進むため、自己の変化の様子が明らかになる)
- 必ず一言一言を書いて提出する。
- 学級担任が記入漏れの有無を確認し、集約する。

実践の記録

項目については、兵庫大学にて立案し、推進委員にて検討。毎回、同じ大学生にコメントをもらい、相談しやすい環境づくりを行う。伸びを認めてもらうことで、向上心を持たせる。



- 6月分 6月23日の週に実施
- 7月分 7月14日の週に実施 (一学期終業式が18日のため)
- 8月分 9月1日の週に実施 (夏休みのため)
- 9月分 9月29日の週に実施
- 10月分 10月27日の週に実施
- 11月分 11月24日の週に実施
- 12月分 12月15日の週に実施 (二学期終業式が22日のため)

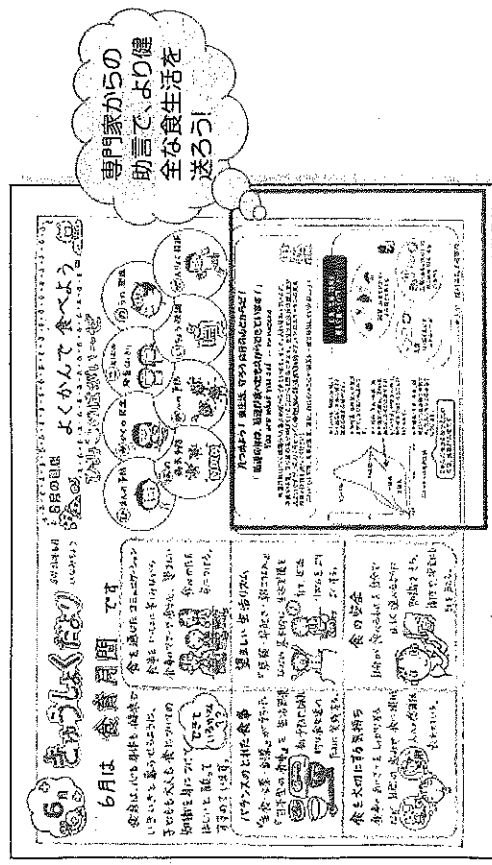
実施時間帯は、朝のホールルームの時間などを使用。

実践の記録

- <生徒> 給食の時間に、みんなが主食・主菜・副菜を考えてから食べるようになりまし。
- <大学生> みんなで考えているんだね。すごい。これからは続けるように給食よりも読んでみよう。
- <生徒> 朝、食欲がなかなかかわかない。
- <大学生> 朝ご飯を食べないとその日1日の頭の回転速度も遅くなるし、何より肥満の原因になりますよ。晩御飯を八分目くらいにして、朝をしっかりと食べるようにしてみよう？



給食だよりによる啓発活動



2. 発行の経緯

稲美町では、栄養教諭が中心となって給食だよりを毎月発行している。毎月栄養教諭の視点で、食に関する情報を掲載し食育の推進を図ってきた。今回、その紙面に専門家からの助言を載せることにより、より健全な食生活を送ることができるよう情報提供を行っていく。また、給食だよりは各学級担任が配付し、教室に掲示することから教職員への意識の向上も図られる。そして、生徒が各家庭に持ち帰ることで保護者への啓発もでき、この給食だよりを介して家庭におけるコミュニケーションを図られる。

3. 内容

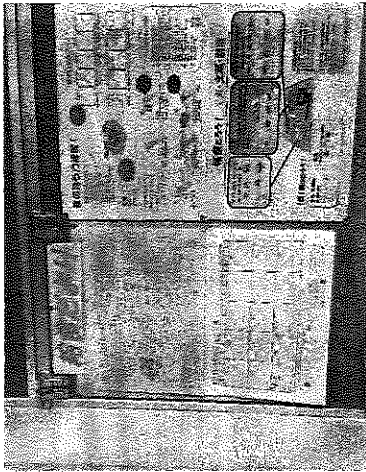
- 学んだ内容は、友人・家族・教師と共有し、毎日の学校生活の中で、健全な食生活を送れるよう意識づけができる。
- 学校は、成長期にある中学生にあった食育の情報や家庭における食育の推進のための情報を保護者へ提供する。

1. 発行の経緯

- 毎月1回発行する給食だよりに、専門的なデータ・アドバイスを掲載する。
- 成長期にある中学生にあった情報を提供する。
- 配付後、教室掲示を行う。給食配膳室前にも掲示する。
- 給食だよりは、稲美町ホームページにも掲載し広く周知する。
- 生徒や保護者の目に留まりやすいよう用紙の色を変えるなどの工夫を加える。

2. 発行の頻度

- 6月号
 - スキヤモンの発育曲線
 - 「主食・主菜・副菜」について
- 7月号
 - 食事のバランスのひみつは
主食・主菜・副菜の割合
- 9月号
 - 毎食どろう！主食・主菜・副菜
1日1回はどろう！
牛乳、乳製品、果物
- 10月号
 - ダイエットについて
- 11月号
 - 集中力、勉強について
- 12月号
 - 強くなるには

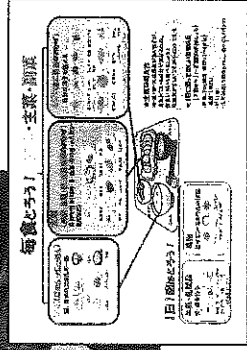
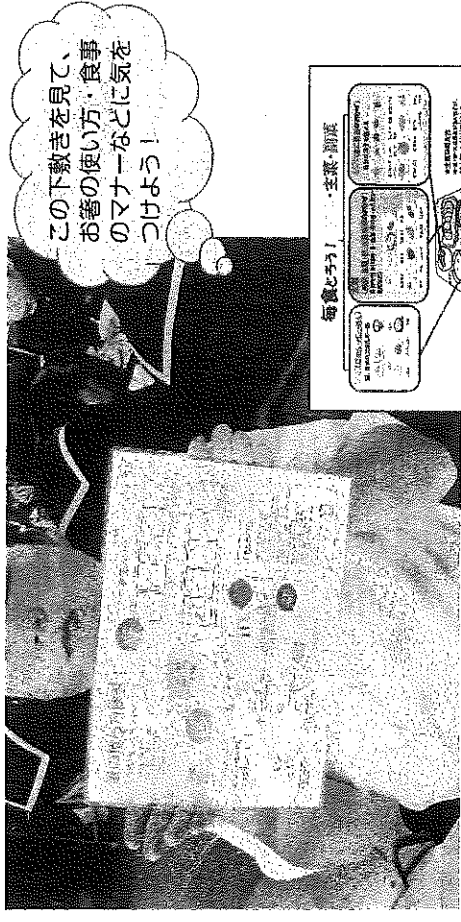


3. 発行の目的

- 生徒からの質問に明快に答えてあり、とても見入ってしまった。「勉強できる、集中力UP」とか「強い体を作るには」など、生徒にも興味がわく内容でいいと思う。
- 季節に合わせたテーマで記事の構成がされており、生徒の興味もひきやすい。掲示物としても活用している。
- 三者懇談でも、給食だよりのことが話題に上がった。
- 続編などにして、続きを楽しみにさせるような構成にしても良いのではないかと。



食に関する下敷き配付



この実時の意義

「箸の持ち方」の出前授業を兵庫大学の先生、学生から受けた。また、事業開始当初より、主食・主菜・副菜を意識した食事の大切さを啓発している。今回、これらの内容を踏まえた下敷きを配付することで、普段の学校生活の中でも、お箸の使い方、食事のマナーなどに気をつけることができる。そして、毎月行っている、イキイキ度チェック項目の内容も載せ、基本的な生活習慣が守られているか、いつでも確認することができる。日々の学校生活の中で、意識の向上を図ることができる。

教育の目標

- 正しく箸を持つことで、食事のマナーを身につけることができる。
- 食事のマナーを守ることで、日本食の伝統を大切にすることを育てる。
- 主食、主菜、副菜を意識した食事をすることで、栄養バランスのとれた食事をとることができる。

資料の活用

- 日々の学校生活の中で意識向上のため、下敷きは家庭に持って帰らせず、学校（自分の机の中）で保管する。

- 下敷きと同じものを教室にも掲示する。
- 下敷きの作成にあたっては、必要なデータをカラー印刷し、下敷き用ラミネートフィルムで挟んで作成。

配付方法・活用方法

1. 下敷きの活用方法
 - 学級担任が中心となって、週に1回程度、給食の時間に「箸の持ち方」「姿勢」について下敷きを使って声掛けをする。
 - 学級担任や栄養教諭が中心となって、週に1回程度、ホールルームや給食の時間に、給食における「主食・主菜・副菜」のメニューについて声掛けをする。(11月から献立表に今日のメニューにおける主食・主菜・副菜の記載がされているものを参照しながら行う)

11月のきゆうしよこんだてひよう	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	

2. 教室掲示

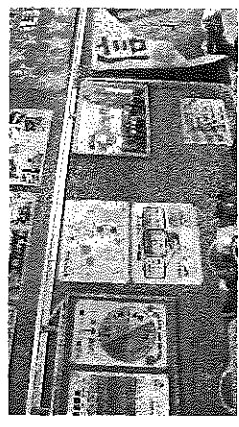
- 下敷きと同内容をA3サイズに拡大し、教室掲示を行う。

3. 下敷き配付時期

- 平成26年10月下旬

4. 配付対象

- 生徒および教職員

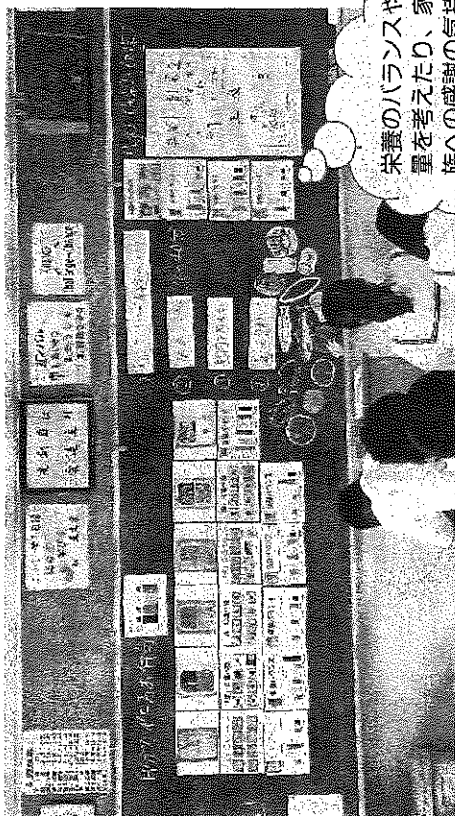


栄養教諭の声

- 普段の学習時（授業中）に下敷きとして使えるようにしている。給食時に栄養の話になる時には、下敷きを使って、確認させたりしている。
- 生徒はまじまじと見ることがなくても、下敷きとして利用するうちに、自然と目に入るようになってきている。ふとした時に眺めている生徒もいる。
- 教室の後ろに掲示して、意識させているが、（特に授業中の）下敷きの活用については、難しいと思う。



「お弁当の日」事前授業



栄養のバランスや量を考えたり、家族への感謝の気持ちを持とう!

稲美中学校では昨年より、自分でお弁当を作って持ってくるという、「お弁当の日」を実施している。これは、お弁当作りに取り組むことで、栄養のバランスや量を考えたり、家族への感謝の気持ちを育てることを目的としている。この日に向けて、計画の段階から材料調達、調理まで自分1人でやり遂げることができるように、事前に授業を行う。さまざまな視点で、お弁当を考えることで、より充実したお弁当を作ることができる。

食育の目標

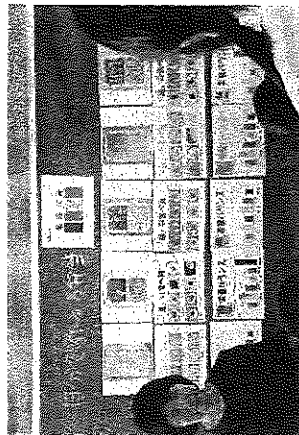
- 栄養バランスを考えお弁当作りの体験を通して、望ましい食生活について考え、自立する力を身につける。
- 普段食事を作ってくれている家族に感謝の気持ちを持つ。
- 学んだ内容を通じて、友人、家族、教師とのコミュニケーションをとることができる。

事前授業の流れ

- 保護者向けの協力依頼プリントを作成し、配付する。
- 献立を考える前に、手順を学習させる。
- 無理のない計画を立てさせる。

授業の流れ

1. 計画を立てる前に
良いお弁当とはどんなものか
- お弁当作りの条件を学習する。
 - ①栄養バランスがよい
=彩りがよい(五彩)
②簡単にできる。
 - ③費用を考える。
 - ④旬の食材を考える。



五彩を意識してお弁当を作ろう

分量

(主食3) : (主菜1) : (副菜2) の比率で考える。

• 食事バランス (1日)

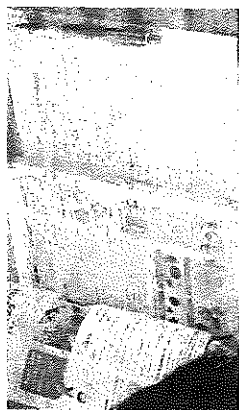
12~14歳 男子	2,500cal
女子	2,250cal

※お弁当には、1日に必要なエネルギーの1/3を詰める。

男子	880cal
女子	770cal

衛生面

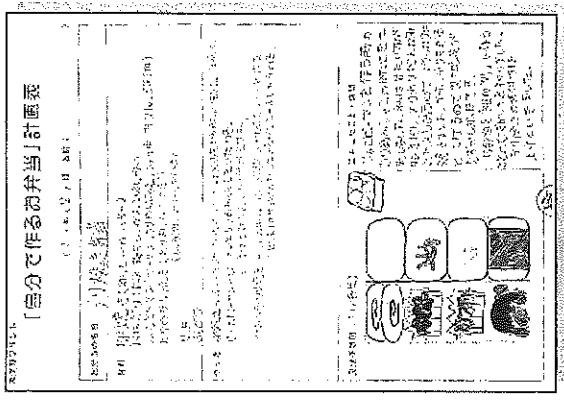
- 手を洗い、弁当箱につめるときは、箸を使って詰める。
- 食中毒にならないように、生ものは避け、加熱したものを入れる。





2. 計画を立てる。
「自分で作るお弁当」計画表にそって記入していく。

- 献立を考える。
 - ① お弁当の名前を考える。
 - ② 自分でできるメニューを考える。
 - ③ 朝の忙しい時間帯なので、簡単にできるメニューにする。
 - ④ 材料をリストアップする。
 - ⑤ 作り方をそれぞれのメニューごとに記入する。
 - ⑥ 完成予想図を描く。
(主食3)：(主菜1)：(副菜2)の比率を意識して、つめ方を考える。
- 色も塗って、五彩を意識したお弁当になったか確認する。



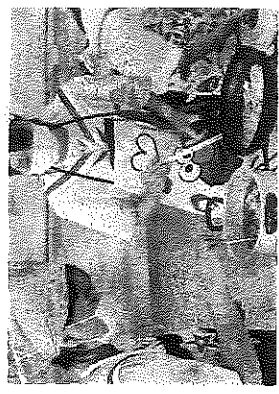
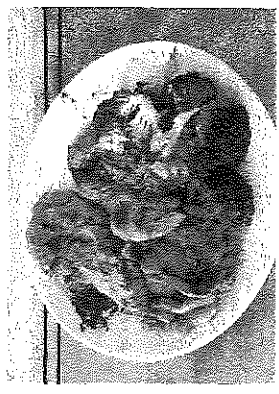
3. 調理実習

「豚肉のしょうが焼き」
「温野菜サラダ (ブロッコリー)」

- 調理の手順の説明を受ける。
サラダも合わせて、2品調理するの
で、手際よく、職員と協力し合っ
て進めていけるよう指導する。
- 調理を始める (おかずを作る)
「お弁当の日」を迎えるまでに、調
理実習の時間を使って、手軽に作れる
豚肉のしょうが焼きと温野菜サラダ
(ブロッコリー)を作った。



• 試食
調理後、試食した。



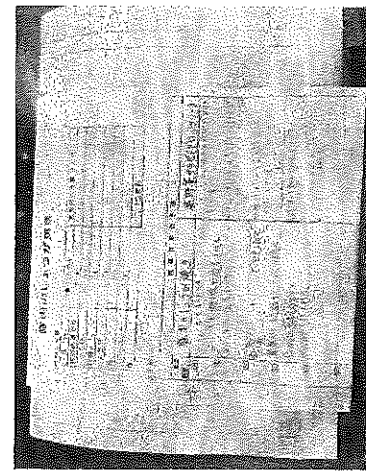
授業の成果

- 家庭で料理経験のない生徒も、今回の調理実習で、1人分の量や調理にかかる時間などについて実感できた。
- 自分の計画したお弁当が適当な時間でできそうにない、または量が少ないなど、問題点が発生した場合は、「お弁当の日」までに計画を立て直すこともできる。

生徒の感想

「自分で作るお弁当」の計画時に、
生徒が工夫したことや感想

- 五彩を意識して、カラフルで色どり良くなった。
- 朝なのであまりこりすぎたメニューにしないようにした。
- 五色きちんと入れ、色々な種類が入るように工夫して献立を考えることは難しかったです。
- 手順を前日に決めて、朝の短い時間を有効活用できるよう考えた。





「自分で作るお弁当の日」



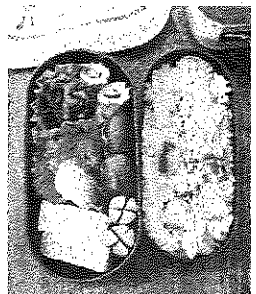
自分でお弁当を作ることで、自立する力をつけよう！

実施日の準備

1年に1回実施されている取り組みだが、自分でお弁当をすることで、自立する力をつけ、食事を準備することの大変さや食事をいつも作ってくれる人への感謝の気持ちを育てることを目的とする。お弁当は自分1人で作るが、計画をたてたりする段階で家族と相談して、コミュニケーションを図ることもできる。

食卓の準備

・献立、材料調達、調理を1人でやり遂げることで、自立する力をつける。
・いつも調理してくれている保護者や給食を作ってくくださる調理員さんに対して感謝の気持ちを持つ。



実施日の活動

・実施する日は、定期テスト前の部活休みの日を選ぶ
・食材の買い物から調理、かたづけまで自分でする。
・朝のいそがしい時間帯なので、調理時間がかかりすぎないようにする。
・彩りを考えてお弁当に詰める。

実施日の一部の実施時間

- ・日時：平成26年10月6日(月)・・・3年生
平成26年10月7日(火)・・・2年生
平成26年10月8日(水)・・・1年生

・手順

- ①計画
必要な材料をリストアップする。
家族と相談したり、料理の本を参考にする。
調理時間がかかりすぎないようにする。
- ②準備
必要な材料を買いに行き、揃える。
30～40分くらいでできあがるようにする。
- ③調理
自分で調理する。
- ④詰める
彩りを考え、見栄えがするように詰める。
冷ましてから詰める。
- ⑤学校へ持ってくる
クラスで、班で、お互いに見せ合う。
担任の先生にも見てもらおう。
他の人のお弁当のよいところを探す。
- ⑥食べる
じっくり味わう。
- ⑦自己評価表を書く。
配付した用紙に書く。

感想(保護者・保護者の声)

・ビタミンを摂るために野菜を入れてみたり、無機質が足りなかったため、のりを入れたりした。今日の経験で少しだけ料理や弁当が作れるようになり、ほんの少し自立への道が開けたと思う。(生徒)

・卵焼きが難しかったようですが、のりの中に入れて見た目も考えて上手にできたと思っています。うれしうでした。来年も楽しみにしています。(保護者)

食育知っときタイム開始



この実践の意義

現在の中学生は、多大な情報の中で生活している。そんな中、効果的な情報を得ることとはなかなか難しく、食育に関しても、それは例外ではない。この実践では、食育に関する効果的な情報を、短時間で生徒に提供することを目的としている。生徒会が中心となって、全校に情報提供を行うことで食への関心が高まるものと思われる。また、教職員も一緒に参加することで、生徒とのコミュニケーションも図られる。

食育の計画

- 食に関するさまざまな話を聞くことで、食に関する新しい発見ができたり、関心を持つことができる。
- 学んだ内容を通じて、友人、家族、教師とのコミュニケーションをとることができる。

実践上の注意

- 生徒会役員が給食の時間に食に関する豆知識を放送する。
(配膳が終わり、食事を始めた時間帯に放送するのが効果的)
- 週に1回(主に週初め)放送する。



- 放送原稿は、各クラス担任にも配付する。(各クラスで補足を行う。)
(可能であれば、生徒会を中心とした情報収集を行うとも良い。)
- 原稿の長さは750字程度とする。(1分～1分30秒で読める。)

配膳室の写真と関連付けると効果的!



配膳室の写真と関連付けると効果的!
(お彼岸の食べ物について)

- 十五夜について
 - ・・・中秋の名月の時期に放送
- 嗜むことの効用
 - ・・・食育月間、食育の日
- 脳を活性化させるための食事
 - ・・・定期考査前など
- お彼岸の食べ物について
 - ・・・秋分の日前
- 稲美町でよく採れる野菜について
(地産地消の内容を含む)
 - ・・・生産時期など
- バランス良く食事をする効果
(「主食」「主菜」「副菜」を意識した食事)
 - ・・・いつでも効果的
- 農家の人の声
 - ・・・野菜を多く使うメニューの日が効果的
- 魚偏の付く漢字について
 - ・・・魚を使うメニューの日が効果的
- 正しい水分補給方法
 - ・・・体育祭前など汗をよくかく時期に放送
- 「和食」について(ユネスコ無形文化遺産)
 - ・・・和食メニューの日が効果的

実践(お彼岸の食から)

- この知っときタイムは、自分自身のためにもなったし、全校生も知らないことをたくさん知れたと思うので、とても良い企画だったと思います。
- みんなに知ってもらうために、間隔をあげたりして読みました。問題みだいになっていくところが、自分も勉強になりました。知らないことをたくさん知ることができました。



生産者との給食交流会

生産者の存在を身近に感じて、生産者や食べ物に対する感謝の気持ちを持つとう！



この実践の経緯

稲美町では、地産地消を進め、学校給食に町内で採れた農産物を積極的に取り入れている。生徒が生産者の存在を身近に感じることが、生産者や食べ物に対する感謝の気持ちを育てることに繋がる。給食を目の前にして、生産者の方から農作物を育てる苦労話などを直接聞くことにより、より感謝の気持ちを持つことができる。また、残食を減らすことにも繋がると思われる。

食育の目標

- ・稲美町では、多くの農産物が栽培されていることを知り、それらが給食に使われていることを知る。
- ・自分たちが日頃食べている食事に、たくさん生産者の方の苦労があることを知り、感謝する気持ちを持つ。

実践上の留意点

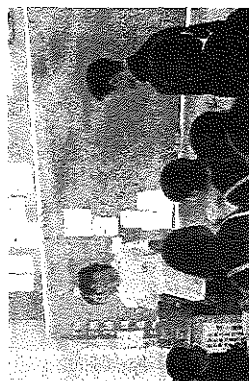
- ・給食の時間を利用しての交流会であるため、話を聞いた後、一緒に給食を食べて交流する。
- ・各クラスに1名以上の生産者の方と交流できるようにする。(4名の参加)
- ・事前に生産者の方より、生産している物、生産への思いなどを聞いておき、生徒に質問内容を考えさせておく。

実践の目的(目的)と実施時期

日時、場所：平成26年10月27日(月) 給食時間(稲美中学校1年生各クラス)

出席者：畠 房生 委員
井上幸一 さん
松井義輝 さん
石見大祐 さん

給食の時間を使って、生産者の方に1年生の教室に入ってもらったとき、農産物の育て方や苦労話など話していただいた。



実践の経緯

・稲美中学校にきてくださり、ありがとうございました。短い時間でしたが、交流ができて楽しかったです。作物のローテーションの話には驚きました。直接お話を聞いて、やっぱり稲美町の野菜は信頼できるなと思いました。これからもお元気で、おいしいトマトを作ってください。(生徒)



・おすすめの料理法の質問を受けました。おいしく食べることに對して、思いがあるのだな、と感じうれしく思いました。クラス全体の仲の良さを感じました。主食・主菜・副菜の分類をしていただき、片づけのときのルール作りができていて、感心しました。(交流会に参加した生産者)

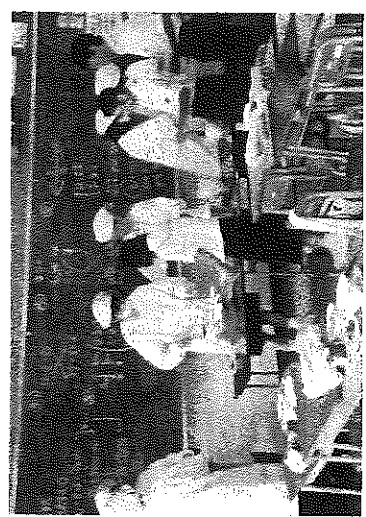
給食アンケート



教職員にも意識の変化が表れてきているようです。

この実施の意義

今年度より、中学校給食が始まり、教職員にも意識の変化が表れてきている。当初は、慣れない給食指導に戸惑う教職員も多かったが、順調に学校給食、給食指導が行われている。稲美町では、中学校給食の開始に伴い、2年前に給食アンケートを行った。その中では、給食が始まることによる不安の声が多く聞かれた。今回は、給食が始まって、教職員の意識の変化を明らかにすることができる。また、教職員自身も、自分の意識の変化を感じることができる。

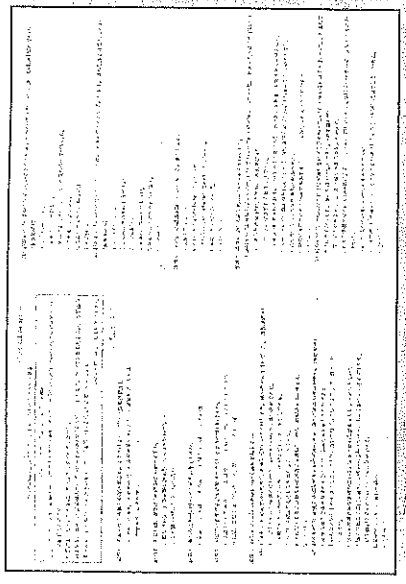


給食の目標(教職員)

- 生徒の生活習慣や食生活について見直し、課題を明らかにすることができる。
- 給食実施を評価することで、今後の活用方法について考えることができる。

実施の経緯

- 給食実施前アンケートと比較するため、ほぼ同じ内容のアンケートを実施する。
- 生徒、保護者アンケートと同時期に行う。



実施後の経過

平成26年12月1日(月)～

「中学生の食生活と学校での給食等に関するアンケート調査<教職員用>」の配付及び回収

対象：稲美北中学校 全教職員

平成26年12月8日(月)～

「中学生の食生活と学校での給食等に関するアンケート調査<教職員用>」の配付及び回収

対象：稲美中学校 全教職員

※学校行事の関係で違う日程で実施。

結果(アンケート)の傾向

- 稲美町の多くの教職員が食育に関心があることがわかった。このことは、2年前よりも高い値を示した。
- 屋食に食べさせたいものについては、給食と回答した教職員の割合が増えた。
- 給食の実施について、2年前は、否定的な回答が多かったが、実際に給食が始まって、肯定的な回答の割合が多くなったという結果であった。
- 忙しい学校生活の中で、効率良く給食を行うことのむずかしさを課題として上げている教職員も依然として多く、今後の課題である。



中学生の食生活と学校での給食等に関するアンケート調査（教職員向け） 平成24年度・平成26年度の比較から検証

この調査は、稲美町中学校教職員を対象に、平成24年度に実施したアンケートを基に、学校給食が始まり、スナバー・食育スクール事業に取り組んでいる平成26年度に実施し、その成果について検証しようとしたものである。（平成24年度は55人対象、平成26年度は61人対象）

設問1「生徒の生活習慣で問題と感じられること」については、2年前とほぼ変化なく、「就寝時間が遅いこと」が50%を超える数値となり、次いで「偏食」「睡眠不足」の順となっており、基本的な生活習慣の改善が今後も課題である。

設問2「食育についての関心があるか」について、「関心がある」「多少関心がある」の2項目で83.6%から90.2%に

増えた。給食が始まったことやスナバー・食育スクール事業で様々な食に関することを学んだことが影響していると考えられる。また設問3「食育の主担い手はどこ」については、平成24年度は、すべての教職員が「家庭」であること回答していたが、今回の調査では「学校」16.4%、「国・自治体」4.9%と2項目について増加がみられた。これらのことは、学校給食の開始、食育実践プログラムが実施されたことで、家庭だけでなく、学校、国・自治体も関わっていくべきだと考える教職員が増えたと考えられる。

設問4「学校での昼食で子どもに食べさせたいと思うもの」については、平成24年度に給食と答えていた教職員は10.9%であった（家庭で作った弁当は89.1%）が、平成26年度は42.6%に増加した（家庭で作った弁当は57.4%）。

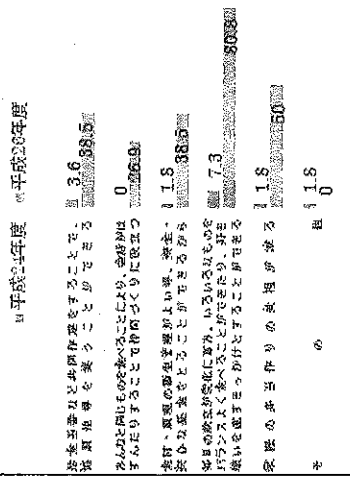
理由は設問5のグラフのとおりであるが、特に「毎日の献立のバラエティー、栄養バランス」に関する回答が多かった。また、他の4項目についても増加しており、給食によってさまざまな効果があることを感じている教職員が増えたことが分かる。しかし、「家庭で作った弁当」との回答も多く、その理由として「家庭のぬくもりを感じる」ことができる」が多かった。

設問6「中学校での給食実施」についての回答は、本年度4月から実施されたこともあり、2年前と比較すると、平成24年度は実施に対して否定的な回答が、70%を超えていたが、平成26年度は肯定的な回答が60%を超え、給食開始前後で入れ替わっていた。

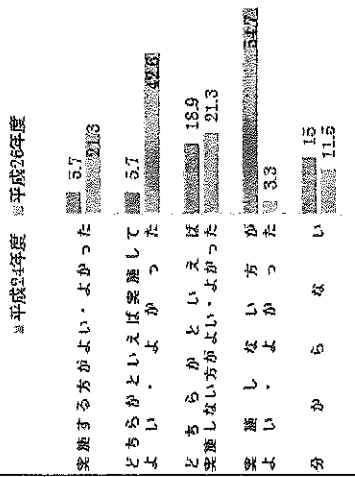
その理由としては、「栄養価が配慮されており、バランスよく食べることができ、好き嫌いをなくすきっかけとなる」が最も多かった。給食実施に否定的な理由としては「給食の準備や後片付けの時間が必要になるため、学校での他の活動時間に影響が出ると思われるから」が多く、給食の時間をいかに有効に使うか、これからの学校の課題であるといえる。

以上のことから、学校給食が始まったことを機に教職員の意識に変化が現れたことが分かる。今後は、より効果的な学校給食、食育の推進に向け、考えていく必要がある。そのために、今回実施した食育実践プログラムを充実していきたい。

設問5：設問4で「給食」を選んだ理由（複数回答有）



設問6：中学校での給食実施について



成果と課題

1. 課題1について

(1) 食生活アンケートによる結果から

[成果]

- ・「自分の必要な食事量を知る」ために、『食に関する専門家による講演会』『給食だより』により、知識を習得し理解を図った。その結果、事後アンケートにおいて、「6月のアンケート時と比べ、自分に必要な1食または1日の食事量がわかりましたか」の質問に「よくわかった」「わかった」と答えた生徒は74.6%で、対照群の53.5%と比較すると高い値を示した。
- ・「6月のアンケート時と比べて、主食・主菜・副菜を意識して食べるようになった」と回答した生徒が45.5%で、対照群の27.6%と比較すると高い値を示し、約半数の生徒が理解したことを行動に移すことができた。
- ・保護者のアンケート自由記述において「給食のレシピを教えて欲しい」といった声が多く聞かれた。このことは、食事バランスに基づいた給食のメニューを家庭でも調理したいという希望で、家庭における食育に繋がると考えた。毎月、発行している給食だよりに加え、今回配付した「稲美の給食レシピ集」は、今後多く活用されることが期待される。
- ・生徒の食生活習慣について、1日に1回以上摂取している食品を事前事後のアンケートで比較すると、「牛乳・乳製品」(92.4%→97.0%)「肉類」(58.8%→73.5%)「卵」(55.3%→63.9%)「緑黄色野菜」(48.9%→55.3%)「その他の野菜」(62.9%→65.9%)の摂取が生徒の半数を超え、事後では増加していた。今回学んだことを活かして、緑黄色野菜を意識した食事をするようになってきたと考える。

[課題]

- ・事前事後のアンケートの比較では、「自分の必要な食事量を知っている」と答えた生徒は、26.5%から44.0%と増加したが、半数にも満たず、具体的な数値を自己判断することがまだまだ難しかったものと考えられる。今後は自己管理能力を身につけさせるための取組を実施したい。
- ・平均起床時間は6時9分から6時5分と早くなり、平均就寝時間は10時22分から10時33分と遅くなっていた。平均就寝時間については、対照群においても10時15分から10時28分と遅くなっていたことから、アンケート時期の中学1年生の部活動、学習量などの要因による影響と考えられる。今後は、起床、就寝時間だけでなく、十分な睡眠時間が確保できるために必要なことについて検証したい。

(2) 食生活チェックリストによる結果から

[成果]

・「主食・主菜・副菜を意識した食事」を理解させるために、『食に関する講演会』『給食だよりによる啓発』から始めたところ、食生活チェックリストにおいて2回目の7月から生徒の意識の改善が見られ、5点中2.2点から2.6点に増加した。また、更なる理解を図るために『食に関する下敷きの配付』『食育知っときタイム』などの取組を行った結果、3回目2.7点、4回目2.9点、5回目3.4点、6回目3.6点、7回目3.7点と引き続き変化が見られた。4回目から5回目に大きく変化したことは、夏休み明けの9月から10月に『お弁当の日の事前授業（主食・主菜・副菜）』『お弁当の日』などを行い、理解が図られたものと考えられる。生徒のコメントにも「この頃から給食係の人が主食・主菜・副菜を言うようになったので確認ができた」「主食・主菜・副菜を意識した食事をしたい」など書かれており、意識の向上が見て取れる。

・『お弁当の日の事前授業（主食・主菜・副菜）』における食品、量、バランスなどの学習が効果的であった。食生活チェックリストのコメントには、「家庭科で、お弁当を作ったので、主食・主菜・副菜を考えることができました」等の記載がみられた。さらに「学校で献立を主食などに分けることから、家でも献立のことを話したりします」とのコメントが見られたことは、栄養教諭を中心とした教職員が生徒と一緒に献立を分類し、確認した結果であると考えられる。

・「早寝・早起きができていますか」については、1回目3.7点から7回目4.2点と伸びが見られ、啓発活動に効果があったものと思われる。特に夏休み中に乱れた生活リズムが、2学期に入って整えられてきた結果、4点台に上昇したと考えられた。

・「朝食を食べていますか」については、食生活チェックリストの実施期間を通して、ずっと5点中4.7点以上と他の項目と比べて高い値を維持しており、食育の効果が認められた。

[課題]

・「朝食を食べていますか」については、1回目4.8点、7回目4.8点と高い値を維持したが、5点満点にならない背景は、実際に食事を作る保護者の意識不足、生徒の生活的自立の意識不足が原因と考えられる。今後は、生徒、保護者、部活の顧問を含めた食育活動が効果的ではないだろうか。

(3) 体格測定による結果から

[成果] と [課題]

・男子の体脂肪率は16.9%が介入後15.9%と有意に減少したが、肥満傾向児の割合は、いずれも11.76%と変化が見られなかった。

・女子の体脂肪率は21.2%が介入後22.0%と上昇がみられ、肥満度も-4.4%から-2.0%と増加がみられ、痩身傾向児も3名から1名に減少するなど改善がみられた。

・今後、肥満傾向児の体脂肪の変化について検証する必要がある。

(4) 教職員アンケートの結果から

[成果]

・教職員については、「給食を昼食で生徒に食べさせたい」との回答が給食実施の2年前には10.9%であったが、給食を開始した今年度は42.6%と増加した。また、「学校が食育の担い手である」との回答も0%から16.4%に増加するなど、徐々にではあるが、給食を活かした食育の理解も進んできているようである。

[課題]

・アンケート結果から、「食育の担い手は学校」という教職員の意識が低いことから、食育に関する情報を提供し教職員の理解を深めたい。その上で、各教科等で食育を関連づけた指導に取り組みたい。

(5) その他

[成果]

・給食を開始したことにより、食に関する情報を掲載した給食だよりが配られ、学校や家庭で読む機会ができた。さらに、専門的な情報を載せたことにより、食に対する関心が上昇したと考えられる。

[課題]

・食生活アンケートや食生活チェックリストについて、食事バランス、基本的な生活習慣に対する意識は高まったが、実際に行動に移せた項目は少ない。

・自立のためには、自分でメニューを考え、作ることも大切である。『自分で作るお弁当の日』のような実践力を身につける取組をさらに充実させていきたい。その中で、学校給食を通して稲美町が推進する地産地消を生徒や家庭に浸透させたい。また、このことは地元の生産者や生産物への感謝の気持ちを育むことにも有効と考える。

・今回行った食生活アンケートは、質問項目が多岐に渡っていたために、テーマや課題に沿わないような項目も含まれていた。今後は、効果的なアンケートを実施する必要がある。

3. 課題2について

学校給食が始まり、食育を行う機会が増えた。給食は、食事バランスのとれた献立となっており、自分たちの食生活を見直すことができる「生きた教材」である。今回、その時間を使って、「食育知るときタイム」や「生産者との交流会」など、主に情報提供を行う実践が中心であった。知識面が主になっており、生徒自身が自分の食生活を見つめることで、課題を見つけて、改善していこうとする意識を育むには不十分だった。今後も給食の時間を有効に活用し、生徒が主体となった委員会活動、残食量の調査結果の活用などにも取り組んでいきたい。これらのことで、生徒や教職員の意識向上と食生活の改善へと繋げたい。

4. プログラムの評価

課題に対して実施した効果のあったプログラムを以下のとおり評価する。

効果のあったプログラム名	評価	課題
食生活チェックリスト	意識変容、食生活の確認	バランスを意識した食事 基本的な生活習慣の改善
専門家による講演会	知識・理解の向上	バランスを意識した食事
給食だよりによる啓発活動	知識・理解の向上、意識変容 地産地消への理解の向上	バランスを意識した食事 基本的な生活習慣の改善
食育知るときタイム	知識・理解の向上、意識変容	バランスを意識した食事 基本的な生活習慣の改善
食に関する下敷きの配付	知識・理解の向上 食事バランスを確認	バランスを意識した食事
「お弁当の日」事前授業	食品、量、バランスの理解の向上	バランスを意識した食事 基本的な生活習慣の改善
「自分で作るお弁当の日」	調理技術向上	バランスを意識した食事 基本的な生活習慣の改善

5. おわりに

本事業のさまざまな取組の中で、食生活チェックリストによる定期的な食に関する実態把握は生徒に食の大切さを考えるのに大変有効であると感じた。そこで明らかになった問題点の改善策を考え、学校、家庭等が連携し、組織的に取組むことが大切である。学校給食開始1年目での取組であったので、試行錯誤で取組んだが、栄養教諭を中心とすることで教師の不安感も少なくなったように感じた。

今年度の取組では、生徒や保護者、教職員の意識変化と自発的に考えるための知識・理解の向上に重点をおいた取組を行ったが、生徒の自発的は行動までには至らなかった。

また、学校給食が果たしている役割について十分な検証を行えなかった。

来年度は、生徒の「健康な体作り」と「食生活の改善」を目標に、早期に年間プログラムを計画し、組織的に進めていきたい。