

—スーパー食育スクール事業—

稲美町SSS事業概要及び 成果について

稲美町教育委員会 稲葉 寛

◇テーマ◇ 『食と健康』 ～食生活を見直し、健康な身体をつくる～

平成26年度の成果を活かしてさらなる向上を!

平成26年度の
取組後の課題

- ・自分に必要な食事量を知っている生徒が少ない。
(事後アンケートにおいて、「自分の必要な食事量を知っている」と答えた生徒が44.0%)
- ・朝食を食べていない生徒がいる。
(食生活チェックリストにおいて、「朝食を食べていますか」の項目について5点満点になることがなかった。)
- ・男子の肥満傾向に変化が見られなかった。
(肥満傾向児の割合が11.76%と事業前後で変化が見られなかった。)

<課題1>
**自己管理能力の
向上**

<指標>

- ① 80%以上の生徒が自分の食事量を知っている
- ② 食事バランスのとれた食事をした生徒の割合の上昇

<課題2>
**生活習慣
の改善**

<指標>

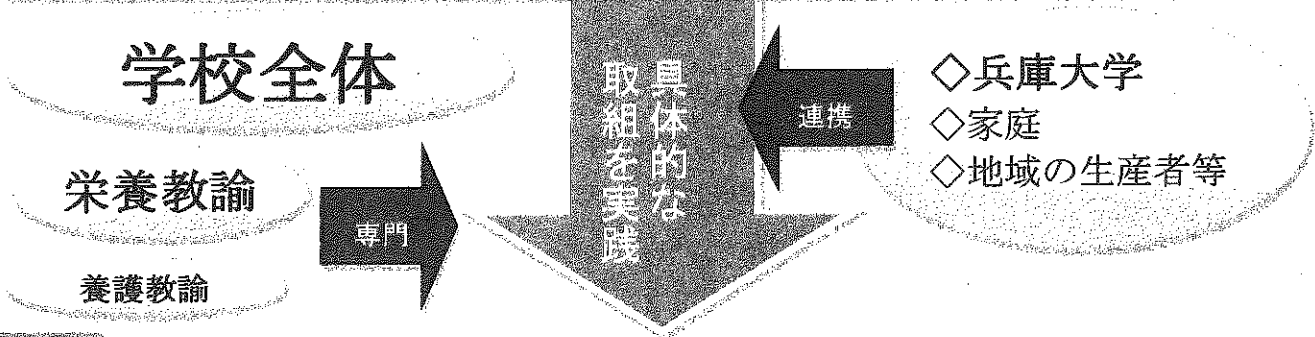
- ① 生徒全員が朝食を食べる

<課題3>
**家庭との
連携**

<指標>

- ① 肥満傾向児の肥満度の改善
- ② 痩身傾向児の肥満度の改善

学校給食を中心とした食育実践の成果を検証



仮説

- Step1 ◇生徒・教職員・家庭の意識が変わる
- 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 ◇生徒の食生活習慣の改善が図られる
《健康な身体を作る》

検証

- 食生活チェックリスト、アンケート、食事バランスチェック
- 体脂肪率、肥満度の改善
- 対照校との比較
- 病欠欠席生徒及び体調不良で保健室利用の生徒の減少



食生活アンケート

食生活アンケート 生徒用

※記入の際は、学年・学年級・学年級名を必ず記入して下さい。

学年		学年級	
学年級		学年級名	

※記入の際は、学年・学年級・学年級名を必ず記入して下さい。

1. 朝食の摂取状況 (毎朝必ず食べていますか?)

2. 朝食の摂取内容 (何を食べていますか?)

3. 朝食の摂取時間 (何時頃食べていますか?)

4. 朝食の摂取回数 (毎日何回食べていますか?)

5. 朝食の摂取量 (どのくらい食べていますか?)

6. 朝食の摂取意識 (朝食を食べることは大切だと思いますか?)

7. 朝食の摂取習慣 (朝食を食べる習慣がありますか?)

8. 朝食の摂取量と健康 (朝食の摂取量と健康は関係がありますか?)

9. 朝食の摂取量と学力 (朝食の摂取量と学力は関係がありますか?)

10. 朝食の摂取量と生活習慣 (朝食の摂取量と生活習慣は関係がありますか?)

11. 朝食の摂取量と学習態度 (朝食の摂取量と学習態度は関係がありますか?)

12. 朝食の摂取量と学習能力 (朝食の摂取量と学習能力は関係がありますか?)

13. 朝食の摂取量と学習意欲 (朝食の摂取量と学習意欲は関係がありますか?)

14. 朝食の摂取量と学習成績 (朝食の摂取量と学習成績は関係がありますか?)

15. 朝食の摂取量と学習態度・学習能力・学習意欲・学習成績 (朝食の摂取量と学習態度・学習能力・学習意欲・学習成績は関係がありますか?)

※記入の際は、学年・学年級・学年級名を必ず記入して下さい。

1. 朝食の摂取状況 (毎朝必ず食べていますか?)

2. 朝食の摂取内容 (何を食べていますか?)

3. 朝食の摂取時間 (何時頃食べていますか?)

4. 朝食の摂取回数 (毎日何回食べていますか?)

5. 朝食の摂取量 (どのくらい食べていますか?)

6. 朝食の摂取意識 (朝食を食べることは大切だと思いますか?)

7. 朝食の摂取習慣 (朝食を食べる習慣がありますか?)

8. 朝食の摂取量と健康 (朝食の摂取量と健康は関係がありますか?)

9. 朝食の摂取量と学力 (朝食の摂取量と学力は関係がありますか?)

10. 朝食の摂取量と生活習慣 (朝食の摂取量と生活習慣は関係がありますか?)

11. 朝食の摂取量と学習態度 (朝食の摂取量と学習態度は関係がありますか?)

12. 朝食の摂取量と学習能力 (朝食の摂取量と学習能力は関係がありますか?)

13. 朝食の摂取量と学習意欲 (朝食の摂取量と学習意欲は関係がありますか?)

14. 朝食の摂取量と学習成績 (朝食の摂取量と学習成績は関係がありますか?)

15. 朝食の摂取量と学習態度・学習能力・学習意欲・学習成績 (朝食の摂取量と学習態度・学習能力・学習意欲・学習成績は関係がありますか?)

事業目標に沿った
内容に厳選しまし
た。

◇この実践の意義

昨年度6月・12月の年2回の食生活アンケートを通して生徒・保護者の食生活の実態を把握し、生徒・保護者自身も食生活を見直すきっかけになった。その一方で、朝食を毎日とっていない家庭や自分たちの毎日の食事量がわかっていない生徒など、問題点が少なからず見つかった。

今年度も引き続き、食生活アンケートを実施することで、生徒の食生活、基本的な生活習慣の改善が図られているか再確認する機会とする。保護者にも同様のアンケートを実施するので、家庭でのコミュニケーションの活性化にもつながり、親子とも一緒に生活習慣の改善が期待できる。

◇食育の目標

- ・自分の食生活をもう一度見直し、よりよい食習慣について、考えることができる。
- ・健全な食生活を営むには、家族の協力は欠かせないので、一緒に基本的な生活習慣(早寝早起きなど)や毎日の食事内容の改善につなげることが大切である。
- ・結果を振り返ることで課題を明確にし、改善につなげる。

◇実践上の注意点

- ・6月(事業実施前)、12月(事業実施後)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。

具体的な内容と実施時期

<主な質問内容>

- ・食事全般について
- ・食事内容・知識について
- ・給食だよりについて
- ・稲美町の特産物について

<実施時期>

- 6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、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

- 11月30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、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

※2回目のアンケートは、これまでの取組の中から、効果のあった内容について、より具体的に問う内容について追加した。

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して、広報啓発する。

◇成果(結果を見て感じたこと 町推進委員の意見)

- ・毎日、朝食を食べている生徒の割合が100%ではないので、100パーセントを目指したい。
- ・稲美町の特産物を知っている生徒や保護者は多い。(生徒:87%、保護者:90%)
- ・朝食の組み合わせについて、主食、主菜、副菜がそろった家庭は20%程度だが、給食だより等で積極的に啓発し、さらに改善を働きかけたい。

食生活アンケート 生徒用



*現在の状態を、お答えください。【あなたのことについて記入してください。】

性別	年齢	現在の体重に対する気持ち				
1. 男 2. 女	()歳 ()ヶ月	1. やせたい 2.今のままでよい 3. ふとりたい				
平日起床時刻	()時()分頃	平日朝食時刻	()時()分頃			
平日就寝時刻	()時()分頃	平日夕食時刻	()時()分頃			
学習塾	()日/週	家での1日の勉強時間	平日平均()、 休日平均()時間			
部活動	()部 ()日/週	保護者との会話時間	()時間/日 (1週間の平均)			
あなたは、次のようなことを感じるがありますか。 1～7についてそれぞれ当てはまるところに○をつけてください。(複数回答可)			1. 毎日	2. 週4～5回	3. 週1～3回	4. ない
	1. 「立ちくらみ」や「目まい」をおこす					
	2. 朝起きにくく、午前中、身体の調子が悪い					
	3. 身体のだるさや疲れやすさを感じる					
	4. 食欲がない					
	5. 何もやる気がおこらない					
	6. イライラする					
	7. 昼間に眠い					
その他、気になることを全て書いてください。						
当てはまるものすべてに丸をつけてください。(複数回答可)	1. 起床時刻が遅い 2. 就寝時刻が遅い 3. 勉強時間が少ない 4. 睡眠時間が少ない 5. 集中力が 6. ゲームをよくする 7. 携帯電話をよく使う 8. 親と会話しない 9. 箸の持ち方が悪い 10. 間食が多い 11. 炭酸飲料やスポーツドリンクが多い 12. 低体温(体温が36度以下) 13. その他()					

① 朝食を週に何回食べていますか。 1. 毎日 2. 週に4～5回 3. 週に2～3回 4. ほとんど食べない

② 主にどのような朝食を食べていますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. ごはん・パン・めん 2. 肉・魚・卵・大豆を使った料理 3. 野菜・芋を使った料理 4. 牛乳・乳製品
5. 果物 6. 菓子類(菓子パンを含む) 7. 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) 8. その他()

③ 朝食や夕食を保護者の誰かと一緒に週に何回食べていますか。

- 朝食 : 1. 毎日 2. 週に4～5回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない
夕食 : 1. 毎日 2. 週に4～5回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない

④ 朝ごはんの働きで実感したことがあるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 1日の栄養補給になる 2. 目が覚める 3. 元気が出る 4. 勉強に集中できる 5. スポーツに集中できる
6. 排便がスムーズになる 7. 体力がつき疲れにくくなる 8. 朝少し長く寝ているより元気になる
9. 肥満防止になる 10. 病気にかかりにくくなる 11. 家族の会話が増える 12. 1日が充実する
13. いろんなことに頑張れる気になる 14. 学校が楽しくなる 15. 整理整頓ができるようになる
16. 忘れ物が減る 17. 落ち着きが出てくる 18. その他()

⑤ 家での食事で気をつけていること全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 朝食を食べる 2. バランスよく食べる 3. 野菜を食べる 4. 偏食しない
5. 間食を摂りすぎない 6. 炭酸飲料やジュースを飲み過ぎない 7. なるべく家族で食卓を囲む
8. 楽しく会話しながら食べる 9. よく噛んで食べる 10. その他()

⑥ 給食と家庭の食事を比べ、給食にあてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 品数が多い 2. 食材数が多い 3. 野菜の量が多い 4. 味が薄い 5. 揚げ物の数が少ない
6. 栄養バランスがよい 7. 手作りおかずが多い 8. ごはんの量が多い 9. おかずの量が多い
10. 色がカラフル 11. 地産地消品が多い 12. その他()

⑦ 自分で料理を作る日(調理の手伝いも含む)は、1週間に何回ぐらいありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週2～4回 3. 週1回程度 4. ほとんどない

⑧ 主食・主菜・副菜を確認して食べていますか。

1. いつも確認する 2. 時々確認する 3. 確認しない 4. 主食・主菜・副菜の区別が分からない

⑨ 自分の食事の内容を改善しようと思いませんか。 1. 思う 2. 少し思う 3. 思わない 4. 改善する必要がない 5. 分からない

⑩ あなたは自分の野菜摂取量が足りていると思いませんか。 1. 十分足りている 2. 足りている 3. やや不足 4. 不足

⑪ 1日に野菜料理をどれくらい食べますか。1皿＝小鉢1杯 70g程度(卵より多め)と考えてください。

- 朝食 : 1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上
昼食 : 1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上
夕食 : 1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上



⑫ あなたの食事量や食事内容についてお聞きます。あてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. よく知っている	2. 知っている	3. あまり知らない	4. 全く知らない
1. 主食は何を示すかを知っていますか				
2. 主菜は何を示すかを知っていますか				
3. 副菜は何を示すかを知っていますか				
4. 主食の体での働きを知っていますか				
5. 主菜の体での働きを知っていますか				
6. 副菜の体での働きを知っていますか				
7. 1日に必要な主食の量を知っていますか				
8. 1日に必要な主菜の量を知っていますか				
9. 1日に必要な副菜の量を知っていますか				
10. 1日に必要な油脂の量を知っていますか				
11. 1日に必要な食事の量を知っていますか				

⑬ あなたは次の食品をどのくらいの割合で食べていますか。あてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. 毎食	2. 1日2回	3. 1日1回	4. 週4~5回	5. 週2~3回	6. 食べない
1. ごはん						
2. パン						
3. 麺類						
4. 芋類(じゃがいも・さつまいもなど)						
5. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)						
6. 肉類(ハムも含む)						
7. 魚類(ちくわなどの練り製品も含む)						
8. 卵類						
9. 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)						
10. 緑黄色野菜(ピーマンなど色の濃い野菜)						
11. その他の野菜(レタスなど色の薄い野菜)						
12. 海藻類(わかめ、昆布、ひじきなど)						
13. 果物類						
14. 油脂を使った料理(マーガリン、ドレッシング、バター、マヨネーズ、ゴマやベーコンを使った料理)						
15. ジュース・炭酸飲料						
16. 菓子						

⑭ 「給食だより」を読みますか。 1. 毎月読む 2. 読む時が多い 3. 読まない時が多い 4. 読まない

⑮ 「給食だより」の内容を保護者と話すことはありますか。 1. よく話す 2. 話す時が多い 3. 話さない時が多い 4. 話さない

⑯ あなたは、「給食だより」や「給食を通じての食生活のアドバイス」が、自分や保護者の食生活の意識や行動を変えらると思ったことがありますか。 1. よくある 2. 少しある 3. あまりない 4. 全くない

⑰ あなたは学校給食がすきですか。 1. 大好き 2. 好き 3. どちらともいえない 4. きらい 5. 大きらい

⑱ 食事の時間の保護者との会話であてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 給食だより 2. 給食のこと 3. 一般的な食べ物のこと 4. 学校のこと 5. 食事マナー
6. その他()

⑲ 家の人は食事に興味があると思いますか。

1. とてもある 2. ある 3. あまりない 4. 全くない

⑳ 稲美町の特産物(米・野菜・果物・加工品)を知っていますか。1, 2を選択した方は品名も記入してください。

1. よく知っている 2. 知っている 3. 少し知っている 4. 知らない

(品名: _____)

㉑ 学校給食や食について、自由に書いてください。足りなければ裏に続けてください。





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！

イキイキ度チェック項目	5点	4点	3点	2点	1点	0点
1. 3食バランスよく食べていますか？						
2. 朝ごはんを食べていますか？						
3. 野菜・果物を毎日食べていますか？						
4. 肉類・魚類を毎日食べていますか？						
5. 発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆)を毎日食べていますか？						
6. 牛乳・乳製品を毎日食べていますか？						
7. 塩分・糖分を減らしていますか？						
8. 食生活が健康的で、生活習慣病のリスクを減らしていますか？						
9. 毎食野菜・果物を食べていますか？						
10. 肉類・魚類を毎日食べていますか？						
11. 牛乳・乳製品を毎日食べていますか？						
12. 食生活が健康的で、生活習慣病のリスクを減らしていますか？						

食生活が健康的で、生活習慣病のリスクを減らしていますか？

一人ひとりが意識することでみんなの意識が向上していきます！

朝ごはんの内容を記入してください！

日	朝ごはん	朝食の量	塩分	糖質	脂質
1日					
2日					
3日					
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
11日					
12日					

◇この実践の意義

今年度も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。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、食に関すること、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ことが期待できる。また今年度から新しく、チェック表の裏面に朝ごはんの内容を書き込むシートを作った。6・9・12月に自分で食べたものを記入し、「主食」・「主菜」・「副菜」を意識した食事を摂れているかを自身で確認することもでき、より実践的な力を身につけることができる。

朝食バランスチェックシート(裏面)

このプログラムについては、昨年度、食事バランスを意識して食事をすることに効果が見られたので、協力校においても実施した。

◇食育の目標

- ・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。

- ・朝食をしっかりとることを意識づける。
- ・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。

◇実践上の注意点

- ・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、継続的に行うため、自己の変化の様子が明らかになる)
- ・必ず<一言>を書いて提出する。
- ・6、9、12月は裏面<バランスチェックシート>の朝食についても記入する。
- ・学級担任が記入漏れの有無を確認し、集約する。

◇具体的な内容と実施時期

項目については、兵庫大学にて立案し、推進委員にて検討した。
 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った。
 伸びを認めてもらうことで、向上心を持たせた。

6月分	6月22日の週に実施
7月分	7月13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26日の週に実施
11月分	11月24日の週に実施
12月分	12月14日の週に実施(二学期終業式が22日のため)

実施時間帯は、朝のホームルームの時間などを使用。

◇成果(毎月の一言のやりとり)

<生徒>勉強に集中したいんですが、どんな物を食べればよいですか。
 <大学生>勉強する前には、糖分(甘い物)を食べるといって言いますね。でも食べ過ぎると眠くなるから注意しよう。

<生徒>朝は眠いせいか食欲がありません。
 <大学生>夜寝る時間を30分早めてみるか、ヨーグルト1つだけでも食べてみよう。
 <生徒>前より朝ごはんを食べることができるようになりました。アドバイスありがとうございます。

今月の私のイキイキ度チェック表！

() 組 () 番 氏名 ()

5点満点で答えてみよう！



意識すると、自分の心も体も、周りの人も変わってきます。
意識して、今より素敵な自分になろう♪

5点 (とてもよくできている) 4点 (できている)
3点 (ときどきできている) 2点 (少しだけできている) 1点 (全くできていない)

イキイキ度チェック項目	6月の点数	7月の点数	8月の点数	9月の点数	10月の点数	11月の点数	12月の点数
1. 早寝早起きができていますか							
2. 朝ごはんを食べていますか							
3. 食事の時は主食・主菜・副菜を確認しながら食べていますか							
4. 野菜を朝・昼・夕の3回食べていますか							
5. 清涼飲料水やスポーツドリンクを飲み過ぎないようにしていますか							
6. お菓子を食べ過ぎないようにしていますか							
7. 給食の時間を楽しんでいますか							
8. 「給食だより」に書いてあることを家の人と話していますか							
9. 稲美町の特産物を意識していますか							
10. すずんで体を動かしていますか							
11. 箸を正しく持っていますか							
12. 予習・復習の習慣がついてきましたか							
担任の確認印							

<生徒から一言>

<兵庫大学から一言>

有：体調に少しでも変化があれば○をつけよう！

6月	体調の変化 (有・無)	
7月	体調の変化 (有・無)	
8月	体調の変化 (有・無)	
9月	体調の変化 (有・無)	
10月	体調の変化 (有・無)	
11月	体調の変化 (有・無)	
12月	体調の変化 (有・無)	

朝ごはんの内容も確認してみよう！

どんな朝ごはんだったかな？早起き！前の晩から用意！自分で作る！（えらいぞ！自立できているわ！）いろいろ工夫すると、なんだか〇が真ん中に揃いそうだね！

朝ごはん見本

(6月5日 金曜日 朝食)		(運動部 あり・なし)		食べた量に合うと思う場所に、 〇を付けよう。	
毎食食べるもの	1食当りの目安	食べた量	不足	適量	過剰
主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯)	食パン3枚			
主菜	食パン6枚切り2枚 肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿	1皿(ワインナー2本)			
副菜	野菜料理 1~2皿	なし	○		
油を使った料理*	主食・主菜・副菜合わせて 1食に1~2皿まで	食パン2枚に塗った			
牛乳	コップ1杯/日	2杯		○	
果物	卵2個分位/日	なし		○	
本人の感想	部活の朝練があり急いで食べました。確認すると野菜がありませんでした。机にあったトマトを食べておけばよかったです。				



(6月 日 曜日 朝食)		(運動部 あり・なし)		食べた量に合うと思う欄に、 〇を付けよう。	
毎食食べるもの	1食当りの目安	食べた量	不足	適量	過剰
主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯)				
主菜	食パン6枚切り2枚 肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿				
副菜	野菜料理 1~2皿				
油を使った料理*	主食・主菜・副菜合わせて 1食に1~2皿まで				
牛乳	コップ1杯/日				
果物	卵2個分位/日				
本人の感想					

<油を使った料理とは>
パン1枚にマーガリン1皿、揚げると、炒めるなどの料理 ・脂身の多い肉(ばら肉)料理、マヨネーズ、ドレッシング、バター、クリームを使った料理 ・ピーナッツ、ゴマなどの種実類、ベーコンなど

<油を使った料理とは>
パン1枚にマーガリン1皿、揚げると、炒めるなどの料理 ・脂身の多い肉(ばら肉)料理、マヨネーズ、ドレッシング、バター、クリームを使った料理 ・ピーナッツ、ゴマなどの種実類、ベーコンなど

(9月 日 曜日 朝食)		(運動部 あり・なし)		食べた量に合うと思う欄に、 〇を付けよう。	
毎食食べるもの	1食当りの目安	食べた量	不足	適量	過剰
主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯)				
主菜	食パン6枚切り2枚 肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿				
副菜	野菜料理 1~2皿				
油を使った料理*	主食・主菜・副菜合わせて 1食に1~2皿まで				
牛乳	コップ1杯/日				
果物	卵2個分位/日				
本人の感想					

(12月 日 曜日 朝食)		(運動部 あり・なし)		食べた量に合うと思う欄に、 〇を付けよう。	
毎食食べるもの	1食当りの目安	食べた量	不足	適量	過剰
主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯)				
主菜	食パン6枚切り2枚 肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿				
副菜	野菜料理 1~2皿				
油を使った料理*	主食・主菜・副菜合わせて 1食に1~2皿まで				
牛乳	コップ1杯/日				
果物	卵2個分位/日				
本人の感想					

平成27年度 稲美町スーパー食育スクール事業 実践内容
実践プログラム概要

対象	生徒	教職員	保護者	地域
4月	給食に関する掲示物・展示物 ※随時			
	栄養教諭による食育指導 ※随時			
5月	食育知っときタイム ※毎日実施			
	生徒の主体的活動 ※随時			
6月	食生活アンケート	給食アンケート	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（専門的知見の掲載） ※毎月実施			
	食生活チェックリスト(6月分) バランスチェックシート(6月分)			
7月	食生活アンケート結果公表			
	ちょこっと食育 ※随時		給食試食会、 保護者向け講演会	
	食生活チェックリスト(7月分)			
	教職員研修会			
	メニューコンテスト			
8月	ごはん塾			
9月	食生活チェックリスト(8月分)			
	給食個別指導 ※随時			
	食生活チェックリスト(9月分) バランスチェックシート(9月分)			

対象	生徒	教職員	保護者	地域
10月	自分で作る「お弁当の日」		給食試食会、 保護者向け講演会	
	食生活チェックリスト(10月分)			
11月	生産者との交流会			給食 交流会
	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	
	食生活チェックリスト(12月分) バランスチェックシート(12月分)		給食試食会、 保護者向け講演会	
1月	食生活アンケート結果公表			
2月	発表会の開催			

上記以外の取組

- ・ 体格測定 ※事業前後に実施
- ・ 稲美町SSS事業推進会議 ※年4回実施
- ・ 学校給食展
- ・ 給食川柳
- ・ いなみっ子食育広場
- ・ ホームページによる啓発 ※事業開始時期より随時更新

成果と課題

1. 課題1(自己管理能力の向上)について

(1)食生活アンケートによる結果から

成果

・「1日に必要な食事量を知る」ために、『給食に関する掲示物・展示物』『栄養教諭による食育指導』『給食だより』により、定着を図った。その結果、「1日に必要な食事量」について、「とても知っている」「知っている」と答えた生徒は、13.6%から44.8%に増加し、対照校(26.8%)と比べても、高い割合となった。その他の項目については、「主菜の意味」が73.0%から80.2%、「主食の働き」が43.6%から69.2%、「主菜の働き」が41.3%から64.6%、「副菜の働き」が39.1%から59.4%と有意に上昇し、対照校と比べても高い値を示した。

・「主食・主菜・副菜を確認して食べていますか」の質問に対して、「いつも確認する」「時々確認する」と回答した生徒は、42.1%から52.2%に増加した。このことは、『生徒の主体的な活動』で、今日の献立における「主食・主菜・副菜」を確認している活動の成果と言える。これらの活動により、給食以外の食事の際にも確認するようになり、食事バランスを確認する習慣がついた。

課題

・「1日に必要な食事量を知っている」生徒の割合が80%以上を目指して、給食だよりによる啓発やフードモデルを展示するなど、視覚的に分かりやすい指導を行ったが、半数以下の回答率であった。また、平成27年度の介入前の値は、昨年の開始時(26.1%)及び実施後(43.6%)の値よりも、有意に低かった。しかし、改善傾向は見られることから、学習、部活動など、多忙な日常生活の中で定着を図るためには、継続した展示・掲示啓発、指導が必要である。

(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」ができるようになるために、『給食だよりによる啓発活動』に加え、『栄養教諭による食育指導』『生徒の主体的活動』『ちよこつと食育』を継続的に行った。その結果、食生活チェックリストにおいて、徐々に変化が見られた。また、昨年度同様、9月から10月に実施している『自分で作る「お弁当の日」』を行ってからは、有意に上昇し、12月まで上昇を続けた。また、今年は、夏休み中に『メニューコンテスト』『食生活チェックリスト』の裏面を使った食事バランスチェックを行い、より実践的な活動を取り入れ、理解したことを行動に移すことのできる生徒の育成を試みた。また、この調査においては、対照校においても実施した結果、数値は低いが実施校と同様、継続的に上昇し、食生活チェックリストにより、定期的な自己分析が必要であることが分かった。

・朝食内容のチェックでは、「主食・主菜・副菜」がそろった朝食(3点)を食べた撰った生徒の割合が、19.7%→23.4%→43.1%と上昇した。生徒の「朝、野菜をあまり食べていないので食べるようにしたい」とのコメントに対して、「生野菜のサラダは簡単に作れるよ。」といった兵庫大学生とのコメントのやりとりが行われるなど、行動に移しやすい具体的なアドバイスがあったことも上昇の要因と言える。

2. 課題2(生活習慣の改善)について

(1)食生活アンケートによる結果から

成果

・「生徒全員が朝食を食べる」ことができるようになるために、朝食の重要性を『給食だよりによる啓発活動』『保護者向け講演会』などで周知した。食生活アンケートにおいて、「朝食を週に何回食べていますか」の質問に対して、「毎日」と回答した生徒が87.6%から90.6%に増加した。なお、「週2～3回」「週4～5回」の生徒が減り、「毎日」と答えた生徒が増えたことは、朝食に対する意識の向上、行動変容へとつながっている。このことは、課題1の成果にもあったように、朝食の重要性など、食への知識理解が深まったことを考慮すると着実な伸びであると考えられる。

・「朝ごはんの働きで実感したことがあること」の質問に対しては、「栄養補給」「勉強に集中できる」「目が覚める」「排便がスムーズになる」等と答えた生徒が増え、いずれも対照校よりも高く、食育の介入による効果が現れたものと考えられる。

課題

・食生活アンケートにおいて、「朝食を週に何回食べていますか」の質問に対して、「ほとんど食べない」生徒が介入前後とも1人おり、家庭と連携した個別指導についても検討する必要がある。

(2)食生活チェックリストによる結果から

成果

・「朝ごはんを食べていますか」については、平均が5点満点になるために、生徒への働きかけだけでなく保護者向けの啓発として、『給食だよりによる啓発活動』『保護者向け講演会』などにも力を入れ、1回目(4.6点)から7回目(4.8点)まで、高い値を維持した。

課題

・「朝ごはんを食べていますか」については、昨年度同様、1回目(4.6点)から7回目(4.8点)まで、高い値を維持するに留まった。しかし、実施校においても対照校いずれにおいても、徐々に向上していることから継続的な取組により、少しずつでも情報を広げていく必要がある。

3. 課題3(家庭との連携)について

(1)体格測定の結果から

成果

・男子肥満傾向児の割合は、介入前後で変化はなかった。しかし、3名において、肥満度に改善が見られた。このことは、『給食だよりによる啓発活動』『給食個別指導』などにより、本人だけでなく家庭との連携を図れたことで生活習慣を見直すことができたことが、ひとつの要因として考えられる。

・女子においては、痩身傾向児の割合が、3.0%から1.5%に改善した。それは、1名が肥満度-20.9%から-15.5%に変化し、痩身傾向から普通に改善したことによるものである。

課題

・男子肥満傾向児の割合は、介入前後で変化がなく、内4名においては肥満度が改善されることがなかった。

・女子の肥満傾向児の割合は、3.1%から6.2%に増加した。

(2)アンケートの結果から

成果

・「体重に対する気持ち」を問う質問項目について、「今のままでよい」と思っている生徒の割合が、55.7%から59.8%に増加した。肥満傾向児の男子において、「痩せたい」と思っている生徒は、

介入前後とも3名だった。

課題

・痩身傾向児の女子において、「今のままでよい」と思っている生徒は、介入前後とも1名と変化はなかった。

思春期の生徒に対する体重などの身体に関しては、全体指導を行うことは難しい。また、学校だけの指導では効果も出にくいことから、個別に家庭と連携して指導を行う必要がある。実施校においては、食生活アンケートにおいて「給食だよりの内容について、家の人と話す」と答えた生徒の割合が、5.3%から9.2%に増加したことから、給食だよりの内容を通して、家庭と連携することも大切である。

4. 学校給食を「生きた教材」として活用し、健康を考えた食育や、家庭・地域と連携した食育について

(1)欠席状況等の変化の調査から

成果

・実施校における2年生の1年次の「欠席状況等の変化」を見ると、早退した人数の割合が0.19%から0.10%に減少した。
・実施校においては、3年生が1年次(給食未実施)から2年次(給食実施)にかけて、遅刻者の割合が0.09%から0.27%に増えたのに対し、2年生(1年次から給食実施)については、1年次(0.20%)から2年次(0.19%)に増加することはなかった。このことは、学校給食において、食事バランスが考えられた昼食が保障されたことに加え、家庭・地域と連携して食育の充実を図ったことの1つの要因と考えられる。

課題

・実施校における2年生の病欠の人数の割合は、1年時と比べて、減少しなかった。また、昨年度の2年生と比較しても、増加した。

(2)アンケートの結果から

成果

・介入後のアンケートにおいて、「何もやる気が起こらない」(実施校:52.6%、対照校:39.4%)のように、「たちくらみ」「食欲がない」「イライラする」「昼間に眠い」の愁訴が「ない」と回答した生徒の割合は、対照校に比べて高かった。このことは、朝食や生活リズムが整ったことにより、不定愁訴の割合が減少し、学習意欲が高まったと推測される。

(3)教職員アンケートの結果から

成果

・「あなたが行っている”学校給食を活用した食育”は何か」という質問に対して、「給食を食べる前に主食・主菜・副菜を確認する」「食育関連の校内放送の内容を生徒に確認する」「家庭科教諭や栄養教諭など食の専門家と一緒に指導する」といった項目について、実施校の教職員は、対照校と比べて、「よくしている」「時々している」と回答した割合が多かった。このことから、生徒の健康を考え、教職員自身が食育に関心を持ち、積極的に取組を進めている結果である。

(4)その他

成果

・「ちょこっと食育」をはじめとした学校教育活動全体で、食育に取り組んだことは、生徒のみならず教職員の意識の変化をもたらした。「ちょこっと食育をする前は、何をしていたか分からなかったが、授業をしてみると、生徒の反応も良く、授業が盛り上がった」という教職員もあり、食育の可能性を感じることができた。

・食について学ぶだけでなく、『メニューコンテスト』『ごはん塾』など、実際に体験する活動を行うことで生活的な自立を促すことができた。

5. プログラムの評価

特に効果のあったプログラムについて以下のとおり評価する。

プログラム名	評価	取組の柱
ちょこっと食育	生徒・教職員の意識変容 食に関する行動の変化	学校給食を中心とした食育実践
自分で作る「お弁当の日」	食事バランスの理解の向上	自己管理能力の向上(課題1)
食育知っときタイム	知識・理解の向上	自己管理能力の向上(課題1)
栄養教諭による食育指導	知識・理解の向上 意識変容 食に関する行動の変化	自己管理能力の向上(課題1) 生活習慣の改善(課題2) 家庭との連携(課題3)
個別指導	意識変容 食に関する行動の変化	家庭との連携(課題3)
食に関する掲示物・展示物	知識・理解の向上	自己管理能力の向上(課題1)
食生活チェックリスト	意識変容 食生活の確認	自己管理能力の向上(課題1) 生活習慣の改善(課題2)

おわりに

今年度は、昨年度の課題を踏まえ、早期に事業目標を設定した。そして、年間指導計画についても早期に見直し、取組を行ってきた。特に栄養教諭を中心として、学校教育全体で課題の解決に取り組んだ。数値目標を達成できなかった課題もあるが、中学校の教職員が、授業、ホームルーム、部活動の中で、食について考え、この事業に取り組んだことで、生徒及び教職員の食行動に変化が現れたように感じた。数値目標については、理想とする形で、高い目標を掲げたせいもあり、十分な成果が得られなかった。しかし、多角的に食育の推進を進めてきたことで、生徒の意識の変容、行動の変化、保護者の意識の変化など、数値には現れない効果があった。特に学校評価の保護者アンケートにおいては、「健康面を考慮して、わが子が自ら食生活を変えた」「子どもが、朝食のメニューの中に野菜をリクエストするようになった」など、学校教育の中における食育が、家庭にも広がったことを実感できた。このような広がりが増えれば、今回設定した目標も達成できるのではないかと。そのために、今後も組織的に継続的に計画的に取り組む、生徒が食生活を見直し、健康な身体をつくることにつなげていくことが大切である。

最後に、今回のアンケートの中で、「1日の食事量や食知識を何から学んだか」の項目について、実施校の生徒、教職員では、「栄養教諭」、保護者及び対照校では「給食だより」が多かった。食育を進めていく上で、栄養教諭の存在は重要である。食に関する専門家による指導・支援が学校教育における食育推進のための大きな役割を担っている。