

「望ましい食習慣形成支援事業」 実施報告書

学校名 盛岡市立松園小学校
 担当者 栄養教諭 目時茉季

1 実践内容

- ・ 「心も体も元気に！～生活習慣病予防のヒント～」と題し、八重樫由美先生をお招きして保護者対象の食育講演会を実施。
- ・ 近隣スーパーの協力のもと、学校での食育活動の様子を掲示するコーナーを設置し、家庭や地域に向けて食に関する情報を発信。
- ・ ワーキンググループが作成した家庭啓発資料を活用し、各学級において「よく噛むことの大切さ」について給食指導を行い、もうぺっこ噛むために学級で取り組むことを決定。また、学級で決めた取組を食育日より家庭にも知らせ、長期休業期間中も家庭で取り組むよう促した。
- ・ 岩手型肥満解消ぺっこアプローチを活用した肥満指導を実施。夏季休業前・冬季休業前に肥満度20%以上の児童および保護者を対象に個別健康相談を実施。
- ・ 1年生の学年親子レクにおいて、給食試食会を実施。栄養教諭による食に関する講話を実施。
- ・ 「けんこうUPしゅうかん（本校健康課題の改善に向けた取組）」を活かした朝食欠食改善に向けた食に関する指導を実施。

2 実施日程

| 実施日時 | 内 容 | 備 考 |
|--|---------------------------|-----|
| 8月～3月 | スーパーでの掲示 | |
| 7月20日(木)・21(金) ・24日(月) | 夏休み前 個別相談指導 (23名実施/25名中) | |
| 11月11日(土) | 食育講演会 (37名参加) | |
| 11月16日(木) | 1学年親子レク (給食試食会・栄養教諭による講話) | |
| 12月13日(水) | 家庭啓発指導を活用した給食指導の実施 | |
| 12月20日(水)・21(木) | 夏休み前 個別健康相談 (17名実施/22名中) | |
| 5月15日(月)～20日(土) 9月4日(月)～9日(土) 1月29日(月)～2月3日(土) | 「けんこうUPしゅうかん」の実施 | |

3 成果

- ・ 4月身体測定の時点を軽度肥満であった11名の児童のうち、5名の肥満度が標準へと改善した。また、4月に中等度肥満であった2名の児童が軽度肥満へと移行した。
- ・ よく噛むことを気を付けている児童の増加。（H28：52.1% → H29：89.3%）
- ・ 親子でよく噛むことに取り組んでいる家庭が76.1%であった。
- ・ 毎日朝食を食べる児童の増加。（1学期：81.8% → 2学期：96.0%）
- ・ 「栄養バランスや量を考えながら食事やおやつを食べさせている」家庭が、84.4%と高い割合であった。
- ・ 「栄養を考えながら、給食の約束を守って残さず食べる」児童の増加（1学期：92% → 2学期：95% → 3学期：99%）

4 今後の課題

- ・ 中等度肥満児童の肥満度改善には、児童だけでなく保護者の意識の変容が不可欠である。長期休業期間だけでなく、生活・運動・食事について日常的な指導が必要である。
- ・ 朝食の欠食の改善は見られたが、食事内容は野菜料理が無かったり、白いごはんや菓子パンだけという内容の朝食がみられた。今後は食事内容を充実させるための取組が必要である。
- ・ 食に関する興味・関心の低い保護者へ、どのようにアプローチしたらよいか、その方法を検討していく必要がある。

<写真>



スーパーでの食育掲示



食育講演会



給食指導

平成29年度 食に関する指導の実践

盛岡市立松園小学校 給食担当 工藤 祝子
栄養教諭 目時 茉季

1 食に関する指導のテーマ

「家庭・地域とともに育む、児童の食に関する自己管理能力の育成」

2 指導の重点

| | ◇ 実態 ◆ 具体的な実践内容 |
|-----------------------------------|--|
| ① 学校教育活動全体を通した児童への食に関する指導 | ◇食に関する指導の計画の整備が不十分であり、活用できていない。 ◆食に関する6つの観点を意識した指導と、食に関する指導計画の見直し。 ◆給食を生きた教材として活用した給食時間の指導。 |
| ② 家庭に対する啓発活動と、食育に関する様々な情報の提供 | ◇学校での食育活動への参加を促すとともに、参加できない家庭に対しての情報提供の方法を工夫する必要がある。 ◆食に関する指導を自由参観とし、保護者を巻き込んだ食育を実施する。 ◆各種たよりや掲示を通して、学校での食育活動を家庭にお知らせする。 ◆父母教活動による、食育講演会の実施。給食試食会の実施。 ◆地域スーパーでの学校における食育活動を紹介するコーナーの設置。 |
| ③ 児童の口腔の健康づくりと、よく噛んで食べる習慣の形成 | ◇「よく噛むこと」を気を付けている児童の割合52.1%（県小学5年80.2%） ◆給食におけるカミカミ運動の推進。 →「かみかみ給食の日」を活用した、全校で取り組む「噛ミング30」運動。 ◇未処置歯のある児童：全校55.7% ◆食後の丁寧な歯みがきの徹底とむし歯の治療促進。 |
| ④ 家庭と連携した「早寝・早起き・朝ごはん」の指導 | ◇「朝食を毎日食べる児童」の割合 91.4%（H26小学4年97.7%） ◇ 朝食の内容・・・「1品のみ」11.7%、「2品」13.4%、「野菜料理なし」36.2% ◆「けんこうUPLゅうかん」を活用した、食・生活習慣に関する指導の工夫。 |
| ⑤ 軽度肥満児童の解消と、中等度以上の肥満児童・保護者への指導強化 | ◇全校9.2%、1年4.7%、2年7.0%、3年17.1%、4年5.0%、5年10.9%、6年12.1%（※県食育推進計画H32年度目標値：小学5年生10.6%） ◆軽度肥満児童への指導強化。（岩手型肥満解消べっこアプローチの活用） ◆中等度肥満以上の児童および保護者への個別指導。 ◆給食指導における「適量」を知る取組。 |

3 食に関する指導でめざす子どもの姿と学年別指導目標

◆：今年度の重点

| 学年 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|--|---|--|---|--|---|---|
| めざす子どもの姿 | 食べることの大切さを理解し、安心安全な食べ物を選択する力を備えた、健康で元気な松園っ子。 | | | | | |
| ① 食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 | ◇食べ物に興味や関心をもつ。 ◇楽しく食事をすることがわかる。 ◆朝食を毎日食べる。 | ◇食べ物に興味や関心をもつ。 ◇食べ物には命があることがわかる。 ◆朝食の大切さを知り、毎日食べる。 | ◇3食規則正しく食事をとり、生活リズムを整えることの大切さがある。 ◆1日の生活における朝食の大切さがある。 | ◇楽しく食事をすることが心身の健康に大切な事がある。 ◆朝食の大切さを理解し、生活リズムを整える大切さがある。 | ◇日常の食事に興味や関心をもつ。 ◆朝食をとることの大切さを理解し、習慣化している。 | ◇楽しく食事をすることが人と人のつながりを深め、豊かな食生活につながる事がわかる。 ◆朝食をとることの大切さを理解し、簡単な朝食を作ることがわかる。 |
| ② 心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 | ◇苦手な食べ物でも親しみをもつことができる。 ◇正しい手洗いができる。 ◆(低)よく噛んで味わって食べることができる。 | ◇好き嫌いせずに食べようとする。 ◇よい姿勢で、落ち着いて食べることができる。 | ◇好き嫌いせずに残さず食べようとする。 ◇健康に過ごすためには食事が大切なことがわかる。 | ◇健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物好き嫌いせずに食べようとする。 ◇体をつくる栄養素を知る。 | ◇栄養のバランスのとれた食事の大切さがある。 ◇五大栄養素と食品の三つの働きがわかり、好き嫌いせずに食べられる。 | ◇食事が身体に及ぼす影響を理解し、望ましい食習慣を身に付ける。 ◇生活習慣病の成り立ちと予防について理解する。 |
| ③ 食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 | ◇食べ物のお名前がわかる。 | ◇いろいろな食べ物のお名前がわかる。 | ◇いろいろな食品が形を変えて使われていることがわかる。 | ◇衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。 | ◇表示には食品についての大切な情報が書かれていることがわかる。 | ◇食品の衛生に気を付けて、簡単な調理ができる。 ◇食品の安全・衛生を認識して買い物ができる。 |
| | ◇食に関する知識や情報を活かして、品質や安全性を判断して食品を選択することができる。【セレクト給食(年間)・防災給食(9月)・食物アレルギー(年間)】 | | | | | |
| ④ 感謝の心 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。 | ◇食事を作ってくれた人に感謝する。 ◇いただきます・ごちそうさまの意味がわかり、あいさつができる。 | ◇食事を作ってくれる人の努力を知る。 ◇心を込めて、いただきますとごちそうさまのあいさつができる。 | ◇食事は多くの人々の努力があって作られることを知り、感謝の気持ちをもってたべることができる。 | ◇自然の恵みに感謝して食べることができる。 | ◇生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。 | ◇食事ににかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。 |
| ⑤ 社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 | ◇友達と仲良く食べる。 ◇正しいはしや箸の使い方や食器の並べ方がわかる。 ◇協力して給食の準備や後片付けができる。 | ◇正しくはしを使うことができる。 ◇食器を正しく並べられ、正しく持って食べることができる。 | ◇食事のマナーを考えて楽しく食事ができる。 ◇楽しく給食を食べるために、みんなで協力することができる。 | ◇会話を工夫しながら楽しく給食を食べる。 ◇協力して食事の準備をしたり、分別してゴミを片付けたりできる。 | ◇楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもつことができる。 ◇協力して食事の準備や後片付けを進んで実践する。 | ◇会食のマナーを知り楽しく食べることができる。 ◇食事の準備や後片付けをよりよく実践しようとする。 |

●かみかみ運動の取組

全校で取り組む
「かみかみ運動!!」



本校では毎月3の付く日を『かみかみ給食の日』に設定し、噛みごたえのある献立を取り入れています。「噛ミング30(さんまる)」を合言葉に、一口30回噛むことを通じて、健康づくりに取り組んでいます。昼の放送のアナウンスに合わせて全校一斉に、「噛ミング30」スタート♪



給食指導の様子(5年2組)



しっかり噛めているかな(*^^)?
こめかみが動いているか、みんなでチェックしています☆

ひとくち30回しっかり噛んでみよう!
箸を置いて、噛むことに集中している学級も(▽)!!



12月13日(水)のカミカミ給食の日に合わせて、全校一斉に学級担任の指導のもと、「もうぺっこ噛むために学級で取り組むこと」を決めました。学級ごとに、よく噛むためにできることを工夫して取り組んでいます。

●防災給食の取組

～防災給食～

「備え」の大切さを学習



9月の防災月間に合わせ、9月7日(木)に『防災給食』を実施しました。災害が発生しガス・水道・電気が使えない場合を想定した「救給カレー、バナナ、牛乳」という内容の給食を提供し、非常食の食べ方を知るとともに、災害時の備えの大切さや安全な食品の選び方、資源の大切さや普段の温かい食事のありがたさを全校で学びました。

さらに、この日は全校朝会で校長先生から災害時における身の守り方や、備えの大切さについての話を聞いたり、緊急時に自分で判断し安全に避難できる力を付けるため、昼休み時には緊急避難訓練を実施して、防災意識の高まる一日となりました。



～水の節約・洗い物を出さず衛生的に～
水の節約のために洗う物を出さないよう、家庭の協力のもと、ナプキン持参で臨みました。

～停電を想定して教室の電気を消灯～
実際の停電を想定して、自主的に教室の電気を消して臨んでいる学級がありました。

●食育の日の取組



10月19日(木)
～食育の日～



この日は全校で「箸ささんま」を上手に食べることを目標に、担任の先生から骨の上手なとり方のコツを教わりました。箸の正しい持ち方も再確認!

じゃーん!!
じょうずにできたよ!

箸を上手に持って、骨だけ残してきれいに食べられました☆箸が上手に使えると、はさむ・切る・つまむ・ほくすなど、色々なことができるね♪



全校のさんまの残食は...



骨だけでした(*^^)v