

令和元・令和2年度

熊本県教育委員会 指定
公益財団法人熊本県学校給食会 委嘱

「学校給食・食育」研究推進校

研 究 主 題

**「食に関する関心を高め、
主体的に意志決定できる生徒の育成」**

～家庭と連携した食生活の改善による、心身の健康問題の低減をめざして～



〈行動目標〉

「学校が楽しい100%」(いじめ0・不登校0)

～ 日本一の学校づくり ～

〒869-0123 熊本県玉名郡長洲町長洲 805 番地 1
TEL 0968-78-0105 FAX 0968-78-7106

ホームページ <https://jh.higo.ed.jp/nagasu/>
E-mail nagasu-jhs@tsubaki.higo.ed.jp

熊本県 玉名郡 長洲町立長洲中学校

校長あいさつ

本校の教育目標は、「長洲町を愛し、心のきずなを深め、お互いを高め合う生徒の育成～長洲愛 深め合い 高めあい～」としています。また、すべての生徒が楽しく学校生活を送ってほしいと願い、行動目標を「学校が楽しい100%」にしました。

食育基本法には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」とあります。

本校は、平成31年4月に熊本県教育委員会より「学校給食・食育」研究推進校の指定を受けることとなり、試行錯誤しながら取り組んでまいりました。充実した給食の時間の過ごし方やバランスの良い食事など、食に対する関心を高め家庭と連携した食生活を改善することで、中学生特有の心身の健康問題を低減させ、「学校生活が楽しい」と答える生徒が増加できないかを願って研究を進めてまいりました。

新型コロナウイルス感染拡大により臨時休校期間が長く、学校再開後、感染症対策を講じながら授業時数確保を優先し、教育課程や学校行事を大幅に見直しました。令和2年11月19日に予定していた研究発表会も感染拡大防止のため紙面での発表とさせていただきこととなり、これまでの研究の成果をこのリーフレットにまとめました。皆様のご期待に応える研究には至ってはいないと存じますが、ご指導いただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

長洲町立長洲中学校 校長 中山 直幸

研究主題について

「食に関する関心を高め、主体的に意志決定できる 生徒の育成」を
実践するために次のように捉えた。

【食に関する関心を高めた生徒】とは、
食に関する様々な経験を通じて社会性や感謝の心を養い、「食の安全」や「地域文化としての食」等に興味・関心を持った生徒

【主体的に意志決定できる生徒】とは、
自分にとって必要な栄養素は何か、どのような食材をどれだけ摂ったらよいかなど、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践するための確かな知識・理解を深めた生徒

研究組織図

食育推進委員会

(校長、教頭、研究主任、
食育担当、家庭科担当)

授業研究部

食育プログラム

給食に関わる人調べ

食育講演会

弁当作り

朝食作り

食育環境部

食育集会

掲示による啓発

委員会活動

コミュニケーション給食

〈学校教育目標〉

長洲町を愛し、心のきずなを深め、お互いを高め合う生徒の育成
～長洲愛・深め合い・高めあい～

〈行動目標〉

「学校が楽しい100%」(いじめ0・不登校0)
～日本一の学校づくり～

「食に関する関心を高め、
主体的に意志決定できる生徒の育成」

～家庭と連携した食生活の改善による、心身の健康問題の低減をめざして～

食事の
重要性

食文化

心身の
健康

食品を
選択する
能力

感謝の心

社会性

教科

総合的な
学習の時間

特別活動
(給食の時間)

仮説1

生徒会活動の工夫を通して
給食の時間を充実させるこ
とで、社交性や感謝の心を養
い、食に関する関心を高める
ことができるであろう。

仮説2

望ましい食習慣や健全な食
生活の大切さを理解するこ
とを通して、食に関する確か
な知識・理解を深めると、主
体的に意志決定できる生徒
が育成できるであろう。

食育環境部 授業研究部

関係機
関・地
域

情報提供・啓発



人材の派遣
教材の提供

食育集会

掲示による啓発

委員会活動

コミュニケーション給食

弁当作り

給食に関わる人調べ

食育プログラム

朝食作り

食育講演会

情報提供・啓発



協力
個別的な相談指導

家
庭

学級経営・日常の給食指導

仮説1 生徒会活動の工夫を通して給食の時間を充実させることで、社交性や感謝の心を養い、食に関する関心を高めることができるであろう。

食育集会 給食委員会による食育集会

食育の視点
重要性 健康 感謝 社会性 食文化



給食委員会による発表



「食育の日」アンケート結果発表



荒尾市学校給食センターで1日に使用する食器の数を発表



優秀クラスの表彰

生徒集会の中で、給食委員会による食育集会を開催した。食育集会では、

- 給食の時間の衛生面アップ・マナーアップ
- 給食の時間の過ごし方
- 給食の歴史の紹介
- 食育の取組の紹介・説明などを行った。

また、毎月19日「食育の日」に実施している食育アンケートの結果を学級ごとに発表した。

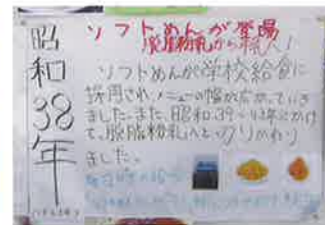
「主食・主菜・副菜をバランスよく食べた」「1品でも自分で用意した」の項目で優秀なクラスを表彰した。

掲示による啓発 食に関する知識を広げる

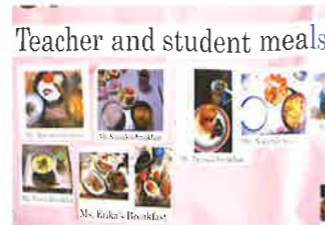
食育の視点
重要性 健康 選択 感謝 社会性 食文化



左:食に関する話題



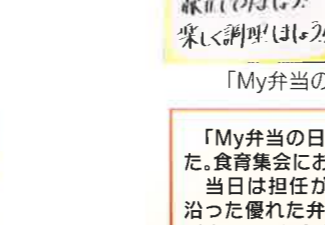
右:今日の献立



給食の歴史の紹介



ALTによる本校職員の朝食紹介



給食センターの仕事の紹介

給食コンテナ室前に「食育コーナー」を設置し、「食に関する話題」「給食の歴史の紹介」「ALTによる本校職員の朝食紹介」「給食センターの仕事の紹介」など、食に関する様々な話題や問題を毎月紹介した。また、毎日の給食の献立で使われている食材を、栄養素ごとに紹介した。さらに、1月の「全国学校給食週間」に合わせ、「学校給食の歴史」「給食センターの1日の仕事」を給食委員会でまとめ、食育コーナーに掲示した。

委員会活動 生徒会活動と食育

食育の視点
重要性 健康 選択 感謝 食文化



給食委員会による「給食便り」の活用



給食委員会によるお盆ふきの配布



保健委員会によるプロスポーツ選手の食事の掲示

給食委員会

常時活動では、クラス全員の手洗いチェック、安全で楽しい給食の時間の運営、後片付けの確認を行った。年間活動では、「残食0チャレンジ」、「13分以内の給食準備」のコンテストを行った。また、「給食便り」の裏面を活用し、給食の時間に様々な情報を知らせる活動を行った。

放送委員会

毎日の給食メニューや摂取できる栄養素について生徒に確実に伝えられるようにした。また、給食準備終了時刻を設定し、13分以内で給食準備が行えるよう校内放送を工夫した。

保健委員会

プロスポーツ選手の食事から、食による体作りのヒントを得ることができる掲示を行った。

文化委員会

食に関する本を紹介するコーナーを設け、貸し出しを行った。

コミュニケーション給食 社会性を養う

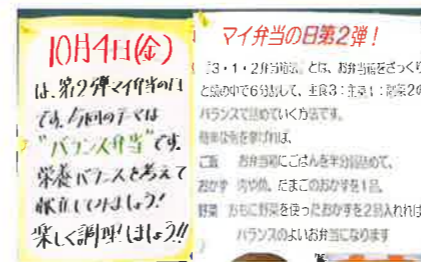
食育の視点
重要性 健康 社会性 食文化

担任以外の教員と会食する機会を持つことで、会食する楽しさや、コミュニケーション能力を養うことをねらいとした。話すテーマを全クラス共通で設定し、生徒間でも質問し合って会話を楽しんだ。新型コロナウイルス感染予防対策として、令和2年度は実施していない。



弁当作り 家庭での実践

食育の視点
重要性 健康 選択 感謝 社会性



「My弁当の日」のテーマの掲示



「My弁当の日」の表彰



「食育コーナー」への掲示

「My弁当の日」に合わせ、事前に弁当のテーマを生徒昇降口に掲示した。食育集会においてもテーマの確認や事前の準備の呼びかけを行った。当日は担任が全員の弁当の写真を撮り、クラスから5人、テーマに沿った優れた弁当を選出、その中から、「校長賞」「食育担当賞」などの特別賞を選び、食育集会の中で表彰を行った。クラスから選ばれた弁当の写真は、全て食育コーナーに掲示を行った。また、生徒は「My弁当の日」の取組内容や感想をワークシートに記入し、いつも弁当を作っている家族への感謝の気持ちを書いた。

【生徒感想より】

- 今まで、朝食・給食・夕食を食べられることが、普通だと思っていたけれど、1日3食、安全で美味しくバランスのとれた食事を作ってもらって食べることができることは、とてもありがたいことだと思いました。
- 朝早くから起きて弁当を作るのはとても大変でした。今までこんな苦労があることを知らずにいろいろなわがママを言っていたけれど、これからは「ありがとう」と感謝を込めて言っていきたいです。

給食に関わる人の仕事について学ぶ 総合的な学習の時間:1年

食育の視点
重要性 健康 選択 感謝 社会性 食文化

地域人材を活用して、学校給食への知識・理解を高める。



給食について松井りか栄養教諭の講話



管理栄養士による専門的知識の活用

給食の食材をつくる



のりを作る:熊本北部漁協 久保全央さん



なしを作る:竹下果樹園 竹下誠也さん

残食を処理する



残食を処理する:環境保全課 濱村真光さん

給食をつくる



献立を作成する:松井りか栄養教諭



給食をつくる:福岡利之調理員

1年生の総合的な学習の時間で、「給食に関わる人にはどのような人がいるのか、また、その人の仕事内容、仕事のやりがい、仕事にかかる思いを知る」をテーマとして、荒尾市学校給食センターに関わる方々を長洲町生涯学習課を通して紹介していただき、献立を作成する松井栄養教諭による全体講話と給食に関わる6人の方にインタビューを行った。

研究の成果と課題

1 成果 (評価グラフ等は、資料集の 23 ページ・24 ページに記載)

(ア) 「食に関する関心を高める」について (資料集 23 ページ参照)

- 生徒対象の食育アンケートより、『家での食事の手伝いの頻度』についての項目で、「ほぼ毎日している」「たまにしている」と答えた生徒の割合が、増えた。
- 保護者対象の食事・運動・睡眠・健康についての調査より、子供の食への関心の高まりについては、「高まった」と感じている保護者の割合が、増えた。
- 食に関する指導をいろいろな教科の授業で行うことで、生徒は食に関する幅広い知識を高めることができ、理解を深めて朝食作りなどで実践することができた。
- 食に関する掲示による啓発や、各種委員会活動等を行うことで、給食後に生徒たちが、その日の給食の食材や栄養について会話するなど、生徒の食に関する関心が高まってきた。

(イ) 「主体的に意志決定できる」について (資料集 23 ページ)

- 毎月行っている「朝食の日」の調査で、主食・主菜・副菜をバランスよく食べる生徒の割合が増えてきた。また、普段朝食を食べないことが多かった生徒の中には、毎日朝食を食べるようになった生徒も出てきた。
- 「朝食作り」や「My 弁当作り」などの取組を通して、子供たちが自分で自分の生活や食生活をよりよいものにしようとする意識が見られるようになった。

(ウ) 「心身の健康問題の低減をめざす」について (資料集 24 ページ)

- 生徒対象の健康調査より、『身体がだるい』『やる気がでない』『集中力がない』などの項目について、改善が見られた。また、行動目標『学校が楽しい 100%』については、「学校アンケート」の中で、「楽しい」「まあ楽しい」を合わせて、約 9 割の生徒が、学校が楽しいと答えた。

2 課題

- 朝食欠食者が数人おり、継続した食に関する指導とあわせて、一人一人の実態に応じた生活習慣を見直す指導が必要である。
- 長期休業期間などは、生徒の食生活が乱れがちで、恒常的な食生活向上の意識化について、家庭との更なる連携が必要である。

3 まとめ

昨年度から本研究を進めるにあたり、全職員で「食育（食に関する指導）」について研究し、様々な教科での授業実践、校内掲示や集会等で啓発活動を行ってきた。これにより、生徒の意識改善につながり、その結果、生徒の食に関する関心は高まり、家庭との連携を高めることで、心身の健康問題も改善の傾向が見られた。

ただ、研究主題の一つである「主体的に意志決定できる生徒の育成」や「心身の健康問題の低減をめざす」については、生活習慣を見直す等の個に応じた指導とのリンクや、夢実現に向けて前向きに努力する力の育成、そして自己肯定感を高め、夢や目標に向かってがんばる力の育成などが、併せて必要だと感じた。これらについては、検討の余地があり、今後も研究を継続していく必要がある。そして、様々な課題を持った生徒たちが、よりよい食生活をおくれるようにしていきたい。

研究同人

(令和2年度) 中山 直幸・今上 仁史・寄元裕美子・福島 一美・早野 済・西口かおり・野口千鶴子・石川 雄一・勝木 一光
田嶋 里紗・清田 泰喜・北野朝日香・小山 哲矢・土谷 直紀・松尾 凌汰・堀内 純・内田 知美・後藤 歩未
雪田 薫・出山 明代・エリカ＝バーレン・藤田 明花

(令和元年度) 松井 明・柴田 良哉・日根野 聡・黒川 裕子・片平 史子・池端 純也・渡邊 康平