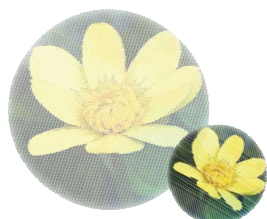


平成27・28年度
熊本県教育委員会指定「学校給食・食育研究推進校」
公益財団法人熊本県学校給食会委嘱「学校給食・食育研究推進校」
(文部科学省指定 スーパー食育スクール推進校)

研究紀要

研究主題

食から見つめ直す健やかな心と体
～学校・家庭・地域との連携を通じた自己管理能力の育成～



熊本県あさぎり町立免田小学校

はじめに

平成 27 年度から平成 28 年度までの 2 年間、熊本県教育委員会及び公益財団法人熊本県学校給食会より「学校給食・食育」の研究指定を受け、この度研究発表会を開催できますことを職員一同うれしく思っております。

本校の存するあさぎり町は、町内を日本三大急流の一つである球磨川が流れ、町の中央を国道 219 号線とくまがわ鉄道が通る豊かな自然に囲まれた熊本県の南部、球磨盆地の中央に位置しており、町内には、県立高等学校が 1 校、中学校 1 校、小学校 5 校があります。その中の免田小学校は、児童数 378 人、通常学級が 12 学級、特別支援学級が 3 学級の創立 141 周年を迎える歴史ある中規模の学校です。

学校の実態として、昨年度 5 月の段階では、学力面、健康面（体力）、生徒指導面において課題があり、保護者からの教育相談が多い学校でした。

その一方、あさぎり町教育委員会には指導主事が配置されており、町役場の健康推進課では「あさぎり町健康 21 計画・食育推進計画」が策定され、町内在住の女性からなる食育改善推進員や J A 青壮年部等の活動が活発になされており、本校の職員として栄養教諭が所属しているといった人的環境がある学校でした。

このような中で、文部科学省よりスーパー食育スクール事業や熊本県教育委員会及び公益財団法人熊本県学校給食会より「学校給食・食育」の研究指定を受けたことで、本校の課題を明確にし、学校経営の大きな柱に食育を位置付けることとしました。そして、取組の方向や事業目標、研究の組織づくりを行い、研究主任、栄養教諭、食育担当を軸に職員相互が情報交換を行いながら取組を進めていくことになりました。

全職員が総体となって取組を進めていくうちに、次第に職員自身の食育への関心の高まりや児童の変容が生まれ始め、学校給食・食育の取組から体力向上の取組、授業づくり、環境づくりとさまざまな教育活動を関連付けていく中で、全体的にしかも着実に成果が高まっていくのを感じました。

この間、熊本県教育委員会体育保健課、球磨教育事務所及びあさぎり町教育委員会には、機会ある度に多くのご指導や励ましをいただき心より感謝申し上げます。

本校の「学校給食・食育」のささやかな取組が、研究発表会を通して、少しでも多くの先生方や関係の方々を受け止めていただき、参考にさせていただくものがあればと心から願うところです。忌憚のないご指導をどうぞよろしくお願いいたします。

平成 28 年 11 月 17 日

熊本県あさぎり町立免田小学校長 吉村 英亀

目次

はじめに

I 研究の概要……………1～6

- 1 研究主題
- 2 主題設定の理由
- 3 主題について
- 4 研究の仮説
- 5 研究の視点
- 6 目指す子どもの姿
- 7 研究組織
- 8 研究の構想
- 9 数値目標
- 10 食に関する指導計画の見直し

II 研究の実際……………7～18

視点1 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫

- 1 「行動化」を支える「自己管理能力」の提示
- 2 食育授業の「さ・し・す・せ・そ」
- 3 栄養教諭及び養護教諭の参画
- 4 食育授業の実施
- 5 食への関心を高める体験活動
- 6 教科との関連を考えた献立の工夫

視点2 健やかな心と体づくりにつながる自己管理能力を高める日常指導(学校給食含む)の工夫

- 1 食に関する指導の中心に位置付けた「食育タイム」
- 2 食に関する指導と日常生活をつなぐ「食育ロード」
- 3 学び合い、つながり合う交流給食の実施
- 4 学びを生かす「食育お弁当の日」の設定
- 5 委員会活動を通じた食育の取組
- 6 ふるさとの味を届ける給食献立の工夫

視点3 食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

- 1 変容の「見える化」を図る食育チェックブックの活用
- 2 行動化を支える生活チェックカード等の活用
- 3 児童の課題に対応した健康教室の実施

視点4 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進

- 1 PTA母親部による食育推進の取組
- 2 企業の専門性を生かした特別授業セミナーの実施
- 3 食育の啓発を図る情報発信
- 4 地域の人材を活用した親子料理教室

III 研究の成果と今後の課題……………19～20

おわりに

研究同人・参考文献

表紙の花「リュウキンカ」は、あさぎ町町の「町花」です。花言葉は、「必ず来る幸福」です。
食育推進により、免田小学校の子どもたちが生涯にわたり健康で幸せにすごせますように…。



免田小学校食育推進
キャラクター【くもん】

Ⅰ 研究の概要

1 研究主題

研究主題 食から見つめ直す健やかな心と体 ～学校・家庭・地域との連携を通じた自己管理能力の育成～

2 主題設定の理由

(1) 今日の課題から

近年のライフスタイルの変化に伴い、子どもたちの食生活を取り巻く環境も大きく変わってきている。「食生活」ばかりでなく、「運動」や「睡眠」等の生活習慣の乱れも指摘され、小児肥満や過度の痩身等の増加が課題となっている。このことは、やがて、生活習慣病の要因にもつながるため、これらの課題への早急な対応が求められている。また、「食事」「運動」「睡眠」は、子どもたちの望ましい成長に欠かせない要素であり、学力や体力、気力等の高揚のために不可欠である。

このことから、学校・家庭・地域が連携し、子どもたちの基本的な生活習慣を整え、望ましい食生活への知識と行動力を身に付けさせることを通して、子どもたちの健やかな心と体を育む取組が必要である。

(2) 本校児童の実態から

本校の課題も今日の課題と同じ傾向にあり、平成27年6月に行った食生活に関する実態調査では、様々な「こ」食（孤〔孤独〕食、個〔個別〕食、固〔固定〕食、小〔小量〕食、粉〔粉製品〕食、濃〔濃い味〕食、子〔子どもたちだけ〕食）の課題が明らかになった。

また、朝食の欠食や食事内容の偏り、偏食傾向も見られた。朝食欠食の理由には、「時間がない」「食欲がない」「用意されていない」が挙げられた。また、偏食傾向の背景としては、保護者の多忙化や価値観の多様化で共食の機会や時間が減少し、子どもたちが嫌いな食材について、そのよさや働きを知る機会が十分にとれていないことが推測された。

さらに、体格や体力に関しても、各クラスに数名ずつ肥満や痩身傾向にある児童がおり、新体力テストでは全ての項目で県平均を下回る結果であった。

本校児童の健康状態に関し、気になるデータを取り上げると、4月の身体計測結果では、「肥満度20%以上」が、全児童382人中の44人（11.5%）であった。また、食生活調査において「朝ごはんを食べない日もある」と回答した児童が、全児童中55人（14.4%）もおり、児童の食習慣が身に付いていないということだけでなく、保護者の朝食に対する意識にも課題があるということが分かった。

このことから子どもたちの生活習慣を整えるとともに、成長期にある子どもたちの望ましい体づくりや正しい食への知識を身に付けさせて、望ましい食生活習慣を構築するための食育を推進する必要性を感じた。

その際、児童自身が、食育に関する資料やデータをもとに、自分の課題を見つけ、めあてを決めて、課題解決を目指して実行するという自己管理能力を高めることが大切であると考えた。

このようなことから、研究主題を上記のように設定し、学校の教育活動全体を通して、学校における食育の推進及び心身の健康の保持増進を目指していくこととした。

3 主題について

(1) 「食から見つめ直す」とは



近年の児童を取り巻く食生活の乱れは、学力・体力低下の一因と考えられている。望ましい食習慣を身に付けさせることは、生活リズムの改善と心の安定につながる。「早寝・早起き・朝ご飯」により、朝から心が安定している児童は、登校時に、心と体、そして頭のスイッチが既に入っている状態となる。そのような児童の学習・運動意欲は高く、学力・体力アップにつながると確信する。

このようなことから、食育の推進は、成長期にある児童の望ましい成長を支えるばかりではなく、学校における知育、徳育、体育等の教育活動全体を支える基盤となるものであると考える。

(2) 「健やかな心と体」とは

児童の心と体に関する喫緊の課題は、不規則な食事や偏った栄養摂取、また、運動不足や睡眠不足等の生活習慣の乱れによる小児肥満や過度の痩身傾向にある児童の増加、不定愁訴の高まり、そして、体力の低下等が挙げられる。

食習慣と生活リズムを改善させることで、児童の心を安定させ、自分自身の自己肯定感を高めることができる。そのことは、児童のやる気と根気を高めることにつながり、それぞれの発達段階に応じた体の成長と体力アップを促すことができる。と考える。

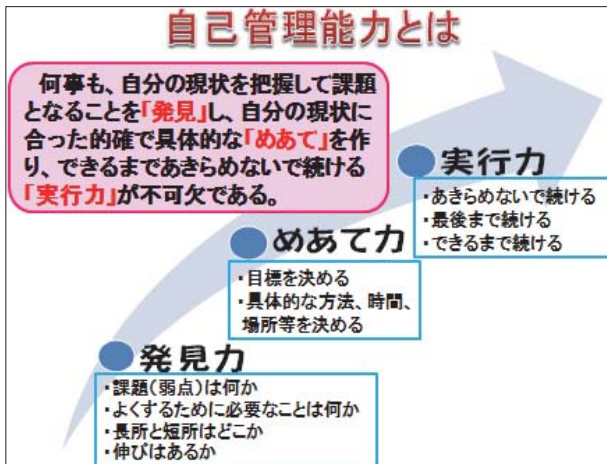
(3) 学校・家庭・地域との連携の意義

食生活の改善や自己管理能力の育成は、学校の教育活動のみでは実現しない。学校・家庭・地域が連携することで、家庭や地域の食育が推進され、児童への効果は2倍にも3倍にも高められる。

学校での食育や体力アップの取組の様子を家庭に知らせ、関心を持ってもらうと共に、励まし、見守ってもらうことで児童の意欲も高められる。学校・家庭・地域が連携し、生涯を健康に生きるための「食育のプレゼント」を児童へ届けたい。



(4) 自己管理能力とは



児童の実践力につながる大きな力は自己管理能力である。と考える。健やかな心と体づくりに何が必要であるかを理解できても、自ら実践できないと改善にはつながらない。「自己管理能力」を身に付けることで、「行動化」を支え、健やかな心と体づくりを実現させることができると考える。また、それは、食育だけではなく、学習やスポーツ、将来設計にまで関わる力である。と考える。

本校では、自己管理能力を「何にでも使える・つながる・必要な力」と捉え、児童にも伝えた。

4 研究の仮説

望ましい食習慣の形成を目指すために、「目指す子どもの姿」「研究の視点」に留意しながら、学級経営と日常指導、各教科等及び給食時間における食に関する指導を関連させた取組の工夫を行うことで、児童は望ましい食習慣の必要性を実感し、理解を深めることができるであろう。さらに、学校での学びを家庭・地域と連携し生かす取組の工夫を行うことで、望ましい食習慣と体づくりに対する意識を高め、主体的に実践する子どもが育つであろう。

5 研究の視点

- 視点1 理論・授業**
 - 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫
- 視点2 食育・体育**
 - 健やかな心と体づくりにつながる自己管理能力を高める日常指導(学校給食含む)の工夫
- 視点3 調査・環境**
 - 食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫
- 視点4 家庭・地域**
 - 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進

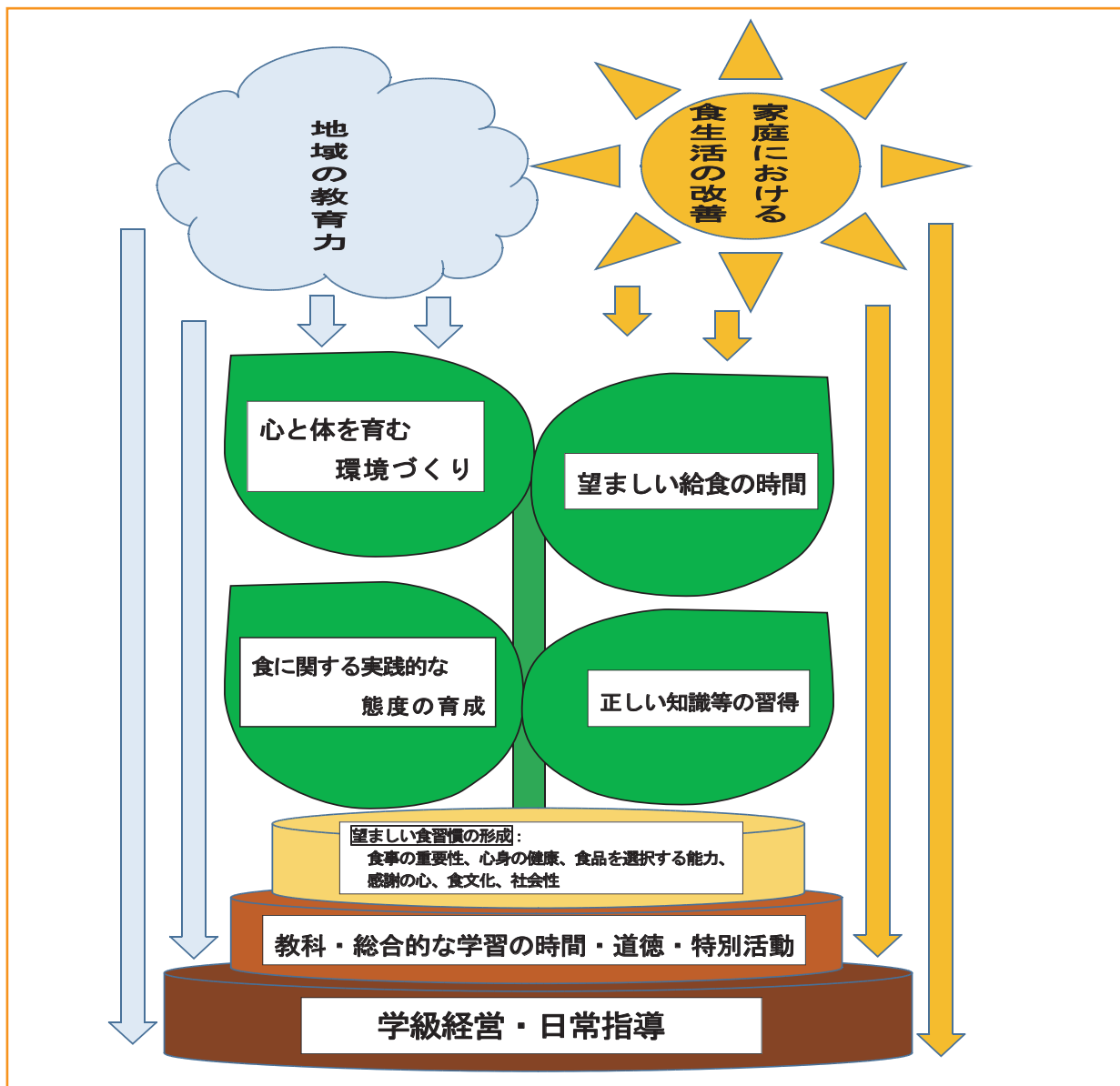
6 目指す子どもの姿

- 低学年**
 - 食品の種類や栄養に関心を持ち、感謝して食事ができる子ども
- 中学年**
 - 食品の種類や栄養の働きを考え、生産者や食事を準備してくれた人々に感謝しながら、進んで望ましい食生活を送ろうとする子ども
- 高学年**
 - 心身の健康のために、自らの生活を見つめ直し、よりよい食生活習慣を築く子ども

7 研究組織



8 研究の構想

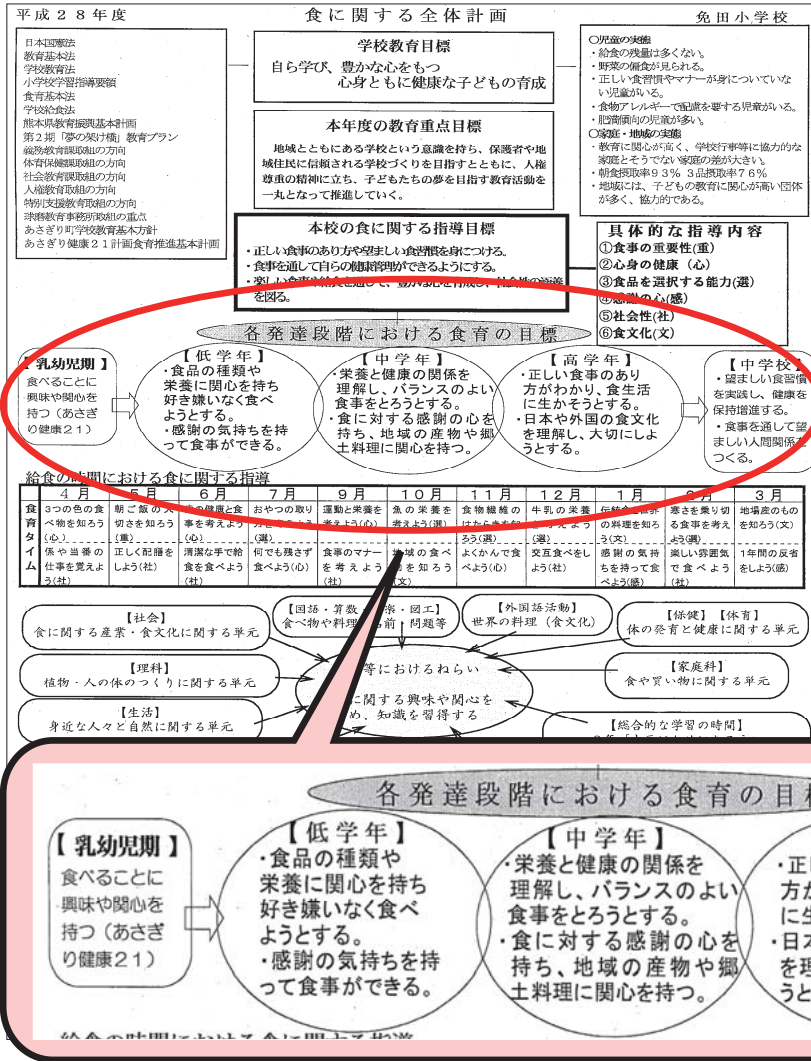


9 数値目標

- ◆食習慣の改善
 - ・給食完食率の向上
 - ・朝食摂取率95%以上 (H29県の目標)
 - ・朝食品目数3品以上摂取率80%
 - ・ふるさとの味登場率100%
 - ・食事への感謝90%
- ◆健やかな心と体づくりにつながる実践力の育成
 - ・午後10時前に就寝する児童80%
 - ・不定愁訴10%改善
 - ・活動量計の1日1人当たりの校内歩数合計を平均6000歩維持
 - ・新体力テスト結果概ね全国平均到達
- ◆変容の「見える化」による自己管理能力の育成
 - ・肥満傾向(肥満度20%以上)の児童の出現率の減少、肥満度の改善
 - ・「食育チェックブック」による、食と運動相互の向上
- ◆家庭・地域との連携及び啓発
 - ・朝の共食率の増加
 - ・家庭での「食育チャレンジデー」実施率80%
 - ・食育関係資料を活用する保護者の増加

10 食に関する指導計画の見直し

(1) 就学前から中学校まで系統的に学ぶ食に関する指導全体計画の作成



食育基本法を受けて、あさぎり町では「あさぎり健康 21 計画」を作成し、町内の食育推進に取り組んでいる。

全体計画の作成に当たっては、子どもたちが就学前から小学校、中学校と一貫した方針のもとで食育についての学びを深めたり実践力を育んだりすることができるように、乳幼児期から中学校までの目指す子どもの姿を明らかにし、見通しや系統性を考えて取り組めるようにした。また、町の食育と同じ方向で取り組むために、「あさぎり町健康 21 計画」との関連を図った。

(2) 「給食の時間」における食に関する指導年間計画(食育タイム) ※別添資料集掲載

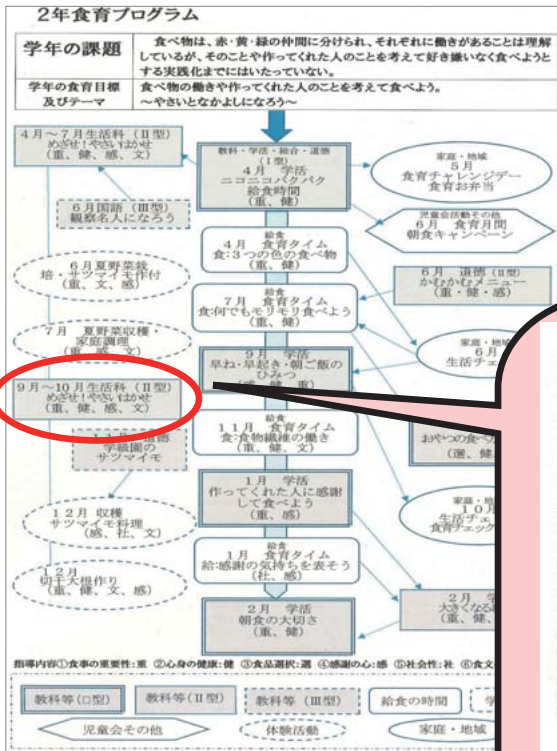
月	月目標	指導内容	観点目標	指導訪問	関連教科等	旬の食材	地産物・調理	行事食	委員会活動	家庭・地域との連携	資料等
4	3つの色の食べ物を知ろう(心)	赤・黄・緑の野菜 上手な食べ方 食の大切さ	赤・黄・緑の野菜 正しい食事法 準備と後始末の協力	旬の食べ物	配膳の仕方 奉仕の食べ物	①家「5大栄養素」 ②国「季節の言葉」 ③国「春の風景」	節山菜 山菜おこわ	入学進級祝い (菜の花ご飯)	給食(あとかたづけ) 放送(一口メモ)	J A イチゴ プレゼント	配膳の食育 青・黄・緑 ネル 文庫 P19
5	朝ごはんの大切さを知ろう(心)	朝ごはんの大切さ 正しい準備	朝ごはんの大切さ 準備と後始末の協力	地域の食材	一口メモ	①家「朝食から健康な一日の生活」 ②国「朝食の大切さ」	キャツ お茶・新玉葱 インゲン	端午の節句(か)	給食(残菜チェック)	J A メロン プレゼント	お弁当 チャレ

毎日の給食の時間に5分間の「食育タイム」を位置付け、教科等や給食時間以外の日常指導と関連を図りながら学びを深められるようにした。それらをまとめて年間計画に表すことで、食育指導の6つの観点について、系統的・連続的に積み重ねられるようにした。

月	月目標	指導内容	観点目標	指導訪問	関連教科等	旬の食材	地産物・調理	行事食	委員会活動	家庭・地域との連携	資料等
4	3つの色の食べ物を知ろう(心)	赤・黄・緑の野菜 上手な食べ方 食の大切さ	赤・黄・緑の野菜 正しい食事法 準備と後始末の協力	旬の食べ物	配膳の仕方 奉仕の食べ物	①家「5大栄養素」 ②国「季節の言葉」 ③国「春の風景」	節山菜 山菜おこわ	入学進級祝い (菜の花ご飯)	給食(あとかたづけ) 放送(一口メモ)	J A イチゴ プレゼント	配膳の食育 青・黄・緑 ネル 文庫 P19
5	朝ごはんの大切さを知ろう(心)	朝ごはんの大切さ 正しい準備	朝ごはんの大切さ 準備と後始末の協力	地域の食材	一口メモ	①家「朝食から健康な一日の生活」 ②国「朝食の大切さ」	キャツ お茶・新玉葱 インゲン	端午の節句(か)	給食(残菜チェック)	J A メロン プレゼント	お弁当 チャレ

(3) 「食育プログラム」※別添資料集掲載

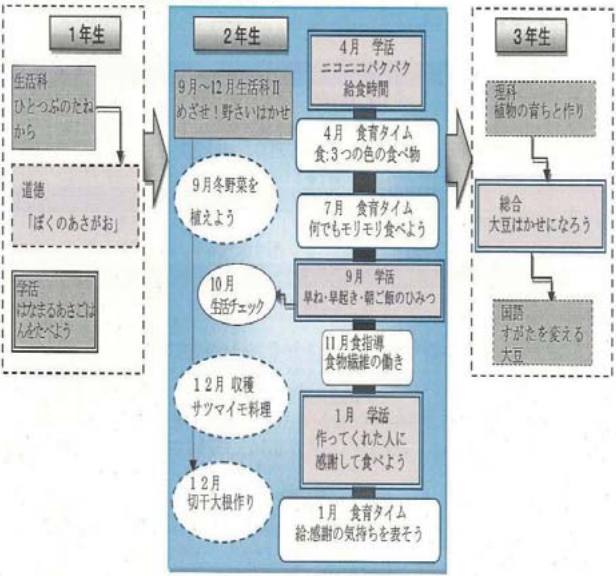
各学年ごとの年間指導計画



「食育プログラム」は、子どもたちの食に関する課題を学年の重点事項と捉え、それを重点的に指導するために年間計画から中心的な活動を抜き出してまとめたものである。毎年実態が異なる児童の課題を的確に把握し、各学年の食に関する指導年間計画から、その課題克服に関連する内容を重点指導事項として集め、給食指導を中心としてその他の教育活動を組み立てている。

児童の実態を見据えた食育プログラムを作成することで、確実な課題克服をねらっている。

(2) 系統(本単元に関する「食育ユニット」)



学習指導案を作成する際は、食育に関する指導の系統が分かるように、前後の学年と現在の食育を「食育ユニット」として明らかにした。

(5) 食育推進を支える「食育ステップ表」※別添資料集掲載

授業実践	食育・給食指導	調査・分析・実態把握	家庭・地域との連携
視点1 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫	視点2 健やかな心と体づくりにつなげる自己管理能力を高める日常指導(給食指導も含む)の工夫	視点3 食や運動の課題を見つめ、変化を実感する調査・分析・啓発の工夫	視点4 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進
ステップ1 実態把握 計画立案	ステップ2 実態把握 計画立案	ステップ3 実態把握 計画立案	ステップ4 実態把握 計画立案

本校における食育を、各専門部及び校務分掌等の組織全体で着実に推進することができるように、「免田小学校版食育ステップ表」を作成した。その際、本校の食育指導の現状と校内研修の視点を踏まえ、どのようにレベルアップさせていくかを表すようにした。ステップ表と照らし合わせて着実な推進ができていけるかを確認するのに効果的で、さらに、栄養教諭との関連も入れることで食に関する指導がスムーズに実践できた。

免田小学校版食育ステップ表

授業実践	食育・給食指導	調査・分析・実態把握	家庭・地域との連携
視点1 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫	視点2 健やかな心と体づくりにつなげる自己管理能力を高める日常指導(給食指導も含む)の工夫	視点3 食や運動の課題を見つめ、変化を実感する調査・分析・啓発の工夫	視点4 学校・家庭・地域が連携し、望ましい食習慣と体づくりへの関心を高める食育活動の推進
ステップ1 実態把握 計画立案	ステップ2 実態把握 計画立案	ステップ3 実態把握 計画立案	ステップ4 実態把握 計画立案