

III 成果の検証

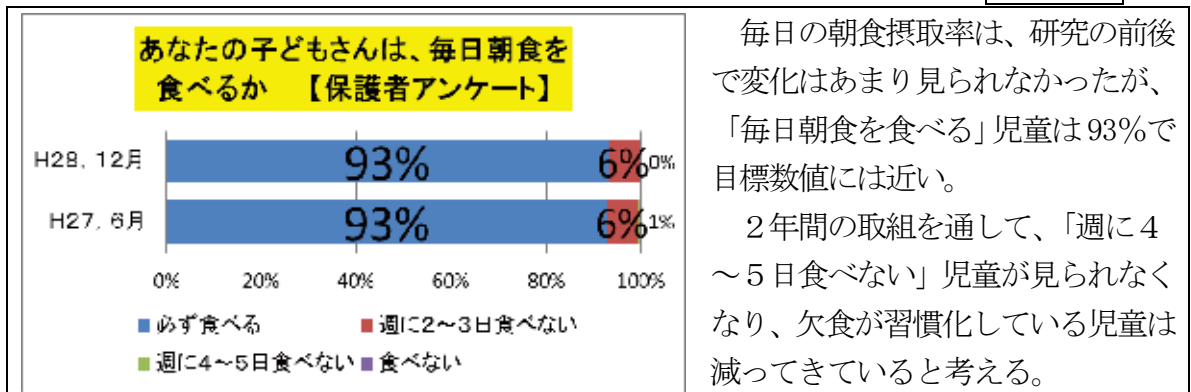
次のような4段階で評価しながら成果や課題を考察した。

◎…十分達成できた、○…概ね達成できた、△…あまり達成できなかった、×…達成できなかった

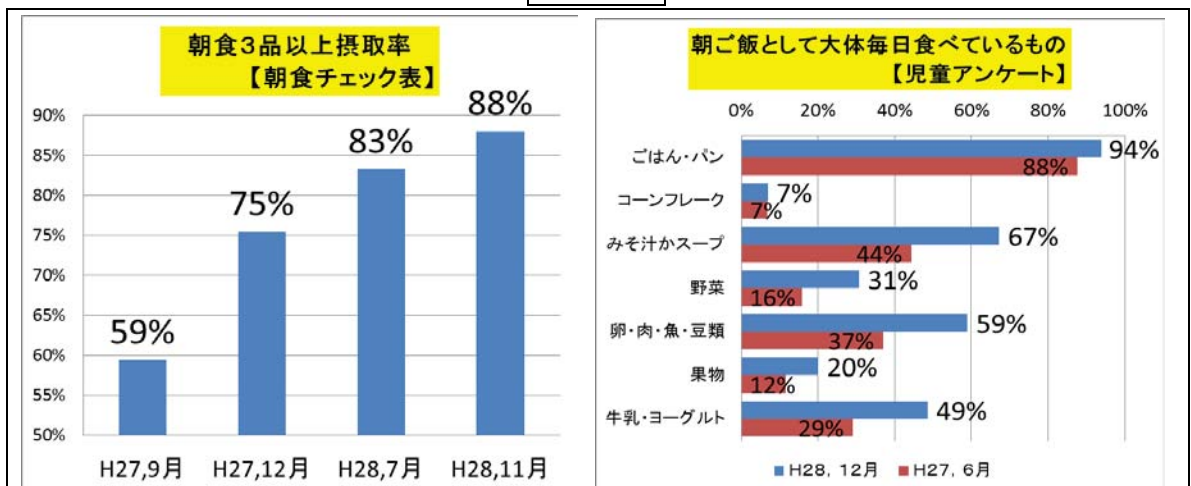
1 評価指標についての考察

◆ 食習慣の改善

(1) 朝食摂取率 95%以上 (くまもと食で育む命・絆・夢プランより)・・・達成○

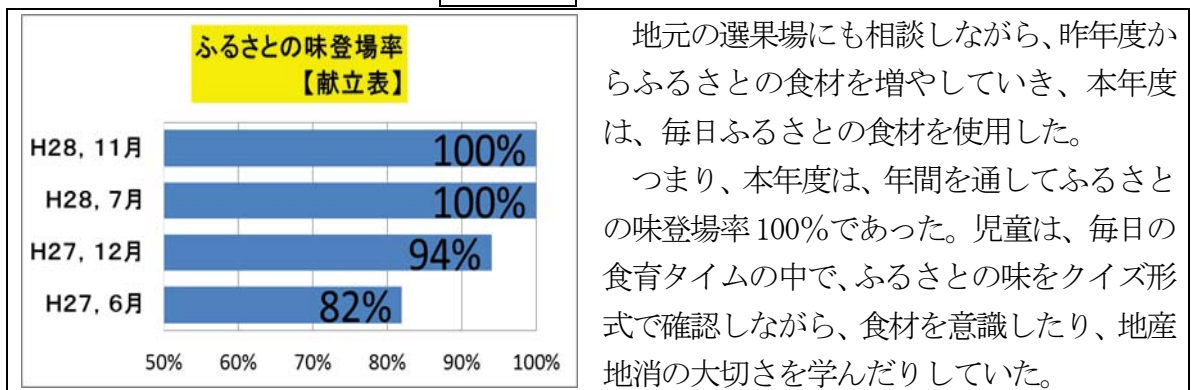


朝食品目数 3品以上摂取率 80%・・・達成◎

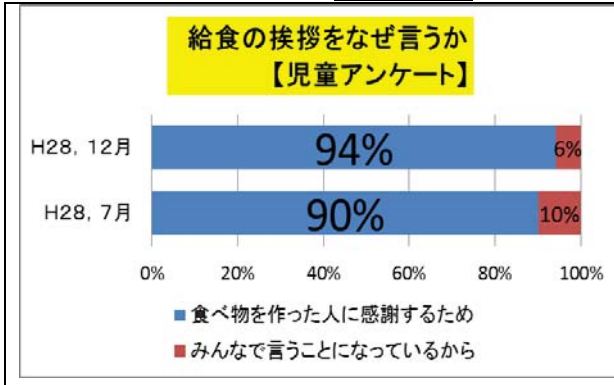


朝食3品以上摂取率が、研究の始めは59%であったが、88%まで大きく向上した。つまり、朝食の内容が大きく変化したのである。特に「みそ汁・スープ」「卵・肉・魚・豆類」「牛乳・ヨーグルト」の割合が大きく伸びた。朝食3品の大切さを子どもたちや保護者に機会あるごとに伝えてきた結果だと考えている。

(2) ふるさとの味登場率 100%・・・達成◎



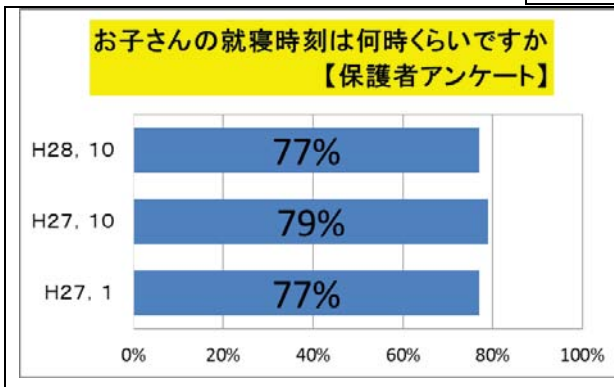
(3) 食事への感謝 90%・・・達成◎



食事への感謝について、何をもとに数値化するか悩んだが、給食の挨拶の意味をもとに数値化しようと考えた。どの学校でも給食の挨拶は行うが、食べ物を作った人に感謝する心で挨拶をしている児童がどれだけいるであろうか。指導しなければ、決して90%を越えることはない。94%の数値は食育推進の成果であると考えている。

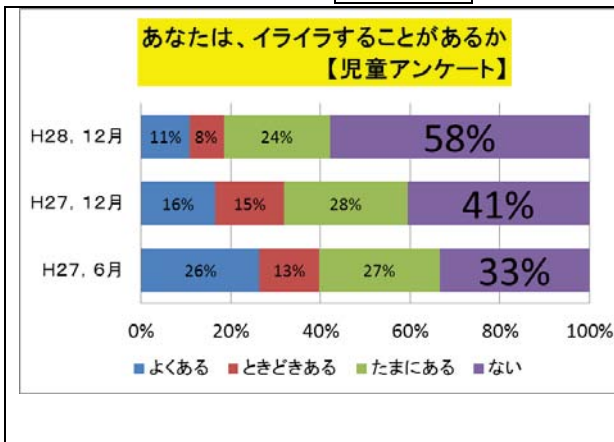
◆ 健やかな心と体づくりにつながる実践力の育成 (実践の習慣化)

(4) 午後10時前に就寝する児童 80%・・・達成△



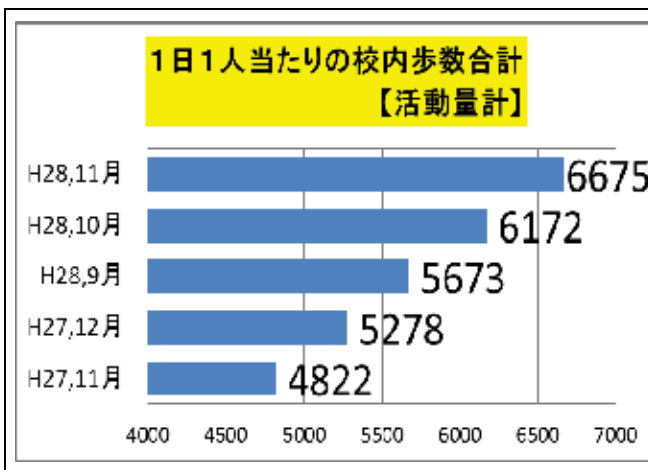
県が行っている「就学前に係る実態調査」は、小学1～3年生までの調査である。本校の1～3年生は3回の調査であり変化がなく、目標の80%にわずかに届かなかった。また、4～6年でも同調査を保護者に行ったが、1～6年までに10時前就寝ができていない児童は64%であった。睡眠の大切さについて、定期的な振り返りが必要であった。

(5) 不定愁訴 10%改善・・・達成◎



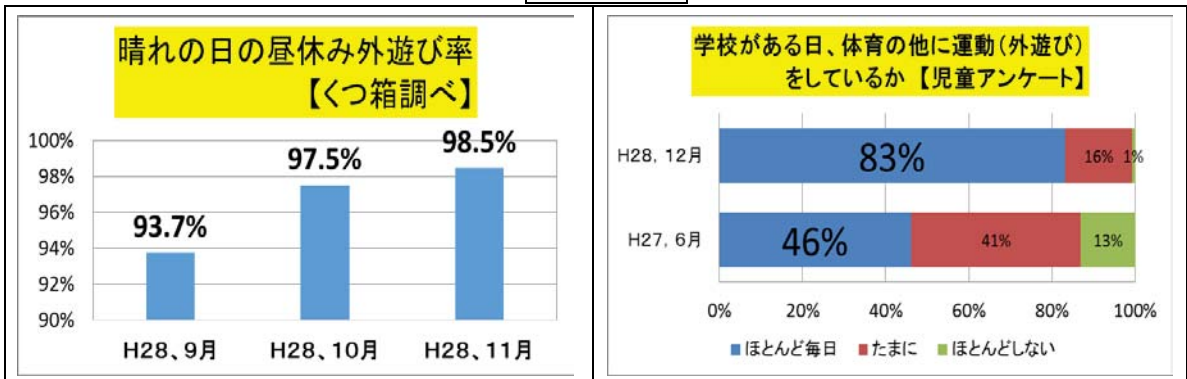
研究を始める時、イライラすることがよくあるという児童が101人(26%)いたが、現在は40人(11%)まで減った。また、逆に「イライラすることがない」と答えた児童は、33%から58%へと約2倍に増えた。バランスのよい朝食摂取について児童や保護者の意識が高まったこと、外遊び等の運動量が増加したことが大きな要因であると考えている。

(6) 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・・・達成◎



活動量計の使用を開始した27年度11月は、興味・関心が高かったり、持久走の練習等もあったりしたが、4822歩であった。昨年度の2学期から行ってきた昼休みの外遊びタイムだけでは、なかなか6000歩達成しない現状であった。しかし、児童が活動量計の6000歩を徐々に意識し始めるようになり、朝や業間にも遊ぶようになってきた。そして、本年度の10月に初めて6000歩を越えることができた。

(1) 晴れの日の昼休み外遊び率 90%・・・達成◎



晴れの日の外遊び率は、くつ箱調べで調査した。当初から 90%を越えており、H28, 11 月には、98.5%もの児童が外遊びをしていた。委員会等で外に遊びにいけない日もあ
るが、児童は外に遊びに行くことが当たり前になってきている。また児童アンケートで
は、「体育の他に運動（外遊び）をしているか」に「ほとんど毎日」と答えた児童が、研
究の始めには46%しかいなかったが、研究の終わりには83%と倍増した。

(2) 新体力テスト結果概ね全国平均到達・・・達成◎

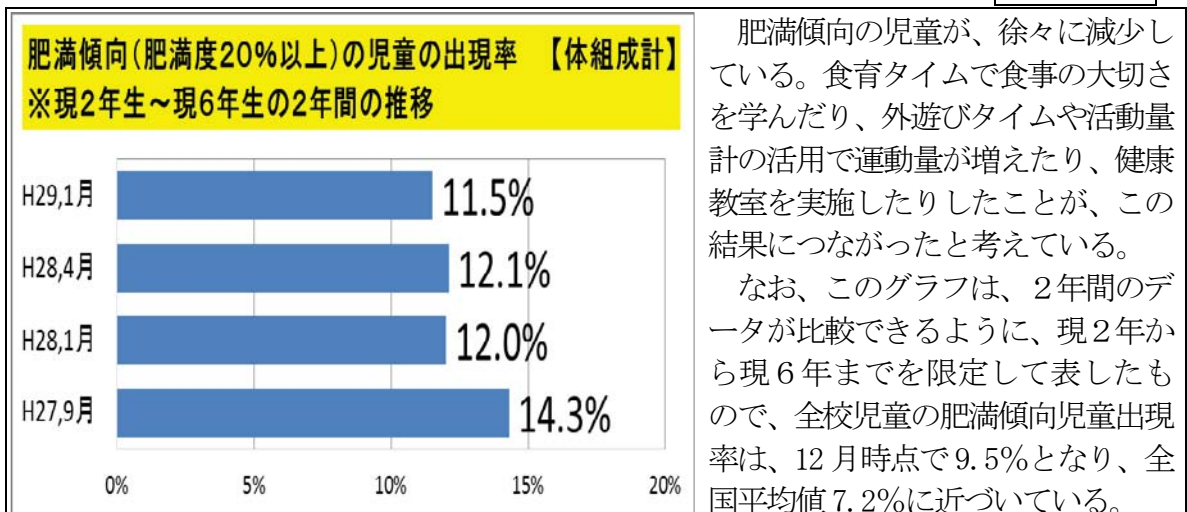
学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
性	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
本年度	▽	=	=	▽	=	◎	▽	○	▽	○	▽	○
昨年度	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

Tスコア（全国平均を50とした時の本校の数値）
▼（～44.9）、▽（45.0～）、＝（49.5～50.4）、○（50.5～）、◎（55.0～）

昨年度の新体力テストの結果は、すべての学年の男女が全国平均を下回っていた。特に、4～6
年生は、男女ともTスコア44.9以下（▼）という最低ランクの評価であった。昨年度の2学期か
ら外遊びを行ったり、食事と運動の大切さを学んだりしてきた。そして、本年度の4月に実施し
た新体力テストでは、最低ランクの評価（▼）は皆無となり、全国平均を上回る評価（○、◎）
が4つとなった。体力が高まってきていることが明らかになった。

◆ 変容の「見える化」による自己管理能力の育成

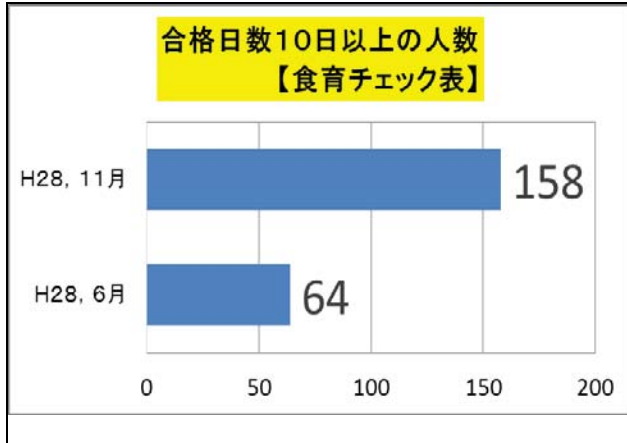
(3) 肥満傾向（肥満度20%以上）の児童の出現率の減少、肥満度の改善・・・達成◎



肥満傾向の児童が、徐々に減少し
ている。食育タイムで食事の大切さ
を学んだり、外遊びタイムや活動量
計の活用で運動量が増えたり、健康
教室を実施したりしたことが、この
結果につながったと考えている。

なお、このグラフは、2年間のデー
タが比較できるように、現2年か
ら現6年までを限定して表したも
ので、全校児童の肥満傾向児童出現
率は、12月時点で9.5%となり、全
国平均値7.2%に近づいている。

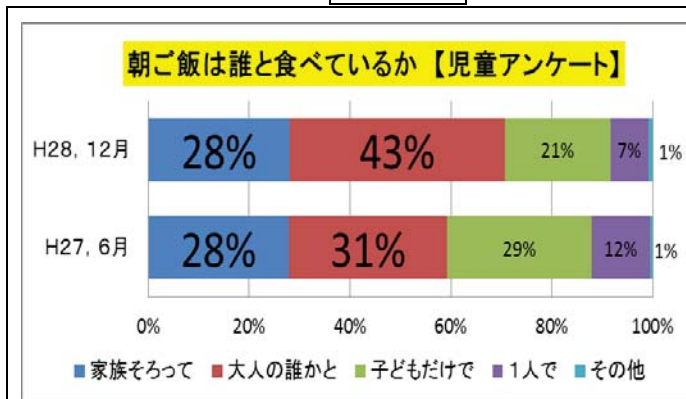
(10) 「食育チェックブック」による、食と運動相互の向上・・・**達成◎**



合格日とは、朝食の3品と共食ができていて、歩数が6000歩以上になった日のことである。1カ月に授業日は約20日であり、雨で外遊びができない日もある。その条件の中で、合格日10日以上が64人という人数は、少なくはないと考えている。しかし、食と運動の関連性を図った本年度の新しい「食育チェック表」の取組により、H28, 11月には、合格日10日以上的人数が158人と大幅に増加した。

◆ 家庭・地域の連携と啓発

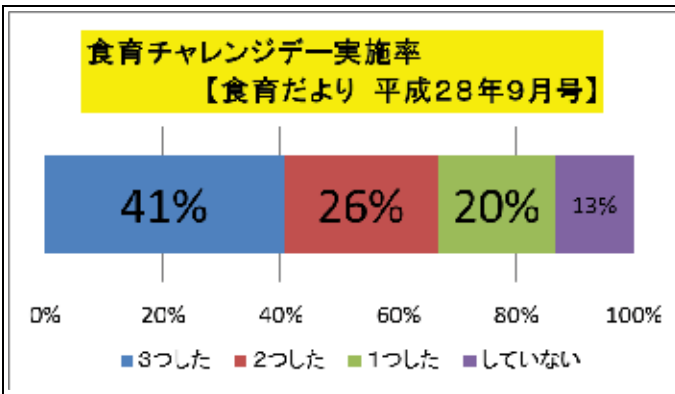
(11) 朝の共食率の増加・・・**達成◎**



「家族そろって」と「大人の誰かと」を共食ととらえている。H27, 6月は、59%の朝の共食率だったが、H28, 12月には71%に増加した。毎日、「食育チェック表」に共食のチェックをしたり、毎月、食育だよりの「家族でチャレンジ」に親子で挑戦したりという取組が共食の増加につながったと考えている。

(12) 食育への関心の高まり

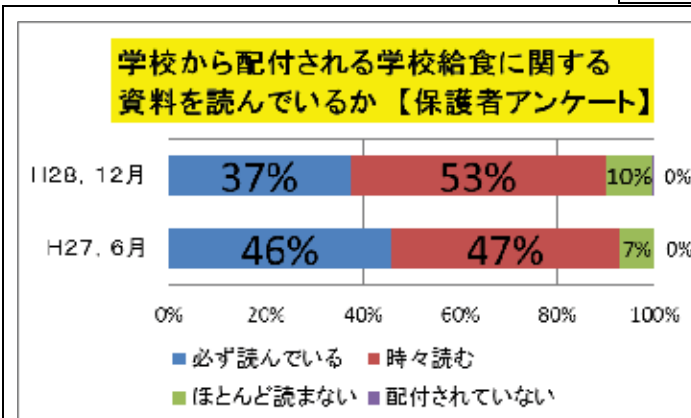
・家庭での「食育チャレンジデー」実施率80%・・・**達成◎**



本年度から月末を「食育チャレンジデー」として、食育だよりに家族でチャレンジするコーナーを設けた。毎月3つの「家族でチャレンジ」が紹介してあり、親子で食について楽しみながら挑戦をしている。

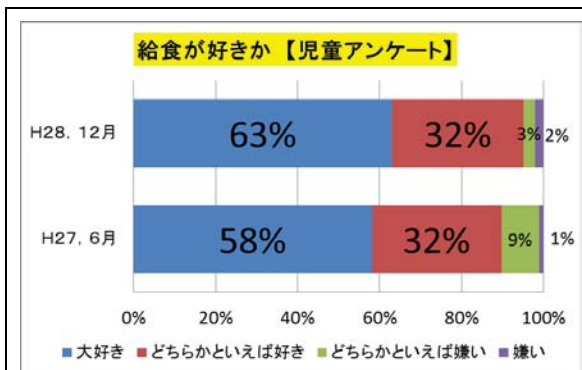
9月の実施率は、合計で87%であった。

・食育関連資料を活用する保護者の増加・・・**達成△**

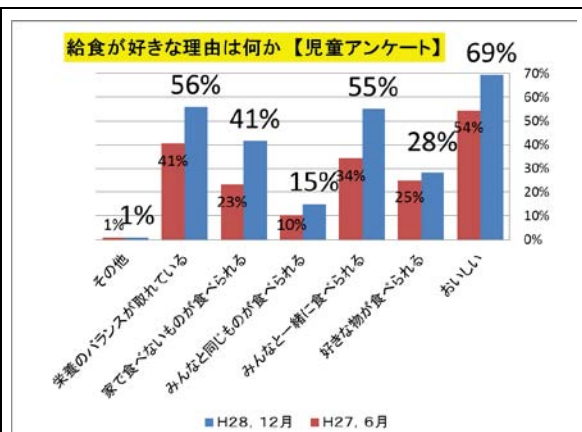


「必ず読んでいる」と「時々読む」を合わせて、H27, 6月は93%であったが、H28, 12月は90%と減少した。「献立表」や「球磨さんだより」「食育だより」等、定期的に食育関連資料で食への関心を高めようとしたが、負担感を高めた家庭もあったと思われる。

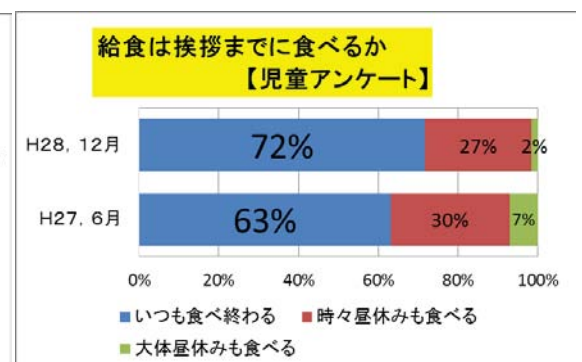
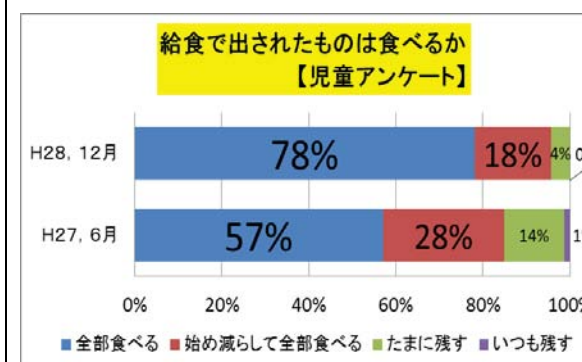
2 給食についての考察



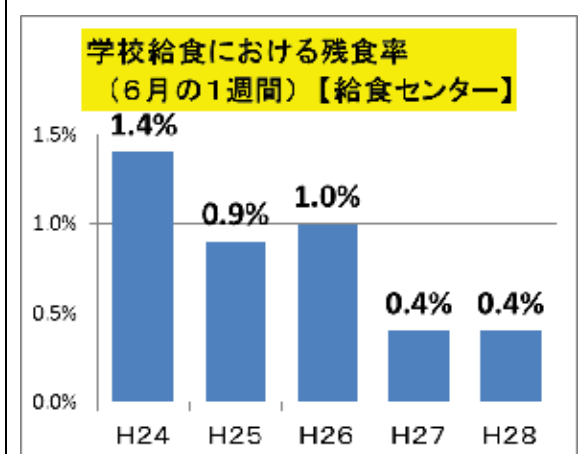
「大好き」と「どちらかといえば好き」が90%から95%に増えた。栄養教諭や給食センターの方々の工夫した給食づくりとともに、食育タイムでの担任の関わりも増加の要因であると考えている。



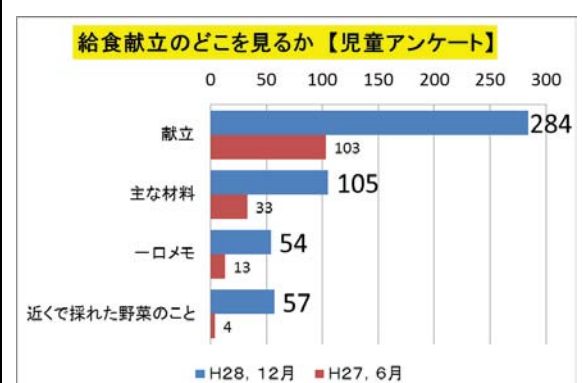
好きな理由が10%以上増加した項目は、「おいしい」「友達との共食」「家で食べないものが食べられる」「栄養のバランス」であった。まさに食育の成果である。



完食する児童が85%から96%に増加した。また、時間内に完食する児童も増加した。給食時には、20分の「ニコニコパクパクタイム」があるが、放送や担任の話の聞いたり、友だちと話したりしながらも、完食を目指して食べている。完食の意識化が、完食の習慣化につながってきている。



研究を行う前の3年間と比較すると、H27とH28は0.4%と残食率が半減した。献立の工夫とともに、継続的な給食指導が大きな要因であると考えられる。



献立表を配布しただけでは、児童は献立表をあまり見ない。そこで「食育タイム」で、献立表をもとに児童がクイズを出したり、担任が話をしたりしてきた。児童は、献立表の細部まで見るようになってきた。

3 学力についての考察

(1) 全国学力・学習状況調査結果の推移（全国平均以下▲、全国平均以上○）

		H24	H25	H26	H27	H28
全国平均 正答率との差	国語A	▲	▲	▲	▲	○
	国語B	▲	▲	○	▲	○
	算数A	▲	▲	○	○	○
	算数B	▲	▲	▲	▲	○
	理 科	▲			▲	

H27年までは全国平均を下回ることが多かった。しかし、本年度は、国語A・B、算数A・Bのすべてにおいて全国平均を上回った。

(2) 熊本県学力調査結果の推移（数値は、県平均を100としたときの数値）

	H25	H26	H27	H28
総 合	94	92	104	103

H26年までは県平均を下回っていたが、食育の研究を始めたH27年は県平均を上回った。

この2つの学力調査の結果は、授業改善や過去問題への取組等によるものも大きいですが、本研究である食育との関連も大きいと考えている。望ましい食習慣を身に付けることにより、生活リズムが改善され、心の安定が図られる。心の安定は、学習意欲の向上となり、学力の向上へつながったと考えている。

4 (株) タニタによる体組成及び活動量に関する分析と評価

使用機器と測定項目

・体組成計 DC-217A(タニタ)

測定: 月1回

平成27年11月～平成28年2月

平成28年9月～平成28年12月

<主な測定項目>

身長、体重、肥満度、

体脂肪率、**脂肪量**、**筋肉量**



体組成計DC-217A (タニタ)



【児童配付用体組成シート「からだシート」】

・活動量計 AM-150(タニタ)

測定:毎日 学校生活時間

平成27年11月~平成28年2月

平成28年9月~平成28年12月

<主な測定項目>

歩数、歩行時間、総消費カロリー、活動消費カロリー

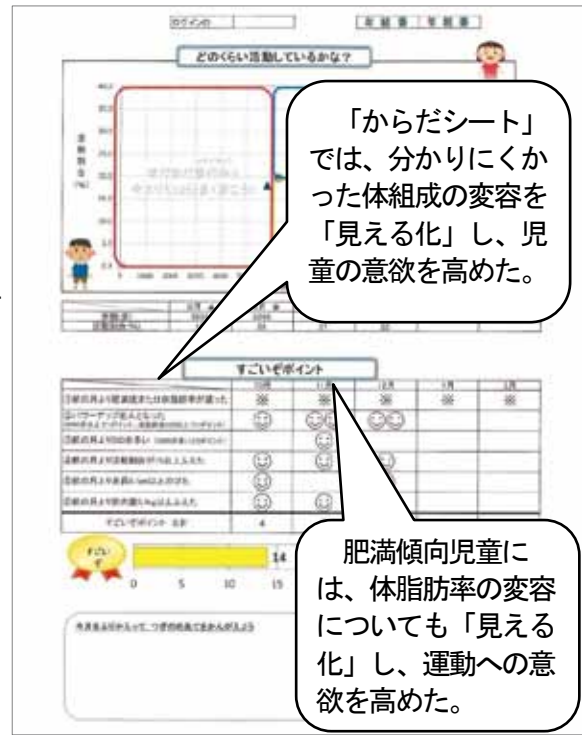
→ 総消費カロリーに占める活動消費カロリーの割合を活動割合として算出し、活動強度の目安として用いた。

$$\text{活動割合} = \frac{\text{活動消費カロリー}}{\text{総消費カロリー}} \times 100$$



活動量計 AM-150 (タニタ)

活動量等分析対象者

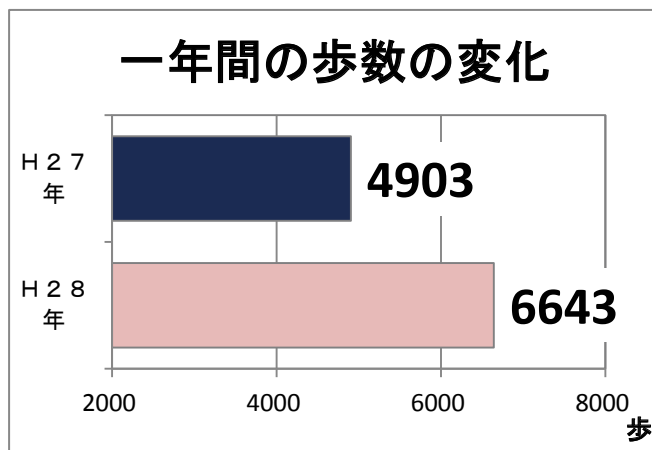
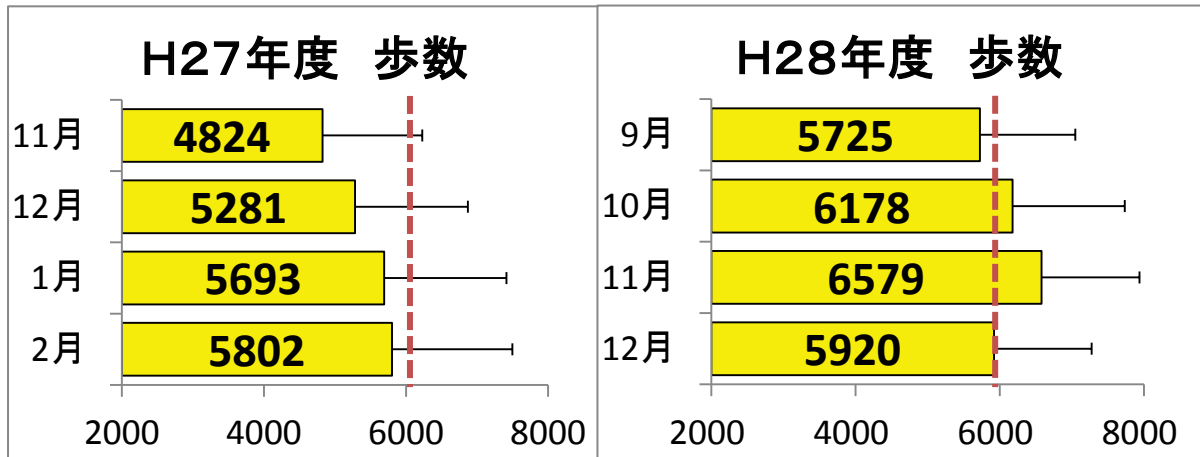


【児童配付用活動量・活動割合シート】

活動量等の分析を行う対象者は、平成28年度9月から12月まで全て測定した児童とした。

(1) 全体児童の変容

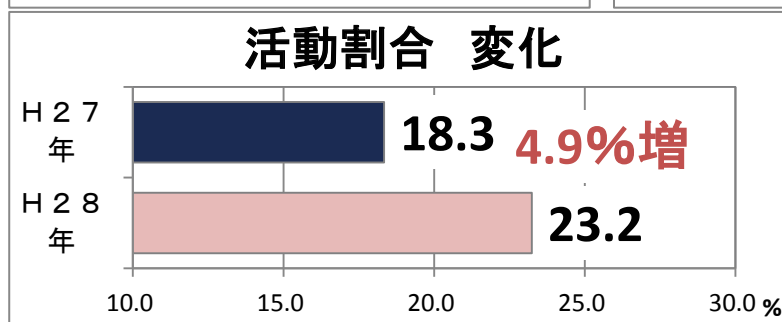
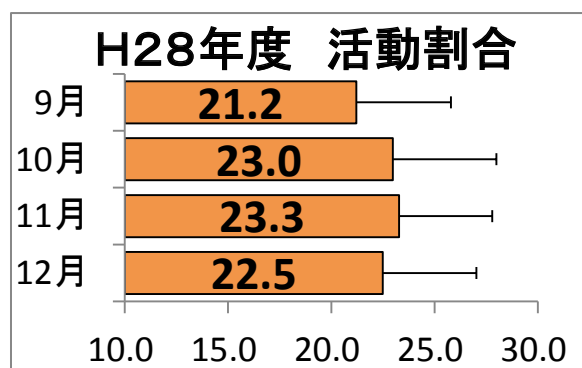
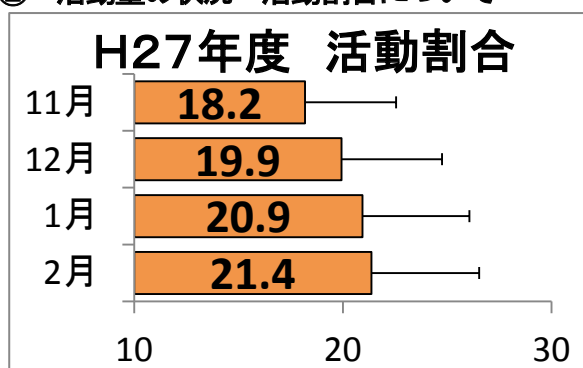
① 活動量の状況 歩数について



今年度、計測を始めた9月は5725歩であった。昨年度、計測を始めた頃は4824歩であり、その頃と比べて901歩増えていた。昨年度の計測終了時は5802歩であり、約半年間、子どもたちは継続して活動量を維持できていたことが分かる。

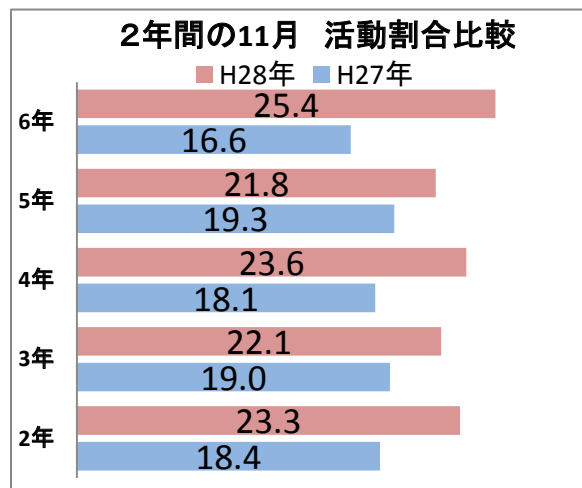
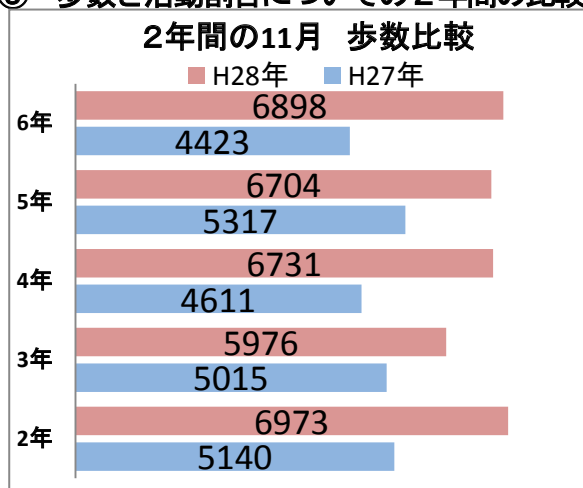
また、今年度の10月と11月と順調に活動量が増え、6000歩を上回った。

② 活動量の状況 活動割合について



どれぐらいの強さで運動したかを表す活動割合については、昨年度平均約18%ぐらいの強さから、今年は、平均約23%となり、約5%増えていた。強度の高い活動を行う習慣ができたことが分かった。

③ 歩数と活動割合についての2年間の比較



【歩数について2年間の追跡調査】

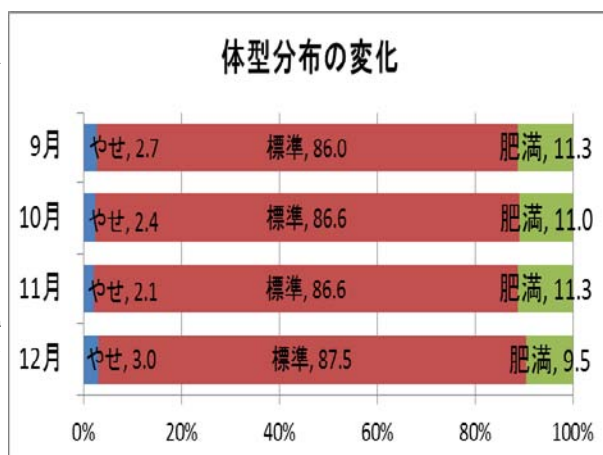
【活動割合について2年間の追跡調査】

歩数と活動割合について、2年間の追跡調査結果を比較してみると、昨年度の11月と今年度の11月では、どの学年においても歩数と活動割合の両方が高まっていた。特に、6学年では、歩数と活動割合ともに飛躍的な増加が見られた。

④ 体型分布の変化

今年度の体型分布の変化を見ると、肥満傾向の児童が減少しており、昨年度の計測終了時点の14.4%からすると約5%の児童が標準体型に移行し、全国の肥満傾向児出現率の7.2%に近づきつつある。

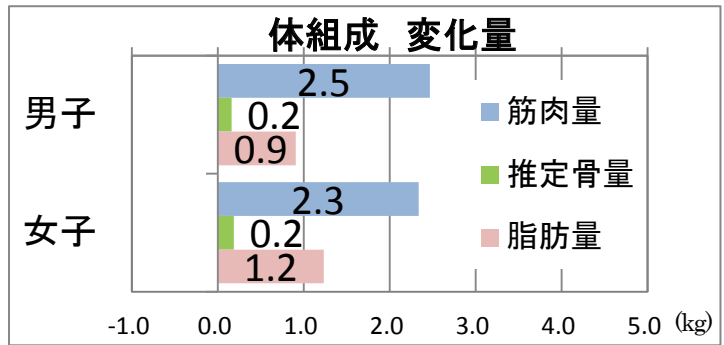
また、今年度9月の肥満傾向児童の出現率は、11.3%であり、毎年課題であった夏季休業中の体重増加による肥満児童の増加が見られなかった。



⑤ 体組成の2年間の変化

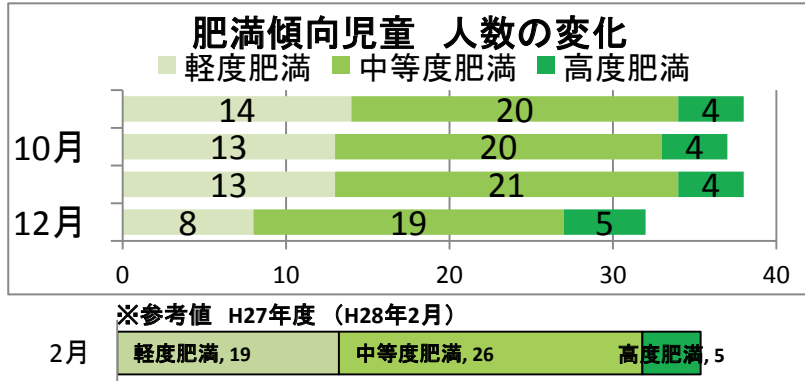
男女とも、筋肉量は2kg強、推定骨量は0.2kg、脂肪量は約1kgの増加であった。

筋肉量と推定骨量どちらも、順調に増加していると言える。



(2) 肥満傾向児童の変容

① 平成28年度 肥満傾向程度の改善について

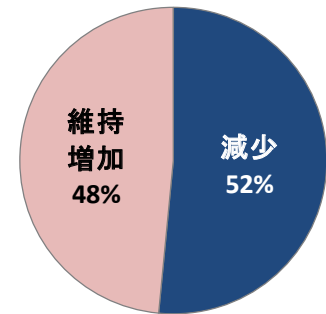


軽度肥満傾向児童は、今年度計測開始時の14名から、12月には6名減少して8名となり、大きな改善が見られた。

また、昨年度と比較しても、軽度肥満児童、中等度肥満児童の出現率が大きく減少した。

② 肥満傾向児の肥満度と体脂肪率の1年間の変化

昨年度のスーパー食育スクール開始時（H27年11月）に肥満度20以上であった33名について、H27年11月とH28年11月の肥満度もしくは体脂肪率の変化を検討した。その結果、半数強もの児童において減少が見られた。

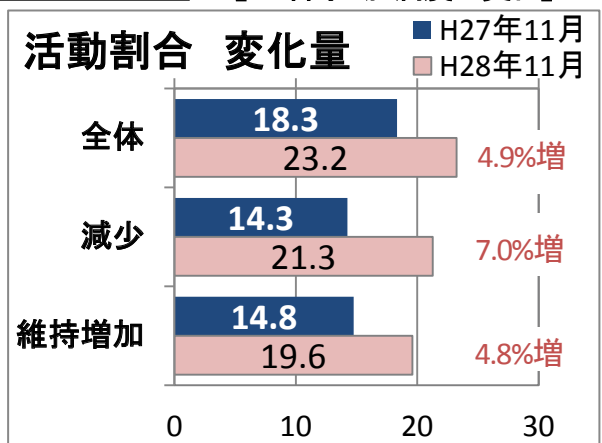
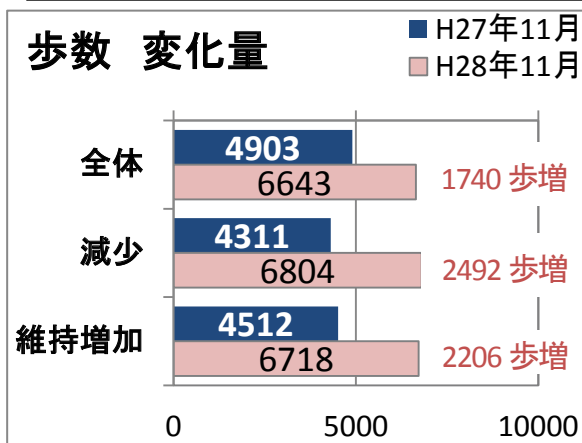


<肥満度が減少した児童数>

肥満度または体脂肪率が減少 17名(男子11名、女子6名)

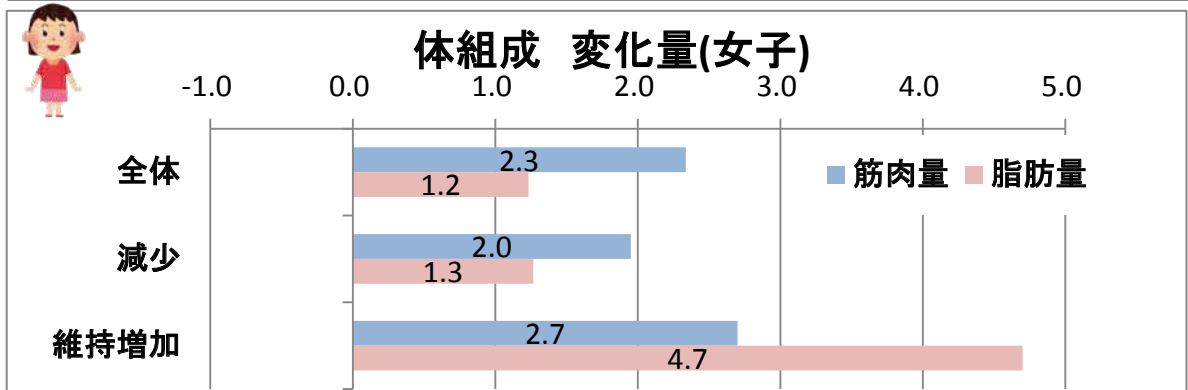
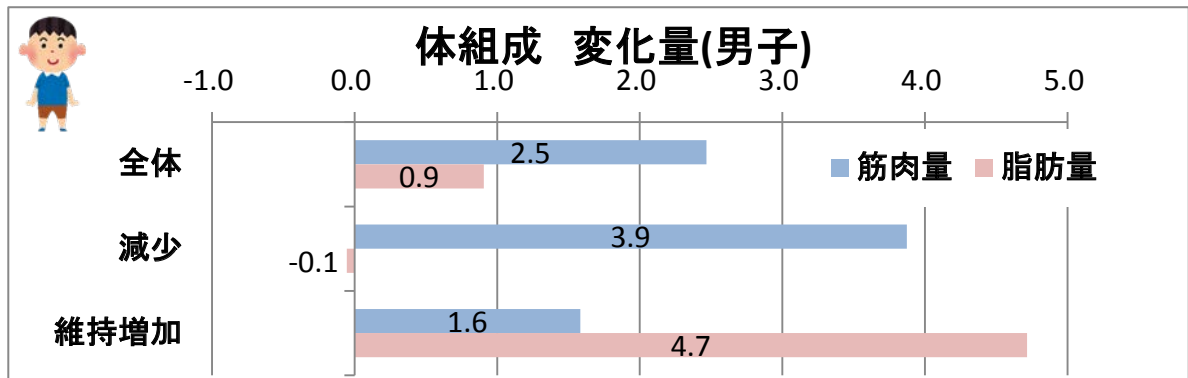
<肥満度が維持、また増加した児童数>

肥満度、体脂肪率とも維持増加 16名(男子12名、女子4名)



※「全体」…H27年11月とH28年11月のデータがある2～6年生290名

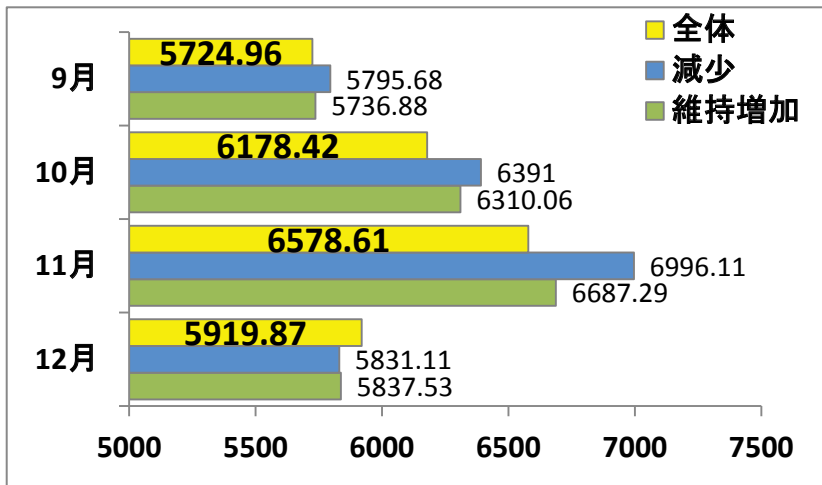
減少もしくは維持増加した児童、ならびに全体での1年間の歩数と活動割合の変化を検討した。減少、維持増加した児童とも歩数、活動割合とも増加したものの、減少した児童では維持増加した児童より大きく増加していた。特に、活動割合が増えており、走る、飛ぶなどの強度が高い活動を行うようになったことが肥満改善につながったと示唆された。



※「全体」…H27年11月とH28年11月のデータがある2～6年生290名

さらに減少した児童の体組成の変化についてみると、男女とも脂肪量より筋肉量が増加し、体組成の面からも適正な肥満改善がなされていた。

③ 肥満傾向児童の月ごとの歩数の推移



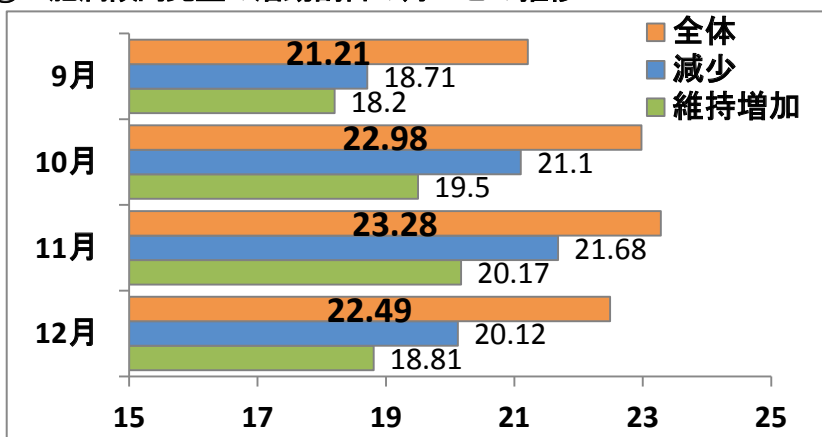
グラフ③において児童全体と肥満度が減少した児童（以下、減少児童）、肥満度が維持または増加した児童（以下、維持増加児童）の月ごとの歩数を比較した。

減少・維持増加児童の歩数は、全体より多く、頑張りがうかがえる。

ただ、寒さが厳しくなった12月になると全体的に歩数は大きく減り、減少・増加児童の歩数は全体児童よりも減ってしまい、寒さに弱いことが分かる。

グラフ④では、肥満傾向児童は、全体より活動の強度が低く、肥満傾向が高くなるほど活動割合が低い結果であった。

④ 肥満傾向児童の活動割合の月ごとの推移



5 「免田小学校版食育ステップ表」の実績検証

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が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、実感を伴った調査・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	<input checked="" type="checkbox"/> 実態把握 <input checked="" type="checkbox"/> 全体計画の作成 <input checked="" type="checkbox"/> 研究の構想図の作成 <input checked="" type="checkbox"/> 食における目指す子ども像の設定 <input checked="" type="checkbox"/> 給食指導の共通理解(学年、学級の目標設定) <input checked="" type="checkbox"/> 校内担当者の決定 <input checked="" type="checkbox"/> 推進委員会等の設置(食育推進、健康、学校保健委員会等) <input checked="" type="checkbox"/> 役割の明確化(給食指導、食に関する指導、個別指導、啓発等) <input checked="" type="checkbox"/> 教職員の意識改革(方針・取組の共通理解、校内研修の実施等) <input checked="" type="checkbox"/> 情報提供資料考案(給食献立・ふるさと球磨さん便り・給食だより)	<input checked="" type="checkbox"/> 年間指導計画の作成	<input checked="" type="checkbox"/> 学校の課題認識 <input checked="" type="checkbox"/> 数値目標の設定	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の参画
ステップ2 各視点ごとの計画立案	<input checked="" type="checkbox"/> 教科等のねらいと食育のねらいを踏まえた授業等の充実(食育関連教科等の洗い出し) <input checked="" type="checkbox"/> 「行動化」を支える自己管理能力の共通理解 <input checked="" type="checkbox"/> 学習過程の工夫「食育授業のさしすせそ」 <input checked="" type="checkbox"/> 授業実践のための単元の設定と指導案検討 <input checked="" type="checkbox"/> 体験活動の計画(生活科・総合的な学習の時間)	<input checked="" type="checkbox"/> 自己管理能力についての共通理解 <input checked="" type="checkbox"/> 月ごとの食育目標と給食目標の設定とすり合わせ <input checked="" type="checkbox"/> 食育タイムの計画 <input checked="" type="checkbox"/> 提供資料の準備(一口メモ・旬の野菜・マナー・献立・赤黄緑のパネルなど) <input checked="" type="checkbox"/> 提供資料のICT化 <input checked="" type="checkbox"/> 食育月間の設定 <input checked="" type="checkbox"/> 給食献立の工夫 <input checked="" type="checkbox"/> 各教室の食育コーナーの設置	<input checked="" type="checkbox"/> 実態把握の方法の計画 <input checked="" type="checkbox"/> アンケートの実施(児童・保護者) <input checked="" type="checkbox"/> 新体力テストの実施 <input checked="" type="checkbox"/> 食育支援システム(活動量計・体組成計)の使用と活用検討 <input checked="" type="checkbox"/> 食育チェックブック検討	<input checked="" type="checkbox"/> 情報提供(給食献立・ふるさと球磨さん便り・給食便り・食育レポート・学校便り・学年・学級通信) <input checked="" type="checkbox"/> 個別相談指導 (アレルギー、偏食・肥満等) <input checked="" type="checkbox"/> 地域人材活用(免小版コミュニティースタール)整備 <input checked="" type="checkbox"/> 地場産物の活用促進(生産者・あさぎり製菓社等)
ステップ3 実践① (食育の基礎作り)	<input checked="" type="checkbox"/> 各学年における授業実践 <input checked="" type="checkbox"/> 食の関心を高める体験活動 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の効果的な活用 <input checked="" type="checkbox"/> 地域人材活用した授業実践 <input checked="" type="checkbox"/> 各種団体との共同実践 <input checked="" type="checkbox"/> 教科等での指導内容と関連した献立の活用 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養職員による訪問指導	<input checked="" type="checkbox"/> 食事マナーの徹底(共通理解・共通実践) <input checked="" type="checkbox"/> 楽しい食事環境作り <input checked="" type="checkbox"/> 児童会・生徒会活動の活性化(給食委員会を中心とした児童会活動) <input checked="" type="checkbox"/> 提供資料の活用(一口メモ・旬の野菜・マナー・献立・赤黄緑のパネル活用) <input checked="" type="checkbox"/> 食育ロードの設置 <input checked="" type="checkbox"/> 食育・生活改善のための特別授業セミナー <input checked="" type="checkbox"/> 新体力テストからのパワーアップメニューの資料作成 <input checked="" type="checkbox"/> 新体力テストを活用したパワーアップタイム <input checked="" type="checkbox"/> 各教科との関連献立 <input checked="" type="checkbox"/> 食育月間の実施 <input checked="" type="checkbox"/> 県の朝食キャンペーン参加	<input checked="" type="checkbox"/> アンケートの集計及び分析 <input checked="" type="checkbox"/> 新体力テストの結果分析と対策 <input checked="" type="checkbox"/> 食育支援システム(活動量計・体組成計)の使用とデータ集計 <input checked="" type="checkbox"/> 食育チェックブック実施 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満(やせ)傾向児童のリストアップ	<input checked="" type="checkbox"/> 学年学級懇談での情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭での実践のきっかけ作り(朝食キャンペーン・献立募集・食育レポートなど) <input checked="" type="checkbox"/> 親子料理教室 <input checked="" type="checkbox"/> PTA 活動への働きかけ(教育講演会・地区懇談会) <input checked="" type="checkbox"/> 特別授業セミナーの実施 <input checked="" type="checkbox"/> 地域人材を活用した体験活動
	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の授業への参画及び資料提供	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の参画 <input checked="" type="checkbox"/> 献立資料の提供 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭のクラス訪問・栄養指導	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の参画	<input checked="" type="checkbox"/> 給食試食会(1年 生徒会・学校評議員) <input checked="" type="checkbox"/> 親子料理教室の計画及び実施
ステップ4 実践② (食育の発展的な活動)	<input checked="" type="checkbox"/> 授業の検証(校内研修) <input checked="" type="checkbox"/> 体育の授業改善(十分な運動量を確保する学習活動の工夫)	<input checked="" type="checkbox"/> 栽培活動での食材を給食へ提供 <input checked="" type="checkbox"/> 生産者との交流 <input checked="" type="checkbox"/> 交流給食(生産者・異学年・協力団体) <input checked="" type="checkbox"/> 委員会による食育月間の取組(代表委員会による自発的な活動) <input checked="" type="checkbox"/> アンケートや教育支援システムを活用した実践 <input checked="" type="checkbox"/> 体験活動や委員会活動の実践報告 <input checked="" type="checkbox"/> 休みの時間の外遊びタイム及びランタイムの実施 <input checked="" type="checkbox"/> 冬休みの健康チェックカードの作成と実施 <input checked="" type="checkbox"/> 食育ロードの充実	<input checked="" type="checkbox"/> 地場産物の発掘・調査・活用 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の食文化の再考 <input checked="" type="checkbox"/> 食育支援システムの情報活用 <input checked="" type="checkbox"/> 最終アンケートの実施と分析 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満(やせ)傾向児童への個別指導	<input checked="" type="checkbox"/> 地域の伝統食の継承 <input checked="" type="checkbox"/> PTA 活動での啓発(学習発表会・免田っ子祭り) <input checked="" type="checkbox"/> ホームページ及び町広報紙での啓発 <input checked="" type="checkbox"/> 母親部による給食献立コンクール <input checked="" type="checkbox"/> 給食試食会(母親委員) <input checked="" type="checkbox"/> あさぎり町総合福祉計画との連携
	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の授業への参画及び資料提供 <input checked="" type="checkbox"/> 学習内容に合わせた献立提供	<input checked="" type="checkbox"/> 地域の特産物及び旬の食材、行事食献立提供	<input checked="" type="checkbox"/> 栄養教諭の参画	<input checked="" type="checkbox"/> PTA 活動参加 <input checked="" type="checkbox"/> あさぎり町及び他校との連携
ステップ5 反省と次年度への引き継ぎ	<input type="checkbox"/> 実践しての年間計画の見直しと修正 <input checked="" type="checkbox"/> 授業実践の成果と課題 <input checked="" type="checkbox"/> めざす子ども像との比較 <input checked="" type="checkbox"/> 年間計画の見直し <input type="checkbox"/> 年間のまとめ <input checked="" type="checkbox"/> 資料等の整理 <input type="checkbox"/> 次年度への引き継ぎ	<input type="checkbox"/> 活動の精選と見直し <input type="checkbox"/> 活用資料の整理 <input checked="" type="checkbox"/> 数値目標の検証	<input checked="" type="checkbox"/> 食育支援システムの活用状況と効果の検証 <input checked="" type="checkbox"/> 取組の成果と課題	<input checked="" type="checkbox"/> 年間の取組の啓発 <input checked="" type="checkbox"/> あさぎり町及び他校への啓発 <input type="checkbox"/> 栄養教諭の参画

は、栄養教諭と連携した取組

6 研究の成果と今後の課題

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) 研究の視点1「学習指導の工夫」

- 食育推進委員会と連携し、各機関からの情報や専門性を活用しながら、効果的な授業や体験を行ったことで、子どもたちの食への興味や関心を高めるとともに、栄養について考え、進んで食べようとする意欲を高めることができた。
- 「朝ごはん栄養マップ」を授業で活用したことで、朝食で3品摂ることのよさや食材の働きについて理解を深め、朝食をバランスよく摂ることに進んで実践できるようになった子どもたちが増えた。
- 各学年の課題に対応した6学年分の食育プログラムの作成と活用により、給食時間と各教科を関連させて連続的に学習を積み重ねられたことで、それぞれの学年の課題が改善した。
- 食育授業の「さ・し・す・せ・そ」を意識した単元及び授業を行ってきたことで、子ども自身の課題から出発し、学習後は学びを家庭につなげるという一連の流れが確立できた。
- 食育授業の「さ・し・す・せ・そ」を意識した単元及び授業を行ってきたことで、子ども自身の課題から出発し、学習後は学びを家庭につなげるという一連の流れが確立できた。
- 3つの食育授業の型を意識したことで、教師の食育授業の幅が広がり、栄養教諭や養護教諭、またGTの活用法や生かし方について理解が深まった。また、日頃の授業の中に存在する食育の要素を捉えられるようになり、食育タイムと各教科の授業の関連を図る機会が増えた。
- ▲ 学習で高まった意欲をそれぞれの生活において継続的な実践につなげるために、日常指導との関連を継続する必要がある。

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

(2) 研究の視点2「日常指導の工夫」

- 毎日の給食時間に行う「食育タイム」で、食育・給食の月目標や食育の6つの観点について、児童によるクイズや生産者の方との交流、栄養教諭・給食担当と連携した指導を積み重ねた。そのことにより、「健康を考えた食生活の大切さ」「ふるさとの味のよさ」が分かり、「生産者や調理者への感謝の気持ち」を高めることができた。
- 食育指導資料「たのしい食事、つながる食育」やICT教材、栄養教諭による手作り教材を計画的に活用したことで、担任のみによる食育タイムの内容が改善した。
- 「食育ロード」に興味を持たせる掲示物を貼ったり、参加型の体験コーナーを設けたりしたことにより、食への知識の蓄積だけでなく、食への感謝等の意識面の高まりが見られた。
- 新体力テスト結果や活動量計を活用し、日課表に位置づけた体力向上の取組により、学校生活における体育以外の運動量が大きく増えた。また、栄養バランスを考えた朝食摂取を心掛けたこともあり、不定愁訴（イライラ感等）が大きく減少した。
- 免田小学校版「食育ステップ表」の活用により、12ヶ月間、また6年間の児童の発達段階に応じた食育推進の取組を組織的に確実に進めることができた。
- ▲ 活動量を日常的に記録する習慣から、雨の日や体育がない日の運動量を考えられる児童が増えたことはよかったが、さらに、高学年に向けて、委員会活動の当番の日など、その日の状況に応じて行動を選択できるように高める必要がある。

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

(3) 研究の視点3「調査・分析・啓発の工夫」

- 学級の活動量増加時の「ビー玉貯金」や食事と運動の変容を振り返る「食育チェックブック」、調査結果を分析したグラフの提示など、児童の変容を「見える化」したことにより、児童の実践意欲が高まった。
- 食育チェックブックで、自分の食生活や運動等の目標を決めて毎日チェックを行ったり、活動量計を用いて運動量と体組成の結果を確認したりしたことにより、自分の課題を見つけ、めあてを決めて、課題改善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できた。
- 様々な課題に対応して、養護教諭と栄養教諭が中心となり、学級担任も関わりながら健康教室を実施したことで、児童の個別の課題改善に大きな効果があった。
- ▲ 活動量計の使用により体組成の詳細が把握できることはよかったが、データのチェックや個人指導等にかかる時間を十分に確保できないときがあった。

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

(4) 研究の視点4「家庭・地域との連携」

- 親子料理教室では、食生活に関する課題を解決するためのテーマを設定して実施したことにより、家庭における食生活改善の具体策を効果的に学ぶことができた。また、参加した子どもたちの調理技能が高まった。
- 授業参観で月の食育目標と関連させた授業を行ったことで、長期休業中のおやつを食べさせ方や虫歯治療率について大きな効果があった。
- 食育便りの中に、食育に関するクイズや体験など親子参加型の食育チャレンジ項目を設けたことで、9割弱の家庭が食育便りに目を通し、親子で食育実践に取り組むことができた。
- 食育講演会を保護者にも呼びかけて実施したことで、健康な体づくりに欠かせない「食事」「運動」「睡眠」の大切さについて貴重な情報を親子で共有でき、家庭実践につながった。
- 「朝食栄養マップ」をもとに、家庭における朝食3品摂取率が大きく高まった。また、「食育お弁当の日」の取組では、作ってくれた家族に感謝の気持ちを伝えるありがとうコースから、全てを自分だけで作るチャレンジコースにレベルアップしていく児童が増えた。子どもたちの「やりたい」気持ちを尊重し、協力していただいた家庭が増えた。
- あさぎり町のあさぎり健康21計画・食育推進計画策定委員会と連携した取組として、平成27年度及び28年度の2年間、「あさぎり町教育フェスティバル」において、免田小学校の食育の取組発表や児童発表の機会を設けたことで、児童の健やかな心身の成長ばかりではなく、食育の重要性、地域の健康づくり、家庭や地域との連携の在り方や地域の活性化等、食育を通じての情報をあさぎり町に発信することもできた。
- ▲ 食育便りをもとに取り組む食育チャレンジは9割弱の家庭に取り組んでもらっていたが、複数の食育に関する家庭配付資料があったためか、保護者の「食育関連の資料を読む」意識調査では、高まりが見られなかった。今後、効果的な内容を精選して届ける工夫を行いたい。
- ▲ 家庭での協力体制に差があり、2年間の取組により、子どもたちや家庭の食育への意識に差が出てきたところもあった。今後さらに食育チャレンジデーの内容を工夫し、家庭への働きかけを継続して取り組んでいきたい。

7 実践で活用した飼料

小学校第1学年「食育タイム」指導案

あさぎり町立免田小学校

教諭 田上 静香

- 1 主題名：おいしい新米ありがとう
- 2 関連教科等・単元名（教材名）：国語科「おおきくなった」
：生活科「いもほりをしよう」
- 3 献立名：新米ご飯・根菜みそ汁・鯖の竜田揚げ・ほうれん草ののり胡麻和え
- 4 ねらい：生産者の方々の思いを知り、感謝の気持ちをもって食べることができる。
※ビデオレターを通して、生産者の方の思いを知る。
- 5 食育の視点：学校給食を作るために多くの人が働いていることを知り、食べ物を大切にすることを育てる（感謝）
- 6 展開

時間 (分)	学習活動	指導上の留意点	備考 (準備物等)
0. 5	1 旬の食べ物についてのクイズをする。	・ 稲刈りの写真を見せ、新米が旬の食べ物であることを知らせるようにする。	稲刈りの写真
0. 5	2 給食を見て、今日のメニューに新米が使われていることに気付く。	・ ご飯の色や艶などの変化に目を向けさせ、新米についての興味・関心を高める。	給食
2	3 ビデオレターから、生産者の方の思いを知る。	・ 一粒一粒のお米にたくさんの手間をかけ、大切に育ててこられたことを知らせる。	ビデオレター
2	4 実際に一口、ご飯を口に入れ、味わう。	・ 「噛めば噛むほど甘い」「もちもちしている」などの食感が味わえるようにする。 ・ ご飯を残さずに、感謝して食べようという意欲がわくようにする。	給食

小学校第4学年「食育タイム」指導案

あさぎり町立免田小学校

教諭 福田 貴文

- 1 主題名：発見食物せんいパワー
- 2 関連教科等・単元名（教材名）：学活「さぐれ！朝ごはんパワー」
：6月食育タイム「歯の健康と食事」
- 3 献立名：新米ごはん・根菜みそ汁・鯖の竜田揚げ・ほうれん草ののり胡麻和え
- 4 ねらい：食物繊維の働きを知り、食物繊維を摂ることの大切さを理解する。
※11月の食育目標『食物繊維の働きを知ろう』を受けて設定
- 5 食育の視点：食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。（食事の重要性）
- 6 展開

時間 (分)	学習活動	指導上の留意点	備考 (準備物等)
1	1 今日の献立の中に含まれる材料を確認する。	・実際に給食を見ながら、何が入っているかを確認する。	給食の写真PP
1	2 材料の中に食物せんいが含まれることを知り、食物せんいの働きを予想する。	・食物せんいの働きを予想することで、関心を高める。	
2	3 食物せんいには、以下の働きがあることを知る。 ・腸のそうじをして、活動を助ける。 ・食べ物に含まれる農薬や食品添加物などの有害物質をくっつけて、体の中から追い出す。 ・水分を吸収して膨らむ性質があるので、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。	・食物せんいの働きを知ることによって、何でも食べようとする意欲を高める。 ・腸内がきれいになる様子を、模型を使って見せることで、食物せんいの働きを実感させる。 ・腸の働きが活発になると、健康になることを知らせる。	・おなかきれいな模型
1	4 給食の中で、食物せんいを多く含む材料を知る。	・今日の給食の中で、食物せんいを含む材料を紹介する。 ・よく噛んで食べることを伝える。	

小学校第6学年「食育タイム」指導案

あさぎり町立免田小学校

T1：教諭 梅田 里香

T2：栄養教諭 田代 優子

- 1 主題名：よく噛んで元気アップ
- 2 関連教科等・単元名（教材名）：理科「ヒトや動物の体のつくりとはたらき」
：保健「病気の予防」
：6月食育タイム「歯の健康と食事」
- 3 献立名：新米ご飯、根菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ほうれん草ののり胡麻和え
- 4 ねらい：よく噛んで食べる事の大切さを知り、日頃の食生活に生かすことができる。
※11月の給食目標『よく噛んで食べよう』を受けて設定
- 5 食育の視点：心身の成長や健康の保持増進のうえ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つける。（心身の健康）
- 6 展開

時間 (分)	学習活動	指導上の留意点	備考 (準備物等)
1 2	1 噛むことの効果を考える。 ① 噛む回数が減っていること 噛まないとうなるかについて ② 「ひみこのはがーぜ」について	T2：ご飯食とファストフードの咀嚼回数を比較させ、噛まないとうなるかを考えさせる。 T1：「ひみこのはがーぜ」を思い出させる。 T2：「ひみこのはがーぜ」について知識を深める話をする。 ・「こ」滑舌が良くなり言葉が出やすくなる。 ・「の」脳の働きが活発になる。 ・「ぜ」全力投球ができる。 ・噛むことによってあごも鍛えられ、歯並びも改善できる。 T1：理科で学習しただ液の働きや保健で学習した病気の予防と関連づけ、噛むことの良さについて考えさせる。	パソコン 電子黒板 写真 絵カード
1	2 ご飯を30回噛んで、味の変化を体験する。	T1：何回くらいかめばいいのかを自分たちで気付くようにさせる。	
1	3 今日の献立で、よく噛んで食べる食材は何かを考え、噛んで食べる事の良さを確認させる。	T1・T2：噛むことによって心身ともに健康になることに気付くようにさせる。	

6月 きゅうしよくこんだてひょう



2016
あさぎ町学校給食センター

ひょう	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざりよう			えいようりよう			ひとくちメモ
					あか	き	みどり	たんぱく質 (たんぱく)	たんぱく質 (たんぱく)	たんぱく質 (たんぱく)	
1	すい	むぎごはん		とうふじる ぶたキムチいため かぼちゃとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう(とうふ)わかめ ぶたにく ヨーグルト みそ チーズ:中のみ	こめむぎ マヨネーズ あぶら さとう さつまいも	からだのちようしをせどのえる ごぼうにんじん ほしいたけ(ねぎ) えのきしめじほくさいキャベツ にんたまねぎかぼちゃきゅうりりんご	小 597	23.1	15.8	<p>6月は食育月間です! 「共食」始めてみませんか</p> <p>食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう! 食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身につけましょう。</p>
2	もく	コッペパン (上小・中はあげパン)		しらたまのつるつるはるさめスープ スコッチエッグ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう(ベーコン)ぶたにく たまごぎゅうにく(きなこ) とり:中のみ	パン(あぶら(ろざとう)) さとうしらたまだんご はるさめパンこ	にんじん(たまねぎ)ほしいたけ チンゲンサイしょうが キャベツブロッコリーきゅうり	小 624	23.5	26.2	
3	きん	むぎごはん		とうふのみそじる さけのうめマヨネーズやき れんごんのきんぴら	ぎゅうにゅう(とうふ) あぶらあげ(さけ)ぎゅうにく わかめ みそ	こめむぎ(じゃがいも) さとうあぶらごま マヨネーズ	にんじん(たまねぎ)ねぎ れんごん(うめぼし)	小 617	26.7	16.5	
6	げつ	むぎごはん		ちくぜんに さんまのかんろに キャベツのごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ ちくわきんごんぶ	こめむぎあぶらさとう さとういもごま	たけのここんにやく ほしいたけにんじんごぼう いんげんキャベツきゅうり	小 622	22.2	19.1	<p>食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう! 食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身につけましょう。</p>
7	か	むぎごはん		ラビオリスープ レバーのピーナツがらめ かみかみするめサラダ	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ とりレバー(さきいか) ぶたにく	こめむぎ(ごま)ごま でんぶんあぶらピーナツ (ろざとう)みずあめマヨネーズ	たまねぎもやしにんじん ほうれんそうしょうが ごぼうきゅうりキャベツ	小 667	26.3	21.5	
8	すい	たこめし		けんちんじる いわしのゴマごろうもあげ きゅうりとほるさめのすのもの	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ いわし	こめむぎ(ごま)あぶら さとうさとういもあぶら はるさめ	にんじんれんごん(だいこん) ごぼう(ねぎ)きゅうり(きくらげ) キャベツ(えだまめ)	小 659	25.1	25.0	
9	もく	げんまいパン (免・岡・深・須小はあげパン)		とりとやさいのトマトに オムレツ かいそうサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ ちくわきんごんぶ いり(きなこ)	パン(あぶら(ろざとう)) じゃがいもさとうごま オリーブオイルアーモンド	キャベツたまねぎにんじん グリーンピース レタス きゅうり(トマト)ほうれんそう	小 598	28.2	22.2	<p>6月13日 あさぎ町中の梅干しで梅肉和え</p> <p>今年も6月10日(予定)に梅ちぎりをして、夏休みにかけて給食センターで梅干し作りをします。</p>
10	きん	むぎごはん		かぼちゃのみそじる さばのおやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう(あぶら)あげ さば(ちりめん)みそ わかめ	こめむぎ ごまさとう	かぼちゃキャベツ(ねぎ) きゅうり(きりぼし)だいこん にんじん	小 625	26.0	18.7	
13	げつ	むぎごはん		こんさいじる さばのみそに こまつなともやしのばいにくあえ	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ わかめ	こめむぎ(さとう) あつあげ(さば)みそ	だいこん(にんじん)ごぼう(ねぎ) こんにやく(もやし)こまつな きゅうり(あさぎ町中のうめぼし)	小 611	24.2	20.4	
14	か	ざつこごはん		とうにゅうみそじる にくみそ ごまネーズあえ やきのり	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ あぶら(あげ)とり:中のみ ぶたにく(ちくわ)のり	こめむぎ(マヨネーズ) きび(あか)まい じゃがいもさとうごま	にんじん(だいこん)ねぎセロリ たまねぎマッシュルーム りんごきゅうりキャベツ	小 622	25.6	17.7	<p>ふるさとくまさんデー</p> <p>今月はスッキニーの料理を紹介しします。</p> <p>イタリアやフランスではおなじみの野菜で、ラタトゥイユなどに使われます。こごめ3-9年は生産者コーナーで見かけますが、日本の生産は、長野県、宮崎県に次いで球磨郡が多いのだそうです。炒めたり、煮込んだりして食べられますが、今回はきゅうりのように浅漬けにします。</p>
15	すい	ハヤシライス (むぎごはん)		さらたまドレッシングサラダ ミックスカリントウ	ぎゅうにゅう(チーズ) ぎゅうにく(だいず)いり	こめむぎ(ピーナツ) あぶら(さつまいも)ろざとう みずあめ(ピーナツ)さとう	たまねぎにんじん グリーンピース(きゅうり)レタス ブロッコリー(コーン)	小 675	22.1	19.3	
16	もく	こめこパン		パリパリやきそば のはなサラダ すいか	ぎゅうにゅう(ぶた)にく(いか) えび(ちくわ)から ヨーグルト	パン(やき)チャーめん でんぶん(ごま)あぶら(さとう) ヨーグルト	にんじん(たまねぎ)キャベツ たけのこほしいたけしょうが キャベツきゅうりこまつなすいか	小 660	25.2	24.1	
17	きん	むぎごはん		やさいのカレーに だちうフライ スッキニーのあさづけ	ぎゅうにゅう(ぶた)にく あつ(あげ)だちう(お)	こめむぎ じゃがいもあぶら(さとう) パン(こ)でんぶん	にんじん(たまねぎ)かぼちゃ ズッキーニ キャベツ(いんげん)	小 655	21.3	18.3	<p>よくかむことの効果</p> <p>よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります</p> <p>食べすぎを防ぐ 消化を助ける 歯垢を防ぐ 脳の働きを活発にする 味がよくわかる</p>
20	げつ	むぎごはん		かきたまじる とりのパベキューソースかけ れんごんのごまサラダ	ぎゅうにゅう(たまご)とうふ とり:くわかめ	こめむぎ(でんぶん) さとう(ごま)	にんじん(ほしいたけ)ねぎ りんごしょうがれんごん(きくらげ) あか(ピーマン)き(ピーマン)きゅうり	小 644	26.1	23.0	
21	か	だいちごはん		タイビーエン ちぎりあげのにも フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう(だいち)ちりめん ぶたにく(きつ)あげ うずらのたまご(いか)ヨーグルト	こめむぎ さとう(ごま)はるさめ(でんぶん)	にんじん(きくらげ)キャベツ もやし(きぬ)さ(バナ)な(かん) パイン(も)え(だま)め	小 646	26.6	15.8	
22	すい	むぎごはん		ぶたじる あじのなばんづけ ひじきのいかに	ぎゅうにゅう(ぶた)にく どう(あ)じ(ちくわ)だ(いち)ず ひ(じ)き(み)そ(あ)ぶ(ら)あ(げ)	こめむぎ(でんぶん) じゃがいもあぶら(さとう)	だいこん(にんじん)ごぼう(ねぎ) しょうが(たまねぎ)ピーマン こんにやく	小 636	25.7	17.4	<p>※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。</p>
23	もく	まるパン		ポテトポテトジュ あさぎりとうふのハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ スキムミルク(とうふ)ぶたにく ぎゅうにく(チーズ):中のみ	パン(じゃがいも)さとう バター	レタス(たまねぎ)にんじん グリーンピース(キャベツ)コーン きりぼし(だいこん)き(ゅう)り	小 641	28.2	22.5	
24	きん	ピビンパ (むぎごはん)		わかめスープ ピビンパの(ぶた)にく(いた)め(ナムル) ムース	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ ぶたにく(とうふ)たまご わかめ	こめむぎ(ごま) さとう(あぶら)ごま(あぶら) クリーム	にんじん(たまねぎ)たけのこ にん(も)やし(き)り(ぼ)し(だ)い(こ)ん	小 655	26.4	20.3	
27	げつ	むぎごはん		さつまじる さかなのこがねやき ピーマンのひじきあえ	ぎゅうにゅう(とうふ)とり:中のみ どう(し)ら(み)そ ひ(じ)き	こめむぎ きつ(まい)も(アー)も(ん)ド マヨネーズ(ごま)あ(ぶ)ら	だいこん(にんじん)ごぼう(ねぎ) しょうが(こんにやく)も(やし) あ(か)ピ(ー)マ(ン)キ(ピ(ー)マ(ン))	小 597	24.9	14.9	
28	か	チャーハン		たまごスープ むしシュウマイ ビーフンのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう(ぶた)にく どう(ふ)たま(ご)ハム とり:く(たら)	こめむぎ ごま(あ)ぶ(ら)で(ん)ぶ(ん)ピ(ー)フ(ン) さ(とう)こ(む)ぎ(こ)	たまねぎ(ピーマン)たけのこ にん(じん)え(の)き(レ)タ(ス) ねぎ(きゅうり)ほう(れん)そ(う)	小 614	23.2	18.5	<p>「かむ力」をつける食事</p> <p>歯ごたえのある食べ物</p> <p>カルシウムの多い食べ物</p>
29	すい	むぎごはん		にく(じゃ)が きびなご(か)か(り)フ(ライ) そくせきづけ	ぎゅうにゅう(ぶた)にく き(び)な(ご) あ(ぶ)ら(ご)ま	こめむぎ(でんぶん) じゃがいも(さとう)	たまねぎ(にんじん)グリーンピース キャベツ(きゅうり)こんにやく	小 618	23.3	16.6	
30	もく	こめこパン		ひやしちゅうか みそカツ カットコーン	ぎゅうにゅう(や)き(ぶ)た たま(ご)ぶ(た)にく(み)そ	パン(ちゅう)か(め)ん あ(ぶ)ら(さ)とう(ご)ま(あ)ぶ(ら) パン(こ)で(ん)ぶ(ん)	きくらげ(も)やし キャベツ(きゅうり) (ト)マ(ト)コ(ー)ン	小 668	28.4	22.7	

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※○印は町内産の食材です。