

スーパー食育スクール事業

北名古屋市立師勝南小学校
北名古屋市立訓原中学校



平成 26 年度 文部科学省、愛知県教育委員会委託

スーパー食育スクール事業とは

「スーパー食育スクール事業」とは、栄養教諭を中心に外部の専門家等を活用しながら、予め具体的な目標を設定した上で大学や企業、行政機関、生産者等と連携し、食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解、国際交流など食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行うものです。また、こうした先進的な食育の取組から食育のモデル実践プログラムを構築する事業です。

《師勝南小学校と訓原中学校がスーパー食育スクールの指定を受け、食育推進に取り組む!!》

取組テーマ

『食育を通じた健康意識の向上がもたらす多角的効果の実証』

- 対象 … 師勝南小学校 4～6年生 (328名)
訓原中学校 2年生 (130名)

実践校の実態

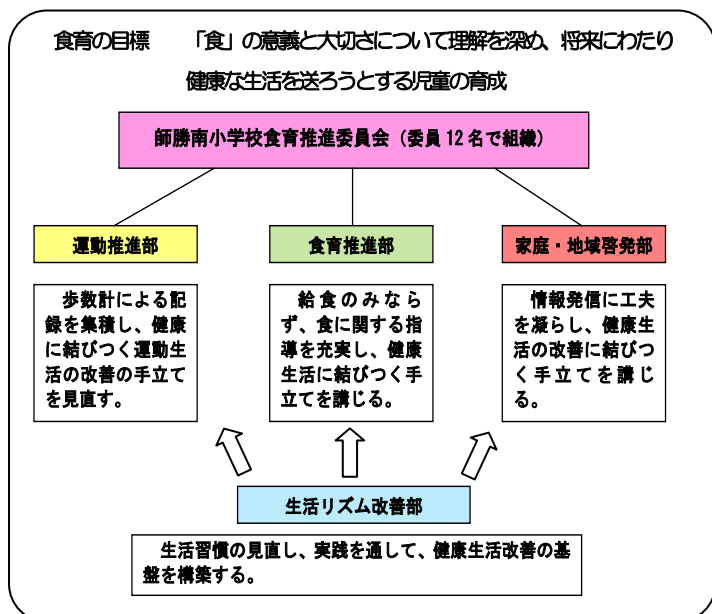
- 身体計測 … 肥満傾向児童の割合が西春日井地区平均、全国平均より高い 児童12.1% 生徒7.6%
- 新体力テスト … 県平均値に及ばない種目が複数ある
児童 38項目中24項目 生徒 14項目中8項目
- 朝食調査 … 朝食を食べてこなかったり、食事内容が十分でなかったりする児童生徒がいる
朝食欠食率 児童1.2% 生徒4.6%

事業目標

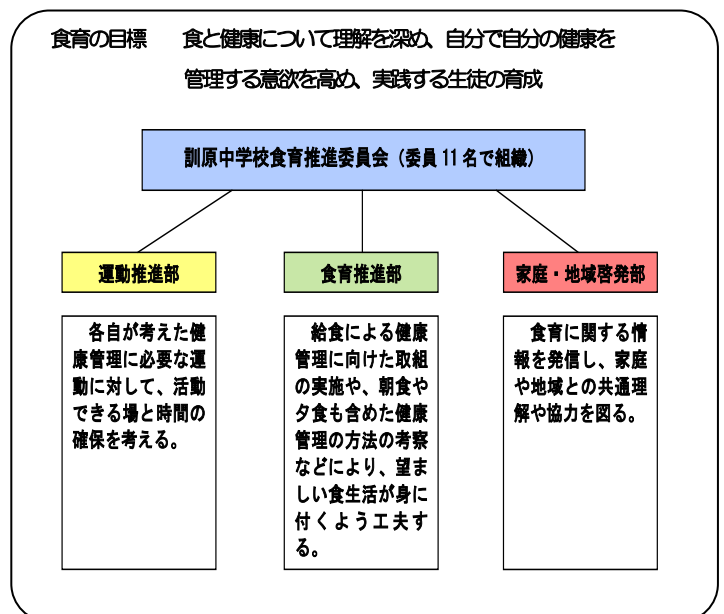
- 規則正しい生活習慣の定着 → 朝食欠食率3%未満へ
- 日常生活における活動量、運動量の向上 → 新体力テスト結果数値を県平均レベルへ
- 健全な発育の推進・肥満傾向児童生徒の解消 → 肥満傾向児童生徒出現率を5%未満へ
- 食事の重要性を理解し、食品を選択する能力の取得
- 多角的好循環がもたらす学習意欲の向上

実践組織

●師勝南小学校



●訓原中学校



実践内容

●栄養教諭を中心とした実践

児童生徒の自発的な健康増進意欲を支援するために、栄養教諭を中心とした食育授業・給食時間の指導や、栄養教諭のコーディネートによる様々な専門家による食と健康の関係についての特別授業を実施しました。

・栄養教諭による食育授業・給食時間の指導

発達段階に合わせた食に関する指導を各クラスで実施しました。



献立紹介する生徒

栄養教諭が作成した資料を基に給食を通して食べ物やマナーについて学ぶことで食に対する知識を深め、関心を高めるために、担任や給食委員が毎給食時に、献立紹介を実施しました。



栄養教諭による食育授業

・専門家による特別授業のテーマ

小学校

- ・夢をかなえるからだ
- ・食事と睡眠、運動の大切さ
- ・体を支える骨や筋肉と運動
- ・ピーマンの旅（食育劇）
- ・げんきのひみつ（食育劇）

中学校

- ・夢をかなえるからだ
- ・体を支える骨や筋肉と運動
- ・消化と吸収
- ・体の成長を支える睡眠



専門家による特別授業

●学校内での実践

・「元気モリモリ南っ子カード（師勝南小学校）」「食と健康向上チェックシート（訓原中学校）」での取組

毎月1週間、チェックシートを用いて、就寝時刻、起床時刻、食事内容、一日の歩数等の生活の様子を児童は、親子で点検をしました。

・師勝南小学校の「業間体育」での取組

全校児童を対象に15分放課を利用して業間体育の時間を位置づけ、毎月2週間連続で実施しました。ラジオ体操第1でウォーミングアップをした後、毎月運動内容を変更し、児童が楽しんで運動できるように工夫しました。

- | | |
|-------------|---------|
| 10月：馬跳び運動 | 1月：短縄跳び |
| 11月：ボール送り運動 | 2月：長縄跳び |
| 12月：持久走 | |

・師勝南小学校の保健集会での取組

歩数計データを基に一日当たりの歩数の平均値から換算した一人当たりの歩行距離を算出し、本校を起点にしてどこまで歩いたことになるかを保健委員会の児童が発表しました。

歩いて到着した地点

- | | |
|---------------------|---------------|
| 4年生 男子…北海道(1,014km) | 女子…青森県(864km) |
| 5年生 男子…岩手県(915km) | 女子…宮城県(835km) |
| 6年生 男子…熊本県(869km) | 女子…福岡県(732km) |



歩いてどこまで行くことができたかを表した地図

●地域と連携した実践

・師勝南小学校4・5・6年生の社会見学

食を通じたキャリア教育等、複合的な視野で食への関心を高める活動として、市内食品企業を見学しました。

・訓原中学校2年生の大学での講義と調理実習

名古屋文理大学で「心も体もスマートになるための食事」と題しての講義及び調理実習を行いました。



輸入果物の話を聞く児童



ゴマの食べ比べをする児童



講義を受ける生徒



調理をする生徒

●北名古屋市教育委員会の実践

- ・「食育」推進啓発ポスターの公募
- ・食育シンポジウムの開催 開催日：平成26年6月14日 場所：北名古屋市文化勤労会館 参加者：市民550名
特別講演：服部幸應「食と健康・食育のすすめ」
シンポジウムパネリスト：山東昭子（参議院議員）、服部幸應（料理研究家）、片岡和恵（師勝南小学校栄養教諭）

検 証

●規則正しい生活習慣の定着

- ・「元気モリモリ南っ子カード（師勝南小学校）」「食と健康向上チェックシート（訓原中学校）」を実施しました。師勝南小学校では毎日親子で継続して点検し、ほとんどの項目で6月の点数が最も低く、月を重ねるごとに点数が上昇しました。保護者の朝食に対する意識の変化も徐々に見られ、「より多くの食品を食べさせたい」という言葉がカードには数多く書かれていました。
- ・栄養教諭、専門家、養護教諭から朝ごはんや栄養のバランス、生活リズム、排便について学習しました。
- ・朝ごはんや栄養バランスについて学習したことを生かして、家庭で朝ごはん作りを実践しました。
- ・訓原中学校では、学校保健委員会で「ご飯とおかずになるみそ汁づくり」について取組み、情報を発信しました。
- ・こうした取組の結果、児童生徒保護者の意識が向上し、次のような改善が見られました。

元気モリモリ南っ子カード 平均点数推移表

	6月	7月	9月	10月	11月	12月
就寝時刻	9.5	9.6	10.2	10.4	10.2	10.0
起床時刻	10.3	10.8	11.6	10.9	10.8	10.4
朝食	12.6	12.7	13.5	13.5	13.4	13.5
黄色の食品	12.3	12.4	13.3	13.3	13.1	13.4
赤の食品	8.6	9.0	9.6	9.5	10.2	9.8
牛乳・乳製品	9.4	10.9	11.4	11.7	11.7	11.8
野菜	6.7	7.0	6.9	7.2	7.8	7.6
果物	6.7	6.5	6.5	6.7	7.2	7.2

点検結果の○を2点、△を1点、×を0点として集計した平均点数

☆朝食の食事内容が改善。

☆睡眠時間が、7時間以下の児童は18.8%から10.0%に、5時間以下の生徒は6.2%から2.5%に減少。

☆毎日排便する児童が、64.2%から70.8%に、生徒が65.9%から70.9%に増加。

●日常生活における活動量、運動量の向上

師勝南小学校では、業間体育を実施した結果、放課に運動場で遊ぶ児童が増加しました。遊びの内容として、業間体育で実施した運動が見られました。また、業間体育で「馬跳び」を実施した後に、体育で「跳び箱運動」の授業を行った学級では、より高い段が跳べるようになり、体育が好きになった児童が増えました。

訓原中学校では、2時間目終了後の15分放課と昼放課は運動場を開放し、運動できる時と場を確保しました。晴れた日には、男女とも外で運動する生徒がよく見られるようになりました。また、専門家による特別授業で体のつくりや運動の大切さについて学んだことも、運動しようとする意欲を高める一因となりました。

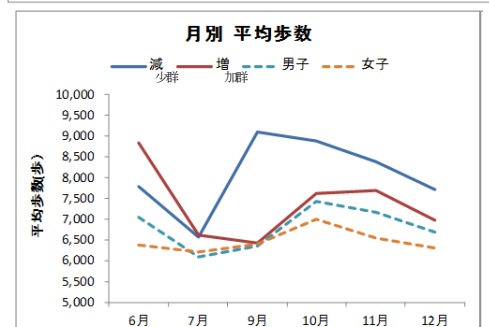
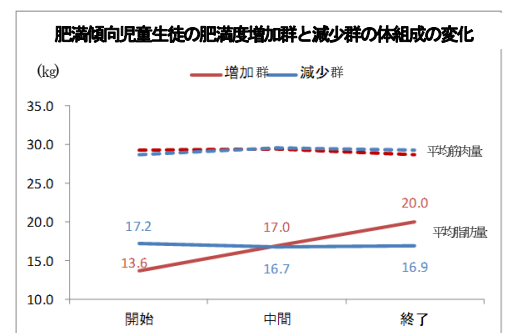
☆「体育が好き」と答える児童が、58.0%から60.1%に増加し、意欲的に運動する児童が増加。

☆「体を動かすこと、運動することは自分にとって大切なものであると思う」生徒が、61.6%から66.7%に増加。

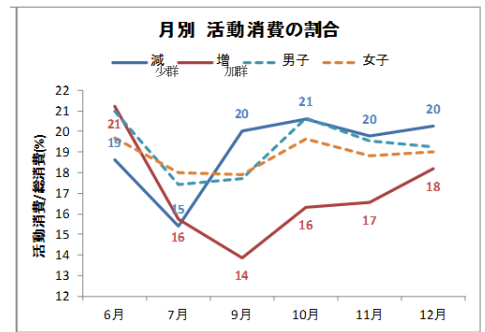
●健全な発育の推進・肥満傾向児童生徒の解消

- ・計測対象学年の全児童生徒に歩数計を着用させ、毎日の活動量、健康度合（体重、体脂肪率、筋肉量、脂肪量）を個人単位で毎月測定、記録し、メインサーバーで一括管理するという歩数計+体組成計システムを導入し、肥満傾向児童生徒出現率の減少について検証しました。歩数計着用期間は、6月17日～12月31日でした。
- ・肥満傾向児童生徒50名のうち、有効なデータがある36名を対象としました。6月と12月の肥満度の変化が大きい17名について、肥満度増加群（7名）・肥満度減少群（10名）として体組成（筋肉量、脂肪量）と活動量（歩数）の変化を検証しました。

《結果》 筋肉量は、差がありませんでした。脂肪量は、肥満度減少群では、変化がありませんでした。肥満度増加群では、脂肪が平均6.4kg増加しました（右上図）。活動消費量の割合とは、総消費カロリーに占める活動消費カロリーの割合です。値が高い程、活動での消費カロリーが多くなり、活動強度が高いこととなります。肥満度増加群では、平均歩数が常に男女の平均歩数よりやや多い状態で推移していました（右下図）が、9月から顕著に活動消費の割合が低くなり、活動強度が低い状態が続き



ました（右図）。肥満度減少群では、9月から他の群より顕著に歩数が多くなる（前ページ右下図）と同時に活動消費の割合が男女の平均と同等のレベルに増加し、活動強度が高い状態が続きました（右図）。こうした活動量、活動強度の違いが、肥満度増加群で顕著に脂肪が増加することにつながったと考えられます。



肥満の改善には、活動量と活動強度を高めることが重要であることが実証されました。今後は、肥満度増加群が、ゆっくり歩くのではなく、早歩きや走るなどして活動強度を高めることが、肥満を改善し肥満傾向児童生徒の出現率を減少させることにつながると考えられます。

●食事の重要性を理解し、食品を選択する能力の取得

簡易型自記式食事歴法質問調査（BDHQ）は、「最近1か月間の食べ方」を振り返って、食べた食品の頻度を記入する形式で、習慣的な栄養素の摂取状況を把握する調査です。調査は6月と12月に実施しました。項目は、肥満度、たんぱく質、総脂質、炭水化物、鉄、カルシウム、ビタミンC、食塩、脂肪の9項目でした。

- ☆炭水化物の摂取量が「現状のままで良い」児童は81.0%から88.9%へ増加。
- ☆たんぱく質の摂取量が「現状のままで良い」児童生徒は99.3%という高い水準。
- ☆総脂質の摂取量が「現状のままで良い」児童は51.4%から68.4%へ増加。



ワクワクふれあい給食

●多角的好循環がもたらす学習意欲の向上

- ☆何もやる気がおこらないと「感じたことがない」児童は42.4%から62.2%へ、生徒は26.4%から36.1%へ増加。
- ☆お腹が痛い「感じたことがない」児童は35.5%から45.8%へ、生徒は14.7%から26.2%へ増加。
- ☆食欲がないと「感じたことがない」児童は60.7%から74.3%へ、生徒は40.6%から60.7%へ増加。
- ☆体のだるさや疲れやすさを「感じたことがない」児童は36.9%から57.8%へ、生徒は21.7%から33.1%へ増加。
- ☆イライラすると「感じたことがない」児童は36.1%から43.9%へ、生徒は28.7%から34.4%へ増加。
- ☆土日を除いて「一人で食べることはほとんどない」児童は80.4%から85.9%へ増加。

目標に対する成果

- 規則正しい生活習慣の定着→朝食欠食率3%未満へ
 - ・朝食を「1週間に4～5日食べない」「いつも食べない」児童は1.2%から1.2%と変化はありませんでした。生徒は4.6%から3.1%へ減少しました。
- 日常生活における活動量、運動量の向上→新体力テスト結果数値を県平均レベルへ
 - ・小学4年生は、長座体前屈、反復横跳び、50m走、立ち幅跳び、ボール投げの5種目。小学5・6年生と中学2年生は、この5種目に握力、上体起こしを加えて7種目の新体力テストを5月と12月に実施しました。延べ種目52種目のうち35種目が県平均を上回りました。また、38種目で開始前より測定値が上回りました。
- 健全な発育の推進・肥満傾向児童生徒の解消→肥満傾向児童生徒出現率を5%未満へ
 - ・肥満傾向児童生徒の出現率の割合は9.9%から9.1%となり、わずかに減少しました。
 - ・肥満児童生徒50人（4月の身体計測）のうち、18人（1月の身体計測）に肥満度の改善が認められました。
- 食事の重要性を理解し、食品を選択する能力の取得
 - ・朝食内容が改善してきました。特に、肉・魚・卵・大豆製品を使用したおかずを毎日及び大体毎日食べている児童は65.8%から74.4%へ、生徒は74.0%から83.0%へ増加しました。
 - ・児童のおやつでは、ジュース類が減少し果物が増加しました。また、おやつを選ぶ理由として、「好きだから」が23.0%から12.2%へ減少し、「体に良いから」が6.3%から10.0%に増加しました。
 - ・自分の健康を考えて食品を選んでいる生徒は、10.9%から14.1%に増加しました。
- 多角的好循環がもたらす学習意欲の向上
 - ・様々な取組により、心と体の調子が良く、健全で活力に満ちた児童生徒が増加しました。前年度に比べ、児童では欠席率が減少し、児童生徒ともに内科での保健室入室者が減少してきました。学力については、毎年実施している標準学力検査を通じて比較検討しました。課題はありますが、食育による多角的好循環が学習意欲を向上させ、学力の向上にも結び付く可能性があることを実感としてつかむことができました。



業間体育をする児童