

学校食育研究

研究スローガン

早寝・早起き・しっかり朝ごはん



1 はじめに

学校食育研究委員会は、各学校の食育担当者、養護教諭部会長のほか、健康増進課、農政課、教育総務課、学校教育課職員によって組織されている。それぞれが連携を取りながら、「下野市食育・地産地消推進計画」に基づいた「下野市食育推進事業」を実施している。本事業は、成果指標の一つとして「朝食欠食児童生徒の割合0%」を設定し、各校では、児童生徒の実態に応じた食育推進事業を推進している。また、各中学校区においては、『早寝・早起き・しっかり朝ごはん』のスローガンのもと、小・中学校9年間を見通した「食に関する指導」の充実を図ってきた。

【参考】「下野市食育・地産地消推進計画」（平成31年3月策定）

「2 健全な食生活の普及 (1)規則正しい食生活の普及」より

指標名	基準年度（平成28(2016)年度）	目標値（令和4(2024)年度）
朝食欠食児童生徒の割合	3.7% (小学生)	0%

2 研究の内容

(1) 児童生徒の朝食摂取率100%を目指した取組

① 「朝食の簡単料理レシピ」の募集

朝食への関心を高めるため、市内小中学生を対象に「朝食の簡単料理レシピ」の募集を行った。例年、夏季休業中に募集をしているが、今年度は臨時休業期間中の課題として取り組んだ学校も見られた。



本事業には、小学校1年生から中学校3年生までの1027人が応募し、うち小・中学校各1点を最優秀賞、43点を優秀賞として表彰した。最優秀賞レシピは「下野市食育だより」第22号にて紹介し、入賞作品をホームページに掲載した。



小学校最優秀賞レシピ
「ギョウザの皮ヌードルの雷スープ」



中学校最優秀賞レシピ
「スタミナうなタレ丼」

② 「朝食アンケート」の実施

令和2年10月に市内全小・中学生を対象に「朝食アンケート」を実施した(資料1)。本アンケートは、各学校や中学校区における朝食の摂取状況を把握することで、指導の改善やより一層の充実を図るため平成29年より継続して実施している。

資料1 令和2年度「朝食アンケート」摂取状況に関する結果概要

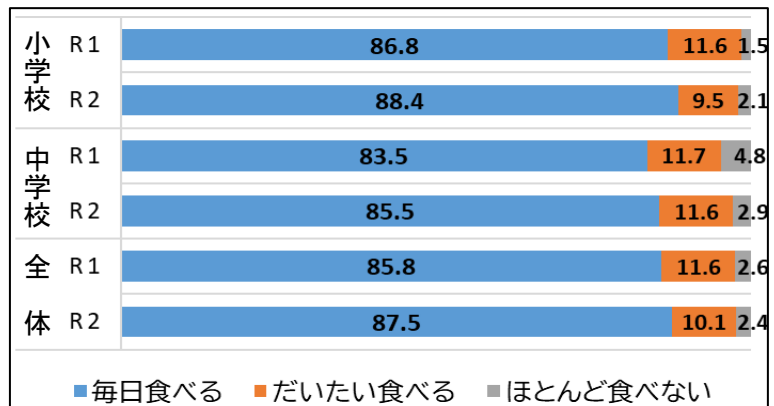
(下野市立小・中学校 令和2年10月実施)

1 前年度との比較

小・中学校ともに「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が、調査開始以来、最も高い結果となった。(平成29年度小学校84.4%、中学校81.5%)

一方で、小学校においては「ほとんど食べない」と回答した児童は昨年より増加している。「ほとんど食べない」理由として小・中学生ともに「空腹ではない」ことが最も多く挙げられている。夕食や就寝の時刻が遅くなることによって、次の日の朝食に影響が出ていることが予想される。

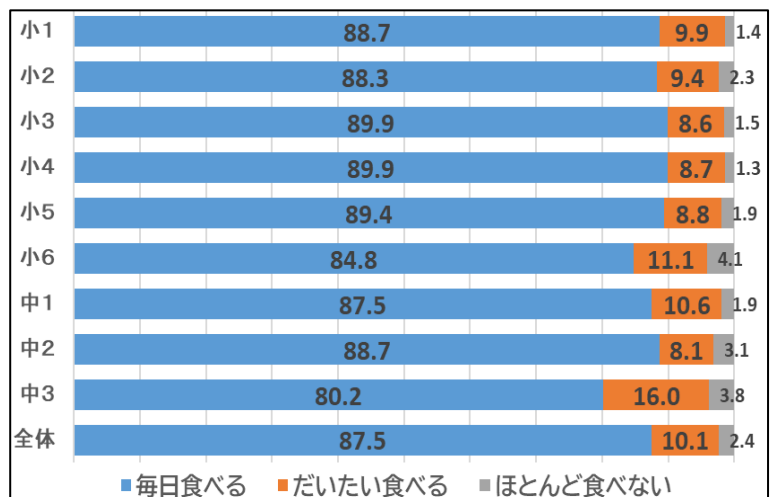
毎日、朝ごはん(朝食)を食べていますか。(数値は%)



2 学年ごとの様子

全ての学年で、「毎日食べる」と「だいたい食べる」の回答を合わせた割合は、95%以上と高い数値となっている。

一方で、「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は学年によってばらつきがあり、小・中学校とも最高学年での摂取率が低い。特に、中学校3年生では80.2%と他の学年と比べて低い結果となっている。この傾向は、全ての中学校区で同様に見られ、学年の実態に応じた指導が求められている。



(2) 小・中学校9年間を見通した中学校区での取組

各中学校区において、学校栄養職員や養護教諭、給食担当者等で構成する部会を中心に、小学校と中学校のつながりを意識した取組を実施した。令和3年2月に発行した「下野市食育だより」第23号にて、各中学校区の取組の一部を紹介した(資料2)。

3 成果と課題

(1) 成果

- 家庭科の授業と関連させたり、積極的に呼び掛けたりしたことで「朝食の簡単料理レシピ」への応募者が増え、朝食への関心を高めることができた。
- 中学校区内でアンケート結果を共有することで、現状に合わせた指導を実施することができた。

(2) 課題

- 欠食理由(複数回答可)の約9%は「用意がないため」との回答であった。朝食摂取率の向上には各家庭の協力が不可欠であり、今後も家庭への啓発を継続していく必要がある。

各中学校区における食育の取組



南河内中学校区

☆4校で朝の時間に「立腰タイム」を取り入れ、勉強や食事中の姿勢について指導している。



小学校



中学校

☆給食週間では、姿勢をテーマに集会を行った。悪い姿勢、よい姿勢を示して、自分の姿勢を振り返った。悪い姿勢を続けると、体にどんな影響があるかについて学んだ。



背骨Tシャツ

南河内第二中学校区

☆体力向上をテーマにした取組

二中学校区では体育・保健体育科教員、養護教諭、栄養職員等で構成された心身健康チームがあり、今年度は体力向上について取り組んだ。

●「体力向上メニュー」

普段の給食に、体力向上に必要な栄養素をプラスαして「けが予防給食」や「疲労回復メニュー」をテーマにした給食を提供した。



●「朝ごはん毎日食べよう週間」

今年度も「朝ごはん毎日食べよう週間」を行った。朝ごはんをしっかり食べることで体が目覚め、集中して運動を行うことができ、けがの予防にもつながることを再確認した。

- ・チャレンジカードへの記入
主食だけでなくバランスよく食べる事を意識させ、日頃の朝ごはんを見直す一週間となった。

朝ごはん毎日食べよう週間 チャレンジカード		学年						
名前	学年	1	2	3	4	5	6	
1. 朝ごはんを毎日食べる。								
2. 朝ごはんをしっかりと食べる。								
3. 朝ごはんを食べることで体が目覚め、集中して運動を行う。								
4. 朝ごはんを食べることでけがの予防につながる。								
5. 朝ごはんを食べることで体調がよくなる。								
6. 朝ごはんを食べることで集中力がよくなる。								
7. 朝ごはんを食べることで勉強がよくなる。								
8. 朝ごはんを食べることで生活習慣がよくなる。								
9. 朝ごはんを食べることで健康になる。								
10. 朝ごはんを食べることで笑顔になる。								

石橋中学校区



国分寺中学校区

☆学級活動の時間に、「しっかり、バランスのとれた朝ごはんを食べよう」の食育授業を実施した。

小学校では、朝ごはんを食べるために、規則正しい生活習慣が大切であること、朝ごはんは何を食べたらよいかなどを学んだ。

中学校では、家庭科と関連させ、一日に何をどれだけ食べたらよいかを考えた上で、朝ごはんの重要性について学ぶことができた。



☆今年度も、学校給食週間中に、全校、全学級で「朝ごはんの大切さ」の指導を行った。発達段階に合わせた指導資料を活用し、なぜ、朝ごはんを食べることが大切なのか、朝ごはんを食べるとわたしたちの心とからだはどうなるのか、などを再確認できた。

☆「石橋中学校区食育だより」4号を発行した。

☆よりよい生活習慣の定着を目指して、長期休み明け(年2回)に「生活習慣見直しweek」を設け、チェックカードを使って自分の生活習慣を振り返った。チェックカードと一緒に『健康な生活習慣を身に付けることの大切さ』についての啓発資料も配付し、意識付けを図った。

生活習慣チェックカード		学年						
名前	学年	1	2	3	4	5	6	
1. 朝ごはんを毎日食べる。								
2. 朝ごはんをしっかりと食べる。								
3. 朝ごはんを食べることで体が目覚め、集中して運動を行う。								
4. 朝ごはんを食べることでけがの予防につながる。								
5. 朝ごはんを食べることで体調がよくなる。								
6. 朝ごはんを食べることで集中力がよくなる。								
7. 朝ごはんを食べることで勉強がよくなる。								
8. 朝ごはんを食べることで生活習慣がよくなる。								
9. 朝ごはんを食べることで健康になる。								
10. 朝ごはんを食べることで笑顔になる。								

【小学校版】

生活習慣見直しweek チェックカード(中)		学年						
名前	学年	1	2	3	4	5	6	
1. 朝ごはんを毎日食べる。								
2. 朝ごはんをしっかりと食べる。								
3. 朝ごはんを食べることで体が目覚め、集中して運動を行う。								
4. 朝ごはんを食べることでけがの予防につながる。								
5. 朝ごはんを食べることで体調がよくなる。								
6. 朝ごはんを食べることで集中力がよくなる。								
7. 朝ごはんを食べることで勉強がよくなる。								
8. 朝ごはんを食べることで生活習慣がよくなる。								
9. 朝ごはんを食べることで健康になる。								
10. 朝ごはんを食べることで笑顔になる。								

【中学校版】

☆小学校低学年を中心に食育授業を実施した。

第1学年 学級活動「やさいとなかよくなるよう」

第2学年 学級活動

「元気の出る朝ごはん」

第3学年 学級活動

「毎日の生活とけんこう」

