

市町村名又は学校名	北栄町
研究主題	食習慣の改善を目指して～朝食の改善に向けた取組～

1 地域の特徴、学校等の概要等

北条小中学校区コミュニティスクールのめざす人間像「思い、思い出、思いやり、ときめく未来創る人」のもと、地域との関わりを大切に、地域と共に思いを重ねながら創造する子の育成にあたっている。その中で学校給食においても地域との関わりに重点を置き、生産者の方の顔が見える学校給食の提供に取り組んでいる。本町は、特産の砂丘らっきょうが栽培される日本海に面した砂丘地があり、そこから内陸に向かって水田及び耕地が広がっており、一年を通して米、野菜、果物など数多く栽培されている。当学校給食センターでは、これらの四季折々の食材を北条、大栄女性会の方を中心に学校給食へ提供していただき、地産地消に取り組んでいる。

北条小学校は児童421名、教職員47名、学級数19学級の中規模校である。目指す子ども像「ともに、やさしく・かしこく・たくましく」の「たくましく」には、望ましい生活習慣とたくましい心の育成、体力づくり・食育の推進を掲げており、学校の敷地内に給食センターが併設されている利点を生かして食育を推進している。

2 児童生徒等の実態・主題設定の理由等

学校給食アンケートにおいて、95%の児童は給食が好きと回答していることから、本校では学校給食を肯定的に捉えている児童が多くみられる。一方で学校給食の残食率は3%程度であるが、たくさん食べられる児童が少食の児童の分を食べていることもあり、自分に必要な量が喫食できていない児童が複数いると考えられる。献立によっては、副菜及び汁物の残食率が高い値を示し、嗜好に偏りが見られる。そこで、児童の食習慣が現在及び将来の健康に影響を及ぼすことから、5年生を対象に成長期に必要な栄養と適切な量についての指導と栄養バランスのとり方の指導を行い、朝食内容を中心に児童の食習慣の改善を目指して本題材を設定した。なお、本校は教室に余裕がないため、教育相談室を利用するなど個別相談にふさわしい環境で行うことが難しいことや、保護者のプライバシーに対する意識を考慮し、個別のワークシートや給食時間を活用した個別相談について研究を行った。

朝食の摂取習慣と内容についての実態調査から、87.7%の児童が毎日摂取しており、食べない日もある児童は12.3%、食べないと回答した児童はいなかった。朝食の内容は下表の通りである。

主食	44.4%	主食+汁物+副菜	1.4%
主食+主菜	13.9%	主食+主菜+副菜	4.2%
主食+汁物	12.5%	主食+汁物+主菜+副菜	4.1%
主食+副菜	1.4%	その他の組み合わせ	5.6%
主食+汁物+主菜	12.5%	食べていない	0%

主食を食べた児童は94.4%、汁物または主菜か副菜のおかずを食べた児童は55.6%、主食に汁物、主菜、副菜のうち2品以上がそろった栄養バランスがよい朝食を食べている児童は22.2%であった。

3 目指す姿や目標等

朝食の内容が主食に汁物、主菜、副菜のうち2品以上がそろった朝食を毎日食べる児童を増やす。(到達目標50%)

4 具体的な取組内容

調理実習や栄養バランスのよい食事の調べ方を学習する家庭科の学習と関連付け、家庭科の授業及び給食時間に朝食や食事の重要性について指導を行い、児童は自分の食生活をふり返りながら朝食の役割や欠食したときの体に及ぼす影響について理解を深めた。栄養バランスのよい朝食摂取を目指して、いためておかずを作る調理実習や弁当作りを通して自分で作れる朝食メニューを増やし、これらを家庭科ノート及びワークシートを使って児童にアドバイスをを行い、実践へとつなげた。また、弁当作りにおいて、調理技能を身に付けることと合わせて適切な食事の量を学ぶ機会とした。給食時間を中心に個別の喫食状況の把握に努め、指導を行った。これらが家庭での実践につながるように冬季休業中を利用して、朝食作りチャレンジと朝食摂取5日間チャレンジを実践した。保護者の協力が必要なため、学級だよりで知らせてもらい、朝食作りの時短ポイントやレシピを掲載した資料配布をした。実施後、児童の実践記録と保護者から取り組んだ感想を記入してもらい、担任と情報共有し、取り組みが進まなかった児童や気になる児童にワークシートでアドバイスをするとともに声掛けをして実践意欲につながるようにした。取り組み後、朝食の摂取習慣と内容については下表の通りである。

主食	0%	主食+汁物+副菜	3.5%
主食+主菜	19.3%	主食+主菜+副菜	15.8%
主食+汁物	3.5%	主食+汁物+主菜+副菜	14.0%
主食+副菜	3.5%	その他の組み合わせ	12.3%
主食+汁物+主菜	28.1%	食べていない	0%

朝食の内容が主食のみと回答した児童はなく、汁物または主菜か副菜のおかずを食べた児童は87.7%、主食に汁物、主菜、副菜のうち2品以上がそろった栄養バランスがよい朝食を食べている児童は61.4%に増加した。

5 成果

今回、ワークシートや給食時間を活用し、個を意識した指導を行ったことにより、栄養教諭と児童及び保護者、担任と少しずつではあるがつながりができた。児童と食事に関する話題が増え、自身の食事に関心の高まりがうかがえる。

6 課題

児童の健康課題はさまざまであり、偏食や少食の他にも肥満または肥満傾向にある児童や食物アレルギーを有する児童が在籍している。それぞれの家庭環境に配慮しつつ食習慣の改善に取り組むために、担任や養護教諭をはじめとする学校、家庭、医療機関との連携に栄養教諭も積極的に関わっていく必要がある。今回は5年生を対象に実践を行ったが、他学年の食に関する課題がある児童に対してどのようにアプロー

チしていくのか実態把握も含めてさらなる取り組みが必要である。

7 (まとめ・今後の取組等)

今回、ワークシート等で児童及び保護者にアドバイスを伝えることにとどまっているが、保護者からの意見や疑問点等にも回答できるようにしたり、PTA 厚生部と連携したりすることで、家庭との連携を深め、児童の健康課題の改善につなげていきたい。個別指導のスキルを身に付けるとともに、学校や家庭、医療機関等と信頼関係を構築し、継続した取り組みとなるよう、より一層研究していきたい。