

令和7年度 羽島市栄養教諭部会テーマ

生活習慣と食生活について

～ 健康のために主体的に食生活を整えられる子の育成 ～

1 主題設定の理由

本部会では、学校給食を活用した食に関する指導について「教科」や「給食の時間」に重点をおいて実施してきた。しかし、給食の時間の様子や栄養摂取量調査の結果から、野菜を使った料理の残食率が10%前後と高い数値を示していることが分かった。そこで、学校給食を活用した食に関する指導をより効果的に行うことで、自らの生活習慣と食生活を見直し、健康のために、主体的に食生活を整えられる児童生徒を育てたいと考えた。

2 研究仮説

- (1) 学校給食を活用した食に関する指導を行うことで、食に対する理解が深まり、自ら健康的な食生活を主体的に整えることができる。
- (2) 健康課題を抱える児童生徒においては、栄養教諭の専門性を生かした個別の相談・指導を行うことで健康に対する意識を高めることができる。

3 研究内容

- (1) 教材となる献立の工夫
- (2) 生活習慣病予防のための指導
- (3) 関係機関との連携

4 研究実践

- (1) 教材となる献立の工夫

①健康の維持・増進のためのモデルとなる給食献立の作成

児童生徒が生涯自ら健康的な食生活を送るためには、「食に関する正しい理解や適切な判断力」「理解したことを実際の日常生活に繋げられる力」が大切であると考えられる。そこで、より深い学びを実現するために、学校給食を題材とした教科指導の一環として、ICTを用いて、食に関する指導を行った。

第6学年家庭科の題材名「給食の献立を考えよう」では、一食分の献立を考える学習を行った。本時の中で、児童は、栄養教諭から教えてもらった食べ物の旬や栄養のバランス、調理法などの献立作成のポイントを意識しながら班ごとに一食分の献立を作成した。その際、給食の献立を参考にするとともに、クラウド型学習支援アプリを活用することで、必要な栄養素を網羅で



〈 授業の様子 〉

きているかを確認することができた。授業の最後にクラスで栄養バランス、旬、味付け、彩り、価格等配慮した献立を決め、後日、その献立を給食で実食した。その際に、献立を考えた児童が自ら全校児童に向けて献立のねらいを伝えたことで、より進んで喫食しようとする意識が高まり、その日の学級での給食の完食につながった。



白ご飯、たらの磯部揚げ、切り干し大根の炒め物、けんちん汁、りんご、牛乳

THEヘルシー和食!! 希望献立

この献立にした理由

僕の考えた献立のおすすめのポイントは、旬の食べ物を意識しました。旬の食べ物は、栄養がいっぱいです。特にたらに含まれるタンパク質やカルシウムは、筋肉が増え、背が伸びると骨が強くなるなどの効果があるとも言われています。これからどんどん寒くなってきますが、僕の考えた献立で寒さに負けない体をつくりましょう。

みなさんへメッセージ

たっぷりの旬の食材から栄養をとって、寒さに負けない体づくりをしましょう!!

〈 児童が考えた献立とねらい 〉

②地域の食文化を守り伝える給食の献立の作成

野菜や果物等、生産者や納入業者等と連絡を取り、地場産物を計画的に取り入れると共に、「みそぎ団子」などの郷土料理も献立に取り入れ、地域の食文化を理解し、より食べようとする意識を高める指導を行った。給食の時間には、放送で給食の内容を紹介することで、放送を聞いた児童生徒が、話題にあげながら興味をもって食べようとする姿が見られた。

(2) 生活習慣病予防のための指導

① 健康を考えた希望献立の取り組み

児童生徒が家庭科や給食の時間等で得た知識を実践につなげる場として、食育マイスターや中学生学校給食選手権、委員会等での取り組みがある。その取り組みで考えた献立の中から、栄養バランスや地場産物や旬を意識するなど、学校給食に望ましい献立を取り入れた。献立を実施するにあたり、その献立を給食だよりや学校の放送で紹介した。献立ごとに栄養バランスや地場産物の活用、食べ物の旬等のねらいを紹介したことで、児童生徒が興味・関心をもって食べようとする姿につながった。

② 個別の相談指導

健康課題をもつ児童生徒は年々増加傾向である。栄養教諭としての専門性を生かした個別の相談指導を行い、健康課題の改善を目指した。

A中学校2年生から抽出した肥満の生徒に対しての個別の相談指導として、学校医の協力の元、学級担任、体育主任、養護教諭と連携して、食や運動などの生活習

慣について、毎月3～4回指導を行った結果、抽出生徒の肥満度が低下した。

開始時（R6.9月）	I期（R6.12月）	II期（R7.4月）
48.8%	43.0%	40.5%

〈表1 肥満度の変化（I期あたり3ヶ月間）〉

（3）関係機関との連携

①家庭・地域・教職員、学校医、行政機関との効果的な連携

児童生徒の給食時間の様子や栄養調査の結果から、野菜を使った食べ慣れていない料理の残食率が高いことから、各家庭における食育も大きな課題の一つであると考えた。給食試食会、家庭教育学級、学校保健安全委員会等で保護者や教職員に食に関する健康課題を共有し、様々な立場の方から意見をもらうことで、より効果的に食に関する指導を進めることができた。

（ア）親子料理教室の実施

羽島市民の生活習慣病の実態を踏まえて、テーマを「旬の食材を食べよう」とし、11組の親子25名が調理実習を行った。給食の献立から旬の野菜を中心とした料理を組み合わせ「ごはん、さばのカレー焼き、ラタトゥイユ、夏けんちん汁、フルーツ白玉」の5品目を親子で作ったことで、給食の献立に興味をもち、料理をする楽しさや家庭でも作りたいという意欲につながった。



- ・おいしく楽しくできたからよかった。
- ・盛りだくさんの5品でしたが、とても楽しく子どもたちと調理することができました。子供も帰ってから作りたいと興味をもってくれました。
- ・家では作ったことのない料理に、子どもと楽しく挑戦できてよかったです。

〈親子料理教室の様子・献立・参加者の感想〉

（イ）給食試食会の実施（B小学校 参加者65名）

保護者を対象に、学校給食についてと食生活アンケートの結果から、食事のバランスと規則正しい生活習慣には、朝ごはんが大切であることや望ましいメニューの具体について話した。学校給食については、ICTを活用し、給食センター

で調理している様子を動画や画像、文字等を使って分かりやすく提示することで、保護者にも興味関心をもってもらえるよい機会となった。

- ・給食調理の様子が見られてよかった。
- ・朝ごはんの大切さがわかりました。子どもが野菜を食べられるよう、いろいろなバリエーションで作りたい。
- ・野菜のレシピ動画は、参考になった。どこかで、観られるとよい。

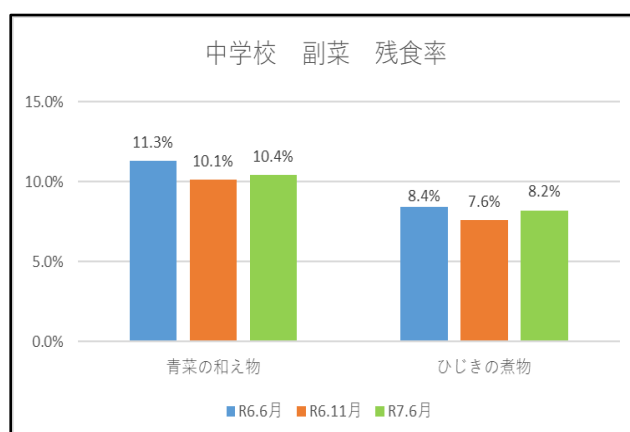
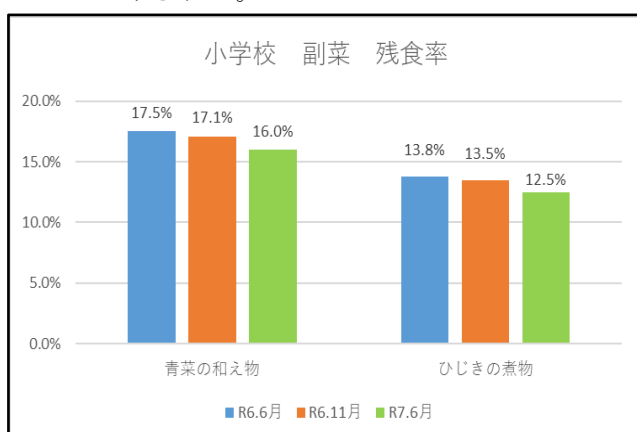


〈参加者の感想・給食試食会の様子〉

5 成果と課題

(1) 成果

- ・学校給食を教材として活用したり、ICTを活用したりすることで、より深い学びや理解につながり、給食の残食率が減少するなど、児童生徒の食に対する意識の変容がみられた。



〈表2 副菜の残食率の変化〉

- ・食に関する個別の相談指導を行った事で、肥満度の改善がみられた。中でも、指導の内容を受けて、対象の生徒とその家族が、一緒に食事や運動習慣の見直しと実践に取り組んだことで、以前は家庭では野菜を食べなかった生徒が食べるようになったり、給食のおかわりの仕方が野菜中心になったり、間食で食べるものを考えて実践したりするなど、意識が高まった。

(2) 課題

- ・食に関する指導において一過性のものでなく習慣化できるよう、9年間を通した継続的・横断的な指導を行う必要がある。
- ・個別の相談指導を行う上で、本人の意識をいかに高く保ち、継続するように指導するかが課題である。また、一回の指導時間は20分程度と限られているので、今後もこまめに指導を積み重ねていきたい。