

「運動と食」に関する実践について

1 はじめに

本委員会では、平成22年度から「学校における食育・生活習慣実態調査」や「食・生活習慣実態調査」を実施し、その結果分析から、学校における指導の方向性を明らかにしてきた。平成25年度からは、「発達の段階に応じて身に付けたい食習慣」の作成に取り組み、昨年度、発達の段階ごとに家庭への啓発まで整理することができた。

2 委員会での主な取組内容

(1) 第1回委員会(6月14日)

はじめに、昨年度まで取り組んできた「発達の段階に応じて身に付けたい食習慣」について確認をした。

次に、現代の幼児児童生徒の食や運動習慣に関する現状から、課題点を交流した。委員からは、幼児児童生徒の体力低下や運動習慣の不足、朝食の欠食や孤食の問題が起きていることを確認し、「運動と食」を関連付けながら課題解決に向けた取組の充実を図ることが必要であることを確認した。

そこで、今年度は各委員が「運動と食」に関する実践について交流し、より効果的な取組が県内に広がるようにすることとした。

また、食物アレルギーについて、「学校生活管理指導表」を各学校においてより活用しやすいものにするための様式について検討することを確認した。

(2) 第2回委員会(1月28日)

①「学校生活管理指導表」について

現在県内で広く活用されているアレルギー用の「学校生活管理指導表」が1年ごとになっており、経年比較をしにくいという点から、小・中の9年間継続的に記入できる様式の学校生活管理指導表について協議した。

また、学校生活管理指導表の提出を必要とする幼児児童生徒の基準についても協議した。中でも、給食を「自分で除去」をしている幼児児童生徒への対応を中心に行った。

②「運動と食の実践」について

各委員からの実践は次のとおりである。

[幼稚園]

- ・朝食レシピや子供の好き嫌い等、保護者のニーズに合わせた「食育便り」の発行

[小学校]

- ・児童と保護者を対象にした大学教授による講話の実施
「元気のもととは食べるもと～生活習慣病の予防とスポーツ栄養～」
- ・保護者や児童向けの「食育便り」の発行
- ・学級担任と栄養教諭、養護教諭のTTによる保健の授業
- ・夏休みを活用した親子健康教室における運動に関する指導

[中学校]

- ・中体連や体育祭等、学校における運動に係る行事等と関連付けた食の指導
- ・生徒や保護者を対象にしたアスリートによる講話(セミナー)の実施
「スポーツと食」「食と栄養の理解」等

[高等学校]

- ・生徒や保護者を対象に「食育SATシステム」を活用した栄養素の学習
- ・県教育委員会「食育マイスター事業」を活用したスポーツ栄養士による講話

実践交流では、校種ごとに発達の段階に応じた実践が発表された。

幼稚園・小学校では、保護者への啓発や親子で取り組むことができる実践を行うことで、家庭での親子の実践につながり、効果的に行われていた。中学校・高等学校では、部活動や体育的行事と関連を付けたり、栄養素等の科学的な視点を取り入れたりすることで、児童生徒が主体的に生活習慣の改善を図る姿につながり、大変効果的であった。

3 おわりに

本委員会は平成22年度から、食育・生活習慣の改善に向け調査研究に取り組んできた。

委員会としての活動は今年度で終わりとなるが、これまで積み重ねられた活動は引き継がれていく。今後も各学校における実践が充実し、食育・生活習慣の改善が図られることを願う。