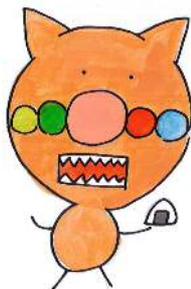


平成28年度

「岡山県食育スクールプロジェクト事業」報告

小学校・中学校が連携した食に関する指導の実践

～共同調理場における栄養教諭の役割～



岡山県教育委員会
津山市教育委員会



はじめに

「岡山県食育スクールプロジェクト事業」は、学校における食育を充実するため、栄養教諭を中心に大学等外部専門家と連携しながら、児童・生徒の食育を通じた生活習慣の改善、健康増進、ひいては学力の向上など、食育の効果について科学的データに基づいて検証を行い、食育の一層の充実を図ることを目的とした事業です。岡山県では、平成26・27年度と文部科学省委託スーパー食育スクール事業を受諾し、倉敷市立西阿知小学校をモデル校として食育の効果を検証してまいりました。平成28年度は県の事業として、これまでのスーパー食育スクール事業で得た知見を引き継ぎ、さらに、学校での食育を進めることで、基本的な生活習慣の改善を図り、学習等への好影響をねらう趣旨で本事業を実施することとしました。

現在、岡山県教育委員会では、共同調理場での食育推進体制をどのように整理するか、中学校での食育をどのように進めていくかを課題として捉えており、本年度モデル校を依頼した津山市では、その課題や改善策を協議しながら事業をすすめてまいりました。

モデル校の津山市立加茂小学校、加茂中学校では、草加部学校食育センターの栄養教諭と連携し、夏季休業中に朝食レシピの募集、啓発資料の作成、食育の授業により食生活改善の取組をすすめるとともに、養護教諭と連携して、ヘモグロビン量測定の意義を伝え、生活習慣改善の意識啓発を進めてまいりました。

この貴重な取組を、県内の各学校に紹介し、それぞれの学校の課題に合った食育の推進に役立てていただくため、モデル校での食育の取組や、生活習慣・食生活アンケート等の調査集計結果をまとめました。子供たちが食に関する知識を生かし、実践していく力を養うために役立てていただければ幸いです。

本事業の実施にあたりまして、岡山県立大学保健福祉学部栄養学科教授 川上貴代先生、美作大学短期大学部准教授 橋本賢先生には、調査におけるデータ解析や分析等の指導助言をいただくとともに、中核となる栄養教諭等に対しまして的確な御指導・御助言を賜りましたことに、深く感謝申し上げます。

最後になりましたが、津山市教育委員会等関係者の皆様におかれましては、本研究に誠心誠意お取組をいただきましたことに感謝申し上げますとともに、今後益々の御発展をお祈りし、御挨拶とさせていただきます。

平成29年3月

岡山県教育庁保健体育課
課長 福本 和宏

目次

I	平成28年度 岡山県食育スクールプロジェクト事業取組概要・・・・・・・・	1
II	津山市教育委員会の食育の取組・・・・・・・・	8
	1 津山市食育推進計画等の概要・・・・・・・・	9
	2 津山市における栄養教諭・学校栄養職員が関わる 食に関する指導計画・・・・・・・・	10
	3 実践校・共同調理場での食育の取組について	
	(1)加茂小学校・中学校の取組・・・・・・・・	11
	(2)草加部学校食育センターの取組・・・・・・・・	12
	(3)活動の記録・・・・・・・・	18
III	食に関する指導の全体計画・年間指導計画・・・・・・・・	24
IV	生活習慣・食生活アンケート等調査について・・・・・・・・	35
V	取組の成果と課題・・・・・・・・	59
VI	参考資料・・・・・・・・	62
	津山市作成「食に関する指導案」 小学校1年～中学校	

I 平成28年度

岡山県食育スクールプロジェクト 取組概要

I 岡山県食育スクールプロジェクト取組概要

岡山県では、平成26・27年度に、倉敷市立西阿知小学校でスーパー食育スクール事業を実施し、生活習慣ふりかえりカードを活用した食育の取組について効果検証を行うことで、小学校における基本的生活習慣の定着化と食育の効果の関係について考察してきた。

一方、岡山県学校栄養士会による平成28年度朝食摂取率調査では、小学生84.6%、中学生77.8%と、小学校と中学校に開きがある。また、中学校では、食育の授業時間の確保等が難しいとされている。さらに、共同調理場の受配校には栄養教諭が常在しないため、単独校と比較し、栄養教諭を中核とした食に関する指導の体制が確立しにくい。そこで、2年間の研究を活かし、津山市の共同調理場受配校における食育を推進し、小学校と中学校が連携した取組を行うことで、その効果を検証することとした。

「評価方法」

- ・児童生徒、保護者への食・生活習慣アンケートを2回実施し、意識変容等を検証する。
- ・基本的生活習慣を身に付け、それを継続していくことをねらいとし、定期的に生活習慣ふりかえりカードを活用する。
- ・健康状態を自ら改善しようとする意識を高め行動変容に結びつけるため、ヘモグロビン量等の健康指標を測定する。

津山市における食育のあゆみ		
これまでの食育の取組状況	平成19年度 平成22年度 平成25年度 平成27年度	第2次津山市食育推進計画を策定し、朝食の摂取や給食を残さず食べることについて普及、啓発を図ることとした。 津山市学校給食食育将来計画を策定し、学校給食・食育に関する行政運営の指針として取り組む。 小学校1～6年生まで発達段階に合わせた指導案が完成した。(平成19年度より取組) 年間指導計画に基づき、栄養教諭による給食時の指導や、学級活動における食育が実践されている。
津山市の課題	津山市では、市の食育推進計画の中で、平成18年の小学生の朝食摂取率が87.6%であり、平成34年までに93%に達成するよう目標値を掲げているが、平成27年度の調査から、実践小学校の5年生の朝食摂取率は85.7%と平成18年当時より低い結果となっている。	

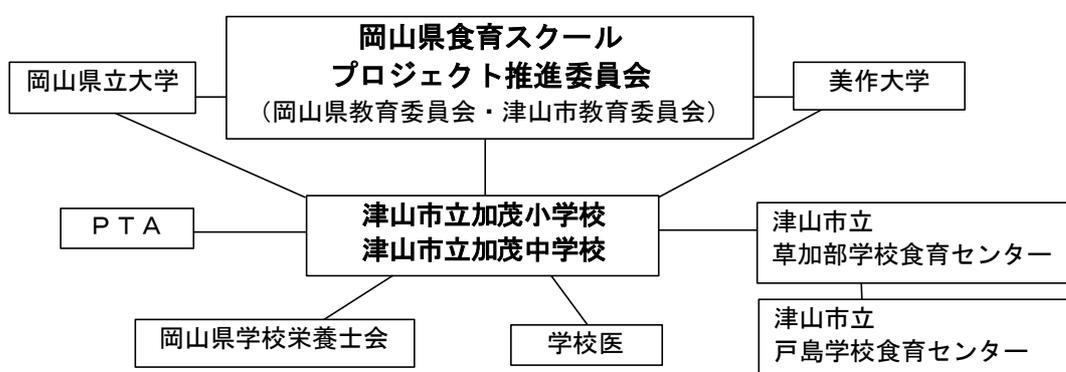
1 岡山県事業概要

(1) 実践校

<津山市>

学 校 名	校 長 名	児 童 生 徒 数
津山市立加茂小学校	久永 浩輝	206名
津山市立加茂中学校	齊藤 員由	133名

(2) 事業の実施体制



(3) 津山市立加茂小学校・加茂中学校の取組概要

①魅力的な食に関する指導の授業実践

- ・津山市立草加部学校食育センター、津山市立戸島学校食育センターでは、小学校1～6学年の発達段階に応じた「食に関する指導」のモデルを構築している。これを、ブラッシュアップしながら、年間指導計画に沿って実践する。
- ・津山市の教育センターで、中学校における指導案を研究・作成する。

②「生活習慣ふりかえりカード」の活用 (年3回)

- ・小学校、中学校で共通した項目による「生活習慣ふりかえりカード」を6月・9月・11月に行い、データ収集して経過を評価する。
- ・児童生徒自身が1週間の取組を振り返る。
- ・項目は、朝食・排便・運動・睡眠・入浴 等 8項目

③食育支援システム等の活用

- ・ヘモグロビン簡易測定機 (ASTRIM FIT) による貧血の測定
- ・食育 SAT システムの活用

(4) 取組の具体的内容

<岡山県教育委員会>

- 基本データの収集
 - ・児童生徒・保護者によるアンケート調査の実施（年間2回）
- 「生活習慣ふりかえりカード」のデータの収集（年間3回）
- 実践校における食育推進のための会議の開催（年間3回）
- 食育推進のために専門家との連携調整

2 推進委員会

(1) 設置の趣旨

実践校における課題等を把握し、事業内容・実施方法について協議と指導を行うため、推進委員会を設置するものである。

(2) 委員の構成

推進委員会は、学識経験者、教育委員会、実践校の校長、栄養教諭、担当者等で構成するものとする。

【推進委員会名簿】

	氏名	所属	職名
1	川上 貴代	岡山県立大学	教授
2	橋本 賢	美作大学	准教授
3	齊藤 員由	津山市立加茂中学校	校長
4	久永 浩輝	津山市立加茂小学校	校長
5	大下 康宏	津山市立草加部学校食育センター	所長
6	豊田 純子	津山市立草加部学校食育センター	栄養教諭
7	内田 茜	津山市立草加部学校食育センター	栄養教諭
8	美若 知美	津山市教育委員会	主幹
9	三谷 雅江	岡山県学校栄養士会 (真庭市立落合中学校)	副会長 (参事)
10	福本 和宏	岡山県教育庁保健体育課	課長
11	小川 泰永	〃 (事務局)	副課長
12	小林 圓裕	〃 (事務局)	総括副参事
13	金子 幸江	〃 (事務局)	指導主事 (主任)

(3) 開催時期及び会議内容

【第1回 9月】

- 事業進行状況の説明
- 実践校の事業計画からアンケート及び収集するデータ内容の確認
- 栄養教諭の役割と推進委員会としての支援について確認

【第2回 11月】

- 事業進行状況の説明
- データの解析とホームページでの報告に向けての内容検討
- 栄養教諭の役割と推進委員会としての支援について確認

【第3回 2月】

- 事業前後のデータの解析とホームページでの報告のまとめ
※なお、第3回目の推進会議は天候不良により開催できなかったため、紙面による連絡調整とした。

3 取組の具体的内容

ア 食・健康に関わるデータ収集に基づき、実態把握をする。

○ 食生活等アンケート調査

実践校の児童生徒の生活習慣・食生活に関する実態を把握し、今後の取組の基礎資料とする。津山市立加茂中学校全校生徒、津山市立加茂小学校5年生の児童及びその保護者を対象とする。年間を通して2回実施する（6月、11月）。

○ 生活習慣ふりかえりカード

日常の生活習慣に関する項目について、児童生徒自身が振り返り、実践したことと課題を認識し、自己管理能力につなげることを目的とする。年間を通して3回実施。専門家による食と生活リズムの関連についての分析を行う。（6月、9月、11月）

○ 簡易貧血測定器（ASTRIM FIT）の活用

津山市立加茂中学校全校生徒、加茂小学校5年生児童が、簡易貧血測定器を活用し、ヘモグロビン値を測定する。（2学期）

○ 食育SATシステムの活用

学校行事等で保護者が集まる機会を利用し、食育SATシステムを活用した啓発活動をする。

イ 普及・啓発等に関する事業

○ 「早ね 早おき 朝ごはん」クリアファイルの配付

児童生徒及び保護者の啓発のため、加茂中学校の生徒と職員が中心となってデザインを考案し、作成したクリアファイルを配付する。

4 事業の経過

実施時期	計画内容	備考
6月	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣・食習慣アンケート実態調査（1回目） ・生活習慣ふりかえりカード実践（1回目） 	
7月	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回推進委員会開催 	
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣ふりかえりカード実践（2回目） 	
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・岡山県第2回推進委員会開催 	
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣・食習慣アンケート実態調査（2回目） ・生活習慣ふりかえりカード実践（2回目） ・授業研究会（加茂中学校：家庭科） 	
2月	<ul style="list-style-type: none"> ・岡山県第3回推進委員会開催 ・事業実施のまとめ 	

岡山県食育スクールプロジェクト全体構想

栄養教諭を中心に大学等と連携し、食育を通じた健康増進など食育の効果について検証する。

【事業目標】

- バランスのとれた食事を規則正しく食べる児童生徒の増加
 - ①朝食摂取率増加 ②朝食の献立改善
 - ③自分の食事に興味・関心を持つ児童生徒の増加
- 元気に活動する児童生徒の増加
 - ①排便率増加 ②不定愁訴(イライラするなど)の改善
- 食習慣改善に取り組む保護者の増加
 - ①朝食摂取率の増加 ②健康的な食生活をしている保護者の増加

【食育の取組】

モデル校(津山市立加茂小・中学校)

①魅力ある食に関する指導(授業等)

○生徒の興味・関心や意欲を高める授業モデルの検討



②生活習慣ふりかえりカードの活用

○規則正しい生活習慣の確立

③食育支援システム等の活用

○食生活について考える機会となるもの

生活習慣ふりかえりカード										
年 級 性(男・女) 名前								自分のあて		
★目標が守れたら○を記入し、○の数を合計しましょう!										
月 日	1.朝食をしっかりと食べた。	2.お昼寝をした。	3.お風呂に入浴した。	4.学校で寝てしまった。	5.お身体をしっかりと動かした。	6.お家で学習をした。	7.お友達と仲良く話した。	8.お友達と協力して活動した。	○の合計	本日の目標達成率(%)
(月)										(%)
(日)										(%)
(時)										(%)
(分)										(%)
(秒)										(%)
○の数										



④家庭への積極的な働きかけ

○家族そろって朝ごはんを食べようキャンペーン
 ・朝食レシピ募集
 ・啓発用クリアファイル作成・配付等



Ⅱ 津山市教育委員会の 食育の取組

II 津山市教育委員会の食育の取組

1 津山市食育推進計画等の概要

津山市では、“「食を楽しむ」「食を大切にし、感謝の気持ちを深める」「食と健康に関心を持つ」「地域の産物・食文化を理解し尊重する」市民を育むことを通じて健康で心豊かな生活が送れるしあわせな市（まち）」を基本理念として、「津山市食育推進計画」を平成 19 年 12 月に策定した。5 年間の成果と課題を踏まえ、現在は平成 25 年 3 月に策定した「第 2 次津山市食育推進計画」（平成 25 年度～平成 34 年度）に基づき食育を推進している。

「第 2 次津山市食育推進計画」は、次の 6 つの食育推進目標を掲げている。

- (1) 食事の重要性を理解し、食を楽しむ
- (2) 食を大切にし、感謝の気持ちを深める
- (3) 食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る
- (4) 食を選択する能力を身につける
- (5) 食を通じてマナーや社会性を身につける
- (6) 地域の産物、食文化を理解し尊重する

これらの目標達成には、それぞれの家庭における取り組みが不可欠であり、食生活習慣における「行動変容」を必要としている。本計画の作成や食育推進の審議を行う「津山市食育推進会議」においては、食育を通じて行動変容をサポートするべく、市民、関係機関・団体および行政による「協働」の体制を取ることにより、目標達成を目指している。

「第 2 次津山市食育推進計画」による食育実施状況(教育関連分野を一部抜粋、括弧は協働団体)

- ・「保健衛生に関する研修会（食物アレルギー）」(市内各保育園（所）・幼稚園・認定こども園、津山市医師会、美作大学、こども課・健康増進課)
- ・幼稚園食育教室（市内の幼稚園、岡山県栄養士会津山支部、健康増進課)
- ・高校生食育教室（津山商業高等学校、津山東高等学校、美作大学、健康増進課)
- ・小中学校食育講座（加茂小・中学校、岡山県食育スクールプロジェクト)

2 津山市における栄養教諭・学校栄養職員が関わる食に関する指導計画

津山市では、津山市学校教育研究センター栄養部会において、栄養教諭・学校栄養職員が、指導後の評価をもとに改善を加えながら、食に関する指導案を作成している。次の題材以外にも、学校から要望があれば対応することとしている。また、食育教材の貸し出しも行っている。

栄養教諭・学校栄養職員が関わる食に関する指導計画

平成28年度 津山市学校教育研究センター 栄養部会

小学校	テーマ	指導内容	参考資料及び教材
1年	たべものはたらき	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の赤・黄・緑の仲間分け ・食べ物の働き 	<ul style="list-style-type: none"> ・H23栄養部会指導案(小1) ・3色の働きカード (車体、ガソリン、オイル) ・栄養戦隊食レンジャー ・そのまま食材カード
2年	野菜のちから	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の名前あてクイズ、栄養 ・4つの働き(肌、病気、目、排便) 	<ul style="list-style-type: none"> ・H26,H27栄養部会指導案(小2) ・せいかつ教科書<東京書籍>⑤(P9~20) ・紙芝居「たべようやさい」 ・人体エフロン (なんでも食べる元気なまあちゃん) ・食物繊維君
3年	朝ごはんの働き	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズム ・3つの目覚ましスイッチ (脳、体、おなか) ・朝食の内容 	<ul style="list-style-type: none"> ・H22栄養部会指導案(小3) ・保健教科書<東京書籍>3・4年 (P6,7,12) ・たのしい食事つながる食育(P14) ・少年写真新聞社教材(朝食)
4年	おやつとり方	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつとり方(量、時間、内容) ・おやつとりすぎクイズ(病気) 	<ul style="list-style-type: none"> ・H24栄養部会指導案(小3,小6) ・おやつ指導セット ・保健教科書<東京書籍>5・6年 (P36~37) ・食育教材資料集(奈良県)(P39~50)
5年	地場産物のよさ	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物のよさ (価格、フードマイレージ、 栄養価、味、新鮮) ・給食の地場産物の紹介 (生産者への感謝の気持ち、旬など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・H24栄養教諭新採研指導案(小5) ・社会教科書<日本文教出版>5年 (P96~104) ・たのしい食事つながる食育(P21,26,27) ・生産者の紹介(写真)
6年	かむことの大切さ	<ul style="list-style-type: none"> ・ひみこのはがいーぜ (肥満防止、味覚発達、言葉はっきり、 脳の発達、歯の病気予防、がん予防、 胃腸快調、全力投球) ・時代による食事内容の移り変わり ・実際に噛む体験やかみかみ献立作成 ・食べ物の消化と吸収 	<ul style="list-style-type: none"> ・理科教科書<啓林館>5年(P22~27) ・紙芝居「かむ」 ・ひみこのはがいーぜカード ・骨格の移り変わり ・食育教材資料集(奈良県)(P19~20)
	1食分の献立	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランス(主食、主菜、副菜) ・献立作成上のテーマの例 (自分で作れるもの、給食、朝ごはん、お弁当、和食) ・五大栄養素 	<ul style="list-style-type: none"> ・H23栄養部会指導案(小6) ・家庭教科書<開隆堂>5・6年 (P88~105) ・たのしい食事つながる食育 (P19~20、P23~24) ・そのまま料理カード ・給食献立表
中学校	朝食と生活リズム	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい朝食を考える ・生活リズム 	<ul style="list-style-type: none"> ・H22栄養部会指導案(中2) ・保健体育教科書<東京書籍> (P112~113,116~117) ・技術家庭教科書<開隆堂>(P64~69) ・食生活学習教材中学生(P8~9) ・朝食と生活リズムおもしろ大実験(DVD) ・少年写真新聞社教材(朝食)
	バランスのよい食事(1食分の献立)	<ul style="list-style-type: none"> ・成長期の栄養の特徴 ・不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)について ・6つの基礎食品群 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術家庭教科書<開隆堂>(P72~81) ・食生活学習教材中学生(P2~7) ・H19牛乳食育教材セット
	日本型食生活のよさ	<ul style="list-style-type: none"> ・日本型食生活のよさ (まごわやさしい) ・地域の食文化 	<ul style="list-style-type: none"> ・H25栄養教諭新採研指導案(中2) ・技術家庭教科書<開隆堂> (P130~135)

※他の題材で要望があればご相談ください。 ※食育教材一覧番号を載せていますので、ご利用下さい。

※食育教材及び指導案は、戸島学校食育センターにありますので、お問い合わせください。

3 実践校・共同調理場での食育の取組について

(1) 加茂小学校・中学校の取組

ア はじめに

「食育」の指定を加茂中学校ブロックで受けることになった時に、まず意識したのは、家庭を巻き込んでの研究でなければならないことだった。家できちんにご飯が用意され、家族団らんの中で食事をとる・・・当たり前のことが崩れかけている現在、食はまず家庭のあり方のウエイトが大きいと考えたからだ。

学校教育で授業として行う「食育」は計画性を持って取り組んでおり、市の体制や学校の体制も整っている。さらに、家庭に意欲喚起ができるようお願い、加茂小学校5年生児童、加茂中学校全校生徒とその保護者の協力を得ることとした。

イ すでに確立している「食育」の実際

- ・食に関する指導年間指導計画（小学校各学年）
- ・食に関するアンケート調査（小・中学校、津山市実施の調査）
- ・生活アンケート（小学校での実施）
- ・児童生徒の活動
 - ① 給食献立の黒板表示
 - ② 給食献立や食材などの放送（津山市の献立表に記載してあるもの）

ウ 「岡山県食育スクールプロジェクト」の実践により重点的に取り組んだ活動

- ・生活習慣・食生活アンケート（児童生徒・保護者）
- ・生活習慣・食生活アンケート結果からの児童生徒への興味喚起
- ・生活習慣ふりかえりカードの取組（2週間継続を2回）
- ・簡易ヘモグロビン測定器を活用した学習
- ・「食育講演会」（美作大学橋本賢准教授）

エ 結果、考察

- ・児童生徒は、興味関心を持って各活動に熱心に取り組めた。
- ・食の重要性（特に成長期にある今が大事であるということ）を理解することができた。
- ・簡易ヘモグロビン測定を受けて鉄欠乏性貧血についての授業やアドバイスをを行ったことで、鉄分の摂取について着目することができた。
- ・保護者にもアンケート調査を行うことで、朝食を含めた「食」の重要性を啓発することができた。
- ・児童・生徒会は、食育に関して活発に活動することができた。
- ・栄養教諭による食に関する指導等の回数が増え、多くの学年で実施することができた。
- ・小学校と中学校が共同で開催した食育講演会は有意義であった。岡山県食育スクールプロジェクトの推進委員でもある講師の橋本先生が、子供たちを上手に導いてくださった。会場に降りて子供たちのすぐ近くで語りかけたり、クイズ形式を用いたりして子供たちの興味関心を引きつけたりする講演が大変好評だった。

オ 課題

- ・加茂小・中学校区において、多くの家庭は、すでに食に対して関心が高い。今回の研究で、朝食に関して大きく変化があったかどうかは判断できなかった。
- ・中学生になると、ダイエット指向が高まるため、栄養摂取と適正体重についての指導は今後とも必要であると感じた。
- ・簡易ヘモグロビン測定器は、子供たちの興味関心を引きやすいが、常設するには高価で、管理が必要であることが課題と考える。

(2) 草加部学校食育センターの取組

草加部学校食育センターには2名の栄養教諭が配属されており、受配校を分担して訪問指導している。平成28年度の実績を次にあげる。

平成28年度 食に関する指導の取組状況 【A栄養教諭】

月	実施内容	実施時数(回数)										
		①教科・領域	②総合的な学習の時間	③道徳	特別活動				⑧個別指導	⑨給食時間の指導	⑩その他	
					④学級活動	⑤学校行事	⑥児童生徒会活動	⑦クラブ活動				
県の示す指導回数の目安		小学校15回 中学校7回								35回 (週1回)		
5	試食会(加茂小)給食時指導(1年)										1	1
6	給食時指導(勝北中)										1	
	学活TT「朝ごはんの大切さを知ろう」(大崎小3年)					1						
	学活TT「すききらいなく何でも食べよう」・給食時指導(広戸小4年)					1					1	
	学活TT「丈夫な骨を作ろう」(大崎小6年)					1						
	学活TT「元気になる食べ物のひみつ」・給食時指導(勝加茂小1年)					1					1	
	給食時指導(新野小1年)										1	
	家庭科TT「給食の献立を考えよう」(勝北中2-1)	2										
	家庭科TT「給食の献立を考えよう」(勝北中2-2)	2										
	給食時指導(加茂小3-1)										1	
	給食時指導(加茂小3-2)										1	
7	学活TT「元気になる食べ物のひみつ」・給食時指導(広戸小1年)					1					1	
	給食時指導(新野小2年)										1	
	給食時指導(加茂小6-2)										1	
	給食時指導(加茂小6-1)										1	
	給食時指導(広戸小5年)										1	
	朝食作り講座(加茂中)											1
9	給食時指導(広戸小6年)										1	
	学活TT「ジュースの飲み方を考えよう」(新野小4年)					1						
	学活TT「食育センターのひみつ」・給食時指導(高田小1年)					1					1	
	給食時指導(新野小3年)										1	
	学活TT「朝ごはんの大切さを知ろう」・給食時指導(高田小3年)					1					1	
9	学活TT「すききらいなく何でも食べよう」・給食時指導(高田小4年)					1					1	
	学活TT「バランスのよい食事をしよう」(大崎小5年)					1						
	生活TT「元気になる食べ物のひみつ」・給食時指導(加茂小1年)		1								1	
	学活TT「朝ごはんの大切さを知ろう」(広戸小3年)					1						
	学活TT「すききらいなく何でも食べよう」・給食時指導(大崎小4年)					1					1	
	試食会(大崎小)											1
	学活TT「野さいのちから」・給食時指導(広戸小2年)					1					1	

月	実施内容	実施時数（回数）								⑩ その他	
		① 教科・ 領域	② 総合的 学習の 時間	③ 道徳	特別活動				⑧ 個別 指導		⑨ 給食 時間の 指導
					④ 学級 活動	⑤ 学校 行事	⑥ 児童 生徒 会活 動	⑦ ク ラ ブ 活 動			
10	生活TT「元気になる食べ物のひみつ」（大崎小1年）				1						
	学活TT「朝ごはんの大切さを知ろう」・給食時指導（勝加茂小3年）				1					1	
	給食時指導（新野小4年）									1	
	家庭科TT「給食のこんだてを考えよう」（新野小6年）	2									
	学活TT「野さいのちから」・給食時指導（大崎小2年）				1					1	
	家庭科TT「給食のこんだてを考えよう」（高田小6年）	2									
	学活TT「野さいのちから」・給食時指導（加茂小2年）				1					1	
	家庭科TT「給食のこんだてを考えよう」（勝加茂小6年）	1									
	給食時指導（勝加茂小4年）									1	
11	家庭科TT「バランスのよい食事しよう」（新野小5年）	1									
	学年集会「未来の自分に必要な朝食について考えよう」（加茂中2年）										1
	給食時指導（加茂小5年）									1	
	給食時指導（加茂小4-1）									1	
	給食時指導（勝加茂小5年）									1	
	家庭科TT「バランスのよい食事しよう」（加茂小5年）	1									
	給食時指導（加茂小4-2）									1	
12	学活TT「野さいのちから」（勝加茂小2年）				1						
	給食時指導（加茂中1-1）									1	
	給食時指導（加茂中1-2）									1	
1	家庭科TT「給食のこんだてを考えよう」（加茂小6-1）	2									
	家庭科TT「給食のこんだてを考えよう」（加茂小6-2）	2									
	学活TT「野さいのちから」（高田小2年）				1						
	学活TT「バランスのよい食事しよう」（高田小5年）				1						
	全校集会（広戸小）						1				
	給食時指導（勝北中）									1	
	給食時指導（中道中1-1）									1	
	給食時指導（中道中1-2）									1	
2	給食時指導（中道中1-3）									1	
	給食時指導（中道中1-4）									1	
	試食会（加茂中）										1
	給食時指導（勝北中）									1	
合 計		15	1	0	20	0	1	0	0	37	5

平成28年度 食に関する指導の取組状況 【B栄養教諭】

月	実施内容	実施時数(回数)										
		① 教科・ 領域	② 学総 習合 的時 のな 間	③ 道 徳	特別活動				⑧ 個 別 指 導	⑨ 給 食 時 間 の 指 導	⑩ そ の 他	
					④ 学 級 活 動	⑤ 学 校 行 事	⑥ 生 徒 会 活 動	⑦ 児 童 ク ラ ブ 活 動				
県の示す指導回数を目安		小学校15回 中学校 7回								35回 (週1回)		
4	アレルギー対応面談(高野小2名、河辺小1名)											2
	アレルギー対策委員会4月(高野小)											1
5	給食時間(清泉小1年、鶴山小2-2、1-1、林田小1-2、成名小2年)										5	
	食育訪問計画の作成(食育担当者会)											
	アレルギー対応面談(成名小1年)											1
	試食会(津山東中)											1
	学級活動2年TT「やさいのはたらき」(鶴山小)					3						1
	学級活動1年TT「たべもののひみつ」(林田小:2、鶴山小:3)					5						
	アレルギー対策委員会5.6月(高野小)											2
6	給食時間(高野小5-3、3-2、広野小4年、鶴山小3-2、林田小3-1、成名小1年)										6	
	学級活動4年TT「おやつのと리카た」(広野小4年)					1						
	栄養教諭実習生受け入れ(高野小) 指導案検討、模擬授業、研究授業											
	管理栄養士実習生受け入れ											
	学級活動3年TT「朝ごはんのはたらき」(鶴山小:2、高野小:3、林田小:2)					7						
	学級活動1年TT「たべもののひみつ」(成名小)					1						
	学級活動2年TT「やさいのはたらき」(成名小)					1						
アレルギー対策委員会7月(高野小)											1	
7	給食時間(河辺小3-1、高野小3-1、林田小5-1)										3	
	実態調査アンケート集計											
	学級活動3年TT「朝ごはんのはたらき」(河辺小)					2						
	試食会(高野小3年保護者)											1
	学校保健委員会(高野小)						1					1
	親子料理教室(広野小5年保護者)											1

月	実施内容	実施時数（回数）									
		① 教科・ 領域	② 学 習 的 時 間	③ 道 徳	特別活動				⑧ 個 別 指 導	⑨ 給 食 時 間 の 指 導	⑩ そ の 他
					④ 学 級 活 動	⑤ 学 校 行 事	⑥ 生 徒 会 活 動	⑦ 児 童 ク ラ ブ 活 動			
8	アレルギー対策委員会9月 (高野小)										1
9	給食時間(津山東中2-1、高野小4-3、2-1)									3	
	学級活動4年T T「おやつのと리카た」(高野小)				3						
	学級活動2年T T「やさいのはたらき」(高野小)				3						
	試食会(高野小4年)										1
	アレルギー対策委員会10月 (高野小)										1
	アレルギー対応面談(高野小1名)										1
10	給食時間(河辺小1-1、広野小2年、3年、高野小6-1、6-3、津山東中2-2、2-3、成名小6年)									8	
	学級活動1年T T「たべもののひみつ」(河辺小)				2						
	学級活動3年T T「朝ごはんのはたらき」(広野小)				1						
	学級活動2年T T「やさいのはたらき」(広野小)				1						
	学級活動4年T T「おやつのと리카た」(鶴山小)				3						
	家庭科6年T T「給食の献立を考えう」2H続き(高野小:3、成名小:1)	8									
	アレルギー対応面談(高野小1名)										1
	保護者対象「朝食作り講座」										1
	小学校教諭実習生への講話「食育について」 河辺小										1
11	給食時間(鶴山小6-1、6-2、6-3、津山東中2-4、2-5、2-6、広野小1年、河辺小4-1、高野小5-2)									9	
	家庭科6年T T「給食の献立を考えう」2H続き(鶴山小3)	6									
	学級活動1年T T「たべもののひみつ」(広野小1)				1						
	アレルギー対応面談(高野小2名)										2
	家庭科5年T T「ごはんのみそ汁をつくろう」2H続き(鶴山小)	2									
	学級活動4年T T「おやつのと리카た」(河辺小)				2						
12	給食時間(東中2-7、高野小2-1)									2	
	学級活動5年T T「地場産物のよさ」(高野小)				3						
	家庭科5年T T「五大栄養素の働き」(成名小)	1									

月	実施内容	実施時数（回数）									
		① 教科・ 領域	② 学 習 の 時 間	③ 道 徳	特別活動				⑧ 個 別 指 導	⑨ 給 食 時 間 の 指 導	⑩ そ の 他
					④ 学 級 活 動	⑤ 学 校 行 事	⑥ 生 徒 会 活 動	⑦ ク ラ ブ 活 動			
1	給食時間（成名小ランチルーム、高倉小1年、高野小1-2、3-2、清泉小2年、6年、東中1-1、1-2、1-3）									9	
	学級活動1年TT「たべもののひみつ」（高野小2、高倉小1、清泉小1）				4						
	学級活動2年TT「やさいのはたらき」（清泉小）				1						
	学級活動3年TT「朝食のはたらき」（清泉小1）				1						
	保健4年TT「育ちゆく体とわたし」（清泉小1）	1									
	学級活動5年TT「地場産物のよさ」（清泉小）				1						
	学級活動6年TT「朝食の大切さ」（清泉小）				1						
	試食会（1校）（高倉小）										1
	給食集会（高倉小、河辺小）										2
	アレルギー対応面談（高野小、東中）										2
	アレルギー対策委員会（高野小）										1
2	給食時間（河辺2-1、成名3年、4年、東中1-4、1-5、1-6、広野小5年）									7	
	学級活動2年「もち米を使ったクッキング」（河辺小）				1						
	試食会（1校）（鶴山小）										1
	アレルギー対応面談（鶴山小、勝加茂小）										2
	アレルギー対策委員会（高野小）										1
	学級活動3年TT「朝食のはたらき」（成名小）				1						
	保健4年TT「育ちゆく体とわたし」（成名小）	1									
	家庭科4年TT「生活習慣と食事」（東中）	2									
学級活動5年TT「地場産物のよさ」（広野小）				1							
3	給食時間（成名5年、広野小6年）									2	
	アレルギー対策委員会（高野小）										1
	アレルギー面談（高野小）										1
	家庭科6年TT「給食の献立を考えよう」2H続き（広野小）	2									
合 計		23	0	0	50	1	0	0	0	54	33

(3) 活動の記録

栄養教諭による食に関する指導

より効果的な食育を推進するため、栄養教諭が、担任等と連携し、授業や給食時における食に関する指導を行った。

小学校の取組

～ 加茂小学校授業の様子 ～



中学校の取組

加茂中学校 授業の様子

加茂中学校 給食指導の様子



簡易貧血検査の活用2

ヘモグロビン測定を受け、養護教諭・養護助教諭が、鉄欠乏性貧血と食事の関係についての授業やアドバイスをを行いました。給食の中にある鉄分を多く含む食品を、意識して積極的に食べることができるようになりました。

ヘモグロビン測定より

5年 ()

血液は、赤い液体に見えるけれど、液体の半分くらいは血球という細胞です。血球の中でいちばん多いのが赤血球。赤血球は、肺で酸素を受け取り、全身の細胞に届ける運送屋さんのようなはたらきをしています。赤血球はヘモグロビンがつまった袋で、**ヘモグロビンがないと赤血球は酸素を運ぶという大切な役割を果たすことができません。**

ヘム

鉄を含んだ赤い色素

※「鉄」はヘモグロビンの材料になる大切な栄養素です

+

グロビン

タンパク質

→

ヘモグロビン

酸素を運ぶ

ヘモグロビンのイラスト

●ヘモグロビンの数値の目安

男子・・・12.2～15.7 (g/dL) 女子・・・11.9～14.9 (g/dL)

●あなたのヘモグロビン値は、

●ヘモグロビン量と体の関係

ヘモグロビンの材料になる「鉄」が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。「貧血」になると、酸素を運ぶ能力が十分果たせなくなります。

貧血になるとこんな症状が出ます

息切れ

・疲れやすい

・無気力

・イライラしやすい

・集中力がなくなる

・顔色が青白くなる

など

※間違いを避けた女性のイラスト

○貧血にならないために

食品のイラスト

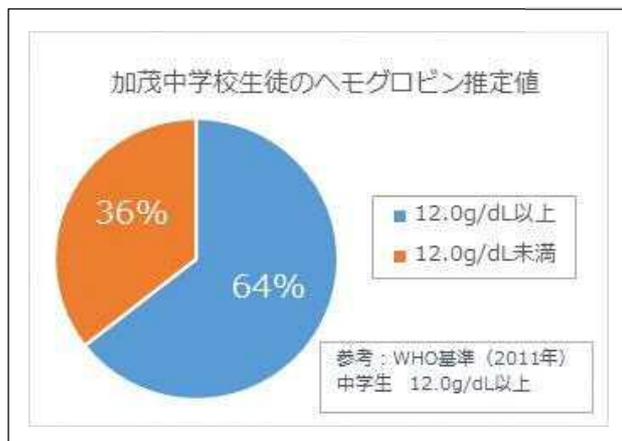
鉄分を多く含む食べ物の代表といえばレバーですが、ビタミン類の不足でも貧血になることがあります。成長期には、丈夫な体をつくるためにいろいろな栄養素をバランス良くとることが大切です。

小魚 しバー ほうれんそう 菜

← 鉄分を多く含む食べ物



資料：加茂小学校取組



資料：加茂中学校クリアファイル

ヘモグロビンは血液中の赤血球に含まれるたんぱく質です。そのため、鉄やたんぱく質をとらないと、めまいがするなどの貧血状態になってしまいます。また、激しい運動をすると、ヘモグロビンが減少し、「スポーツ貧血」になることもあります。

ヘモグロビン測定の結果、36%の生徒が基準値に達していないということが分かりました。基準値に達している人もバランスの良い食事を心がけ、貧血を予防しましょう。

小・中学校合同 食育講演会の実施

講師

美作大学短期大学部

栄養学科 橋本 賢 准教授

今日のおはなし

- ① 食生活とは？
- ② ご飯を煮る順番
- ③ 米びんが曇る原因
- ④ ご飯が冷めるとどうなる？
- ⑤ 健康と食生活の関係
- ⑥ 好きな食べ物は？
- ⑦ 食事を活かすために
- ⑧ 病気をしないための食生活
- ⑨ 健康なからだを作るための食生活



講演会の感想 【加茂小学校5年生】

- 栄養のことを考えて、ご飯を食べないといけないと思った。
- ヘモグロビンを測定したり、栄養教諭の先生に栄養の勉強を教えてもらったりと、最近勉強している内容だったので、とてもわかりやすかった。
- わかりやすくてよかった。クイズもあって楽しかった。



食育の講演会がありました！

◎小中連携事業のひとつで、大切な行事です。
 <平成28年11月30日(水)>

橋本 賢(まさる)先生(美作大学短期大学部栄養学科准教授)

演題「食生活を考えよう～健康なからだを作るために～」

加茂文化センター(エスベリア)での講演会に5年生と6年生が参加しました。加茂中学校全学年との連携講演会でしたが、橋本先生のユーモアを交えたお話しぶりとお話を持ってあちこちにインタビュー



する形式の進行に、子どもたちも楽しく話が聞けました。心にたくさん残ったと思いますが、「よく噛んで食べるとイケメン・イケジョになる」はうけていました。「ありがとうのこころを忘れずに食べることの大事さを学びました。



資料：加茂小・中学校取組から

家庭への啓発（たより等）

家庭への啓発を図るため、アンケート結果や食育で学習した内容、これから取り組んでいくことなどを「たより」を通じて、保護者と共有した。

食育だより

第3号 加茂中学校
平成28年9月29日

1学期に保護者の方にもご協力いただき実施致しました、食育アンケートについてのまともな報告したいと思います。ご協力ありがとうございました。

目標	項目	中1	中2	中3
(1) バランスのとれた食事の規則正しい食べ方 の増加	①朝食を取っている	86.0%	66.7%	75.6%
	②朝食は定食型である	25.6%	28.9%	42.2%
	③朝昼夕の3食必ず食べている	95.3%	64.4%	73.3%
	④栄養のバランスを考慮して食べている	65.1%	46.7%	51.1%
(2) 元気に活動する生徒の増加	①毎日の排便がある	62.8%	46.7%	46.7%
	②体のだるさや疲れを感じない	7.0%	11.1%	4.4%
	③立ちくらみ・めまいを起こさない	55.8%	44.4%	11.1%
	④食欲がある	39.5%	46.7%	26.7%
	⑤やる気がある	41.9%	26.7%	26.7%
(3) 食習慣と生活習慣改善に取り組み 保護者の皆様への啓発の増加	①子どもと一緒に料理をする	74.4%	76.0%	60.6%
	②朝食を取っている	86.0%	92.0%	93.9%
	③食育は大切だと思う	86.0%	92.0%	97.0%
	④主食・主菜・副菜・汁物の揃った食事が大切だと思う	93.0%	92.0%	97.0%
	⑤子供が給食について家庭で話す ⑥健康的な生活をしている	79.0% 69.8%	72.0% 64.0%	66.7% 75.8%

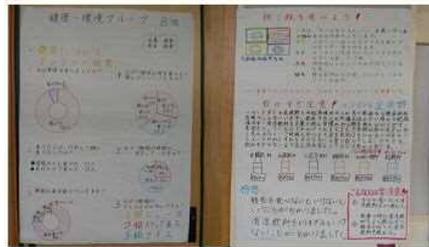
アンケート結果について

- *朝食をきちんと取っている生徒の割合は学年が上がるにつれて低くなっています。男女を比較すると女子のほうが低くなっています。
- *食事の内容については主食・主菜・副菜・汁物など定食型が多いです。
- *毎日排便がある生徒の割合が低くなっています。
- *体がだるい・食欲がない・やる気おこらないなどを訴える生徒が多いです。
- *保護者の皆様の食に対する意識が高いです。

イラスト

10月の食育行事の予定として

文化発表会での提示物の作成で、食育について調べました。また、舞台では、クイズを作成し発表しました。



10月の食育行事の予定として

- ヘモグロビンの測定の実施（詳細は後日連絡します）
- 栄養教師による食育指導の実施
- 保健体育委員による食育クイズの発表などを考えています。

イラスト

食育だより

第5号 加茂中学校
平成28年12月1日

先日は、生徒の皆さんと保護者の皆様を対象の食育アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。保護者の方からは、大変多くの結果をご返却いただきました。感謝申し上げます。今回はヘモグロビン測定の様子と保健体育委員会が実施したクイズについてです。

ヘモグロビン測定

さて、ヘモグロビン測定が終わりました。みなさん結果はいかがでしたか？数値の気になる人が、毎日測定に来てくれた人もいました。まだ、気になる人はいつでも保健室にきてください。詳細は後日、個人へ配布いたします。自分の身体について正しく知り、健康的な生活を送れるように心がけましょう。



食育ファイル

現在、食育ファイルを作成しています。みなさんへのアンケート結果と応募したキャラクターの中から決めさせていただきました。キャラクターの一部を紹介いたします。



食育クイズ

先月、保健体育委員会で、血液に関する食育クイズを実施しました。保健体育委員のみなさんが、本で調べながらオリジナルで作成しましたのでその様子とクイズを紹介します。

- 第1問 血行を良くし、冷え性などにも効果的な食材は次のうちどれ？
①きゅうり ②しょうが ③じゃがいも
- 第2問 女性は鉄不足になりがちです。成人女性の約何%が貧血予備軍？
①60% ②50% ③40%
- 第3問 鉄分の吸収を助けてくれる栄養素は次のうちどれ？
①ビタミンD ②ビタミンC ③ビタミンA
- 第4問 貧血予防に効果抜群の食べ物は何？
①かぼちゃとほうれん草のコロッケ定食
②ハンバーガーとフライドポテトのセット
③牛丼セット
- 第5問 血圧を下げるはたらきをするのは次のうちどれ？
①ビタミンB1 ②ナイアシン ③カリウム



<答え>

- 第1問 ②しょうが 第2問 ③40% 第3問 ②ビタミンC
第4問 ①かぼちゃとほうれん草のコロッケ定食 第5問 ③カリウム

朝食レシピ作成の取組

第9回 夏休みレッツチャレンジクッキング!

～元気もりもり朝ごはん～ 朝ごはんを作ろう!

保護者の皆様へ

近年、朝食欠食や偏った食品摂取など食生活の乱れが子どもたちにもおよんでいます。毎日を元気に過ごすためには朝ごはんがとても重要です。今一度、朝ごはんの大切さを見直してみませんか？

忙しい毎日の中で子どもたちが料理に挑戦することは難しいかもしれませんが、長い夏休みを利用して子どもたちに朝食作りをまかせてみてはいかがでしょうか？自分で作ることで、料理を作る楽しさ、自分で作ることの達成感、そして何より、毎日ごはんを作ってくれる人への感謝の気持ちが生まれるのではないのでしょうか。

《募集要項》

テーマ：～元気もりもり朝ごはん～

朝ごはんを作ろう!

- ◎ 応募資格：津山市内の小学校5・6年生及び中学生
- ◎ 応募方法：応募用紙（裏面）に必要事項を記入し、料理の写真（絵でも可）を添付の上、9月2日（金）までに学校へ提出してください。
- ◎ 参加賞：応募された全員に参加賞を差し上げます。
- ◎ その他：応募作品は、アルネ津山4階地域交流センターで10月15日（土）・16日（日）に掲示する予定です。また、応募された料理の中からレシピ集を作成し、配布いたします。
- ★ 家庭の定番料理、家庭で人気の料理などを応募してください。学校で習った料理も良いですね。
- ★ おうちの方と一緒に作るのもOK！もちろん買い物がすべて一人で挑戦するのも良いですね。

家族がおいしそうに食べている顔を見ると、また、作ってあげたいと思った。

今まで作ってもらっていたけど、こんなに頑張るのかとは思わなかった。お母さんはすごいと思った。

去年の応募者・家族の方の感想は・・・

じゃがいもとたまねぎのみそ汁

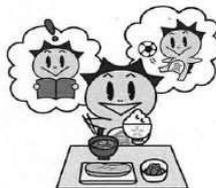
例えば、去年の高齢メニューからレッツチャレンジ!

《材料》(4人分)

じゃがいも・・・1個
たまねぎ・・・1個
にんじん・・・中1/4本
油あげ・・・1/4枚
ねぎ・・・適量
だし汁・・・3カップ
みそ・・・大さじ2

《作り方》

- ①じゃがいもは、5mmくらいのいちよう切りにし、水にさらす。たまねぎはくし形に切る。にんじんは薄いいちよう切り、油あげは短冊に切る。
- ②なべにだし汁と①を入れ煮る。
- ③柔らかくなったなら、みそをいれ火を止める。
- ④最後に小口切りにしたねぎを加えて出来上がり。



一人で頑張って最後まで作りました。上手にできて、とてもおいしかったです。これを機に料理に興味を持ってほしいです。

お父さんと二人で作ってくれました。家族みんなで、「ワイワイ」楽しく、おいしくいただきました。また、作ってほしいです。

津山市学校給食会・津山市教育委員会・公益財団法人 岡山県学校給食会（問い合わせ先・津山市教育委員会保健給食課 TEL.32-2117）



朝食レシピの展示 【加茂中学校】

- 夏季休業中の家庭科の課題と連携し、津山市の「夏休みレッツチャレンジクッキング！」に全校生徒が応募した。
- 工夫しながら自分で作ることの楽しさを学んだ。
- 津山市内の全応募作品が「アルネ津山」に展示された。（10月）
- 文化発表会の際、全校生徒の作品を校内展示し、友達の作品を観覧した。

Ⅲ 食に関する指導の全体計画

- ・ 年間指導計画

平成28年度 食に関する指導の全体計画

津山市立加茂小学校

学校教育目標

心豊かで自ら考え共に歩む子どもを育成する

学校経営目標

家庭や地域と連携して、子どもが生き生きと学ぶ、躍進する学校経営に努める

食に関する指導目標

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、一人一人が望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け、学校給食を生きた教材として活用し、自らの健康管理ができるようにする。

各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

小	学	校
低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に興味関心を持ち、食品の名前がわかる。 ・みんなと楽しく会食できる。 ・きちんとした身支度や手洗いができる。 ・配膳、片付けができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の働きによって3つのグループに分けることができる。 ・マナーよく会食ができる。 ・好き嫌いをなく食べることができる。 ・学校給食を通して、食料の産地や流通について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さがわかる。 ・正しい食習慣がわかり、実践できるようになる。 ・学校給食を通して郷土や地域への関心を持ち、理解を深める。

給食時間や特別活動、教科等と関連させた食に関する指導年間計画

	学期	一学期	二学期	三学期
	給食時間 (常時指導)	低学年	<ul style="list-style-type: none"> ・給食を知ろう ・給食の準備 ・片付けを上手にしよう ・食べ物の名前を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・マナーを知り、楽しく食べよう ・好き嫌いをなく食べよう ・食べ物に関心を持とう
	中学年	<ul style="list-style-type: none"> ・食品について知ろう ・かむことの大切さを知ろう ・食べ物の働きを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・マナーを守って食べよう ・岡山の食材について知ろう ・好き嫌いをなく食べる大切さを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝して食べよう ・楽しく会食をしよう ・バランスのよい食べ方を知ろう
	高学年	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材を知ろう ・よくかむことを身につけよう ・食べ物の働きを意識しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを身につけよう ・郷土料理について知ろう ・残さずに食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の献立の工夫を知ろう ・バランスのとれた食事の大切さを知ろう ・感謝して食べよう
特別活動	学級活動	朝食の大切さ	食べ物の働きと健康	学校給食と栄養バランスの理解
	学校行事	定期健康診断	運動会	交流給食、給食週間
	委員会活動	歯の衛生集会	-	給食週間の取り組み

項目 \ 学年	一年	二年	三年	四年	五年	六年	
教科との関連	社会		<ul style="list-style-type: none"> ・店ではたらく人のくらし・スーパーマーケット ・ものを作る人々の仕事・農家の仕事 ・昔のくらし・昔の食事 	・健康なくらしをささえる		<ul style="list-style-type: none"> ・私達の食生活と食糧生産 	<ul style="list-style-type: none"> ・米作りが始まったころ ・貴族の食事 ・食べ物の国際交流年表を作る ・集団疎開先の子どもの食事 ・学校給食の始末 ・世界の料理を知ろう
	理科			・植物を育てよう	・植物を育てよう	・植物の発芽と成長	・体のつくりと働き
	生活	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を育てよう ・おいもパーティーをしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜や芋を作ろう ・ミニトマトの収穫をしよう ・おいもパーティーをしよう 				
	家庭					<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な調理をしてみよう ・作っておいしく食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活を見直そう ・楽しい食事を工夫しよう
	体育			・毎日の生活と健康	・育ちゆく体とわたし	<ul style="list-style-type: none"> ・発育測定 ・心の健康 	・病気の予防
	他教科				・手で食べる、はしで食べる		
学級活動	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の仕方 ・食事のマナー ・好き嫌いをせずに食べよう ・給食週間 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食当番のしかた ・野菜の栄養について知ろう ・おいしく食べる食事のマナー ・すきらいなく食べよう ・食べ物のひみつを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の仕方 ・好き嫌いをなくそう ・給食週間の取り組み ・食事のバランスガイド 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーについて ・健康に良い食事の取り方 ・給食週間の取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食当番(配膳と片付け) ・栄養のバランスについて学ぼう ・給食週間に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食当番(配膳、片付け) ・偏食のこわさ ・食事のマナー 	
道徳	・いただきます		・あの日のこと		<ul style="list-style-type: none"> ・命のアサガオ ・わたしとゆかた ・たまご焼き ・日本のたから ・ワールドカップへの道-田中晋二 ・168センチのスーパースター 	・ダーウィンの計画	
総合的な学習の時間			・巻き柿作り	・「食」について考えよう			

家庭・地域との連携	給食だより、学級通信、保健だより、給食試食会、開かれた学校づくり、栄養個別指導等
-----------	--

食に関する指導の年間指導計画（第 1 学年）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
教科・道徳・総合的な学習の時間	生活		野菜を育てよう<文>						おいもパーティーをしよう<文>					
	社会													
	理科													
	家庭													
	体育(保健領域)													
	道徳										いただきます<感>			
	他教科													
	総合的な学習の時間													
特別活動	給食の時間における食に関する指導	・給食を知ろう ・給食の準備、片付けを上手にしよう	・給食を知ろう ・給食の準備、片付けを上手にしよう	・食べ物の名前を知ろう ・給食の準備、片付けを上手にしよう	・食べ物の名前を知ろう ・給食の準備、片付けを上手にしよう			・マナーを知り、楽しく食べよう ・好き嫌いをなく食べよう ・食べ物に関心を持とう	・マナーを知り、楽しく食べよう ・好き嫌いをなく食べよう ・食べ物に関心を持とう	・マナーを知り、楽しく食べよう ・好き嫌いをなく食べよう ・食べ物に関心を持とう	・マナーを知り、楽しく食べよう ・好き嫌いをなく食べよう ・食べ物に関心を持とう	・心をこめてあいさつをしよう ・食べ物を大切にしよう ・なかよく食べよう	・心をこめてあいさつをしよう ・食べ物を大切にしよう ・食べ物を大切にしよう ・なかよく食べよう	・心をこめてあいさつをしよう ・食べ物を大切にしよう ・なかよく食べよう
	給食指導	・当番の仕事内容を知る ・食器の返し方、落としたものの始末の仕方を知る	・当番の仕事内容を知る ・食器の返し方、落としたものの始末の仕方を知る	・手洗いの順序、正しい洗い方を身につける ・かむことの大切さを知り、よくかんで食べる	・手洗いの順序、正しい洗い方を身につける ・かむことの大切さを知り、よくかんで食べる			・給食時間を知り、時間内に食べられるようにする ・食器・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方、扱い方に気をつけ交互食べをする	・給食時間を知り、時間内に食べられるようにする ・食器・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方、扱い方に気をつけ交互食べをする	・嫌いなものでも食べたくないといけないわけを知り、少しずつでも食べられるようにする	・嫌いなものでも食べたくないといけないわけを知り、少しずつでも食べられるようにする	・調理する人の仕事を知り、感謝して食べる ・心を込めてあいさつをする	・調理する人の仕事を知り、感謝して食べる ・心を込めてあいさつをする	・なかよく楽しく食べられたか反省をする
	学級活動	給食の仕方<文>	食事中のマナー<社>					好き嫌いせずに食べよう<健・感>				給食週間<感>		
	学校行事等	定期健康診断						運動会				給食週間 交流給食		
家庭・地域との連携		給食だより 学級通信 保健だより 給食試食会 開かれた学校づくり 栄養個別指導												

< >内は、食に関する指導の内容を示す。 <重>食事の重要性 <健>心身の健康 <選>食品を選択する能力 <感>感謝の心 <社>社会性 <文>食文化

食に関する指導の年間指導計画（第2学年）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会												
	理科												
	家庭												
	体育(保健領域)												
	道徳												
	生活科		野菜や芋を作る		ミニトマトの収穫をしよう				おいもパーティーをしよう				
	総合的な学習の時間												
特別活動	給食の時間における食に関する指導	食事の用意と片づけを上手にしよう	食事の用意と片づけを上手にしよう	衛生に気をつけた給食をしよう	よくかんで食べよう	きまりを守って食べよう	きまりを守って食べよう	すききらいなく食べよう	すききらいなく食べよう	感謝して食べよう	感謝して食べよう	一年間の反省をしよう	
	給食指導	当番の仕事分担が分かる	食器の並べ方を身につける	手洗いの順序、正しい洗い方を身につける	かむことの大切さを知り、よくかんで食べる	静かに楽しく決まった時間内に食べる	食器・はしなどの正しい持ち方、扱い方に気をつけて交互食べをする	何でも食べると丈夫な体になり、嫌いなものでも体によい事を知り、残さないで食べる	何でも食べると丈夫な体になり、嫌いなものでも体によい事を知り、残さないで食べる	給食のできるまでを知り、感謝する心を知る	心を込めてあいさつする	好き嫌いをいわず何でも食べられたか反省する(社)	
	学級活動	給食当番のしかた(健)		野菜の栄養について知ろう(重)		おいしく食べる食事のマナー(社)		すききらいなく食べよう(重)		食べ物のひみつを知ろう(選)			
	学校行事等												
家庭・地域との連携		給食だより 学級通信 保健だより 給食試食会 開かれた学校づくり 栄養個別指導等											

〈 〉内は、食に関する指導の内容を示す。

〈重〉食事の重要性 〈健〉心身の健康 〈選〉食品を選択する能力 〈感〉感謝の心 〈社〉社会性 〈文〉食文化

食に関する指導の年間指導計画（第 3 学年）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会					店ではたらく人のくらし ・スーパーマーケット		ものを作る人々の仕事 ・農家の仕事		昔のくらし ・昔の食事		
	理科		植物の育ちとつくり				植物の一生					
	家庭											
	体育(保健領域)				毎日の生活と健康							
	道徳										支え合う心	
	他教科											
	総合的な学習の時間							干し柿作り	巻き柿作り	昔のくらしについて調べよう		
特別活動	給食の時間 給食の時間における食に関する指導	<ul style="list-style-type: none"> ・食品について知ろう ・噛むことの大切さを知ろう ・食べ物の働きを知ろう 				<ul style="list-style-type: none"> ・マナーを守って食べよう ・岡山の食材について知ろう ・好き嫌い無く食べる大切さを知ろう 			<ul style="list-style-type: none"> ・感謝して食べよう ・楽しく会食しよう ・バランスのよい食べ方を知ろう 			
	給食指導	教室での給食の仕方を確認し、約束を守る	協力をして手際よい準備や片づけをする	手洗いの意義を知り、習慣化する	よく噛むことは消化を助け、あごや脳の発達にもよい影響があることを知り、よく噛んで食べる	早すぎたり遅すぎたりしないで、時間を上手に使って楽しく食べる	食事の場にあった声や話題で話し、落ち着いて食事をする	体の発育と食べ物の関係を知り、嫌いなものでも体によいことを知り、残さないように食べる	調理する人の仕事を理解し、感謝する	感謝を込めてあいさつをする	食事のマナーを考え、楽しく食べられたか反省をする	
	学級活動	給食の仕方					好き嫌いをなくそう			給食週間の取り組み	食事のバランスガイド	
	学校行事等	発育測定					発育測定				発育測定	
家庭・地域との連携		給食だより 学級通信 ほけんだより 給食試食会 開かれた学校づくり 栄養個別指導										

〈 〉内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉食事の重要性 〈健〉心身の健康 〈選〉食品を選択する能力 〈感〉感謝の心 〈社〉社会性 〈文〉食文化

食に関する指導の年間指導計画（第 4 学年）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月											
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会		健康なくらしをささえる →																				
	理科	植物を育てよう →																					
	家庭																						
	体育(保健領域)									育ちゆく体とわたし													
	道徳																						
	他教科								手で食べる、はしで食べる														
	総合的な学習の時間								「食」について考えよう			成長する体調べ											
特別活動	給食の時間	給食の時間における食に関する指導		食品について知ろう(重)		噛むことの大切さを知ろう(健)		食べ物の働きを知ろう(重)		マナーを守って食べよう(社)		岡山県の食材について知ろう(文)		好き嫌いなく食べる大切さを知ろう(健)		感謝して食べよう(感)		楽しく会食しよう(社)		バランスのよい食べ方を知ろう(選・健)			
	給食指導	準備・片付けを主体的に手際よくこなす		配膳台の上を整頓し、食器を正しく返す		よくかむことは、消化を助けあごや脳の発達にもよい影響があることを知り、よくかんで食べる		身のまわりを清潔にする		よくかんで時間内に食べる		食事の場にあった声や話題で話し、落ち着いて食事をする		体の発育について知り、偏食をなくす		体の発育について知り、偏食をなくす		学校給食の歴史を知り調理する人に感謝する		感謝して食べる		給食当番の仕事を協力してできたか、マナーを考え楽しく食事をすることができたか反省する	
	学級活動			食事のマナーについて					健康に良い食事の取り方				給食週間の取り組み										
	学校行事等											交流給食 給食週間											
家庭・地域との連携		給食だより・学級通信・保健だより・給食試食会・開かれた学校づくり・栄養個別指導等																					

〈 〉内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉食事の重要性 〈健〉心身の健康 〈選〉食品を選択する能力 〈感〉感謝の心 〈社〉社会性 〈文〉食文化

食に関する指導の年間指導計画（第 5 学年）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会			私達の食生活と食糧生産 〈文〉			私達の食生活と食糧生産 〈文〉							
	理科	植物の発芽と成長〈感〉												
	家庭			簡単な調理を してみよう〈重 健文〉					作っておいしく 食べよう〈社 文〉					
	体育(保健領域)	発育測定〈健〉						心の健康〈健〉						
	道徳		私の心のアル ブス〈文〉		命のアサガオ 〈感〉		わたしとゆか た〈文〉		たまご焼き 〈重〉		日本のたから 〈文〉	ワールドカップ への道一田中 浩二〈文〉	168センチの スーパース ター〈健〉	
	他教科													
	総合的な学習の時間													
特別活動	給食の時間 給食の時間における食に関する指導	旬の食材を知る よくかむことを身につける 食べ物の働きを意識する〈重 健〉		よくかむことは消化を助けあ ごや脳の発達にもよい影響が あることを知りよくかんで食べ る〈重健〉			食事にふさわしい楽しい話題 を選び、正しいマナーで食事 をする〈社〉		食品に含まれる栄養素を知り 偏食による病気について知る 〈社〉		学校給食の歴史、給食に使 われている食品を作る人、調 理する人の仕事について知り 感謝の気持ちを持って食事を する〈感文〉		マナーを考え 楽しく食事す ることができ たか反省する 〈社〉	
	給食指導	協力して能率的に準備片づけ をする		食器や食品を衛生的に取り 扱う〈重〉			食事のマナーを身につけさせ 楽しく食事する〈社〉		残さずに食べる〈健〉		学校給食の献立の工夫を知 る〈重〉		協力し合っ て当番の仕事 ができたか反 省する〈社〉	
	学級活動	給食当番 (配膳と片付) 〈選〉					栄養のバラ ンスについて学 ぼう〈選〉					給食週間に取 り組もう〈感〉		
	学校行事等	定期健康診断					運動会〈社〉					交流給食〈社〉 給食週間〈文〉		
家庭・地域との連携		給食便り、学級通信、保険便り、給食試食会、開かれた学校づくり、栄養個別指導等												

〈 〉内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉食事の重要性 〈健〉心身の健康 〈選〉食品を選択する能力 〈感〉感謝の心 〈社〉社会性 〈文〉食文化

食に関する指導の年間指導計画（第 6 学年）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会	米作りが始まったころ〈文〉	貴族の食事〈文〉					食べ物の国際交流年表を作ろう〈文〉	集団疎開先の子どもの食事〈文〉	学校給食の始まり〈文〉			世界の料理を知ろう〈文〉
	理科		体のつくりと働き〈健〉										
	家庭		生活を見直そう〈重・選〉						楽しい食事を工夫しよう〈健・社〉				
	体育(保健領域)											病気の予防〈健・選〉	
	道徳										一日のサイクル「ダーウィンの計画」〈重・選〉		
	他教科												
	総合的な学習の時間												
特別活動	給食の時間	給食の時間における食に関する指導 ・旬の食材を知ろう ・よくかむことを身につけよう ・食べ物の働きを意識しよう					食事のマナーを身につけよう ・郷土料理について知ろう ・残さず食べよう				学校給食の献立の工夫を知ろう ・バランスの取れた食事の大切さを知ろう ・感謝して食べよう		
	給食指導	協力し合って準備片付けが能率的にできるよう工夫する		伝染病や食中毒について知る	良く噛む事の良さを知り、良く噛んで食べる		食事のマナーを身につけて楽しく食事する	食事にふさわしい楽しい話題で食事する	バランスの取れた食事の必要性		給食についての理解を深め、感謝の気持ちを持って食事をする		
	学級活動	給食当番(配膳、片付け)〈社〉			偏食のこわさ〈重・選〉						食事のマナー〈感・社〉		
	学校行事等			歯の衛生集会							交流給食 給食週間の取り組み		
家庭・地域との連携		給食だより、学級通信、保健だより、給食試食会、開かれた学校づくり、栄養個別指導											

〈 〉内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉食事の重要性 〈健〉心身の健康 〈選〉食品を選択する能力 〈感〉感謝の心 〈社〉社会性 〈文〉食文化

食に関する指導の年間指導計画（あおぞら学級）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会	健康なくらしをささえる<健>				わたしたちの食生活と食料生産		ものを作る人々の仕事・農家の仕事<感>		昔のくらし・昔の食事<文>			
	理科	植物を育てよう<選>											
	家庭			簡単な料理をしてみよう				作っておいしく食べよう					
	体育(保健領域)				毎日の生活と健康<健>					育ちゆく体とわたし<健>			
	道徳										あの日のこと		
	他教科								国語:手で食べる、はしてたべる<文>				
	総合的な学習の時間						食について考えよう						
特別活動	給食の時間における食に関する指導	食事の用意と片づけを上手にしよう	食事の用意と片づけを上手にしよう	衛生に気をつけた給食をしよう	よくかんで食べよう	きまりを守って食べよう	きまりを守って食べよう	すききらいなく食べよう	すききらいなく食べよう	感謝して食べよう	感謝して食べよう	一年間の反省をしよう	
	給食指導	当番の仕事分担が分かる	食器の並べ方を身につける	手洗いの順序、正しい洗い方を身につける	かむことの大切さを知り、よくかんで食べる	静かに楽しく決まった時間内に食べる	食器・はしなどの正しい持ち方、扱い方に気をつけて交互食べをする	何でも食べると丈夫な体になり、嫌いなものでも体によい事を知り、残さないで食べる	何でも食べると丈夫な体になり、嫌いなものでも体によい事を知り、残さないで食べる	給食のできるまでを知り、感謝する心を知る	心を込めてあいさつする	好き嫌いをいわず何でも食べられたか反省する<社>	
	学級活動	給食当番のしかた		野菜の栄養について知ろう<重>		おいしく食べる食事のマナー<社>		すききらいなく食べよう		給食をありがとう<感>			
	学校行事等									交流給食給食週間			
家庭・地域との連携		給食だより 学級通信 保健だより 給食試食会 開かれた学校づくり 栄養個別指導等											

< >内は、食に関する指導の内容を示す。 <重>食事の重要性 <健>心身の健康 <選>食品を選択する能力 <感>感謝の心 <社>社会性 <文>食文化

食に関する指導の年間指導計画（ひまわり学級）

平成28年度

津山市立加茂小学校

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教科・道徳・総合的な学習の時間	社会	米作りが始まったころ<文>	貴族の食事<文>				食べ物の国際交流年表を作ろう<文>	集団疎開先の子どもの食事<文>	学校給食の始まり<文>			世界の料理を知ろう<文>
	理科		体のつくりと働き<健>									
	家庭		生活を見直そう<重・選>						楽しい食事を工夫しよう<健・社>			
	体育(保健領域)				毎日の生活と健康<健>						病気の予防<健・選>	
	道徳									一日のサイクル「ダーウインの計画」<重・選>		
	他教科		野菜や芋を作ろう			ミニトマトの収穫をしよう			おいもパーティーをしよう			
	総合的な学習の時間						食について考えよう					
特別活動	給食の時間における食に関する指導	食事の用意と片づけを上手にしよう	食事の用意と片づけを上手にしよう	衛生に気をつけた給食をしよう	よくかんで食べよう	きまりを守って食べよう	きまりを守って食べよう	すききらいなく食べよう	すききらいなく食べよう	感謝して食べよう	感謝して食べよう	一年間の反省をしよう
	給食指導	当番の仕事分担が分かる	食器の並べ方を身につける	手洗いの順序、正しい洗い方を身につける	かむことの大切さを知り、よくかんで食べる	静かに楽しく決まった時間内に食べる	食器・はしなどの正しい持ち方、扱い方に気をつけて交互食べをする	何でも食べると丈夫な体になり、嫌いなものでも体によい事を知り、残さないで食べる	何でも食べると丈夫な体になり、嫌いなものでも体によい事を知り、残さないで食べる	給食のできるまでを知り、感謝する心を知る	心を込めてあいさつする	好き嫌いをいわず何でも食べられたか反省する<社>
	学級活動	給食当番のしかた		野菜の栄養について知ろう<重>	偏食のこわさ<重・選>	おいしく食べる食事のマナー<社>		すききらいなく食べよう		食事のマナー<感・社>		
	学校行事等									交流給食給食週間		
家庭・地域との連携		給食だより 学級通信 保健だより 給食試食会 開かれた学校づくり 栄養個別指導等										

< >内は、食に関する指導の内容を示す。 <重>食事の重要性 <健>心身の健康 <選>食品を選択する能力 <感>感謝の心 <社>社会性 <文>食文化

学校教育目標		心豊かで 主体的に学び たくましく生きる生徒の育成		
重点目標		①自ら考え、判断し行動することのできる生徒の育成 ②自他の人権を尊重し、互いを認めあえる生徒の育成 ③豊かな心を持ち、個性を伸ばすことができる生徒の育成		
食に関する指導の目標		①食に関心を持つ ②食生活と健康について考えることができる ③食事を通して好ましい人間関係を育成する		
教科		1年	2年	3年
	家庭科		食生活と自立 身近な消費生活と環境	
	保健体育			食生活と健康 生活習慣病
	理科		動物の世界 生命を維持するしくみ	生物どうしのつながり 生態系におけるつり合い
	社会			食糧自給率
総合的な学習		“いのち”・・・健康・環境・福祉分野での取り組みが可能・・・本年度未定		
特別活動	学級活動	給食便りや保健便りなどによる指導 骨密度測定事業・食育サポート事業 給食ルールの徹底(やりもらい禁止) 給食当番の指導 食習慣アンケート(年2回) 生活習慣アンケート(年3回) 食育SATによる食事内容チェック ヘモグロビン測定		
	学校行事	定期健康診断 文化発表会で、総合的な学習の時間の取組について発表		
	生徒会活動	保健体育委員会活動(歯みがきの奨励・毎日給食時に「給食一口メモ」を読み、食についての今日的課題を知ったり、知識を深めたりする)		
生徒指導との関連		食物アレルギーの生徒(除去食等対応の必要な生徒)の保護者との面談 給食によるアレルギー生徒と除去食品の職員共通理解と消防署への情報公開 毎月末に校内給食アレルギー対策委員会を開催し、翌月の給食への対応を共通理解する 年度初めの健康調査による食物アレルギー調査 家庭訪問、宿泊前健康調査による食物アレルギー把握 思春期やせ症の日常的チェック		
その他		給食時の生徒の観察 栄養士・調理師等の学校訪問 学校給食センター運営委員会参加 母親委員会の「朝食づくり講座」		
家庭地域との連携		給食便り・保健便りの配布		
地場産物活用方針		地場産の食品の紹介(献立表・一口メモ)		

IV 生活習慣・食生活アンケート 等調査について

IV 生活習慣・食生活アンケート等調査について

1 調査目的

岡山県食育スクールプロジェクトにおいて、津山市立加茂小学校児童と津山市立加茂中学校生徒およびその保護者の生活習慣・食生活に関する実態を把握し、今後の食育実践活動の基礎資料とする。

2 調査対象と調査時期

津山市立加茂小学校と津山市立加茂中学校を実践校として5年生児童、1～3年生生徒及びその保護者を対象とした。調査は、第1回調査を平成28年6月、第2回調査を平成28年11月に行った。

表1. 児童生徒と保護者の食生活・生活習慣調査 回収率

	児童生徒						保護者					
	第1回			第2回			第1回			第2回		
	配布数	回収数	回収率	配布数	回収数	回収率	配布数	回収数	回収率	配布数	回収数	回収率
全数	162	162	100	162	161	99.4	162	126	77.8	162	152	93.8
小学5年生	29	29	100	29	29	100.0	29	25	86.2	28	24	85.7
	男子	13	13	100	13	13	100.0					
	女子	16	16	100	16	16	100.0					
中学1年生	43	43	100	43	43	100.0	43	43	100.0	43	40	93.0
	男子	13	13	100	23	23	100.0					
	女子	16	16	100	20	20	100.0					
中学2年生	45	45	100	45	45	100.0	45	25	55.6	45	44	97.8
	男子	13	13	100	21	21	100.0					
	女子	16	16	100	24	24	100.0					
中学3年生	45	45	100	45	44	97.8	45	33	73.3	45	44	97.8
	男子	13	13	100	23	23	100.0					
	女子	16	16	100	22	21	95.5					

3 調査方法

調査では「生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)」児童生徒用及び保護者用(付表1-1、1-2)を配布した。配布数及び回収率を表1に示した。児童生徒での調査は学年・組・番号を記入、回収後、符号化したのち集計を行った。保護者用調査用紙は児童生徒が家庭に持ち帰り無記名で記入後、回収集計を行った。“生活習慣ふり返りカード”(付表1-3)は平成28年6月、9月、11月に実施した。調査は岡山県立大学倫理委員会の承認を得て行われた(承認番号16-13)。

4 調査項目

(1) 生活習慣・食生活アンケート

児童生徒用の調査用紙は食事・食生活、給食、睡眠、健康についての質問項目、保護者用の調査用紙は食事、給食、健康についての質問項目にて構成した。

(2) 生活習慣ふり返りカード

生活習慣ふり返りカードは、健康的な習慣行動(朝食/排便習慣/登校/運動/勉強/入浴/睡眠/学校で

の眠気)に関する8項目で構成されたシートを用いた。児童が記入したカード8項目の5日間の達成数を得点化し、その合計値を生活習慣得点とした(0-40点)。

(3) ヘモグロビン測定

ヘモグロビン測定は、小学5年生児童または中学1~3年生生徒を対象に2学期に実施した。測定には、近赤外分光画像計測法による健康モニタリング装置ASTRIM FIT(シメックス株式会社)を使用し、ヘモグロビン推定値(実測値)を用いてデータ収集を行った。基準値はメーカーが示す小学生11.0g/dL以上、中学生は12.0g/dL以上(WHO基準2011年)とした。

5 解析方法

各調査項目の第1回と第2回調査の比較について、対応のあるデータをもちいてウイルコクソンの符号付順位検定、マクネマーの検定または、各調査項目の男女別の比較については、ウイルコクソンの順位和検定または正確確率検定にて行った。統計解析にはSPSS for Windows(Version 22.0)を使用し、有意確率(両側検定)は水準を5%未満、10%未満を傾向ありとした。

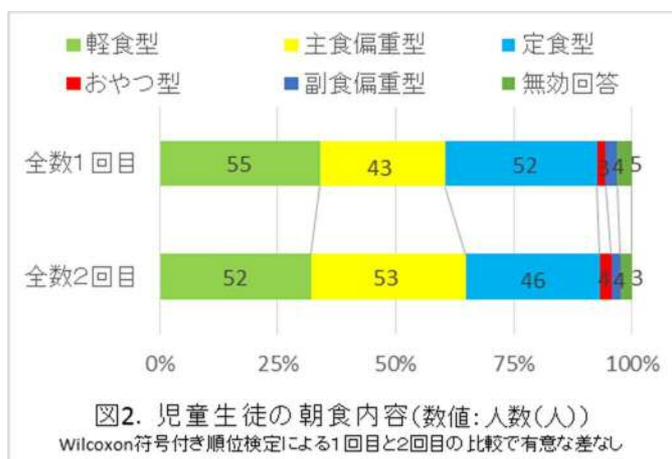
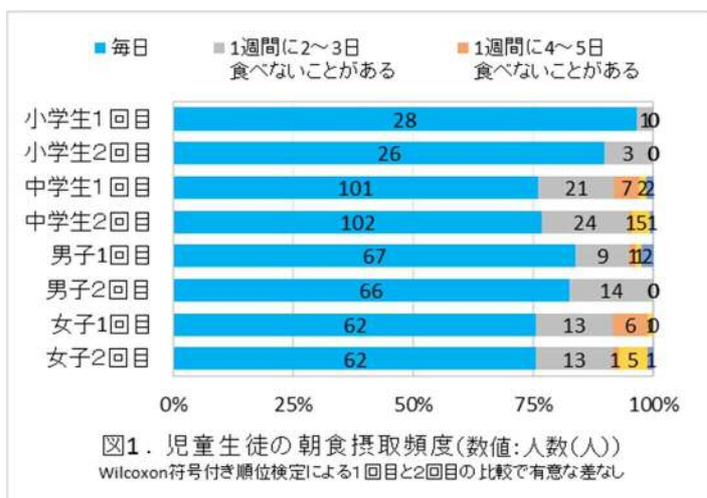
6 調査結果

(1) 食生活実態調査からみた児童の食事状況(表2)

①児童の朝食摂取の実態

児童生徒の朝食摂取状況について、「毎日食べる」と回答した割合は小中学生全体の1回目調査で79.6%であり、2回目においても79.5%と毎日朝食を摂取する割合に明らかな変化はみられなかった(図1)。学校別にみると小学5年生全体では1回目で96.6%であり児童全国平均の90.5%、(独立行政法人日本スポーツ振興センターの平成22年度児童生徒の食事状況等調査結果)より6%程度高く、2回目では89.7%と明らかな変化はみられなかった。男子児童は1、2回とも100%であったが、女子児童は第1回93.8%であり、第2回81.3%であった。中学生全体の1回目は75.9%であり生徒全国平均の86.9%よりは9%低い値であった。性別でみると男子生徒80.6%、女子生徒71.2%と女子で低い摂取傾向であり、2回目調査では全体で76.7%とやはり男子女子とも明らかな変化はなかった。

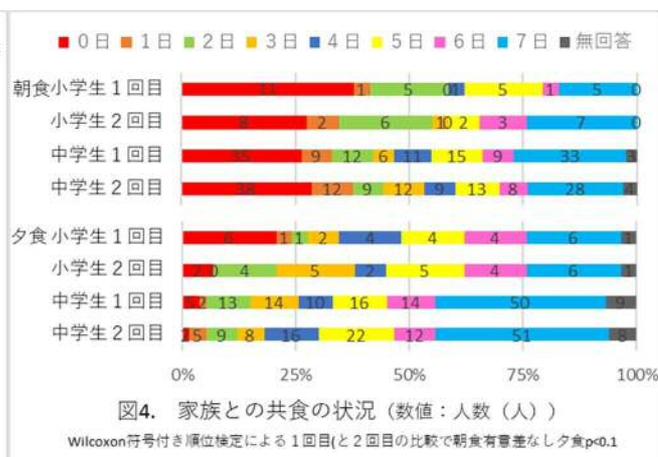
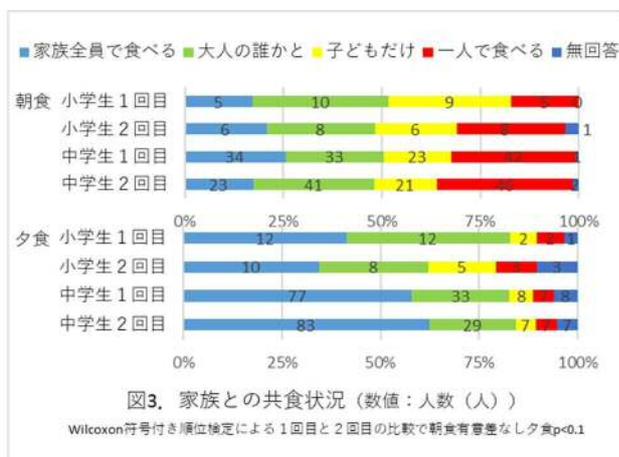
また朝食の食事内容を検討したところ、1回目は、主食・主菜・副菜のそろった定食型は



32.1%、軽食型（主食と主菜または副菜のみ）34.0%、主食偏重型（主食のみ）26.5%、おやつ型1.9%、副食偏重型2.5%であった。2回目の定食型は28.4%、軽食型32.1%、主食偏重型32.7%、おやつ型2.5%、副食偏重型1.9%と明らかな変化は認められなかった(図2)。

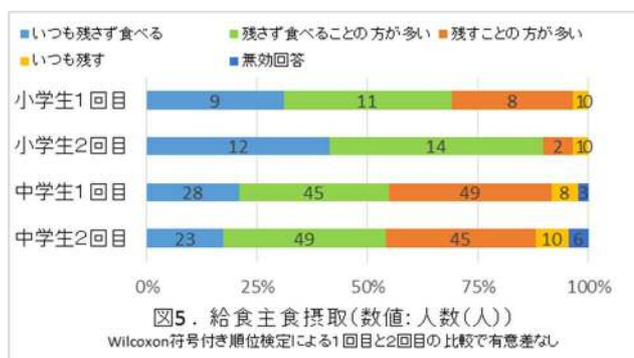
②家族との共食状況（表2、図3、4）

家族との共食について朝食で「家族と一緒に食べる」児童生徒の割合は、朝食で24.1%、夕食では54.9%と57.4%であり、「一人で食べる」割合は朝食29.0%、夕食5.6%であった。2回目でも明らかな変化はなかった。また、1週間に「家族と一緒に食べる」回数については4日以上を回答した児童生徒は朝食で1回目49.3%、2回目で43.3%と変化ないものの、夕食では1回目66.6%、2回目72.9%と増加傾向であった。



③給食の摂取状況（表2、図5）

児童生徒の給食摂取状況をたずねたところ「いつも残さず食べる」は1回目22.8%、2回目では21.6%と同様であった。男子児童では、「いつも残さず食べる」「残さず食べる事が多い」が2回目で増加していたものの、中学校では女子で低下傾向であった。



④食生活に関する意識の実態（表2、3、図6）

食生活に関する意識の項目のうち、「朝食を食べることは健康のために大切だと思う」は児童生徒全体では1回目84.0%、2回目83.2%と明らかな変化はなかった。

食事で気をつけている事からのうち「朝・昼・夕3食必ず食べる」については1回目80.2%、2回目78.4%、「栄養のバランスを考えて食べることに気をつけて食事をしているか」では1回目59.9%、2回目56.8%と変化ないものの、「ジュースなどの甘いものを飲みすぎない」は1回目61.7%、2回目73.5%と上昇し、特に中学校では有意な上昇が認められた(図6)。また「健康的な食生活をしている」と答えた児童生徒は、1回目70.4%、2回目67.9%と明らかな変化は認められなかった。

⑤食生活での料理や片付けなど手伝いの実践状況 (表2、図7、8)

料理や片付けなど手伝いの実践状況のうち、「家で料理をひとりで作ることがある」「おうちの人と作ることがある」児童生徒は1回目66.7%、2回目71.0%であり変化はなかったものの、「家で買い物、料理、片付けなど手伝い」は「ある」「ときどきする」ものは1回目85.2%、2回目90.1%であり上昇傾向であった。

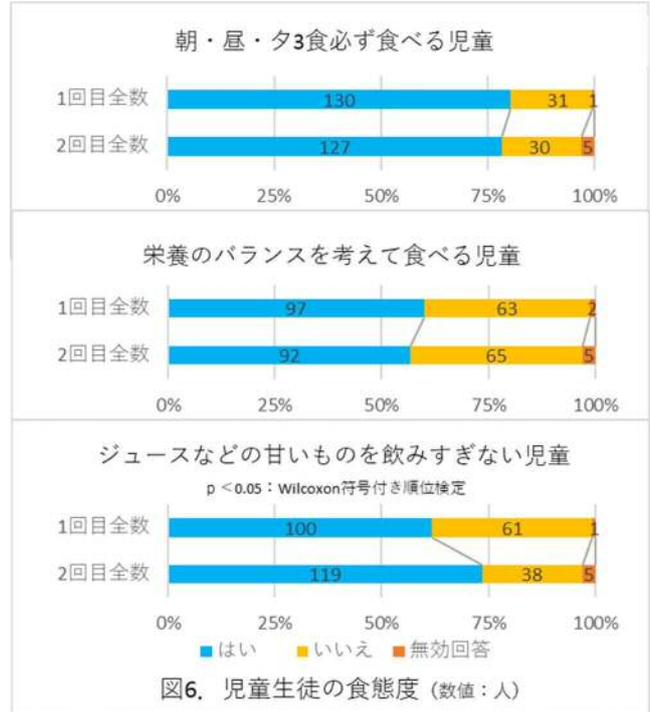


図6. 児童生徒の食態度 (数値:人)

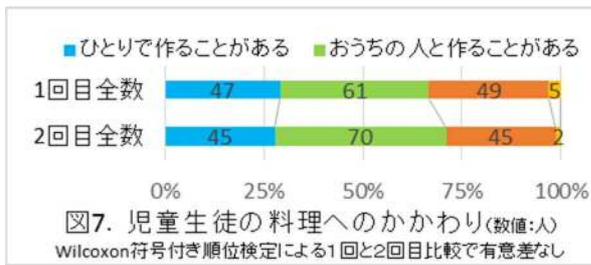


図7. 児童生徒の料理へのかかわり(数値:人)
Wilcoxon符号付き順位検定による1回と2回目比較で有意差なし

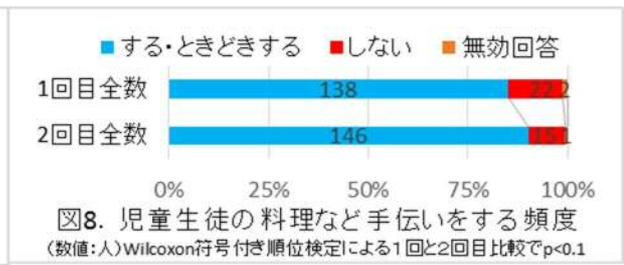


図8. 児童生徒の料理など手伝いをする頻度 (数値:人)Wilcoxon符号付き順位検定による1回と2回目比較でp<0.1

⑥睡眠、排便および学習習慣等生活習慣の状況 (表4)

児童生徒の睡眠習慣を検討したところ、「朝6時30分までに起きて、夜10時(小学生)または夜11時(中学生)までにねることが週5日以上ある」と答えたものは小学生で1回目55.2%、2回目では31.0%、中学生で1回目31.6%、2回目では27.8%であり、中学校では男子より女子のほうが睡眠時間の確保ができていないものが多かった。排便の状況は「毎日出る」と答えたものは全体で、1回目50.6%、2回目には42.0%と減少傾向であり、男女で比較すると男子より女子のほうが毎日の排便習慣がないものが多かった。さらに学習習慣については、平日の勉強時間を2時間以上もつものは小学生で1回目31.0%、2回目

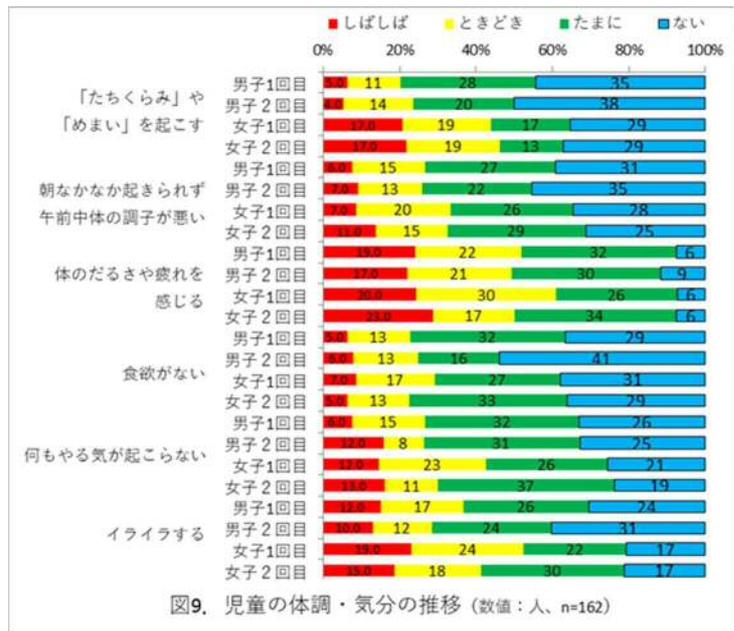


図9. 児童の体調・気分の推移 (数値:人、n=162)

は 58.6%と上昇した。一方中学生は 1 回目 60.9%、2 回目は 60.2%と高いものの変化はなかった。

⑦児童の体調や気分など健康状態（表 5、図 9）

健康状態を体調や気分など不定愁訴の項目でみたところ、小学生では『「たちくらみ」や「めまい」を起こす』、『体のだるさや疲れを感じる』、『食欲がない』『何もやる気がおこらない』、『イライラする』について児童は 1 回目、2 回目とも特に変化はみられなかったものの、『朝なかなか起きられず、午前中体の調子が悪い』ことがないと感じる児童は 1 回目 55.2%、2 回目には 34.5%と減少していた。一方、中学生では『イライラする』ことがないと答える生徒は 1 回目 27.1%、2 回目には 31.6%と有意に増加した。

(2) 児童生徒の血中ヘモグロビン推定値による貧血指標の状況

児童生徒の血中ヘモグロビン推定値は表 6 に示した。平均値においては男子児童 13.9mg/dL、女子児童 12.4 mg/dL、男子生徒 14.0mg/dL、女子生徒 12.2 mg/dL であるものの、基準値以下であったものの割合は特に女子で高く、基準値に満たないものは 45%であった。

表6. 児童生徒における血中ヘモグロビン推定濃度(mg/dL)

	男子		女子	
	人数	平均 (SD)	平均 (SD)	
全数	133	14.0 (2.0)	12.2 (1.8)	
小学生	29	13.9 (1.9)	12.4 (2.0)	
中学生	104	14.0 (2.0)	12.2 (1.7)	

またヘモグロビン推定値をもとに、生活習慣や食習慣等との関連を検討した。健康状態のうち、『「立ちくらみ」や「めまい」を起こす』ことがある生徒に比べ、ないと答えた生徒は女子でヘモグロビン推定値が高値傾向であった。女子児童でも給食の摂取状況が高く、朝食で主食主菜副菜のそろった定食型の食事をする児童のほうがヘモグロビン推定値は高い傾向であった。



図10. 血中ヘモグロビン推定濃度の状況
Hb濃度の基準値は小学生11.0g/dL以上、中学生は12.0g/dL以上とした

(3) 各種生活振り返りシートでみる児童生徒の生活状況(表 7)

自己の生活を振り返るチェックシートについては、それぞれの時期別の達成状況を検討した。

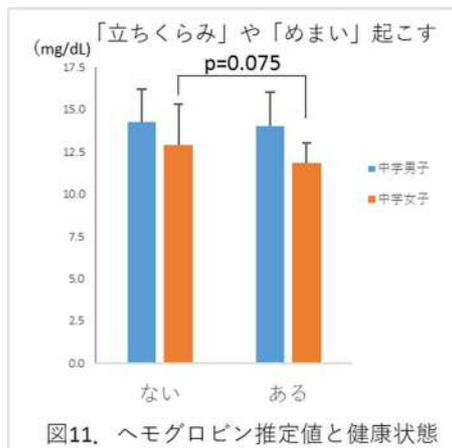


図11. ヘモグロビン推定値と健康状態

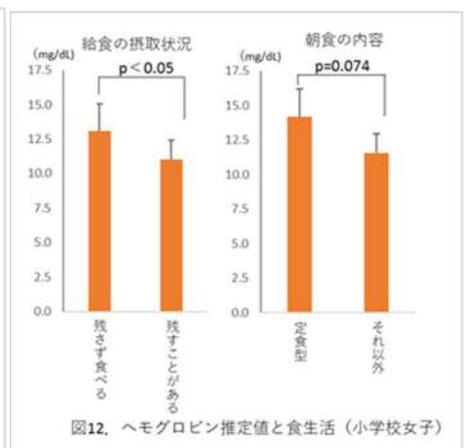


図12. ヘモグロビン推定値と食生活(小学校女子)

合計得点は児童生徒全体では 6 月 31.8 点に比べて 1 1 月は 33.1 点と上昇した。また項目のうち「遅刻せずに登校できた」「お風呂（湯船）に入った」は特に中学生の女子で上昇、「学校で眠くなっていない」、「睡眠をしっかりとった」は男子で上昇した。

(4) 保護者の食意識の状況 (表8)

①保護者の朝食づくりや食生活に対する意識

保護者自身の朝食摂取の状況は、「必ず毎日食べる」が1回目 90.5%、2回目 87.5%であった。「食育は大切と思うか」では「思う」は1回目 90.5%、2回目 91.4%、「主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事は大切と思うか」では「思う」は1回目 93.7%、2回目 87.5%であった。

「健康的な食生活をしていますか」の質問について「はい」と答えた保護者が、1回目 69.8%、2回目 79.6%であった。

②保護者の学校給食に対する意識

学校給食でよいと思われる点についての問いでは、「栄養に配慮している」が最も多く1回目 72.4%、2回目も 89.5%の保護者は選択していた。学校給食に望むことでは「安全な食品の使用」、「献立や味付けの工夫」、「地場産物の活用」、「栄養や食品知識の習得」などがあげられた。「子どもと給食について話をするか」では、「いつも」「ときどき」話す保護者は1回目 76.2%、2回目 75.6%であり、多くの家庭で給食を話題にする機会をもっていた。

③子どもの料理への関わりにおける家庭での実践状況

「子どもといっしょに料理を作る」機会を「ある」「ときどきある」とした保護者の割合は1回目 73.8%、2回目 75.0%であった。

表2-1. 児童生徒における調査時期・男女別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	小中学校全数			男子			女子			1回目 男女差	2回目 男女差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回		
	人数(%)	162(%)		162(%)	80(%)		80(%)	82(%)			
朝食は週に何日食べますか											
必ず毎日食べる	129 (79.6)	128 (79.5)		67 (83.8)	66 (82.5)		62 (75.6)	62 (76.5)			
1週間に2~3日食べないこと	22 (13.6)	27 (16.8)		9 (11.3)	14 (17.5)		13 (15.9)	13 (16.0)			
1週間に4~5日食べないこと	7 (4.3)	1 (0.6)	ns	1 (1.3)	0 (0.0)	ns	6 (7.3)	1 (1.2)	ns	*	ns
ほとんど食べない	2 (1.2)	5 (3.1)		1 (1.3)	0 (0.0)		1 (1.2)	5 (6.2)			
無効回答	2 (1.2)	1 (0.6)		2 (2.5)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.2)			
(朝食) ふだん、だれと食事をしますか											
だいたい家族全員で食べる	39 (24.1)	29 (17.9)		17 (21.3)	17 (21.3)		22 (26.8)	12 (14.6)			
だいたい家族の誰かと食べる	43 (26.5)	49 (30.2)		28 (35.0)	23 (28.8)		15 (18.3)	26 (31.7)			
だいたい兄弟姉妹と食べる	32 (19.8)	27 (16.7)	ns	12 (15.0)	12 (15.0)	ns	20 (24.4)	15 (18.3)	ns	ns	ns
自分一人で食べる人が多い	47 (29.0)	54 (33.3)		23 (28.8)	27 (33.8)		24 (29.3)	27 (32.9)			
無効回答	1 (0.6)	3 (1.9)		0 (0.0)	1 (1.3)		1 (1.2)	2 (2.4)			
(夕食) ふだん、だれと食事をしますか											
だいたい家族全員で食べる	89 (54.9)	93 (57.4)		47 (58.8)	50 (62.5)		42 (51.2)	43 (52.4)			
だいたい家族の誰かと食べる	45 (27.8)	37 (22.8)		20 (25.0)	16 (20.0)		25 (30.5)	21 (25.6)			
だいたい兄弟姉妹と食べる	10 (6.2)	12 (7.4)	ns	1 (1.3)	3 (3.8)	ns	9 (11.0)	9 (11.0)	ns	ns	ns
自分一人で食べる人が多い	9 (5.6)	10 (6.2)		6 (7.5)	5 (6.3)		3 (3.7)	5 (6.1)			
無効回答	9 (5.6)	10 (6.2)		6 (7.5)	6 (7.5)		3 (3.7)	4 (4.9)			
(朝食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか											
0~1日	56 (34.6)	60 (37.0)		25 (31.3)	31 (38.8)		31 (37.8)	29 (35.3)			
2~3日	23 (14.2)	28 (17.3)		11 (13.8)	14 (17.5)		12 (14.7)	14 (17.0)			
4~5日	22 (19.6)	24 (14.9)	ns	17 (21.3)	9 (11.3)	ns	15 (18.3)	15 (18.3)	ns	ns	ns
6~7日	48 (29.7)	46 (28.4)		27 (33.8)	25 (31.3)		21 (25.6)	21 (25.6)			
無効回答	3 (1.9)	4 (2.5)		0 (0.0)	1 (1.3)		3 (3.7)	3 (3.7)			
(夕食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか											
0~1日	14 (8.7)	9 (5.6)		8 (10.1)	4 (5.0)		6 (7.3)	5 (6.1)			
2~3日	30 (18.5)	26 (16.0)		9 (11.3)	12 (15.1)		21 (25.6)	14 (17.1)			
4~5日	34 (20.9)	45 (27.8)	*	15 (18.0)	20 (25.0)	ns	19 (23.1)	25 (30.5)	ns	ns	ns
6~7日	74 (45.7)	73 (45.1)		41 (51.3)	40 (50.0)		33 (40.2)	33 (40.2)			
無効回答	10 (6.2)	9 (5.6)		7 (8.8)	4 (5.0)		3 (3.7)	5 (6.1)			
今日の朝ごはんは、何を食べましたか											
軽食型	55 (34.0)	52 (32.1)		28 (35.0)	26 (32.5)		27 (32.9)	26 (31.7)			
主食偏重型	43 (26.5)	53 (32.7)		20 (25.0)	27 (33.8)		23 (28.0)	26 (31.7)			
定食型	52 (32.1)	46 (28.4)	ns	28 (35.0)	25 (31.3)	ns	24 (29.3)	21 (25.6)	ns	ns	ns
おやつ型	3 (1.9)	4 (2.5)		2 (2.5)	1 (1.3)		1 (1.2)	3 (3.7)			
副食偏重型	4 (2.5)	3 (1.9)		1 (1.3)	1 (1.3)		3 (3.7)	2 (2.4)			
無効回答	5 (3.1)	4 (2.5)		1 (1.3)	0 (0.0)		4 (4.9)	4 (4.9)			
あなたは、健康的な食生活をしていますか。											
はい	114 (70.4)	110 (67.9)	ns	58 (72.5)	56 (70.0)	ns	56 (68.3)	54 (65.9)	ns	ns	ns
いいえ	46 (28.4)	44 (27.2)		20 (25.0)	19 (23.8)		26 (31.7)	25 (30.5)			
無効回答	2 (1.2)	8 (4.9)		2 (2.5)	5 (6.3)		0 (0.0)	3 (3.7)			
朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか											
思う	136 (84.0)	135 (83.3)		68 (85.0)	71 (88.8)		68 (82.9)	64 (78.0)			
少し思う	23 (14.2)	25 (15.4)	ns	10 (12.5)	8 (10.0)	ns	13 (15.9)	17 (20.7)	ns	ns	ns
思わない	1 (0.6)	1 (0.6)		0 (0)	1 (1.3)		1 (1.2)	()			
無効回答	2 (1.2)	1 (0.6)		2 (2.5)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.2)			
家で、料理を自分で作るがありますか											
ひとりで作るがある	47 (29.0)	45 (27.8)		22 (27.5)	21 (26.3)		25 (30.5)	24 (29.3)			
おうちの人と作るがある	61 (37.7)	70 (43.2)	ns	21 (26.3)	27 (33.8)	ns	40 (48.8)	43 (52.4)	ns	**	**
作らない	49 (30.2)	45 (27.8)		34 (42.5)	32 (40.0)		15 (18.3)	13 (15.9)			
無効回答	5 (3.1)	2 (1.2)		3 (3.8)	0 (0.0)		2 (2.4)	2 (2.4)			
家で買い物、料理、片付けなど手伝いをどのくらいしますか											
ある	35 (21.6)	39 (24.1)		10 (12.5)	10 (12.5)		25 (30.5)	29 (35.4)			
ときどきする	103 (63.6)	107 (66.0)	*	51 (63.8)	57 (71.3)	ns	52 (63.4)	50 (61.0)	ns	**	**
しない	22 (13.6)	15 (9.3)		17 (21.3)	13 (16.3)		5 (6.1)	2 (2.4)			
無効回答	2 (1.2)	1 (0.6)		2 (2.5)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.2)			
給食をいつも残さず食べていますか											
いつも残さず食べる	37 (22.8)	35 (21.6)		26 (32.5)	28 (35.0)		11 (13.4)	7 (8.5)			
残さず食べるのことが多い	56 (34.6)	63 (38.9)		29 (36.3)	33 (41.3)		27 (32.9)	30 (36.6)			
残すことの多い	57 (35.2)	47 (29.0)	ns	20 (25.0)	14 (17.5)	*	37 (45.1)	33 (40.2)	ns	**	**
いつも残す	9 (5.6)	11 (6.8)		3 (3.8)	2 (2.5)		6 (7.3)	9 (11.0)			
無効回答	3 (1.9)	6 (3.7)		2 (2.5)	3 (3.8)		1 (1.2)	3 (3.7)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** :p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表2-2. 児童(小学5年生)における調査時期・男女別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	小学校全数			小学校男子			小学校女子			1回目 目 男女 差	2回目 目 男女 差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回		
	人数(%)	29 (%)		29 (%)	13 (%)		13 (%)	16 (%)			
朝食は週に何日食べますか											
必ず毎日食べる	28 (96.6)	26 (89.7)		13 (100.0)	13 (100.0)		15 (93.8)	13 (81.3)			
1週間に2~3日食べないこと;	1 (3.4)	3 (10.3)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (6.3)	3 (18.8)			
1週間に4~5日食べないこと;	0 (0.0)	0 (0.0)	ns	0 (0.0)	0 (0.0)	ns	0 (0.0)	0 (0.0)	ns	ns	ns
ほとんど食べない	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
(朝食) ふだん、だれと食事をしますか											
だいたい家族全員で食べる	5 (17.2)	6 (20.7)		4 (30.8)	4 (30.8)		1 (6.3)	2 (12.5)			
だいたい家族の誰かと食べる	10 (34.5)	8 (27.6)		6 (46.2)	4 (30.8)		4 (25.0)	4 (25.0)			
だいたい兄弟姉妹と食べる	9 (31.0)	6 (20.7)	ns	2 (15.4)	2 (15.4)	ns	7 (43.8)	4 (25.0)	ns	**	ns
自分一人で食べる人が多い	5 (17.2)	8 (27.6)		1 (7.7)	2 (15.4)		4 (25.0)	6 (37.5)			
無効回答	0 (0.0)	1 (3.4)		0 (0.0)	1 (7.7)		0 (0.0)	0 (0.0)			
(夕食) ふだん、だれと食事をしますか											
だいたい家族全員で食べる	12 (41.4)	10 (34.5)		7 (53.8)	5 (38.5)		5 (31.3)	5 (31.3)			
だいたい家族の誰かと食べる	12 (41.4)	8 (27.6)	ns	4 (30.8)	4 (30.8)	ns	8 (50.0)	4 (25.0)	ns	ns	ns
だいたい兄弟姉妹と食べる	2 (6.9)	5 (17.2)		0 (0.0)	2 (15.4)		2 (12.5)	3 (18.8)			
自分一人で食べる人が多い	2 (6.9)	3 (10.3)		1 (7.7)	0 (0.0)		1 (6.3)	3 (18.8)			
無効回答	1 (3.4)	3 (10.3)		1 (7.7)	2 (15.4)		0 (0.0)	1 (6.3)			
(夕食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか											
0~1日	7 (24.1)	2 (6.9)		4 (30.8)	1 (7.7)		3 (18.8)	1 (6.3)			
2~3日	3 (10.3)	9 (31.0)	ns	0 (0.0)	4 (30.8)	ns	3 (18.8)	5 (31.3)	ns	ns	ns
4~5日	8 (27.6)	7 (24.1)		3 (23.1)	2 (15.4)		5 (31.3)	5 (31.3)			
6~7日	10 (20.7)	10 (34.5)		5 (38.5)	5 (38.5)		5 (31.3)	5 (31.3)			
無効回答	1 (0.0)	1 (3.4)		1 (7.7)	1 (7.7)		0 (0.0)	0 (0.0)			
(朝食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか											
0~1日	12 (41.3)	10 (34.5)		5 (38.5)	3 (23.1)		7 (43.8)	7 (43.8)			
2~3日	5 (17.2)	7 (24.1)	ns	2 (15.4)	4 (30.8)	ns	3 (18.8)	3 (18.8)	ns	ns	ns
4~5日	6 (20.6)	2 (6.9)		3 (23.1)	1 (7.7)		3 (18.8)	1 (6.3)			
6~7日	6 (20.6)	10 (34.4)		3 (23.1)	5 (38.5)		3 (18.8)	5 (31.3)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
今日の朝ごはんはなに、何を食べましたか											
軽食型	8 (27.6)	9 (31.0)		3 (23.1)	2 (15.4)		5 (31.3)	7 (43.8)			
主食偏重型	10 (34.5)	14 (48.3)		5 (38.5)	8 (61.5)		5 (31.3)	6 (37.5)			
定食型	9 (31.0)	5 (17.2)	ns	5 (38.5)	3 (23.1)	ns	4 (25.0)	2 (12.5)	ns	ns	ns
おやつ型	0 (0)	0 (0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
副食偏重型	2 (6.9)	1 (3.4)		0 (0.0)	0 (0.0)		2 (12.5)	1 (6.3)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
あなたは、健康的な食生活をしていますか。											
はい	26 (89.7)	24 (82.8)	ns	12 (92.3)	11 (84.6)	ns	14 (87.5)	13 (81.3)			
いいえ	3 (10.3)	5 (17.2)		1 (7.7)	2 (15.4)		2 (12.5)	3 (18.8)	ns	ns	ns
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか											
思う	25 (86.2)	23 (79.3)		9 (69.2)	10 (76.9)		16 (###)	13 (81.3)			
少し思う	3 (10.3)	5 (17.2)	**	3 (23.1)	2 (15.4)	ns	0 (0.0)	3 (18.8)	*	ns	ns
思わない	0 (0)	1 (3.4)		0 (0.0)	1 (7.7)		0 (0.0)	0 (0.0)			
無効回答	1 (3.4)	0 (0.0)		1 (7.7)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
家で、料理を自分で作るがありますか											
ひとりで作るがある	8 (27.6)	6 (20.7)		3 (23.1)	3 (23.1)		5 (31.3)	3 (18.8)			
おうちの人と作るがある	11 (37.9)	16 (55.2)	ns	4 (30.8)	7 (53.8)	ns	7 (43.8)	9 (56.3)	ns	ns	ns
作らない	7 (24.1)	6 (20.7)		5 (38.5)	3 (23.1)		2 (12.5)	3 (18.8)			
無効回答	3 (10.3)	1 (3.4)		1 (7.7)	0 (0.0)		2 (12.5)	1 (6.3)			
家で買い物、料理、片付けなど手伝いをどのくらいしますか											
ある	9 (31.0)	10 (34.5)		3 (23.1)	2 (15.4)		6 (37.5)	8 (50.0)			
ときどきする	17 (58.6)	17 (58.6)	ns	8 (61.5)	10 (76.9)	ns	9 (56.3)	7 (43.8)	ns	ns	ns
しない	3 (10.3)	2 (6.9)		2 (15.4)	1 (7.7)		1 (6.3)	1 (6.3)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
給食をいつも残さず食べていますか											
いつも残さず食べる	9 (31.0)	12 (41.4)		4 (30.8)	7 (53.8)		5 (31.3)	5 (31.3)			
残さず食べるの方が多い	11 (37.9)	14 (48.3)	**	5 (38.5)	6 (46.2)	**	6 (37.5)	8 (50.0)	ns	ns	ns
残すことの方が多い	8 (27.6)	2 (6.9)		4 (30.8)	0 (0.0)		4 (25.0)	2 (12.5)			
いつも残す	1 (3.4)	1 (3.4)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (6.3)	1 (6.3)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** : p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表2-3. 生徒(中学1~3年生)における調査時期・男女別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	中学校全数			中学校男子			中学校女子			1回目 目 男女 差	2回目 目 男女 差
	人数(%)	1回目 133 (%)	2回目 133 (%)	時期差 1回vs2 回	1回目 67 (%)	2回目 67 (%)	時期差 1回vs2 回	1回目 66 (%)	2回目 66 (%)		
朝食は週に何日食べますか											
必ず毎日食べる	101 (75.9)	102 (76.7)		54 (80.6)	53 (79.1)		47 (71.2)	49 (74.2)			
1週間に2~3日食べないこと	21 (15.8)	24 (18.0)		9 (13.4)	14 (20.9)		12 (18.2)	10 (15.2)			
1週間に4~5日食べないこと	7 (5.3)	1 (0.8)	ns	1 (1.5)	0 (0.0)	ns	6 (9.1)	1 (1.5)	ns	*	ns
ほとんど食べない	2 (1.5)	5 (3.8)		1 (1.5)	0 (0.0)		1 (1.5)	5 (7.6)			
無効回答	2 (1.5)	1 (0.8)		2 (3.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.5)			
(朝食) ふだん、だれと食事をしますか											
だいたい家族全員で食べる	34 (25.6)	23 (17.3)		13 (19.4)	13 (19.4)		21 (31.8)	10 (15.2)			
だいたい家族の誰かと食べる	33 (24.8)	41 (30.8)		22 (32.8)	19 (28.4)		11 (16.7)	22 (33.3)			
だいたい兄弟姉妹と食べる	23 (17.3)	21 (15.8)	ns	10 (14.9)	10 (14.9)	ns	13 (19.7)	11 (16.7)	ns	ns	ns
自分一人で食べるが多い	42 (31.6)	46 (34.6)		22 (32.8)	25 (37.3)		20 (30.3)	21 (31.8)			
無効回答	1 (0.8)	2 (1.5)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (1.5)	2 (3.0)			
(夕食) ふだん、だれと食事をしますか											
だいたい家族全員で食べる	77 (57.9)	83 (62.4)		40 (59.7)	45 (67.2)		37 (56.1)	38 (57.6)			
だいたい家族の誰かと食べる	33 (24.8)	29 (21.8)		16 (23.9)	12 (17.9)		17 (25.8)	17 (25.8)			
だいたい兄弟姉妹と食べる	8 (6.0)	7 (5.3)	ns	1 (1.5)	1 (1.5)	ns	7 (10.6)	6 (9.1)	ns	ns	ns
自分一人で食べるが多い	7 (5.3)	7 (5.3)		5 (7.5)	5 (7.5)		2 (3.0)	2 (3.0)			
無効回答	8 (6.0)	7 (5.3)		5 (7.5)	4 (6.0)		3 (4.5)	3 (4.5)			
(朝食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか											
0~1日	44 (33.1)	50 (37.6)		20 (29.9)	28 (41.8)		24 (36.4)	22 (33.4)			
2~3日	18 (13.5)	21 (15.8)	ns	9 (13.5)	10 (15.0)	ns	9 (13.6)	11 (16.7)	ns	ns	ns
4~5日	26 (19.6)	22 (16.6)		14 (20.8)	8 (12.0)		12 (18.2)	14 (21.2)			
6~7日	42 (31.6)	36 (27.1)		24 (35.9)	20 (29.9)		18 (27.3)	16 (24.3)			
無効回答	3 (2.3)	4 (3.0)		0 (0.0)	1 (1.5)		3 (4.5)	3 (4.5)			
(夕食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか											
0~1日	7 (5.3)	7 (5.3)		4 (6.0)	3 (4.5)		3 (4.5)	4 (6.0)			
2~3日	27 (20.3)	17 (12.8)	*	9 (13.5)	8 (12.0)	ns	18 (27.3)	9 (13.6)	ns	ns	ns
4~5日	26 (19.5)	38 (28.5)		12 (17.9)	18 (26.9)		14 (21.2)	20 (30.3)			
6~7日	64 (48.1)	63 (47.3)		36 (53.7)	35 (52.2)		28 (42.4)	28 (42.4)			
無効回答	9 (6.8)	8 (6.0)		6 (9.0)	3 (4.5)		3 (4.5)	5 (7.6)			
今日の朝ごはんはなに、何を食べましたか											
軽食型	47 (35.3)	43 (32.3)		25 (37.3)	24 (35.8)		22 (33.3)	19 (28.8)			
主食偏重型	33 (24.8)	39 (29.3)		15 (22.4)	19 (28.4)		18 (27.3)	20 (30.3)			
定食型	43 (32.3)	41 (30.8)	ns	23 (34.3)	22 (32.8)	ns	20 (30.3)	19 (28.8)	ns	ns	ns
おやつ型	3 (2.3)	4 (3.0)		2 (3.0)	1 (1.5)		1 (1.5)	3 (4.5)			
副食偏重型	2 (1.5)	2 (1.5)		1 (1.5)	1 (1.5)		1 (1.5)	1 (1.5)			
無効回答	5 (3.8)	4 (3.1)		1 (1.5)	0 (0.0)		4 (6.0)	4 (6.0)			
あなたは、健康的な食生活をしていますか。											
はい	88 (66.2)	86 (64.7)	ns	46 (68.7)	45 (67.2)	ns	42 (63.6)	41 (62.1)	ns	ns	ns
いいえ	43 (32.3)	39 (29.3)		19 (28.4)	17 (25.4)		24 (36.4)	22 (33.3)			
無効回答	2 (1.5)	8 (6.0)		2 (3.0)	5 (7.5)		0 (0.0)	3 (4.5)			
朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか											
思う	111 (83.5)	112 (84.2)		59 (88.1)	61 (91.0)		52 (78.8)	51 (77.3)			
少し思う	20 (15.0)	20 (15.0)	ns	7 (10.4)	6 (9.0)	ns	13 (19.7)	14 (21.2)	ns	ns	*
思わない	1 (0.8)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (1.5)	0 (0.0)			
無効回答	1 (0.8)	1 (0.8)		1 (1.5)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.5)			
家で、料理を自分で作るがありますか											
ひとりで作ることもある	39 (29.3)	39 (29.3)		19 (28.4)	18 (26.9)		20 (30.3)	21 (31.8)			
おうちのひとと作ることもある	50 (37.6)	54 (40.6)	ns	17 (25.4)	20 (29.9)	ns	33 (50.0)	34 (51.5)	ns	**	**
作らない	42 (31.6)	39 (29.3)		29 (43.3)	29 (43.3)		13 (19.7)	10 (15.2)			
無効回答	2 (1.5)	1 (0.8)		2 (3.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.5)			
家で買い物、料理、片付けなど手伝いをどのくらいしますか											
ある	26 (19.5)	29 (21.8)		7 (10.4)	8 (11.9)		19 (28.8)	21 (31.8)			
ときどきする	86 (64.7)	90 (67.7)	ns	43 (64.2)	47 (70.1)	ns	43 (65.2)	43 (65.2)	ns	**	**
しない	19 (14.3)	13 (9.8)		15 (22.4)	12 (17.9)		4 (6.1)	1 (1.5)			
無効回答	2 (1.5)	1 (0.8)		2 (3.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (1.5)			
給食をいつも残さず食べていますか											
いつも残さず食べる	28 (21.1)	23 (17.3)		22 (32.8)	21 (31.3)		6 (9.1)	2 (3.0)			
残さず食べるこの方が多い	45 (33.8)	49 (36.8)	ns	24 (35.8)	27 (40.3)	ns	21 (31.8)	22 (33.3)	*	**	**
残すことの方が多い	49 (36.8)	45 (33.8)		16 (23.9)	14 (20.9)		33 (50.0)	31 (47.0)			
いつも残す	8 (6.0)	10 (7.5)		3 (4.5)	2 (3.0)		5 (7.6)	8 (12.1)			
無効回答	3 (2.3)	6 (4.5)		2 (3.0)	3 (4.5)		1 (1.5)	3 (4.5)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** : p<0.05で有意差を示す。

調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表3-1. 児童生徒における調査時期・男女別の食態度の状況

質問項目と 選択肢	全数			男子			女子			1回目 男女差	2回目 男女差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2回		
	人数(%)	162 (%)		162 (%)	80 (%)		80 (%)	82 (%)			
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか											
食事はゆっくりとよくかんで食べる											
はい	114 (70.4)	107 (66.0)		52 (65.0)	45 (56.3)		62 (75.6)	62 (75.6)			
いいえ	47 (29.0)	50 (30.9)	ns	27 (33.8)	32 (40.0)	ns	20 (24.4)	18 (22.0)	ns	ns	**
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
朝・昼・夕三食必ず食べる											
はい	130 (80.2)	127 (78.4)		67 (83.8)	66 (82.5)		63 (76.8)	61 (74.4)			
いいえ	31 (19.1)	30 (18.5)	ns	12 (15.0)	11 (13.8)	ns	19 (23.2)	19 (23.2)	ns	ns	ns
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
栄養のバランスを考えて食べる											
はい	97 (59.9)	92 (56.8)		49 (61.3)	46 (57.5)		48 (58.5)	46 (56.1)			
いいえ	63 (38.9)	65 (40.1)	ns	29 (36.3)	31 (38.8)	ns	34 (41.5)	34 (41.5)	ns	ns	ns
無効回答	2 (1.2)	5 (3.1)		2 (2.5)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない											
はい	100 (61.7)	119 (73.5)		45 (56.3)	58 (72.5)		55 (67.1)	61 (74.4)			
いいえ	61 (37.7)	38 (23.5)	**	34 (42.5)	19 (23.8)	**	27 (32.9)	19 (23.2)	*	ns	ns
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
おかしやスナック菓子を食べすぎない											
はい	108 (66.7)	109 (67.3)		49 (61.3)	54 (67.5)		59 (72.0)	55 (67.1)			
いいえ	53 (32.7)	48 (29.6)	ns	30 (37.5)	23 (28.8)	ns	23 (28.0)	25 (30.5)	ns	ns	ns
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
塩辛いものを食べすぎない											
はい	126 (77.8)	128 (79.0)		59 (73.8)	59 (73.8)		67 (81.7)	69 (84.1)			
いいえ	35 (21.6)	29 (17.9)	ns	20 (25.0)	18 (22.5)	ns	15 (18.3)	11 (13.4)	ns	ns	ns
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** :p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表3-2. 児童(小学5年生)における調査時期・男女別の食態度の状況

質問項目と 選択肢	小学校全数			小学校男子			小学校女子			1回目 男女差	2回目 男女差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2回		
	人数(%)	29 (%)		29 (%)	13 (%)		13 (%)	16 (%)			
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか											
食事はゆっくりとよくかんで食べる											
はい	21 (72.4)	21 (72.4)	ns	9 (69.2)	9 (69.2)	ns	12 (75.0)	12 (75.0)	ns	ns	ns
いいえ	8 (27.6)	8 (27.6)		4 (30.8)	4 (30.8)		4 (25.0)	4 (25.0)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
朝・昼・夕三食必ず食べる											
はい	27 (93.1)	26 (89.7)	ns	13 (100.0)	13 (100.0)	ns	14 (87.5)	13 (81.3)	ns	ns	ns
いいえ	2 (6.9)	3 (10.3)		0 (0.0)	0 (0.0)		2 (12.5)	3 (18.8)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
栄養のバランスを考えて食べる											
はい	25 (86.2)	22 (75.9)	ns	11 (84.6)	11 (84.6)	ns	14 (87.5)	11 (68.8)	ns	ns	ns
いいえ	4 (13.8)	7 (24.1)		2 (15.4)	2 (15.4)		2 (12.5)	5 (31.3)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない											
はい	21 (72.4)	24 (82.8)	ns	8 (61.5)	11 (84.6)	ns	13 (81.3)	13 (81.3)	ns	ns	ns
いいえ	8 (27.6)	5 (17.2)		5 (38.5)	2 (15.4)		3 (18.8)	3 (18.8)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
おかしやスナック菓子を食べすぎない											
はい	23 (79.3)	18 (62.1)	ns	10 (76.9)	8 (61.5)	ns	13 (81.3)	10 (62.5)	ns	ns	ns
いいえ	6 (20.7)	11 (37.9)		3 (23.1)	5 (38.5)		3 (18.8)	6 (37.5)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
塩辛いものを食べすぎない											
はい	24 (82.8)	26 (89.7)	ns	9 (69.2)	12 (92.3)	ns	15 (93.8)	14 (87.5)	ns	ns	ns
いいえ	5 (17.2)	3 (10.3)		4 (30.8)	1 (7.7)		1 (6.3)	2 (12.5)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** :p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表3-3. 生徒(中学1~3年生)における調査時期・男女別の食態度の状況

質問項目と 選択肢	中学校全数			中学校男子			中学校女子			1回目 男女差	2回目 男女差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2回		
	人数(%)	(%)		人数(%)	(%)		人数(%)	(%)			
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか											
食事はゆっくりとよくかんで食べる											
はい	93 (69.9)	86 (64.7)	ns	43 (64.2)	36 (53.7)	ns	50 (75.8)	50 (75.8)	ns	ns	**
いいえ	39 (29.3)	42 (31.6)		23 (34.3)	28 (41.8)		16 (24.2)	14 (21.2)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
朝・昼・夕三食必ず食べる											
はい	103 (77.4)	101 (75.9)	ns	54 (80.6)	53 (79.1)	ns	49 (74.2)	48 (72.7)	ns	ns	ns
いいえ	29 (21.8)	27 (20.3)		12 (17.9)	11 (16.4)		17 (25.8)	16 (24.2)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
栄養のバランスを考えて食べる											
はい	72 (54.1)	70 (52.6)	ns	38 (56.7)	35 (52.2)	ns	34 (51.5)	35 (53.0)	ns	ns	ns
いいえ	59 (44.4)	58 (43.6)		27 (40.3)	29 (43.3)		32 (48.5)	29 (43.9)			
無効回答	2 (1.5)	5 (3.8)		2 (3.0)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない											
はい	79 (59.4)	95 (71.4)	**	37 (55.2)	47 (70.1)	**	42 (63.6)	48 (72.7)	*	ns	ns
いいえ	53 (39.8)	33 (24.8)		29 (43.3)	17 (25.4)		24 (36.4)	16 (24.2)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
おかしやスナック菓子を食べすぎない											
はい	85 (63.9)	91 (68.4)	ns	39 (58.2)	46 (68.7)	ns	46 (69.7)	45 (68.2)	ns	ns	ns
いいえ	47 (35.3)	37 (27.8)		27 (40.3)	18 (26.9)		20 (30.3)	19 (28.8)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
塩辛いものを食べすぎない											
はい	102 (76.7)	102 (76.7)	ns	50 (74.6)	47 (70.1)	ns	52 (78.8)	55 (83.3)	ns	ns	ns
いいえ	30 (22.6)	26 (19.5)		16 (23.9)	17 (25.4)		14 (21.2)	9 (13.6)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** :p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表4a-1. 児童生徒における調査時期・男女別の生活習慣の状況

質問項目と選択肢 人数(%)	全数			男子			女子			1回目 男女 差	2回目 男女 差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回		
朝6時30分までに起きて夜10時(小学生)または夜11時(中学生)までにねることが週5日以上ありますか											
はい	58 (35.8)	46 (28.4)		34 (42.5)	23 (28.8)		24 (29.3)	23 (28.0)			
いいえ	103 (63.6)	111 (68.5)	ns	45 (56.3)	54 (67.5)	ns	58 (70.7)	57 (69.5)	ns	*	ns
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
大便を毎日しますか											
毎日出る	82 (50.6)	68 (42.0)		49 (61.3)	42 (52.5)		33 (40.2)	26 (31.7)			
2~3日おき	57 (35.2)	52 (32.1)	*	24 (30.0)	22 (27.5)	ns	33 (40.2)	30 (36.6)	ns	**	**
4日以上でない	12 (7.4)	12 (7.4)		3 (3.8)	4 (5.0)		9 (11.0)	8 (9.8)			
不規則	9 (5.6)	24 (14.8)		3 (3.8)	8 (10.0)		6 (7.3)	16 (19.5)			
無効回答	2 (1.2)	6 (3.7)		1 (1.3)	4 (5.0)		1 (1.2)	2 (2.4)			
平日(学校がある日)に家や塾で、一日にどのくらいの時間勉強をしていますか											
3時間以上	21 (13.0)	25 (15.4)		10 (12.5)	14 (17.5)		11 (13.4)	11 (13.4)			
2時間~3時間未満	69 (42.6)	72 (44.4)		26 (32.5)	28 (35.0)		43 (52.4)	44 (53.7)			
1時間~2時間未満	48 (29.6)	37 (22.8)	ns	30 (37.5)	22 (27.5)	ns	18 (22.0)	15 (18.3)	ns	**	ns
30分~1時間未満	8 (4.9)	15 (9.3)		5 (6.3)	9 (11.3)		3 (3.7)	6 (7.3)			
30分未満	8 (4.9)	6 (3.7)		4 (5.0)	2 (2.5)		4 (4.9)	4 (4.9)			
全くしない	6 (3.7)	2 (1.2)		4 (5.0)	2 (2.5)		2 (2.4)	()			
無効回答	2 (1.2)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		1 (1.2)	2 (2.4)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*: $p<0.1$ で傾向あり、**: $p<0.05$ で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表4a-2. 児童(小学5年生)における調査時期・男女別の生活習慣の状況

質問項目と選択肢	小学校全数			小学校男子			小学校女子			1回目 男女 差	2回目 男女 差
	1回目 人数(%)	2回目 人数(%)	時期差 1回vs 2回	1回目 人数(%)	2回目 人数(%)	時期差 1回vs2 回	1回目 人数(%)	2回目 人数(%)	時期差 1回vs2 回		
朝6時30分までに起きて夜10時(小学生)までにねることが週5日以上ありますか											
はい	16 (55.2)	9 (31.0)		7 (53.8)	4 (30.8)		9 (56.3)	5 (31.3)			
いいえ	13 (44.8)	20 (69.0)	ns	6 (46.2)	9 (69.2)	ns	7 (43.8)	11 (68.8)	ns	ns	ns
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
大便を毎日しますか											
毎日出る	13 (44.8)	10 (34.5)		8 (61.5)	5 (38.5)		5 (31.3)	5 (31.3)			
2~3日おき	14 (48.3)	8 (27.6)	ns	5 (38.5)	4 (30.8)	ns	9 (56.3)	4 (25.0)	ns	ns	ns
4日以上でない	1 (3.4)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (6.3)	0 (0.0)			
不規則	1 (3.4)	11 (37.9)		0 (0.0)	4 (30.8)		1 (6.3)	7 (43.8)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
平日(学校がある日)に家や塾で、一日にどのくらいの時間勉強をしていますか											
3時間以上	2 (6.9)	2 (6.9)		1 (7.7)	1 (7.7)		1 (6.3)	1 (6.3)			
2時間~3時間未満	7 (24.1)	15 (51.7)		1 (7.7)	4 (30.8)		6 (37.5)	11 (68.8)			
1時間~2時間未満	16 (55.2)	9 (31.0)	**	8 (61.5)	5 (38.5)	ns	8 (50.0)	4 (25.0)	*	ns	ns
30分~1時間未満	2 (6.9)	2 (6.9)		2 (15.4)	2 (15.4)		0 (0.0)	0 (0.0)			
30分未満	2 (6.9)	1 (3.4)		1 (7.7)	1 (7.7)		1 (6.3)	0 (0.0)			
全くしない	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** :p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表4a-3. 生徒(中学1~3年生)における調査時期・男女別の生活習慣の状況

質問項目と選択肢	中学校全数			中学校男子			中学校女子			1回目 男女 差	2回目 男女 差
	1回目	2回目	時期差 — 1回vs 2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回		
	人数(%)	133 (%)		133 (%)	67 (%)		67 (%)	66 (%)			
朝6時30分までに起きて夜11時(中学生)までにねることが週5日以上ありますか											
はい	42 (31.6)	37 (27.8)		27 (40.3)	19 (28.4)		15 (22.7)	18 (27.3)			
いいえ	90 (67.7)	91 (68.4)	ns	39 (58.2)	45 (67.2)	ns	51 (77.3)	46 (69.7)	ns	**	ns
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
大便を毎日しますか											
毎日出る	69 (51.9)	58 (43.6)		41 (61.2)	37 (55.2)		28 (42.4)	21 (31.8)			
2~3日おき	43 (32.3)	44 (33.1)	ns	19 (28.4)	18 (26.9)	ns	24 (36.4)	26 (39.4)	ns	ns	**
4日以上でない	11 (8.3)	12 (9.0)		3 (4.5)	4 (6.0)		8 (12.1)	8 (12.1)			
不規則	8 (6.0)	13 (9.8)		3 (4.5)	4 (6.0)		5 (7.6)	9 (13.6)			
無効回答	2 (1.5)	6 (4.5)		1 (1.5)	4 (6.0)		1 (1.5)	2 (3.0)			
平日(学校がある日)に家や塾で、一日にどのくらいの時間勉強をしていますか											
3時間以上	19 (14.3)	23 (17.3)		9 (13.4)	13 (19.4)		10 (15.2)	10 (15.2)			
2時間~3時間未満	62 (46.6)	57 (42.9)	ns	25 (37.3)	24 (35.8)	ns	37 (56.1)	33 (50.0)	ns	*	ns
1時間~2時間未満	32 (24.1)	28 (21.1)		22 (32.8)	17 (25.4)		10 (15.2)	11 (16.7)			
30分~1時間未満	6 (4.5)	13 (9.8)		3 (4.5)	7 (10.4)		3 (4.5)	6 (9.1)			
30分未満	6 (4.5)	5 (3.8)		3 (4.5)	1 (1.5)		3 (4.5)	4 (6.1)			
全くしない	6 (4.5)	2 (1.5)		4 (6.0)	2 (3.0)		2 (3.0)	0 (0.0)			
無効回答	2 (1.5)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		1 (1.5)	2 (3.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*:p<0.1で傾向あり、** :p<0.05で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表5b-1. 児童生徒における調査時期・男女別の体調など健康状態の状況

質問項目と選択肢	全数			男子			女子			1回目 男女 差	2回目 男女 差
	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回		
人数(%)	162 (%)	162 (%)		80 (%)	80 (%)		82 (%)	82 (%)			
「たちくらみ」や「めまい」を起こす											
よくある	22 (13.6)	21 (13.0)	ns	5 (6.3)	4 (5.0)	ns	17 (20.7)	17 (20.7)	ns	**	**
ときどきある	30 (18.5)	33 (20.4)		11 (13.8)	14 (17.5)		19 (23.2)	19 (23.2)			
たまにある	45 (27.8)	33 (20.4)		28 (35.0)	20 (25.0)		17 (20.7)	13 (15.9)			
ない	64 (39.5)	67 (41.4)		35 (43.8)	38 (47.5)		29 (35.4)	29 (35.4)			
無効回答	1 (0.6)	8 (4.9)		1 (1.3)	4 (5.0)		0 (0.0)	4 (4.9)			
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い											
よくある	13 (8.0)	18 (11.1)	ns	6 (7.5)	7 (8.8)	ns	7 (8.5)	11 (13.4)	ns	ns	*
ときどきある	35 (21.6)	28 (17.3)		15 (18.8)	13 (16.3)		20 (24.4)	15 (18.3)			
たまにある	53 (32.7)	51 (31.5)		27 (33.8)	22 (27.5)		26 (31.7)	29 (35.4)			
ない	59 (36.4)	60 (37.0)		31 (38.8)	35 (43.8)		28 (34.1)	25 (30.5)			
無効回答	2 (1.2)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		1 (1.2)	2 (2.4)			
体のだるさや疲れを感じる											
よくある	39 (24.1)	40 (24.7)	ns	19 (23.8)	17 (21.3)	ns	20 (24.4)	23 (28.0)	ns	ns	ns
ときどきある	52 (32.1)	38 (23.5)		22 (27.5)	21 (26.3)		30 (36.6)	17 (20.7)			
たまにある	58 (35.8)	64 (39.5)		32 (40.0)	30 (37.5)		26 (31.7)	34 (41.5)			
ない	12 (7.4)	15 (9.3)		6 (7.5)	9 (11.3)		6 (7.3)	6 (7.3)			
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			
食欲がない											
よくある	12 (7.4)	11 (6.8)	ns	5 (6.3)	6 (7.5)	ns	7 (8.5)	5 (6.1)	ns	ns	ns
ときどきある	30 (18.5)	26 (16.0)		13 (16.3)	13 (16.3)		17 (20.7)	13 (15.9)			
たまにある	59 (36.4)	49 (30.2)		32 (40.0)	16 (20.0)		27 (32.9)	33 (40.2)			
ない	60 (37.0)	70 (43.2)		29 (36.3)	41 (51.3)		31 (37.8)	29 (35.4)			
無効回答	1 (0.6)	6 (3.7)		1 (1.3)	4 (5.0)		0 (0.0)	2 (2.4)			
何もやる気がおこらない											
よくある	18 (11.1)	25 (15.4)	ns	6 (7.5)	12 (15.0)	ns	12 (14.6)	13 (15.9)	ns	*	ns
ときどきある	38 (23.5)	19 (11.7)		15 (18.8)	8 (10.0)		23 (28.0)	11 (13.4)			
たまにある	58 (35.8)	68 (42.0)		32 (40.0)	31 (38.8)		26 (31.7)	37 (45.1)			
ない	47 (29.0)	44 (27.2)		26 (32.5)	25 (31.3)		21 (25.6)	19 (23.2)			
無効回答	1 (0.6)	6 (3.7)		1 (1.3)	4 (5.0)		0 (0.0)	2 (2.4)			
イライラする											
よくある	31 (19.1)	25 (15.4)	**	12 (15.0)	10 (12.5)	**	19 (23.2)	15 (18.3)	ns	**	**
ときどきある	41 (25.3)	30 (18.5)		17 (21.3)	12 (15.0)		24 (29.3)	18 (22.0)			
たまにある	48 (29.6)	54 (33.3)		26 (32.5)	24 (30.0)		22 (26.8)	30 (36.6)			
ない	41 (25.3)	48 (29.6)		24 (30.0)	31 (38.8)		17 (20.7)	17 (20.7)			
無効回答	1 (0.6)	5 (3.1)		1 (1.3)	3 (3.8)		0 (0.0)	2 (2.4)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*: $p<0.1$ で傾向あり、**: $p<0.05$ で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表5b-2. 児童(小学5年生)における調査時期・男女別の体調など健康状態の状況

質問項目と選択肢	小学校全数			小学校男子			小学校女子			1回目 男女 差	2回目 男女 差
	1回目	2回目	時期差	1回目	2回目	時期差	1回目	2回目	時期差		
	人数(%)	29 (%)	29 (%)	1回vs 2回	13 (%)	13 (%)	1回vs2 回	16 (%)	16 (%)		
「たちくらみ」や「めまい」を起こす											
よくある	3 (10.3)	3 (10.3)	ns	1 (7.7)	0 (0.0)	ns	2 (12.5)	3 (18.8)	ns	ns	ns
ときどきある	5 (17.2)	4 (13.8)		1 (7.7)	1 (7.7)		4 (25.0)	3 (18.8)			
たまにある	6 (20.7)	6 (20.7)		3 (23.1)	3 (23.1)		3 (18.8)	3 (18.8)			
ない	15 (51.7)	15 (51.7)		8 (61.5)	8 (61.5)		7 (43.8)	7 (43.8)			
無効回答	0 (0.0)	1 (3.4)		0 (0.0)	1 (7.7)		0 (0.0)	0 (0.0)			
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い											
よくある	1 (3.4)	1 (3.4)	**	0 (0.0)	0 (0.0)	*	1 (6.3)	1 (6.3)	ns	ns	ns
ときどきある	3 (10.3)	7 (24.1)		1 (7.7)	5 (38.5)		2 (12.5)	2 (12.5)			
たまにある	8 (27.6)	11 (37.9)		3 (23.1)	3 (23.1)		5 (31.3)	8 (50.0)			
ない	16 (55.2)	10 (34.5)		9 (69.2)	5 (38.5)		7 (43.8)	5 (31.3)			
無効回答	1 (3.4)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (6.3)	0 (0.0)			
体のだるさや疲れを感じる											
よくある	6 (20.7)	7 (24.1)	ns	3 (23.1)	3 (23.1)	ns	3 (18.8)	4 (25.0)	ns	ns	ns
ときどきある	11 (37.9)	6 (20.7)		4 (30.8)	2 (15.4)		7 (43.8)	4 (25.0)			
たまにある	10 (34.5)	13 (44.8)		5 (38.5)	7 (53.8)		5 (31.3)	6 (37.5)			
ない	2 (6.9)	3 (10.3)		1 (7.7)	1 (7.7)		1 (6.3)	2 (12.5)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			
食欲がない											
よくある	0 (0.0)	2 (6.9)	ns	0 (0.0)	1 (7.7)	ns	0 (0.0)	1 (6.3)	ns	*	ns
ときどきある	8 (27.6)	4 (13.8)		1 (7.7)	3 (23.1)		7 (43.8)	1 (6.3)			
たまにある	11 (37.9)	11 (37.9)		6 (46.2)	1 (7.7)		5 (31.3)	10 (62.5)			
ない	10 (34.5)	11 (37.9)		6 (46.2)	7 (53.8)		4 (25.0)	4 (25.0)			
無効回答	0 (0.0)	1 (3.4)		0 (0.0)	1 (7.7)		0 (0.0)	0 (0.0)			
何もやる気がおこらない											
よくある	2 (6.9)	4 (13.8)	ns	0 (0.0)	1 (7.7)	ns	2 (12.5)	3 (18.8)	ns	ns	ns
ときどきある	6 (20.7)	2 (6.9)		2 (15.4)	1 (7.7)		4 (25.0)	1 (6.3)			
たまにある	16 (55.2)	15 (51.7)		9 (69.2)	7 (53.8)		7 (43.8)	8 (50.0)			
ない	5 (17.2)	7 (24.1)		2 (15.4)	3 (23.1)		3 (18.8)	4 (25.0)			
無効回答	0 (0.0)	1 (3.4)		0 (0.0)	1 (7.7)		0 (0.0)	0 (0.0)			
イライラする											
よくある	8 (27.6)	8 (27.6)	ns	4 (30.8)	2 (15.4)	ns	4 (25.0)	6 (37.5)	ns	ns	ns
ときどきある	8 (27.6)	5 (17.2)		2 (15.4)	3 (23.1)		6 (37.5)	2 (12.5)			
たまにある	8 (27.6)	10 (34.5)		4 (30.8)	4 (30.8)		4 (25.0)	6 (37.5)			
ない	5 (17.2)	6 (20.7)		3 (23.1)	4 (30.8)		2 (12.5)	2 (12.5)			
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*: $p < 0.1$ で傾向あり、**: $p < 0.05$ で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表5b-3. 生徒(中学1~3年生)における調査時期・男女別の体調など健康状態の状況

質問項目と選択肢	中学校全数			中学校男子			中学校女子			1回目 男女 差	2回目 男女 差
	1回目	2回目	時期差 1回vs 2回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回	1回目	2回目	時期差 1回vs2 回		
	人数(%)	133 (%)		133 (%)	67 (%)		67 (%)	66 (%)			
「たちくらみ」や「めまい」を起こす											
よくある	19 (14.3)	18 (13.5)	ns	4 (6.0)	4 (6.0)	ns	15 (22.7)	14 (21.2)	ns	**	**
ときどきある	25 (18.8)	29 (21.8)		10 (14.9)	13 (19.4)		15 (22.7)	16 (24.2)			
たまにある	39 (29.3)	27 (20.3)		25 (37.3)	17 (25.4)		14 (21.2)	10 (15.2)			
ない	49 (36.8)	52 (39.1)		27 (40.3)	30 (44.8)		22 (33.3)	22 (33.3)			
無効回答	1 (0.8)	7 (5.3)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	4 (6.1)			
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い											
よくある	12 (9.0)	17 (12.8)	ns	6 (9.0)	7 (10.4)	ns	6 (9.1)	10 (15.2)	ns	ns	*
ときどきある	32 (24.1)	21 (15.8)		14 (20.9)	8 (11.9)		18 (27.3)	13 (19.7)			
たまにある	45 (33.8)	40 (30.1)		24 (35.8)	19 (28.4)		21 (31.8)	21 (31.8)			
ない	43 (32.3)	50 (37.6)		22 (32.8)	30 (44.8)		21 (31.8)	20 (30.3)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
体のだるさや疲れを感じる											
よくある	33 (24.8)	33 (24.8)	ns	16 (23.9)	14 (20.9)	ns	17 (25.8)	19 (28.8)	ns	ns	ns
ときどきある	41 (30.8)	32 (24.1)		18 (26.9)	19 (28.4)		23 (34.8)	13 (19.7)			
たまにある	48 (36.1)	51 (38.3)		27 (40.3)	23 (34.3)		21 (31.8)	28 (42.4)			
ない	10 (7.5)	12 (9.0)		5 (7.5)	8 (11.9)		5 (7.6)	4 (6.1)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
食欲がない											
よくある	12 (9.0)	9 (6.8)	ns	5 (7.5)	5 (7.5)	ns	7 (10.6)	4 (6.1)	ns	ns	ns
ときどきある	22 (16.5)	22 (16.5)		12 (17.9)	10 (14.9)		10 (15.2)	12 (18.2)			
たまにある	48 (36.1)	38 (28.6)		26 (38.8)	15 (22.4)		22 (33.3)	23 (34.8)			
ない	50 (37.6)	59 (44.4)		23 (34.3)	34 (50.7)		27 (40.9)	25 (37.9)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
何もやる気がおこらない											
よくある	16 (12.0)	21 (15.8)	ns	6 (9.0)	11 (16.4)	ns	10 (15.2)	10 (15.2)	ns	*	ns
ときどきある	32 (24.1)	17 (12.8)		13 (19.4)	7 (10.4)		19 (28.8)	10 (15.2)			
たまにある	42 (31.6)	53 (39.8)		23 (34.3)	24 (35.8)		19 (28.8)	29 (43.9)			
ない	42 (31.6)	37 (27.8)		24 (35.8)	22 (32.8)		18 (27.3)	15 (22.7)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			
イライラする											
よくある	23 (17.3)	17 (12.8)	**	8 (11.9)	8 (11.9)	*	15 (22.7)	9 (13.6)	*	*	**
ときどきある	33 (24.8)	25 (18.8)		15 (22.4)	9 (13.4)		18 (27.3)	16 (24.2)			
たまにある	40 (30.1)	44 (33.1)		22 (32.8)	20 (29.9)		18 (27.3)	24 (36.4)			
ない	36 (27.1)	42 (31.6)		21 (31.3)	27 (40.3)		15 (22.7)	15 (22.7)			
無効回答	1 (0.8)	5 (3.8)		1 (1.5)	3 (4.5)		0 (0.0)	2 (3.0)			

時期差と男女差での有意確率において、ns:有意差なし、*: $p<0.1$ で傾向あり、**: $p<0.05$ で有意差を示す。
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った。

表7a. 生活習慣カード得点(平均値)の推移

全数まとめ

総数:162

	小中全数				小中男子				小中女子			
	6月	9月	11月	時期差	6月	9月	11月	時期差	6月	9月	11月	時期差
生活習慣カード項目(各5点満点)												
朝ごはんをしっかり食べた	4.6	4.6	4.7		4.7	4.8	4.9		4.5	4.5	4.6	
排便をした	3.6	3.7	3.7		3.9	4.0	4.0		3.2	3.3	3.5	
遅刻せずに登校できた	4.8	4.9	4.9 *		4.9	5.0	4.9		4.7	4.9	5.0 *	
学校で眠くなっていない	3.1	3.1	3.4		3.5	3.6	3.9 *		2.7	2.5	2.9	
身体をしっかり動かした	4.2	4.5	4.2		4.5	4.6	4.4		3.8	4.3	4.0	
家での勉強を1時間(小学生)または2時間(中学生)した	3.3	3.0	3.4		3.2	3.2	3.5		3.4	2.8	3.3	
お風呂(湯船)に入った	4.5	4.5	4.8 *		4.6	4.7	4.9 *		4.4	4.4	4.7 *	
睡眠をしっかりとした	3.7	3.9	3.9		3.7	4.2	4.2 *		3.6	3.7	3.6	
合計得点(40点満点)	31.8	32.3	33.1 *		33.1	34.2	34.6 *		30.5	30.4	31.7	

調査時期の比較はWilcoxonの符号付き順位検定にて6月と11月で行った。*:p<0.05を示す。

表7b. 生活習慣カード得点(平均値)学校別の推移

小学校まとめ

総数:29	小学5年全数			時期 差	小5男子			時期 差	小5女子			時期 差
	6月	9月	11月		6月	9月	11月		6月	9月	11月	
生活習慣カード項目(各5点満点)												
朝ごはんをしっかりと食べた	4.9	4.8	4.9		4.5	5.0	5.0		4.5	4.7	4.9	
排便をした	3.5	3.8	3.6		3.2	4.3	3.8		3.2	3.4	3.4	
遅刻せずに登校できた	4.9	4.9	5.0		4.7	5.0	5.0		4.7	4.9	5.0	
学校で眠くなっていない	3.9	3.6	3.9		2.7	3.4	4.0		2.7	3.8	3.9	
身体をしっかりと動かした	4.6	4.5	4.4		3.8	4.8	4.2		3.8	4.3	4.5	
家での勉強を1時間(小学生)した	4.1	3.7	4.1		3.4	3.7	4.2		3.4	3.8	4.1	
お風呂(湯船)に入った	4.3	4.3	4.7		4.4	4.5	4.8		4.4	4.1	4.5	
睡眠をしっかりとった	3.8	4.0	3.8		3.6	3.6	3.5		3.6	4.3	4.0	
合計得点(40点満点)	34.0	33.7	34.3		30.5	34.4	34.5		30.5	33.1	34.2	

中学校まとめ

総数:133	中学全数				時期 差	学年別												時期 差						
				時期 差		中学1年				時期 差	中学2年				時期 差	男女別				時期 差				
	6月	9月	11月			6月	9月	11月	6月		9月	11月	6月	9月		11月	6月		9月		11月	6月	9月	11月
生活習慣カード項目(各5点満点)																								
朝ごはんをしっかりと食べた	4.5	4.6	4.7		4.5	4.7	4.8		4.7	4.6	4.7		4.4	4.6	4.6		4.5	4.8	4.8		4.5	4.4	4.6	
排便をした	3.6	3.7	3.8		3.6	3.5	4.0		3.8	3.8	3.7		3.3	3.6	3.7		3.2	3.9	4.0		3.2	3.3	3.5	
遅刻せずに登校できた	4.8	4.9	4.9	*	4.9	5.0	5.0		4.8	4.9	4.8		4.7	4.9	5.0	*	4.7	5.0	4.8		4.7	4.9	5.0	*
学校で眠くなっていない	2.9	3.1	3.3		3.5	3.3	3.3		3.2	3.2	3.7		2.2	2.5	2.8		2.7	3.7	3.9	*	2.7	2.3	2.7	
身体をしっかりと動かした	4.1	4.5	4.2		4.7	4.7	4.5		3.8	4.7	4.2		3.8	4.0	3.9		3.8	4.6	4.5		3.8	4.4	3.9	
家での勉強を2時間(中学生)した	3.2	3.0	3.2		3.7	2.8	3.3		3.0	2.6	2.7	*	2.9	3.1	3.8	*	3.4	3.1	3.3		3.4	2.6	3.1	
お風呂(湯船)に入った	4.6	4.5	4.8	*	4.6	4.7	5.0		4.4	4.5	4.7		4.7	4.5	4.8		4.4	4.7	4.9		4.4	4.4	4.7	*
睡眠をしっかりとった	3.6	3.9	3.9		3.9	4.1	4.2		3.9	3.9	4.0		3.1	3.7	3.7		3.6	4.3	4.3	*	3.6	3.5	3.5	
合計得点(40点満点)	31.3	32.3	32.6	*	33.4	32.8	33.9		31.5	32.3	32.4		29.1	30.9	32.3	*	30.5	34.2	34.6	*	30.5	29.8	31.1	*

調査時期の比較はWilcoxonの符号付き順位検定にて6月と11月で行った有意差は* : p<0.05を示す。

表8. 保護者における調査時期別の食生活状況や食事・給食への意識等の状況

	1回目		2回目	
	人数(%)	128 (%)	152 (%)	
あなたは毎日朝食を食べますか				
毎日食べる	114 (90.5)		133 (87.5)	
食べない日がある	8 (6.3)		12 (7.9)	
休日は食べない	4 (3.2)		3 (2.0)	
ほとんど食べない	0 (0.0)		4 (2.6)	
無効回答	0 (0.0)		0 (0.0)	
食育は大切だと思いますか				
思う	114 (90.5)		139 (91.4)	
少し思う	12 (9.5)		12 (7.9)	
思わない	0 (0.0)		0 (0.0)	
無効回答	0 (0.0)		1 (0.7)	
主食・主菜・副菜・汁物等のそろった食事は、大切だと思いますか				
思う	118 (93.7)		133 (87.5)	
少し思う	8 (6.3)		19 (12.5)	
思わない	0 (0.0)		0 (0.0)	
無効回答	0 (0.0)		0 (0.0)	
お子さんといっしょに料理を作ることがありますか				
ある	24 (19.0)		25 (16.4)	
ときどきある	69 (54.8)		89 (58.6)	
ない	32 (25.4)		38 (25.0)	
無効回答	1 (0.8)		0 (0.0)	
お子さんは、給食について家庭で話をしますか				
いつも話す	13 (10.3)		16 (10.5)	
ときどき話す	83 (65.9)		99 (65.1)	
ほとんど話さない	25 (19.8)		31 (20.4)	
全く話さない	4 (3.2)		5 (3.3)	
無効回答	1 (0.8)		1 (0.7)	
あなたは、健康的な食生活をしていますか。				
はい	88 (69.8)		121 (79.6)	
いいえ	28 (22.2)		23 (15.1)	
無効回答	10 (7.9)		8 (5.3)	
学校給食でよいと思われる点はどのようなことですか(複数回答3つまで可)				
栄養に配慮している	110 (72.4)		136 (89.5)	
好き嫌いがなくなる	26 (20.6)		27 (17.8)	
食事のマナーがよくなる	3 (2.4)		8 (5.3)	
給食当番などの共同作業ができる	41 (32.5)		44 (28.9)	
友達と同じものが一緒に食べられる	26 (20.6)		32 (21.1)	
経済的である	12 (9.5)		31 (20.4)	
弁当を作らなくて済む	62 (49.2)		70 (46.1)	
衛生管理に配慮している	14 (11.1)		21 (13.8)	
安全な食品を使用している	26 (20.6)		31 (20.4)	
食育の教材になっている	18 (14.3)		21 (13.8)	
学校給食に何を望みますか(複数回答3つまで可)				
基本的な食事マナーの習得	21 (16.7)		30 (19.7)	
栄養や食品の知識の習得	43 (34.1)		59 (38.8)	
郷土食や伝統食の実施	29 (23.0)		49 (32.2)	
安全な食品の使用	67 (53.2)		82 (53.9)	
地場産物の活用	49 (38.9)		49 (32.2)	
献立や味付けの工夫	51 (40.5)		65 (42.8)	
地料理や栄養に関する資料の配布	3 (2.4)		10 (6.6)	
学校給食を通じた食育	44 (34.9)		50 (32.9)	

せい かつ しゅう かん 生活習慣ふりかえりカード

か も しょうがっこう
加茂小学校

年 組 番 (男・女) 名前

自分のめあて

もくひょう 目標が守れたら○をしましょう。○の数を合計しましょう！
ごうけい

月 日	①朝ごはんをしっかり食べた。	②朝、うんちをした。	③遅刻せずに登校できた。	④学校でねむくなっていない。	⑤からだをしっかりと動かした。	⑥家での勉強を1時間した。	⑦お風呂(湯船)に入った。	⑧睡眠をしっかりとった。	○の ごうけい 合計	2週目の目標 (左の目標の中から1つえらぶ) 番号を書こう	
	／ (月)									／ (月)	
／ (火)										／ (火)	
／ (水)										／ (水)	
／ (木)										／ (木)	
／ (金)										／ (金)	
○の数											



「勉強も運動もうまくいく！8つのひみつ」を守って元気なからだをつくろう！

©岡山県マスコットももっち

お じこく
『起きる時刻』 6時半までに
ね じこく
『寝る時刻』 10時までに
『テレビ・ゲームの時間』 2時間まで

反省

生活習慣ふりかえりカード

加茂中学校

年 組 番 (男・女) 名前

自分のめあて

★目標が守れたら○を記入し、○の数を合計しましょう！

月 日	①朝食を しっかり 食べた。	②排便を した。	③遅刻せ ずに登校 できた。	④学校で 眠くなっ ていない。	⑤身体を しっかり 動かした。	⑥家での 学習を2 時間した。	⑦風呂 (湯船)に 入った。	⑧睡眠を しっかり とった。	○の 合計	2週目の目標 (左の目標の中から1つ選択) 番号を記入	
	／ (月)									／ (月)	
／ (火)									／ (火)		
／ (水)									／ (水)		
／ (木)									／ (木)		
／ (金)									／ (金)		
○の数											



ふんわりと
「文武両道を実現す
る8カ条」を参考にし
よう！

©岡山県マスコットももっち

『起きる時刻』 6時半までに
『寝る時刻』 11時までに
『テレビ・ゲームの時間』 2時間まで

反省

V 取組の成果と課題

V 取組の成果と課題

(1) 津山市立加茂小・中学校での取組の成果

- ① 心身共に健康な児童生徒を育む食育の授業
食に関する指導の全体計画、年間指導計画に基づき、担任教諭と栄養教諭が連携して授業を行うことができ、児童生徒の食に関する興味・関心が高まるとともに、食事の大切さについて理解が深まった。
- ② 「生活習慣ふりかえりカード」の取組
 - ア 基本的な生活習慣の定着と自己管理能力を身につけることを目指して年3回実施し、児童生徒が生活を振り返り、自身の課題を認識し、それぞれのめあてを決めて取り組むことができた。
 - イ 1週間の取組の中で目標達成できなかった項目を、2週目にも取り組むような形式としていたため、反省点を生かして健康的な生活習慣の定着を図り、自己管理能力を高めることができた。
- ③ 簡易ヘモグロビン測定器（ASTRIM FIT）の活用
簡易ヘモグロビン測定器を活用することで、児童生徒は、自身の貧血状態を具体的に把握することができ、食事内容を改善しようとする態度の形成を促すことができた。
- ④ 家庭・地域との連携
様々な食に関する学習内容を各種たよりなどで家庭に知らせ、家族と共に食生活改善に取り組むことができた。

(2) 今後の課題

- ① 心身共に健康な児童生徒を育む食育の授業
 - ア 食に関する指導の全体計画や年間指導計画をもとに授業を行ってきているが、各教科等のねらいと食育の視点との関連について、さらに見直していく必要がある。
 - イ 授業を担う担任教諭等と、食の専門家である栄養教諭が、チームティーチングで行う食育は効果的であるが、共同調理場に勤務する栄養教諭と各受配校の担任教諭等が綿密な打ち合わせをするための時間の確保が課題である。

ウ 栄養教諭の効果的な関わりについて、さらに研究を深める必要がある。

エ 児童生徒が授業や体験活動を通して食に関する正しい知識を学び、自ら判断し、日々の食生活の中で実践に結び付けていくためには、取組を継続していく必要がある。

② アンケート調査結果及び生活習慣ふりかえりカードの活用

児童生徒及び保護者の生活習慣や食に関する課題がより具体的に確認できた。しかし、1年間という単年の取組では、課題に係る実態は必ずしも改善されていないことから、今後も引き続き、学校と家庭・地域を結ぶ食育活動を推進していくことが求められる。

③ 共同調理場に勤務する栄養教諭の訪問指導のモデル構築

草加部学校食育センターに勤務する栄養教諭は、市内の受配校と積極的に関わり、食に関する授業や給食時の訪問指導、学校行事等、あらゆる分野において活躍している。栄養教諭を中核とした食育の推進が図られており、津山市が築いてきたこの体勢を継続していくことが重要である。

しかし、栄養教諭は少数職種であり、学校からの要望に沿って授業等を引き受けていく現在の方法では、要望が増え続けると、重要な職務である給食管理（栄養管理・衛生管理）への影響が心配される。また、訪問校に偏りがあることも現在の課題である。

津山市教育委員会の指導のもと栄養教諭が作成した指導案や指導資料の情報提供をさらに強化し、担任教諭等が単独であっても、栄養教諭からの情報（指導案や指導資料）を活用して食育を担っていく体勢を構築する必要がある。また、学校食育センターは、受配校と連携をとりながら、全ての学校に同じような割合で関わっていくよう年間計画を再検討していくことが今後の課題である。

VI 参考資料

津山市作成「食に関する指導」指導案

栄養教諭・学校栄養職員が関わる食に関する指導計画

平成28年度 津山市学校教育研究センター 栄養部会

小学校	テーマ	指導内容	参考資料及び教材
1年	たべものはたらき	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の赤・黄・緑の仲間分け 食べ物の働き 	<ul style="list-style-type: none"> H23栄養部会指導案(小1) 3色の働きカード (車体、ガソリン、オイル) 栄養戦隊食レンジャー そのまんま食材カード
2年	野菜のちから	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の名前あてクイズ、栄養 4つの働き(肌、病気、目、排便) 	<ul style="list-style-type: none"> H26,H27栄養部会指導案(小2) せいかつ教科書<東京書籍>①(P9~20) 紙芝居「たべようやさい」 人体エプロン (なんでも食べる元気なまあちゃん) 食物繊維君
3年	朝ごはんの働き	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズム 3つの目覚ましスイッチ (脳、体、おなか) 朝食の内容 	<ul style="list-style-type: none"> H22栄養部会指導案(小3) 保健教科書<東京書籍>3・4年 (P6,7,12) たのしい食事つながる食育(P14) 少年写真新聞社教材(朝食)
4年	おやつのととり方	<ul style="list-style-type: none"> おやつのととり方(量、時間、内容) おやつのととりすぎクイズ(病気) 	<ul style="list-style-type: none"> H24栄養部会指導案(小3,小6) おやつ指導セット 保健教科書<東京書籍>5・6年 (P36~37) 食育教材資料集(奈良県)(P39~50)
5年	地場産物のよさ	<ul style="list-style-type: none"> 地場産物のよさ (価格、フードマイレージ、 栄養価、味、新鮮) 給食の地場産物の紹介 (生産者への感謝の気持ち、旬など) 	<ul style="list-style-type: none"> H24栄養教諭新採研指導案(小5) 社会教科書<日本文教出版>5年 (P96~104) たのしい食事つながる食育(P21,26,27) 生産者の紹介(写真)
6年	かむことの大切さ	<ul style="list-style-type: none"> ひみこのはがいてーぜ (肥満防止、味覚発達、言葉はっきり、 脳の発達、歯の病気予防、がん予防、 胃腸快調、全力投球) 時代による食事内容の移り変わり 実際に噛む体験やかみかみ献立作成 食べ物の消化と吸収 	<ul style="list-style-type: none"> 理科教科書<啓林館>5年(P22~27) 紙芝居「かむ」 ひみこのはがいてーぜカード 骨格の移り変わり 食育教材資料集(奈良県)(P19~20)
	1食分の献立	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランス(主食、主菜、副菜) 献立作成上のテーマの例 (自分で作れるもの、給食、朝ごはん、お弁当、和食) 五大栄養素 	<ul style="list-style-type: none"> H23栄養部会指導案(小6) 家庭教科書<開隆堂>5・6年 (P88~105) たのしい食事つながる食育 (P19~20、P23~24) そのまんま料理カード 給食献立表
中学校	朝食と生活リズム	<ul style="list-style-type: none"> バランスのよい朝食を考える 生活リズム 	<ul style="list-style-type: none"> H22栄養部会指導案(中2) 保健体育教科書<東京書籍> (P112~113,116~117) 技術家庭教科書<開隆堂>(P64~69) 食生活学習教材中学生(P8~9) 朝食と生活リズムおもしろ大実験(DVD) 少年写真新聞社教材(朝食)
	バランスのよい食事 (1食分の献立)	<ul style="list-style-type: none"> 成長期の栄養の特徴 不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)について 6つの基礎食品群 	<ul style="list-style-type: none"> 技術家庭教科書<開隆堂>(P72~81) 食生活学習教材中学生(P2~7) H19牛乳食育教材セット
	日本型食生活のよさ	<ul style="list-style-type: none"> 日本型食生活のよさ (まごわやさしい) 地域の食文化 	<ul style="list-style-type: none"> H25栄養教諭新採研指導案(中2) 技術家庭教科書<開隆堂> (P130~135)

※他の題材で要望があればご相談ください。 ※食育教材一覧番号を載せていますので、ご活用下さい。

※食育教材及び指導案は、戸島学校食育センターにありますので、お問い合わせください。

平成 年 月 日 () 校時 指導者 担任 (T₁)
 栄養教諭・学校栄養職員 (T₂)

1 題材名 たべものはたらき

2 ねらい ○食べ物の3つの仲間やそれぞれのはたらきを知り、いろいろな食べ物を食べようとする意欲を持つことができる。

3 指導計画 (全1時間)

事前 好きなものきらいなもの調べ。

本時 「げんきになるたべもののひみつ」(1時間)

事後 チャレンジカードとおたよりで家庭に知らせることで、実践につなげる。

4 指導上の立場

○題材観

成長期の子どもたちにとって心身ともに健康な体を作るためには、偏食をせずバランスよく食べることが大切である。栄養バランスを知るために3つの食品群が用いられるが、この3色食品群は食に関する指導において基礎的な内容である。

本題材は、いろいろなものを食べることの大切さを理解させ、健康な体のために、嫌いなものでもがんばって食べてみようと思う心を育てたいと考え、設定した。

○児童の実態

何でも食べられる児童がいる反面、偏食が多かったり、食が細かったりする児童もおり、何でも残さず食べようという意識は低い。その理由として、健康な体づくりには、バランスのとれた食生活が不可欠であるということを、十分に理解していないことが考えられる。

(それぞれのクラスの実態を記入)

○指導の工夫

本時では、担任と栄養教諭のチームティーチングにより、いろいろな食べ物に含まれる栄養素や健康な体を作るはたらきをより効果的に知らせる。

本日食べた献立を取り上げ、食べたものを思い出させながら、食品の絵カードを貼ることで、給食にはいろいろな食品が使われていることに気づかせるようにし、また、栄養教諭が行う指導では、人形を使うことにより、食品が3つの食品群に分けられることを視覚的にとらえやすくする。

そして、それぞれの食品には働きがあることを知ることで、健康な体をつくるためにいろいろな食品をとることが大切であることに気付くとともに、これまでの自分の食生活を振り返り、今後は嫌いなものでも少しずつがんばって食べようとする意欲を持つことができるようにしたい。

また、事後には便りを配布するとともに、チャレンジカードを用いて、家庭でもいろいろな物を食べる意欲を高めたい。

○食育の視点

食品の名前や働きがわかり、興味関心を持つ。(食品を選択する能力)

元気な体を作るために好き嫌いをなく食べようと努力する。(食事の重要性) (心身の健康)

学年・教科名	小学校第1学年 学級活動 学習指導案（本時案）	
題材名	たべものはたらき（げんきになるたべもののひみつ）	
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることが理解できる。〔知識・理解〕 ・いろいろな食べ物を食べようとする意欲が持てる。〔関心・意欲・態度〕 	
学習活動	指導上の留意点	■教材・資料 ★評価・支援
（導入） 1 1年生と6年生のボクの話聞いて成長するために必要なことを考える。	○元気のない1年生のボクと元気な6年生のボクの絵を示し、どうしたら元気に成長することができるか、知っていることを発表するように指示する。（T ₁ ）	■元気のない1年生と元気な6年生のボクの絵
げんきになるたべものにはどんなひみつがあるのかな		
（展開） 2 食べ物のグループとそのはたらきを知る。	○食べ物のはたらきについて媒体を用いて説明する。（T ₂ ） <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 黄の食品：黄レンジャー ちからもりもりパワー 赤の食品：赤レンジャー からだぐんぐんパワー 緑の食品：緑レンジャー げんきるんるんパワー </div> ○それぞれのはたらきについて親しみがもてるように、呼び方を工夫して、説明する。（T ₂ ） ○いろいろな食べ物を食べることで、すべてのはたらきそろい、健康な体づくりにつながることをおさえる。（T ₂ ）	■しょくレンジャー ■食品の絵カード ■食品のはたらきカード
3 給食の食べ物クイズをする。	○給食に使われている食材が、どのグループに入るかを考え発表するように指示する。（T ₁ ） ○給食はいつもすべてのグループがそろっていることを知らせる。3人のレンジャーがそろったら、パワー全開になり、元気な6年生になれることを伝える。（T ₂ ）	■給食の食材カード
（まとめ） 4 まとめをする。	○1年生のボクが元気な6年生になるにはどんな食べ方をしていけばいいのか、考えワークシートに記入させる。（T ₁ ） <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろ食べる。 ・たくさん食べる。 ・3つのグループをそろえて食べる。 ・給食を残さず食べる。 ・よくかんで食べる。 ○今日の学習でわかったことやこれからがんばりたいことを発表させ、賞賛することで実践への意欲付けとする。（T ₂ ）	■ワークシート ■チャレンジカード ★食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることが理解できたか。〔知識・理解〕（発表） ★いろいろな食べ物を食べようとする意欲が持てたか。〔関心・意欲・態度〕（発表）
評価	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物にはそれぞれ大切な働きがあることが理解できたか。〔知識・理解〕 ・いろいろな食べ物を食べようとする意欲が持てたか。〔関心・意欲・態度〕 	

♪ げんきでおおきくなるためには どんなたべかたを
したらいいのか かんがえて かきましょう。

1ねん くみ なまえ

子どものイラスト

A large rounded rectangular area with five horizontal lines for writing, intended for a child's illustration or response.

平成 年 月 日() 校時 指導者 教諭 (T₁)
 栄養教諭 (T₂)

1 題材名 野さいのちから

- 2 ねらい ○健康な体をつくるために、野菜をすききらいなく食べようとする意欲を持つ。(関心・意欲・態度)
 ○野菜の名前や特徴、はたらきを知る。(知識・理解)

3 指導計画(1時間)

事前 給食時間に訪問し、児童の様子を観察する。

学活 野さいのちから(本時)

事後 給食時間に訪問し、学習したことが日常生活に生かされるように声かけをする。

4 指導上の立場

○題材観

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富に含まれ、人間の健康維持に欠かせない食材の一つであるが、独特の味や香り等が理由で苦手とする児童が多い。また、現代の食環境は流通が盛んになると共に豊かになり、好きなものを好きなだけ食べることが日常的になりつつある。そのため嫌いな食べ物は残してしまいがちで、給食でも野菜を使用した料理の残菜は多い傾向にある。小学生は基本的な食習慣が形成されていく重要な時期である。この時期に、野菜を直接触って観察したり、野菜を摂取する意義を提示することによって、野菜を食べようとする意欲や態度を育て、生活の中での実践に結びつけられるようになって欲しいと考え、本題材を設定した。

○児童の実態

本学級の児童は、男子9名、女子10名で明るく元気なクラスである。給食の時間もとても楽しみにしていて、よく食べており残菜も全体的に少ない。しかし、給食に使われている食べ物の名前を知らず、何かわからないまま食べている児童や、食に関する関心が薄い児童もいる。児童は1学期の生活科で、野菜に関心をもち、愛情をもって育てたり収穫したりすることにより、食べてみようという気持ちが芽生えてきてはいるが、野菜の中ではきのこ類が苦手な児童が多い傾向にある。

○指導の工夫

本時ではグループ活動を取り入れ、手触りやにおい、形や色などを実際に触るなどしながら、給食で使われているいろいろな食べ物の名前や特徴を楽しく学習し、野菜に親しませる工夫をした。

また、野菜の体内での働きについて、絵や具体物を用いて実感させることで、自分の健康のために野菜を食べることの大切さに気づき、丈夫な体をつくるためにも野菜を食べていこうとする意欲を高めさせたい。そして、自分これからがんばろうと思うことを考えさせ、日々の食事指導へとつなげたい。

○食育の視点

食品の名前や働きがわかり、興味関心を持つ。(食品を選択する能力)

元気な体を作るために、苦手な野菜でも食べようと努力する。(食事の重要性)(心身の健康)

5 本時の指導

(1) 指導目標

野菜の名前やはたらきを知り、健康な体をつくるために、野菜をすききらいなく食べようとする意欲を持つ。

(2) 展開

学習活動	教師の支援		■準備物 ★評価
	T1 担任	T2 栄養教諭	
1.たろう君が元気のない理由を考える。	○たろう君の体の状態や食事の様子を伝え、児童に野菜について関心を持たせ、本時のめあてにつなげる。 <ul style="list-style-type: none"> ・かぜをひいている ・うんちがでていない ・目がつかれている ・肌がざらざらしている ・野菜がきれい 	○たろう君の体の状態や食事の様子を聞く。	■たろう君 ■症状カード
野さいの名前やはたらきを知ろう！			
2.野菜の名前当てゲームをする。	○たろう君の嫌いな野菜（当日の給食に使用）を用意し、班ごとに五感で観察し、ヒントカードに記入するように指示する。 <ul style="list-style-type: none"> ・形、大きさ ・色 ・におい ・さわった感じ ○班ごとにヒントカードを読み上げ、他の児童に野菜の名前を当てさせ、その野菜の特徴に気づくことができるようにする。	○具体的な声かけを行うことにより、時間内に作業が終わるよう支援する。 ○答えカードを黒板に貼る。	■実物の野菜 ■？袋 ■ヒントカード ■答えカード ★野菜の名前や特徴を知ることができたか。 [知識・理解]（ヒントカード・発表）
3.野菜の働きについて知る。	○児童に、たろう君の体の調子が悪い理由を考えさせ、発表させる。	○野菜の働きについて、たろう君を用いて分かりやすく説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・げんきもりもりパワー（病気になりにくい） ・目きらきらパワー（目の働きがよくなる） ・はだすべすべパワー（肌が丈夫になる） ・おなかすっきりパワー（おなかの掃除をする） ○給食では、健康な体作りのために野菜がたくさん使われていることを伝える。	■はたらきカード ■腸の絵 ■せんいくん ■うんち
4.まとめをする。	○本時の学習を振り返り、分かったこと、これから頑張ろうと思うことを書くことで、今後の意欲を高め、実践につなげることができるようにする。 ○意欲を継続するために、勉強したことをおうちの人に話すよう促す。	○たろう君が給食を食べると元気になる様子を見せ、野菜を食べることの大切さをおさえる。 ○まとめが書きにくい児童には、答えカードや板書を見せることにより、授業の振り返りができるように支援する。	■ワークシート ★野菜のはたらきを理解し、苦手な野菜を食べようとする意欲をもつことができたか。[関心・意欲・態度]（ワークシート・発表）

野菜の名前やはたらきを知ろう

2年 くみ 名前

○野菜のはたらき

びょうきになりにくい

() もりもりパワー

目のはたらきがよくなる

() きらきらパワー

はだがじょうぶになる

() すべすべパワー

おなかのそうじをする

() すっきりパワー

野菜の
イラスト

野菜の
イラスト

○わかったこと、にがてな野菜を食べるために、
くふうできそうなことをかんがえて、かきましょう。

.....

.....

.....

平成 年 月 日 () 校時 指導者 担任 (T1)
栄養教諭・栄養職員 (T2)

1 題材名 「朝ごはんのはたらき」

2 本時のねらい

朝ごはんの働きについて知り、すすんで朝ごはんを毎日食べようとする態度を育てる。

3 指導上の立場

○題材について

朝食は1日の始まりの重要な食事である。しかし3回の食事の中では朝食はおろそかになりがちである。朝食を食べない児童は増加傾向にあり、食事内容に偏りのある者が多くみられる。中学年での食生活に

おいては、健康に過ごすことを意識して、生活のリズムを整え、栄養のバランスのとれた適切な量の食事を、好き嫌いしないで、楽しく食べられるようになることが大切である。食事、運動、休養及び睡眠といった望ましい生活リズムを身に付けるためには、望ましい食習慣を育成することが不可欠であり、1日を気持ちよくスタートするための朝食は、その重要な役割を担っているといえる。そのためには、児童が自らの生活の経験の中からその必要性について気付くことが大切である。栄養バランスのとれた朝食を規則正しく食べることが重要であることを理解し、正しい食習慣を身につけさせたいと考え主題を設定した。

○児童の実態

本学級の児童は男子 名、女子 名、合計 名の学級である。

3年生は体育科(保健領域)「一日の生活」において、基本的な生活習慣について既に学習している。また、食に関する学習を通して、好き嫌いせずに食べることの必要性について学んだりしてきた。しかし、給食を食べる様子や、日常生活の様子から、好きな物を好きな量だけ食べたり、苦手な食べ物を避けたりする傾向が見られ、知識を生かして自分の食生活を振り返り、よりよいものに改善しようとするまでには至っていない。そこで、本時の指導では、朝食の働きを知り、自分の生活を振り返り、すすんで朝食を毎日食べようとする意識を高めたい。

4 食育の視点

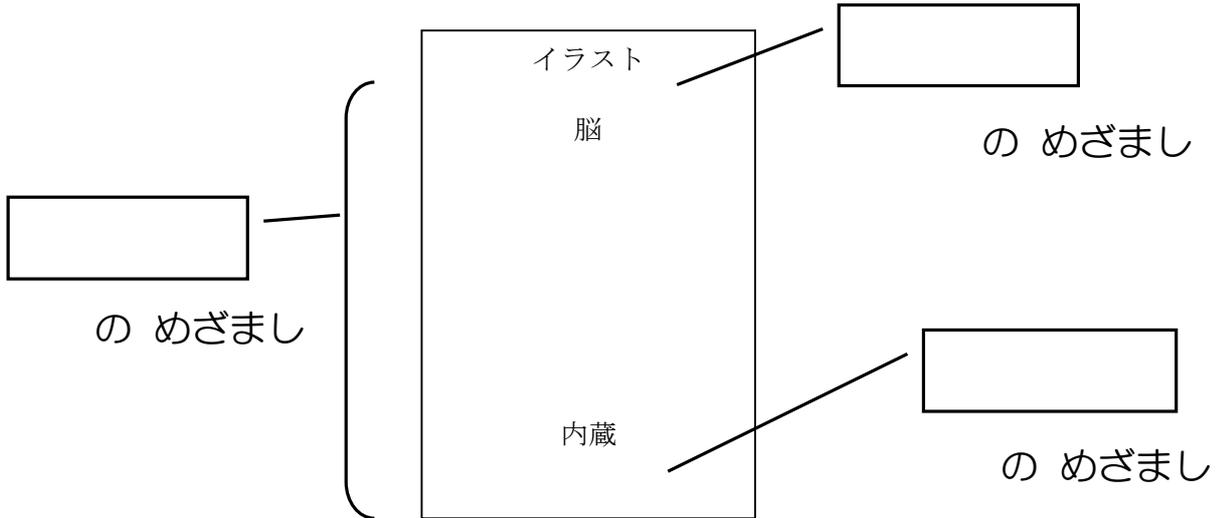
朝食を食べることが成長にとって大切であることを知り、より望ましい朝食を食べようという意欲を持つことができる。(心身の健康)

学年・教科名	小学校第3学年 学級活動 学習指導案（本時案）	
題材名	朝ごはんのはたらき ～1日のスタートは朝ごはんから～	
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返り、すすんで朝ごはんを毎日食べようとする意欲を持つ。（関心・意欲・態度） ・朝ごはんの働きを知る。（知識・理解） 	
学習活動	指導上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ■教材・資料 ★評価・支援
(導入) 1 朝ごはんに興味を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> ○クイズをして、朝ごはんに興味を持たせる。(T₁) 『は●● は●●● ●●●は●』 ↓ 『はやね はやおき あさごはん』 ○早寝・早起き・朝ごはんの意味について、確認する。(T₁) 	
2 本時のめあてをつかむ。	朝ごはんのはたらきを知ろう	
(展開) 3 朝ごはんが大切な理由について考え、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活アンケートの結果を知らせる。(T₁) ○生活リズム時計で、朝ごはんを食べない時のことを想像させる。(T₁) ○自分の体調と朝ごはんに関係があることを気づかせる。(T₁) 	<ul style="list-style-type: none"> ■アンケート結果 ■生活リズム時計
4 朝ごはんの働きと大切さを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんの3つの働きを、媒体を使って説明する。(T₂) ①脳のめざまし ②体のめざまし ③おなかのめざまし ○朝ごはんをしっかりと食べるためには、どうしたらよいか知らせる。(T₂) ・早起きして、体を動かす。 ・家族に起こしてもらおう。 ・夜更かしをしないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ■朝ごはんの働きを示す媒体 ■たのしい食事つながる食育 ★朝ごはんの働きを理解できたか。[知識・理解]
(まとめ) 5 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ワークシートに、わかったことや今後取り組みたいことなどを書く場を設定する。(T₁) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ワークシート ★自分の生活を振り返ることができたか。 ★すすんで朝ごはんを毎日食べようとする意欲を持つことができたか。[関心・意欲・態度](ワークシート)
評価	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返り、すすんで朝ごはんを毎日食べようとする意欲を持つことができたか。（関心・意欲・態度） ・朝ごはんの働きを理解できたか。（知識・理解） 	

朝ごはんのはたらきを知ろう

年 組 名前 _____

- の中に、ことばを入れましょう。



- 今日のじゅぎょうで、わかったことなどを、書きましょう。

- 今日から、自分でやってみようと思うことなどを、書きましょう。

イラスト

平成 年 月 日 () 校時 指導者 担任 (T₁)
 栄養教諭・学校栄養職員 (T₂)

- 1 題材名 おやつとり方
- 2 ねらい ○体によいおやつとり方を理解できる。[知識・理解]
 ○おやつとり方についてめあてを決め、実践しようとしてすることができる。
 [関心・意欲・態度]
- 3 指導計画 (全1時間)
 事前 おやつアンケートを行い、児童の実態を把握する。
 本時 「おやつとり方」(1時間)
 事後 実践カードとおたよりを家庭に知らせることで、実践につなげる。

4 指導上の立場

○題材観

おやつは、子どもたちにとって楽しみなものである。また、不足しがちな栄養や水分を補い、気分転換になることで、身体的・精神的に大きな役割を果たしている。しかし、おやつの食べすぎは、糖分・脂肪分・塩分のとりすぎの要因になるだけでなく、必要以上のエネルギーを摂取することにより肥満の原因になる恐れもある。また、不規則な時間におやつをとると、規則正しい食事のリズムも崩れ将来的には生活習慣病につながる可能性もある。これらのことから、自らおやつを購入する機会も増えてくる中学年の時期に、体によいおやつとり方を考えさせていくことが重要であると見え、本題材を設定した。

○児童の実態

本学級では、男子 名、女子 名である。
 家庭の状況を見ると、両親共働きで祖父母と同居している児童も少ない。また、スーパーマーケットやコンビニエンスストアが近くにあり、好きなものを購入しやすい環境がある。そこで、日頃どのようなおやつを食べているのかアンケートを取ってみたところ、以下の結果となった。

調査実施日 平成 年 月 日

項目	回答
1. 毎日おやつを食べますか？	毎日 () ときどき () あまり食べない ()
2. おやつをいつ食べますか？	学校から帰ってすぐ () 夕食前 () ねる前 ()
3. よく食べるおやつはなんですか？	アイス () ...

(それぞれのクラスの実態を記入)

○指導の工夫

本時では、おやつとり方のいくつかの事例をもとに、良い点・悪い点について考えさせ、時間・量・内容を見直し、体によいおやつとり方を考えさせたい。また、よく食べている実物のおやつ1食分を提示し、自分が食べている量と比べてどうか振り返らせ、自分のおやつとり方を見直させたい。指導後、おたよりとがんばりカードを持ち帰らせ保護者にも協力を得ることで実践化を図りたい。

○食育の視点

おやつは不足しがちな栄養や水分を補い、楽しい気持ちにする働きがあること (食事の重要性)
 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること
 (心身の健康)

学年・教科	小学校第4学年 学級活動 学習指導案（本時案）	
題材名	おやつとり方	
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・体によいおやつとり方を理解できる。[知識・理解] ・おやつとり方についてめあてを決め、実践しようとする事ができる。 <p style="text-align: right;">[関心・意欲・態度]</p>	
学習活動	指導上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ■教材・資料 ★評価・支援
(導入) 1. おやつアンケートの結果を知る。 2. おやつよさについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○おやつアンケートの結果を知らせ、よく食べているおやつ傾向をつかませる。(T1) ○なぜ、おやつを食べるのか、食べる時間や食べている時の気持ちなど自由に発言させ、おやつよさに気づかせ、めあてにつなげる。(T1) 	
(展開)	おやつとり方を考えよう	
3. 太郎さん・花子さん・一郎さんの事例をもとに良い点・問題点について話し合い、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○3人のおやつとり方について、良い点・悪い点について考えられるようにする。(T1) 【太郎さん】 <ul style="list-style-type: none"> ・おやつとりすぎ（脂質・糖質のとりすぎ） ・おやつ時間がおそすぎる ・夜ごはんがあまり食べられない 【花子さん】 <ul style="list-style-type: none"> ・夜遅く、家族とおやつを食べる ・朝ごはんがあまり食べられない 【一郎さん】 <ul style="list-style-type: none"> ・おやつ時間・量もよい ・栄養のあるものを食べている ○甘いものや脂質の多いお菓子を食べ過ぎると病気になってしまうことがあることを知らせる。(T2) ○夕食前に食べ過ぎることで、夕食の量が減っていないか、また、寝る前に食べることで朝食が食べられなかったことがないかふりかえらせる。(T2) ○おやつは、食事を補うものでおやつの栄養では食事のかわりにならないことを知らせる。また食事がとれていればおやつを食べなくてもよいこともおさえる。(T2) ○おやつ時間は、食事との関係から3時間前ぐらいに済ませておくといいことを知らせる。(T2) 	<ul style="list-style-type: none"> ■おやつカード ■絵カード ■ペットボトル ■スティックシュガー ■ボール・透明筒 ■おなかの模型
4. おやつよいとり方を知る。(まとめ)	<ul style="list-style-type: none"> ○おやつの量は、よく食べるおやつの1食分で示す。また、栄養士としておすすめしたいおやつも取り上げ、体によいおやつが分かるようにする。(T2) 	<ul style="list-style-type: none"> ■実物のおやつ(おやつカード)
5. 自分のおやつとり方についてふりかえる。	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の改善すべき問題点と良かったところに分けて発表が出来るようにする。(T1) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ワークシート
6. ワークシートにめあてを書く。	<ul style="list-style-type: none"> ○個々のめあてが決められるように、しっかり時間を取り、机間指導しながらめあてが決まらない児童にも助言する。(T1)(T2) 	<ul style="list-style-type: none"> ★体によいおやつとり方を理解できたか。[知識・理解](発表)(ワークシート) ★おやつとり方についてめあてを決め、実践しようとする事ができたか。[関心・意欲・態度](ワークシート)
評価	<ul style="list-style-type: none"> ・体によいおやつとり方を理解できたか。[知識・理解] ・おやつとり方についてめあてを決め、実践しようとする事ができたか。 <p style="text-align: right;">[関心・意欲・態度]</p>	

おやつのといを考えよう

4年 組 名前



今日のじゅぎょうで、わかったことなどを、書きましょう。

これから、がんばろうと思うことを、書きましょう。

日（曜日）	食べた時間	食べたもの	りょう
《例》8日（月）	3時ごろ	ヨーグルト	1コ
日（ ）	時ごろ		

★取りくんでみて思ったことを
書きましょう。

★おうちの人から

平成 年 月 日 () 校時 指導者 担任 (T1)
 栄養教諭・栄養職員 (T2)

1 題材名 「地場産物のよさ」

2 本時のねらい

地場産物のよさについて知り、食材を選択する時に生かすことができる。

3 指導上の立場

○題材について

日本の食料自給率は低い状態が続き、今後さらに食生活の欧米化や農業の衰退が進むと、深刻な問題になるのではないかと懸念されている。その中で近年、地産地消の活動が各地で行われている。津山市においてもJAの直売所やスーパーには地産地消のコーナーがあり、容易に地場産物を買うことができるようになってきている。

そこで、地場産物のよさを知り、理解することで、地元の食材や産業等に興味を持ち、今後の食の選択に生かし、よりよい食生活を送って欲しいと考えこの題材を設定した。

○児童の実態

本学級の児童は男子14名、女子14名、合計28名の学級である。社会科で食材と環境との問題や食材と外国との問題を学習している。地産地消についても触れているが、児童自身の食生活とつながっていないように思われる。そこで、本時の指導では、地場産物のよさを鮮度や安心面だけではなく、地球環境も含めた授業を行い、実際に自分たちが食べている給食と結びつけることで、地場産物をより身近のものとしてとらえられるようにしたい。そして、地場産物のよさを知り、今後の食材を選択するときに生かすことができる知識を身につけさせ、進んで日常の食生活に取り入れようとする意識を高めたい。

4 食育の視点

○自分たちの食生活が、他の地域や諸外国と深い関わりがあることを知る。(食文化)

○食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもつこと。(食品を選択する能力)

5 展開

<p>目 標</p>	<p>○地場産物のよさを理解することができる。【理解】 ○自分で食材選択についての考えを持つことができる。【態度】</p>	
<p>学習活動</p>	<p>指導上の留意点</p>	<p>■準備物 ★評価</p>
<p>1 同じ野菜でもいろいろな産地があることに気づく。 2 自分ならどの産地のブロッコリーを購入したいか選ぶ。</p>	<p>○津山産、県外産、外国産の野菜を用意し同じ野菜でもいろいろな産地があることに気づかせる。(T1) ○身近な生活と結びつけ、産地の違う野菜を購入する場面を設定し、考えやすい雰囲気を作る。(T1)(T2)</p>	<p>■ブロッコリー実物 (津山産、県外産、アメリカ産) ■店頭表示</p>
<p>地場産物のよさを見つけよう</p>		
<p>3 産地の違いからそれぞれの特徴を知る。 4 地場産物のよさを見つける。 5 給食にも、地場産物が入れられていることを知る。 6 本時のまとめとして、もう一度、どの産地のブロッコリーを購入したいか選び、理由を書き発表する。</p>	<p>○食材の表示を確認することで選ぶポイントに気づかせる。(T2) ・価格 ・産地 ・生産者の名前 ・出荷日 ○表示からは、見えない情報も知らせる。 ・距離 ・大きさ(規格) ・栄養 (T1)(T2) ○それぞれの比較から地場産物のよさが見つかるようにする。(T1)(T2) 「安心」「新鮮」「環境にやさしい」 ・個々に考えを書き出す。 ・グループ内で交流する。 ・個人で発表する。 ○地場産物を活用する人が増えると、地域が活性化することにも触れるようにする。(T2) ○給食では、新鮮さや安心な食材を使用するために第一に地場産物を購入していることを知らせ、今日の給食に使われていた地場産物を紹介する。(T2) ○給食では、地場産物が入りにくいことも伝え、その時は岡山県産→国内→輸入の順で購入していることも食材選択の一つとして知らせる。(T2) ○机間指導により、選んだ理由が書きにくい児童に支援する。(T1)(T2) ○発表を聞き、スーパーや直売所で地産地消費場があり地場産物が購入しやすくなっていることを知らせ、実践への意欲を高めさせる。(T2)</p>	<p>■距離ひも ■ビタミン C 試験紙 ■ワークシート ★地場産物のよさを理解することができたか。【理解】(ワークシート、発表) ■実物の食材 (その日の地場産物) ■ワークシート ★自分で食材選択についての考えを持つことができたか。【態度】(ワークシート、発表)</p>

じ ば さんぶつ
地場産物のよさ
(地元の食材)

5年 組 名前 ()

●地場産物のよさを見つけよう。

●どこの産地のブロッコリーこうにゆうを購入したいか選んでみよう。
(どれかひとつに○をつけましょう)

- ① 私はアメリカ産、98 円のブロッコリーを選びます。
- ② 私は香川産、148 円のブロッコリーを選びます。
- ③ 私は津山産、120 円のブロッコリーを選びます。

●選んだ理由を書きましょう。

●
●
●
●

平成 年 月 日() 校時 指導者 担任 (T₁)
 栄養教諭・学校栄養職員 (T₂)

- 1 題材名 バランスのよい食事
- 2 ねらい ○バランスのよい食事について知る。(知識・理解)
 ○バランスのとれた食事の大切さに気づき、望ましい食生活を築こうとする実践的態度を育てる。(関心・意欲・態度)

3 指導計画(全1時間)

事前 食べものの好き嫌いアンケートを行い、児童の実態を把握する。

本時 バランスのよい食事 (1時間)

事後 チェックシートでふりかえり、評価をする。

4 指導上の立場

○題材観

本題材は学校給食を用いて、望ましい食習慣の形成に係る内容である。

第5学年では、家庭科で3群と五大栄養素について学習しており、食べ物のもつ働きやバランスよく食べることの重要性について学習してきている。しかし、嗜好調査結果からは、一定の傾向があることがわかる。

そこで、今まで学習してきたことを振り返り、自分たちが健康な生活をおくるための知識や実践的態度を育成したい。このことは、心身の成長や健康保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につけるといふ、「食に関する指導の目標」を具体化することにもなり、意義深いと考え、本題材を設定した。

○児童の実態

本学級では、男子 名、女子 名である。

津山市では、平成22年度より年1回1週間、小学校3・4年生に残菜調査を行っている。平成22年度の調査結果によると、6.2%であった。津山市では、津山市学校給食食育将来計画を策定しており、平成27年度までの目標値である、給食の残菜率5%を目指して取り組んでいる。また、給食を時々残す・いつも残す児童は、46.3%であり、バランスよく食べることの大切さについての知識や、実践意欲はないと思われる。

本時を通して、児童が自らの健康を考えてバランスよく食べることの大切さや、実践するための方法を身につける必要がある。

○指導の工夫

本時では、自分の食事の改善を目指し、個々の目標を自己決定することが出来るよう、グループ活動を取り入れた。また、バランスよく食べることの重要性について、具体的な課題に気づくために学校給食をモデルとした。

自らの課題に気づき、課題解決に向けた目標を自己決定できるようにしたい。

○食育の視点

心身の健康(心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。)

学年・教科名	小学校第6学年 学級活動 学習指導案（本時案）	
題材名	バランスのよい食事	
本時の目標	○バランスのよい食事について知る。（知識・理解） ○バランスのとれた食事の大切さに気づき、望ましい食生活を築こうとする実践的態度を育てる。（関心・意欲・態度）	
学習活動	指導上の留意点	■教材・資料 ★評価・支援
(導入) 1 自分の食事を振り返ることで、問題点に気づき、課題意識を持つ。	T1 給食の嗜好調査結果を示し、気づいたことを発表させる。 ○なぜ残すのか、残してもいいのか、食べなかったらどうなるのかについて考えさせる。	■アンケート結果 (嗜好調査結果)
バランスのよい食事をしよう		
(展開) 2 バランスのよい食事について知る。	T1 家庭科で学習した、食べ物の体内での主な働きについて発表させる。 ・おもにエネルギーのもとになる（黄のグループ） ・おもに体を作るのもとになる（赤のグループ） ・おもに体の調子を整える（緑のグループ） ○3つのグループと五大栄養素の関係を知らせ、五大栄養素の働きや含まれる食品を理解させる。 T2 今日の給食の写真と材料を提示し、材料を働別に3つのグループに分類させる。 ○給食は、3つのグループが揃っているか確認し、3つのグループを揃えることで栄養バランスがよくなることを気づかせる。 ○給食のきれいなものや残食の多い物を写真からとりはずし、食べなかった時の問題点を説明する。	■栄養素カード ■給食の写真 ■食品カード ■ワークシート ★バランスのよい食事について知ることができたか[知識・理解]（ワークシート）
3 バランスよく食べる方法について考える。	○バランスよく食べられる方法を話し合う。 ○苦手なものを食べられる工夫や体験を教え合い、発表させる。 T2 偏食や食べ残しなど、自分の食べ方の問題点の改善方法を補足する。	■ワークシート
(まとめ) 4 本時の活動を振り返り、自己目標を決めて発表する。	T1 今日の学習を振り返る。 ○自分の食事の改善を目指し、個々の目標を決め、発表させる。 ○一週間チェックすることを伝える。 ○今日から実践できるように励ます。	■ワークシート ★自分の食事をバランスよく食べようとする実践への意欲がもてたか[関心・意欲・態度]（ワークシート、発表）
評価	○バランスのよい食事について知ることができたか。（知識・理解） ○バランスのとれた食事の大切さに気づき、望ましい食生活を築こうとする実践的態度を持つことができたか。（関心・意欲・態度）	

バランスのよい食事をしよう

6年 組 名前

○自分の食事のとり方について、ふりかえってみましょう。

よいところ

なおしたいところ

○バランスのよい食事をするために、今日から自分がやってみようと思う目標を具体的に書きましょう。

【自己評価】よくできた：◎ できた：○ できなかった：×

日付	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
自己 評価					
先生 の印					

1週間のチェックシートをふりかえり、感想を書きましょう。

おうちの人からのコメント

イラスト

平成 年 月 日 () 校時 指導者 担任 (T₁)
 栄養教諭・学校栄養職員 (T₂)

1 題材名 バランスのよい朝食を考えよう

- 2 ねらい ○望ましい朝食の内容を知り、進んでバランスのよい朝食を食べようとする意欲を持つことができる。(関心・意欲・態度)
 ○朝食の大切さを知る。(知識・理解)

3 指導計画 (全2時間)

事前 食生活アンケートを行い、生徒の実態を把握する。
 本時 バランスのよい朝食を考えよう (1時間)
 事後 朝食を作ろう (1時間)

4 指導上の立場

○題材観

朝食は、一日の活動のエネルギー源となり、生活リズムを整え、規則正しい生活をするためにも極めて大切である。しかし、中学生は、部活動や塾通い等で帰宅時間や就寝時間が遅くなる傾向がある。それにともない、起床時間も遅くなり、朝は忙しくて時間がない、食欲がない等の理由で、朝食は軽視されがちである。バランスのよい朝食をとることによって、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、生き生きと活動を始めることができる。朝食をおろそかにすると、脳も体も活発な働きができず、成長期の心身の発達に影響をおよぼす可能性がある。

そこで、成長の著しいこのころの生徒に朝食の意義を知らせ、生徒自身が朝食の大切さを見直し、進んでバランスのよい朝食を食べようとする意欲を持たせたいと考え、本題材を設定した。

○生徒の実態

本学級の児童は、男子 名、女子 名である。

津山市では、毎年6月に市内28小学校の3年生・6年生の全児童ならびに8中学校の2年生全生徒に食生活アンケートを実施している。平成22年度の調査結果によると、朝ごはんを毎日食べる中学生は84.6%であった。

津山市では、津山市学校給食食育将来計画を策定しており、平成34年度までに目標値である毎日朝ごはんを食べる中学生85%を目指して取り組んでいる。朝食をとっている生徒についても、その内容は主食のみや主食とジュースだけという回答が多く、成長期の生徒にとって必要な栄養素の摂取の面からも、問題がある。

○指導の工夫

指導にあたっては、朝食の働きをわかりやすく説明するために、血糖値・体温の変化のグラフやサーモグラフィーを使って、指導にあたる。身近な給食の献立を参考にバランスのよい朝食をとるようにはたらきかけたい。身近な給食の献立を取り上げ、主食、主菜、副菜、汁物がそろくと、6つの基礎食品群のそろった内容となり、栄養素等バランスがとれるということをおさえる。そして、進んでバランスのよい朝食を食べようとする意欲を持つようにさせたい。

○食育の視点

- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。(心身の健康)
- ・食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
(食品を選択する能力)

学年・教科名	中学校第2学年	学級活動 学習指導案（本時案）
題材名	バランスのよい朝食を考えよう	
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい朝食の内容を知り、進んでバランスのよい朝食を食べようとする意欲を持つことができる。（関心・意欲・態度） ・朝食の大切さを知る。（知識・理解） 	
学習活動	指導上の留意点	■教材・資料 ★評価・支援
(導入) 1. 本時の課題をつかむ。 2. 朝食の働きを確認する。	○3カ国の朝食例を見せてクイズをする。(T ₁) ○食生活アンケート（朝食）の結果を示す。(T ₁) ○なぜ朝食を食べるとよいのか発表させる。(T ₁ ・T ₂) <ul style="list-style-type: none"> ・寝ている間に低下した体温を上げる ・脳やからだにエネルギーを与える ・からだの調子を整える（排便をうながす） 	■朝食の写真 ■アンケート結果 ■サーモグラフィー ■血糖値・体温の変化のグラフ ★朝食の大切さを知ることができたか。 [知識・理解]（発表）
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> バランスのよい朝食を考えよう </div>		
(展開) 3. どんな朝食がよいか考える。 (まとめ) 4. 本時のまとめをする。	○主食、主菜、副菜、汁物のそろったバランスのよい朝食を食べることが望ましいことを知らせる。(T ₁) ○給食の献立を示し、主食、主菜、副菜、汁物シートを使用して班で献立を考えるよう知らせる。(T ₂) ○班の中で各自の朝食を紹介しあい、献立作成の参考にさせる。(T ₁) ○時間をかけずにつくることができるものがよいことを助言する。迷っている時には、料理名表から選択させる。(T ₁) ○班で考えた献立を発表させ、確認しながら補足をする。(T ₂) ○朝食を食べるためにはどうすればいいかを考えさせる。(T ₁) <ul style="list-style-type: none"> ・夜更かしをしない ・遅い時間に食べない ・早起きをする ○今日の学習で分かったことや、朝食を食べるためにはどうすればいいかを考えさせる。(T ₁) ○次時の学習では朝食の調理実習をすることを伝える。(T ₁)	★望ましい朝食の内容を知ることができたか。[知識・理解]（ワークシート） ■給食の写真 ■主食、主菜、副菜、汁物シート ■6つの基礎食品群（技術・家庭教科書又は食生活学習教材） ■料理名表 ■ワークシート ★進んでバランスのよい朝食を食べようとする意欲が高まったか。[関心・意欲・態度]（ワークシート）
評価	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい朝食の内容を知り、進んでバランスのよい朝食を食べようとする意欲が高まったか。（関心・意欲・態度） ・朝食の大切さを知ることができたか。（知識・理解） 	

バランスのよい朝食を考えよう

年 組 名前 _____

○朝食を食べることの利点

- 寝ている間に低下した を上げる
- 脳やからだに をあたえる
- からだの をととのえる

○自分の朝食を書いてみよう

<input type="text"/>	<input type="text"/>
副菜	主菜
<input type="text"/>	<input type="text"/>
主食	汁物

★気がついたこと

○班で考えた朝食を書いてみよう

<input type="text"/>	<input type="text"/>
副菜	主菜
<input type="text"/>	<input type="text"/>
主食	汁物

★工夫したこと

○朝食を食べるために

- をしない
- 時間に食べない
- をする

○まとめ

- 今日わかったことや自分の生活を振り返ってみよう

.....

.....

.....

平成 年 月 日() 第 校時 指導者 家庭科教諭 (T₁)
 栄養教諭 (T₂)

1 単元名 健康と食生活

2 単元の目標

- 自分の食生活に関心をもち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣を見直すことができる。
 (家庭への関心・意欲・授業態度)
- 中学生の1日分に必要な食品を組み合わせて献立を考えることができる。(工夫し、創造する力)(技能)
- 食品に含まれる栄養素の種類と働きを理解し、中学生に必要な栄養の特徴がわかる。(知識・理解)

3 指導計画(全10時間)

- 第1次 食事について考える(1時間)
- 第2次 生活リズムと食事(1時間)
- 第3次 栄養素のはたらきと食品 食品と栄養素の関係(3時間)
- 第4次 中学生に必要な栄養(1時間)
- 第5次 食事の計画(3時間)
 日本型食生活について…本時(1時間)

4 指導上の立場

○本時について

日本の気候、風土の中で培われてきた日本食は、米と魚類や野菜、海藻といった四季折々の旬の食材を用いて作られており、栄養的にも理想的な食として世界中で注目を集めている。

しかし、わが国では近年、米の消費が減少する一方で、脂質の消費が年々増加しており、栄養のバランスの崩れがみられ、生活習慣病の増加が問題になっている。

海外で和食や日本型食生活が注目されている理由について考えることで、日本の伝統的な食事を見直すことが生涯にわたって心身ともに健康な生活を維持する方法の一つであることに気付かせたい。そして、自分の食生活を見つめなおし、健康管理の意識を高め、望ましい食習慣やバランスのよい食事を整える力を身につけて欲しいと願っている。

○生徒像

2年生は、日頃、給食の感想等を話したり、夏休みの課題で料理を作ったりなど、食に対して関心を持っている生徒が多い。しかし、食べることは好きだが洋食やファーストフードを好む、偏食、朝食欠食など、自分の嗜好等に合わせた食習慣がみられる。

様々な食に関する情報が氾濫している現代、日々の食事が自分の生涯にわたる健康を左右するという意識を持ち、正しい知識・情報に基づいて、自分で判断していく力が必要である。

○指導の工夫

本時は、グループ活動の中で、まず日本の食事とはどのような食事であるか考えさせる。そして世界の中の日本食ということで情報を示し、日本の食事がなぜ世界中で注目されているかについて、生徒自身で気付きを持つことができるようにする。

また、生徒が普段食べている学校給食には、日本型食生活の食事を積極的に取り入れていることを伝え、日本型食生活とは特別なことではなく、日常の中で実践できるということを伝える。

そして、事後の授業の内容として、「魚の調理」に入るため、魚の良さについて触れることで、調理実習への意欲を高めたい。

○食育の視点

- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。(心身の健康)
- ・食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。(食品を選択する能力)

5 本時案

<p>本時の目標</p>	<p>○日本型食生活の良さを知り、健康によい食事を理解する。(知識・理解) ○自分たちの食習慣を振り返り、食事内容を見直すことができる。 (家庭への関心・意欲・授業態度)</p>	
<p>学習活動</p>	<p>指導上の留意点</p>	<p>■教材・資料 ★評価</p>
<p>(導入) 1 日本の食事とはどんな献立かグループで考える。 (展開) 2 日本食が世界で注目されている理由をグループで考える。</p>	<p>○T₁ 様々な料理カードの中から、日本の食事だと思われる1食分の献立をグループで1つ作成させる。 ○T₁ 「世界の中の日本食について」の記事を生徒に紹介し、日本食のどのようところが世界に通用する良いところであるか、グループで考えた献立をもとに、思いつくものを書き出させる。</p>	
<p>どうして日本の食事が世界で注目されているのか考えよう</p>		
<p>3 日本型食生活の良さに気付く。 (まとめ) 4 本時の活動を振り返り、自分の食生活を見直す。</p>	<p>○T₂ グループで書き出した内容を確認しながら、日本の食事内容を見直していく。 ・米飯を中心にした食事 ・魚(魚油、カルシウム) ・海藻、野菜、豆(食物繊維、ミネラル、ビタミン) ・納豆、みそ、しょうゆ(発酵食品) ○T₂ 「まごわやさしい」の言葉を紹介し、米飯に「まごわやさしい」と発酵食品を使用したおかずがそろると「日本型食生活」の基本ができるということを伝える。 ○T₂ 学校給食の献立を思い出させ、日本型食生活は身近なものであることに気付かせる。 ○T₁ 「和食」が世界無形文化遺産に登録された記事を紹介し、日本の食事に誇りを持たせる。 ○T₁ 生徒が普段、好んで食べている外食と日本型食生活と比べることで、本日の学習を振り返りながら、自分たちの食生活を見直させる。</p>	
<p>評価</p>	<p>○日本型食生活の良さを知り、望ましい食習慣を理解できたか。(知識・理解) ○自分たちの食習慣を振り返り、見直そうとする実践的態度を持つことができたか。(関心・意欲・態度)</p>	

どうして日本の食事が世界で注目されているのか考えよう

2年 組 氏名

○日本の食事の良いところ(食材など)を見つけよう。

…どんなおかずにも合い【
…エネルギーのもと。パンなどに比べ【

】がよくなる。

】が少ない。

…血液をサラサラにする【 (DHA・EPA)】が含まれる。
…骨ごと食べると【

】がとれる。

食事例の写真 (イラスト)

日本型食生活の食事例

…便通を促す【
…ビタミン、カルシウム、鉄なども豊富。

納豆・みそ・しょうゆ等 …【

】は、うま味や風味、保存性が高められ、整腸作用などもある。

米飯 +

ま

ご

わ

や

さ

し

い

+ 発酵食品 =

イラスト

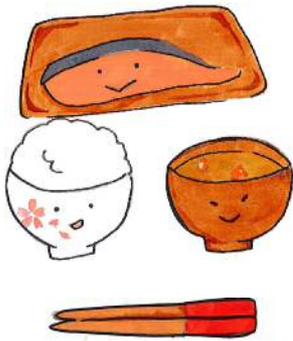
○今日勉強したことをふまえて、自分の食生活を振り返ってみましょう。

また、感想やわかったこと等を書きましょう。

津山市立加茂小学校



津山市立加茂中学校



津山市立草加部学校食育センター

