

IV 倉敷市における スーパー食育スクール事業の取組 成果と課題

【成果と今後の課題】

西阿知小学校における「スーパー食育スクール事業」では、「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康～食育支援システムを活用した、食習慣の確立及び自己管理能力の育成～」を研究主題として実践した。そして、全学年をとおした食育の成果について、データに基づき科学的に分析を行い、改良し、次年度につなぐところとなった。

事業目標として、“毎日朝食を食べる”児童の増加をはじめ、食生活を含む生活全般を振り返ることにより、健康的な生活習慣の形成をめざす、「朝食を中心とした食生活管理」と、食育は大切であると思う保護者の増加や子どもと一緒に料理を作る保護者の増加といった、「家庭に向けての啓発」に主眼を置いて事業を推進した。

前述の研究主題及び事業目標の達成に向け、さまざまな事業を行い、その中でも、「心身共に健康な児童を育む食育の授業（全学年）」「元気もりもり体すくすく大作戦（全学年）」に加え、「くらしき市版ヘルスジャッジの活用（5・6年）」の3つの取組を事業全体の大きな柱とし、食育による成果の拡充を目指した。

事業の成果としては、「心身共に健康な児童を育む食育の授業」では、栄養教諭の専門性を生かした授業づくりを重点的に行い、有用な食育実践を展開することができた。

併せて、大学の専門家の助言を得ながら、担任教諭と栄養教諭による食育の指導法等を研究した。食に関する指導の全体計画、年間指導計画に基づいて授業を行うことにより、児童の食に関する興味・関心が高まり、食事の大切さについての理解が深まった。

1年生は、給食を教材として、授業で取り上げた給食の献立がその当日に出てくるという流れで、食品への興味や残さずに食べようという意欲につなげることができた。授業後の1週間と1ヵ月後に、給食がんばりカードに取り組み、その取組を家庭へ伝えることで、保護者の食生活管理への認識を高めることができた。

2年生は、生活科学習において、野菜栽培をふり返り、野菜を育てることの大変さや野菜にも生命があること、自分自身の成長に気づき、感謝の気持ちを持つことや収穫の喜びを体験することで、苦手な野菜でも残さず食べようという心を育むことができた。また、育てた野菜を家庭で調理して食べ、家族から喜ばれることにより、児童の満足感や達成感は更に高まり、大きな励みとなった。あわせて、保護者の食への意識も高まってきた。

3年生は、社会科学習において、地域の店の人たちが、消費者に向けていろいろな情報を提供していることを学び、身近な食品を例にとり、目的に合わせてよりよい食品選択ができるように工夫することで、品物を選ぶ際に大切な視点に気づくことができた。

4年生は、体育科保健領域の学習において、よりよく成長するためにはどんな生活をすればよいのか、自分の生活をふり返りながら、体の発育・発達には調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを学び、「体をよりよく育てよう大作戦！！」「元気もりもり・体すくすく大作戦」で、学んだことを自分の生活に結び付けて考え、実践できているかの確認をしながら継続して取り組むことができた。

5年生は、家庭科学習において、「くらしき市版ヘルスジャッジ」を用いて、自分の食事内容の課題を明確にした。3つの食品グループや1日の食事診断結果シートを参考に、「足りない栄養素は何か」「どんな食品を補えばいいか」など、日々の食生活の中で、改善できることを理解した。3回の「くらしき市版ヘルスジャッジ」の活用を通して、ヘルシース

コアが向上した児童や高得点を維持している児童が多く、学んだことを日常の食事に生かそうとする実践的な態度から行動につながることが身に付いてきている様子が伺えた。家庭へも学校での学びを“学年だより”“食育だより”等の配布、夏休み中に親子で一緒に献立作りを行うこと等で家庭との連携を図ることができた。学級懇談での話や生活習慣・食生活アンケート調査の回答から保護者の意識の高まりも見られた。

6年生は、体育科保健領域の学習において、「くらしき市版ヘルスジャッジ」を活用し、生活習慣病予防のための正しい間食の摂り方について考えた。行動目標を設定し、5日間実践することで、食事や間食の量や摂り方について意識させることができた。家庭へも協力を働きかけたことで、食事を準備する際に児童の行動目標に合うように配慮したり、間食する際に声を掛けたりする家庭が増え、食への関心が高まった。

各学年の食育授業実践を通して、児童が食べることに興味を持つ意識を高めることができた。

「元気もりもり体すくすく大作戦」では、チェック項目の中の「給食を残さず食べた」「休み時間に外で遊んだ」といった内容について、特に得点の上昇が見られ、総合判定の「元気レベル」も上昇しており、食育授業の成果が現れていると評価している。

「くらしき市版ヘルスジャッジ」は、体格診断、食事バランス、栄養素、欠食の有無、朝食、昼食、夕食、間食、食品群等の211のカテゴリデータが、その都度履歴として記録される。児童は、食事診断を行うことで、自分自身の食事実態を知り、バランスよく食べることの大切さについて自覚することができている。この食事診断結果から適正エネルギー量と実際に摂取したエネルギー摂取量、ヘルシースコア等の年間変化をみることができ、繰り返し食事診断を行うことで、行動修正につながると考えられる。また、活動量測定は、登校時から下校時までの間、学校活動における活動量(歩数)を測定した。今後も継続し、健康的な食行動が定着するようにし、継続していくこととする。

加えて、児童が、家庭科での学習を踏まえ、食事診断結果を保護者に伝えることで、親子が食事管理について話し合い、食事内容を見直し、日常生活の中で実践しようとする態度形成を支援し、実践につなげていく家庭環境を作っていくことをめざしていく。

今後は、児童の自己管理能力の育成にむけて、継続的に児童の望ましい食習慣の確立に取り組むとともに、家庭に向けても、毎日朝食を食べることや朝食・夕食を一緒に食べるなど、保護者自身が食の大切さを実感でき、食生活習慣の改善につなげていけるよう啓発し、更なる取組の継続を図っていくことが欠かせないと考えている。