

令和5年度「運動部活動方針」 実践推進事業 優良事例発表会

令和6年2月15日

吉備中央町立加賀中学校における 運動を取り入れた食育の実践

吉備中央町立豊野小学校
(竹荘学校給食共同調理場)
栄養教諭 奥田 宣

1

1 学校概要

○ 学校紹介

- ・生徒数: 199名
- ・運動部: 軟式野球部: 16名
 - 女子バレーボール部: 15名
 - 男子ソフトテニス部: 26名
 - 女子ソフトテニス部: 23名
 - 男子卓球部: 22名
 - 女子卓球部: 11名
- ・学校給食調理方式: 共同調理場方式

2

2 研究の目的

○ 現状と課題

アンケート調査では、

「朝食を毎日食べる」

「給食を毎日残さず食べる」

「いろいろな物をバランスを考えて食べている」

高 → 食事に対する意識の高い生徒が多い

「運動と食事との関連に関する問い」(4問)

低 → 関連性を意識できない生徒が多い

3

○ 達成目標

・朝食を毎日食べる 80%→**85%**

・給食を毎日残さず食べる 67%→**74%**

・栄養バランスを考えて食べている
61%→**69%**

・運動と食事との関連に関する問い(4問)
「知らない」 45%→**30%**

4

○ 研究計画

| 月 | 専門家との連携 | アンケート | 給食時(オンライン全校一斉指導) | その他 |
|-----|--------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------|
| 4月 | | | | |
| 5月 | | アンケート調査 1回目 | ○水分補給 ○食事と体作り | 校内ポスト 設置 |
| 6月 | | | ○試合前の食事 ○ビタミン、カルシウム | |
| 7月 | ◎講演 (真鍋芳江氏) | 食事チェック調査 1回目 | ○夏バテ防止、おやつ | |
| 8月 | | | | |
| 9月 | スポーツ栄養の観点を取り 入れた給食の提供 | | ○鉄 ○スポーツ栄養給食 | |
| 10月 | | | ○未定 ○未定 | |
| 11月 | ◎講演 トレーニング等 (小出敦也氏) | | ○未定 ○未定 | |
| 12月 | | アンケート調査 2回目 食事チェック調査 2回目 | ○未定 | |
| 1月 | | | ○試験前の食事 | |
| 2月 | | | ○弁当作り | |
| 3月 | | | | |

5

3 取組内容

○ 実態把握

- ・アンケート調査(5月、12月)
- ・食事チェックシート(7月、12月)

食事チェックシート

食べたものに○をつけましょう *食品の分類はウラ薬を参考にしてください。

年 組 番氏名()

| 日付 | 主食 | | | 主菜 | | | 副菜 | | | | 果物 | 牛乳 乳製品 | 飲み物 |
|----|----|-------------------|----|----|---|---|------------|------------|------------|----|----|-----------|-----|
| | 区分 | ごはん パン めんもろ | いも | 肉 | 魚 | 卵 | 大豆 大豆製品 | 色の濃い 野菜 | 色の薄い 野菜 | 海藻 | | | |
| / | 朝 | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | | | | | | |
| / | 朝 | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | | | | | | |
| / | 朝 | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | | | | | | |
| / | 朝 | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | | | | | | |
| / | 朝 | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | | | | | | |
| / | 朝 | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | |
| | 夕 | | | | | | | | | | | | |

6

○ 取組①: 食育担当者と栄養教諭の連携
・オンライン全校一斉指導(食育チャンネル)

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 5月 | 熱中症対策について/筋肉と食事について・ダイエットと食事について |
| 6月 | 試合時期の食事について/ビタミンと健康について・身長と生活習慣について |
| 7月 | 夏バテ予防について・補食について |
| 9月 | 試合時期の食事について・瞬発力と食事について/鉄補給と運動について |
| 10月 | 集中力アップの方法について/免疫力を高める食事について |
| 11月 | 食物繊維と腸内細菌について |
| 12月 | 冬休みに気をつけたい生活リズムについて |
| 1月 | 冬の食材とビタミンについて、カフェイン摂取について |
| 2月 | 給食みたいなお弁当作りについて |

7

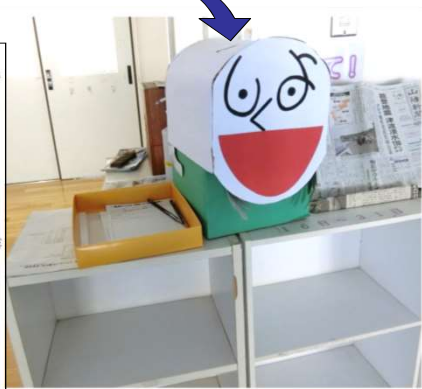
○ 取組①: 食育担当者と栄養教諭の連携
・オンライン全校一斉指導(食育チャンネル)



8

○ 取組①: 食育担当者と栄養教諭の連携

- ・校内ポスト(食チャンポスト)



9

○ 取組②: 大学との連携

- ・食育講演会(7月)
中国学園大学 真鍋先生
- ・運動部生徒への食指導(11月)



10

○ 取組②: 大学との連携

- ・スポーツ栄養の観点を取り入れた給食(10月)



【試合前エネルギー献立】

豚丼 牛乳
グリルドポテトサラダ
フルーツ白玉

【試合後リカバリー献立】

麦ごはん 牛乳
鶏のしょうが焼き
梅肉あえ
さつま芋のみそ汁 オレンジ



11

○ 取組③: 競技力向上に関する取組

- ・食育講演会(11月)

「中学生のための栄養とスポーツ科学」

早稲田実業学校中・高等部

アスレティックトレーナー 小出先生



12

○ 取組④: 保護者への啓発 ・食育通信(食チャンNews)

食チャンNews 令和5年9月 No.01
竹笹学校給食共同調理場

「こんにちは！ 始めました、食育チャンネル！」
ナビゲーターの食チャンマンです！」

生徒の皆さんには、すっかりお馴染みの(?)メニューです。

今年度、加賀中学校では部活動を食育で支える実践事業を受けており、様々な場面での「食の大切さ」についてお伝えする機会を設けています。

1学期には、給食時間に「食育チャンネル(食チャン)」という食に関する内容の動画配信を行いました。中学校の生徒と学年級単位で、同時に観たものや、生徒からの質問に答えるものなど、様々な内容で行っています。

そこで、食育チャンネルの内容をキックとまとめた「食チャンNews」を配付いたしますので、ご参照なさってください。

【鉄の重要性を知ろう】

◎鉄不足を予防しよう

◎ポイント1 体調管理

十分に睡眠をとり、疲労を溜めないようにしましょう。

◎ポイント2 水分補給

のどが渇く前、運動する前から水分を摂ることが大切です。

運動中にもこまめに水分を補給しましょう。

水分は、食前から摂っています。特に朝は水分は、ごはん・パンだけでなく、おかけものも食べましょう。寝た朝の喉にもつながります。

◎ポイント3 がんばりすぎない

身体に熱がこもると意識障害につながることもあります。おかしいなと思ったら、がんばりすぎず日頃からの少しの所で体温を下げるようにしましょう。

【鉄不足を予防しよう】(生活の習慣より)

◎鉄不足を予防しよう

◎ポイント1 トレーニングで筋肉にダメージ

練習やトレーニングで筋肉にダメージを受けると鉄不足になります。ダメージ→鉄不足の連鎖に気をつけましょう。

◎ポイント2 たんぱく質を摂る

こけしの通り、筋肉はたんぱく質からできています。しかし、練習やトレーニングのたんぱく質はたんぱく質だけでは足りません。鉄、葉、物の3面の食事と合わせて、こまめにたんぱく質を摂るよう心がけましょう。

◎ポイント3 たんぱく質を摂るビタミンB6

ビタミンB6は、たんぱく質が筋肉になるのを助ける栄養素です。ビタミンB6を多く含む食べ物には、ささみ・レバーなどの肉、サケ・サバ・カツオ・マグロなどの魚、バナナ、納豆があります。

食チャンNews 令和6年1月 No.03
竹笹学校給食共同調理場

「あなたが迎える今年に目標を」

新しい年を迎えました。あなたが迎える今年には、どんなことが待ち受けていますか、それに向けて、どんなことが準備できますか、何か目標を立てることで、よりよい一年になるかもしれません。

今回の食チャンNewsでは、給食時間に放送した食育チャンネル「鉄の大切さについて」と「真ん中について」の内容をまとめてお届けします。

【鉄の大切さについて】

◎鉄不足の鉄の大切さについてポイント3つ

◎ポイント1 鉄の働き

血液1mlあたり成人男性約500万個、成人女性約450万個の赤血球があります。赤血球の中にはヘモグロビンというたんぱく質がたくさん含まれていて、鉄はヘモグロビンの材料になります。ヘモグロビンは、酸素とくっつき、体中に酸素を運んでくれます。鉄不足になると、ヘモグロビンを作ることができず、酸素を運ぶ能力が落ちます。すると、ちょっとしたことで疲れやすくなったり、めまいがしたりと、貧血になってしまいます。運動はもちろんです。学習にも悪い影響があります。

◎ポイント2 鉄を多く含む食べ物

推奨されている鉄の1日の摂取量は、男子が10mg、女子が12mgです。鉄を多く含む食べ物には、レバー、肉、いわしや鰯干し、マグロ、カツオ、あさり、しじみ、大豆製品、小松菜、ひじき、納豆があります。

もし、マグロだけで、一日に必要な鉄を摂ろうとすると、約800gの小松菜だけで摂らなくては約400gが必要で、鉄は、とても取りにくい栄養素なので、鉄を強化した食品も販売されています。そのうち鉄を多く含む食品は、食分が必要とする量、食品から摂る量などをきちんと知って上手に利用しましょう。

◎ポイント3 鉄を摂る時のポイント

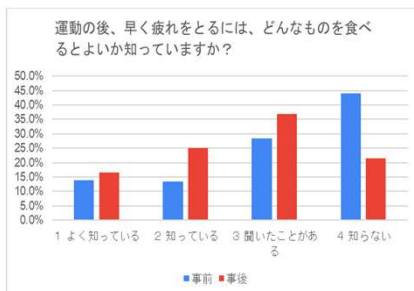
鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。肉類や魚介類に含まれるのはヘム鉄で、吸収率は10～20%です。野菜や海藻、卵、大豆などの鉄は、非ヘム鉄で、吸収率は2～5%と体に吸収されにくいのです。しかし、食べ方によって非ヘム鉄の吸収率を上げることができます。鉄はたんぱく質、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。小松菜の卵炒め、納豆にオクラやねぎを入れて食べるなどがおすすめです。

13

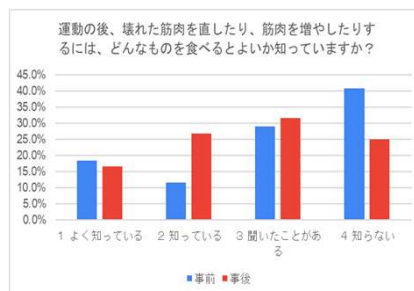
4 成果と課題

<成果>

○運動と食事との関連に関する問い



よく知っている・知っている
事前: 27%
事後: **42%**

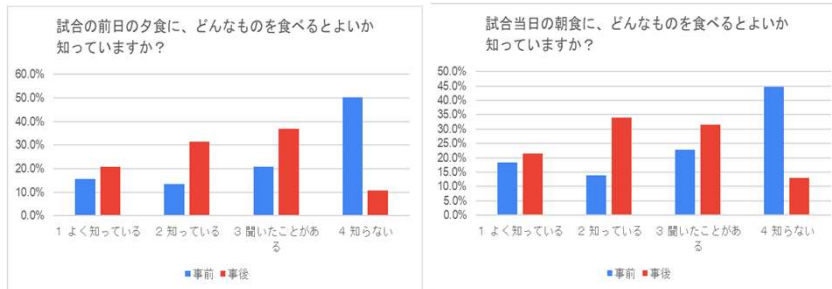


よく知っている・知っている
事前: 30%
事後: **44%**

14

<成果>

○運動と食事との関連に関する問い



よく知っている・知っている
事前: 29%
事後: **52%**

よく知っている・知っている
事前: 32%
事後: **55%**

15

<成果>

○運動と食事との関連に関する問い(4問)

「知らない」

事前: 45%

達成目標: 30%

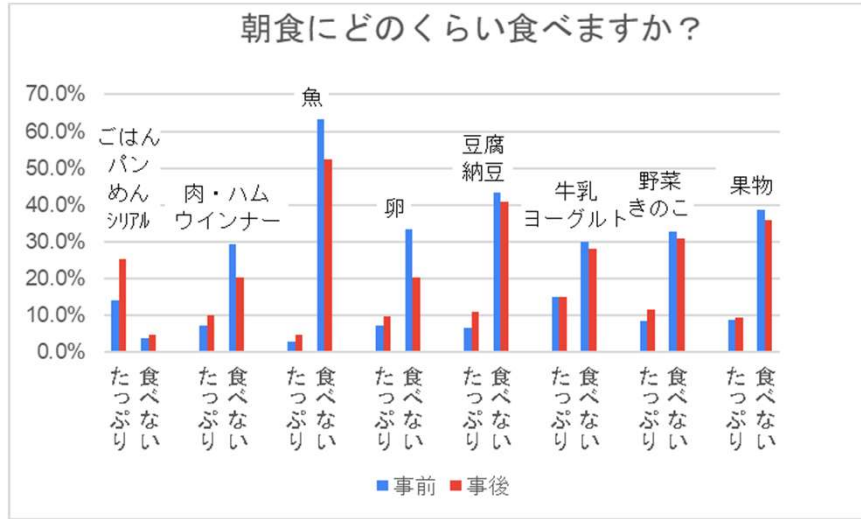
事後: **18%**

→運動と食事との関連に関する知識 **増**

16

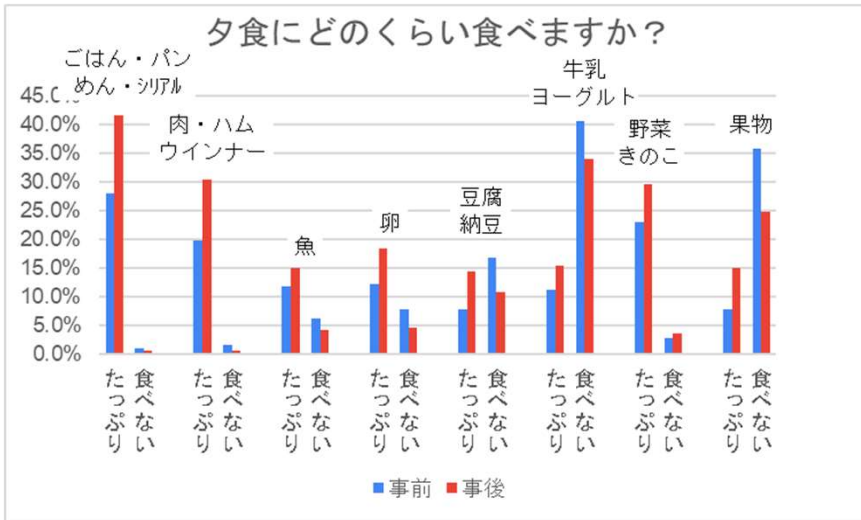
<成果>

○朝食:「たっぷり」増加 「食べない」減少



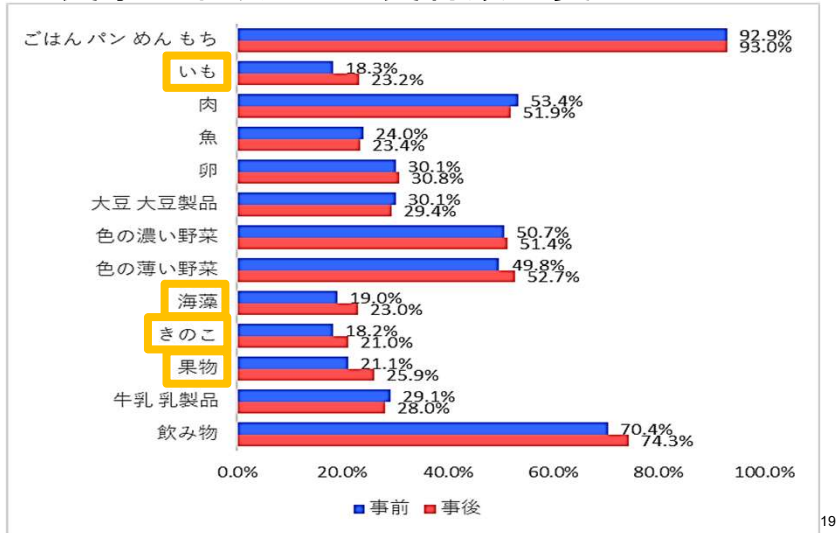
<成果>

○夕食:「たっぷり」増加 「食べない」減少



<成果>

○食事に取り入れる食材数の変化



19

<成果>

○生徒の意識の変化

- ・給食時のオンライン全校一斉指導
→「引き続き行いたい」
- ・栄養教諭へ直接質問
→食への興味
栄養教諭が身近に

20

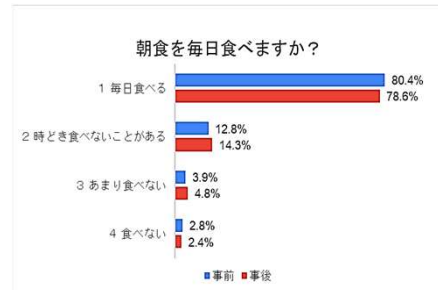
<課題>

○朝食を毎日食べる

事前:80%

達成目標:85%

事後:79%

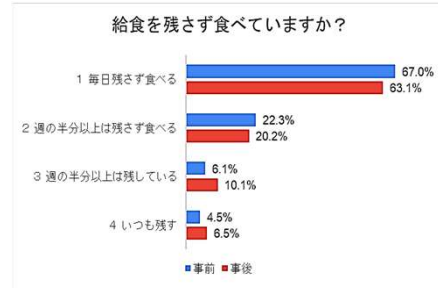


○給食を残さず食べる

事前:67%

達成目標:74%

事後:63%



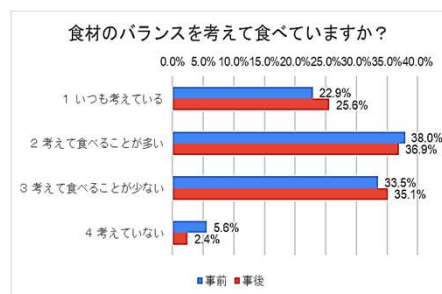
<課題>

○バランス考えて食べる

事前:61%

達成目標:69%

事後:63%



5 提案等

- 生徒は、食に関して疑問をもっているため、校内ポストは効果的だった。
- 運動と食についての学びは大切。
- 学校教職員と栄養教諭で取り組むことが生徒の興味関心を引く。

23

6 まとめ

- 定期的な給食時オンライン全校一斉指導、食育講演会は知識習得・行動変容に効果があった。
- 今後、アンケート結果をより詳細に検証する。
「1日3食の習慣がある生徒・ない生徒」
「運動部の生徒・その他の生徒」
「男・女」

24