学校における食育がもたらす児童生徒への教育効果
― 栄養教諭としての実践活動を通して ―

“Shokuiku” at School Influence Educational Effect on Pupils
－Through Practical Activities as an “Eiyou Kyouyu”－

山　上　菊　恵*

要旨

栄養教諭として実践活動をするにあたり、児童の実態把握、活動目標設定、指導計画策定を行った。具体的な活動内容は、食に関する授業、児童給食委員会を通した活動、肥満傾向児の個別指導、巡回担当校での活動等であるが、いずれの活動においても発達段階に応じた主体性を生かす指導を心がけ試みた。考察として学校における食育は、教科、道徳、特別活動、地域学習など多くの教育活動と繋がりを持ち、特に豊かな人間性を培う上で教育効果を高めるものであることが感じられた。一方、栄養教諭あるいは学校栄養職員が未配置の学校では食育活動が希薄になりがちであり、子どもの立場からすれば不公平な状況といえる。国内の全児童生徒が一定内容の食育を受けられるように食育活動の工夫と配置改善が望まれる。

キーワード：学校における食育／栄養教諭実践活動／食生活実態調査結果／主体性を生かした指導

はじめに

「食育」はほぼ「食べ物及び食べることについての教育」を意味する新しい言葉である。そして近年、学校における「食育」は知育、徳育、体育の基盤となるものとして捉えられている。「栄養教諭」もまた新しい職名であり直訳すると「栄養の先生」である。

「栄養教諭」は学校における食育を担う者を教育職員として位置付けた制度であるが、そこに至るまでを大まかにたどってみる。平成９年頃からの文部省（当時）教育審議会答申等により、健康教育推進の必要性が繰り返し示され、その中の食に関する指導の部分には学校栄養職員が参画することが望ましいとし、平成17年の「栄養教諭制度」並びに「食育基本法」施行へと進んだものである。栄養教諭の職務については、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として学校給食管理と食に関する指導を一体化して推進する中核的な役割を担うとし、期待する具体的な役割として次のように示している。

○ 食に関する指導全体計画策定の中核的役割
○ 教科や特別活動等で担任と連携指導を実施
○ 児童生徒の個別相談指導
○ 教職員、家庭や地域との連携調整役

この研究論文で私の昨年一年間の栄養教諭実践活動を紹介したい。短期間の拙い実践内容であるが、少しでも多くの方々に学校における食育の実際を知っていただき児童生徒に教育効果をもたらす可能性を持っていることを感じていただければと願っている。

＊ Kikue YAMAGAMI
北陸学院大学短期大学部　非常勤講師

１．児童の実態把握と活動目標設定

（１）学校概要

石川県西南部に位置し、１学年２学級規模の小学校。校訓は「質実剛健」すなわち心は飾らず誠実であり身は健康でたくましく強くあれであり、学校教育目標は「心豊かに伸びゆく子を育てる」を掲げている。また学校研究主題は「生き生きと豊かに学び合う子の育成」として特に、活用力を高める研究が進められている。

地域の特色として教育熱心な家庭が多く、課外でもブラスバンド部活動、地域の諸塾、スポーツクラブなどでほとんどの児童が活動をしている。しかしながら、一部には体の調子や心の状態が不安定なために学校生活に支障をきたす児童もある。学力向上のためにも良い生活習慣付けと保護者の意識変更を学校としても課題としている。

（２）食生活実態調査

平成20年５月、５年生を対象として、県教育委員会と学校栄養士研究会の主導によって食生活実態調査を実施した。調査結果として本校､本市、石川県を比較対照できるようにまとめた。この調査結果を、児童の食生活実態把握と課題提示のために職員へ配布し、食に関する授業や児童と保護者へのはたらきかけのための資料とし、実際に多くの場面で活用した。　　・・・・・表１

（３）調査結果からみられる主な実態

調査結果から本校児童食生活実態を大まかに次のようにまとめた。

平成20年５月実施　　５年生全員対象
食生活実態調査結果より　　－本校実態－
☆ 給食を残す児童が多い。理由として市県に比べ、食欲が無い、体調不良の回答が多い。
☆ 朝食はほとんど食べてくるが、時々食べないで登校する児童も10％程度ある。
☆ 朝食内容は市県に比べ充実しているが、主食だけの児童が16％あり、個人差がある。
☆ おやつについては市県に比べ、量・時間ともに決まっていない子の割合が高い。

表１は私が昨年度在籍した学校に焦点を置いた編集になっているが、石川県全体としてのデータも併せて表示されているので、県だけの傾向を見てもらったり、あるいは、全体を各市・各校のブレの状況として参考として捉えて見ていただければよいかと思う。

（４）栄養教諭活動の目標設定

食に関する指導はすでに教育活動の中で計画に基づいて実施されていることも多い。１・２・３・４年生では生活科や総合学習でサツマイモ等の野菜を栽培し、観察、絵画、収穫、クッキングで食べ物に親しんでいる。３・４・５・６年生の保健学習では健康な生活について学習されている。５・６年生の家庭科では栄養バランス、献立作成、調理を学習し知識の蓄積がある。

しかし、食べ物のはたらきを知って実際にどのように食べたら健康に良いのかなど、学年に応じて系統化された指導ができていないことを感じた。例えば、低学年では食べ物のはたらきによるあか・き・みどりのグループ分けが概ねできる子とわからない子が混在している。そのためか、少食や偏食の児童が多い。中学年においても食べ物を、働きによる３つのグループに分けることができない児童が多くそのために給食を無頓着に残す様子が見られる。高学年では、教科で健康や栄養のバランスを学習するが自分の健康や生活習慣の改善には結びついていない状況がある。

このような実態から、この年度の栄養教諭としての実践活動目標を以下のように設定した。

平成20年度　栄養教諭実践活動目標

○ 学年に応じた食に関する指導を計画的継続的に実施する。
○ 指導にあたっては、児童の主体性を生かした方法を取り入れる。
○ 本校教育がめざす「心豊かに伸びゆく子の育成」を食育で実現する。

表１

食生活実態調査結果（本校・市・石川県比較）　小学校5年生　平成20年5月実施

NO.1

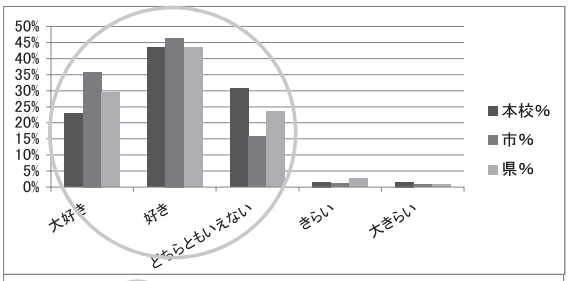
対象：本校5年生62人　市5年生620人　石川県5年生1901人

学校給食について

問1　あなたは学校給食が好きですか。（1つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
大好き	23%	36%	29%	14	207	560
好き	44%	46%	43%	27	268	826
どちらともいえない	31%	16%	24%	19	91	448
きらい	2%	1%	3%	1	7	50
大きらい	2%	1%	1%	1	5	17
計	100%	100%	100%	62	578	1901

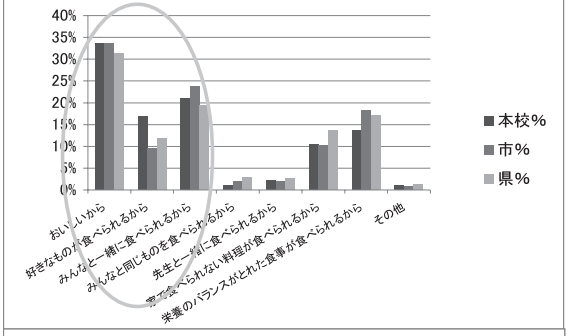
○大好き好きは41人（67％）、きらい大きらいは2人。
○県市に比べ大好きが少なくどちらともいえないが多い、学級人数が多いから？



問2　すき・大好きと答えた人はその理由（3つまで選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
おいしいから	34%	34%	31%	32	387	1051
好きなものが食べられるから	17%	10%	12%	16	110	400
みんなと一緒に食べられるから	21%	24%	19%	20	273	648
みんなと同じものを食べられるから	1%	2%	3%	1	22	96
先生と一緒に食べられるから	2%	2%	3%	2	24	85
家で食べられない料理が食べられるから	11%	10%	14%	10	118	458
栄養のバランスがとれた食事が食べられるから	14%	18%	17%	13	210	577
その他	1%	1%	1%	1	10	45
計	100%	100%	100%	95	1154	3360

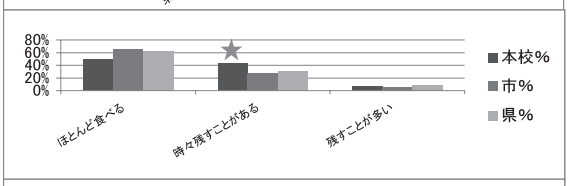
○好きな理由はおいしい・みんなと一緒に食べられる・好きなものが食べられるから。
○栄養バランスがとれている・家で食べられないものが食べられるも多い。



問3　学校給食で出されたものを残すことがありあすか。（1つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
ほとんど食べる	50%	66%	62%	31	373	1166
時々残すことがある	44%	28%	30%	27	159	575
残すことが多い	6%	6%	8%	4	36	151
計	100%	100%	100%	62	568	1892

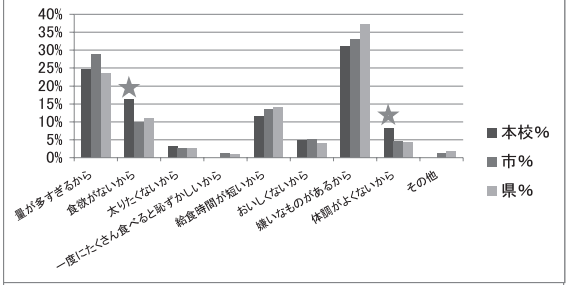
○県市に比べ、時々残すが多い。



問4　残すと答えた人はその理由はなんですか。（3つまで選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
量が多すぎるから	25%	29%	23%	15	119	314
食欲がないから	16%	10%	11%	10	41	148
太りたくないから	3%	3%	3%	2	11	37
一度にたくさん食べると恥ずかしいから	0%	1%	1%	0	5	12
給食時間が短いから	11%	14%	14%	7	56	190
おいしくないから	5%	5%	4%	3	21	56
嫌いなものがあるから	31%	33%	37%	19	136	501
体調がよくないから	8%	5%	4%	5	19	57
その他	0%	1%	2%	0	5	26
計	100%	100%	100%	61	413	1341

○給食を残す理由はさまざまだが、県市に比べ食欲がない・体調が良くないが多い。



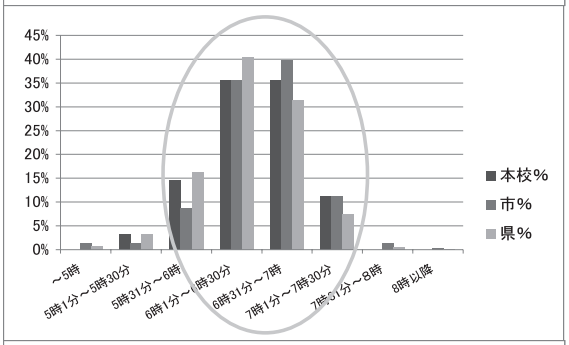
就寝時刻と起床時刻

問5　平日（学校がある日）の起きる時刻と寝る時刻は何時ころですか。

平日の起床時刻

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
～5時	0%	1%	1%	0	9	16
5時1分～5時30分	3%	1%	3%	2	9	61
5時31分～6時	15%	9%	16%	9	55	307
6時1分～6時30分	35%	36%	40%	22	223	765
6時31分～7時	35%	40%	31%	22	249	593
7時1分～7時30分	11%	11%	7%	7	70	141
7時31分～8時	0%	1%	0%	0	9	9
8時以降	0%	0%	0%	0	2	3
計	100%	100%	100%	62	626	1895

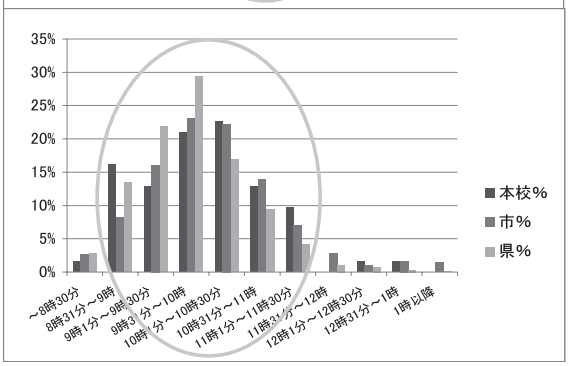
○起床は市より早く県より遅い傾向。
○5時30分～7時30分が多い。



平日の就寝時刻

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
～8時30分	2%	3%	3%	1	16	53
8時31分～9時	16%	8%	13%	10	49	254
9時1分～9時30分	13%	16%	22%	8	97	412
9時31分～10時	21%	23%	29%	13	139	553
10時1分～10時30分	23%	22%	17%	14	134	319
10時31分～11時	13%	14%	9%	8	84	176
11時1分～11時30分	10%	7%	4%	6	42	78
11時31分～12時	0%	3%	1%	0	17	20
12時1分～12時30分	2%	1%	1%	1	6	14
12時31分～1時	2%	2%	0%	1	10	6
1時以降	0%	1%	0%	0	9	1
計	100%	100%	100%	62	603	1886

○就寝は8時30分～11時30分が多いが、12時00分過ぎが2人ある。

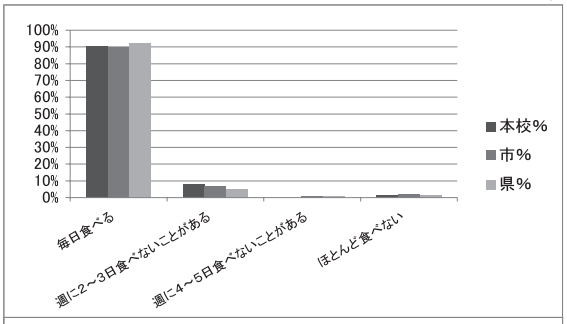


No.2

朝食について

問6　朝食をたべていますか。（1つ選ぶ）

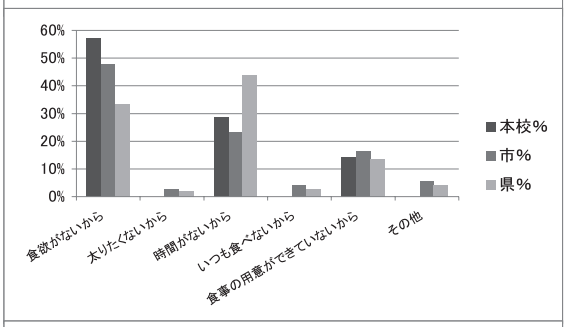
	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
毎日食べる	90%	90%	92%	56	540	1753
週に2～3日食べないことがある	8%	7%	5%	5	41	102
週に4～5日食べないことがある	0%	1%	1%	0	5	12
ほとんど食べない	2%	2%	2%	1	14	31
計	100%	100%	100%	62	600	1898



○朝食はほとんど食べている。食べないことがあるのは6人。

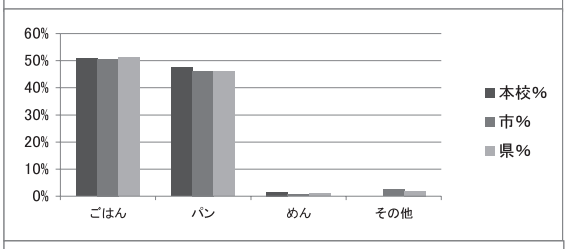
問7　食べないことがある人で、食べない理由は何ですか。（1つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
食欲がないから	57%	48%	33%	4	35	47
太りたくないから	0%	3%	2%	0	2	3
時間がないから	29%	23%	44%	2	17	62
いつも食べないから	0%	4%	3%	0	3	4
食事の用意ができていないから	14%	16%	13%	1	12	19
その他	0%	5%	4%	0	4	6
計	100%	100%	100%	7	73	141



問8　朝食の主食として食べる回数が多いのは何ですか。

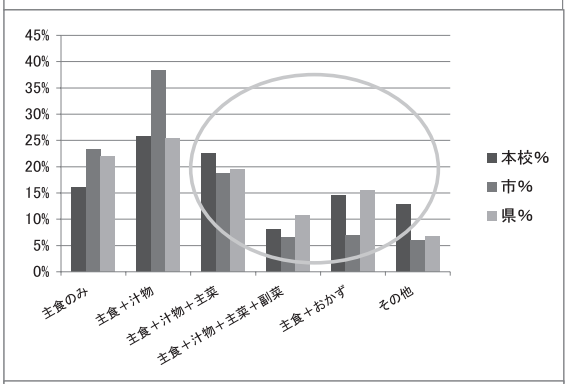
	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
ごはん	51%	51%	51%	31	315	963
パン	48%	46%	46%	29	287	865
めん	2%	1%	1%	1	4	19
その他	0%	3%	2%	0	16	37
計	100%	100%	100%	61	622	1884



○朝食の主食はご飯とパンがほぼ半々。

問9　今日の朝食で何を食べましたか

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
主食のみ	16%	23%	22%	10	146	414
主食＋汁物	26%	38%	25%	16	240	477
主食＋汁物＋主菜	23%	19%	20%	14	117	367
主食＋汁物＋主菜＋副菜	8%	7%	11%	5	41	201
主食＋おかず	15%	7%	16%	9	44	293
その他	13%	6%	7%	8	37	127
計	100%	100%	100%	62	625	1879

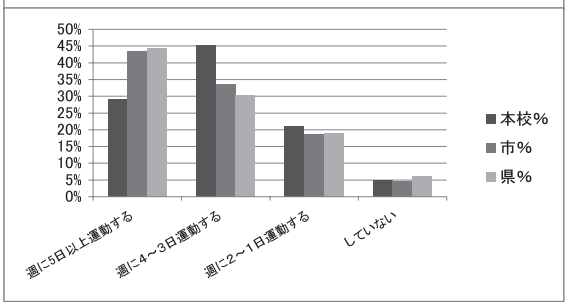


○県市に比べ主食のみの割合が低い。
○汁物・おかずと組み合わせている割合が高く、朝食内容が充実している傾向がある。

運動習慣

問10.　学校の授業以外で運動（外遊びを含む）をしていますか。（1つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
週に5日以上運動する	29%	43%	45%	18	275	842
週に4～3日運動する	45%	33%	30%	28	212	577
週に2～1日運動する	21%	19%	19%	13	118	358
していない	5%	5%	6%	3	29	115
計	100%	100%	100%	62	634	1892



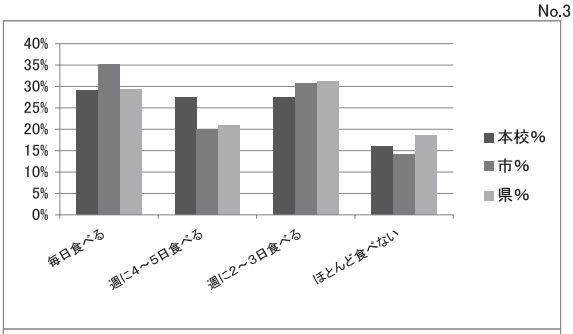
No.3

おやつ（間食）・夜食について

問11. 学校から帰ってから夕食までにおやつを食べますか。（1つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
毎日食べる	29%	35%	29%	18	218	555
週に4～5日食べる	27%	20%	21%	17	124	395
週に2～3日食べる	27%	31%	31%	17	191	591
ほとんど食べない	16%	14%	19%	10	87	350
計	100%	100%	100%	62	620	1891

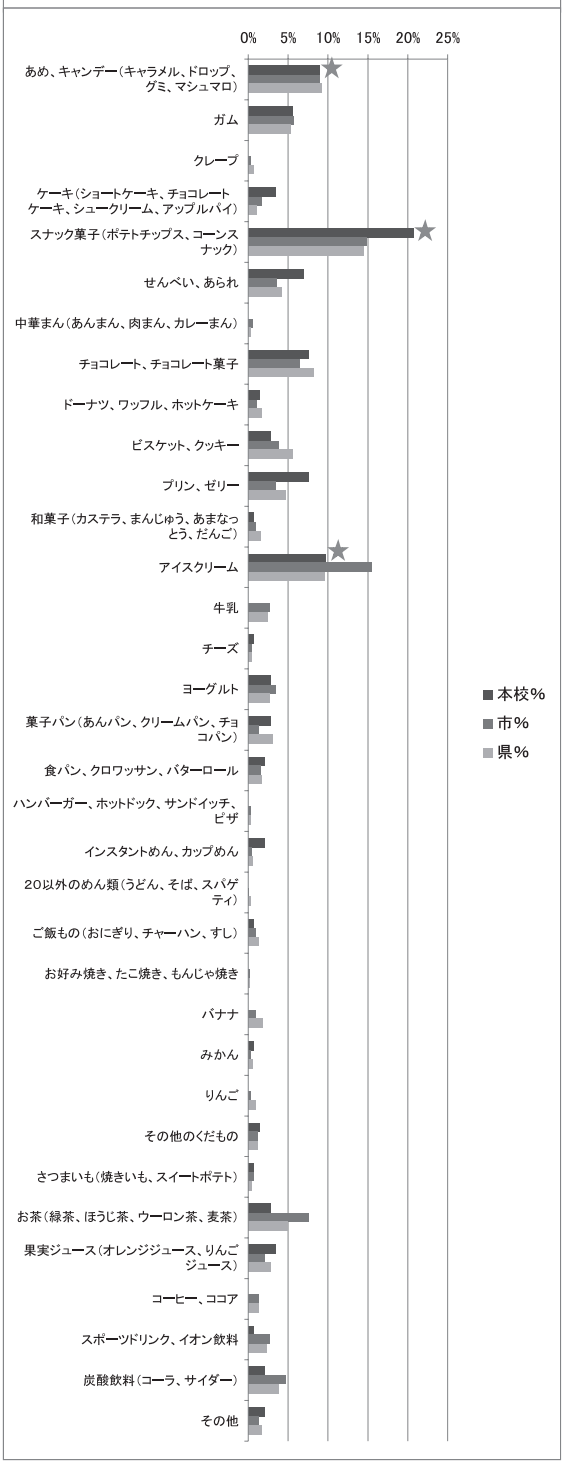
○おやつを食べる習慣、食べない習慣がそれぞれある。生活時間のばらつきのせいか？



問12. おやつを食べる人で、よく食べるのは何ですか。（リストの中から3つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
あめ、キャンデー（キャラメル、ドロップ、グミ、マシュマロ）	9%	9%	9%	13	126	380
ガム	6%	6%	5%	8	80	220
クレープ	0%	0%	1%	0	4	28
ケーキ（ショートケーキ、チョコレートケーキ、シュークリーム、アップルパイ）	3%	2%	1%	5	23	41
スナック菓子（ポテトチップス、コーンスナック）	21%	15%	14%	30	208	600
せんべい、あられ	7%	3%	4%	10	49	175
中華まん（あんまん、肉まん、カレーまん）	0%	0%	0%	0	7	9
チョコレート、チョコレート菓子	8%	6%	8%	11	89	341
ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ	1%	1%	2%	2	14	69
ビスケット、クッキー	3%	4%	5%	4	53	228
プリン、ゼリー	8%	3%	5%	11	47	194
和菓子（カステラ、まんじゅう、あまなっとう、だんご）	1%	1%	2%	1	13	65
アイスクリーム	10%	15%	10%	14	216	396
牛乳	0%	3%	2%	0	37	101
チーズ	1%	0%	0%	1	5	15
ヨーグルト	3%	3%	3%	4	47	109
菓子パン（あんパン、クリームパン、チョコパン）	3%	1%	3%	4	17	128
食パン、クロワッサン、バターロール	2%	2%	2%	3	22	69
ハンバーガー、ホットドック、サンドイッチ、ピザ	0%	0%	0%	0	4	14
インスタントめん、カップめん	2%	0%	1%	3	6	21
20以外のめん類（うどん、そば、スパゲティ）	0%	0%	0%	0	1	9
ご飯もの（おにぎり、チャーハン、すし）	1%	1%	1%	1	13	51
お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	0%	0%	0%	0	2	5
バナナ	0%	1%	2%	0	12	74
みかん	1%	0%	1%	1	4	21
りんご	0%	0%	1%	0	3	35
その他のくだもの	1%	1%	1%	2	16	47
さつまいも（焼きいも、スイートポテト）	1%	1%	0%	1	10	16
お茶（緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、麦茶）	3%	8%	5%	4	106	202
果実ジュース（オレンジジュース、りんごジュース）	3%	2%	3%	5	28	114
コーヒー、ココア	0%	1%	1%	0	17	52
スポーツドリンク、イオン飲料	1%	3%	2%	1	38	95
炭酸飲料（コーラ、サイダー）	2%	5%	4%	3	66	156
その他	2%	1%	2%	3	18	68
計	100%	100%	100%	145	1401	4148

○県市の傾向とほぼ同じ。スナック菓子、アイスクリーム、あめキャンデーが多い。



No.4

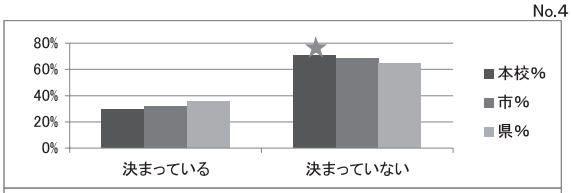
おやつ（間食）・夜食について

問13. 時間

おやつを食べる人で、食べる時間は決っていますか。

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
決まっている	30%	32%	35%	16	147	540
決まっていない	70%	68%	65%	38	317	988
計	100%	100%	100%	54	464	1528

○県市に比べ、おやつの時間が決まっていない。

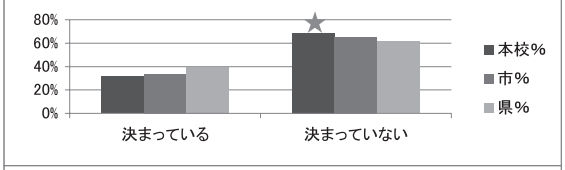


問14. 量

おやつを食べる人で、食べる量は決っていますか。

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
決まっている	31%	33%	40%	17	155	610
決まっていない	69%	65%	61%	37	303	939
計	100%	100%	100%	54	458	1549

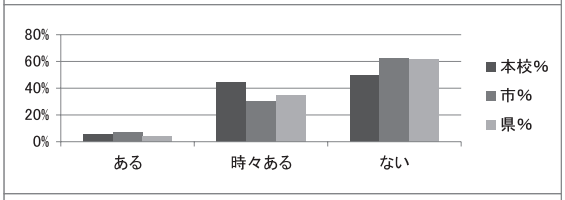
○県市に比べ、おやつの量が決まっていない。



問15.

おやつを食べる人で食べ過ぎて夕食時におなかがすいていないことがありますか。

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
ある	6%	7%	4%	3	33	64
時々ある	44%	30%	34%	24	141	531
ない	50%	63%	61%	27	291	949
計	100%	100%	100%	54	465	1544

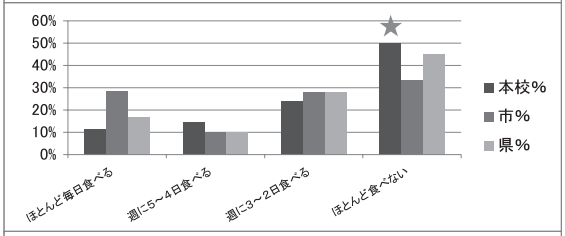


問16.

夜食（夕食後寝るまでに食べるもの）を食べますか。

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
ほとんど毎日食べる	11%	29%	17%	7	168	314
週に5～4日食べる	15%	10%	10%	9	60	190
週に3～2日食べる	24%	28%	28%	15	164	522
ほとんど食べない	50%	33%	45%	31	196	845
計	100%	100%	100%	62	588	1871

○夜食は、早寝傾向のためか食べない傾向にある。

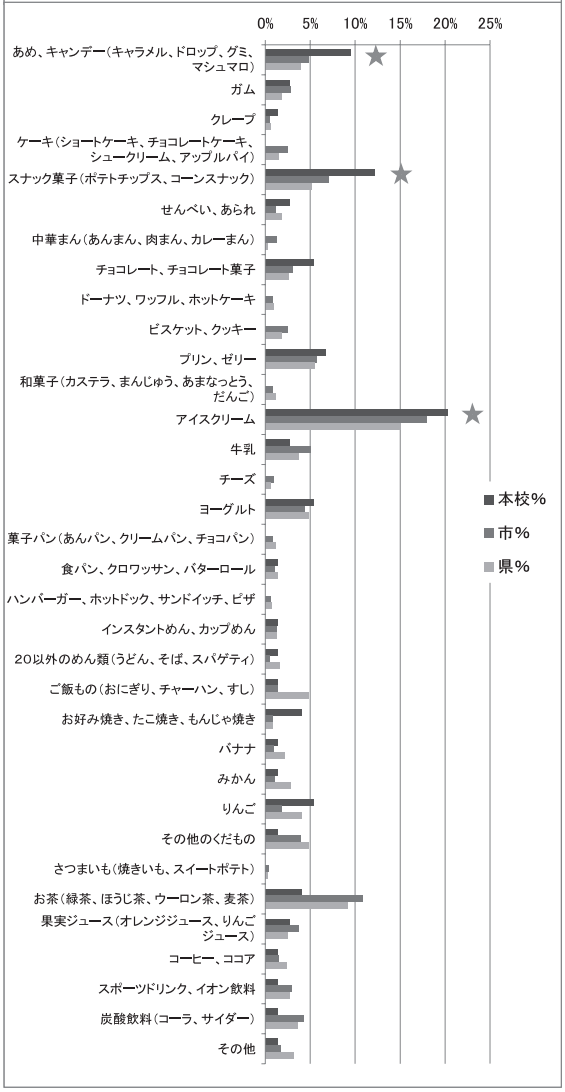


問17.

夜食を食べる人でよく食べる夜食は何ですか。（リストの中から3つ選ぶ）

	本校%	市%	県%	本校（人）	市（人）	県（人）
あめ、キャンデー（キャラメル、ドロップ、グミ、マシュマロ）	9%	5%	4%	7	55	106
ガム	3%	3%	2%	2	32	50
クレープ	1%	0%	1%	1	5	15
ケーキ（ショートケーキ、チョコレートケーキ、シュークリーム、アップルパイ）	0%	3%	2%	0	29	41
スナック菓子（ポテトチップス、コーンスナック）	12%	7%	5%	9	81	141
せんべい、あられ	3%	1%	2%	2	13	49
中華まん（あんまん、肉まん、カレーまん）	0%	1%	0%	0	14	7
チョコレート、チョコレート菓子	5%	3%	3%	4	35	71
ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ	0%	1%	1%	0	9	26
ビスケット、クッキー	0%	3%	2%	0	29	48
プリン、ゼリー	7%	6%	6%	5	66	151
和菓子（カステラ、まんじゅう、あまなっとう、だんご）	0%	1%	1%	0	9	31
アイスクリーム	20%	18%	15%	15	208	410
牛乳	3%	5%	4%	2	58	102
チーズ	0%	1%	1%	0	11	14
ヨーグルト	5%	4%	5%	4	50	130
菓子パン（あんパン、クリームパン、チョコパン）	0%	1%	1%	0	9	31
食パン、クロワッサン、バターロール	1%	1%	1%	1	12	36
ハンバーガー、ホットドック、サンドイッチ、ピザ	0%	1%	1%	0	6	20
インスタントめん、カップめん	1%	1%	1%	1	14	34
20以外のめん類（うどん、そば、スパゲティ）	1%	0%	2%	1	5	42
ご飯もの（おにぎり、チャーハン、すし）	1%	1%	5%	1	16	131
お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き	4%	1%	1%	3	9	21
バナナ	1%	1%	2%	1	10	57
みかん	1%	1%	3%	1	12	78
りんご	5%	2%	4%	4	21	111
その他のくだもの	1%	4%	5%	1	46	132
さつまいも（焼きいも、スイートポテト）	0%	0%	0%	0	4	6
お茶（緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、麦茶）	4%	11%	9%	3	125	249
果実ジュース（オレンジジュース、りんごジュース）	3%	4%	3%	2	43	69
コーヒー、ココア	1%	1%	2%	1	17	65
スポーツドリンク、イオン飲料	1%	3%	3%	1	34	72
炭酸飲料（コーラ、サイダー）	1%	4%	4%	1	49	97
その他	1%	2%	3%	1	20	87
計	100%	100%	100%	74	1156	2730

○夜食も県市傾向とほぼ同じ。アイスクリーム、スナック菓子、あめキャンデーが多い。



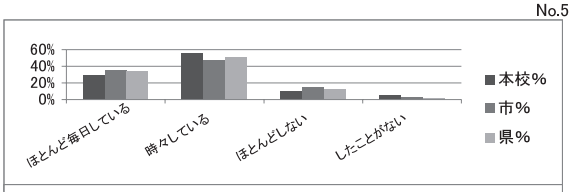
No.5

その他の食事に関すること

問18. 食事の用意や後かたづけのお手伝いをしていますか。

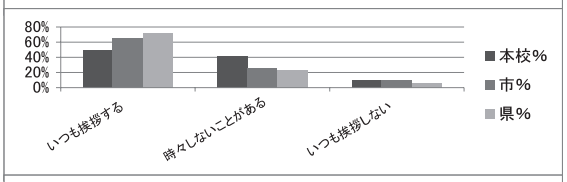
	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
ほとんど毎日している	30%	35%	34%	18	212	625
時々している	56%	47%	51%	34	284	925
ほとんどしない	10%	15%	13%	6	89	236
したことがない	5%	3%	2%	3	17	37
計	100%	100%	100%	61	602	1823

○食事の手伝いをしているが多いが、しないが9人ある。



問19. 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」をしますか。

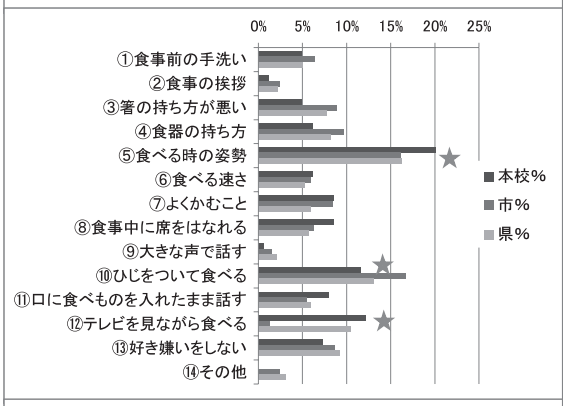
	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
いつも挨拶する	49%	66%	71%	30	407	1318
時々しないことがある	41%	25%	23%	25	154	426
いつも挨拶しない	10%	9%	6%	6	57	102
計	100%	100%	100%	61	618	1846



問20. 食事のときに家族に注意されることは何ですか。

	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
①食事前の手洗い	5%	6%	5%	8	91	259
②食事の挨拶	1%	2%	2%	2	34	114
③箸の持ち方が悪い	5%	9%	8%	8	126	392
④食器の持ち方	6%	10%	8%	10	137	418
⑤食べる時の姿勢	20%	16%	16%	33	229	830
⑥食べる速さ	6%	6%	5%	10	84	266
⑦よくかむこと	9%	8%	6%	14	119	303
⑧食事中に席をはなれる	9%	6%	6%	14	89	290
⑨大きな声で話す	1%	1%	2%	1	21	106
⑩ひじをついて食べる	12%	17%	13%	19	237	668
⑪口に食べものを入れたまま話す	8%	5%	6%	13	78	305
⑫テレビを見ながら食べる	12%	1%	10%	20	18	534
⑬好き嫌いをしない	7%	9%	9%	12	122	469
⑭その他	0%	2%	3%	0	35	159
計	100%	100%	100%	164	1420	5113

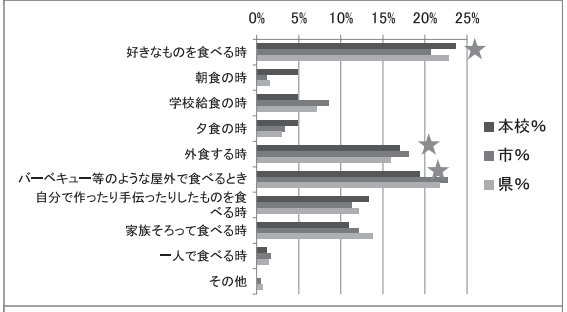
○食事で注意されることは、姿勢、テレビ見ながら、ひじつきについてが多い。



問21. 食事を楽しいと感じるのはどんな時ですか。(3つまで選ぶ)

	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
好きなものを食べる時	24%	21%	23%	39	332	1109
朝食の時	5%	1%	2%	8	19	76
学校給食の時	5%	9%	7%	8	138	344
夕食の時	5%	3%	3%	8	54	142
外食する時	17%	18%	16%	28	291	774
バーベキュー等のような屋外で食べるとき	19%	23%	22%	32	364	1056
自分で作ったり手伝ったりしたものを食べる時	13%	11%	12%	22	182	590
家族そろって食べる時	11%	12%	14%	18	195	669
一人で食べる時	1%	2%	1%	2	27	71
その他	0%	0%	1%	0	7	33
計	100%	100%	100%	165	1609	4864

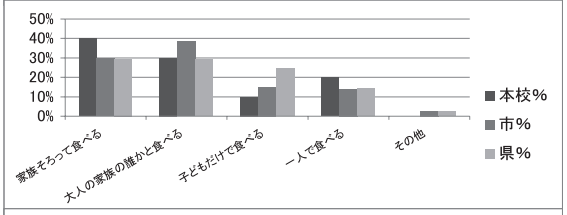
○食事を楽しいと感じるのは、好きな食べものを多人数でにぎやかに食べる時、の傾向。



問22. いつもどのように食事をしていますか。

朝食

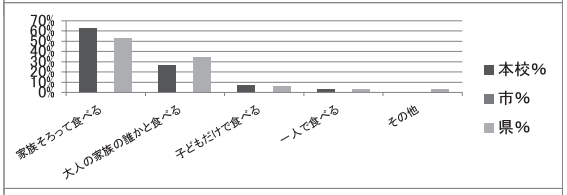
	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
家族そろって食べる	40%	30%	29%	24	181	540
大人の家族の誰かと食べる	30%	39%	29%	18	235	536
子どもだけで食べる	10%	15%	25%	6	92	451
一人で食べる	20%	14%	14%	12	85	261
その他	0%	3%	2%	0	17	44
計	100%	100%	100%	60	610	1832



夕食

	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
家族そろって食べる	63%	0%	53%	36	0	903
大人の家族の誰かと食べる	26%	######	34%	15	0	582
子どもだけで食べる	7%	######	6%	4	0	100
一人で食べる	4%	######	3%	2	0	51
その他	0%	######	3%	0	0	55
計	100%	######	100%	57	0	1691

○夕食ではほとんどが家の人と食べている。(市データ無し)

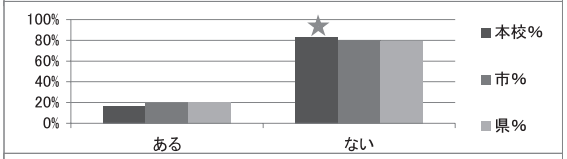


健康と食について

問23. ダイエットに興味がありますか。

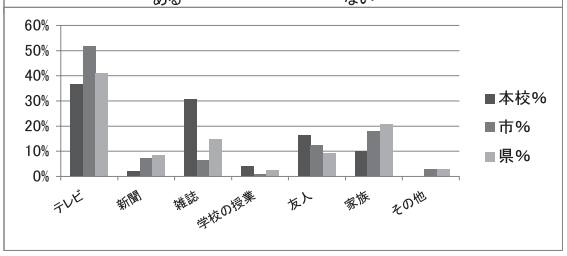
	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
ある	17%	19%	21%	10	104	384
ない	83%	81%	79%	50	432	1476
計	100%	100%	100%	60	536	1860

○県市に比べ、ダイエットに興味がない傾向。



問24. 興味がある人で、ダイエットのことをどこで知りましたか。

	本校%	市%	県%	本校(人)	市(人)	県(人)
テレビ	37%	52%	41%	18	391	287
新聞	2%	7%	8%	1	54	59
雑誌	31%	7%	15%	15	49	103
学校の授業	4%	1%	3%	2	8	18
友人	16%	12%	9%	8	93	65
家族	10%	18%	21%	5	135	144
その他	0%	3%	3%	0	22	21
計	100%	100%	100%	49	752	697



２．食に関する指導全体計画・年間計画

食に関する指導については、指導充実のためにそれぞれの学校で指導全体計画及び年間計画を作成することが望ましいとされている。作成にあたっては栄養教諭が積極的に参画し中心的役割を担うとされており、近年そのモデル形式も示されているが、まだ作成されていない学校も多い。前任校では作成し、計画があることの有意性を強く感じていた。本校においては作成されていなかったので職員と連携して作成した。

「食に関する指導全体計画」・・・・・表２
「食に関する指導年間計画」・・・・・表３

表２　食に関する指導全体計画

食に関する指導全体計画

《本校食に関する指導の目標》
全教職員連携のもとで行う食に関する指導によって健やかな心身を育て、質実剛健で心豊かな錦城の子の育成に資する

・日本国憲法
・教育基本法
・学校教育法
・学校給食法
・学習指導要領
・食育基本法

校　　訓	質 実 剛 健
学校教育目標	豊かに伸びゆく子を育てる
めざす子ども像	自分も人も大切にできる子

［児童の実態］
・明るく素直
・自分で考えて行動できる
［保護者地域の願い］
・健やかな成長
・明るく楽しい学校生活

食に関する指導の目標	① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 ② 心身の成長や健康のために必要な栄養や食事のとり方を理解し自ら管理する能力を身に付ける。 ③ 正しい知識・情報に基いて、食物の品質安全性等を判断できる能力を身に付ける。 ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。 ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 ⑥ 各地域の産物、食文化や歴史等を理解し尊重する心を持つ。

各学年の食に関する指導の目標

低学年	中学年	高学年
○食べ物に興味関心を持つ ○好き嫌いせずに食べようとする ○いろいろな食べ物の名前がわかる	○楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことがわかる。 ○健康に過ごすことを意識していろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。	○楽しく食事をすることが、人と人とのつながりを深め豊かな食生活につながることが分かる。 ○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、一食分の食事が考えられる。 ○食品の衛生に気をつけて、簡単な調理をすることができる。

給食時間	教科・総合的学習	特別活動
・月別給食目標に基づく指導 ・指導内容に基づく指導 ・食文化、行事を考慮した献立 ・地場産物や旬をとり入れた献立 ・献立内容に基づく指導	・社会　3～6年 ・生活　1～2年 ・家庭　5～6年 ・体育(保健領域)　3～6年 ・総合的学習　3～6年	・学級活動　授業・・　学級活動計画による ・学級活動　給食時間　・・・日常給食指導 ・学級活動・・・・・・・・　おでかけ給食等 ・給食委員会活動・・・・給食放送、お楽しみ給食等 ・学校行事・・・・・・・　試食会、錦城祭、卒業会食等 ・食物に関するクラブ活動

その他	家庭・地域との連携	給食だより　保健だより　試食会　食育発信
	個別指導	食物アレルギー調査・相談・給食対応　すくすく相談

表３　食に関する指導年間計画

食に関する指導年間計画

			4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食時間	給食目標		給食の準備を早くしよう	食べ物のはたらきを知ろう	かむことの大切さを知ろう	暑さに負けない食事をしよう	朝食について考えよう	好き嫌いしないで食べよう	成長に役立つ食べ物を知ろう	カゼに負けない食事をしよう	感謝して食べよう	食習慣について考えよう	自分の食生活を振り返ろう
給食時間	指導内容		・給食準備の手順 ・役割分担 ・後かたづけ	・食べ物の役割とはたらき ・食品群の分け方	・かむことの大切さ ・歯と骨に良い食べ物	・夏バテを予防する食事 ・水分のとり方 ・夏休み中の食事対策	・朝食の大切さ ・望ましい朝食	・好き嫌いの影響 ・食べ物のはたらき	・成長に役立つ食べ物　・カルシウムを含む食べ物　・運動と食事の大切さ	・寒さに負けない食事 ・カゼを予防する食事	・学校給食を知る ・地域の食べ物を知る　・感謝の気持ちを持つ	・生活習慣病を知る ・望ましい食習慣 ・日本型食事の良さ	・良い食習慣 ・協力心遣い ・楽しい食事
給食時間	献立計画	食文化行事食	入学・進学 遠足	端午の節句	むし歯予防　梅雨夏至　食育月間	氷室　七夕 土用	運動会　月見 秋分の日	収穫　体育の日　目	文化の日	冬至　クリスマス年越し	正月　七草 鏡開き　給食週間	節分　立春	ひな祭り　春分の日　卒業
給食時間	献立計画	旬の食材 ◎地場産物	菜の花　山菜　筍 キャベツ	アスパラ　◎ブロッコリー　さやいんげん　さやえんどう　ぱん	たまねぎ　じゃがいも　◎トマト　◎ブロッコリー ぴわ　メロン	◎トマト　◎胡瓜 ◎かもうり　なす 南瓜　おくら　すいか	なす　とうもろこし ◎なし　◎ぶどう	さんま　◎さつまいも　きのこ　栗 にんじん　大豆 早生みかん　◎	さば　れんこん 白菜　ごぼう きのこ　ほうれん草　りんご	鰆　人参　大根 ◎キウイ 白菜　◎ブロッコリー　みかん	鰤　カニ　ハタハタ　鮒　ねぎ かぶ　◎キウイ	ワカサギ　小松菜 いよかん	さわら　みつ葉 菜の花　ほうれん そう　はっさく　いちご

教科	社会	3年	私の町みんなの町　人々のくらし　わたしたちのくらし
教科	社会	4年	住みよいくらしをつくる　私たちの県
教科	社会	5年	わたしたちの生活と食糧生産
教科	社会	6年	大昔のくらし
教科	生活	1年	ぐんぐん育て　さつまいも　さつまいもクッキング
教科	生活	2年	ぐんぐん育て　さつまいも　さつまいもクッキング　おおきくなったぼくわたし
教科	家庭	5年	どのように生活しているかな　わたしにできることをやってみよう　作っておいしく食べよう
教科	家庭	6年	生活を見直そう　楽しい食事をくふうしよう
教科	体育	3年	1日の生活のしかた
教科	体育	4年	よりよいからだの育ち
教科	体育	5年	
教科	体育	6年	病気の起こりかた　生活のしかたと病気の予防
総合的な学習の時間		3年	大聖寺町探検
総合的な学習の時間		4年	大聖寺川のひみつをさぐろう
総合的な学習の時間		5年	大聖寺の環境を考える
総合的な学習の時間		6年	大聖寺再発見
総合的な学習の時間			取り組む　深める　まとめる　伝え合う　ふり返る
特別活動	学級活動	授　業	1年2年楽しい給食　6年食べ物の栄養と給食　5年朝食を食べよう　2年大きくなる心と体　4年5年好き嫌いせず食べよう
特別活動	学級活動	給食時間	栄養士訪問指導
特別活動	学級活動	給食訪問	おでかけ給食(校長・教頭・栄養士・調理員)
特別活動	児童会活動		給食委員会日常活動(栄養掲示板・給食献立放送)
特別活動	児童会活動		お楽しみ給食(たて割りグループ会食)
特別活動	児童会活動		リクエスト献立募集　啓発活動　お世話になった人に感謝
特別活動	学校行事		健康診断・発育測定・遠足　歯の衛生週間　発育測定　運動会　学校給食週間取り組み
特別活動	学校行事		1年学年レクレーション(親子給食)　6年卒業会食
特別活動	クラブ		クッキングクラブ
家庭・地域との連携			給食献立食品群別表・給食だより
家庭・地域との連携			食育だより
家庭・地域との連携			1年保護者試食会　すくすく相談　文化祭　すくすく相談　学校保健委員会　就学説明会
個別指導			肥満・やせ・偏食・アレルギー(必要に応じて指導)
個別指導			食物アレルギー対応

３．食に関する指導の実際

食に関する指導は年間計画にあるように範囲が広い。ここでは栄養教諭として実践してきた授業、児童会活動、家庭地域との連携、個別指導、特別給食、巡回指導校での活動等の順に具体的な内容を紹介する。

（１）教科等における食に関する授業

１～６年生各学年２学級で実施したTTでの授業内容である。学年に応じて段階的に、また児童が主体的に学習できるように工夫した。

１年　特別活動「たべものとなかよし」

・どうしてたべるのかな？たべないとどうなる？
・たべものはからだの中ではたらいているよ。
・あか・き・みどりのはたらきをしているよ。
・たべものを３つのグループに分けてみよう。
・きゅうしょくをすききらいしないでたべよう。

２年　特別活動「食べ物のはたらきを知ろう」
「元気が出るあさごはん」

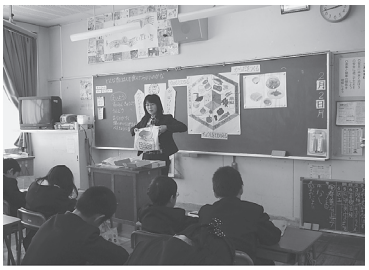
・食べ物をはたらきによって分けてみよう。
・どんなあさごはんを食べてきた？
・パンだけ、デザートだけの人はいませんか？
・パンのほかに何を食べると元気になるかな？

３年　特別活動「そろえて食べて元気いっぱい」

・食べ物をあか・き・みどりに分けてみよう。
・今日の給食の中の食べ物を分けてみよう。
・給食で牛乳を残す人がいるけど、どうだろう？
・成長期にはそろえて食べることが大切だね。

４年　特別活動
「どんな朝ごはんを食べたらいいのかな」

・朝食にはどんな役目があるのだろう？
・今日の給食の材料を３色に分けてみよう。
・朝食にごはんだけやゼリーだけはどうだろう？
・足りないものを足して元気が出る朝食にしよう。
・だんだんどんな朝食が良いかわかってきたぞ。



５年　特別活動「パワーアップ朝食を考えよう」

・食生活調査結果でこの学級の朝食結果は・・・。
・食べてはいるが内容は1～2品の人が多かった。
・朝食の役割を知ろう。
・１品朝食をグループでパワーアップさせよう。
・グループで考えた朝食を発表しよう。

６年　体育科（保険領域）
「生活習慣病を防ぐ食生活を考えよう」

・生活習慣によっておきる病気がある。
・生活習慣病を予防する食生活を考えよう。
・血管は脂肪糖分塩分のとり過ぎでもろくなる。
・「まごわやさしい」食べ物は予防に役立つ。
・自分の食生活を振返り、気をつけたい事をまとめよう。発表しよう。

（２）児童会給食委員会活動

児童会給食委員会活動を担当した。給食委員と全校児童が主体的に取り組めるように企画し支援した。

＜日常活動＞「給食献立放送」では当日の献立名、あか・き・みどりに分けた使用食品名、当日の食材の中から「食べ物紹介」をする。委員の中には自分でクイズを考えて付け加える児童もあり、うれしい成長がみられた。

＜お楽しみ給食＞全校縦割りグループでの会食。ランチルーム入り口のくじによって当日席が決まる。月担当給食委員はお楽しみデザート２種類を決める権利がある。またお楽しみ企画として簡単なゲームやクイズを企画するので委員にとってやりがいのある活動になっている。一般児童たちにも人気があり、年に一度廻ってくるこの日を楽しみにしている。児童の意思を前面に出す活動をさせることによって工夫する力が育ち、生き生きした児童の育成につながったと思う。

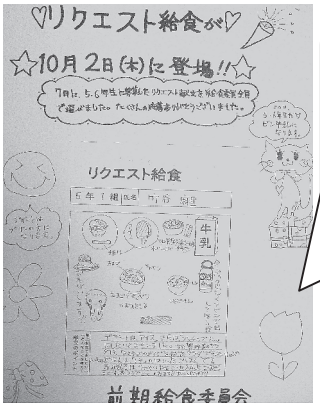
＜リクエスト給食献立募集＞給食委員会で応募用紙を作り、給食で出してほしい献立を募集し、採用献立も給食委員で決める。回を重ねるごとに応募数が増え、栄養バランスが良く地場産物を取り入れた内容のものも多くなってきた。

＜あとかたづけ調べ＞学校給食週間中の取り組みとして、給食に感謝する意味から、全校に「かたづけマナー向上」を呼びかけたいという給食委員の提案により実施した。期間中には単に調べるだけでなく、校内放送を通じて給食委員長から全校児童に対して、趣旨、内容、マナー向上について連日呼びかけた。結果として給食かたづけマナーは向上し、また児童会活動のサンプルとして児童たちに刺激になったことと思う。

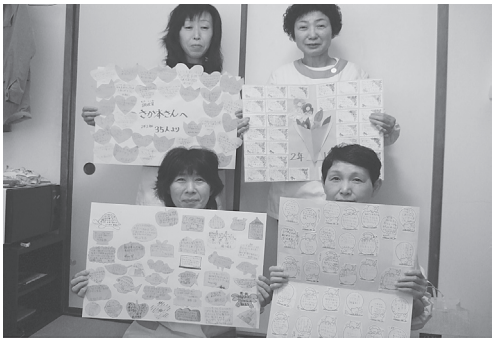
＜生活目標にそった活動＞３月の学校生活目標「お世話になった人に感謝しよう」に合わせた取り組みを給食委員会で担当した。日ごろお世話になっている人たちに感謝の気持ちを表す寄せ書きを学級ごとに作ってもらい届けるという全校取り組みを企画した。感謝の対象として給食調理員さん、校務員さんの他に図書ボランティアの方々、中国語通訳の方、能楽の先生、英語活動の先生、教育支援の先生方にもなっていただいた。

給食委員会では学級で寄せ書きを作ってもらうための情報集めとして、プロフィールをインタビューしポスターに編集して掲示した。掲示して数日後全校児童一人一人が心をこめて書いた寄せ書きが届けられた。

牛乳は紙パックじゃなくてビンで出してほしい！！



加賀野菜のサラダは「ふときゅうり」などを使ったサラダで冷しゃぶもいれます。おみそしるはキャベツとたまごを入れます。おうちでよく食べます！おいしいです！



（3）家庭・地域との連携活動

給食だよりと使用食品3群分け表については、市内学校栄養士が順に編集を担当し、市内全学校に配信している。ここでは学校独自の活動を紹介する。

＜給食試食会＞1年生保護者を対象に学年レクリェーションの一環として親子会食の形式で実施した。親子会食の後、体育館の大きなスクリーンに当日午前中の給食調理のビデオを映し出し給食ができ上がっていく様子を、またその他に給食クイズ、野菜クイズなどでも楽しく給食を学んでもらった。学校給食への理解と家庭での食生活への意識付けのためにパンフレットも配布した。

この日はお母さんたちが給食当番

大型スクリーンに映し出す給食調理

＜食育だより＞

学校独自の食育だより「すくすく」を発行した。子どもへの食育は学校だけでは効果が上がらない。学校で実施している取り組みや食育の考え方について知らせることによって家庭での食育に繋げたいと考えた。

＜文化祭パネル掲示＞

保護者参加の学校文化祭では、主会場となる体育館に学校の食育を紹介するパネルを作成し、掲示した。

（4）個別指導

栄養教諭の職務の一つとして「個別指導」がある。主として、養護教諭と連携し「すくすく相談」として取り組んだ。

＜肥満傾向児対応＞

養護教諭がローレル160以上の児童をリストアップしその保護者を「すくすく相談」の対象とした。「すくすく相談」独自で保護者を呼び出すことには無理があると考え、学期末の保護者懇談会の機会を捉え、懇談後に担任から「すくすくカード」を渡してもらい立ち寄ってもらう。「すくすく相談」は養護教諭と2人体制で行う。家庭での生活の様子を聞き、その後に保護者と一緒に解決策を考えるという方法なので、指導というよりカウンセリングに近い。

立ち寄ってもらえない保護者も多いが、全体的に肥満傾向児のローレル指数は低くなり対象児童数も減少した。「すくすく相談」の存在自体が意識改善への刺激になっているのではないかと考える。

保護者だけでなく、児童自身にも折りにふれ声掛けを行った。必ず児童が自分の将来像に良いイメージを抱けるような内容を心がけた。

＜偏食傾向児対応＞

偏食傾向がかなり強い児童がいる。給食の様子を見ている担任からの相談で知ることが多い。本人とも直接話をしたり聞いたりするが偏食が習慣化しているのでなかなか難しい。保護者にはこれから迎える成長期に良い食べ方をすることの重要性を理解してもらうように話をした。

＜食物アレルギー児対応＞

養護教諭が行う保健調査表によって食物アレルギー児童の一覧表を作成した。さらに給食室での対応が必要と思われる児童の保護者とは「すくすく相談」などで対応方法を確認した。また給食室での対応に間違いが生じないように、調理員全員が確認できるように一覧表を掲示し、またアレルギー除去食には対象児童名ラベルを貼るようにした。

（５）特別給食企画実施

給食献立は市内学校栄養士全員で協議した献立を基本として実施しているが、本校独自の特別給食も時々企画した。

＜オリジナルおにぎり給食＞

献立に梅干しなどが付く日に、海苔とラップを添えて出す。児童はラップの上にごはんと好みの具をのせてオリジナルおにぎりを作って食べる。

自分で作るおにぎりに満足そうな様子がうかがえた。

＜リクエスト献立＞

給食委員会が募集したリクエスト献立を実際の給食で実現した。☆実現したリクエスト給食☆

加賀野菜を使った冷しゃぶサラダ

紙パックじゃなくてビンの牛乳

＜卒業バイキング給食＞

６年生には「卒業バイキング会食」を企画した。当日の献立をベースに15品ほどのバイキングメニューを準備した。これまでに学んだバランスよく食べることや多人数で食べる時のマナーを実践しながら会食を楽しんだ。

（６）巡回担当校での活動

栄養士配置が無い学校は市学校栄養士が巡回相談員として分担して受け持つ。主として給食調理や衛生管理の相談指導を行うが、他に食に関する指導にも可能な限り携わる。

＜学級訪問指導＞

給食室訪問日の給食時間などには教室を回り、給食室の様子を話たり学年の様子に応じた食指導を行った。計画的にまではできなかったが、給食室を身近に感じてもらうとか、学年に応じて食べることについて考えてほしいことなどについては伝えた。

＜試食会＞

巡回を担当していた３校はいずれも小規模の小学校だった。試食会には学校給食についてのパンフレットを配布するほかに、当日の給食調理をデジカメで撮影したものをパソコン画面に映し出して解説をした。保護者ばかりでなく児童と先生にとっても、めったに近くで見ることができない給食調理の様子を新鮮な驚きで見ていた。その他には学校での食育について話し、家庭での食育につながるように座談会をした。

＜特別会食企画＞

３学期には卒業会食の企画を相談された。３校ともに実施条件が異なるのでそれぞれ独自の計画になったが、いずれも児童の意思を反映できる選択方式を取り入れた会食とした。このうち１校は卒業会食実施が初めてだったので児童･職員から感激の声が聞かれた。

（7）その他の活動

＜クッキングクラブ＞

4～6年生のクラブ活動でクッキングクラブを担当した。所属人数は18人で、月1回程度活動する。ほとんどがデザート作りになってしまったが「料理するのは楽しい！」と思う体験こそがクッキングクラブの役割かもしれないとも思う。回を重ねるごとにグループ全員で協力しないとでき上がらない（＝食べられない）ことに気付きチームワークもよくなってきた。グループで一緒にクッキングした仲間はデザートとともにおいしい思い出になると思う。

＜市調理員研修会で食に関する模擬授業＞

夏季に行われた調理員研修会では、食育基本法施行によって学校栄養士が子どもたちの食育を担うことになった事への理解のために、調理員を対象に中学3年保健を模擬授業として体験してもらった。

＜市教育会研究会で研究授業＞

市教育会学校給食研究会研修の一環として研究授業を受け持った。6年体育科（保健領域）の授業を担任とのTTで行い、授業記録は研究会活動集の一部として市内学校へ発信された。

（8）栄養教諭活動の成果と課題

＜成果＞

「食に関する指導全体計画」「食に関する指導年間計画」を作成し、学校管理運営計画に掲載できたことは大きい。このことによって食育および学校の指導全体像を職員に周知でき、学校で行う食育が給食の範囲に止まらず、学校教育全体で取り組むべきものであることへの理解に導けた。そして年間に行う、食に関する授業をはじめとする多くの提案がスムーズに了解してもらえ積極的な協力が得られやすくなった。

「食に関する授業」では発達段階に応じた食べ物への理解度の個人差を小さくし、基本的な知識を一般化させることができた。

個別指導の成果として、肥満傾向児童の割合が減少した。ローレル160以上の児童数では以下の数値結果が表れた。

20年1月25人（全校の6.2%）
↓
21年1月19人（全校の4.6%）

「食に関する指導」を全体計画が示すとおり、学校教育目標に沿って児童の人格形成を念頭にすすめてきた。食に関する指導の効果を判定するのは難しいが、児童は全体的に明るく伸び伸びしており、自ら工夫し解決しようとする姿勢が育ってきている。実践してきた食に関する指導もこの子どもたちの成長に貢献していると考える。

＜課題＞

栄養教諭活動は、その基盤となる給食について適切に処理管理した上で行われなくてはならない。

学校栄養士の業務として、献立管理、事務管理、衛生管理、校務としての給食指導、委員会活動、市学校栄養士業務、巡回担当校対応等を担当しており、これらの業務だけでも完全適切に行うのは難しい。栄養教諭活動でも授業準備不足や指導不足を感じることが多い。食に関する授業ではようやく自校において基本部分が実施できたに過ぎない程度である。巡回指導校でも同じように食に関する指導がされなくてはならないと思い極力教室訪問指導はしたが授業実施までには至らなかった。市内、県内、全国内全ての児童が同じ程度の指導を受けられるように計画を進める段階にきているのではないかと思う。

まとめ

食に関する指導の一部分はかなり以前から学校給食研究の範囲で実施されてきている。そして今、将来を担う子どもをはじめ全ての国民が、生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らせるように、という主旨で食育基本法が創設され、より一層普遍的にそして着実に食育が推進されなくてはならないとされたのである。

子どもたちへの食育が単に栄養についての知識を教えるだけのものではなく、子どもの人格を形成する上で広く深く関与し得るものであることをこの実践研究を通して感じ取っていただければ幸いである。

尚、本研究の実践活動内容部分は、石川県教育委員会への「平成20年度栄養教諭実践報告書」等をもとにその一部分を抜粋し編集したものである。

＜参考文献＞
1）保健体育審議会答申　（平成９年９月22日）
2）小学校、中学校学習指導要領告示　（平成10年12月）
3）中央教育審議会答申　（平成14年９月30日）
4）中央教育審議会第二次報告　（平成15年２月13日）
5）中央教育審議会答申　（平成16年１月20日）
6）「学校教育法の一部を改正する法律」（平成16年５月21日公布）
7）「栄養教諭制度」施行　（平成17年４月１日）
8）「食育基本法」施行　（平成17年７月15日）