

栄 養 部 会

研究主題 心とからだをはぐくむ学校給食

～生活習慣病予防対策としての食育の在り方～

1 主題について

増加しつつある生活習慣病と食生活の関係は深く、成長期にある子どもへの食育は、生涯健康やかに生きる基礎を培うため、極めて重要である。朝食欠食やカルシウム不足、脂肪の過剰摂取などの偏った食生活改善のため、各校における健康課題を題材とし、実態に即した手立ての工夫やその実践を挙げ今後の食に関する指導の充実を図っていきたい。

2 今年度の取組

月 日	実 践 内 容	月 日	実 践 内 容
4月11日	第1回総合研究会 ・研究主題設定 ・年間計画作成	11月14日	第2回総合研究会 ・話題提供 ・実践発表 ・研究協議

3 研究内容

(1) 第2回総合研究会

- ・期 日 平成25年11月14日(木)
- ・会 場 大館市立中央公民館 第一研修室
- ・話題提供 望ましい食生活を形成するための、学校における食に関する指導
～朝ごはんからはじめる食育～
- ・話題提供者 大館市立山瀬小学校 大越 幸枝

① 実演 … 簡単ひまわり油ドレッシングサラダ

釈迦内小学校で作られたひまわり油に「すし酢」「うすくち醤油」「塩こしょう」を加え、ドレッシングにして試食をした。ビタミンEが豊富な油であり、少量でも野菜がおいしく食べられ、健康的だという意見が出た。

② 話題提供

生活調査(朝食)を3年生～6年生を対象に行った。第1回の調査結果から、朝食を食べてこないで登校している児童はいなかったが、赤・黄・緑の3色がそろっている朝食を食べてきている児童は4～5割程度だった。調査結果をもとに、3年生～6年生の児童とその保護者を対象とし、成長期の食事について食育研修会を行った。また、定期的におたよりを発行し、啓発に努めた。



【話題提供の様子】

③ 各校の取り組み

- ・給食委員会の活動を通して、子どもたちとトマトの栽培を行った。
- ・肥満傾向児への集団指導として野菜を使ったおやつ作りを実施した。

(2) 指導助言（小井土 富士雄 花岡小学校校長，安原 幸男 南小学校教頭）

- ・山瀬小学校の実態に則した実践ができており，積み重ねもあり，今後も指導を続けてほしい。
- ・情報は発信するだけでなく，相手の思いをくみ取り，受信することも大切。さらに，個人にも情報を流すことでより効果的に成果が得られる。また，保護者を巻き込みアンケートへのコメントの記入などをしてもらうことでも効果が得られる。
- ・魚嫌いの子供が多いので，魚のよさをもっとアピールしていくとよい。また，子どもたちに知識を定着させていきたい。



【指導助言の様子】

4 成果と課題

(1) 成果

① 話題提供

- ・定期的に現状の振り返りや啓発をおこなってきたため，児童自身や保護者の栄養バランスに対する意識，朝食の必要性や栄養素に対する知識は向上していることがさまざまな場面で感じる事ができた。また，第1回の調査結果に比べ，第4回の調査結果では3色そろったバランスのよい朝食を食べてきている児童が20%も増えた。

② 各校の取組

- ・野菜の栽培活動が子どもたちに野菜への興味を持たせ，食べ物への関心や偏食の改善に効果が出てきた。
- ・児童にとって本格的なお菓子作りは貴重な体験となった。

(2) 課題

① 話題提供

- ・栄養バランスについては指導直後だけ朝食内容が改善されるという傾向が見られたので，理想的な朝食が習慣化されるまで今後も指導を継続していきたい。また，朝食の内容が改善されるとともに，朝食の効果についても変化が現れるよう，調査も行いながら内容を深めて進めていきたい。

② 各校の取組

- ・栽培の食育への有効性からみて，子どもたちが無理なく活動できる手立てをこれからも考えていきたい。
- ・希望者の参加であったため，肥満傾向児の参加率が低く効果が得られない結果となったため，参集方法の見直しを行いたい。