

# 学校食育研究

研究スローガン

早寝・早起き・しっかり朝ごはん



## 1 はじめに

学校食育研究委員会は、各学校の食育担当者、養護教諭部会長のほか、健康増進課、農政課、教育総務課、学校教育課職員によって組織され、「下野市食育・地産地消推進計画」に基づく「学校における食育の充実」を目的として設置されている。本計画では、成果指標の一つとして「朝食欠食児童生徒の割合0%」を設定している。学校においては、児童生徒の朝食摂取率の向上や朝食内容の改善を目指すとともに、各中学校区における小・中学校9年間を見通した食に関する指導の充実を図ってきた。

【参考】「下野市食育・地産地消推進計画」（平成31年3月策定）

「2 健全な食生活の普及（1）規則正しい食生活の普及」より

指標名	基準年度（平成28(2016)年度）	目標値（令和4(2022)年度）
朝食欠食児童生徒の割合	3.7% (小学生)	0%

## 2 研究の内容

(1) 児童生徒の朝食摂取率100%を目指した取組

① 「朝食の簡単料理レシピ」の募集

下野市では、児童生徒の朝食に対する関心を高めるため、毎年夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」の募集を行っている。10年目を迎える今年度は、児童生徒のアイデアが一目で分かるよう構成を変更したり、関心が高まるようイラストを入れカラー印刷したりするなど応募用紙を全面リニューアルした。応募票のリニューアルや学校からの積極的な働き掛けもあり、昨年度を300人以上上回る1,329人の応募があった。うち小・中学校各1点を最優秀賞、43点を優秀賞として表彰した。最優秀賞レシピは「下野市食育だより」第24号にて紹介し、入賞作品計45点をホームページに掲載した。併せて、児童生徒がタブレット端末から入賞レシピに簡単にアクセスできるよう二次元コードを掲載した。

### 新しくなった応募票

小学校最優秀賞レシピ  
「こうやどうふのグラタン風」



中学校最優秀賞レシピ  
「栄養満点！かんぴょう温玉丼」



おすすめポイントや  
詳しい作り方は  
こちらから →



食育だより 24号に掲載した  
二次元コード



## ②「朝食アンケート」の実施

令和3年10月に市内全小・中学生を対象に「朝食アンケート」を実施した(資料1)。本アンケートは、各学校や中学校区における朝食の摂取状況を把握することで、指導の改善やより一層の充実を図るため平成29年より継続して実施している。今年度、児童生徒に一人一台タブレット端末が整備され、児童生徒がインターネットを活用する機会が増えたことを受け、けやきネットに朝食アンケートに関する項目を新たに設け、学習に活用できるようにした。

### (2)小・中学校9年間を見通した食育の充実に関する取組

各中学校区において、学校栄養職員や養護教諭、給食担当者等で構成する部会を中心に、小学校と中学校のつながりを意識した取組を実施した。「下野市食育だより」第25号にて、各中学校区の取組の一部を紹介した(資料2)。

## 3 成果と課題

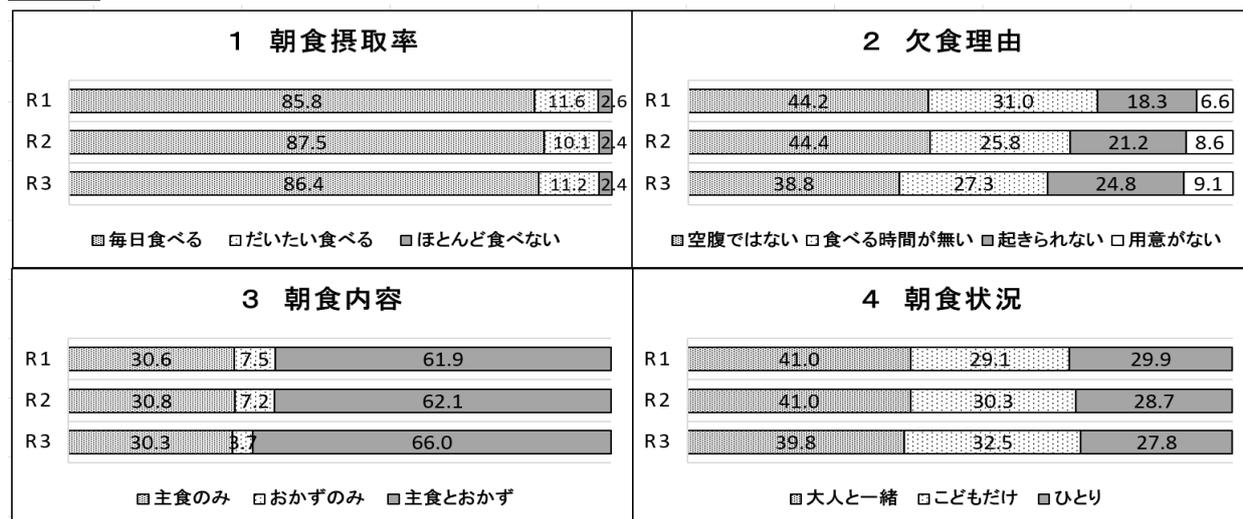
### (1) 成果

- ・「朝食の簡単料理レシピ」への応募者が増え、各学校においても、作品を掲示したり紹介したりする場を設けるなど、朝食への関心を高めるための取組を実践することができた。
- ・中学校区内で朝食アンケート結果を共有し傾向を把握することで、実態に応じた指導につなげることができた(資料2参照)。

### (2) 課題

- ・各中学校区では特色ある取組を実践しているが、各学校の「食に関する指導計画」には小中一貫の視点が明確に示されていない事項も見られた。今後、小中一貫の部会等を活用した指導計画の見直しが必要である。

資料1 令和元年度～令和3年度「朝食アンケート」結果の比較



朝食内容の結果の推移からは、バランスよく朝食をとろうとする意識が高まっていることが読み取れる。学年別の結果では、小学6年生以上の児童生徒のうち70%以上が「主食とおかず」を食べていると回答している。理由として、家庭科や保健の学習を契機に、栄養のバランスを意識した食生活への関心が高まっていると考えられる。一方で、朝食未摂取の理由として「起きられない」と回答する児童生徒が増加傾向にあり、生活習慣の改善や家庭への啓発が求められている。

## 南河内中学校区

### ○給食指導の統一

来年度の南河内小中学校開校に向けてスムーズな給食指導が行えるよう、配膳の仕方など給食に関する決まりを統一し、実施している。

### ○「立腰タイム」の実施

朝の時間に取り組んでいる「立腰タイム」を給食時間に実施した。放送が流れると、一斉に背筋を伸ばし、良い姿勢で食べることができた。



### ○朝食に関する取組

朝食の大切さを実感し、朝食をとることを意識することができた。

- ・朝食レシピの掲示
- ・「朝ごはん月間」「朝ごはん毎日週間」の実施
- ・朝食レシピの校内選考会
- ・朝食アンケートの結果紹介
- ・朝食に関する掲示



## 南河内第二中学校区

### ○けが予防・体力向上をテーマにした取組

本学校区には、体育・保健体育科教員、養護教諭、栄養職員等で構成された心身健康チームがある。今年度はけが予防・体力向上について取り組んだ。

### ○「骨々(コツコツ)ウィーク」

骨を強くするために必要なカルシウムを強化した献立を二中の生徒が考え、給食で提供した。



### ○「体力向上メニュー」

体力向上に必要な栄養素をプラスαし、「筋力アップ」や「疲労回復」をテーマに給食を提供した。

### ○「朝ごはん毎日食べよう週間」

今年度は、就寝時間・姿勢について項目を増やした。朝ごはんの内容について、主食・主菜・副菜をバランス良く食べることで1日の活力になり、集中力も上がることからけが予防につながることを確認した。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝ごはんを食べたか										
主食を食べたか										
主菜を食べたか										
副菜を食べたか										
牛乳・豆乳を食べたか										
野菜を食べたか										
果物を食べたか										
水分を摂ったか										
就寝時間										
姿勢										

## 石橋中学校区



### ○食育授業の実施

学級活動の時間に食育の授業を実施した。朝食の大切さやバランスのとれた朝食について学習した。

### ○朝食に関する指導

給食週間中に全学級で朝食に関する指導を行った。小学校では動画を活用し、朝食の大切さについて学習した。中学校では、毎日の給食時や家庭科で学んできた「成長期の自分のために体格や活動量に合わせた栄養がとれる食事」について復習し、朝食の重要性について再確認した。

### ○食育だよりの作成

今年度より「健康増進食育だより・いしばし元気っ子」とし、各校の朝食レシピを紹介した。



## 国分寺中学校区

### ○「生活習慣見直しweek」の実施

よりよい生活習慣の定着を目指して、長期休み明け(年2回)にチェックカードを使って自分の生活習慣を振り返る「生活習慣見直しweek」を実施した。カードの裏面に、『健康的な生活習慣を身に付けることの大切さ』についての啓発資料を印刷し、意識付けを図った。



### ○各校とセンターの連携

小学校では、栄養教諭と学級担任による食育授業を実施した。一部の学年は、授業参観で実施し、家庭での食育へとつなげた。

中学校では、2年生が技術家庭科の授業で給食の献立を考え、優秀作品を給食センター受配校に提供した。

