

平成 30(2018) 年度 「つなげる食育通信」

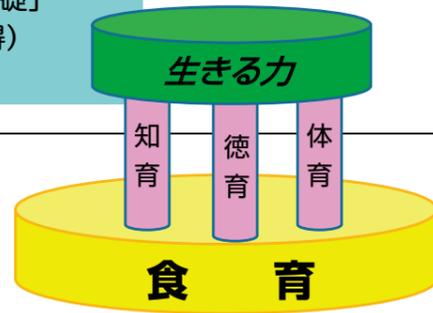
○「食育」ってなぜ必要なの・・・?



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は必要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

「食育」 = 「生きる上での基本」 = 「知育・徳育・体育の基礎」
 （「食」に関する知識・「食」を選択する力を習得）
 ⇒ 健全な食生活を実践できる力



【食育で身に付けること】

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解 など

※参考（文部科学省）<http://www.mext.go.jp/syokuiku/what/index.html>

これらをしっかりと子供たちに身に付けさせるためには、学校・家庭・地域が一体となって食育に取り組むことが大切です！

偏った栄養摂取や朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です

〈栃木県の食生活や健康に関する現状〉

○朝食欠食率 (H30 年度)

小 :5.0%、中 6.7%、高 :19.8%

※目標値：H32 年度に 0%を目指す。

(県教育振興基本計画 2020)

※国の現状値 H30 小 6 : 5.5%

→目標値 H32 : 0%

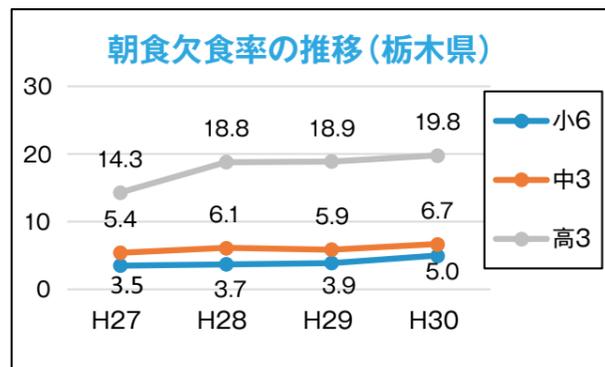
(第 3 次食育推進基本計画)

○学校段階別肥満傾向児の出現率

(H30 学校保健統計調査)

男子：5 歳以外全ての年齢において全国値を上回る。

女子：15 歳以外全ての年齢において全国値を上回る。



○「朝食を毎日食べる」ことってなぜ必要なの・・・?



① 脳を活発に働かせます。

脳は、夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。

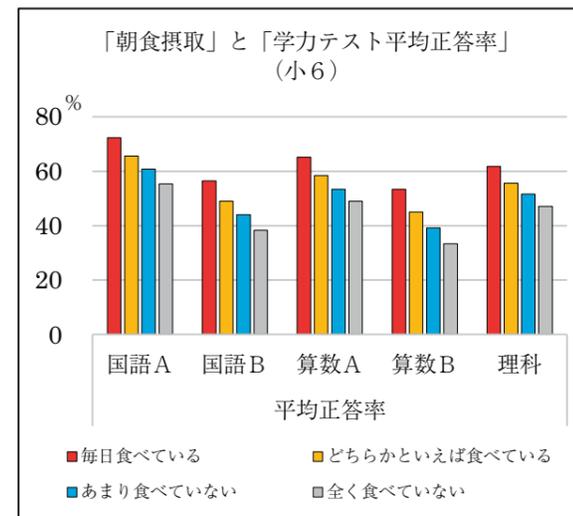
朝食を食べないと脳がエネルギー（ブドウ糖）不足になり、脳が活発に働くことができません。

② 睡眠によって下がっている体温を上げます。

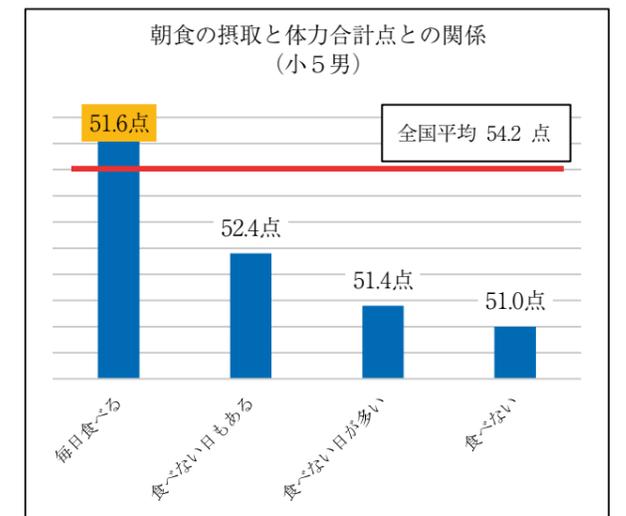
朝食を食べることによって、夜寝ている間に低下した体温を上昇させ、脳や体の活動を活発にすることができます。

③ 朝の排便の習慣をつけます。

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましく、そのためには、ある程度の食事のかさと繊維質（野菜）等と水分によって腸に刺激を不えることが大切です



H30 文部科学省「全国学力・学習状況調査」より



H30 文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より

上のグラフは、「朝食の摂取」と「全国学力テスト平均正答率」や「全国体力テスト合計点」とのクロス集計の結果です。小学校 6 年生の学力テストと小学校 5 年生男子の体力テストの結果のみ示していますが、他の学年についても同様のことが言えます。

この結果からも分かるように、朝食を毎日食べるという生活習慣は、学力や体力の向上にもつながっているということがわかります。



平成 17 年に制定された食育基本法には、子供の食育における学校や家庭・地域等の責務が示されています。

そこで、県教育委員会では、食育を推進する上で重要なテーマである『つながる』という点に着目し、「つなげる食育チャレンジ推進事業」を実施しました。

「つなげる食育チャレンジ推進事業」の取組の中から、学校が中心となって家庭や地域、関係機関・団体等との「つながり」を意識し連携を図りながら、食育を推進するための様々な取組を紹介します。

○ **食事の重要性や心身の健康についての学習（保健体育科保健分野）**

中学校では、生活習慣病の原因や種類を分かりやすくするため、血管や骨の模型を使って、視覚的に印象に残るよう工夫しました。また、受験期における望ましい生活習慣についても学習し、食習慣を振り返り、改善する機会となりました。



特別支援学校では、教材を料理カードでイメージしやすくしたことで、エネルギーのもとになる食べ物、体をつくる食べ物、体の調子を整える食べ物について知ることができ、バランスよく食べることの大切さが分かりました。家庭でもバランスのよい食事を心がけるようになり、保護者も「どうせ食べないから」から「これなら食べるかな」と工夫して食事を作るようになりました。

○ **野菜の苗植えや収穫体験（食べ物を大事にする感謝の心を育てています）**

地域の農業委員から、野菜の植え方を教えていただきました。普段食べている野菜を自分で育て、食べる活動などを通して、野菜に対する関心が高まるとともに命の大切さを考えることができました。



○ **親子料理教室（地域のボランティア主催）
（食生活改善推進員・健康づくり推進委員会、コミュニティ協議会等の協力）**

総合的な学習の時間や夏休み中に実施できるよう企画しました。家庭でも簡単にできる料理や地域の食材を使った伝統的なお菓子を地域ボランティアの方に教えていただき、地域の方と関わる態度や地域への愛着の心が育ちました。また、小中学生が互いに協力して活動することを通して、よりよい人間関係とコミュニケーション力が育成されました。



※ 食生活改善推進員は、担当する地区ごとに活動しており、コミュニティーセンターを利用して活動を行っているため、地元ボランティアの方々との交流もあります。
 ※ 今泉地区には健康づくり推進委員会という組織があります。学校として親子料理教室を実施したいと考えていたところ、PTA副会長が組織へ積極的に働きかけてくれました。

○ **食育講演会（保護者対象「魅力ある学校づくり地域協議会」※主催）**

家庭における食に対する意識を高めるため、地域協議会が主催し、授業参観日に合わせて保護者対象の食育講演会を実施しています。

- ◇演題 「動く身体を食事で作る」 ◇講師 栃木 SC 主将 廣瀬 浩二 氏
- ◇内容 ・炭水化物はエネルギーに、たんぱく質は筋肉に変わるため、サッカー選手として、炭水化物とたんぱく質を多く食べている。
- ・栄養のバランスや食べる順番も大切にしている。
- ・高校時代から栄養学に興味があり、栄養バランスのよい食事を実践してきた。
- ・強い身体を作るためには、規則正しい生活が基盤にあり、必要な栄養を摂り、これらが整った上で勉強や運動をすることが大切。



◇保護者の感想
 ・活躍しているプロスポーツ選手の日々の食生活を知ることができ、興味深かった。
 ・子ども達にも聞かせたい内容だった。

※ 「魅力ある学校づくり地域協議会」：学校やPTA、自治会などの地域の団体、企業等が一体となって、地域の子供を心豊かでたくましく育てるために、ともに考え、協力して行動する組織です。宇都宮市では、全ての市町立小中学校に設立し、学校を拠点に、地域の特色を生かした「学校教育の充実」と「家庭・地域の教育力向上」に向けた活動に取り組んでいます。

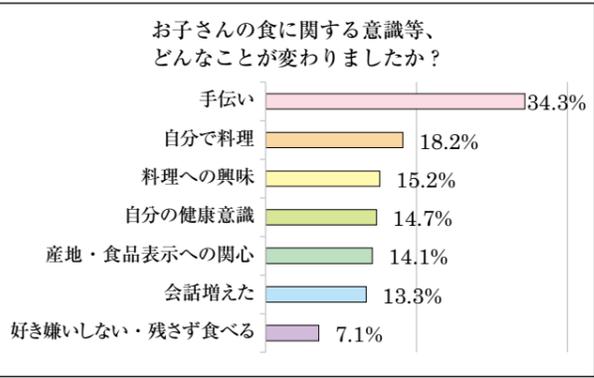
学校と家庭の双方向で取り組むため「食育チャレンジシート」を活用しました

子供に食育で身に付けさせたい目標の達成に向けたチェック項目やめあてをまとめたシート(右図参照)を使い、毎月19日の『食育の日』に学校と家庭における振り返りを行いました。

授業の時間に、自分の生活習慣の振り返りと新たな目標の設定をし、学校や家庭で実践しました。また、継続的な実践につなげられるよう、家庭からコメントを記入していただき、学校では、学級担任や栄養教諭、養護教諭、体育科教員等が食事や運動、睡眠等の生活習慣について多面的なアドバイス等を行いました。

【保護者の声】

- 食育について考える機会が増えた。
- 食育チャレンジシートは、親子で食育について考える良い機会になった。
- 子供が料理に興味をもつようになった。
- 子供が料理や手伝いをするようになった。
- 食事や料理の会話が増えた。
- 食育の授業に感謝。



学校給食は、主食・主菜・副菜などを組み合わせ、栄養バランスのとれた食事です！

〈学校給食の役割〉
 学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間、特別活動等に活用することができます。
 給食の時間は、準備から後片付けの実践活動を通して、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることができます。学校給食は、学校における食育を推進する上で、極めて重要な役割を担っています。

- 主食：ごはん、パン、麺類など、主にエネルギーのもとになります。
- 主菜：肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質の多い食品を使用したおかずで、主に体をつくるもとになります。
- 副菜：野菜を中心としたおかずで、主に体の調子を整えます。
- 牛乳：成長期のため、カルシウム吸収率のよい牛乳が毎回つきます。



学校給食の献立は、栄養教諭をはじめとする学校給食の栄養担当者が栄養価を計算し、1日に必要とされる量のおよそ1/3をとるように栄養バランスを考えてつくられています。残りの2/3は、家庭での食事ですっきりとりましょう。