

第3章 食に関する指導に係る全体計画の作成

1 食育全体計画の必要性

児童生徒の望ましい食習慣の形成のためには、単発的な食に関する知識の伝授にとどまらず、習慣化を促すための継続的な指導が必要である。そのため、学校として推進する食に関する指導の全体計画を作成し、校内で共通理解を図っていくことが必要である。

(1) 学校における食育は、給食の時間、特別活動、各教科等の様々な教育の内容に密接にかかわり、その推進のためには様々な取組みが求められる。このため、学校教育活動全体の中で計画的に体系的な食に関する指導を行っていくことが必要であること。

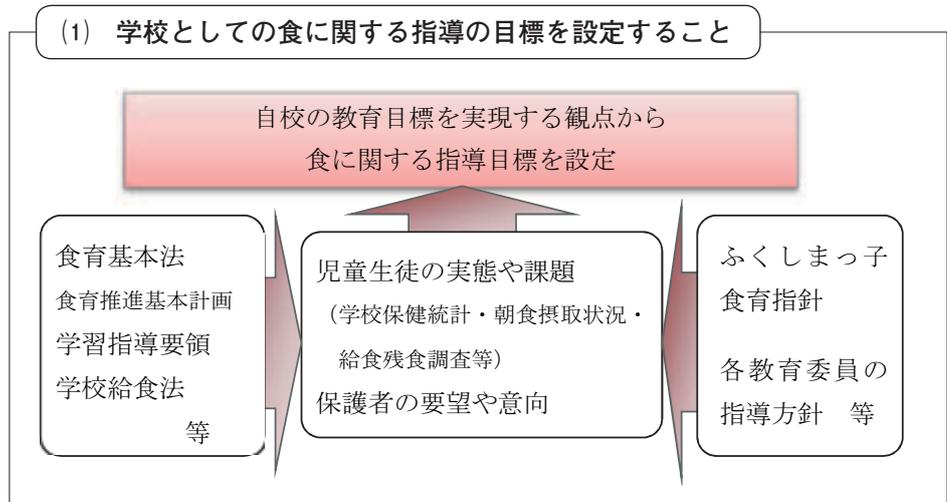
(2) 学校の教職員全体で食育に取り組む上で、学校全体の食育の目標や具体的な取組みについての共通理解をもつことが必要であること。

(3) 児童生徒が食について理解を深め、日常生活において実践していくためには、学校での指導と一体になった家庭や地域での取組みが必要であること。

2 食育全体計画に掲げることが望まれる内容

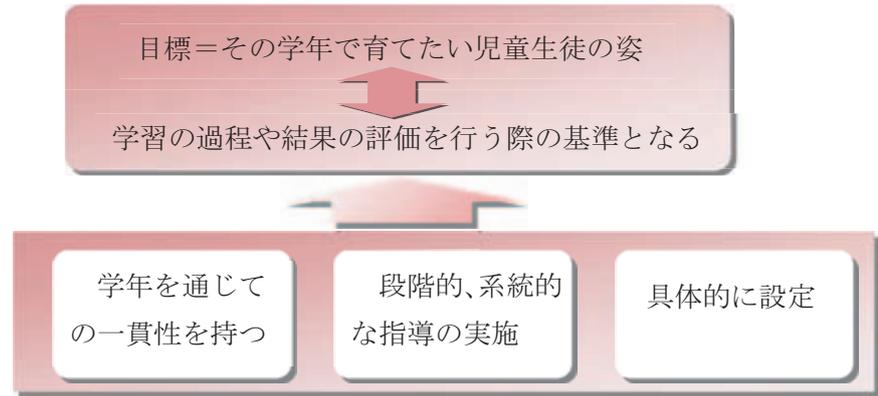
各学校において、自校の教育目標を実現する観点から、教育活動全体で食に関する指導を行っていくに当たっての指導目標を設定する。

(1) 学校としての食に関する指導の目標を設定すること



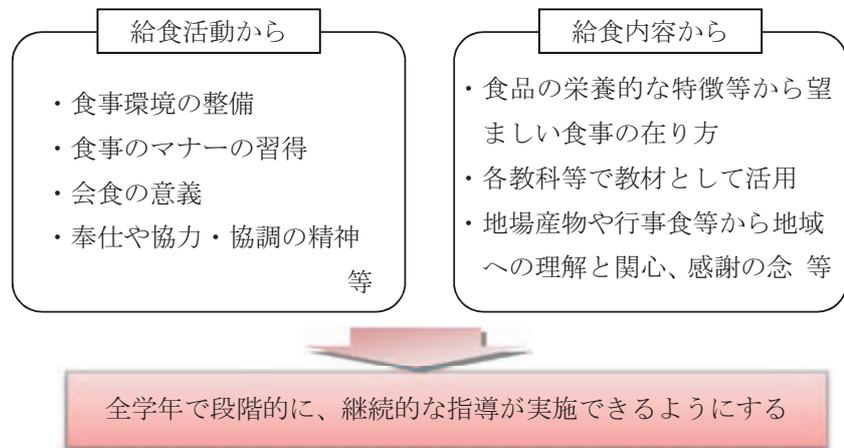
学年ごとに目標を設定することが望ましいと考えられるが、小学校の場合、2学年分をまとめて、低学年・中学年・高学年ごとに設定することも考えられる。

(2) 学年ごとの食に関する指導の目標を設定すること



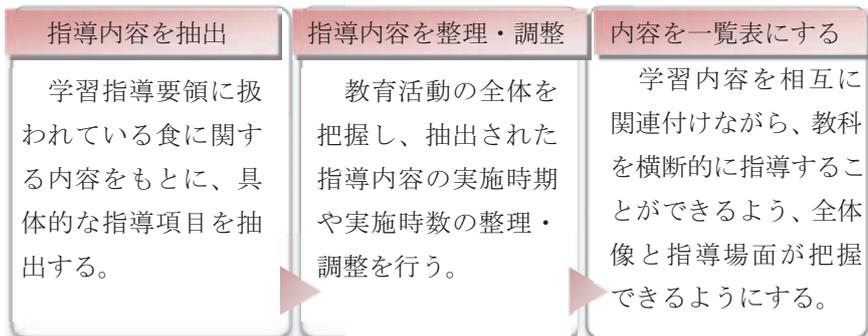
給食の時間は、学校生活の中でほぼ毎日位置付けられており、この時間における指導を充実させることが食育の推進において極めて重要である。

(3) 年間を通した給食時間の食に関する指導の内容



食に関する指導は学校の教育活動全体を通して行われる。各教科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関連する学習内容相互の緊密な連携を図り、横断的・総合的な指導を行うことが求められている。

(4) 年間を通した各教科等における食に関する指導の内容



(5) 個別的な相談指導の在り方

食に関する健康課題を有する児童生徒に対して、校内において指導体制を整備し、全教職員が共通理解のもと、保護者と連携して、個別の事情に応じた対応や相談指導を行うことが重要である。このため、全体計画において、個別的な相談指導に関する方針を掲げるようにする。

(6) 地場産物の活用の在り方

地場産物を学校給食に活用することにより、児童生徒が、より身近に実感を持って地域の自然や環境、食文化、産業等について理解を深めることができる。また、食べ物への感謝の気持ちを抱くこともできるため、学校や地域の実情に応じた地場産物の活用の在り方を全体計画に示すことが必要である。

(7) 保護者や地域との連携の在り方、隣接する学校(園)との接続について

食に関する学習の広がり、指導の継続性や発展性を持たせていくためには、家庭や地域と連携を図りながら、幼・保・小・中・高との系統的な接続が大切になってくる。そのため、全体計画において、具体的な指導内容、時期等を明確にしておくことが必要である。

3 食育全体計画作成の手順と留意点

学校における食育を担当する委員会を明確にし、校務分掌に位置付けるなど、食に関する指導の推進体制を整える。

全体計画に掲げることが望まれる内容について、児童生徒の健康状態や食生活の実態に合わせ、原案を作成する。

食育推進コーディネーターを中心とした検討委員会等を設置

既存の組織（学校保健委員会等）を活用する。又は、新たな組織（食育推進委員会等）を設置する。

食育全体計画の原案を作成

児童生徒の食生活の状況や実態の把握

給食時間の指導内容

各教科等における指導内容

個別的な相談指導

地場産物の活用

保護者や地域との連携、隣接する学校(園)との接続

各学年会や教科部会に提示、調整

学年の目標を確認し、教育活動全体の中で、実施時期や実施時数の調整を図る。



研究委員会に提示、調整

学校の目標を確認し、保護者や地域との連携・協力体制、隣接する学校(園)との連携等を調整する。



校長の了承

校長のリーダーシップのもと学校の教育活動全体で組織的な取り組みを進める。



職員会議で校内教職員へ周知

全職員が食に関する指導の必要性や考え方を理解し、全校体制で食育の推進に取り組んでいけるよう、それぞれの役割を認識する。

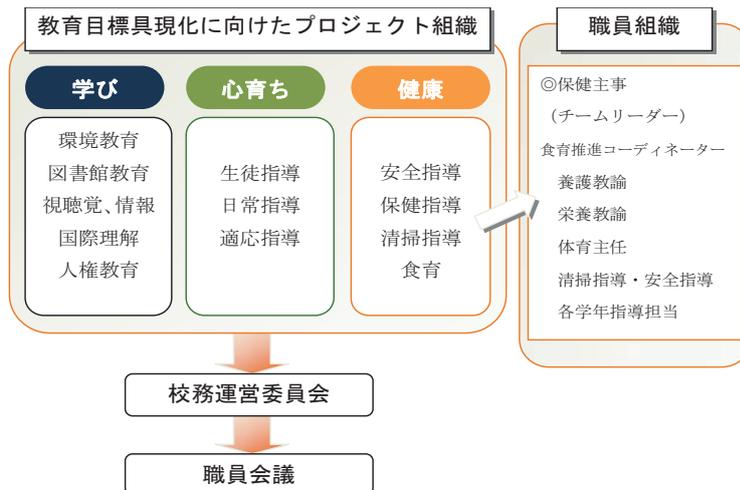
各教職員の役割と相互の連携・協力の在り方を明確にしておく。

A 小学校の食育全体計画作成例

(1) 検討委員会

A小学校では、教育目標の具現化を図るための推進母体として、健康教育推進委員会(健康プロジェクトチーム)を立ち上げ、健康教育に係る諸計画の作成やその推進について協議を行い、校務運営委員会にて校長の了承を得たのち、職員会議で校内教職員に周知している。

既存の組織を活用する、専門委員会を新たに立ち上げる等、各校の実態に応じて、食育推進コーディネーターを中心とした検討委員会を設置する。

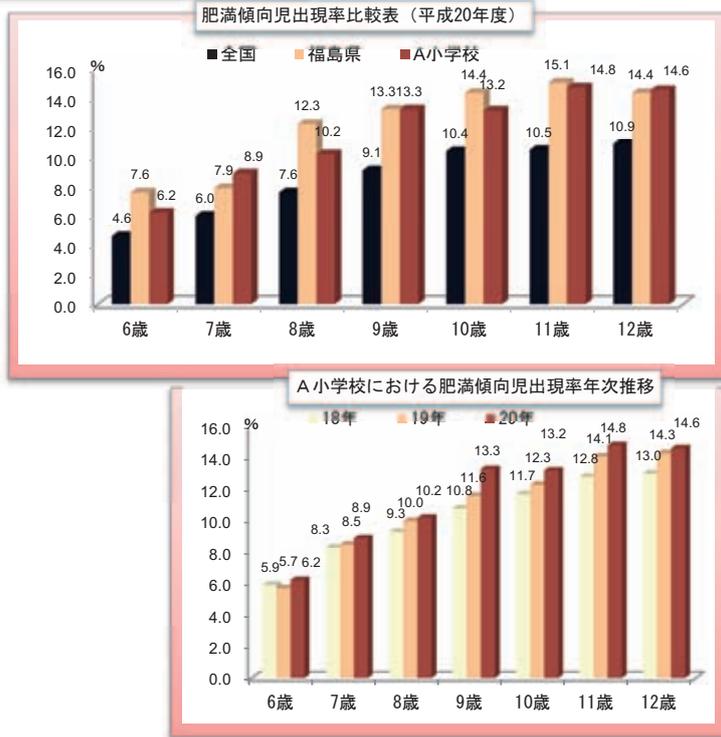


(2) 全体計画の原案作成

児童の健康状態や運動活動の実態を把握し、その実態をふまえて食育の基本的な考え方と方向性を全体計画として示す。

自校の児童生徒の健康課題を健康診断の結果等、既存のデータ等から把握する。

健康診断の結果から



健康課題

A小学校の平成20年度の健康診断の結果から、肥満傾向児の出現率が全国や県との比較において高い。3年間の年次推移をみても、出現率が年々高まっており、特に、中、高学年の増加が著しいことが分かった。以上の結果より、健康課題を肥満傾向児の増加ととらえた。

健康課題の要因を分析するアンケート等の実態調査が必要である。A小学校では、肥満傾向児の増加が著しい、中・高学年を対象に、「生活と食事に関するアンケート」を実施し、肥満の要因について分析を行った。

アンケートから

生活と食事のアンケート

当てはまる番号に○または、() 内に書きましょう。

| 性別 | 1 男子 | 2 女子 | 身長 () cm | 体重 () kg |
|---|---|--|--|-----------|
| 問1 | 運動(体を動かすこと)が好きですか? 1 はい 2 ふつう 3 いいえ | 問7 | おやつはどれが用意しますか? 1 自分で買う 2 お家の人が用意する 3 家にあるものを自分で食べる | |
| 問2 | 何かスポーツ(ソフト、サッカー、スイミング等)をしていますか? 1 はい 2 いいえ | 問8 | おやつに食べることが多い食品二つに○をつけてください。 1 ジュース 2 アイスクリーム 3 スナック菓子 4 くだもの 5 チョコレートやあめ 6 乳製品(牛乳やヨーグルトなど) | |
| 問3 | 生活習慣についておたずねします。 (1) 普段(月～金曜日)何時に起きますか? 午前()時()分 | 問9 | ハンやびざ、インスタントラーメンなどを夕食とすることがありますか? 1 ある→ 週に()回くらい 2 ほとんどない | |
| (2) 普段(月～金曜日)何時に朝食を食べますか? 午前()時()分 | 問10 | 夕食を食べることが多い料理二つに○をつけてください。 1 肉を焼いたり揚げたりした料理 (ハンバーグやからあげ、焼き肉など) 2 魚を焼いたり煮たりした料理 (焼き魚やさばの味噌煮など) 3 粥料理(オムレツや目玉焼きなど) 4 チョーハンやスパゲティなどおかずの いらぬ料理 5 野菜のサラダ 6 野菜の漬物 | | |
| (3) 普段(月～金曜日)何時に夕食を食べますか? 午後()時()分 | 問10 | 給食を食べるのは早い方ですか? 1 みんなより早い 2 みんなと同じくらい 3 みんなよりおそい | | |
| (4) 普段(月～金曜日)何時に寝ますか? 午後()時()分 | | | | |
| 問4 | 食生活についておたずねします。 (1) 朝食を食べますか? 1 毎日食べる 2 食べない日もある 3 食べない日が多い 4 食べない | | | |
| 問5 | おやつは食べますか? 1 毎日食べる 2 時々食べる 3 あまり食べない 4 食べない | | | |
| 問6 | おやつはいつ食べますか? 1 夕食前に 2 夕食後に 3 夕食前後ともに食べる | | | |

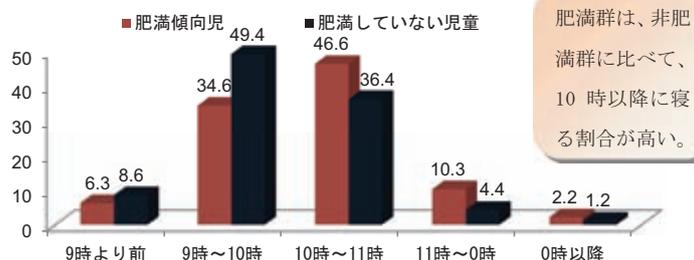
実施に当たっては、個人情報への配慮が必要である。

調査票の作成に当たっては、課題に対する要因が明確になるよう、質問項目や内容の検討が必要である。

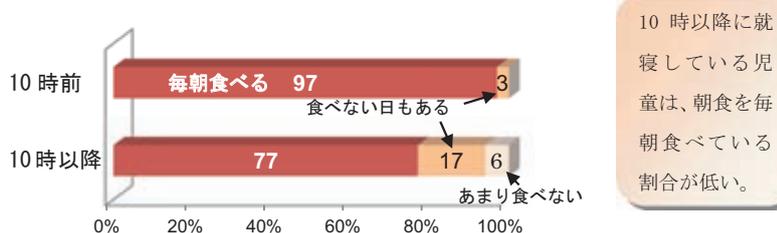
各質問項目の結果について、肥満、非肥満の2群に分けてクロス集計を行い検討した。

クロス集計をすることによって、単純集計で出た回答内容の違いがどのような要因と関連しているかをみることが出来る。

普段（月～金曜日）何時に寝ていますか？



就寝時刻と朝食の摂取状況との関連



肥満群をさらに、10時前、10時以降の就寝で分け、朝食の摂取状況とクロスさせた。

χ^2 検定は、クロス集計によって確認された差が、偶然なのか、偶然では考えられない関連があるのかを判断する方法であり、「差がある」や「関連がある」と判断する根拠となる。

クロス集計によって確認された差を、 χ^2 検定を用いて検討し、肥満の要因となる生活習慣や食習慣について分析した。

有意な差がみられた項目

| 項目 | 肥満 (%) | 非肥満 (%) | χ^2 検定 |
|----------------|--------|---------|-------------|
| 運動（体を動かすことが）好き | 63.2 | 82.2** | p < 0.01 |
| スポーツをしている | 54.3 | 68.6** | p < 0.05 |
| 夜10時以降に寝ている | 59.1 | 42.0** | p < 0.01 |
| 給食を食べるのが早い | 43.7 | 17.0** | p < 0.01 |

肥満の子どもは、「体を動かすことが好き」、「スポーツをしている」の割合が低い。また、「夜10時以降に寝ている」の割合が高く、「食べるのが早いと言われる」と関連があることが分かった。さらに、10時以降に寝ている子どもは、朝食を欠食する割合が高いことも分かった。

有意な差が見られなかった項目

| 項目 | 肥満 | 非肥満 | x 2 検定 |
|----------------------------------|------|------|--------|
| おやつにスナック菓子を食べる | 63.7 | 65.2 | |
| おやつにジュースを飲む | 55.2 | 55.8 | |
| 夕食をパンやピザ、インスタントラーメンですますことがある | 67.1 | 60.6 | |
| 夕飯にはお肉を焼いたり揚げたりしたものを食べるが多い | 80.2 | 78.5 | |
| 夕飯にはチャーハンやスパゲティなどおかずのいらぬ物を食べるが多い | 72.1 | 70.6 | |

肥満群、非肥満群において「おやつとり方」、「食事の傾向」には、差が見られなかったことから、現在肥満傾向ではない子どもも、運動面、生活面での習慣の変化により、将来、肥満傾向となる可能性がある食環境にいることも考えられる。

A 小学校の実態から、健康教育目標を決め、目標にアプローチする食育目標を、食育指針の項目ごとに決めていく。

・健康診断の結果

肥満傾向児出現率年次推移

肥満傾向児出現率国・県との比較

・アンケートによる実態調査

↑ 有意差あり ↑ 有意差なし



・給食の残食傾向

給食では洋風料理が好まれ、主食であるごはんや和え物、煮物等の野菜料理に残食が多く出ている。肥満、非肥満にかかわらず、バランスのとれた栄養摂取となっていないことが危惧される実態である。

食育全体計画

A 小学校全体計画

学校の課題

- ・肥満傾向児の増加。
- ・基本的な食生活習慣が身に付いていない。
- ・給食では、和食時に残食率が高い。

学校教育目標

○進んで学ぶ子 ○思いやりのある子 ○たくましい子

健康教育の目標

望ましい生活習慣の形成による健康の保持増進

学習指導要領

- 食育基本法
- 食育推進基本計画
- 学校給食法
- ふくしまっ子食育指針

食育の目標

食べる力

・3食規則正しく、栄養バランスのよい食事をとることができる児童の育成

感謝の心

・食にかかわる人々に感謝の気持ちを持ち、食を大切にすることができる児童の育成

郷土愛

・食と自然や地域との深いかかわりを理解し、旬や郷土食、行事食など食文化を大切にしていけることができる児童の育成

各学年の食育目標

| | | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 幼稚園・保育所 保護者への食育講演会、給食の試食会等を通し、連携を図っていく。 | 低学年 | 中学年 | 高学年 | 中学校 地域小・中学校連絡協議会等において、食育の連携を図っていく。 |
| | ・なんでも食べることの大切さを知り、好き嫌いせずに食べる | ・1日3回食べることの大切さを知り、規則正しく食事をとる | ・3食規則正しく、栄養バランスを考えて食事をとる | |
| | ・食事のあいさつの意味を知り、感謝して食べる | ・自然や食にかかわる人々に関心を持つ | ・食にかかわる人々に感謝し、食を大切にする | |
| | ・身近な食材や味に親しむ | ・地域の郷土食や行事食に関心を持つ | ・地域の食文化に関心を持ち、継承の意識を持つ | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|---|-----------------------------------|--|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 特別活動 | 給食指導 | ○適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。○健全な食生活を営むことができる判断力を培い望ましい食習慣を養う。 ○明るい社交性及び共同の精神を養う。 ○生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う。 ○勤労を重んずる態度を養う。 ○伝統的な食文化についての理解を深める。 | | | | | |
| | 学校行事 | ・発育測定・遠足・運動会・食育月間・食育の日・学校保健委員会・収穫祭・個人懇談・学習発表会・学校給食週間等 | | | | | |
| 児童会 | 児童会 | ・給食委員会 ・保健委員会 ・環境委員会 | | | | | |
| | 学級活動 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
| 教科 | 社会 | いろいろなたべものをつたべよう | やさいのひみつ | 感謝して食べよう | 上手なおやつのとりのり方は | しっかり食べよう 朝ごはん | バランスのよい食事 |
| | 理科 | | | ・わたしたちのまちなまのまち ・人びとのしごととわたしたちのくらし | ・水はどこから ・古い道具と昔のくらし | ・わたしたちの生活と食料生産 ・わたしたちの国土と環境 | ・米づくりのむらから古墳のくにへ ・長く続いた戦争と人々のくらし |
| | 生活(1,2年) 家庭(5,6年) | ・学校たんけんをしよう ・アサガオを育てよう ・お手伝いにチャレンジ ・幼稚園生をむかえよう | ・やさいでげんき ・まちたんけんたい ・大きくなったよ | ・植物をそだてよう ・植物のからだをしらべよう ・花と実をしらべよう | ・あたたかくなると暑くなると ・すずしくなると寒くなると | ・植物の発芽と成長 ・生命のたんじょう ・花から実へ | ・動物のからだのはたらき ・植物のからだのはたらき |
| | 体育 | | | 健康な生活 | 育ちゆく体とわたし | 病気の予防イ | 病気の予防ウ |
| | 国語 | ・おおきなかぶ ・サラダで元氣 | ・たけのこくぐん | | ・かむことのカ | ・森林のおくりもの | |
| 道徳 | ・がっこうたんけん | ・町のひみつがわかった ・学びゆう園のさつまいも | ・ふるさとのいいとこさがし ・ぼくのおべんとう | ・目ざまし時計 ・ジャガイモ畑 | ・世界中の子どもたちとともに同じ空の下で ・正月料理 | ・かけがえのない地球 ・白神山地 | |
| 総合的な学習の時間 | | | 地域の野菜を育てよう | 郷土食を調べよう | 育て米 | 地域のよさを伝えよう | |
| 家庭・地域 | 学校保健委員会・学校だより・保健だより・給食だより・試食会・PTA活動・地域人材の活用・市町村の保健事業との連携 等 | | | | | | |
| 地産地消 | JA新ふくしま・地元商店との連携による地場産物活用の推進 | | | | | | |
| 個別指導 | 食物アレルギーへの対応、健康診断の結果、保護者からの相談、日常の食生活の実態から個別指導を要する児童への対応、保健委員会での検討 | | | | | | |