

平成24年度文部科学省委託事業

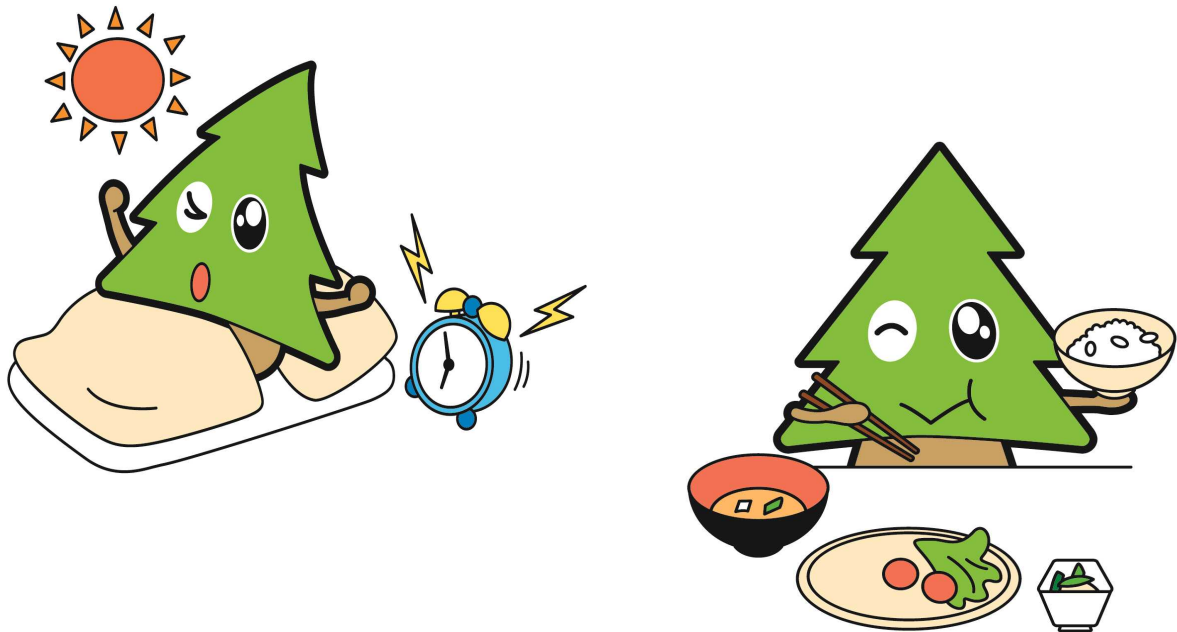
「栄養教諭を中核とした食育推進事業」
「食で育てる秋田っ子」推進事業

「食で育てる秋田っ子」

実践報告書

～栄養教諭による食に関する指導実践事例～

～心身ともに健康で生きる力を兼ね備えた子ども～



平成25年3月

秋田県教育委員会

は　じ　め　に

近年、子どもたちの朝食欠食、偏食といった課題が生じおり、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることが喫緊の課題となっております。

このような中、国においては、国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、平成17年7月15日「食育基本法」を施行するとともに、同法に基づき平成18年3月31日「食育推進基本計画」を策定し、食育を推進しております。

小・中学校の学習指導要領の改訂（平成20年3月27日）においては、その総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれたほか、関連する各教科等での食育に関する記述が充実されました。また、平成21年4月1日施行の学校給食法においても、その第1条（法律の目的）で「学校における食育の推進」が位置付けられるとともに、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことについても明記されるなど、栄養教諭に対する期待が一層高まっているところです。

本県におきましては、平成23年4月「第2期秋田県食育推進計画」食の国あきた推進運動アクションプログラムを策定し、「しっかり食べて健やかに」をスローガンに食育を推進しているところです。

県教育委員会においては、児童生徒に基礎的・基本的な知識や技能をしっかりと身に付けさせ、自ら学び自ら考える力などの「生きる力」をはぐくむ教育活動を展開しており、中でも、食育に関しては、栄養教諭、学校栄養職員を中核とした学校における食育の推進を図っているところです。

このようなことから、平成24年度文部科学省委託事業「栄養教諭を中核とした食育推進事業」を展開し、「学校給食を生きた教材」とし活用しながら、学校における食育の推進を図り、健康の保持増進と生活習慣病の予防に努めているところです。

本冊子は、本事業の概要・栄養教諭配置校での学校における食育の推進についての実践例や研修会等を盛り込み、家庭及び地域と連携した食育の推進を図る上の今後の参考となる内容になっており、心身ともに「生きる力」を兼ね備えた健康な児童生徒の育成に寄与するものと信じております。

終わりに、本冊子の作成に当たり、御多忙の中、御協力いただきました委員の皆様並びに資料等の御協力をいただきました関係各位に対し、厚く御礼申し上げます。

平成25年3月

秋田県教育庁保健体育課

課長　越後谷　真　悦

目 次

まえがき

第1章 学校における食育の推進	1
1 秋田県の食育推進の基本方針	2
2 学校における食育の推進の進め方	3
第2章 食で育てる秋田っ子推進事業「栄養教諭を中核とした食育推進事業」	
○ 栄養教諭による食に関する指導実践報告	7
○ 栄養教諭による食に関する指導実践事例	116
○ 地場産物活用調理講習－朝食&ランチ教室	178
○ スキルアップ研修・秋田県教育研究発表会	218
第3章 調査研究	236
第4章 事業の成果と今後の取組について	255

参考

- 1 実施要項
- 2 検討委員会名簿
- 3 実行委員会名簿

学校における食育の推進について

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものである。しかしながら、食生活を取り巻く社会環境の変化等に伴い、偏った栄養摂取、朝食欠食など子どもの食生活の乱れが見られ、また、増加傾向にある生活習慣病と食生活の関係も指摘されている。このような状況の中、本県においては、「第2期秋田県食育推進計画」（平成23年3月策定）、及び「健康あきた21」（平成20年3月策定）の基本理念を踏まえつつ、改正学校給食法（平成21年4月施行）並びに文部科学省「食に関する指導の手引」（平成22年3月策定）を基本に食育を推進するものである。

学校給食法の目的

第1条 この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もって学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。

学校給食法の目標

第2条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、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こと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

【学校給食法 改正：平成20年6月18日 施行平成21年4月1日】

1 秋田県の食育推進の基本方針

『第2期秋田県食育推進計画「食の国あきた」推進運動アクションプログラム』
(平成23年3月策定)

テーマ：「しっかり食べて健やかに」をスローガンに5つのアクション

- 1 家族みんなで楽しく食事をしようね!
- 2 朝ごはんは毎日ちゃんと食べようね!
- 3 うす味でバランスよい食事をしようね!
- 4 地物、旬のものを味わおうね!
- 5 食を通して「あきた」を知ろうね!。

※平成27年度までの数値目標設定

(1) 児童生徒の朝食摂取率の目標

	平成22年度実績	平成23年度実績	平成24年度実績
目 標	98.0%	91.0%	91.0%
毎日食べる児童生徒	男子92.2%	男子92.1%	男子93.1%
[対象：小学5・6年生]	女子92.9%	女子92.5%	女子93.2%

※平成22年度に「第2期秋田県食育推進計画」を作成し、目標数値を改定しました。
・昨年度よりも「毎日朝食を食べる」割合が僅かではあるが増加しているが、今後とも朝食摂取の重要性について、周知を図ることが必要である。

(2) 学校給食における地場産物活用率の目標（主要野菜15品目）

	平成22年度実績	平成23年度実績	平成24年度
目 標	35.0%	33.0%	33.0%
地場産物の活用率	27.9%	38.5%	—

※平成22年度に「第2期秋田県食育推進計画」を作成し、目標数値を改定しました。
・今年度から調査対象を一部変更しました。天候にも恵まれ、より実質的な活用率となりました。地域の実情によって二極化の傾向も見られることから、今後とも市町村教育委員会等関係機関との連携を図り、一年を通して供給可能な体制も確立しながら、活用促進を図る。

※学校給食で使用する野菜15品目について、県内産野菜の重量割合を示す。

※野菜15品目：じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、キャベツ
もやし、ごぼう、きゅうり、大根、白菜、トマト（ミニトマト）
生しいたけ、アスパラガス、小松菜

2 学校における食育の推進の進め方

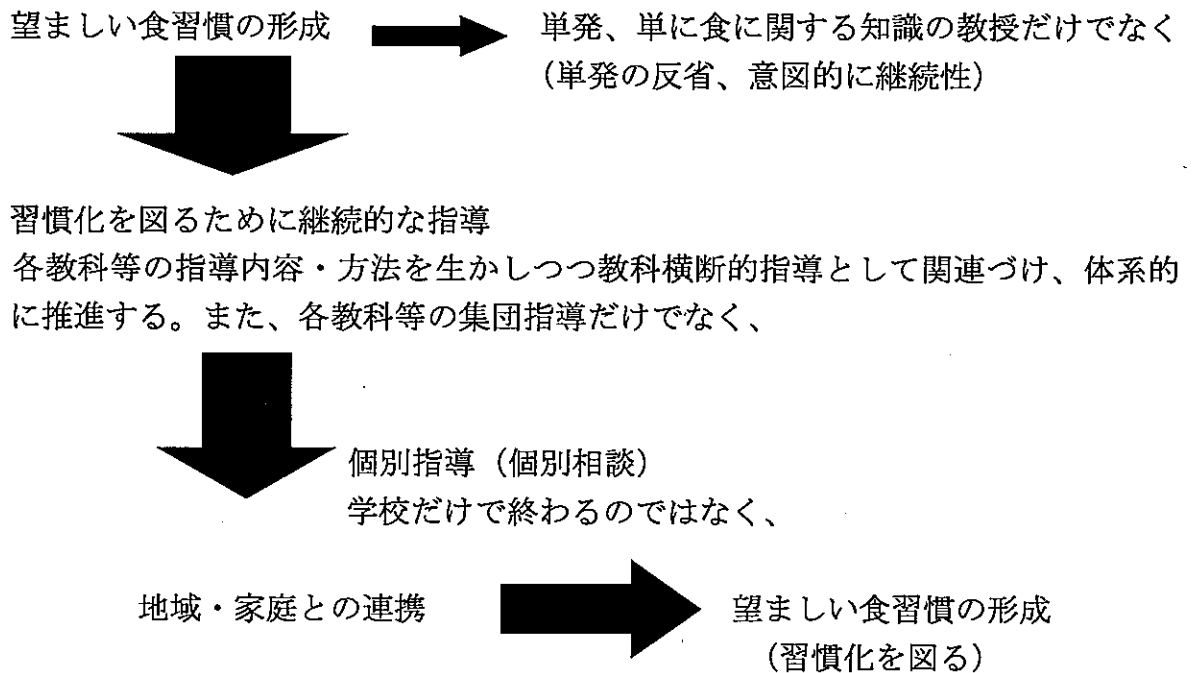
(1) 全体計画の必要性

学校において食育を推進するためには、まず、各学校において食育に関する全体計画を作成することが必要である。

全体計画が必要な理由とは

学校における食育は、給食の時間、特別活動、各教科等に密接にかかわり、推進のために様々な取組が求められる。

このため、学校教育活動全体で計画的、系統的な食に関する指導が必要



(2) 全教職員の共通認識が重要

学校の教職員全体での食育の取組が重要。そのためには、学校全体の食育の目標や具体的な取組について共通理解が必要

食育に関する指導については、共通目標を挙げ、給食の時間、特別活動、関連する各教科において、校長のリーダーシップのもとに、一部の教職員だけではなく、学級担任、教科担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、調理員など全教職員で取り組むことが必要である。特に、養護教諭との連携は健康課題解決に向け重要不可欠である。

(3) 家庭や地域社会との連携

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、学校での指導と併せた家庭や地域社会での取組が必要

(4) 食に関する指導の目標

児童生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくめるよう、栄養や食事の取り方について、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けることができるように文部科学省は、「中央教育審議会 初等中等教育分科会教育課程部会 健やかな体をはぐくむ教育の在り方に関する専門部会での審議状況」平成17年7月27日を踏まえ、次の目標を設定した。

① 指導目標

- ア 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- イ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)
- ウ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。(食品を選択する能力)
- エ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。(感謝の心)
- オ 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。(社会性)
- カ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)

② 指導の内容

各学校においては、各地域や学校の状況等に応じて、上記以外にも食に関する指導目標を掲げ、各教科等において計画的、継続的に積極的に指導をおこなうことが期待される。

[指導内容の例]

- ア 食事の重要性 (食事の喜び、楽しさを理解する。)
 - ・食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。
 - ・食事は、空腹感を満たし気持ちを鎮める働きがあること。
 - ・仲間との食事や食欲のよさは、心を豊かにすること。
 - ・食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになること。
 - ・外食や中食、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活とのかかわりを理解すること。

- イ 心身の健康 (心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
 - ・手洗いやよく噛むこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは、食事の基本であること。
 - ・規則正しい1日3度の栄養バランスの良い食事は、心身の成長の基本であること。
 - ・栄養のバランスをよくするために、好き嫌いなく食べることが必要であること。
 - ・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること。
 - ・健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養

及び 睡眠が必要であること。

- ・自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。

ウ 食品を選択する能力（正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。）

- ・学校給食にはいろいろな食品が使われていること。
- ・日常食べている食品や料理の名前や形を知ること。
- ・食事の準備や後片けは、安全や衛生に気を付けて行うこと。
- ・食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもつこと。
- ・食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
- ・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすること。

エ 感謝の心（食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。）

- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
- ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。
- ・食事のあいさつは、食に関しての感謝の気持ちの表現であること。
- ・感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。

オ 社会性（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。）

- ・協力して食事の準備や後片けをすること。
- ・はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身に付けること。
- ・協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながること。
- ・マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食すること。
- ・自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事。

カ 食文化（各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。）

- ・自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があること。
- ・日常の食事には、地域の農林水産物と関連していること。
- ・地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があること。
- ・自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深いかわりがあること。
- ・諸外国の食事の様子を知るとともに、国際理解につながることも、日本の風土や食文化の理解を深めることになること。

- (5) 全体計画に盛り込むことが望まれる内容と手順
全体計画に盛り込む内容としては次のようなものがある。

全体計画に盛り込むことが望まれる内容

- 1 学校全体の食に関する指導の目標を設定
- 2 学年ごとの食に関する指導の目標を設定
- 3 給食の時間における食に関する指導の内容等を年間を通しての一覧表に整理
- 4 学年ごとに各教科、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関する指導の内容等を抽出し、それらを年間を通して一覧表に整理
- 5 個別相談等の在り方を示す
- 6 地場産物の活用の在り方を示す
- 7 保護者や地域との連携の在り方、隣接する学校（園）との接続について示す

作成の手順については、これまでも各学校においては、さまざまな教育課題について全体計画を作成してきており、基本的には同様の手順になる。

ここで重要なのは、全体計画を作成するに当たり、各学年における年間指導と各教科等における指導内容を系統的に整理し、各教職員の役割と相互の連携を明確にしておくことである。