

2 事業内容

(1) 取組テーマ

「食と健康」～塩分摂取量の低下を目指して～

塩分摂取に着目した食生活習慣改善へのモデル検討

(2) 事業目標

- ・児童が自分の体の状態と食事との関係について、学習や体験活動を通して学び、現状や課題を見つけ、興味を持って解決しようとする意欲を育てる。
- ・食事における塩分摂取と体における排泄との関係に着目し、児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりを検討する。
- ・地場産物を活用して薄味でおいしく食べられる学校給食の献立を開発する。

(3) 事業のポイント

- 児童が自分の体の状態と食事との関係について学ぶ場の設定
 - ・児童に自分の体の状態に関心を持たせるため、尿検査や血圧測定等を学習に取り入れる。
 - ・健康的な食事に関する食品や加工食品について体験的に学ぶ機会を設定する。
(塩の道見学、塩作り体験、干物工場見学、醤油工場見学など)
- 児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりの検討
 - ・高知大学医学部附属病院検査部に児童の尿検査(塩分濃度)の調査・分析を依頼する。
 - ・家庭の食事記録や塩分測定、アンケート調査、児童の尿検査等により、仮説を立て、健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりの検討を行う。
- 薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発
 - ・学校給食の塩分濃度の測定を行い、献立を見直す。
 - ・地場産物の素材を生かした献立の開発を行う。
 - ・保護者への啓発を行う。
- 事業全体について
 - ・中心的に取り組む小学4年生と他学年のとの比較を行い、事業効果を検討する。

(4) 実践校の現状

○これまでの食育の取組状況

大宮小学校がある香美市香北町では、温暖な気候や土地柄を利用した農作物の栽培が盛んに行われており、生産者の児童に寄せる食育への思いも深い。

そうした環境の中で、児童が食に興味関心を持ち、地域の人と関わり合うことで生産の喜びや苦勞、地域のよさを知り、食べ物を大切にする心や郷土を愛する心を育てることをねらいとし、学校教育活動全体の中で、生産者や地域の専門家から栽培、収穫、調理などの体験的な学びができるよう取組を進めてきた。

また、学校給食に地場産物の利用拡大を図るため、生産者等と連携したネットワーク会議を平成22年度から開催し、野菜の地場産物活用率の向上を図り、教材となる給食内容の工夫に取り組んできている。

大宮小学校に隣接している香北学校給食センターには、ランチルームが併設されており、給食時における食事のマナー指導や異学年や調理職員との交流も進めてきている。

こうした取組を通して、児童が食事の重要性に関心を持つことができているが、さらに、児童が自分で課題を持って、自己の健康や食生活を見つめ改善していこうとする態度を育成する取組が重要である。

○学校の課題

大宮小学校は、香美市の中央部に位置し、地域の主な産業は農業や林業であり、近隣の土佐山田町や南国市のベットタウンになっている。

児童の生活リズムチェックによると、遅寝、遅起きの傾向が見られ、日常の保護者の生活習慣が影響していると考えられる。また、食事においては、子どもは家庭や屋外で大人と同じものを食べるなど、大人の影響を受けやすく、塩分や糖分、脂肪などの過剰摂取が考えられる。子どもの頃に身に付いた食生活習慣は、大人になってからの習慣に繋がっていくことから、子どものうちに味覚を形成し、地元の食材を活用して健康的な食生活習慣を親子で確立することが重要である。

なお、香美市では平成22年1月に香美市健康増進計画が、平成25年には、香美市食育推進計

画が策定されている。平成20年度香美市国保特定健診結果において、「受療中」の内訳では、約67%が「高血圧」、約38%が「脂質異常」、約20%が「糖尿病」となっており、生活習慣病の予防の観点から市の施策として、市民が「食事や運動などのよい生活習慣を身に付け、続ける」、「塩分のとり過ぎに気をつける、野菜をしっかりと食べる、地元のもの食べる」ことを目標とした取組が進められている。平成26年度は、成人の高血圧対策に重点的に取り組む方向性が出されている。

児童の実態として、受け身、指示待ち、自分に自信がないなどの状況が見られる。これまでの食に関する取組を通して、児童が食事の重要性に関心を持つことができているが、今後はさらに、児童が自分で課題を持って、自己の健康や食生活を見つめ改善していこうとする態度を育てることが重要である。子どもたちが自ら課題を見つけ、自ら考え行動し、友だちや家庭、地域と関わり合いながら改善していこうとする態度を育成することができる計画や実践が必要である。

こうした背景を踏まえて、「塩分摂取」と「食生活習慣」との関連を想定し、児童が自己の食生活生活習慣をよりよくしようとする態度を育成するためのモデルづくりを検討していく。

(5) 実践内容（取組の実施内容・評価方法等）

評価指標	<ul style="list-style-type: none"> ① 自己の食に関する改善計画を立て実践した児童 100% ② 児童と一緒に健康的な食生活習慣改善に取り組んだ家庭70% ③ 検尿の尿成分の数値を分析後作成した具体的な評価指標の改善 ④ 学校給食の献立における塩分測定値の減少 ⑤ 家庭での野菜や果物の摂取率の向上 ⑥ 家庭の食事の塩分測定値の減少 ⑦ 生活習慣改善指導モデルとしての成立の可否
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ① 食育ノートの活用状況、アンケート調査 ② 食育ノートの活用状況、アンケート調査 ③ 検尿・分析、自己検尿 ④ 学校給食の塩分測定 ⑤ 家庭の食事記録 ⑥ 家庭の食事の塩分測定 ⑦ 中心的に取り組む小学4年生と他学年のとの比較検討及び事業終了時の考察

実践内容（方法）

- ・事業実施においては、推進委員で事業の方向性を検討し、実行委員会において具体的な事業の推進を行う。
- ・実践校における事業実施には専門員を定期的に招聘し、事業を効果的に進める。
- ・実践校では、事業を学校全体で進めるが、「塩分摂取に着目した食生活習慣へのモデルづくりの検討」については、4年生の総合的な学習の時間に重点的に取り組む。
総合的な学習の時間のテーマを「塩の道から学ぼう」とし、年間70時間を計画する。
(塩の道を歩こう20時間、塩の利用について考えよう30時間、塩と健康についてまとめよう20時間)
- ・家庭の食事記録や塩分測定、アンケート調査、児童の尿検査等により、仮説を立て、健康的な食生活習慣の改善を図るモデル作りの検討を行う。
- ・塩分摂取については、高知大学医学部附属病院検査部との連携により検尿を実施し、成分測定を行いデータを集積する。測定項目は尿中ナトリウム、尿中クロール、尿中クレアチニンとし、事業実施前後での塩分摂取量の数値を比較する。
- ・塩分測定記録や食事記録などをする「食育ノート」を作成する。「食育ノート」を活用することで家庭での食事内容の見直しや保護者への働きかけを行なう。
- ・校内学習発表会や「塩」をテーマにした校内食育川柳大会により、児童の学びを全校や地域に広める。
- ・校内に「塩」に関する絵本・クイズコーナーを設置する。
- ・学校給食の塩分測定や地場産物を活用した料理の開発を行い、適切な塩分摂取に繋がる給食メニューの検討を行う。