

# こんな変更がありました



## 児童

(食生活についてのアンケートより)

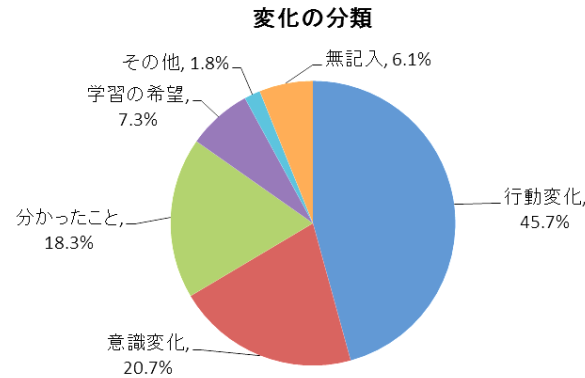
### ●学習前と学習後で、自分の生活で変化したことは何ですか？(自由記述)

おかしを買う時に表示を見るようになりました。(3年男子)

学習前は塩分のことはあまり気にしていなかったけど、今はお母さんに聞いたりして考えたりするようになりました。(6年女子)

お父さんが塩分計をはかってみたら、「薄い」になっていました。私もやってみようと思いました。(1年女子)

気をつけていることは、ラーメンの汁とかうどんの汁を飲まないことです。(2年女子)



学習の前後で、行動に変化があった児童が45.7%、意識に変化があった児童が20.7%いました。塩分のとりかたについて、学んだことを生活に活かそうとしています。

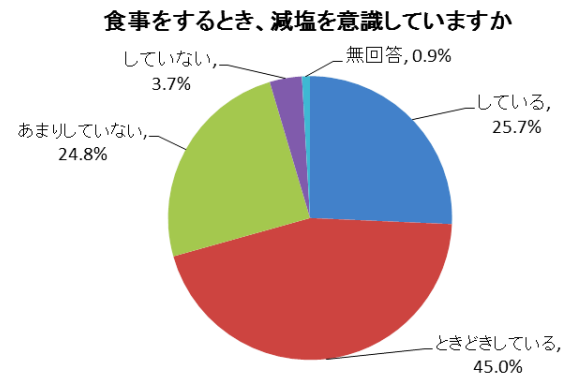
## 保護者

### ●学習前と学習後で、自分の生活で変化したことは何ですか？

子どもの知識がついたことで、食材本来の味について一緒に話す機会があったので、とても良かったと思います。「濃い味が好きだけど、これは塩分が多いんだね。」と話合っています。

家の味付けが濃いことが分かりました。また、子どもはかつおだしが好きになりました。

食事の大切さ、作ってくれるありがたさが分かったのか、料理作りの手伝いをしてくれるようになりました。



一年間、食事しらべや塩分しらべを家庭に呼びかけ、取り組んでもらいました。その結果、親子での会話が増えたり、一緒に台所に立って料理をしたりするようになったとの声が聞かれるようになりました。

## キャリアアンケート結果

(キャリアノートアンケートより)

つきたい力		H26.5月~7月	H27.1月
郷土愛	自分のふるさとが好きだと思う	96.9%	99.4%
自己理解・自己管理能力【見つめる力】	自分にはよいところがあると思う	90.2%	99.4%

## 家庭・地域への情報発信

- ◆「こども高知新聞」、「食育講演会」、「香北しいたけハンバーグ完成！」 高知新聞
- ◆「がんばれ高知!!eco 応援団」 テレビ高知
- ◆「食と農」 日本経済新聞
- ◆「きょうのとおき」 高知さんさんテレビ
- ◆「学校だより」
- ◆「広報誌とさかみ2月号」 JA 土佐香美
- ◆大宮小学校ホームページ

# 平成26年度 文部科学省指定 「高知県スーパー食育スクール事業」 「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

香美市教育委員会  
香美市立大宮小学校

文部科学省では、学校における食育の充実を図るため、関係機関・団体との連携による食育のモデル実践プログラムを構築する「スーパー食育スクール (SSS)」事業を開始し、平成26年度は全国で33事業(42校)が実施されています。

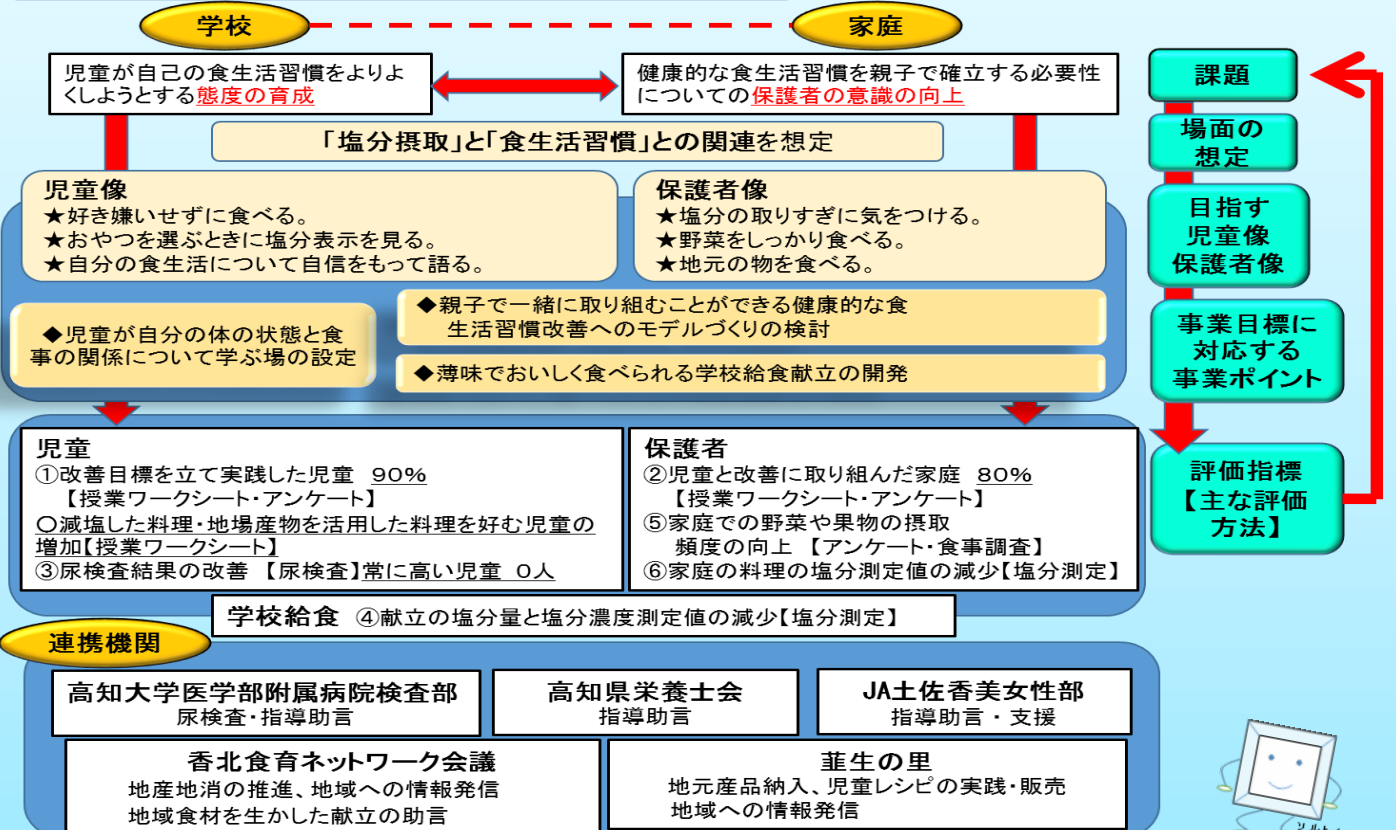
「スーパー食育スクール」では、大学や企業、生産者、関係機関等と連携し、食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解など食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行います。そして、スーパー食育スクールの成果を分かりやすく示し、普及啓発することで食育のより一層の充実を図ります。

香美市においては、大宮小学校を実践校とし、「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をテーマ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ための取組を進めています。

## 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態度を育てる。
- 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美味しく食べられる学校給食の献立の開発をする。

## 大宮小学校における事業の全体構想



子どもの頃に身についた食生活習慣は大人になってからの食生活習慣につながっていくことから、子どもの頃から健全な食生活習慣を確立することが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ基礎になります。

## 体と食事との関係について学ぶ場の設定

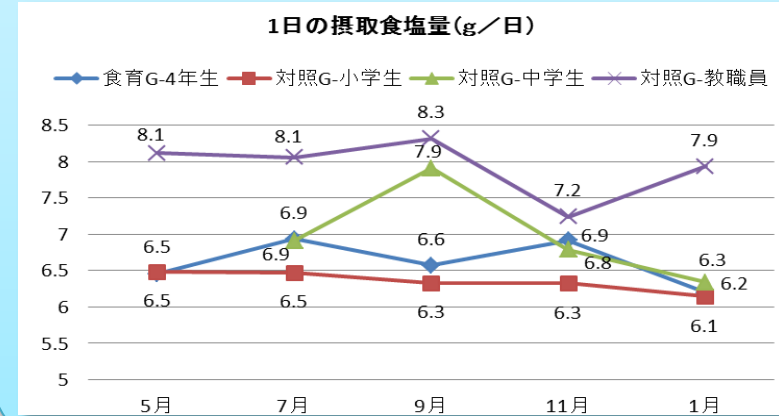


本事業では、4年生の総合的な学習の時間を中心に、教育活動全体で取り組んでいます。また、他学年においても、これまでの各教科での学習や食育活動の中に「塩」を意識した学習を取り入れています。

### ◆香美市の健康課題

香美市では40歳～74歳までの特定健診の結果をみると、血圧に異常がある方が60～65%で推移しています。また、現在治療中の病気の第1位は高血圧となっており、高血圧を重視した生活習慣病対策が重要な施策となります。(第2期香美市健康増進計画より) 子どもたちにおいては、大人の生活習慣に影響されやすく、食事においても大人と同じものを食べたり、外食する機会が多い傾向があったりすることなどから、地域の実態と同様に塩分の過剰摂取が考えられます。

### ◆尿検査の実施



【検査方法】 早朝尿を採取  
 【検査機関】 高知大学医学部附属病院検査部  
 【対象者】 食育G-4年生(4年生全児童)  
 対照G-小学生(各学年男女3名ずつ抽出)  
 対照G-中学生(6名抽出)  
 対照G-教職員(男女3名ずつ抽出)  
 【検査期間】 平成26年5月～平成27年1月

塩分の摂取量が高くなる要因としては、味付けの濃さだけではなく、食量が多いこと等が挙げられます。児童においては、事業開始時と事業終了時では減少傾向が見られます。また、個々を見てみると目標値を常に上回っている児童もいましたが、個別指導により減少傾向を示しています。

### ◆塩の実態や歴史

塩の道学習 / 4年生



塩は生活に欠かせないものであり、昔の人は険しい山道を苦勞しながら運んでいたことが分かりました。

塩工場見学 / 4・5年生



現在の塩の作り方のほか、昔ながらの「流下式枝条架併用塩田」での作り方も学びました。

### ◆実生活での塩との付き合い方

そらまめの収穫 / 2年生



収穫したばかりのそらまめをそのまま茹でたものと塩茹でたものの食べ比べをしました。

かまぼこ工場見学 / 5年生



塩は弾力をだすはたらきがあり、かまぼこを作るためには欠かせないことが分かりました。

### ◆塩分の必要性や過剰摂取に対する知識

水分補給の学習 / 5年生



塩分は自分たちの体に必要であるけれど、とり過ぎると病気になることや水分補給の仕方について学習しました。

生活習慣病の学習 / 6年生



保健師さんに生活習慣病の話や血圧測定をしてもらい、自分たちの健康について考えました。

### ◆健康的な食生活習慣に必要な食品を選択する力

調味料の学習 / 1年生



調味料には塩が使われていることを学習し、使うときに自分ができる工夫を考えました。

おやつ学習 / 3年生



普段食べているおやつにはどのくらい塩分が入っているか、表示の見方を学習しました。

## 「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

## 健康的な食生活習慣改善へのモデルづくり

親子で一緒に取り組むことができる内容を考え、食事調査、塩分濃度測定、食育講演会などを行っています。

### ◆塩分濃度測定や食品表示等を活用した塩分調べ

塩分濃度測定 / 全学年



全家庭に貸し出し家庭の料理の塩分濃度を測定し、0.8%以下(汁物)を目指しています。

食事(塩分)調べ / 全学年

食事(時刻)	献立	塩分濃度
朝食(7:55)	ごはん、とりなべ、かまぼこ	0.8%
昼食	ごはん、おでん、きんぴらごぼう、とん汁、茶碗蒸し	1.2%

### ◆食育講演会

「お母さんのおむすび」



味覚を育てることや食の大切さについての話を聞きました。(参加者: 165名)

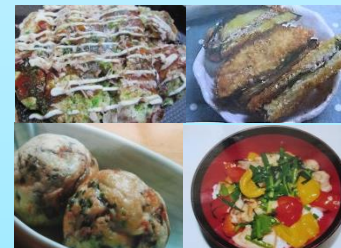
「タニタの社員食堂のコツ」



食事で気をつけるとよいことを聞き、子どもたちからは塩分についての質問もありました。(参加者: 245名)

### ◆アイデア料理募集と活用

アイデア料理 / 4～6年生



香美市の特産物を使った料理を考え、学校給食や近くの直販所のメニューとして提供されています。(応募人数: 81人)

「葎生の里」での販売



## 薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発

味覚や地場産物に関する授業を行うとともに、学校給食の塩分量及び塩分濃度の減少、地場産物の活用率の向上に取り組むことで、味覚の形成と薄味の習慣化、家庭での野菜の摂取量の向上を目指しています。

### ◆味覚の形成

味覚の学習 / 3・4年生



調味料には塩が使われていることを学習し、使うときに自分ができる工夫を考えました。

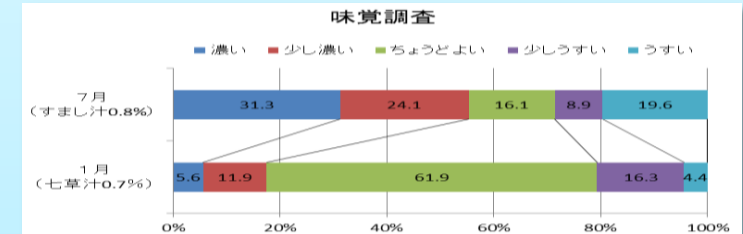
だしの学習 / 4年生



だしの飲み比べを行い、だしをきかせることで料理がさらにおいしくなり、減塩にもつながることを学びました。

### ◆薄味の習慣化

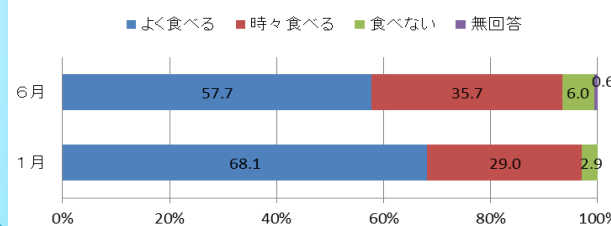
学校給食の塩分量や塩分濃度の減少・味覚調査 / 全学年



薄味の習慣化を図るため、学校給食において塩分量を少しずつ減らしたり、塩分量の掲示をしたりするなどにより、薄味を好む児童の増加が見られました。学校給食においては、1食あたり平均0.2gの塩分を減少させることができています。

### ◆家庭での野菜の摂取量の向上

野菜・キノコ・海藻類をよく食べますか(児童)



### ◆地場産物の活用



生産者や流通関係者等による香北食育ネットワーク会議では、学校給食における野菜の地場産物の活用率を向上させるため、規格や計画栽培について検討し、年々活用率が向上しています。また活用率が上がることで子どもたちと生産者とのつながりができ、地域の活性化にもつながっています。