

スーパー食育スクール事業 中間報告

「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



高知県教育委員会事務局
スポーツ健康教育課
指導主事 北村 和子
香美市立大宮小学校
栄養教諭 大原 佐知

1 高知県の健康重点課題との関連

・第3期高知県健康増進計画(よさこい健康プラン21)

●高知県の34歳～69歳の男性で、死亡者数が全国平均より多い



○生活習慣病に影響するリスク対策

■喫煙対策 ■高血圧対策

●子どもの肥満は、全国値比較して、中学生までは肥満傾向児の割合が高い状況



○学校で子ども・保護者などとともに健康づくりに取り組める機会を増やす

早世予防による平均寿命の延伸

【目的】
健康寿命の延伸
健康格差の縮小

子どもの頃からの健康的な生活習慣定着

2 事業取組の推進について

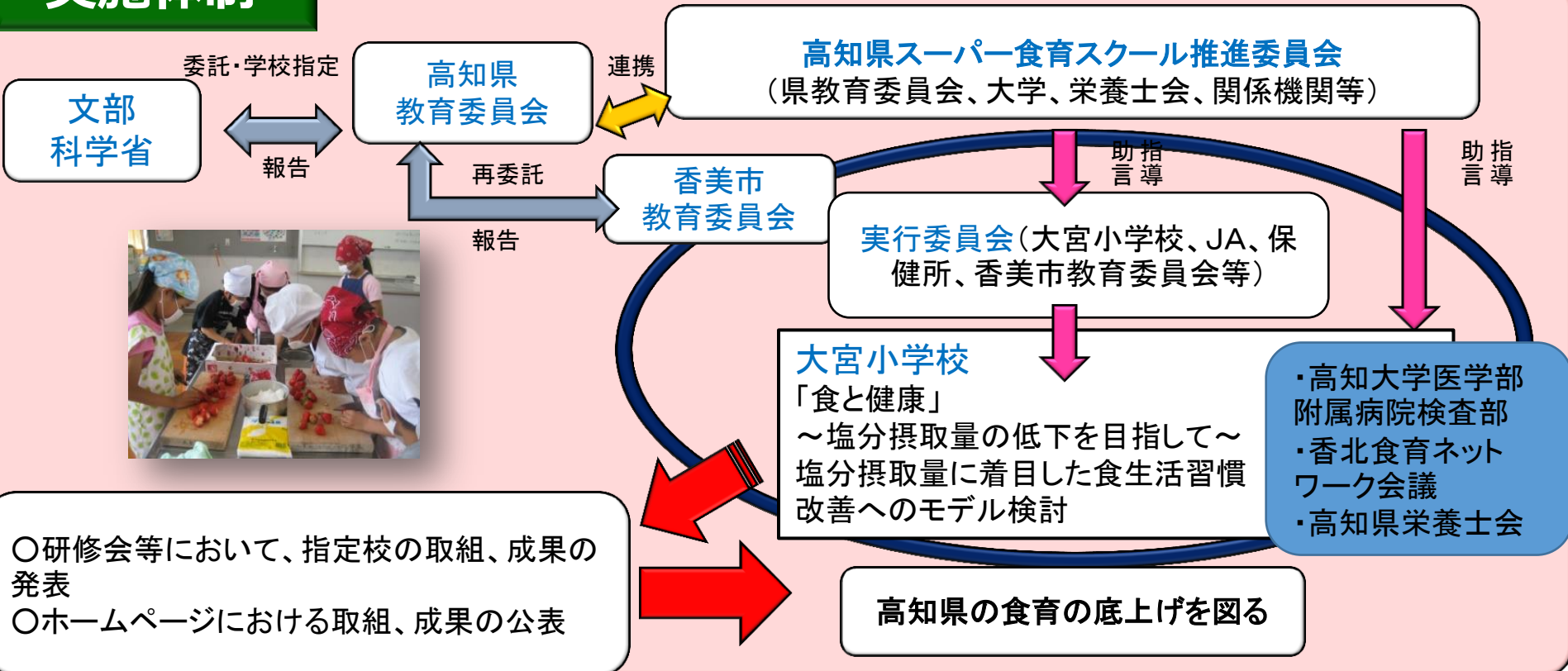
現状・課題

- ◆食育に取り組んだ成果を示す具体的な数値目標がないため、成果がわかりにくい。
- ◆食育の効果を見いだすために、テーマを絞った事業展開を構想する必要がある。

事業の方向性

- ◆食育を効果的に進めるために、学校が大学、企業、行政機関(病院、保健部局)、地域の生産者等と連携し、ネットワークを構築したモデルを作る。
- ◆食育の評価方法に関するモデルを作る。

実施体制



3 香美市立大宮小学校における取組



学校の概要

平成26年度 香美市立大宮小学校の教育

教育方針

温かい人間関係を基盤とした全教育活動の中で、基礎・基本の力を培い、心豊かでたくましく、自ら学び考えて行動できる児童の育成をめざす。

学校教育目標



輝く大宮っ子！笑顔・個性・命

研究主題

ふるさとを愛し自ら学ぶ子を育てる

～「決める」「進める」「振り返る」視点を位置付けた活動を通して～

算数の授業づくり・基礎学力向上

- ・学校コンサルチーム派遣事業の活用
- ・ユニバーサルデザインの授業づくり
- ・香美市授業スタンダード
- ・算数的表現力
- ・放課後加力指導
- ・家庭学習(予習、復習の質と量)

総合的な学習の時間の再構築

- ・キャリア教育の充実
- ・ふるさと体験活動
- ・人権教育、道徳の時間との関連

学びを楽しむ子(知)

めざす子ども像

心豊かな子(徳)

- ・基本的生活習慣の確立
- ・特別な支援の必要な児童への配慮(QUの活用・不登校児童の居場所づくり)
- ・縦割り活動の充実(掃除・あいさつ・遊び・読み聞かせ)
- ・認め合う学級づくり(自己肯定感の育成)
: 構成的グループエンカウンター等
- ・人権教育の推進
- ・特別活動の推進
- ・道徳教育の推進
- ・読書活動の推進
- ・ふれあい体験活動の推進(地域の良さを生かす活動)

たくましい子(体)

- ・食育(ランチルーム、地産地消、地域との交流)
- ・スーパー食育スクール事業(「食と健康」～塩分摂取量の低下～)
- ・安全指導(3もくの日、交通指導・防災マニュアル)
- ・運動習慣の定着(パワーアップタイム)
- ・体力づくり(外遊びの奨励・大宮カップ)
- ・保健指導の充実(生活リズムチェック)(早寝、早起き、朝ごはん、朝排便、歯磨き)

- ・地域人材の活用
- ・学校評価の活用
- ・保小中の連携
- ・PTA活動の充実

キャリア教育の視点を持って
特別支援教育の視点を持って

高知県

香美市



- ・香美市人口 約27200人
- ・香北町人口 約4800人
- ・やなせたかしさんの生誕の地
- ・香北町 小学校1校
中学校1校
- ・児童数 168名

地域・学校の実態

地域

- 香美市国保特定検診結果
(受療中) **高血圧** 約**67%**
脂質異常 約**38%**
糖尿病 約**20%**

生活習慣病予防の観点

【目標】

- 食事や運動などのよい生活習慣を身に付け、続ける
- 塩分の摂りすぎに気をつける、野菜をしっかり食べる、地元のものを食べる

成人の高血圧対策に重点的に取り組む(平成26年度)

- 児童が自己の食生活習慣をよりよくしようとする **態度の育成**
- 健康的な食生活習慣を親子で確立する必要性についての **保護者の意識の向上**

学校

- 受け身
- 指示待ち
- 自分に自信がない
- 食事の重要性に関心を持っている

- 遅寝・遅起きの傾向

- 保護者の生活習慣が影響(食生活の乱れ)

- **塩分**や糖分、脂質の**過剰摂取**

● 塩の道

- ・ 塩生産地(香南市)と奥地(香美市物部)を結ぶ重要な産業道
- ・ 塩だけでなく、煙草、お茶、穀物などあらゆる物資を運搬
- ・ 海から山へ、奥地から浜へ、多くの人の生活を支えた道

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改善へのモデル検討

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おいしく食べられる学校給食の献立の開発をする。

事業の全体構想

学校

家庭

児童が自己の食生活習慣をよりよくしようとする**態度の育成**

健康的な食生活習慣を親子で確立する必要性についての**保護者の意識の向上**

「塩分摂取」と「食生活習慣」との関連を想定

児童像

- ★塩を生活の中でうまく活かすことを考えることができる。
- ★自分の食生活に関する課題を持ち、解決に向けて取り組む。

保護者像

- ★塩分の取りすぎに気をつける。
- ★野菜をしっかり食べる。
- ★地元の物を食べる。

◆児童が自分の体の状態と食事の関係について学ぶ場の設定

◆親子で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

◆薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発

児童

- ①改善目標を立て実践した児童 90%【授業ワークシート・アンケート】
- 減塩した料理・地場産物を活用した料理を好む児童の増加【授業ワークシート】
- ③尿検査結果の改善【尿検査】

保護者

- ②児童と改善に取り組んだ家庭 80%【授業ワークシート・アンケート】
- ⑤家庭での野菜や果物の摂取頻度の向上【アンケート・食事調査】
- ⑥家庭の料理の塩分測定値の減少【塩分測定】

学校給食 ④献立の塩分量と塩分濃度測定値の減少【塩分測定】

課題

場面の想定

目指す児童像
保護者像

事業目標に対応する事業ポイント

評価指標【主な評価方法】

実践内容

◆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(4年生)

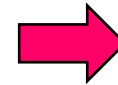
児童に学ばせたい内容・身につけさせたい力

◇塩の実態や歴史
◇塩分の必要性や過剰摂取に対する知識

◇実生活での塩との付き合い方
◇健康的な食生活習慣に必要な食品を選択する力

◇食に関する改善目標を計画し、実践しようとする態度

現在までの取組



今後の取組予定

4年生 総合的な学習の時間等

・「塩の道」見学
・「味覚」、「塩分と体の関係」

・「塩工場」見学
・「塩のはたらき」

・「調味料」、「水分補給」

・「だし」、「ゆず」
・味噌、干物づくり

・尿検査 3回実施

・尿検査 2回実施
・個別相談指導方法検討

【これまでの成果】

○授業を進める中でさらに調べたいことややってみてみたいことが出されるなど、課題を見つけ、友だちと課題を解決していこうとする態度が見られる。

実践内容

◆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(全学年)

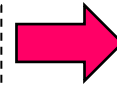
児童に学ばせたい内容・身につけさせたい力

◇塩の実態や歴史
◇塩分の必要性や過剰摂取に対する知識

◇実生活での塩との付き合い方
◇健康的な食生活習慣に必要な食品を選択する力

◇食に関する改善目標を計画し、実践しようとする態度

現在までの取組



今後の取組予定

教科等学習の時間等

・「塩コーナー」の設置
・毎日の給食の塩分量提示

・「水分補給」授業
・「標語募集」
・給食委員会等集会発表

・キャリアチャレンジデーにおける「塩おむすび」作り
・「外食における減塩の工夫」授業

・尿検査
各学年抽出児童4回

・尿検査
各学年抽出児童4回
・個別相談指導方法検討

【これまでの成果】

- 「塩」に興味関心を持っている児童、塩に関する話をする児童の増加が見られる。
- 学習した内容をすぐに家庭で実践しようとする児童の姿が見られる。

実践内容

◆親子で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

保護者に実践させたい内容

◇塩分濃度測定や食品表示等を活用した塩分調べの定着・浸透

◇食生活習慣について家庭で話す機会の増加

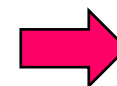
◇食に関する改善目標を計画・実践

現在までの取組

・「食事調査」
(塩分調べ)

・食育講演会
・給食試食会
・教育懇談日「塩コーナー」
・参観日中間報告会

・「食生活に関するアンケート」1回
・「食事調査」4回



今後の取組予定

・「食事調査」
(塩分調べ)

・給食試食会
・食育講演会
・学習発表会
・教育懇談日「塩コーナー」

・「食事調査」4回
・「事業後のアンケート」

【これまでの成果】

○食品表示等を活用した塩分調べの実施人数 56人(33%)

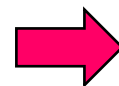
○塩分のとり方を工夫している家庭数 延べ76家庭(45%)

実践内容

◆薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発

児童や保護者の意識を高め
実践させたい内容

現在までの取組



今後の取組予定

◇薄味の習慣化(味覚の形成)

・給食献立塩分量の検討
・地場産物を使ったアイディア料理の募集

・給食献立塩分量の検討
・地場産物を使ったアイディア料理の活用

・「味覚」に関する授業

・「味覚」に関する授業・調査

◇地元食材の活用(家庭での野菜や果物の摂取頻度及び量の向上)

・給食試食会
・教育相談日「塩分コーナー」
・給食便り

・給食試食会
・教育相談日「塩分コーナー」
・給食便り

◇家庭での薄味の実践・定着

【これまでの成果】

○塩分濃度の提示により給食や家庭の味つけを確認する等意識付けにつながっている。

○地場産物を使ったアイデア料理に取り組んだ児童 81人(約50%)

現在までの取組における課題及び今後の取組

◆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

課題

<学習等>

- 児童が自己の改善目標の計画を立てるまでに至っていない。
- 「食育ノート」(案)検討中である。

<尿検査>

- 塩分摂取量の個人平均値が目標値を超えている児童の割合 30%
- 兄弟間で数値の差が見られる。
- 意識の高い家庭でも塩分摂取量が高い場合が見られる。
- 外食が多い児童は塩分摂取量が高い傾向にある。
- 尿検査による評価設定の見直し検討

今後の取組

<学習等>

- 学習計画、食事調査の様式、授業ワークシートの見直し
- 現在取り組んでいる食事調査、授業ワークシート等からの編集

<尿検査>

- 個別指導方法の検討
- 尿検査における評価方法の再考
・塩分摂取量に影響を及ぼす要因の検討
- 検査の評価方法について関係機関との協議

現在までの取組における課題及び今後の取組

◆親子で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

課題

- 保護者の生活習慣が子どもに影響している傾向が見られる。
- 週末に外食する割合が多い傾向にある。
- 尿検査対象外の家庭における塩分調べの関心が薄い。

今後の取組

- 「食育講演会」、「教育懇談日」等における情報発信
- 外食における減塩の工夫についての学習内容の設定
- 食事調査の様式を再検討

◆薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発

- 給食の料理でおいしく食べられる最少の塩分量の研究・分析
- 減塩についての情報発信不足

- 給食での定期的な味覚調査
- アイデア料理の給食での実施
- 試食会、教育相談日による塩分コーナーを充実させる