

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	広島県立三原特別支援学校		
学校長氏名	大野英明	栄養教諭氏名	藤本詩織
職員数	66 名	児童・生徒数	115 名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- 朝ごはんについて

朝ご飯を食べる割合 99.5%，朝ごはんに野菜又は果物を食べる割合 67%（平成 27 年第 3 回マジ朝ごはん計画結果）
朝ごはんに野菜又は果物を食べる割合が低く，目標の 80%に届かない。

また，アンケートの回収率が全体の 64%と低い。

- 肥満について

肥満傾向の児童生徒が多い。日ごろの食生活の乱れや，運動量が少ないことが原因と思われる。

肥満傾向の児童生徒は，長期休業中に体重増加することが多い。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- 「朝食を食べた」が 100%，「朝食で緑のグループの食べものを食べた」が 80%以上
- 肥満度が改善した児童生徒の割合が 40%（10 名）以上

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組 1】（テーマ） 朝ごはんの取組 野菜をたくさん食べて将来も健康に過ごそう

マジ朝ごはん計画

1 年間に 3 回，朝食及び生活習慣調べとして「マジ朝ごはん計画」のプリントを配付し，3 日間の朝食の内容，起床時間と朝食を食べる時間を調査した。昨年度の課題の回収率が低いことを改善するため，マジ朝ごはん計画の期間は，栄養教諭が給食時間中に 3 色エプロン着用してバランスの良い朝食の良さを呼びかけた。また，未提出の児童生徒については可能な限り担任等が聞き取り調査をした。アンケート結果は，食育便りに掲載し，児童生徒保護者へ報告した。

高等部の授業，保護者と連携した取組

野菜や果物を朝食で食べる児童生徒の割合が少ない結果から，野菜や果物を食べる重要性を理解し，自分で調理ができる力を伸ばす必要がある。さらに，朝食の食事内容は保護者の理解が無しでは改善は難しい。このことを踏まえて，高等部 2 年家庭の授業と保護者が連携した「マイみそ汁コンテスト」を開催した。

高等部の生徒がみそ汁のだしと具を自分で決め，一から一人で作り，盛り付け，調理器具の片付を行う。特別審査員として食育サポーターの保護者を招いた。保護者に実際に調理している姿を見学，完成したみそ汁を試食をして頂き，優秀賞・その他の賞を選考した。



コンテスト終了後に、朝食にみそ汁を自分で作り野菜を食べる習慣をづけるため、冬休みの宿題として「みそ汁チャレンジカード」を配付した。ほとんどの生徒が、冬休み中に4回みそ汁作りにチャレンジしており、インターネットで調べたレシピでみそ汁作りをする生徒や、冬休み後に家庭の中でみそ汁を作る担当になった生徒もいる。自分ひとりで調理ができた体験と、クラスメイトや家族に評価されたことが自信につながり、意欲的に自分で調理し、野菜を食べることに繋がっている。



学校祭や懇談日の展示

児童生徒や来校した保護者に、習慣的に野菜の摂取が不足していないか見直し、朝食に野菜を食べるように意識改善をしてもらうために、学校祭や懇談日に校内で展示をした。本校のマスコットキャラクターの「たこみちゃん天秤」と実物の野菜を使って、350gの野菜を量ることで、実際どれくらいの野菜を食べたらよいのか視覚的に分かってもらった。



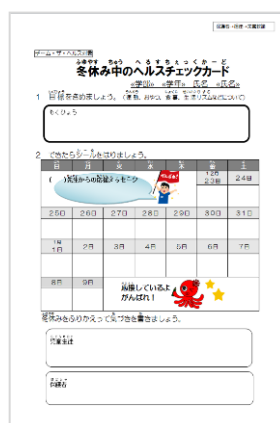
合わせて、1日に副菜5品食べれば350gの野菜の摂取ができることや、野菜をたくさん摂取することで疾病予防につながることを、朝ごはんには1皿の副菜があると良いなどの内容を掲示して呼びかけた。

【取組2】(テーマ) 肥満の改善・予防のための取組『チーム・ザ・ヘルス』

前年度に引き続き、肥満傾向の児童生徒を対象として、学校と家庭等が連携して食生活や生活習慣等を見直し、児童生徒の肥満の予防と改善を図ることを目的とした「チーム・ザ・ヘルス」に取り組んだ。

3日間の食事記録を実施。夏休み前におやつを見直すためのプリントを配付。長期休業中での健康目標を立て実践する取組。個人懇談日に健康相談を設け、本人、保護者、養護教諭、栄養教諭とで健康に向けてどう取組むか話し合った。

合わせて、年間を通じて児童生徒や家庭の実態に合わせた指導を行った。



4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

本校オリジナル「たこみ給食」を実施

ひろしま給食レシピ募集に関連させ、三原特別支援学校ではより多くの児童生徒や保護者が参加できるよう

「たこみ給食」を実施した。募集があったレシピを、栄養教諭と委託調理員が選考し、優秀賞とその他の賞を決め、全校集会（いきいきタイム）で表彰をした。入賞レシピの全てを、給食で提供した。

賞	氏名	料理名	栄養教諭コメント
優秀賞	小学部1年 元永 藍夏	ヒンヤリと涼しく旬の野菜de冷製パスタ	三原の特産物のたこを使ったレシピです。旬の野菜をたくさん使って心も体も元気になれるそうですね。
マジ朝ごはん賞	小学部1年 冬木 あかり	アスパランソテー	アスパラを使った朝ごはんにぴったりな簡単レシピを考えてくれました。アスパランソテーを朝ごはんで食べたら、一日元気にすごせそうですね。
たこババ賞	小学部1年 久保 弘生	きゅうちゃんのごまみそあえ	保育園に通っていた頃、畑でたくさんとれたきゅうりで作ったというエピソードも書いてくれました。きゅうりとみそとゴマを使った、大人も子どもも大好きな味だと思います。
たこママ賞	高等部2年 松井 梓織	きつねしらすどんぶり	広島の特産物のシラスと、きつねうどんにつかう揚げを使ったどんぶりレシピを考えてくれました。ささっと簡単に作ることができますね。
たこみ賞	高等部2年 坂井 優香	にわのにわとりのたまごどんぶり	たまごどんぶりを考えてくれました。生卵とごはんと醤油があれば、簡単に作ることができます。自分で作れば、卵をきれいに割る練習にもなりますね。
たこまる賞	高等部3年 田淵 哲朗	冒険のすき焼き	大好きなドラゴンクエストからヒントをもらって考えてくれました。星の形にくりぬくのは田淵君本人がされたそうですよ。とてもきれいでできていますね。見た目からも楽しめる素敵なレシピです。



食育サポーター参観日に試食会、レシピ配布

ひろしま給食 100 万食プロジェクトの趣旨を保護者に伝えるために、食育サポーターの保護者を対象にひろしま給食の試食会を設けた。食堂で給食当番が配膳している様子と、食べている様子を見学した後に、給食を保護者に実際に試食した。合わせて、ひろしま給食 100 万食プロジェクトの説明と、タコタコライスに関連付けて地元の特産物「たこ」について研修を行った。

参観日に、食育サポーター（保護者）が「タコタコライス」の作り方を紹介し、参観日に来校した保護者に一口サイズの試食と、レシピ配布を行った。試食した保護者は、「子どもが好きそうな味」「作ってみたい」と話されており、保護者の興味を引き付けることができたのではないかと思います。

広島県内特別支援学校で統一献立

「ひろしま食育ウィーク」に合わせて、広島県内の特別支援学校で統一献立を実施した。各学校の栄養教諭、学校栄養職員がタコタコライスの献立案を持ち寄り、話し合った結果、広島県内産食材をたくさん使い、特別支援学校の児童生徒も食べやすい献立に決定した。献立内容は、タコタコライス、トクトクポトフ、広島県産丸ごとゼリー、牛乳。

献立の他にも、配布プリント用の文書や、イラスト作成、食材の産地と金額の一覧表を作成するなどを各学校で役割分担をして行った。

5 取組に対する成果と課題

【成果】

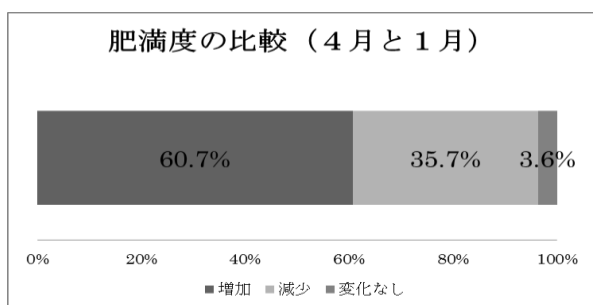
朝ごはんについて マジ朝ごはん計画結果

	1回調査	2回調査	3回調査
朝食を食べた割合	97%	98%	97%
朝食に緑の食べものを食べた割合	69%	63%	73%

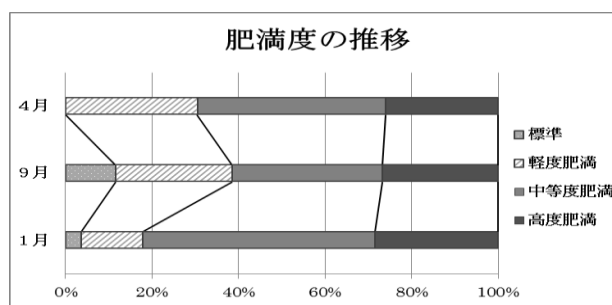
- 回収率も3回を平均して82%と前年度の66%より増加している。

肥満について

(1) 肥満度の変化（4月と1月の比較）



(2) 肥満度の推移



- 肥満改善した児童生徒の割合が35.7%で目標の40%に達していない。
- 9月時点では、肥満度が減少して中等度肥満から軽度肥満、または軽度肥満から標準体重に移行した者が多かった。しかし、1月になると肥満度が増加している者が多くなり、とりわけ中等度肥満者が増加している。

【課題】

朝ごはんについて

- 朝食を食べている児童生徒は多いが、目標の100%に達していない。朝食欠食している児童生徒の中には、3回の調査すべての朝食を欠食している者がいる。
- 朝食に緑の食べものを食べている児童生徒も目標の80%に達していない。習慣的に野菜の摂取が不足している可能性が考えられる。

肥満について

- 夏季休業や冬季休業など、長期の休みで体重増加する生徒が多い。体を動かす機会が少なくなることや食習慣が乱れることなどが原因として考えられる。

6 今後の取組に向けた改善方策について

朝ごはんについて

- 朝ごはんの重要性を理解し、児童生徒自身が朝ごはんについて考える機会を設けるために、特別活動や家庭など教科と連携した取組を進める必要がある。
- マイみそ汁コンテストのように、保護者の理解を深めることのできる取組を継続して行う。

肥満について

- 担任や養護教諭、栄養教諭が児童生徒や家庭の実態に合わせた指導や働きかけの工夫をしたことにより（例：運動する機会を増やす、給食のお代わりは野菜を使った料理にするなど）肥満度が改善した実態もある。そのため、今後も本人、保護者に対して、健康的な生活に関する意識改善を図り、行動変容につながるよう、取組を継続していく。