

平成 30 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
-----	--------------

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

朝ごはんを食べる割合は 96%，朝ごはんに野菜または果物を食べる割合は 69%（平成 29 年度マジ朝ごはん計画集計結果）であった。朝ごはんに野菜または果物を食べる割合が低く、目標の 80%に届いていない状況である。

- 肥満について

肥満傾向の児童生徒が全体の 21%（平成 29 年度チームザヘルス対象者 25 名/117 名）と多い。また、肥満傾向の児童生徒は、長期休業中に体重が増加することが多い傾向がある。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- 「朝ごはんを食べた」が 100%，「朝ごはん緑のグループの食べ物を食べた」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

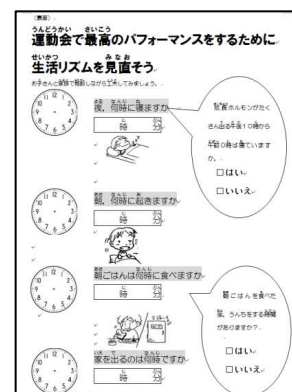
【取組 1】（テーマ） 朝ごはんの取組 朝から緑のグループの食品を食べよう

マジ朝ごはん計画

内容：連続 3 日間の朝食状況調査を行った。生活時間（就寝，起床，朝食摂取，登校まで）排便の有無についても調査を行った。

時期：学期に 1 回（年 3 回）行った。夏の運動会や冬のマラソン大会等の，児童生徒に朝食の必要性をより感じさせやすい時期をねらって行った。

活動：給食の時間では，朝ごはんの大切さや望ましい朝ごはんについての指導を行った。食育だよりでは，各回のマジ朝ごはん計画の集計結果を発表するとともに，朝ごはんの栄養バランスについて円グラフ等を用いてより詳しく伝えたり，朝食の準備を簡単にする方法の提案等を行った。給食では，簡単朝食メニューを提供し，そのレシピを食育だよりに掲載した。



学校祭や懇談日の展示

内容：学校祭や懇談日に、野菜をかごにのせ 350 g を当てるゲームコーナーを設置した。

活動：本校のマスコットキャラクター「たこみちゃんてんびん」と実物の野菜を使って 350 g の野菜を量ることで、具体的にどれくらいの野菜を食べたら良いのか分かるようにした。

1日に副菜を5品食べれば350gの野菜を摂取することができることや、そのためには朝ごはんには1皿の副菜があると達成しやすいという内容の掲示をして呼びかけた。



【取組2】(テーマ) 肥満改善・予防のための取組「チーム・ザ・ヘルス」

内容：身体測定結果が軽度～高度の肥満度である児童生徒を対象に行った。3日間の食事記録(たべもの日記)を行ったり、長期休業中の健康目標を立てさせ実践させたり、個人懇談日に健康相談を設けた。

活動：3日間の食事記録では、土日を含む3日間のすべての食事の内容や量を書いてもらい、合わせて運動量やその他気になること等を記入するアンケートを実施した。その食事記録を受けて、栄養教諭がアドバイスをしたり質問等に答えたりした。長期休業中の健康目標では、達成できたらシールを貼れるワークシートにし担任からの応援コメント欄を設けたり、体重が増えがちな長期休業中でも楽しみながら意欲的に取り組めるよう工夫した。

長期休業中の健康目標では、達成できたらシールを貼れるワークシートにし担任からの応援コメント欄を設けたり、体重が増えがちな長期休業中でも楽しみながら意欲的に取り組めるよう工夫した。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

食育サポーターとの試食会

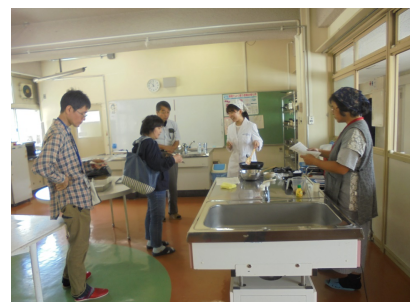
内容：希望した保護者になる食育サポーター対象に、ひろしま給食の試食・紹介を行った。

活動：給食で「ひろしまオールスター★担々丼」を出す日に合わせて、希望する食育サポーターに来校していただいた。給食を食べた後に、担々丼の作り方を紹介しレシピを配付した。作る際のポイント等も合わせて紹介し、家庭で取り組んでもらいやすいよう心がけた。



参観日での試食・レシピ配付, デモンストレーション

内容：食育サポーターと協力し、参観日に約60食分の試食とレシピ



を配付した。

活動：試食は栄養教諭が作り，試食とレシピの配付を食育サポーターに協力していただいた。また，家庭科室を使いデモンストレーションも行った。作り方を実際に見てもらうことで，とても簡単に作れることをより分かりやすく紹介できた。

広島県内特別支援学校で統一献立

内容：同時期に県内全特別支援学校で，ひろしま給食を含む統一献立を提供した。

活動：各学校の栄養教諭・学校栄養職員が献立案を持ち寄り，話し合いを行った。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を考えた。献立はひろしまオールスター★担々丼，トクトクおこめんスープ，ゼリー，牛乳。献立のほかにも，配付プリント用の文書や，イラスト作成等を各学校で役割分担して行った。



5 取組に対する成果と課題

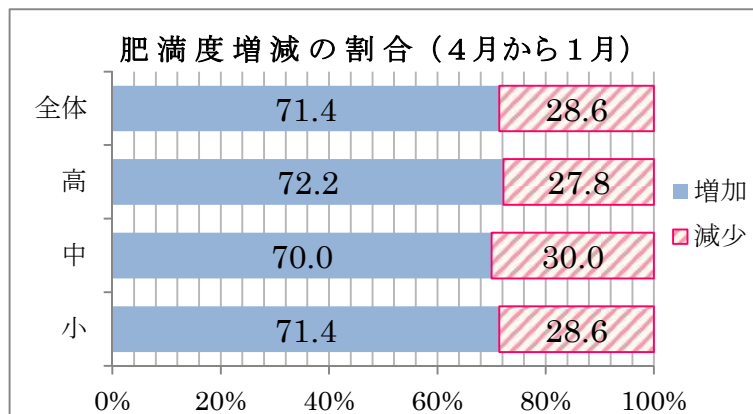
【成果】

- 朝ごはんについて

	第1回（6月）	第2回（9月）	第3回（12月）
朝ごはんを食べた割合	97%	97%	96%
朝ごはん緑のグループの食べ物を食べた割合	77%	70%	75%

- ・朝ごはんを食べた割合はおおむね例年通りの結果であった。
- ・朝ごはん緑のグループの食べ物を食べた割合は，初めて全ての回で70%を上回ることができた。

- 肥満について



- ・肥満改善した児童生徒の割合が平均で28.6%で目標には到達しなかった。
- ・4月から9月にかけて，中学部の軽度肥満児が8%から17%と大きく増加したこともあり，昨年度の減

少率の36%から7.4ポイント下がった。

【課題】

- 朝ごはんについて
 - ・朝ごはん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。児童生徒の中には3回の調査全ての朝ごはんを欠食している児童生徒が2名おり、朝ごはんを食べる習慣が付いていないと考えられる。
 - ・朝ごはんに緑のグループの食べ物を食べている児童生徒は、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
 - ・7月の豪雨災害に伴い、夏休みが例年より長かったことも影響してか、夏季休業中に体重増加する生徒が多かった。体を動かす機会が少なくなることや食生活が乱れること、ストレス等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、特別活動や家庭科等教科と連携した取組を進める必要がある。
 - ・給食で朝食メニューを取り入れ、児童生徒に紹介し、食育だよりで家庭にも知らせる等、学校と家庭をつなげた取組を行う。保護者の理解を深めることのできる取組を継続して行い、食育だより等を活かして家庭への情報発信をし続けることを行う。
- 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、給食のおかわりは野菜を使った料理にする等）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。