

## はじめに

近年、子どもたちを取り巻く食生活の乱れからくる、肥満・痩身傾向、生活習慣病の低年齢化等が危惧されています。食育基本法では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」と明記されています。子どもたちに対し、食に対する正しい知識や望ましい食習慣を身につけさせるために、更に食育を推進することが必要です。

長野県教育委員会では、第三次長野県教育振興基本計画の基本理念である、『「学び」の力で未来を拓き、夢を実現する人づくり』のもと、豊かな心と健やかな身体の育成を目標に、食育を通した子どもたちの健康の保持増進に努めてきました。子どもたちの食に関する課題を解決するためには、学校と家庭と地域が連携し、「自己管理能力の育成」を目指すことが重要です。

このような中、今年度、文部科学省「つながる食育推進事業」の委託を受け、教科横断的な食育や評価方法の開発、栄養教諭間の連携による実践的な指導力向上等を目的に食育の実践モデルづくりを進めてきました。

この度、須坂市教育委員会における食育推進の体制や須坂市立仁礼小学校及び東中学校における食育の取組内容と成果をまとめました。

各市町村教育委員会・各学校・給食センター等において食育を推進する際に、本資料を活用していただきたいと思います。

終わりに、須坂市教育委員会をはじめ、推進委員の皆様、関係者の皆様、本事業の実施にご理解・ご協力いただきましたことに心より感謝申し上げます。

令和2年2月

長野県教育委員会事務局 保健厚生課長  
神田 一郎

## 食育こそ生きる力を育む原点

「私たちは食べ物を食べて生きている。生きることは食べること。すべての食べ物は命だ。肉も魚も野菜も米も、すべてが種を残そうとする生命体だ。人が生きるということは、命を頂くこと。殺すこと。私たちの命は、多くの命に支えられている。」

佐藤剛志（食育研究家）「いのちをいただく」より

本事業の目的にある、「自己管理能力の育成」「体力向上・学力向上につながる」「児童・生徒・保護者・教職員の意識改革」…みんな大事な言葉です。でも、私たちが最後に求めなければならないのは、上記の言葉の奥にある、子どもの心の動きであると考えます。「あなたの命をいただきます。だからあなたの命の分まで頑張ります！」

食育は、家庭との連携抜きにはあり得ません。須坂市では、家庭を最も大切な食育の場と位置づけ、学校や行政、地域がそれぞれの立場から家庭に働きかけながら、大人も子どもも「自分の命は多くの命に支えられている」という感謝の心が育つ食育の理念に限りなく迫っていきたくと願って参りました。

まだ、道は半ばです。今回の事業を通して、食育に関して幼保からの学びの連続性、学校と栄養教諭とが上位目標を共有する互いの努力、さらには食育における学校の自立等の重要性が見えて参りました。これらについては今後、さらに歩みを進めていきたいと考えております。そして、どの学校でも、コミュニティスクールや保護者会、地域の懇談会の中で食育の大切さが話題となり、やがてそれぞれの家庭に浸透していったときに、本物に近づいてきたと実感できるのではないかと思います。

今回の取り組みをお支えいただいた多くの皆様に感謝し、どの子の内にも起こってほしい更なる心の変化に期待しながら、「須坂版つながる食育推進事業」をさらに進めていきたいと願っています。

令和2年2月

須坂市教育委員会 教育長

小林 雅彦

# 目 次

 <b>第1章 概 要</b> .....	6
・ 長野県の現状と課題	
・ 本事業における目的	
・ 長野県つながる食育推進委員会の設置	
 <b>第2章 モデル地域の取組</b> .....	10
・ モデル地域（須坂市）の食育推進体制	
・ モデル地域（須坂市）の課題	
 <b>第3章 モデル校における取組と成果</b> .....	14
・ 須坂市立東中学校（中心校）	
・ 須坂市立仁礼小学校	
・ アンケート結果	
・ 栄養教諭が関わる食育活動	
 <b>第4章 栄養教諭の資質向上に向けて</b> .....	27
 <b>第5章 「つながる」から「ひろげる」 取組みに向けて</b> .....	28
 <b>参考資料</b> .....	31

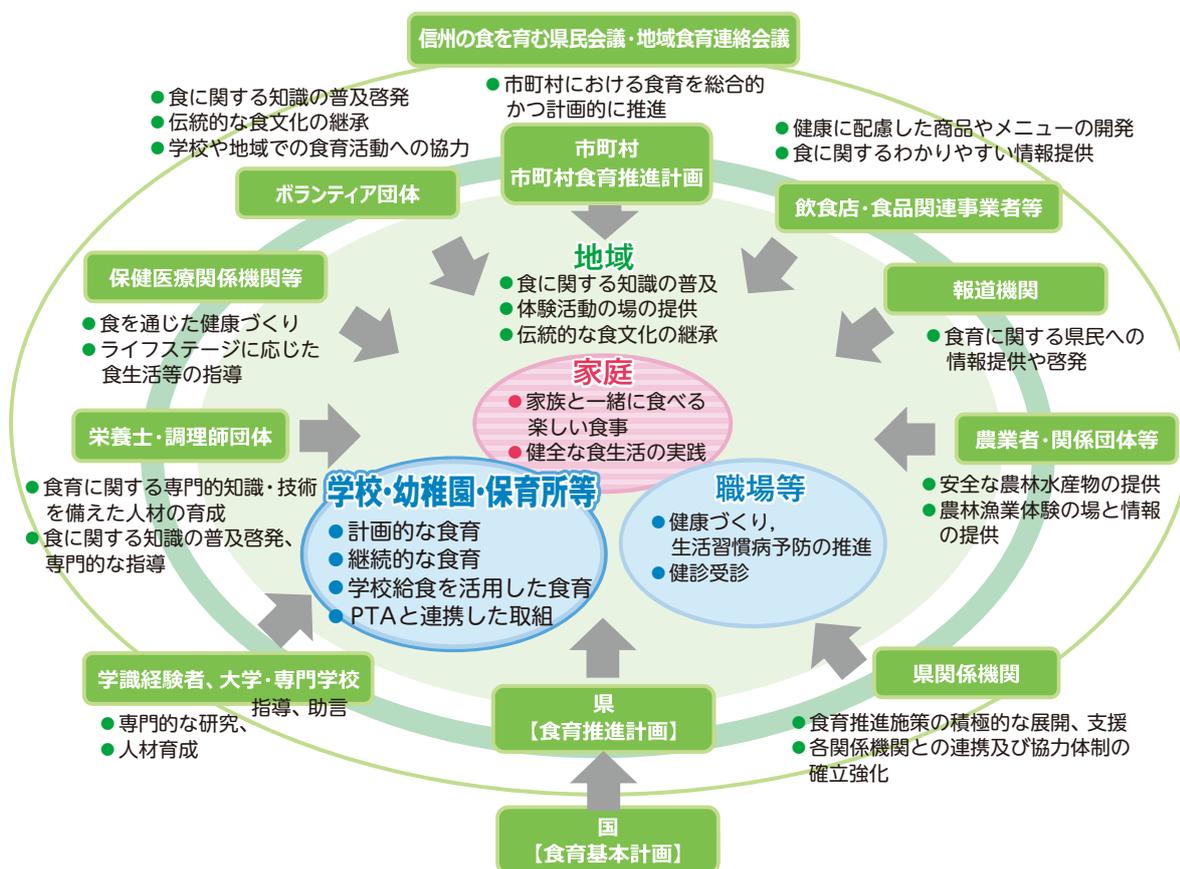
# 第1章 / 概要

## 1 長野県の現状と課題

### (1) 長野県における食育の取り組み状況

長野県食育推進計画（第3次）では、生涯にわたる心身の健康増進と豊かな人間形成を育むための「人づくり」と、地域において、みんなでつながって食育を進めるための「地域づくり」を理念として、県民が生涯にわたり健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むための、長野県の食育の「目指すべき姿」を示している。

関係者が連携・協力することで県民の食育を推進する



### (2) 長野県内の学校における食育の取組状況と課題

#### ① 児童生徒の食に関する自己管理能力の育成

長野県では、学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会と連携し「児童生徒の食に関する実態調査」（平成16年度から3年毎）を実施し、朝食欠食等をはじめとする食の実態から課題を設定し、食に関する指導を実施している。

子どもを取り巻く家庭環境もあり、生活習慣や食習慣の改善には、知識の定着だけではなく、意識変容を行動変容につなげ、「自己管理能力」を育成するための継続した取組が必要である。

**【児童生徒の朝食喫食率（H28 児童生徒の食に関する実態調査）】**

長野県全体 小5 90.7% (H25 91.2%) 中2 87.4% (H25 83.3%)  
須坂市 小5 91.3% (〃 89.9%) 中2 89.0% (〃 87.5%)

**【バランスの良い朝食を摂る児童生徒の割合（同上）】**

長野県全体 小5 49.9% (H25 49.9%) 中2 50.8% (H25 49.6%)  
須坂市 小5 52.8% (〃 46.8%) 中2 58.9% (〃 52.9%)

② 栄養教諭を中核とした全校体制による食育の指導・評価方法の検討

児童生徒に継続した指導を実施するためには学校全体で食育を推進する必要がある。栄養教諭が所属する学校では実施できていても、配置されていない学校では関わりが難しく、継続した指導に結びついていない。

特に、学校給食センター勤務の栄養教諭が所属校以外の学校において食育の中核となることは、所属教員ではないという学校側の認識もあり、関わるのが難しい。県教育委員会では、栄養教諭の資質向上のための研修に取り組んでいるが、個々に力をつけていても現場で生かすきれない現状がある。

**【長野県の栄養教諭配置状況（H31.4.1 現在 139名）】**

単独調理場 63名  
共同調理場 76名（59場：315校 うち各調理場の所属校1校）

③ 栄養教諭間の連携及び栄養教諭の研修体制

長野県では、平成28年度から栄養教諭の新規採用を開始した。

（令和元年度は、新規採用5名、任用替え13名）

新規採用者や経験の浅い任用替え栄養教諭の配置により、前任者が実施してきた食育が途切れることがないように、指導力を効果的に向上していく必要があるが、学校毎に違いがある食育の具体的なプロセスや手法の細部まで、県の全体研修や校外研修で実施することは難しい。

**【初任者校内研修実施状況】**

○新規採用者

指導教諭（栄養教諭OG）によるOJT研修 4時間×9日（年間36時間）  
⇒給食管理から食育指導まで行うが、財政的に指導時間の増は困難で十分な指導ができない。

○任用替え栄養教諭

⇒学校栄養職員としての経験があるため指導教諭の配置はない。

教員としての資質・指導力向上は、長野県教員育成目標に沿った全体研修の中で実施。

**【モデル地域周辺地区（3市6町村）の配置状況】**

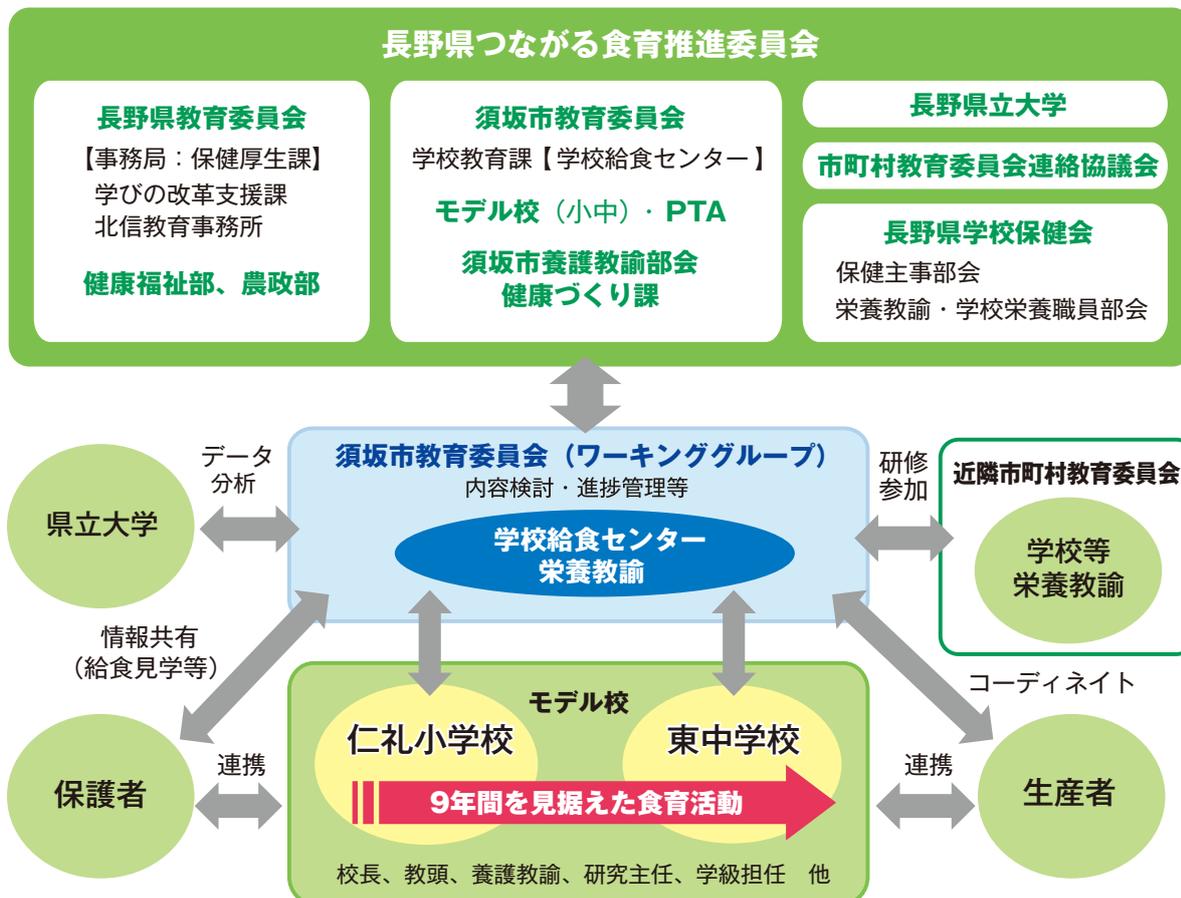
栄養教諭 13名  
うちH31新規採用1名（小学校）、H31任用替え1名（中学校）

## 2 本事業における目的

- ▶ どのような体制や環境が整えば「学校の食育」がさらに推進できるのか、モデル地域における食育推進体制について検証し、先進事例として県内の他市町村に周知する。
- ▶ モデル校における実践により、食育の効果と効果的な指導方法について検証する。
- ▶ 近隣地域の栄養教諭との連携により、栄養教諭の資質向上の手立てを検討する。

## 3 長野県つながる食育推進委員会の設置

### (1) 事業の推進体制



長野県つながる食育推進委員会（委員会名簿）

氏名	所属及び役職
<b>委員長</b>	
1	稲山 貴代 長野県立大学健康発達学部食健康学科 教授
<b>委員</b>	
2	若林由美子 長野県市町村教育委員会連絡協議会 代議員
3	中澤 毅一 長野県学校保健会保健主事部会長
4	和田 優子 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会長
5	坪井扶司夫 県北信教育事務所学校教育課長
6	小林 雅彦 須坂市教育長
7	浅野 章子 須坂市健康づくり課
8	山崎 茂 須坂市立仁礼小学校長
9	島田 浩幸 須坂市立東中学校長
10	牧 竜也 須坂市立仁礼小学校 PTA 会長
11	宇田 聡 須坂市立東中学校 PTA 会長
12	清水 能江 須坂市養護教諭部会長
13	古平 エミ子 須坂市立東中学校栄養教諭
14	小林 晴江 須坂市立東中学校栄養教諭
15	赤羽美和子 長野県教育委員会事務局学びの改革支援課 指導主事
16	原 啓明 長野県健康福祉部健康増進課長
17	小林 茂樹 長野県農政部農産物マーケティング室長
<b>オブザーバー</b>	
1	滝澤 学 須坂市教育委員会学校教育課長
2	北堀 智 須坂市学校給食センター所長
<b>事務局</b>	
1	神田 一郎 長野県教育委員会事務局保健厚生課長
2	市村由紀子 〃 課長補佐兼総務係長
3	篠原 秀子 〃 課長補佐兼学校給食係長
4	高橋 和子 〃 指導主事（栄養教諭）
5	井出 伊織 〃 管理栄養士

(2) 協議内容

第 1 回 (R1.6.12)	第 2 回 (R2.2.4)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業概要説明</li> <li>・ 須坂市の取組と課題</li> <li>・ 各団体における食育の現状・課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業報告</li> <li>・ モデル校における取組</li> <li>・ 地域で実施する取組の今後の展開について</li> </ul>

※上記のほか、各モデル校の公開授業、文部科学省 清久食育調査官との意見交換会に参加

# 第2章 / モデル地域の取組

## 1 モデル地域（須坂市）の食育推進体制



### 【須坂市の概要】

学校数：小学校 11 校 中学校 4 校 市立特別支援学校 1 校 計 16 校

学校給食センター方式：食数 4400 食 栄養教諭 2 名（東中学校所属）

#### （1）教育委員会と健康づくり課の連携

市の食育推進計画を踏まえ、発達段階に応じた「つける力（めざす姿）」、学校・家庭・地域の役割を明確にし、食育の取組を体系化（次ページ参照）

#### （2）教育委員会が主体となり「学校給食を中核とした食育推進体制」を整備

栄養教諭と取り組む食育授業を「必須」で実施する学年を設定し、市内全学校で実施（全ての児童生徒が食育を受ける機会を創出）

小学校 1 年生：親子給食と栄養教諭の講話

小学校 4 年生：「A君を元気にするための朝食を考えよう」

中学校 1 年生：「中学生の食生活について考えよう」（全校集会）

#### （3）学校の食育計画と学校給食センターの食育計画の連携

全学校の栄養教諭の関わる食育授業等を一覧表にまとめ見える化（P26 参照）

運営委員会や献立委員会等で周知し、必須学年以外も計画的・確実に実施

#### （4）教育委員会のバックアップ

市費管理栄養士を学校給食センターに配置、毎日の給食献立を市 HP で発信等

## 2 モデル地域（須坂市）の課題

（1）食育の取組に対する学校間の温度差がある。

（2）食育授業等の実施内容を評価する方法が確立されていない。

（3）単発で実施する食育ではなく、新学習指導要領に向けた、教科横断的な「カリキュラム・マネジメント」としての食育の位置づけ。

「食から広がる子どもの未来」

朝ごはんをしっかり食べよう 生活リズムを整えよう 一緒に食べよう

それぞれの年代を通して必要なこと

時期	妊娠期	乳幼児期	園児	小学生	中学生
年齢	0歳～3歳	年少 年中 学童	低学年（7～9歳）	高学年（10～12歳）	中学生（13～15歳）
目標	赤ちゃんとの母体のための食事生活	食の経験を増やそう	家族や友達と楽しく、美味しく食事をしよう	栄養のバランスを考えて食べよう	自己管理能力を身につけよう
つける力（めざす姿）	赤ちゃんとの母体のために、3食規則正しく食べる	・家族と楽しく食べる ・自分で食べる ・「いただきます」「ごちそうさま」が言える	・食べ物の動きがわかる ・3食決まった時間に食べ、決まった時間に寝る	・栄養のバランスを考えて（朝ごはんを）食べることができ ・ご飯が炊ける、みそ汁を作ることができ ・五大栄養素が理解できる	・生活のリズムを考え、早ね、早おきができる ・栄養のバランスを考えて1日分の献立をつくる ことができる ・家族全員の食事の用意ができる
お家で一緒にやってみよう	・赤ちゃんのため の食事生活 ・栄養のバ ランスを考 えたい食事 生活	・家族揃って、食卓を 囲む機会を増やそう ・食事のお手伝いをほ しめてみよう ・色々な食べ物をチャ レンジしてみよう	・早ね早おきをしよう ・朝ごはんを食べよう ・苦みな食べ物にチャ レンジしてみよう ・家族みんなで食事をし よう	・ご飯とみそ汁を1人で作 ってみよう ・栄養のバランスを考え た食事を作ってみよう ・栄養のバランスを考え て朝ごはんを食べよう	・家族の1日分の献立を考 えてみよう ・家族の食事を作ってみ よう ・自分の弁当を作ってみ よう
調・学校・地域で行っていること	マタニティセミナー （赤ちゃんとお母の ための食事）	・野菜クイズ、うんちの 話（年少） ・「食べ物のはたらきを 知ろう」（年中） ・「3色食品群、赤・緑の 食べ物」（年少） ・親子クッキング、子育て ミニ講座	・給食を準備して楽しく 食べる ・健康のために生活のリ ズムに合わせ て食事、運動、休養、 睡眠をとる ・体よりよ成長のため に、バランスのとれた食 事、適切な運動、じゅ うぶん休養と睡眠が必 要である ・「早ね、早おき、朝ご はん」 ・「命をいただく教育」 ・親子給食講話（1年） ・食ですこやかに親子 でクッキング（3年） 【朝ごはんの大切さ】	・五六大栄養素のはたら きを知り、ごはんのみ そ汁を作る ・栄養バランスを考え た簡単な朝食のおか ずを作る ・1日分の食事に関 する必要なことがわ かる ・家族のために栄養の バランスのよい献立を 考え作る ・生活習慣病の予防の ために、健康によい生 活習慣を身につける ・集会時、給食時、授 業指導 【朝ごはんの大切さ】 ・「命をいただく教育」 ・生活習慣病予防啓蒙 事業	・食事の果たす役割と 中学生に必要とされる 栄養素を知る ・食生活の改善や健康 の維持のために、1日 分の献立を考える ・日替りの調理や地産 の食材を生かした調理 ができる ・健康のために食生活 で気をつけることがわ かる ・食生活の問題点につ いて考える ・集会時、給食時、授 業指導 【朝ごはんの大切さ】 ・「命をいただく教育」 ・スポーツ栄養指導 ・生活習慣病予防啓蒙 事業

健康で過ごすために自分の食生活を考えよう！

あなたは、あなたのため  
ものでできている  
You are what you eat.

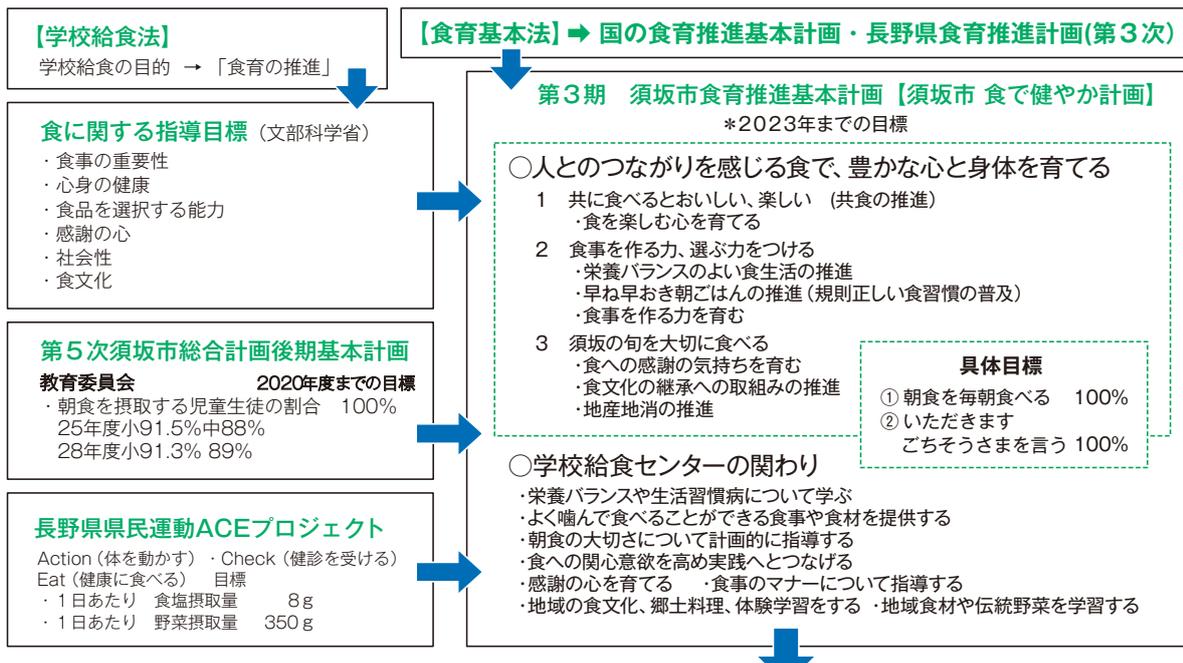
**Q&A** Q 小中学校の子どものいるご家庭で1番してほしい食育は？

A 服部幸應先生（保健師、NPO法人日本食育イニシアティブ代表理事）  
それは「食卓を囲んで食べること」と答えていました。

なぜならそれが食育の根幹だから、もちろん、保護者の側にもいろいろなる事情がありますが、でも、これだけは心に留めておいてください。食事をともにしない、食生活や栄養摂取だけでなく、子どもを生きる力の基盤が築かれる、ということも重要です。食卓の周りにはもちろん、命を与えてくれた生物に感謝する心、食べさせてくれる親の大切さを学ぶのも食育。ですから、食卓から食育の根を消して、お子さんと離れさせてあげては、決してほしくないです。お子さんの今日の1日を噛み砕いてあげてください。大人たちの話を聞かせてあげてください。

【食卓】こそ、大切な家庭教育の場。食卓のコミュニケーションをぜひ、大切にしてください。（学校教育研究委員会より）

# 2019 須坂市学校給食センター食育全体計画



## どんな児童生徒を育てたいか(目標とする姿) 自己管理能力を育てる ~未来まで健康に過ごすための「食」について学び、実践する



### 【栄養教諭と連携した計画的な食育授業】

「長野県児童生徒の食に関する実態調査」結果から各校の実態を把握し、目標に沿った授業案を各学校に提示している。

特に、第5次須坂市総合計画後期基本計画（2020年度）の教育委員会の目標のひとつ、「朝食を摂取する児童生徒の割合を100%」に向けた取組として、朝食に重点を置いた食育を計画している。

#### 朝食摂取状況評価方法

- ・長野県児童生徒の食に関する実態調査結果（小5・中2） 3年毎
- ・全国学力・学習状況調査結果（小6・中3） 毎年

「長野県児童生徒の食に関する実態調査」は悉皆調査であり、この結果を全県の集計データと比較し、須坂市や各校の取組の評価に生かしている。このため、調査対象学年の前年（小学校4年生と中学校1年生）における指導を重点に実施する目的から、この学年の食育授業を必須としている。

また、必須学年以外においても、「背景とねらい」を位置づけた食育授業計画（以下の図を参照）をもとに、各校の実態に合わせた食育計画の目標に向けて実施している。

授業内容	実施の背景とねらい	食に関する指導の視点
<b>1年生(参観日公開)</b> 「給食と食べ物の働きを知ろう」	給食センターの様子を知り、就学前に基礎知識として学習した3つの食品群の復習をする。	心身の健康 感謝の心
<b>2年生</b> 「食事のマナーについて考えよう」	自分の姿勢・食器の持ち方を振り返り、正しい箸の持ち方について知る。練習セットを家庭へ持ち帰り、家庭でも箸の持ち方を練習する。	社会性 感謝の心
<b>4年生 全小学校</b> 「Aくんを元気にするための朝食を考えよう」	Aくんの朝食から自分の生活を振り返り、朝食を食べるためにどんなことが自分にできるか考える。	食事の重要性 心身の健康
<b>5年生</b> 「健康に過ごせる食習慣について考えよう」	脂質を摂りすぎることが将来の生活習慣病につながる可能性があることを知り、自らの食生活を振り返り、これから自分ができることを考える。	心身の健康 食品を選択する能力
<b>6年生</b> 「よりよい朝食をとる方法について考えよう」	「よい朝食」について意見を出し合うことで、自らの食生活を振り返り、これからできることを考える。	心身の健康 感謝の心
<b>中学校1年生 全中学校 学年集会</b> 「中学生の食生活について考えよう」	技術・家庭科の食物分野の導入前後に位置付け、自分の食生活を振り返り、成長期の食について考える機会とする。	食事の重要性 心身の健康
<b>中学校2年生 学年集会</b> 「生活習慣病について考えよう」	血液検査結果返却時に養護教諭と連携し、自身の身体を知り、生活習慣を振り返る機会とする。	心身の健康 食品を選択する能力

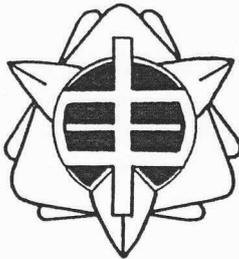
小学校3年生：市健康づくり課主催 親子 de クッキング（親子で作る朝ごはん講座）

# 第3章 / モデル校における取組と成果

## 1 須坂市立東中学校（中心校）

令和元年5月1日現在

	1学年	2学年	3学年	総数
生徒数	53	46	55	154
学級数	2	2	2	



### 学校目標 「三心自立」

「学ぶ心」「思いやる心」「鍛える心」を磨き自立する。  
三つの心を「三心」と呼び、教科指導をはじめ、日々の生活のあらゆる場面でこれらを磨き、ひとりひとりが「自立すること」を目標としている。

<http://www.azuma-school.ed.jp/top.html>

## 自らの生活を振り返る手立て

### 生活習慣を見える化する

教科	宿題の内容	予定時間
	三心自立	分
		分
		分
		分
今朝、何時に起きたか	②睡眠時間は	③今朝、朝食を（○をする）
6時 30分	7 時間	食べた・食べなかった
1日の振り返り		
テストがあった。自分は、ある程度で済むと思う。次も早くテストがあるのでそれに向けてがんばりたい。		

### 自己課題を考える



生活ノートに、毎日の起床時刻・睡眠時間・朝食の様子を記入することで、自己理解を進め、意思決定後の継続状況を確認する上で、自己評価の指標のひとつになった。

担任等は、生徒たちの記述から、睡眠時間や朝食の様子を把握し、日常の会話や個別相談の材料にすることができた。

東北大学川島隆太教授の講演では、朝食の大切さ、睡眠時間の重要性等の内容に、改めて自己課題を考える時間になった。「未来のために、今何をしたらよいか」を考え、悩んだ生徒からの質問は20分以上続いた。エビデンスに基づくデータが生徒の考えを整理するために有効だった。

毎日の自分の生活習慣を振り返り、自己管理が必要だという意識は高まったと考えられる。アンケート結果からも朝食を「ほぼ毎日」食べる生徒や「主食・主菜・副菜をそろえて」食べる生徒が増えたことから、行動変容へ結びついたと考えられる。

ただし、朝食欠食者が依然として2%いることから、家庭での生活習慣の課題を踏まえ、実情に合った個別的相談指導が必要である。

生活ノートに記された生活習慣の様子を、学級担任だけではなく、養護教諭や部活動顧問等と共有し、行動変容を継続していくための手立てが重要だと共通理解することができた。

# 「朝食で脳が変わる！未来をひらく！」

東北大学 加齢医学研究所 所長 川島 隆太 教授



## ○ 朝食の重要性

食事と脳機能は密接な関係があり、パンやご飯等の主食を食べることで脳の細胞が働く。さらに、全ての栄養素をとることで学習した内容を脳に残すことができるので、おかずも食べる必要がある。

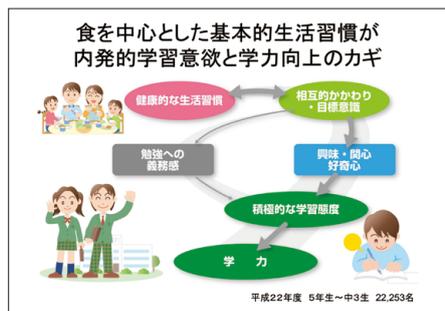
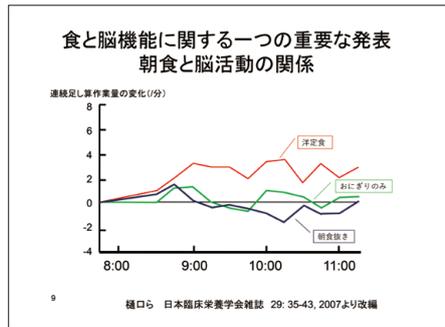
朝食を毎日食べる人のほうが、学力や体力の成績が良く、大学入試や就職の際に第一希望に合格する人が多い。さらに、年収が高い人ほど朝食を毎日食べている人が多い。

## ○ 睡眠と脳の働き

睡眠時間が短いと学力や体力に影響が出る。レム睡眠（浅い眠り）の間に日中の学習内容を整理して復習してくれるようにできている。睡眠時間が短いとレム睡眠の数が減り、学習が定着しない。しっかり睡眠時間を確保できる人は「今自分は何をしないといけないか」を考えられる人であり、入試を突破し、ビジネスシーンでも勝ち抜いていく。

## ○ スマホの危険性と読書の重要性

スマホを使い続けている人は、成績が下がる。  
一方、読書習慣があると脳がより発達し、成績が良い。



## 生徒の感想より

- ▶ 先生のお話を聞いて、今日の朝は、ご飯ちょっとと、ブロッコリーを1つ、野菜炒めを食べました。今までは「食パン1枚」しか食べていなかったから、急にはたくさん食べられないけど、少しずつ量を増やしていけたらいいなって思いました。
- ▶ 「きちんとした生活を送れば、結果がついてくる」ということを知りました。そこで、「11時までは寝る!」ということ意識して行動しました。すると自然に「そろそろ始めないと11時には終わらない」と思えるようになる自分がありました。そして次の日の朝、最近では考えられないほど爽やかに目覚め、スムーズに起きることができました。先生の話を実際にやれば、いろいろなことによい影響が出てくるんじゃないかなと思いました。

## 講演会後生徒アンケートより

講演会を聞いて  
「明日から自分にできること」(抜粋)

朝食をきちんと食べる	41名
朝食を自分で作る	26名
朝食でパンよりご飯を食べる	20名
朝食をバランスよく食べる	72名
睡眠をしっかりとする	8名
規則正しい生活	16名
読書をする	14名
スマホの使い方・時間を見直す	15名

## 須坂市の「命の教育」とつなげる手立て（2年生）

### 理科「動物の体のつくりとはたらき」



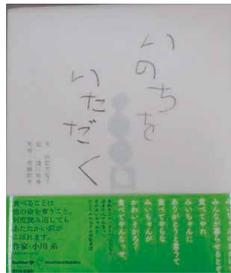
肺、心臓、小腸について学習後、本時で豚の肺、心臓、小腸の観察を行った。「豚の命をいただいて行う学習」と位置づけたことで、生徒は真剣に取り組むことができた。



### 道徳「いのちをいただく」

かわいがっていた牛のみいちゃんを「自分は」食べるか食べないか、意見交換した。

理科の授業と連携することで「命の大切さ」について考えることができた。



### あなたの命を「いただきます。」



#### <学習カードから>

- 動物や植物であっても、その命はすべて大切なものだから、それをいただいてできている自分の体を大切にしなければいけない。
- 命を大切に、その命に感謝しなければならないという考えは、みんな同じだった気がします。これからも食べ物の命に感謝して食べたいです。

カリキュラム・マネジメントに向けた取組として、理科の目標に沿って実施し、その後の道徳で、「いのち」について考えたことが、より深い学びにつながった。須坂市の目指す「命の教育」が具現化できた授業になった。

## 将来につながる食生活のために (3年生)

### 「自分の身体を知る」

- ①身長 ②体重 ③体脂肪量 ④筋肉量
  - ⑤タンパク質量 ⑥ミネラル量
  - ⑦体水分量 ⑧骨密度 ⑨1週間の活動量
- (長野県立大学・市健康づくり課協力)



測定結果を楽しみにする生徒が多く、1週間の活動量計測も、数値の変化に興味があり、意欲的に測定した。

### 特別活動

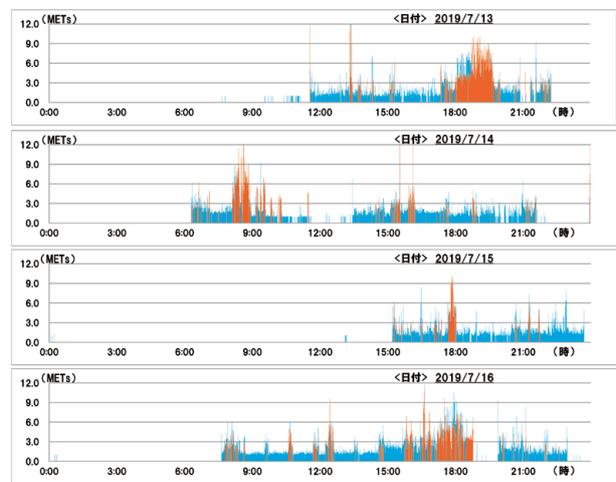
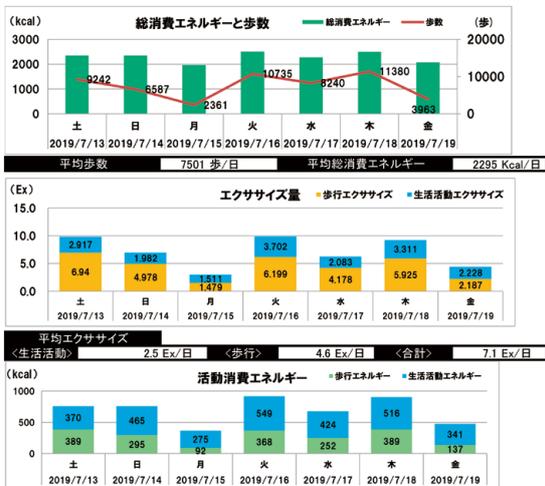
### 「You are what you eat!」 (栄養教諭と T.T)



「食事の重要性」や「生活のあり方」等について、卒業後の食生活に向けて意思決定をした。栄養教諭は導入時に既習学習を想起させる説明や個人データの解説をおこなった。

### <個人データ>

長野県立大学作成



### <学習カードから>

- 体脂肪率は標準だったけれど、これからも身長が伸びたりしていくので、バランスの良い食事をとっていこうと思った。
- 部活動を引退して前より体を十分に動かせていないので、運動する時間を増やそうと思う。

生活ノートの記録、川島隆太教授の講演内容、個人データで自分の身体を「見える化」したことは、「自分の身体は自分の食べたものでできている」ことを実感するための手立てとなり、自分の生活習慣を意識しながら行動しようという姿、自己管理能力の育成に有効だった。

## 2 須坂市立仁礼小学校

令和元年5月1日現在

	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年	総数
児童数	25	29	43	36	41	35	209
学級数	1	1	2	1	2	1	



学校目標「よく学び よく遊び たくましく」  
～自己肯定感を育み自信や誇りを持つために～

1. ねばり強く学習や活動に取り組める子ども
2. 大勢の人と関わることができる子ども
3. 気持ちの良いあいさつや返事・相手のことを思いやることができる子ども。

<http://www.nire-school.ed.jp/index.html>

### 栄養教諭と連携する授業

#### 1年生（参観日）

「給食と食べ物の働きを知ろう」



給食の内容や自分の苦手な食べ物は「3つの食品群」のどの食べ物をかを理解し、苦手な食べ物にチャレンジする意思決定を親子で行った。（給食後、保護者向け栄養講話）

事後アンケートで朝食を「毎日食べる」1年生が100%になった。

食育授業や保護者向け講話及び食育リーフレットを活用し、「栄養のバランス」「食の大切さ」について親子で共通理解をすることができたことで、食に対する意識や行動変容につながったと考えられる。

#### 4年生 全小学校

「Aくんを元気にするための朝食を考えよう」



元気がないAくんを、元気なAくんにするための朝食を考えることを通して、自分の朝食を振り返り、毎日元気で過ごすために「自分ができること」を意思決定した。

自分が元気になる朝食を食べるために何をしたらよいかを考え意思決定をしたことは、「栄養バランスを考える」や「主食・主菜・副菜をそろえる」児童が増加したことにつながったと考えられる。

「朝食を毎日」食べる児童は、ほとんど変化がなかったことから、意思決定を行動変容につなぐ継続した指導が必要である。

## 栄養教諭と連携する教科（家庭科）

6年生 「まかせてね、今日の食事」（2時間扱い）  
（栄養教諭とT.T）



栄養バランスを整えるポイントを想起させる場面で、持参した弁当箱に当日の給食を詰めた。



既習学習の五大栄養素や主食・主菜・副菜を意識し、栄養教諭の用意した「メニューカード」を活用して、班ごとに「みんなで食べるランチ」の献立を考えた。

### <班の発表より>

○五大栄養素がしっかり入る献立にした。ビタミンCがないので、みかんを入れた。できるだけカードにない物も入れた。家で食べるので、できるだけ家にある物にした。肉は入れずに魚を入れた。量のバランスもできるだけ考えた。

### <学習カードより>

○これまでは、お弁当が簡単に作れるものだと思っていた。この授業で難しいことだとわかった。これからは、お母さんのお弁当作りを手伝いたい。

学校給食の主食・主菜・副菜のバランスの良さや分量を意識した上で、テーマ別のランチを考えたことは、実践と学びをつなぐために有効だった。

保護者から見て、児童が「主食・主菜・副菜を3つそろえて」食べる日が増加したという評価につながったのは、児童の学びが家庭での行動変容に表れた結果だと考えられる。

## 市健康づくり課との連携

### 3年生 「親子 de クッキング」 (市健康づくり課主催)



#### <学級通信より>

「親子クッキングの日記を書きたい」と言って日記を書いてきた人もいました。「これからは好き嫌いを減らしたい」と思った人もいます。少しずつ前進していくと思います。お家では家族で「食べる」ということを大切にしていっていただきたいと思います。

健康づくり課管理栄養士や食で健やか応援隊の皆さんと、朝食の働きや主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さについて学習してから、親子で朝食の調理実習を実施した。

親子で一緒に学ぶことで、家庭の朝食を振り返り、他の家庭の様子を垣間見ることができる。保護者にとっては、「朝食の大切さ」だけではなく、子ども達が包丁を持ち野菜を切るなど料理に取り組む姿や、煮干しのだしから作る具だくさんのみそ汁をおいしそうに食べる姿から、「子どもの成長」を感じることができる機会として有効である。

## 保護者との連携

### 「教養部だより(食育編) 1~3」を発行



担任と栄養教諭のT.Tによる食育授業を参観した部員の感想や授業内容が掲載され、保護者に周知された。

学級だよりで食育授業の様子を伝えたり、PTA教養部が授業参観の内容を「教養部だより」で家庭向けに発行したりしたことは、校内で実施している食育の取組を保護者と共有するのに有効だった。

### 3 アンケート結果

#### ① 児童生徒の意識及び行動変容と保護者から見た子どもの様子

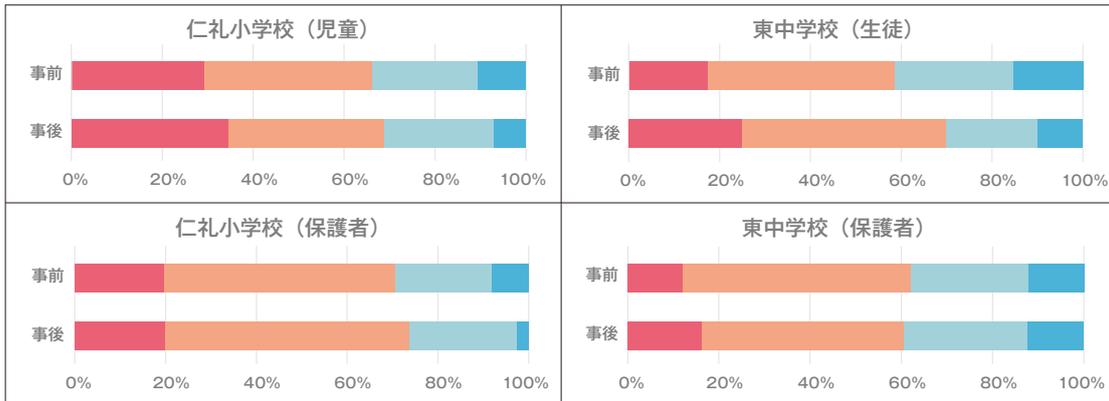
回答数

仁礼小学校	児童生徒	保護者
事前	198	187
事後	199	201

東中学校	児童生徒	保護者
事前	150	140
事後	153	147

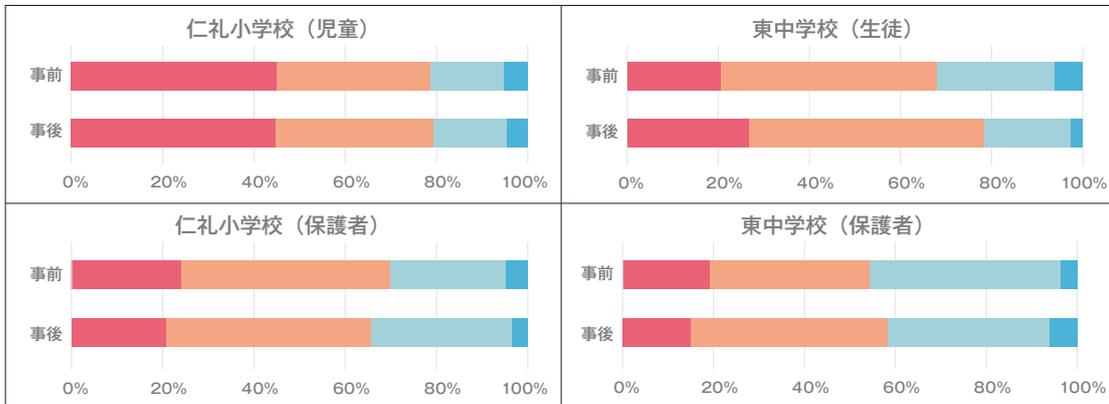
#### ア 一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとる割合

■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいい ■ いいえ



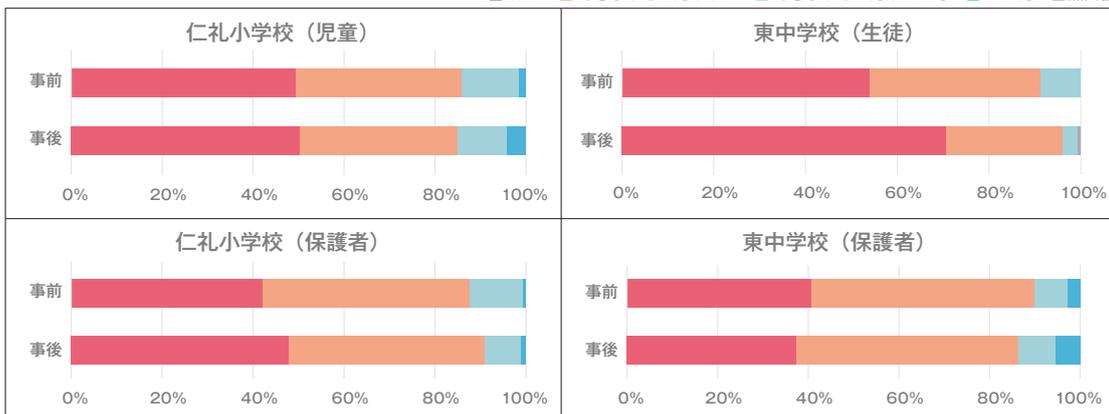
#### イ ゆっくりよくかんで食べる割合

■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいい ■ いいえ

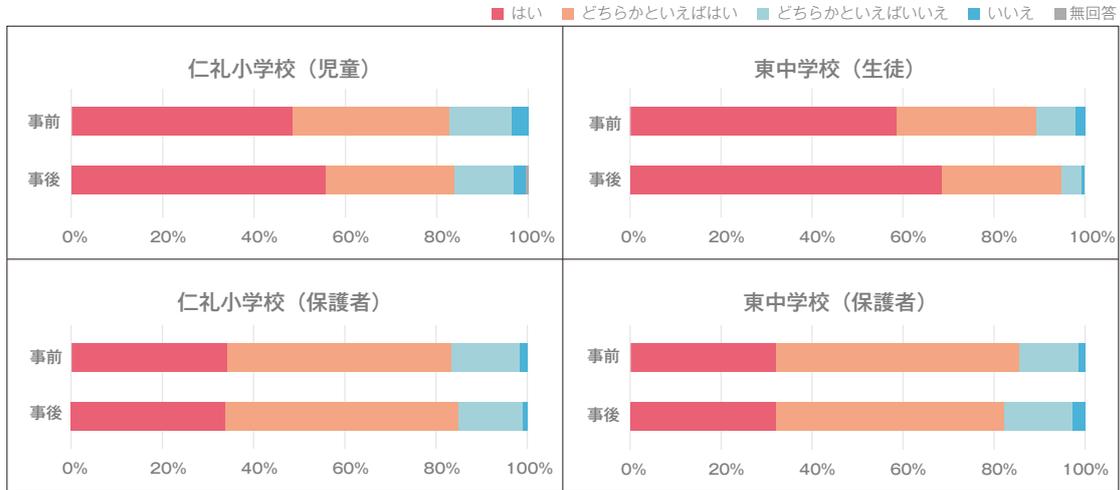


#### ウ 食事の際に衛生的な行動をとる割合

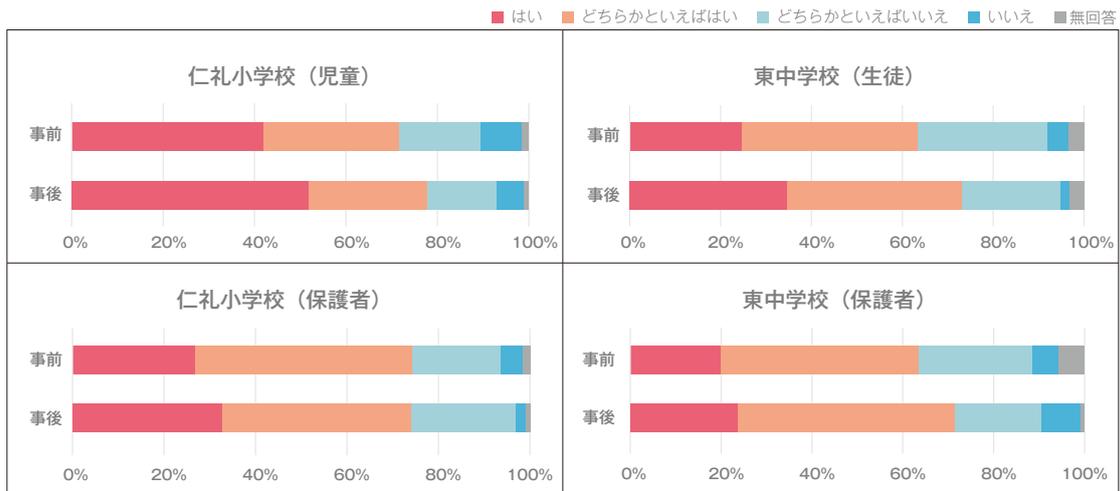
■ はい ■ どちらかといえばはい ■ どちらかといえばいい ■ いいえ ■ 無回答



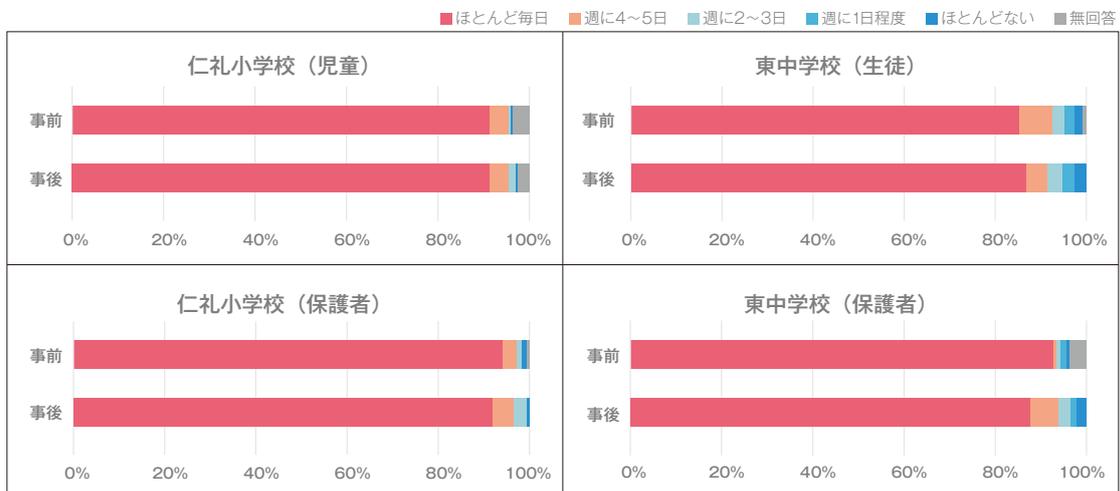
## エ 食事マナーに気をつけている割合



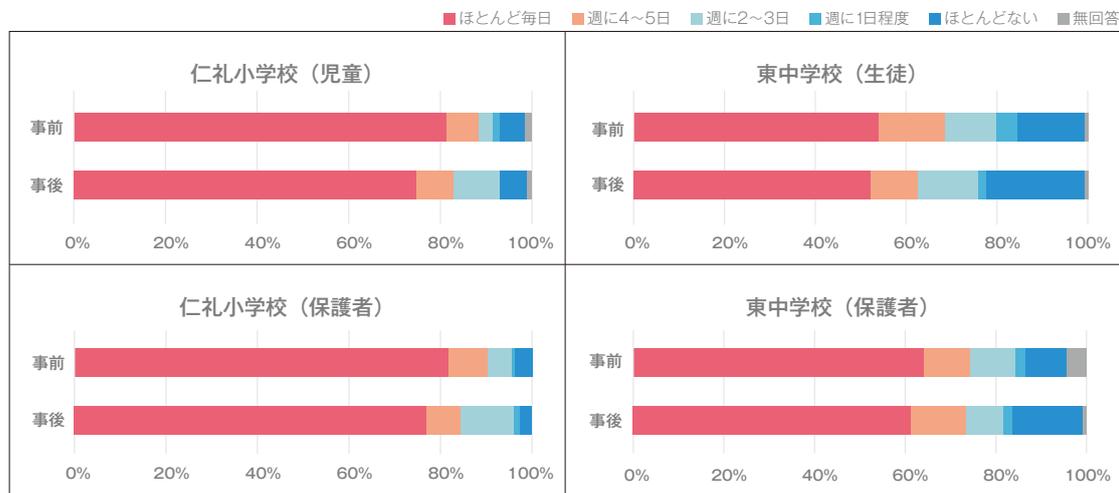
## オ 伝統的な食文化や行事食への関心の割合



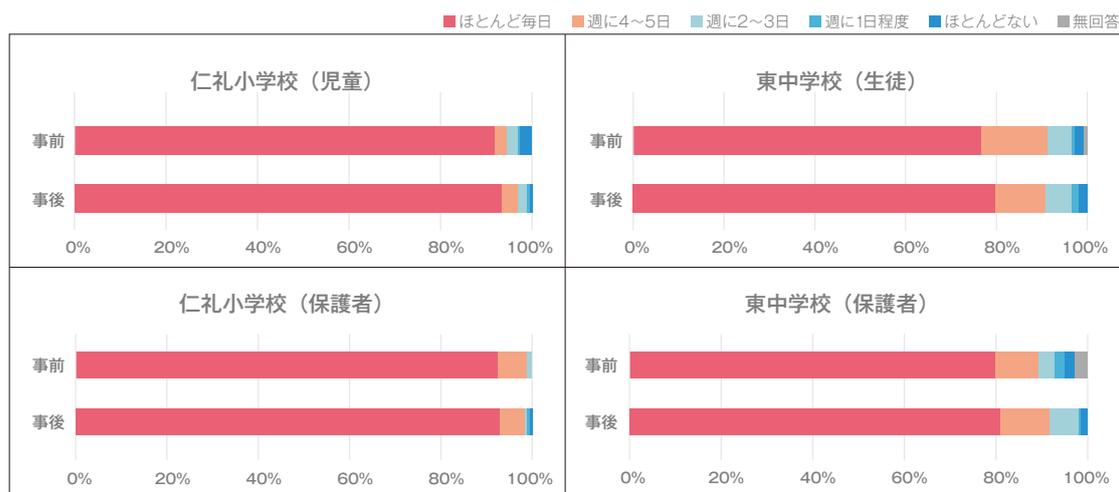
## カ 朝食を毎日食べる割合



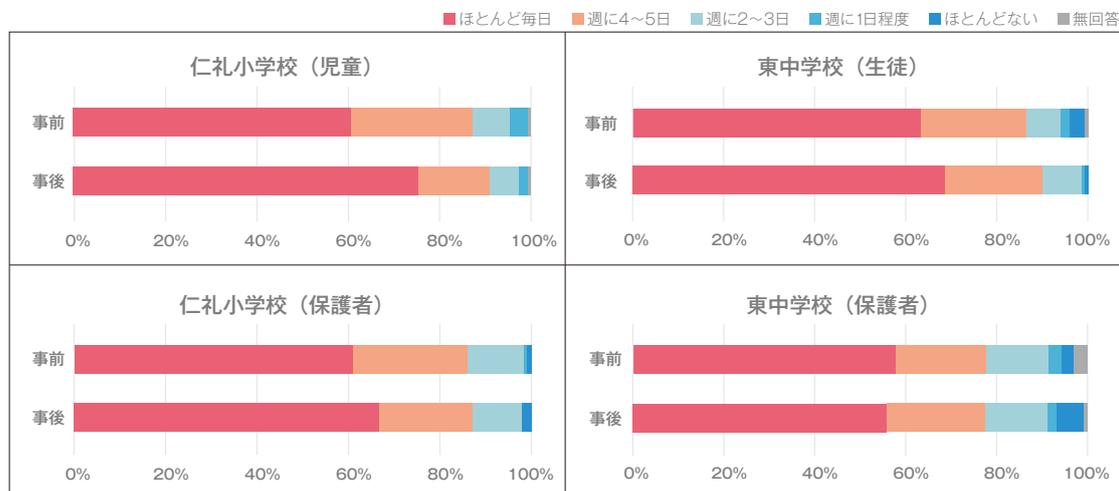
キ 一緒に生活する人と一緒に朝食を食べる割合



ク 一緒に生活する人と一緒に夕食を食べる割合

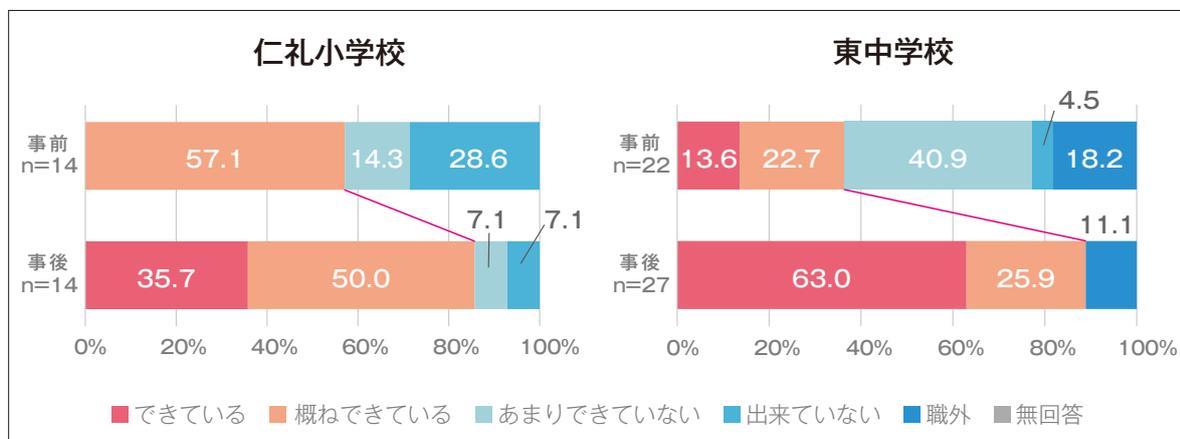


ケ 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが一日に2回以上ある割合

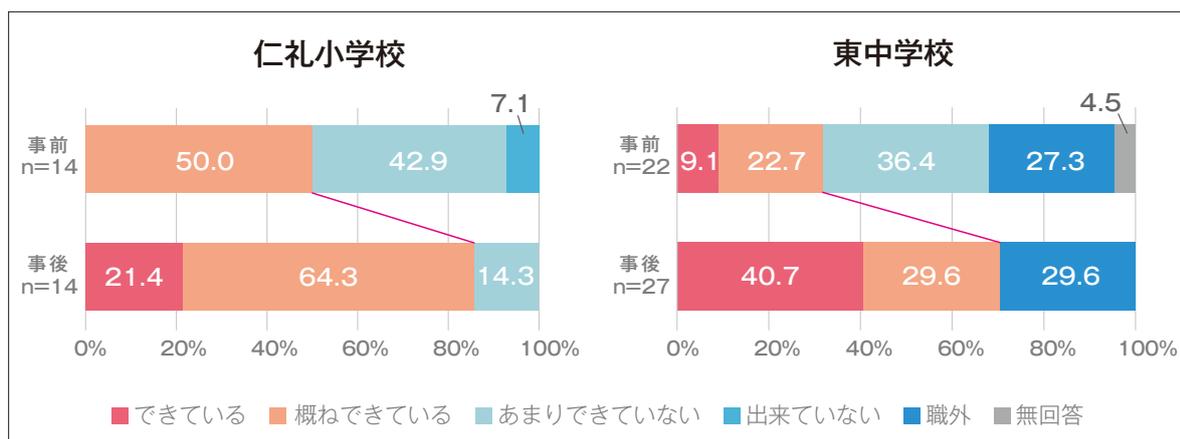


## ② 教職員のアンケート結果

Q 栄養教諭と学級担任が連携した指導を計画的に実施しているか。



Q 教科等の学習内容に「食育の視点」を位置づけることができているか。

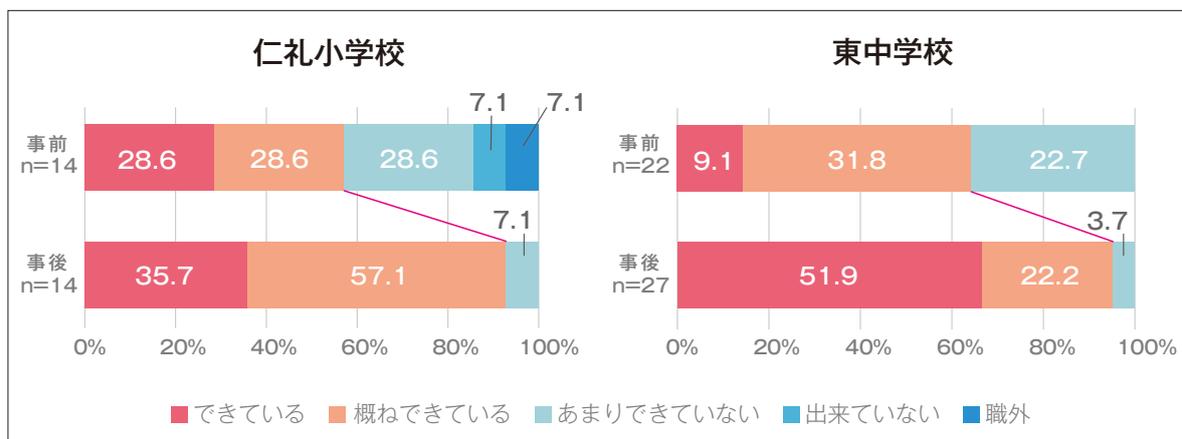


小学校、中学校ともに「できている」「概ねできている」ととらえる教職員が増加した。中学校においては、「できていない」ととらえる教職員はいなくなった。

学校において、教頭がキーマンとなり、連携する教科や担当教諭との調整を行った。窓口が一本化されることや、管理職が関わることで校内全体の進捗管理を行いながら、実施することができた。

また、年度当初に校内の職員研修で、須坂市の目指している食育について、どのように具体化していくのか話し合い、共通理解を図ったことが、全校体制による実施につながった。

Q 偏食、肥満・痩身、食物アレルギー等に関する個別的な相談指導が行われ、機能しているか。



9割以上の教職員が「できている」「概ねできている」と感じるようになった。

栄養教諭が教室に入る機会が増えたことにより、児童生徒とのコミュニケーションが進み、食事マナー等の給食指導に関わることができた。

また、栄養教諭が「身体づくりと食」等について、その場で質問に答える場面から、教職員も専門職としての栄養教諭の存在を意識する機会が増えたのではないかと考えられる。

気になる児童生徒の様子を共有できる教職員として認知されたことにより、個別的な相談指導につなげることができた。

この事業を始めるに当たり、給食係にならなければ「食育」は「職外」という認識が教職員にあった。

食に関する全体計画の見直しや教科等における食育を位置づけていく中で、「食育の目標」に示された3つの柱「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力・人間性」を踏まえ、「何ができるようになるか」を考えることを通して、校内で連携して食育指導を行う意味が理解された。

また、栄養教諭との連携が取れたことで、学校と給食センターの連絡ノート、日常的な職員室や給食時間の会話にも変化があり、普段から「食」について話題にすることが多くなった。

この事業を通して、児童生徒の意識変容を感じ取った教職員が、教科等の目標に沿って実施する「食に関する指導」について改めて考え、その成果を意識したことが、行動変容につながったと考えられる。



## 4 栄養教諭が関わる食育活動

※ 小学校3年生：健康づくり課「親子deクッキング」

		1年			2年	4年	5年	6年		センター 見学	学校保健 委員会 講演	全校集会	調理員訪問 給食と連携した栽培活動 その他
		親子給食 講和	特別活動	参観日	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	家庭科				
1	須坂小	○	○	○		○	○						
2	小山小	○	○	○	○	○	○	○		2年生			給食週間：調理員訪問
3	森上小	○			○	○	○	○		3年生			6年生創生高校と玉ねぎ栽培 給食で使用
4	日滝小	○	○	○	○ 参観日	○	○	○					給食週間：調理員訪問
5	豊洲小	○	○	○	○	○	○	○		4年生			給食週間：調理員訪問
6	日野小	○	○	○		○	○					○	
7	井上小	○				○	○						給食週間：調理員訪問
8	高浦小	○				○	○			3年生			3・4年生八町ぎゅうり栽培 給食で使用
9	旭ヶ丘小	○				○	○			2年生			
10	仁礼小	○	○	○	○	○	○	○ (家庭科後)	○		○		おやき作り PTAの授業見学
11	豊丘小	○	○		○	○	○	○		1・2年生			
12	須坂支援									5・6年 (にじ組)			市教委・センター職員訪問
		1年			2年			3年		その他			
		学年集会	給食時 指導	センター 見学	学年集会	職場体験	理科 /道徳科	食育講演 会	特別活動				
13	常盤中	○	○		○	○		○		※食育講演会は3年生のみ参加			
14	相森中	○	○			○		○					
15	墨坂中	○	○		○			○					
16	東中	○	○	○	○	○2回	○/○	○	○	教室訪問／職員食育研修 地域体験講座：やしよう作り			

※ 黄色 はR1から新たに実施



食育活動実施状況を見る化するために、学校別一覧にして周知している。令和元年度は、モデル校の実施状況が大きく変わっただけではなく、モデル校以外の取組も増加した。

必須授業は4年生及び中学校1年生であるが、養護教諭と連携した血液検査後に実施する5年生の授業も児童の意識変容に有効な手立てとして需要があり、全小学校で実施している。

# 第4章 / 栄養教諭の資質向上に向けて

## キーワードは「連携と継続」

栄養教諭の資質向上を目的に、栄養教諭4名（うち新規採用及び任用替え1年目、各1名）が、本事業に参加し実地研修を行った。食育を計画・実施する上での具体が見えた新規採用等栄養教諭と、連携の重要性と難しさも含め、コーディネーターとしての役割を再認識した経験ある栄養教諭からの報告があった。

### 1 新規採用等栄養教諭（研修報告から）

- ▶ 学年に合わせた「教材の工夫」により、児童生徒が意欲的に発言したり、活動したりできる授業になっていた。情報力・発信力を高めたい。
- ▶ 学校との事前準備のための配布資料や、担任と栄養教諭とのTT授業を参観し、授業を実施する際の担任との「事前打ち合わせ」が大切だと学んだ。
- ▶ 個人、クラス、学年によって適した指導方法は変わるため、「現状把握」がポイントだと思った。

#### 【学校長のコメント】

子どもたちが関心を寄せる取組へつなげている。  
今後の学校における食育の実施などに期待している。

#### 【成果】

子どもたちが関心を寄せる教材や声掛けの工夫、学級担任との連携やコミュニケーションのとり方など、本事業で具体的に掴み、そのヒントを自校で実践しようとする意欲向上・行動変容につながった。

### 2 経験ある栄養教諭（研修報告から）

- ▶ 小・中学校9年間を通した食育を「継続」して実施していくためには、周りとの「連携」が重要だと感じた。
- ▶ 地域の様々な機関とつながるためのノウハウを知った上で、自分の地域でどう生かしているか検討したい。
- ▶ 単発で終わらず、事業を継続するためにはどうしたらよいかを同時に考える必要がある。

#### 【学校長のコメント】

食育指導を関連教科と結びつけ、TTによる授業により、子どもたちの学びをより深めていくことを期待している。

#### 【成果】

自身の市町村においても、小中9年間の成長を見通した継続した食育や、教科横断的な視点で指導につなげることなど、広い視野で食育を進める必要性や指導手法も学ぶことができた。

### 3 今後の取組

- ▶ 近隣地域で食育授業視察や教材の共有化により、指導に生かす。（研修報告より）
  - ➡ 他地域でも実践可能
- ▶ 来年度、近隣栄養教諭の中学校で、教科と連携した授業の実践発表を予定している。保健体育科（保健分野）
  - ➡ 本事業で習得した指導手法や評価について、実践に生かすこととしている。

# 第5章 / 「つながる」から「ひろげる」 取り組みに向けて

## <長野県つながる食育推進委員会より>



長野県立大学健康発達学部食健康学科 教授(委員長)  
稲山 貴代氏

食育推進の枠組みづくりは労力も必要で、結構な力仕事となる。枠組みができれば、その中で食育が進んで行くようになる。須坂市の特徴は、学校目標に食育の目標が掲げられ、カリキュラムづくりに食育の視点が盛り込まれて、スムーズに食育の取組ができていること。この仕組みを県内へ広げるのは県教委の仕事となる。県内へどんどん広がることを期待している。



須坂市教育長 小林 雅彦氏

初めから、給食センターと学校との関係が太かったわけではない。関係を構築していく中で、教職員も栄養教諭等も「豊かで健やかな子供を育てたい」という同じ夢に向かっていることが共有できたから、今のような関係・環境づくりが進んでいると感じている。組織図を書くことは簡単。実際につなげていくことが大切。

人が変わっても、この取組が継続して実施され、須坂市の宝となるようにこれからも体制整備も含め推し進めていきたい。



須坂市立東中学校長 島田 浩幸氏

食育は教科横断的な学習そのもの。栄養教諭と養護教諭や保健体育科などと連携し、位置づけて取り組んでいきたい。また、部活動との連携で体づくりや生活習慣について保護者と一緒に学ぶことができることも考えている。市内16校を2名の栄養教諭でカバーすることの大変さと限界も感じた。より食育を進めていくために、栄養教諭の適正な配置も検討してほしい。



須坂市立仁礼小学校長 山崎 茂氏

校内で今まで「点」として動いていた食育がこの事業で「線」となった。食育推進のために、教育委員会や行政がリードして食育が位置付けられていると、学校での実践が進むと感じた。今年度の取組の中で何を広げていけるか検討し、学校の財産として積み重ねていきたい。食べることは誰もが生涯続けていくことなので、大切にしていきたいし、小さな自己肯定感を育てていきたい。



### 長野県学校保健会保健主事部会長 中澤 毅一氏

本事業のさまざまな実践活動を通して、食と体と心がつながっていることを実感した。食育の推進体制を整備するためにも、校内の保健主事がイニシアチブをとってやっていくと、より進んで行くのかなと感じた。保健主事部会としても検討を進めていきたい。



### 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会長 和田 優子氏

市町村の目指す姿を踏まえた上で、そのために学校での食育をどのように実践していくかということを栄養教諭がコーディネートし、つながりを作りながらみんなで食育に取り組んでいきたい。



### 須坂市立東中学校 PTA 会長 宇田 聡氏

子ども達は中学校を卒業すると給食がなくなり、自分の食事を自分自身で選択する機会が増えるので、これまでの小中学校での学びが実生活に結びつくように家庭でも食について話題にしたい。

また、地域の郷土食を伝えていく活動にも積極的に参加して次世代へつないでいきたい。



### 県健康福祉部健康増進課 課長補佐兼食育・栄養係長 赤塩 真奈美氏

働き盛りの世代やこれから親になる世代への食育を進め、それぞれの年代を尊重しながら食を大切に、行動できるようにサポートしていきたい。

須坂市のように、行政と教育委員会が密に連携した食育推進体制を県内に広げていきたい。



### 須坂市健康づくり課長 浅野 章子氏

学校と連携して小学校3年生に対して実施している「親子 de クッキング」での学びがその先の学校での食育へつながっていることを実感した。

朝食の大切さや旬の味を覚えること等、子どもとその親に向けて引き続き学校と連携して取り組んでいきたい。



### 須坂市養護教諭部会長 清水 能江氏

本事業を通じて、栄養教諭と養護教諭がタッグを組んで取り組むことでより効果的な指導ができることが分かった。ランドデザインに「食育」を位置づけることで、より食育が進むと感じた。本事業で築いた栄養教諭とのつながりを生かして、さらに取り組んでいきたい。

## まとめ

# 「連携のうえに食育は進む」

## 目的の共有

「地域の子どもたちの心と身体を健康に育てたい」という願いは同じ。

### モデル地域におけるつながり

- ① **市町村教育委員会と行政（健康づくり課）が「つながる」**  
市町村食育計画に基づく目標の共有、計画における学校の役割を明確化。
- ② **市町村教育委員会のイニシアチブにより教職員同士が「つながる」**  
学校・教職員と食育の目的の共通理解を図ることで、教職員一人ひとりが「食育の視点」を持ち、栄養教諭と連携した教科横断的な学習活動につなげる。
- ③ **家庭と「つながる」**  
学習カードやお便りの工夫、市や学校のHPによる発信、保護者が事業に関わることにより、児童生徒の様子を共有し、家庭における食育につなげる。
- ④ **学校と地域が「つながる」**  
栄養教諭がコーディネーターとなり、食生活改善推進協議会等、地域の団体に協力してもらい調理実習を行うなど、地域とのつながりによって食育活動を実践。

### 今後の長野県の取り組み

- ▶ **須坂市の取組を「つながる広がる食育事業」として全県に発信**  
教育委員会と知事部局との連携。
- ▶ **連携のコーディネーターとなりうる栄養教諭の育成**  
講演会や実践発表等の座学研修だけではなく、主体的・対話的・深い学びとなる参加型研修にシフトし、コーディネート力向上を図る。
- ▶ **学校全体で取り組む食育授業実施校を指定（年4校）**  
健康教育の視点から、学校保健計画と食に関する指導の全体計画を連携させ、カリキュラム・マネジメントにより実践する。
- ▶ **市町村教育委員会学校給食担当課長会議の開催**  
食育や学校給食を取り巻く課題等を周知。



長野県PRキャラクター  
「アルクマ」

文部科学省指定  
つながる食育推進事業

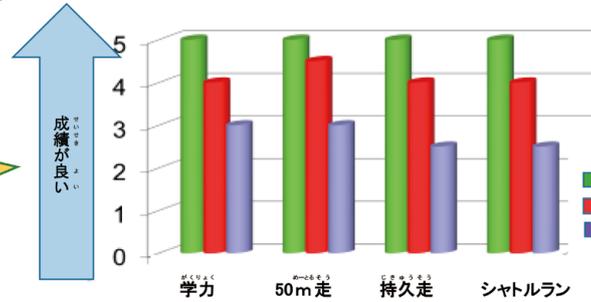


須坂市

## 朝食をしっかりと食べていると

勉強も運動もできるようになる!





項目	毎日食べる	時々食べない	食べない
学力	5.0	4.2	3.2
50m走	5.0	4.8	3.2
持久走	5.0	4.2	2.8
シャトルラン	5.0	4.2	2.8

ええ？  
朝ごはんってこんなにちがうの？

これには驚き！  
朝ごはんって大事なんだ！

### \*朝食を毎日食べる習慣をつけよう

朝ごはんを毎日食べると勉強とか運動って、ちがってくるんだねえ。

本当だね。

そうだね。

よおし！ちゃんと食べるぞ！



毎朝ちゃんと早起きして朝ごはんを食べるようにしなくっちゃ！

お家の人と一緒に朝ごはんについて話をしてみよう！

2019.7.5 須坂市食育推進委員会 講師 川島隆太先生  
「朝ごはんが食べる！未来をひらく！～生活習慣を見直し、夢をつかもう！」より

文部科学省指定  
つながる食育推進事業



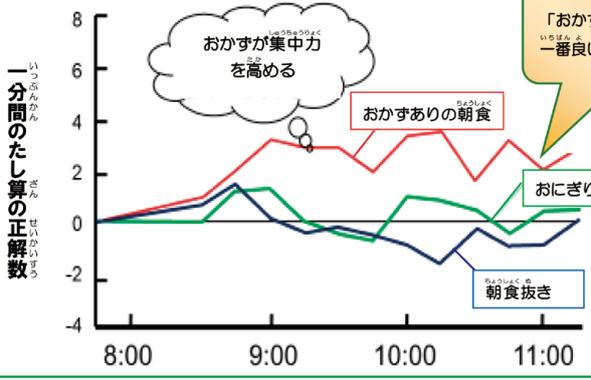
須坂市

## 「おかずあいの朝食」は

集中して長く勉強できる脳をつくる！



### 朝食の内容とたし算の成績の関係



時間	おかずあいの朝食	おにぎりのみ	朝食抜き
8:00	0	0	0
9:00	3.5	1.5	0.5
10:00	3.0	1.0	0.5
11:00	3.5	1.5	0.5

ええ？おかずってそんなに大事だったの？

「おかずあり」のグループが一番良い結果でした！



朝ごはんには、みそ汁がオススメ！みそは大豆製品、具に野菜も入り、栄養のバランスがとれるよね！

朝ごはんのなかみを  
お家の人と話し合ってみよう！

### \*朝食におかずをたくさん食べて自分の脳を育てよう

2019.7.5 須坂市食育推進委員会 講師 川島隆太先生  
「朝ごはんが食べる！未来をひらく！～生活習慣を見直し、夢をつかもう！」より



# すいみん がくりょく たいりょく 睡眠は「学力」「体力」UP!



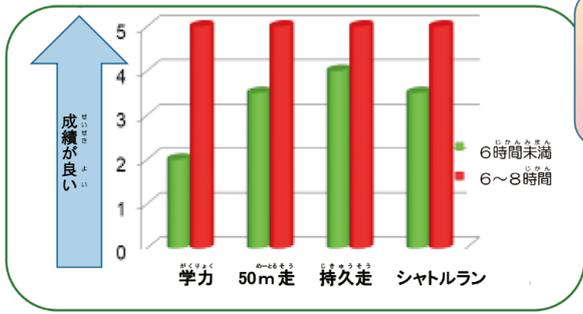
じゅうぶぶん すいみん  
**十分な睡眠は、**

1. 「成長ホルモン」をたくさん出す → **体が成長する**
2. 昼間勉強したことを脳に記憶する → **勉強したことを覚えられる**
3. 勉強も運動もがんばるためのエネルギーを作る「ミトコンドリア」を元気にする

「夜ふかししないで、早く寝る」  
って大事なんだね!  
毎日寝る時間と起きる時間を  
決めて、実行してこう!



君はどんな工夫が  
できるかな?



《ミトコンドリアとは?》  
ピーナッツを横切りにしたような形で  
体の細胞の中にあります。  
ブドウ糖と酸素を使って、エネルギーを  
作る働きがあります。

6~8時間寝ると  
いいんだね!



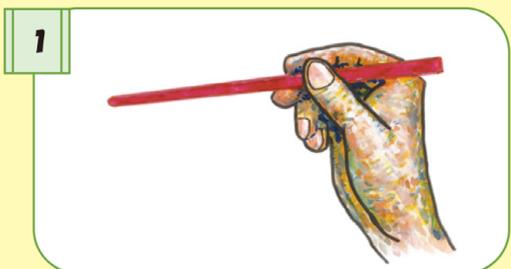
2019.7.5 須坂市教育委員会 講師 川島隆太先生  
「朝家で朝が覚む! 未来をむらく!

**\*夜ふかしせず、時間を有効に使おう**  
**\*睡眠時間を見直そう**

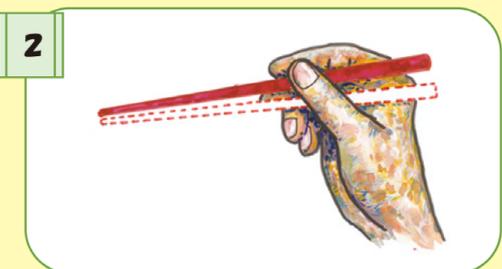
## 須坂市作成 おはしを正しく持とう! (クリアファイル)



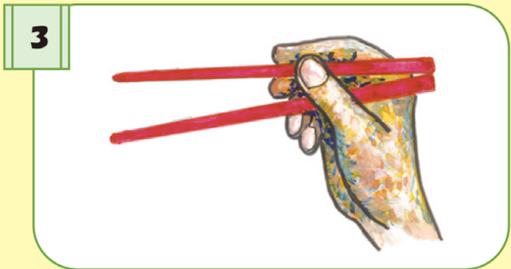
# ただ も おはしを正しく持とう! も かた ~おはしの持ち方レッスン~



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

おはしを **正しく** じょうずに **持てると** きれいに **食べられるよ!**



みんな **練習しよう!**

須賀市が文部科学省の指定を受けて行う「つながる食育推進事業」についてのおたより  
**つながる食育だより**  
 NO1  
 ～食育講演会編～

今年度、須賀市では、**文部科学省** 指定  
**「つながる食育推進事業」**を行っています！

これまで須賀市教育委員会では、子ども課、健康づくり課と連携し、幼少期から中学校までの食育を体系化し、成長段階に応じて身につける力、学校や家庭における取組や役割を明確化し、市内全ての小中学校で栄養教諭と連携した食育をすすめてきました。

そのことが評価され、今年度、文部科学省の委託事業を長野県教育委員会が受け、須賀市においてモデル事業を実施しています。

県教委は、この事業の目的とする「児童生徒の食に関する自己管理能力育成、モデル校において教科横断的な食育指導や評価方法の開発、家庭へのアプローチ手法の開発、また栄養教諭の連携による実践的な指導力向上」など、須賀市がこれまで取り組んできたことをさらに展開、検証し、県内各地域における食育推進につなげていきたいと考えています。

現在、須賀市に在籍する2名の栄養教諭が小学4年生を行う食育授業では、川島隆太先生の「食と脳の研究結果」を子どもたちに伝え、「朝食」に「おかず」を食べることの大切さを指導しています。小学4年生の子ども達は、グループ活動で「元気のないA君のための朝ごはん」を考える場面、どのグループも「バランスの良い朝食」を考えることができます。「朝食は大切だ」と多くの子ども達が、小学生の時から認識はしていることがわかります。実際の家庭生活の中で、より朝食の中身が充実して、学力・体力の向上と、自分の目標に向かって真っすぐ力を発揮していけるように、学校と家庭、地域が「つながり」、「食」と向き合うことが求められています。

文部科学省指定「つながる食育推進事業」の一環で行われた食育講演会の概要と生徒たちの感想をお伝えします！！

**川島隆太先生による食育講演会**  
**「朝食で脳が変わる！未来をひらく！SUZAKA School Lunch」**  
 ～生活習慣を見直し、夢をつかもう！～

日時：7月5日（金）  
 会場：須賀市メセナホール  
 講師：東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太氏  
 対象：須賀市内全小中3年生及び東中学校全校生徒、保護者、教職員、一般市民の方  
 ※本事業指定校である東中は全校で「PTA親子講演会」も兼ね開催

講演では、「バランスの良い朝食」による効果で将来の人生が豊かになること、「適切な睡眠時間」と脳の働き、「スマホ」との付き合い方、「読書の重要性」など脳科学の研究データに基づき分かりやすくお話いただきました。講演後は、読書の在り方や睡眠と学力との関係など、聴講した生徒からたくさんの質問があり、一つ一つ丁寧に回答させていただき、参加者の心に響く内容となりました。

**お家の方へ** 川島先生からこんなお話も・・・

【文部科学省が全国で実施：～小・中・高校生に対する学力調査、運動能力調査の結果から～】

朝ご飯をあまり食べない人達は学力が低く、足も速く遅い、持久力も全くないというデータがあります。中学時代に毎日朝ご飯を食べている人達の約6割は、結果として第一志望の大学への進学や会社・団体に就職できるのに対し、そうでない人達の約3割は第三志望以下にしか合格・就職できないこともデータで明らかになっています。今毎日朝ご飯を食べている大人になった時、「仕事にやる気がある確率・仕事のストレスがない確率が高い」「生活は規則正しく金銭感覚があり、身だしなみはきちんとして健康管理をしている」「生活が充実し満足、希望がある」こともわかっています。大人になった時の生活に今の朝ご飯習慣が影響している、と言えます。

**スマホ使用が1時間未満の子どもの家庭学習、睡眠時間が長く「成績」が良い**

「夜ふかししないで、早く寝る」って大事なだね！  
 毎日寝る時間と起きる時間を決めて、実行していきよう！

スマホは、1時間以上使っても、勉強していても成績にマイナスの影響があるんだね。

スマホ使用平日1時間以上  
 スマホ使用平日1時間未満

勉強時間  
 睡眠時間

平均点未満 平均点以上 成績優秀者

50未満 50～55 55以上

スマホ使用1時間以上使った、勉強していても成績にマイナスの影響がある

**インターネット使用が多いと脳の発達が遅れる**

インターネット習慣が多い子どもは、3年後の脳の成長が少ない  
 ＊大脳皮質の体積があまり増加していない  
 (注) インターネット習慣が多い子どもの脳の発育から小さい訳ではない。

小6だった子どもが、3年後に中3になっても、脳はあまり成長していないから、小6のままに近いうってことなんだ！これは大変だ！！

＊この脳、読書がたくましい脳をつくるという関係のお話もあり、みな興味深く聞いていました。

**「規則正しい食習慣」⇔「朝食」⇔「学力・体力向上」**  
 カギは「寝る時間」と「睡眠」+ スマホ? 読書?!

◇朝食をしっかり食べていると「勉強」も「運動」もできるようになる！◇

ええ？朝ごはんってこんなにちがいの？

朝ごはんを毎日食べると勉強とか運動ってちがってくるんだねえ。

毎朝ちゃんとして早起きして朝ごはんを食べるようにしなっちゃっ！

これは驚き！朝ごはんって大事なんだ！

成績が良い

学力 50m走 持久走 ショートラン

毎日食べる 時々食べない 食べない

＊朝食を毎日食べる習慣をつけよう

◇「おかずありの朝食」は集中して長く勉強できる脳をつくる！◇

朝食の内容とたし算の成績の関係

ええ？おかずって勉強まで関係してるの？

「おかずありのグループが一番良い結果でした！」

「おかずが集中力を高める」

「おかずありの朝食」

おにぎりのみ

朝食抜き

時間

8:00 9:00 10:00 11:00

＊朝食に「おかず」をたくさん食べて「自分の脳」を育てよう！

ポイント 川島先生オススメの朝ごはん プラスは「みそ汁」

朝ごはんには、みそ汁がオススメ！  
 みそは大豆製品、具に野菜も入り、栄養のバランスがとれるよね！

朝ごはんのなみきをお家の人と話していきましょう！

SUZAKA

**生徒達の感想より** 「規則正しい食生活」そんな当たり前のことが自分たちの未来に影響するなんて・・・

◇相模中学校◇

○朝食を食べることは、学力や体力などの成績が良くなることにつながり、ただ食べるだけでなく、主食・主菜・汁物などバランス良く食べることが分かりました。また、睡眠をとることで「目のことが復習されるので、長く睡眠の時間を取りたいと思いました。」

○朝食や睡眠、読書やスマホが、脳のたつきにどのような関係があるのかということについてのお話でした。スクリーンにうつった資料を見て、こんなにも脳に影響を与えているのだということを知りました。最後の質問の時間は、たくさんの人が質問していました。たくさんの方がいる中で質問ができるって、すごいと思いました。

◇豊根中学校◇

○講演会で、川島先生のお話を聞きしました。僕は、朝食に野菜をとれていないので野菜をとってきたいです。それと睡眠時間が減りつつあるので、これからはしっかり8時間睡眠をとりたいです。川島先生のお話は、本当にためになる話ばかりだったので、これからの生活に生かしていきたいです。

◇常盤中学校◇

○朝食と大学入試、就職や卒業に関係していることに驚きました。僕は、朝食をバランス良く食べているので、このまま続けていきたいと思いました。でも、私が一人朝飯をつくらなかったら、パンにジャムをぬって食べているんですが、食パンよりは白米、白米よりは玄米、玄米よりは全粒粉のパンの方がいいとわかったので、自分でつくるようになったときは、そこから気づき、おかずもつけて、バランスのよい朝食にしたいです。

◇東中学校◇

○川島先生のお話を聞いて、自分が強く感じたのは「今のままでいいよ」ということでした。先生は「10時までには終わらせ、寝るためにはどうするのか」を考えて行動する人が成功すると話されたけど、自分は「10時までに終わらせたい」と考えて実施していた。今日の講演で「きちんとした生活をすれば、結果がついてくる」ということを知りました。そこで、今日からは「11時までには寝る」「歯に合わないぞ」と思えるようになる自分が居た。そして次の日の朝、最近では考えられないほど爽やかに自覚、スムーズに起きることができました。先生の話を実践にやれば、いろいろなことにより影響が出てくるんじゃないかなと思いました。

○スマホをしているだけで、下がっていくというお話は衝撃的でした。どんなにたくさん勉強してもダメだとわかったので、スマホを使う生活を見直していきたいと思いました。また、朝ごはんについても考えました。先生のお話を聞いて、今日の朝は、ご飯ちょっと、プロックリー一つ、野菜炒めを食べました。今までは「食パン一枚」しか食べていなかったから、急にたくさん食べられないから、少しずつ量を増やしていけたらいいなって思いました。

今回の食育講演会は、脳科学の視点から、科学的な根拠に基づいたお話でした。朝食や生活習慣が元気でたくましい脳に影響し、自分たちの未来を輝かせる「カギ」となることを生徒たちは実感できました。この他の取組についても、展開しているところです。随時お伝えしますので、どうぞお楽しみに。

# つながる食育だより No2 親子でチャレンジ編

須坂市が文部科学省の指定を受けて行う「つながる食育推進事業」についてのおたより

## つながる食育だより NO2

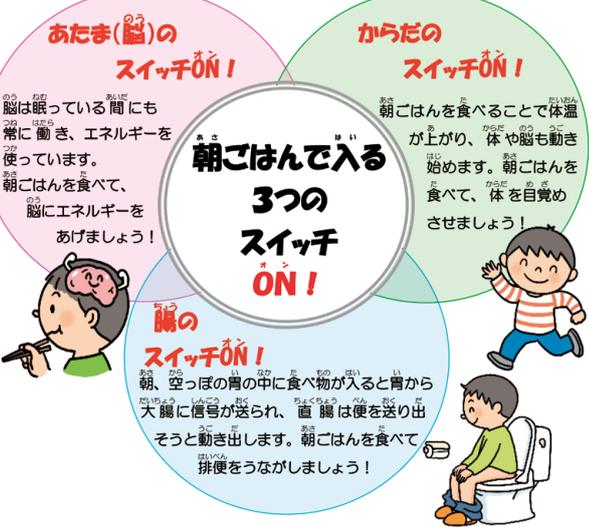
～親子でチャレンジ編～

須坂市内の小、中学校・支援学校に通う児童・生徒のみなさんに「つながる食育オリジナルクリアケース」と合わせて親子でチャレンジしてほしい内容のおたよりをプレゼントします。  
有効に活用してください!!



### 「朝ごはん」のパワーはこんなにすごい!

朝ごはんを食べると「3つのスイッチ」が入り、元気いっぱい一日がスタートできます。



## 朝ごはんに、みそ汁を作ってみよう!

～具たくさんみそ汁は栄養たっぷり～

《材料 4人分》

木綿豆腐	60g	だいこん	80g
にんじん	40g	さつまいも	80g
きのこ類	40g	乾燥わかめ	2g
万能ねぎ	2本	煮干し	8本
水	3カップ	みそ	大さじ2

《作り方》

- 鍋に分量の水を入れ、煮干しは頭とハラワタを取って半分にさき、水にしばらく入れておく。または、煮干しをちぎって水に入れて火にかける。
- 豆腐は1センチ角に切り、きのこは2～3センチに切る。万能ねぎは小口切りにしておく。だいこんとにんじんとさつまいもはいちょう切りにする。
- だいこん、にんじん、さつまいも、きのこをだしの中央に入れて煮る。ぐらぐら煮ないように途中で中火にすること。蓋はしない。
- 豆腐、わかめと万能ねぎを入れてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れたらすぐに火を止める。煮干しも一緒にいただく!

旬の食材で簡単に作れます♪  
心も体も温めて、元気に1日をスタートしましょう!



【お家の方へ】  
私たちの心と体は、私たちの食べたものでできています。家庭での食育の第一歩は「早寝・早起き・朝ごはん」です。子どもたちが元気で健やかに育つよう食卓のコミュニケーションを大切にしながら、見守っていきましょう。

## 北信教育事務所だより

(文部科学省委託事業)

### つながる食育推進事業 授業公開について

長野県教育委員会事務局保健衛生課

今回は須坂市の各モデル校で行われた授業公開の様子をお伝えします。

#### 令和元年11月22日(金) 須坂市立東中学校3年1組 特別活動

中学卒業後はこれまで当たり前だった学校給食がなくなり、自分で食事を選択していくことになります。そこで、7月に測定した身体組成データを分析し、1週間の食生活を振り返りながら、これから先も健康的な生活を続けていくために自己課題を見直し意思決定する授業を、担任と栄養教諭のTTで行いました。

生徒からは「骨密度が低いのは普段の生活で乳製品を摂らなから。これから工夫して摂りたい。」など、具体的な改善に向けた発言があり、データという根拠を踏まえて自分事として考える姿が見られました。

また、この授業を文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課の清久利和食育調査官が視察され、直接ご指導いただきました。



#### 令和元年12月5日(木) 須坂市立仁礼小学校6年仁組 家庭科

既習学習の「五大栄養素」や「主食・主菜・副菜」を意識しながら、「みんなで食べるランチ」の献立を考える授業を家庭科専科教諭と栄養教諭のTTで行いました。

栄養教諭が用意したおかずカードを参考に、すべての栄養素が揃っている教科書で確認しながら、班ごとにテーマを決め意見を出し合いながら献立を作成し発表しました。ピクニックをテーマにした班では、みんなで楽しく食事ができる献立、家で食べる昼食をテーマにした班では、家にあるもので作る献立。さらに、足りない栄養素を補うため、既習内容を生かす旬の果物をプラスする工夫もあり、参加者も感心していました。

この授業の前に、持参した弁当箱に当日の学校給食を詰める活動をしたことにより、改めて主食・主菜・副菜をそろえる大切さを理解したことで、献立づくりのポイントに気づき、より深い学びにつながりました。



仁礼小学校 6学年家庭科の授業

#### 令和元年11月22日(金) 長野県つながる食育推進委員の皆様との意見交換会

文部科学省 清久食育調査官の視察に合わせ、長野県つながる食育推進委員の皆様との意見交換会を実施しました。

須坂市では、市の食育推進計画担当の健康づくり課と教育委員会が連携し、市内のすべての子どもたちが成長段階に応じて「つける力」を整理し、その目標に向かって行政、学校、家庭、地域が担う役割をリフレットにまとめ活用しています。

また、市教育委員会は、小学校1年では親子給食と保護者に向けた栄養教諭の食育講話、小学校4年と中学校1年では食育授業を必須で実施することとしており、市内のすべての児童生徒が食育を受ける機会を確保しています。さらに、教育委員会(学校給食センター)の年間食育計画をもとに、各学校の課題に応じた食に関する指導の全体計画が作成され、栄養教諭と連携した食育が実施される仕組みになっており、教育委員会のバックアップより必須学年以外においても食育を取り入れる学校が年々増えているということです。

参加された委員からは、「小中の9年間を意識し、教科横断的な視点で資質・能力(自己管理能力)を育てていくことは、新学習指導要領の目標につながる」などの意見が出されました。

清久食育調査官からは、「須坂市では、発達段階に応じた食育を一貫して実施する仕組みができており、各学校で計画的に実施されていることが素晴らしい。全国に発信していきたい。上のお話をいただきました。

今後、モデル校の児童生徒、保護者、教職員のアンケート結果から本事業の成果を評価するとともに、須坂市の取組を周知し、他地域への展開を図ってまいります。



意見交換会の様子



清久食育調査官のお話

令和2年2月

つながる食育推進事業 報告書

発行者 長野県教育委員会事務局 保健厚生課

〒380-8570 長野県長野市南長野幅下692-2

電話 026-235-7470

FAX 026-234-5169



長野県 PR キャラクター  
アルクマ