

# You are what you eat !

あなたは あなたの食べたもので できている

～未来まで健康に過ごすための「食」について学び実践する～

令和元年度つながる食育推進事業報告

長野県教育委員会



しあわせ信州

# You are what you eat !

あなたは あなたの食べたもので できている  
～未来まで健康に過ごすための「食」について学び、実践する～

## <事業目標>

児童生徒の自己管理能力を育成することにより、生活習慣が整い、体力向上、学力向上につながることを**児童生徒、保護者、教職員に周知し意識改革を図る**ため、市町村教育委員会と連携した学校における食育事業を実施するとともに、この取組を通じ**近隣地域の栄養教諭間の連携を強化し資質向上**につなげる。

## <モデル校> (ホームページURL)

須坂市立東中学校 (中心校) 生徒数 154名

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

須坂市立仁礼小学校 児童数 208名

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



# 長野県食育推進計画(第3次)



# 長野県つながる食育推進委員会

## 長野県教育委員会

【事務局：保健厚生課】  
学びの改革支援課  
北信教育事務所  
健康福祉部、農政部

## 須坂市教育委員会

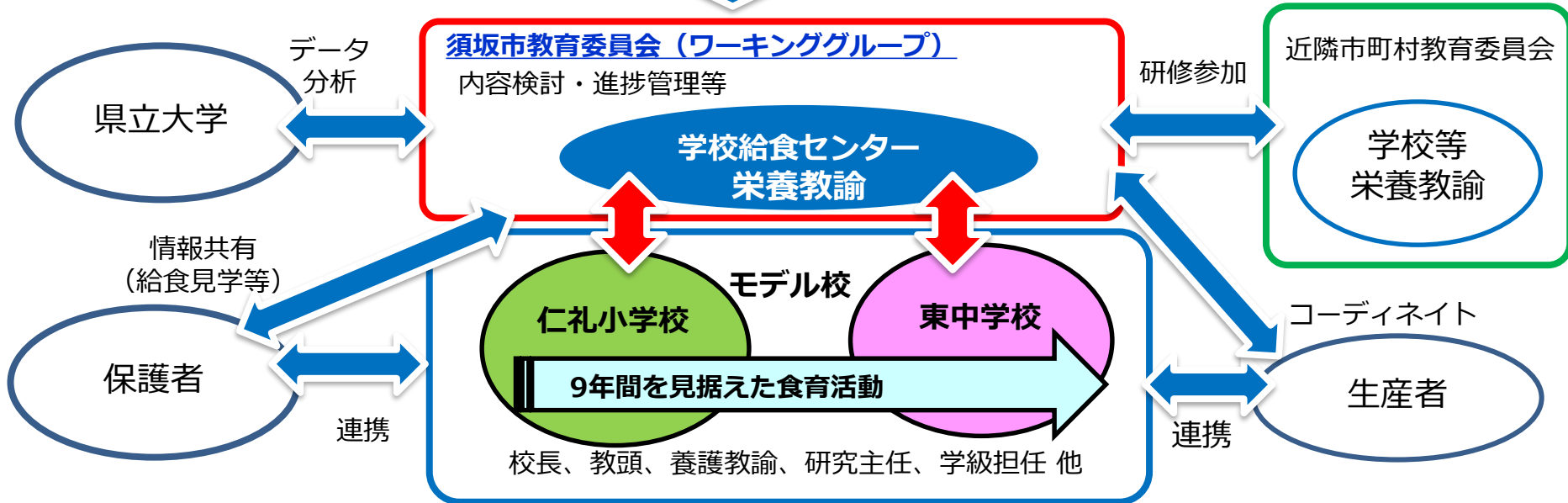
学校教育課【学校給食センター】  
モデル校（小中）・PTA  
須坂市養護教諭部会  
健康づくり課

## 長野県立大学

## 市町村教育委員会連絡協議会

## 長野県学校保健会

保健主事部会  
栄養教諭・学校栄養職員部会



# 食育目標にむけた須坂市の連携体制

第3次食育推進基本計画（農林水産省）  
2020年度まで

長野県食育推進計画（第3次）  
2022年度まで

長野県県民運動 «ACEプロジェクト»

Action ・ Check ・ Eat 減らそう塩分、増やそう野菜

～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

・1日当たり 食塩摂取量	10.6g	→	目標	9g
野菜摂取量	319g	→	目標	350g

第3期 須坂市食育推進計画 «食で健やか計画» 2023年度まで

□食事を作る力・選ぶ力をつける

・主食・主菜・副菜を揃えている市民の割合

・朝食を毎日食べる市民の割合（2・5年生）

・1人でご飯を炊き、みそ汁を作る小学5・6年生の割合

□いただきます・ごちそうさまを言う市民の割合

H29年度 目標値

50.8% → 80%

92.8% → 100%

54.1% → 100%

91.2% → 100%

第5次須坂市総合計画後期基本計画 2020年度まで 須坂市教育委員会

朝食を摂取する児童生徒の割合 H28年度 小91.3% 中89% → 目標値：100%

教育委員会

学校教育課・学校給食センター

小学校・中学校・支援学校

こども課・保育園

健康づくり課

地域

保護者

目標達成に向けて  
連携するために  
食育リーフレットの  
作成及び計画的配布



# 学校で実施されている食育

## 須坂市学校給食センター

小学校11校 中学校4校  
(市立)特別支援学校1校 **計16校 4400食**

所長・所長補佐・事務  
栄養教諭 2名  
食物アレルギー管理栄養士1名

**給食時** 給食指導  
給食センターだよりの活用

**関連教科**  
家庭科・特別活動  
体育科保健分野（保健体育科）等

**養護教諭による**  
保健指導  
保健だより

**単元により食育を意識しておこなう教科**  
理科・社会・生活科・総合的な学習  
道徳科・国語 等

**児童会・生徒会活動・校長講話・  
親子給食**  
給食週間・読み聞かせ・講話

**学校給食センターとの連携**  
栄養教諭による計画的な授業  
親子給食講話（食育リーフレットの配布及び説明）  
給食センター見学・試食  
給食センターだよりの活用  
資料提供

**地域・外部との連携等**  
農林課・JA・食改・  
須坂創成高校  
Goolight・須坂新聞  
須坂市ホームページ  
（今日の給食等）

**健康づくり課・食との連携**  
全小学校3年生の  
「親子deクッキング」  
食育リーフレットの配布

**小中学校の食育の最終目標**  
・自己管理能力の育成  
・健康で生きるための「食」を学び、実践につなげる

**教育委員会の目標**  
命の教育

# 栄養教諭と連携する授業

※小学校3年生 ①給食センター見学  
②親子deクッキング（市健康づくり課事業）

## \*特別活動で実施

発達段階に応じ、自己課題を振り返り食に関する指導の6つの視点をおさえ意思決定をする授業計画

## \*実態に沿って、計画的に実施

\*小4及び中1の授業は、全校で実施



授業内容	食に関する指導の視点
1年生（参観日公開） 「給食と食べ物の働きを知ろう」	心身の健康 感謝の心
2年生 「食事のマナーについて考えよう」	社会性 感謝の心
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」	食事の重要性 心身の健康
5年生 「健康に過ごせる食習慣について考えよう」	心身の健康 食品を選択する能力
6年生 「よりよい朝食をとる方法について考えよう」	心身の健康 感謝の心
中学校1年生 全中学校 学年集会 「中学生の食生活について考えよう」	食事の重要性 心身の健康
中学校2年生 学年集会 「生活習慣病について考えよう」	心身の健康 食品を選択する能力

# 仁礼小学校の食育実践内容

黄色は今年度新たに実施したもの

## (1) 栄養教諭と連携した食育授業の実施（1・2・4・5・6年生）

PTA教養部の見学、給食試食、保護者に向けた授業内容等の啓発  
3学年は「親子deクッキング」（健康づくり課実施）

## (2) 教科との連携

生活科及び総合的な学習の時間：大豆の栽培：みそ作り、豆腐作り、おやきづくり等  
家庭科：栄養教諭との連携 6年生 単元：まかせてね 今日の食事

## (3) 保健指導（体重測定時等） 食育リーフレットの内容の活用、小児生活習慣病予防検診後

## (4) 親子給食（1年生）・試食会（他学年） 保護者に向けた栄養教諭の講話とリーフレットの活用

## (5) 学校保健委員会：「食育」講話（栄養教諭）

「長野県児童生徒の食に関する実態調査（7月実施）」の4～6年生のデータから朝食摂取状況・生活習慣等について考える。

## (6) 給食時の学校給食センターだよりの活用

## (7) 学校評価アンケート項目に食育の項目を追加





## 1年生（参観日公開）

「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」のどの食べ物かを確認し、苦手な食べ物にチャレンジする意思決定を親子でおこなった。保育園の学び（赤・緑・黄色の食べものの働き）を想起できたことも有効だった。



## 2年生（PTA教養部参観）

「食事のマナーについて考えよう」

担任による給食指導 +  $\alpha$  として、栄養教諭と学ぶ「食事のマナー」について、真剣に取り組むことができた。学習カードに家庭とつながる工夫があり、練習セットのお土産も有効だった。

**学びに向かう力・人間性等**



## 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」

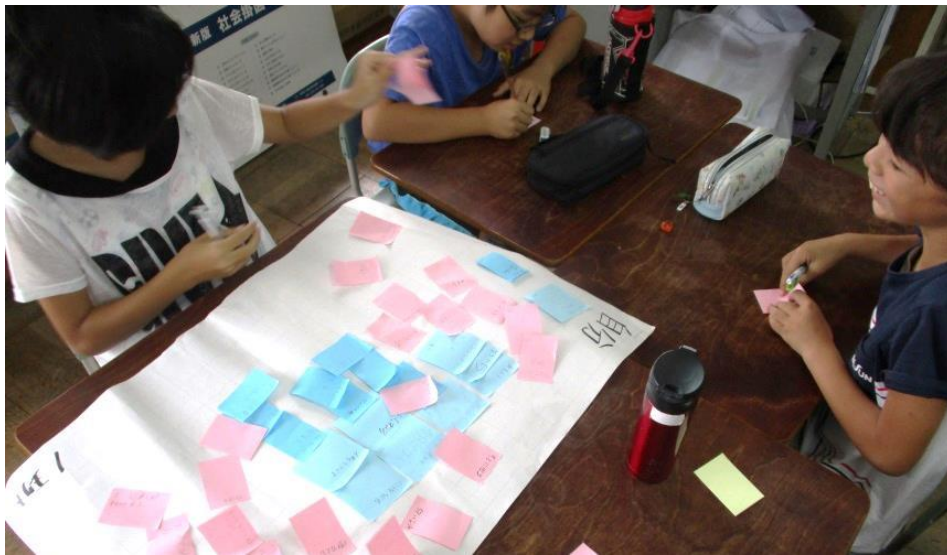
元気がないAくんを、元気なAくんにするための朝食を考えることを通して、自分の朝食を振り返り、毎日元気ですごくすために「自分ができること」を意思決定をした。



## 5年生

「健康に過ごせる食習慣について考えよう」

脂の摂り過ぎ時の血管の様子の実験を通して、自分の食生活を振り返り、生活習慣病にならないために「自分ができること」を意思決定した。養護教諭と連携し、血液検査結果の返却時に実施したことが有効だった。



## 6年生 家庭科で実施

「よりよい朝食をとる方法について考えよう」

ブレインストーミングで実施。グループで「よりよい朝食」にするために考えたことは、自分の朝食時の様子を振り返り、「自分ができること」を意思決定するために有効だった。4年生の既習学習や6年生の家庭科授業とつながるように計画されている。

## <計画的な授業の有効性>

- ①授業内容が家庭につながるように学習カードが工夫されている。
- ②保育園 3つの食品群の学習  
1年生の授業  
3年生の親子deクッキング  
4年生の授業  
6年生の授業  
につながっている。

# 栄養教諭と連携する家庭科

知識・技能  
思考力・判断力・表現力等

「まかせてね、今日の食事」 2時間扱い



既習学習の五大栄養素や主食・主菜・副菜を意識し、「みんなで食べるランチ」の献立を考えた。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。学校給食の栄養バランスの良さを確認した上で、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。

# 食育の視点を意識して実施する

食事の重要性・食品の選択能力  
感謝の心・社会性・食文化

生活科及び総合的な学習の時間：大豆の栽培：みそ作り、豆腐作り、おやきづくり等



**知識・技能**  
**思考力・判断力・表現力等**  
**学びに向かう力・人間性等**



公民館主催の「地域づくり推進事業」の一環で5年生が、郷土食「おやき」作りを体験した。食生活改善推進協議会ボランティアの協力もあり、地域に学ぶ「食」として実施している。

- (1) **生活ノートの工夫** ①起床時刻、②睡眠時間、③朝食摂取の有無を記入する
- (2) **PTA食育講演会の開催** (東中全校生徒及びPTA、市内中学3年生、その他一般市民)  
東北大学加齢医学研究所 教授：川島隆太先生  
「朝食で脳が変わる！未来をひらく！～生活習慣病を見直し、夢をつかもう！～」
- (3) **栄養教諭と連携した授業（特別活動）**  
1年：学年集会「中学生の食生活」  
2年：学年集会「生活習慣病講座」  
3年：特別活動「You are what you eat！あなたはあなたのたべたものでできている」  
長野県立大学と連携した個人データの計測を含む
- (4) **教科と連携した授業**  
2年：理科 「動物の体のつくりと働き」（豚の内臓の観察）  
道徳科「命をいただく」（内田美智子・「いのちをいただく」より）
- (5) **総合的な学習の時間（アズマデー）の活用**  
キャリア教育： 1年 職場見学 2年 職場体験学習・学習発表  
全学年：地域体験講座 郷土食：やしょうま作り
- (6) **養護教諭との連携** 保健日よりと食育全体計画の連携
- (7) **学校評価アンケート項目に食育の項目を追加**

# 自らの生活を振り返る手立て

学びに向かう力・人間性  
思考力・判断力・表現力

## 生活習慣を見える化する

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 できたと思う。次もすぐテストがある 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、日常の会話や個別的相談指導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、今何をしたらよいのか」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。

### キャリア教育



1年生：学校給食センター見学  
2年生：職場体験  
全校生徒への発信につながった。

### 地域体験講座（アズマデー）



「地域の伝統的な食べ物を作る」講座では、郷土食「やししょうま」に挑戦した。食生活改善推進協議会ボランティアの協力もあり「やししょうまは知らなかった。昔の食べ物をもっと知って、次の世代に伝えたい。」という感想があった。



# 3年生：栄養教諭と連携する授業

思考力・判断力・表現力等

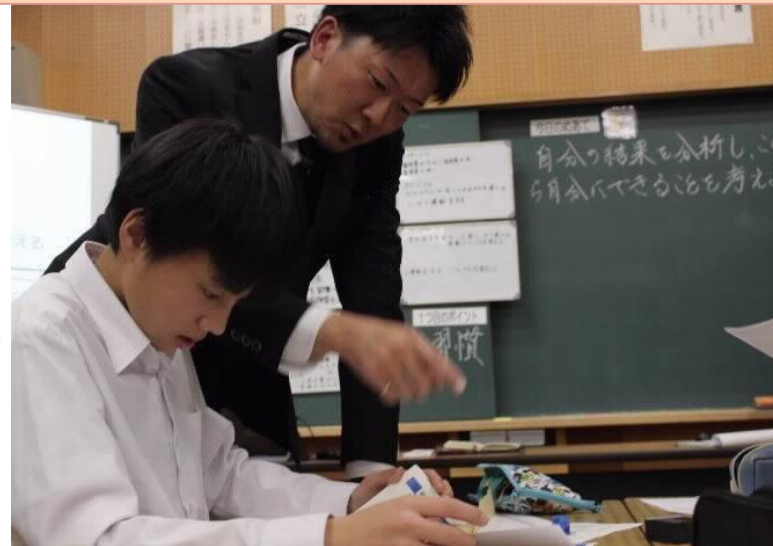
## (1) 「自分の身体を知る」

- 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。

## (2) 特別活動(栄養教諭とTT) 「You are what you eat!」



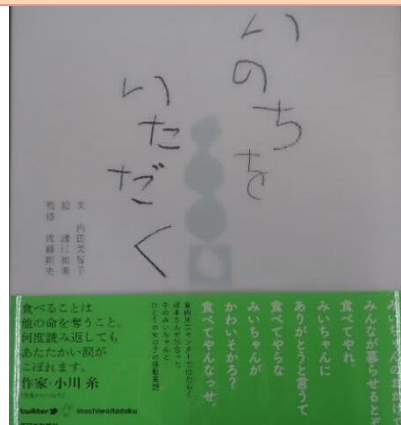
「自分の身体の数値」が見える化し、自己の食習慣を振り返り、「食事の重要性」や「生活のあり方」等について、卒業後の食生活に向けて意思決定をした。栄養教諭は導入時に既習学習を想起させる説明や個人データの解説をおこなった。

### (1) 理科「動物の体のつくりと はたらき」 知識・技能



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。

### (2) 道徳「いのちをいただく」 思考力・判断力・表現力等



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、意見交換させた。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。

「いのちをいただく」 内田美智子

〈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。」

# 検証：連携の上に食育は進む

## 須坂市の食育が進むのは

- ①教育委員会のイニシアチブと地域連携ができていること！
- ②この事業により、学校全体で取組む環境が構築されたこと！

＜ 栄養教諭としてやりたいこと：地域の栄養教諭からの報告書より ＞

- ① 市町村教育委員会と健康づくり課との連携  
地域の子どもたちの心も身体も健康に育てたい願いは同じ。
- ② 学校と地域をつなげる  
食生活改善推進協議会等、地域の団体と学校をつなげる。
- ③ 家庭とつながる  
学習カードの工夫、HP、お便りの工夫により、児童生徒の様子が家庭とつながる。
- ④ 頼れる栄養教諭  
最新の情報及びエビデンスを示すことができる専門職として。



- ①市町村・学校の体制整備。
- ②栄養教諭が学校における食育の中核となるための手立て。

# 今後の取組

## <長野県教育委員会>

- ・須坂市の取組及び成果を発信する。

※令和2年度：栄養教諭研究協議会、長野県栄養改善学会、健康づくり討論会において発表  
全国学校給食大会（熊本県）中止

- ・学校全体で取り組む食育授業実施校（4校）を指定する。

※令和2年度：栄養教諭研究協議会において発表、令和3年度以降についても実施予定

- ・市町村教育委員会学校給食担当課長研修会を開催し、食育体制及び給食管理内容を周知する。

※令和2年度：中止、令和3年度以降についても実施予定

「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。」 「いのちをいただく」西日本新聞社

須坂市の命の教育の根底は、ここにある。「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。でも、私たちの中で注視しなければならないのは、この言葉の奥にある、子どもの心の動きである。

どの子の内にも起こってほしい更なる心の変化に期待する。

（須坂市教育委員会 小林雅彦教育長巻頭挨拶より抜粋）