

## 「望ましい食習慣形成支援事業」 実施報告書

学校名 平泉町立平泉小学校担当者 栄養教諭 菅原良枝

## 1 実践内容

## (1) 食育講演会

平泉町内4年児童59名と保護者14名を対象に、家庭教育学級として食育講演会を開催した。岩手医科大学非常勤講師 八重樫由美先生をお迎えし、「心も体も元気に！～ちょこっと生活変えてみよう～」をテーマに、学童期における望ましい食習慣について講演していただいた。

## (2) 家庭配付用啓発資料「もうぺっこ噛みましょう！」を活用した取組

資料「もうぺっこ噛みましょう！」を冬季休業中に親子で読む機会を設けた。また、意識の変容や親子で取り組んだ感想等を把握するため、アンケート調査を行った。

## (3) 食習慣啓発コーナーの設置

「道の駅 平泉」にて、1月20日（土）～31日（水）まで、学校で行っている食育の取組についてパネル展示を行った。食育講演会、食に関する指導、噛むカムデーの取組について紹介し、給食で人気の噛むカムレシピも配布した。

## (4) 「岩手型肥満解消ぺっこアプローチ」を活用した肥満指導

養護教諭と連携し、肥満傾向児童を対象とした「すくすく教室」を長期休業前に行った。ぺっこアプローチの資料を活用し、運動習慣・生活習慣・食習慣について学習した。また、夏季休業前の個別面談時に保護者との健康相談を実施した。長期休業中に「生活とからだの記録表」へ親子で取り組み、家庭の協力を得ながら肥満指導を継続して行った。

## (5) 食生活に関する実態調査（10月・2月）

児童の食に関する意識や食習慣等の状況を把握するとともに、本事業の実施効果を評価・分析し、今後の食育推進の資料とするため、3～6年児童を対象にアンケート調査を行った。

## 2 実施日程

実施日時	内 容	備 考
10月27日（金）	食育講演会	町家庭教育学級
冬季休業中	家庭配付用啓発資料「もうぺっこ噛みましょう！」 を活用した取組	
1月20日（土） ～31日（水）	食習慣啓発コーナーの設置（道の駅平泉）	
夏季・冬季休業 前～後	「岩手型肥満解消ぺっこアプローチ」を活用した 肥満指導（肥満傾向児童及び保護者）	
10月・2月	食生活に関する実態調査	

### 3 成果

#### 〈調査結果〉

	調査項目 (%)	10月	2月	増減
食生活に関する実態調査結果	ア. 「よく噛んで食べる」児童の割合	76.4	80.2	+3.8
	イ. 「よく噛んで食べる」ことを家族に注意されるようになった児童の割合	34.0	41.2	+7.2
	ウ. 「家族の誰かと一緒に食べる（共食）」児童の割合	86.9	91.2	+4.3
	エ. 「ジュースやスポーツ飲料を飲みすぎないようにする」4年児童の割合	76.6	88.9	+12.3
	オ. 「甘いお菓子やスナック菓子を食べ過ぎないようにする」4年児童の割合	70.2	77.8	+7.6

	調査項目 (%)	1月
アンケート結果 啓発資料 家庭配布用	ア. 「よく噛むことに取り組んでみようと思った」保護者の割合	98.2
	イ. 「資料が参考になった」保護者の割合	91.4
	ウ. 「親子でよく噛むことを心がけるようになった」「以前からよく噛むようにしており、今後も心がけたい」保護者の割合	84.3

	調査項目 (%)	4月	2月	増減
身体測定結果	ア. 肥満度20%以上の児童の割合	11.6	8.8	-2.8
	イ. 軽度肥満児童の割合	4.9	3.9	-1.0
	ウ. 中等度肥満児童の割合	5.3	4.2	-1.1
	エ. 高度肥満児童の割合	1.4	0.7	-0.7

- ・食育講演会等で、生活習慣病を予防するためのおやつのとりに方について学習したことで、特に4年児童の望ましいおやつのとりに方について、意識がさらに向上した。
- ・家庭配付用啓発資料「もうぺっこ噛みましよう！」を親子で読む機会を設定し、家庭での取組につなげたことで、よく噛んで食べることを親子で心がけるようになった。保護者の意識を変容させ実践につなげることができる、効果的な資料であることが分かった。また、保護者アンケートでは「子どもの食事の様子を今までより気にかけて見るようになった。」という感想もあり、親が子どもの食べ方を観察する機会が増えたことが、共食の増加につながったものと考えられる。
- ・食習慣啓発コーナーを道の駅に初めて設置したことで、保護者はもとより地域住民や観光客にも、学校で行っている食育の取組について広く知っていただく大変良い機会となった。
- ・長期休業中の「生活とからだの記録表」の取組から、「ひと口30回よく噛んで食べる」ことを自分の目標に設定して毎日取り組んだ児童もみられた。よく噛んで食べることで食べ過ぎを防止し、肥満度を減少させる一助になったものと考えられる。この取組を通して、肥満傾向児童のべ37人のうち、12人が肥満を解消することができた。

#### 4 今後の課題

- ・食や生活習慣に課題のある児童の保護者に対して、効果の上がる啓発方法を工夫する必要がある。
- ・今回得られた結果や評価をもとに「食育に関する評価指標」を設定することで、食育の成果と課題を明確にし、全教職員が共有できるようにしていきたい。

【写真資料】

1. 食育講演会



2. 食習慣啓発コーナーの設置（道の駅 平泉）

