

令和2年度食育推進一校一実践 参考事例 掲載学校

	掲載学校	ページ
1	甲府市立中道南小学校	1～2
2	昭和町立押原小学校	3～4
3	北杜市立長坂小学校	5～6
4	笛吹市立御坂東小学校	7～8
5	市川三郷町立市川南中学校	9～10
6	道志村立道志中学校	11～12
7	山中湖村立山中小学校	13～14
8	大月市立猿橋小学校	15～16

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	甲府市立中道南小学校	校 長 名	泉 晋一
-------	------------	-------	------

児童生徒の課題

<ul style="list-style-type: none">・今年度も給食を楽しみにしている児童が多く、近隣の学校に比べて残菜も少ない。・野菜に苦手意識を持っている児童が各学級にいる。・毎日朝食を食べる児童の割合は、昨年度より向上したものの、朝食の質には課題が残る。

実 践 名	食事の大切さについて ～いろいろな野菜を食べよう～
目 標	朝食の大切さや役割を理解する。各学級の実態に合わせながら、野菜への苦手意識が変化するような取り組みを行う。
目標指標と数値	毎日朝食を食べる児童の割合を、100%に近づける。 栄養教諭からの資料を基にして、各学級で毎月給食指導を行う。 緑の仲間の食べ物を知り、その主な働きについて学ばせる。
実施予定日 ・実施予定期間	令和2年8月～令和3年3月
対 象	全学年児童並びに保護者
指導場面	給食の時間・学級指導・各教科・総合的な学習の時間 学年 PTA 懇親会・学校保健委員会・学校からのたより（配布物）
指 導 者	学校長・学級担任・養護教諭・学校栄養職員

具 体 的 な 内 容

< 1学期の取り組み >

- 学校保健委員会に向けての実態調査（6月）
保健室からのアンケート「生活の様子をおしえてください！」の実施・集計

< 2学期からの取り組み >

- ①給食指導・・・給食時間に栄養教諭がクラスを訪問し、献立を使って指導をする。
- ②特別活動・・・食に関する指導資料を使い、学級担任が給食指導を行う。
- ③食育だより・・・食育に関するお便りを発行し、家庭への啓蒙を図ったり協力を仰いだりする。
- ④教科や保健との連携・・・各教科と食に関する指導を関連づけ、指導をする。

評価方法	授業のワークシートからの見取り 朝食を中心としたアンケート調査「生活の様子」の結果 給食の残滓量の比較
------	---

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	甲府市立 中道南小学校	校 長 名	泉 晋一
-------	-------------	-------	------

実 践 名	食事の大切さについて～いろいろな野菜を食べよう～
目 標	朝食の大切さや役割を理解する。各学級の実態に合わせながら、野菜への苦手意識がなくなるような取り組みを行う。
目標指標・数値	毎日朝食を食べる児童の割合を、100%に近づける。 栄養教諭からの資料を基にして、各学級で毎月給食指導を行う。 緑の仲間の食べ物を知り、その主な働きについて学ばせる。
実践後の数値 (評価方法)	毎日朝食を食べる児童の割合、ほぼ100%。 栄養教諭からの資料を基にして、各学級で毎月給食指導を行った。 緑の仲間の食べ物を知り、その主な働きについて学ばせた。
実施日・実施期間	令和2年8月～令和3年2月
対 象	全学年児童並びに保護者
指導場面	給食の時間・学級指導・各教科・総合的な学習の時間 学年 PTA 懇談会・学校保健委員会・学校からのたより (配布物)
指 導 者	学校長・学級担任・養護教諭・学校栄養職員
具 体 的 な 内 容	
<p>○早寝・早起き・朝ごはんなど正しい生活習慣、特に朝食の大切さに関わる保健指導を月の身体測定時や長期休業時に実施した。また長期休業時には、チェックカードを利用して健康な生活ができるように配慮した。</p> <p>○給食時には、栄養教諭が各学年を回って、食材の話や栄養についての話をカードを見せてもらったりクイズにしてもらって指導を実施した。また、給食委員会も7月には全校児童の好きなパン・デザート・おかずのメニューアンケートを行い発表したり、12月には給食クイズ(使われている野菜・野菜の栄養・郷土の野菜など)を給食時間に放送して興味をもってもらった。</p> <p>○毎月食育だよりとして栄養教諭からのお便りを各学年に配布し、体と栄養のバランスや旬の食材や食べる楽しさなど学級指導を行い、各家庭に持ち帰って読んでもらった。</p> <p>○今年度はコロナウイルス感染予防のため、2年生が生活科で育てた野菜をその場で食べることはできなかったが、全校に配ってもらい、各家庭で調理して食べてもらった。野菜作りの畑は全校がさつまいもを育てたり、生活科や理科で野菜や草花を育てている場所なので野菜などの成長を見ることができた。それぞれの学年で野菜の成長にふれ観察できた。</p>	
成 果	野菜を含めたバランスのよい食事は、成長や健康に大切であることの指導から、食べる事への意欲付けや頑張って食べた達成感が得られ、食への前向きさを意識させることができた。朝ご飯の意識付けも深まった。
今後の課題	朝食をとる意識は高まったが、その内容は不十分であるので継続したい。 自分の成長や健康のためにバランス良く食べることや正しい食べ方(姿勢やはし、食器の持ち方、よくかむこと)も指導していきたい。

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	昭和町立押原小学校	校 長 名	守木 貴
-------	-----------	-------	------

児童生徒の課題

<ul style="list-style-type: none">・硬いものより、やわらかくあまりかまなくても食べられる料理を好む傾向がある。・咀嚼回数が少なく、早食い傾向がある。・肥満傾向児の割合が高い。
--

実 践 名	押小かみかみスマイルデー
目 標	よくかんで食べると体に良いことを理解し、よくかんで食べる習慣をつける。
目標指標と数値	よくかむことを意識している児童の割合を9割以上にする。
実施予定日 ・実施予定期間	8月～12月の月末日
対 象	全校
指導場面	給食時間
指 導 者	全教職員

具 体 的 な 内 容

7月 事前に食生活アンケートを実施する

【児童用】 よくかむことを意識している児童の人数

【先生用】 日頃、児童の食べ方（かむ回数・食べる速さ等）について気になること

8月～12月の月末日（8/31, 9/30, 10/31, 11/30, 12/25）の給食時間

2学期の毎月月末を「押小かみかみスマイルデー」とし、全校でよくかむことを意識しながら給食を食べる。

- ・給食時間の声かけ（資料提供）
- ・給食委員会の昼の放送で呼びかけ、ポスターでの啓発
- ・給食献立にかみ応えのある食材を使う

継続して指導し、よくかんで食べる習慣の定着を図る

12月 事後に食生活アンケートを実施する

【児童用】 よくかむことを意識している児童の人数

【先生用】 児童の食べ方（かむ回数・食べる速さ等）の変容と取り組みの感想・反省

評価方法	・事前事後のアンケートから、児童の意識の変容を評価する。
------	------------------------------

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	昭和町立押原小学校	校 長 名	守木 貴
-------	-----------	-------	------

実 践 名	押小かみかみスマイルデー
目 標	よくかんで食べると体に良いことを理解し、よくかんで食べる習慣をつける。
目標指標・数値	よくかむことを意識している児童の割合を9割以上にする。
実践後の数値 (評価方法)	かむことを意識している児童の割合は81.4%で9割には満たなかった。 よくかむことの効果を知っている児童の割合は63.8%から72.3%に増加した。
実施日 ・実施期間	8月～12月の月末の給食実施日
対 象	全校
指導場面	給食時間
指 導 者	全教職員
具 体 的 な 内 容	
<p>7月 事前に食生活アンケートを実施</p> <p>【児童用】 よくかむことを意識している児童の人数 【先生用】 日頃、児童の食べ方（かむ回数・食べる速さ等）について気になること</p> <p>8月～12月の月末給食実施日（8/31, 9/30, 10/31, 11/30, 12/23）に指導</p> <p>2学期の毎月1回を「押小かみかみスマイルデー」とし、全校でよくかむことを意識しながら給食を食べる。継続して指導し、よくかんで食べる習慣の定着を図った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かむことに関する資料を活用し給食時間の指導を行った。 ・給食環境委員会の昼の放送で呼びかけたり、手作りポスターを掲示したりして啓発した。 ・給食献立にかみ応えのある食材を取り入れ指導した。 	
<p>2月 事後に食生活アンケートを実施</p> <p>【児童用】 よくかむことを意識している児童の人数 【先生用】 児童の食べ方（かむ回数・食べる速さ等）の変容と取組の感想・反省</p>	
成 果	よくかむことの効果を学び、かむことへの意識が高まった。新しい生活様式の中、黙って静かに食べる習慣と合わせてよくかんで食べようとする児童が増えている。
今後の課題	よくかんでいるかは、児童によって差があった。指導後に時間がたつと忘れてしまう児童もいた。より多くの児童によくかむ習慣が定着するように、指導方法を工夫し継続した取組を続けていく必要がある。



(様式1 計画書)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	北杜市立長坂小学校	校 長 名	内藤 伊久磨
-------	-----------	-------	--------

児童生徒の課題

<p>・本校の3年生は、毎年総合的な学習の時間で大豆について学ぶ。大豆が好きな児童が多く、給食で出される様々な大豆料理もよく食べる。6月に3年生に実施したアンケートでは、大豆が好きな児童は75%、大豆料理を残さず食べる児童は92%であった。しかし、大豆の高い栄養価や、大豆からは様々な食品が作られ、それらを日々口に行っていることなどを知っている児童は少ない。自ら大豆を育て、調べることによって大豆の栄養や特徴についても興味関心を持たせたい。</p>
--

実 践 名	「大豆のひみつを探ろう！」
目 標	・大豆を育て、調べることで、大豆への関心を高める。
目標指標と数値	・大豆について興味関心が高まった児童の割合 9割
実施予定日 ・実施予定期間	令和2年6月～令和3年1月
対 象	第3学年
指導場面	総合的な学習の時間
指 導 者	学級担任、栄養教諭 北杜市商工・食農課、地域の生産者団体（長坂ファーム）
具 体 的 な 内 容	
<p>《6月》</p> <ul style="list-style-type: none">・児童に対する聞き取り調査・土作り、種まき（北杜市商工・食農課、地域の生産者団体）・栄養教諭による授業「大豆のひみつを知ろう」（4時間） 1時間目…大豆のひみつを知ろう①（大豆の栄養と、大豆の変身について知る） 2・3時間目…給食の大豆調べをしよう（6・7月の給食献立表から、大豆探しをする） 4時間目…大豆のひみつを知ろう②（大豆は色々な料理に使われていることを知る） <p>《9月》・枝豆の収穫と試食</p> <p>《11月》・大豆の収穫 ・脱穀（脱粒）・大豆加工施設の見学 ・学習発表会にて発表</p> <p>《12月》・豆腐作り</p> <p>《1月》実態把握（アンケート調査）</p> <p>《年間》</p> <ul style="list-style-type: none">・調べ学習（本やインターネット、人に聞く）・掲示資料の作成（大豆の変身マップ、大豆の加工食品等々）・学級だよりで指導の様子を紹介 ・給食だよりで給食大豆レシピの紹介（家庭との連携）	
評価方法	・授業のワークシートの見取り ・アンケート調査結果（1月実施）

(作成者名 福井令子

校務分掌等 栄養教諭

)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	北杜市立長坂小学校	校 長 名	内藤 伊久磨
実 践 名	「大豆のひみつを探ろう！」		
目 標	・大豆を育て、調べることで、大豆への興味関心を高める。		
目標指標・数値	・大豆について興味関心が高まった児童の割合 9割		
実践後の数値 (評価方法)	事前事後のアンケート結果 大豆が好きな児童： 75% (6月) → 97% (1月) 大豆料理を残さず食べる児童：92% (6月) → 100% (1月)		
実施日 ・実施期間	令和2年6月～令和3年1月		
対 象	第3学年		
指導場面	総合的な学習の時間		
指 導 者	学級担任，栄養教諭 北杜市商工・食農課，地域の生産者団体（長坂ファーム）		
具 体 的 な 内 容			
<p>○栄養教諭との連携：授業「大豆のひみつを知ろう」《6月》（4時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1時間目…大豆のひみつを知ろう①（大豆の栄養と，大豆の変身について知る） ・2，3時間目…給食の大豆調べをしよう（6，7月の給食献立表から，大豆探しをする） ・4時間目…大豆のひみつを知ろう②（大豆は色々な料理に使われていることを知る） <p>○北杜市商工食農課，地域の生産者団体との連携</p> <p>「大豆の栽培，収穫，脱穀（脱粒）」「豆腐作り」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北杜市や地域の生産者団体の方々のご指導のもと，6月には土作りと種まき，9月に枝豆の収穫と試食を行った。11月には大豆の収穫と脱穀（脱粒）を行った。 ・12月には，商工食農課の指導のもと，収穫した大豆を使って豆腐作りを行った。栄養教諭は，調理の際に，技能面や安全面・衛生面から支援した。 <p>○家庭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりで，給食に登場する大豆レシピの紹介を行った。 			
成 果	児童は自ら大豆を育て，豆腐作りなどの体験的な学習を行い，その過程で生じた疑問点を調べることによって，興味関心を持って学習に取り組んでいた。アンケートでも，大豆について興味関心が高まった児童の割合が増加した。また北杜市や生産者団体や，栄養教諭との連携も大変効果的であった。		
今後の課題	今年度は新型コロナウイルスの影響で，大豆加工施設の見学が中止になってしまったが，枝豆の試食や豆腐作りは感染防止対策をして行った。今後も状況を見ながら，対応していく必要がある。		

(様式1 計画書)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	笛吹市立御坂東小学校	校 長 名	樋口 歌奈子
-------	------------	-------	--------

児童生徒の課題

本校には軽度・中等度肥満の児童が11名(17.4%)おり、H30年度は8名(12.1%)、R元年度は10名(16.7%)と年々増加傾向がある。特に今年度は臨時休業による運動不足のためか肥満度が右肩上がりの児童が多かった。一部の児童は、毎日の給食でよく噛まずに早食いをしている様子も見られる。

またR2年7月に行ったアンケートより、よく噛むことは体にとってよいことがあると理解しているが、具体的な効用を答えることができる児童は少なかった。

実 践 名	よくかんで食べよう～みさかみんぐ30運動～
目 標	・よくかむことの効用を知り、児童のよくかんで食べようとする意識を高める。 ・家庭と連携をとり、肥満傾向児が食生活について見直し、改善を図る。
目標指標と数値	・噛む回数が10回以下の児童25.4%→10% ・軽度、中等度肥満の児童の肥満度の減少
実施予定日 ・実施予定期間	2学期～
対 象	全校児童 場合により個別の保健指導を行う。
指導場面	特別活動、毎日の給食時
指 導 者	栄養士、養護教諭、学級担任

具 体 的 な 内 容

- 実態把握アンケート調査
- 第1学年：発育測定時噛むことに関して保健指導(15分)
- 第2学年：発育測定時噛むことに関して保健指導(15分)
- 第3学年：発育測定時噛むことに関して保健指導(15分)
- 第4学年：咀嚼力チェックガムを用いて噛むことの大切さ(45分)(保健サークル)
- 第5学年：昨年度既習した内容を振り返る(15分)(保健サークル)
- 第6学年：発育測定時噛むことに関して保健指導(15分)
- 肥満傾向児に個別の保健指導(養護教員調査研究部の資料を活用する。)
- 保健委員会よる給食時の放送での呼びかけや活動
- 栄養教諭、学級担任による継続した声かけ
- 学校だよりや保健だよりで活動を周知し、家庭と連携して取り組む

評価方法	<ul style="list-style-type: none">・ 2月に再びアンケートをとり，数値の評価を行う。・ 児童の肥満度推移から評価を行う。
------	--

(作成者名 梶原 瑞奈 校務分掌等 給食主任)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	笛吹市立御坂東小学校	校 長 名	樋口 歌奈子
-------	------------	-------	--------

実 践 名	よくかんで食べよう～みさかみんぐ30運動～
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・よくかむことの効用を知り，児童のよくかんで食べようとする意識を高める。 ・家庭と連携をとり，肥満傾向児が食生活について見直し，改善を図る。
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> ・嘔む回数が10回以下の児童の割合 25.4%→10% ・軽度，中等度肥満の児童の肥満度の減少
実践後の数値 (評価方法)	<ul style="list-style-type: none"> ・嘔む回数が10回以下の児童の割合 14.3% ・中等度肥満児の9月から1月の肥満度の推移…①+0.2% ②-1.5% ③-6.5%
実施日 ・実施期間	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導…11月4・5日 ・みさかみんぐ30週間…11月16日(月)～11月19日(金)
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ・全校児童 ・個別健康相談…中等度肥満の児童(希望者)
指導場面	・特別活動，毎日の給食時
指 導 者	・栄養士，養護教諭，学級担任
具 体 的 な 内 容	
<p>○特別活動における食育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1，2，3，6年生…発育測定時，嘔むことについて指導(養護教諭・栄養士) ・4，5年生…発育測定時，唾液の働きと嘔むことについて指導(養護教諭・栄養士) <p>○「みさかみんぐ30週間」の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食の中で，嘔み応えのあるものを一品目選び，30回嘔むように意識し，記録する。実施後児童の感想を保健室前に掲示した。 ・給食時，保健委員会の児童による嘔むことに関する放送 <p>○給食の時間に指導(ベルの音に合わせて，30回嘔むようにした。)</p> <p>○保健だよりや学級通信で取り組み内容を家庭に周知</p> <p>○中等度肥満の児童を対象に，健康相談の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者の希望があった児童に対し，健康相談を実施(児童・保護者・養護教諭・栄養士) 	
成 果	<p>みさかみんぐ30週間で設け，学校全体でよくかむことについて取り組んだ。児童の感想より，「家でもやってみたらご飯の量が普段の半分になった」「嘔むことでしっかり味わって食べることが大切だと思った」「よくかんで顎が疲れた」等の意見が出され，よくかんで食べようとする様子がみられた。</p> <p>希望があった3名の健康相談実施者は，実施後の発育測定で肥満度の現状維持・減少がみられた。家庭と連携した取り組みで，効果的であった。</p>
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・よくかむことを継続して取り組むことができるよう，声をかける。 ・中等度肥満で希望がなかった保護者にも一声かけるなどをする。軽度肥満の児童も対象に健康相談を実施できたらよい。

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	市川三郷町立市川南中学校	校 長 名	上 田 真 司
-------	--------------	-------	---------

児童生徒の課題

<ul style="list-style-type: none">・就寝が遅い傾向があり、睡眠時間の短い生徒が多い。 就寝時間は、1年生は22時半～23時半頃、2年生21時頃、3年生は12時～12時半頃で、2時頃寝ている生徒もいる。就寝が遅い原因として、デジタルスクリーンを使用している影響が大きいと考えられる。(R2年6月実施の生活習慣実態調査より)また、そうした影響が身体の不調に関わっている生徒がみられる。・起床時刻が遅くなってしまい、朝食を時々食べてこない生徒がいる。
--

実 践 名	「早寝 早起き 朝ごはん いきいき南中！」
目 標	十分な睡眠時間を確保することで、生活習慣を整える。
目標指標と数値	十分な睡眠時間を確保できるようにする。 朝食を毎日食べてくる割合を増やす。
実施予定日 ・実施予定期間	令和2年 2学期～3学期
対 象	全校生徒(18名)
指導場面	朝の会、給食の時間、学級指導の時間、委員会活動の時間
指 導 者	担任、栄養教諭、養護教諭(給食主任)
具 体 的 な 内 容	
<ul style="list-style-type: none">・実態把握のため、朝食の摂取や就寝時間についてのアンケート調査を行い、情報収集、分析を行う。その結果については、生徒及び家庭にも情報発信する。・朝の会で、睡眠時間と朝食の有無についてチェックを行うことで「早寝 早起き 朝ごはん」を意識させる。・給食の時間に「朝食の大切さ」「成長期の体の食生活」等について、栄養教諭から専門的な指導をして頂く。・委員会活動において「早寝 早起き 朝ごはん」がもたらす効果について集会等を計画し実施する。・生活習慣と健康の関連性を知らせる中で、「早寝 早起き 朝ごはん」の提唱を勧めていき、必要に応じて個別指導を行う。	
評価方法	<ul style="list-style-type: none">・朝の会で健康チェックを行い、状況を確認する。・健康実態調査の結果を分析する。・集会実施後のアンケートの結果を分析する。

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	市川三郷町立市川南中学校	校 長 名	上 田 真 司
実 践 名	「早寝 早起き 朝ごはん いきいき南中！」		
目 標	十分な睡眠時間を確保することで、生活習慣を整える。		
目標指標・数値	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠時間を確保できるようにする。 朝食を毎日食べてくる割合を増やす。 		
実践後の数値 (評価方法)	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間について、6月調査「7時間未満」29.4%→12月調査17.6%と改善の傾向がみられた。 朝食摂取について、6月調査「時々食べない」17.6%→12月調査5.9%と改善された。 		
実施日 ・実施期間	①令和2年11月19日(木)保健集会実施 ②11月～1月栄養教諭による朝食についての給食指導		
対 象	① 全校生徒(18名) ②学年毎		
指導場面	朝の会, 給食の時間, 学級指導の時間, 委員会活動の時間		
指 導 者	担任, 栄養教諭, 養護教諭(給食主任)		
具 体 的 な 内 容			
<ul style="list-style-type: none"> 実態把握のため、睡眠時間や朝食摂取等についてのアンケート調査(6月・10月・12月)を3回実施し、情報収集と分析を行った。結果については「ほけんだより」を通して、家庭にも情報発信した。 朝の会の中で毎日、睡眠時間と朝食の有無についてチェックを行うことで「早寝 早起き 朝ごはん」の意識化を図った。 給食の時間に「朝食の大切さ」「朝食には何を食べるべきか」「成長期の体の食生活」について、3回シリーズで栄養教諭から専門的な指導を行った。 委員会活動において「早寝 早起き 朝ごはん いきいき南中」をテーマに、保健集会を実施した。その中でアンケート結果を発表し、クイズ・劇を取り入れながら、睡眠の大切さを伝え、早寝、早起きすることで朝食を食べる時間を確保すること、そして朝食の大切さを伝えた。保健委員の生徒が自ら取り組むことができる「質の良い睡眠を取るための5か条」を提唱し、集会後も各教室に掲示し意識化を図った。その中には「朝ごはんを毎日食べるべし！」を入れた。 			
成 果	<ul style="list-style-type: none"> 生徒保健委員会主催の保健集会後、生徒の感想の中に「5か条を意識していきたい」という声が多くあり、睡眠時間や朝食摂取について改善傾向がみられた。 健康実態調査を3回に分けて実施し、情報分析を行うことで変容を読み取ることができた。 		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣の定着や朝食の摂取・献立の内容の改善を行うためには、家庭と連携した取り組みが今後も必要である。 個別の働きかけも、今後取り組む必要がある。 		

(様式1 計画書)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	道志村立道志中学校	校 長 名	跡部 洋二
-------	-----------	-------	-------

児童生徒の課題

<p>本校生徒の肥満傾向の割合は昨年度よりさらに増え、29.7%で、大きな健康課題となっている。本校生徒の給食の様子を見てみると、早食いで、ご飯を汁物で流し込んだり、腹一杯食べている生徒がいる。また、3年生のみ実施している小児成人病予防検診においても、血糖や中性脂肪、コレステロール等が基準値を超えている生徒もいる。家庭も含めて食生活を見直し改善していく必要性を感じる。</p>

実 践 名	生活習慣を整え、生活習慣病を予防しよう！
目 標	生活習慣（食事・睡眠・運動）を見直し、行動変容につなげる。
目標指標と数値	早食い・どちらかという早食いの生徒の割合 51.4%⇒ 43%へ 平日のメディアの使用時間が2時間以上の生徒の割合 35.1%⇒27%へ 部活動以外に毎日運動する生徒の割合 27%⇒35%へ
実施予定日 ・実施予定期間	①7月20日（3年生） ②12月
対 象	①3学年 ②全校生徒
指導場面	①道志村の栄養士と本校栄養教諭による指導 ②月に1回のミニ保健指導
指 導 者	①住民健康課栄養士，栄養教諭 ②学級担任，養護教諭（給食主任），栄養教諭
具 体 的 な 内 容	
<p>①栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none">・住民健康課栄養士と本校栄養教諭による肥満防止の指導とその献立を紹介する。・指導の内容やレシピの内容についてお便りを作成する。・紹介したレシピを元にして、夏休みの課題として各家庭で実習し、感想をてくる。 <p>②ミニ保健指導</p> <ul style="list-style-type: none">・事前アンケートの実施・生活習慣病を予防する健康的な食事について、栄養教諭と養護教諭から指導をする。・指導後1週間程度食事チェックを実施する。・事後アンケートの実施	
評価方法	・事後アンケートの結果

(作成者名 花上 良美 校務分掌等 養護教諭・給食主任)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	道志村立道志中学校	校 長 名	跡部 洋二
-------	-----------	-------	-------

実 践 名	生活習慣を整え，生活習慣病を予防しよう！
目 標	生活習慣（食事・睡眠・運動）を見直し，行動変容につなげる。
目標指標・数値	早食い・どちらかという早食いの生徒の割合51.4%⇒43%へ 平日のメディアの使用時間が2時間以上の生徒の割合35.1%⇒27%へ 部活動以外に毎日運動する生徒の割合27%⇒35%へ
実践後の数値 (評価方法)	取り組み事前・事後のアンケート結果から，身体を毎日動かしているは，1%増えた。噛む回数については，5～10回が23%減り，11回以上が56%から80%になった。メディア適正利用については，意識して適正利用をしたという生徒が13%増えた。さらにバランスよく食べていると答えた生徒は28%増えた。
実施日 ・実施期間	①7月20日3年生のみ指導 ②12月1日・10日事前・事後アンケート。3日（1年生）4日（2，3年生）にミニ保健指導を実施した。
対 象	①3学年，②全校生徒
指導場面	①夏休み前の学級指導（15分）②月に1回のミニ保健指導（各15分）
指 導 者	①住民健康課栄養士，栄養教諭 ②養護教諭（給食主任），栄養教諭
具 体 的 な 内 容	
<p>①栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民健康課栄養士と本校栄養教諭による肥満防止の指導とその献立の紹介をした。 ・指導の内容やレシピの内容についてお便りを作成し、配付した ・紹介したレシピを元にして，夏休みの課題として各家庭で実習し，写真を撮り感想を書き提出。ほとんどの生徒がバランスのとれた朝ご飯を作り，今後も作りたいとの感想があった。 <p>②ミニ保健指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートを実施した。 ・生活習慣病を予防する健康的な食事や運動習慣，メディアの適正利用について，栄養教諭と養護教諭から指導をした。 ・指導後5日間生活習慣張り表を用いて自身の生活を振り返った。 ・事後アンケートを実施した。 	
成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・3年生に向けてのバランスの良い朝食については，反省から，今後につながる取り組みとなった。 ・全校へのミニ保健指導と5日間生活習慣張り表を用いて取り組んだ結果，一時的には，各項目で，数値が改善した。とくに噛む回数は，取り組みやすく結果が良かった。ただバランスの取れた食事等は，自己申告で，成果が見にくいこともあり，数値だけでは判断しにくいところがあった。全体的に当初の数値目標に一時的ではあるが，せまることができたのではないかと。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・取り組んだすぐ後には，意識も高く，気をつけていたが，時が過ぎると，また元に戻る傾向がある。家庭とも連携し，生活習慣を改善し，より健康になるよう継続して取り組んでいきたい。

(様式1 計画書)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	山中湖村立 山中小学校	校 長 名	樋屋 昌彦
-------	-------------	-------	-------

児童生徒の課題

児童は給食の時間を楽しみにしており、給食当番を中心に協力しながら準備をし、会食を楽しんでいる。朝食については、毎日食べる割合が100%の学年もあるが、県の平均より低い81.8%の学年がある。(令和2年度健康実態調査)

今年度は、新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大する中、子どもたちが健康で安全な生活を送れるよう、指導の充実が求められている。そこで、コロナウイルスの感染予防と並行して、楽しい給食の時間を過ごせるよう全職員で統一した給食指導に取り組むこととした。

また、規則正しい生活習慣を身につけることで、病気に対する抵抗力が高まると考え、朝食を毎日食べる習慣を確実なものにするために、体育と連携し、朝食欠食についても併せて指導することとした。

実 践 名	新しい生活様式の中で安全に給食の時間を過ごし、健康に生活しよう。
目 標	全校児童が安全に給食の時間を過ごせるよう給食指導を工夫する。 (心身の健康)
目標指標と数値	統一した給食指導の確認・実施。学期はじめに1回(計3回)確認する。 朝食についての指導を各学年1回以上実施し、朝食を毎日食べる割合を全学年90%以上を目指す。
実施予定日 ・実施予定期間	通年
対 象	全校児童
指導場面	給食の時間、保健指導、学級活動、全校集会
指 導 者	学級担任、養護教諭、栄養教諭
具 体 的 な 内 容	
・職員会議で給食指導の確認をし、毎日の給食の時間で指導する。(学級担任・栄養教諭) ・全校統一した手洗い指導を学期の給食が始まる前に実施する。年3回(学期始め)(学級担任・養護教諭・栄養教諭) ・給食の時間に音楽をかけたり、児童会と連携して放送を行う。 ・全校集会を通じた衛生的な食事についての指導(給食委員会) ・朝食の大切さの指導のほか、チェックマイライフで朝食の欠食状況を把握し、個人的にも指導する。	
評価方法	・学校アンケートでの給食指導についての評価 ・チェックマイライフでの朝食欠食状況の調査

(作成者名 船川 千草

校務分掌等 給食主任・栄養教諭)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	山中湖村立山中小学校	校 長 名	槌屋 昌彦
実 践 名	新しい生活様式の中で安全に給食の時間を過ごし、健康に生活しよう。		
目 標	全校児童が安全に給食の時間を過ごせるよう給食指導を工夫する。 (心身の健康)		
目標指標・数値	統一した給食指導の確認・実施。学期はじめに1回(計3回)確認する。 朝食についての指導を各学年1回以上実施し、朝食を毎日食べる割合を全学年90%以上目指す。		
実践後の数値 (評価方法)	<ul style="list-style-type: none"> 学期はじめに統一した給食指導を確認し実施することができた。 児童全員がコロナにまけないための目標をたてることができた。 朝食についての指導を各学年1回以上実施した。 朝食を毎日食べる割合 93%		
実施日・実施期間	通年		
対 象	全校児童		
指導場面	給食の時間、保健指導、学級活動、全校集会		
指 導 者	学級担任、養護教諭、栄養教諭		
具 体 的 な 内 容			
<ul style="list-style-type: none"> 職員会議で給食指導の確認をし、毎日の給食の時間で指導する。(学級担任・栄養教諭) 全校統一した手洗い指導を学期の給食が始まる前に実施する。年3回(学期始め)(学級担任・養護教諭・栄養教諭) 静かに食べるため、給食の時間に音楽をかけたり、児童会と連携したりして放送を行った。(児童会ニュース等) 全校集会を通じた衛生的な食事についての指導(給食委員会) 朝食の大切さの指導のほか、指定の一週間の朝食の欠食状況を把握し、個人的にも指導した。定期的に行うことで、取り組み期間だけ意識するのではなく、継続的に生活のリズムをよくしようと意識づけることができた。 			
成 果	<ul style="list-style-type: none"> 給食集会を通して、新しい生活様式での給食時間の過ごし方について楽しく学ぶことができた。 児童一人ひとりが、自分の給食時間の過ごし方についてふり返ることができ、それぞれ自分に合わせた目標をたてることができた。 生活チェックを定期的に行うことで、取り組み期間だけ意識するのではなく、継続的に生活のリズムをよくしようと意識づけることができた。生活チェックの週は家庭の意識も高く、朝食を食べてくる児童が多い。 児童会と連携し、給食時間を楽しく過ごすための放送を工夫することができた。 		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 新しい生活様式の中での給食時間の過ごし方を、今後も継続し、安全に学校生活を送ることができるよう職員間の意識の統一が必要。 朝食については、継続的な取り組みにより、多くの児童が食べてくるようになっているが、一部の児童に対する継続的な個別指導が必要になる。 		

(作成者名 船川千草 校務分掌等 給食主任・栄養教諭)

(様式1 計画書)

令和2年度 食育推進一校一実践 実施計画書

学 校 名	大月市立猿橋小学校	校 長 名	中山 繁
-------	-----------	-------	------

児童生徒の課題

本校児童の課題として、偏食や給食の残食、家庭によっては朝食の欠食などが挙げられる。特に、残食は煮物や魚、具沢山の汁、牛乳に多く、献立による差がとても大きい。そのため、栄養バランスよく食べることの大切さに気づかせたい。

本校では、学校経営の重点「命をつなぐ教育の創造」の一つとして、例年「お弁当の日」の取り組みを行っている。食への興味・関心や自立を意識して、生きることへの肯定的姿勢を楽しみながら培うことを目指した取り組みである。

昨年度の取り組みから、栄養バランスを考えた献立が立てられるようになったり、食に興味・関心を持った様子が見られたりと成果を得ることができた。栄養教諭と連携しながら、取り組みを引き続き継続し、健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につけさせたい。また、お弁当の日だけで終わるのではなく、実生活の中で自ら進んで調理を行ったり、お手伝いをしたりできるように家庭と連携を図りたい。

実 践 名	「お弁当の計画を立て、自分でつくろう」
目 標	5年：①食に興味・関心を持つ。 ②学習したことを生かし、おにぎりとおかず2品をつくる。 ③家族との触れ合いの時間を増やす。 6年：①食に興味・関心を持つ。 ②栄養バランスを意識して献立を考え、自分でお弁当をつくる。 ③家族の大変さを知り、感謝する。
目標指標と数値	「お弁当の日」の2回実施
実施予定日 ・実施予定期間	12月9日(水)・2月24日(水)
対 象	5・6年生
指導場面	家庭科・給食の時間
指 導 者	家庭科担当・担任・栄養教諭
具 体 的 な 内 容	
昨年度と同様、継続して取り組んでいく。 ①「お弁当の日」について保護者に協力を得る。 ・おたよりを3回発行し、趣旨や取り組み内容などを説明。 ②家庭科の学習内容と関連させる。 ・5年：クッキング はじめの一步 (ゆでる調理)	

<p>食べて元気に（五大栄養素・ご飯、みそ汁調理）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 6年：いためてつくろう 朝食のおかず（いためる調理） <p>くふうしよう おいしい食事（献立の立て方、身近な食品を使ったおかず）</p> <p>③ワークシート・レシピ集を使って、「お弁当の日」の計画を立てる。</p> <p>④ 2回目の様子を全校に紹介し、今後の意欲・関心に繋げる。</p>	
<p>評価方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取り組み前後のアンケート結果を比較し、評価する。 ・ 「お弁当の日」の振り返り（児童・保護者）から見取り、評価する。

（ 作成者名 水越 のぞみ 校務分掌等 給食主任 ）

令和2年度 食育推進一校一実践 実施報告書

学 校 名	大月市立猿橋小学校	校 長 名	中山 繁
-------	-----------	-------	------

実 践 名	「お弁当の計画を立て、自分でつくろう」
目 標	5年：①食に興味・関心を持つ。 ②学習したことを生かし、おにぎりとおかず2品をつくる。 ③家族との触れ合いの時間を増やす。 6年：①食に興味・関心を持つ。 ②栄養バランスを意識して献立を考え、自分でお弁当をつくる。 ③家族の大変さを知り、感謝する。
目標指標・数値	「お弁当の日」の2回実施
実践後の数値 (評価方法)	・ 取り組み前後のアンケート結果を比較し、評価する。 「ご飯を炊いたり、おかずをつくったりすることができる」 5年生 37.0%→95.0% 「栄養バランスを考えて献立を立てることができる」 6年生 52.4%→90.5% ・ 「お弁当の日」の振り返り（児童・保護者）から見取り、評価する。
実施日 ・実施期間	12月9日（水）・2月24日（水）
対 象	5・6年生
指導場面	家庭科・給食の時間
指 導 者	家庭科担当・担任・栄養教諭
具 体 的 な 内 容	
<p>昨年度と同様、継続して取り組んでいく。</p> <p>①「お弁当の日」について保護者に協力を得る。 ・おたよりを3回発行し、趣旨や取り組み内容などを説明。</p> <p>②家庭科の学習内容と関連させる。 ・5年：クッキング はじめの一步（ゆでる調理） 食べて元気に（五大栄養素・ご飯、みそ汁調理） ・6年：いためてつくろう 朝食のおかず（いためる調理） くふうしよう おいしい食事（献立の立て方、身近な食品を使ったおかず） 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために調理実習が行えなかったため、学習したことをお弁当の日で実習するという形にした。</p> <p>③ワークシート・レシピ集を使って、「お弁当の日」の計画を立てる。</p> <p>④2回目の様子を全校に紹介し、今後の意欲・関心に繋げる。</p>	

<p>成 果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取り組み前後のアンケート結果から、5年生はほとんどの児童がご飯とおかずをつくることができるようになったと答えた。6年生は栄養バランスを意識した献立の立て方について学習したが、実践の場で生かすことができたことがうかがえる。 ・ 児童の振り返りからは、「自分でお弁当がつかれるようになった」「前よりもおいしくつくれた」と達成感を味わうことができたようだった。また、「いろどりがよいと食欲が出ると分かった」「ブロッコリーをゆでる時に虫が出てきて、無農薬野菜だからだと思った」「ウインナーは切るのが意外と難しかった」などといった気づきもあったようだった。さらに、「お弁当の日につくったおかずをアレンジし夕食をつくった」「別の調理方法にも挑戦したい」「来年に向けて練習して力をつけたい」と次に繋がるような記述も見られた。 ・ 保護者のコメントからは、「お弁当の日を通して買い物・準備・調理、早起きしてつくること、つくった後の喜びや達成感、家族に美味しいと言ってもらえた時の喜びなど様々なことを得ることができた」「一緒に楽しく調理することができた」「栄養バランスやいろどりなども考えてつくれるようになった」「ほとんど自分の力で弁当をつくることができ、成長を感じた」「得意料理ができたので夕食を任せたい」と取り組みの成果が見られた。
<p>今後の課題</p>	<p>昨年度から引き続き以下の三点が課題である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の事情で取り組みが困難な児童への配慮を行う。 ・ 保護者からアドバイスをもらい実践に生かしているが、児童同士の深め合いはさせていないので、家庭のプライバシーに配慮ながら、児童同士でもアドバイスし合えるようにする。 ・ お弁当の日だけでは終わるのではなく、実生活の中で食に興味・関心を持ち、自ら進んで調理を行ったり、お手伝いをしたりできるような取り組みの方法を考えていく。また、家庭との連携もさらに行っていく。

(作成者名 水越 のぞみ 校務分掌等 給食主任)