

研究主題



健全な食習慣の形成と学力向上

～食育の研究を通して～

あいさつ

熊谷市立大幡中学校長 飯野 幸和

本校は、熊谷教育の「熊谷の子どもたちは、これができます！『4つの実践』と『3減運動』」を土台として、学校教育目標の「高い志を持ち、確かな学力を身につける生徒」の実現を目指しております。このたび埼玉県教育委員会並びに埼玉県学校給食会・埼玉県学校栄養士研究会より、埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究会の委嘱を受け研究を進めてまいりました。そこで、本校では食に関する指導の充実を図るために、全教科・全領域での授業実践や体験活動を通し、職員一丸となって研究主題に迫ってまいりました。本日は、研究の一端を発表させていただきますが、皆様の御意見をいただき、さらに研究を深めてまいりたいと思います。このような機会をいただき、温かい御指導をいただきました多くの皆様に感謝を申し上げます。

I 研究の概要

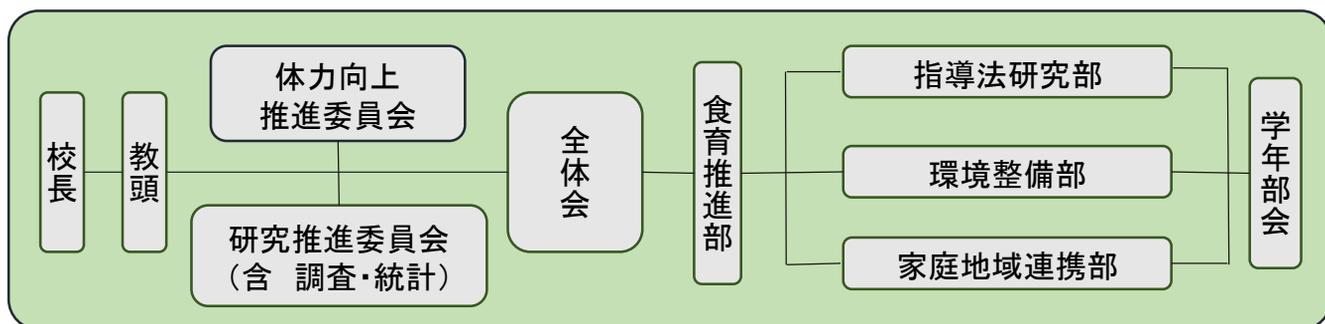
1 主題設定の理由

本校は、「高い志を持ち、確かな学力を身につける生徒」を学校教育目標に掲げ、知・徳・体のバランスの取れた生徒の育成を目指し、平成26・27年度「言語活動を重視した学習指導の研究」（熊谷市教委研究委嘱）、平成28年度「アクティブラーニングを活用した学習指導の研究」に取り組み、実践を積み重ねてきた。この取組を継続・発展させ、さらに確かなものにするのが、本校の課題である。そのための基盤づくりとして、健全な食習慣の形成を位置づけた。食育は、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの（食育基本法前文）」であり、生きる力の土台である。食についての学びを通して、主体的に学ぶ力、根気強く学ぶ力を育てることにより、学力（知・徳・体のバランスのとれた力）向上を図りたいと考え、本主題を設定した。

2 研究の仮説

- (1) 教育活動の全体を通して、生徒の発達段階に応じた食事や生活に関する指導を行っていけば、健康への関心が高まり、望ましい食習慣や生活習慣が身につくであろう。
- (2) 望ましい食習慣や生活習慣が身につくことによって、学ぶ意欲や集中力、持続力が高まり、学力（知・徳・体のバランスのとれた力）向上を図ることができるであろう。

3 研究組織



II 研究構想図

学校教育目標

高い志を持ち、確かな学力を身につける生徒

【本校の「食育」で目指す生徒像】

- 1 食や健康に関する基礎的な知識・技能を身につけることができる生徒
- 2 食に関心を持ち、生活に生かすことができる生徒
- 3 心身ともに健康で、意欲的に学習に取り組む生徒

指導法研究部

- ・「食に関する全校課題」実施
- ・HQCシートの実施
- ・栄養指導
- ・授業研究（「食に関する指導」の充実を図るための指導方法の工夫）

環境整備部

- ・食育コーナー等の掲示物の充実
- ・給食委員会の取組
- ・給食の献立を活用した食に関する指導

家庭地域連携部

- ・食育だより
- ・HP
- ・実態調査
- ・PTA料理講習会
- ・地域と連携した学校農園活動（学校ファーム）、収穫祭

- (1) 教育活動の全体を通して、生徒の発達段階に応じた食事や生活に関する指導を行っていけば、健康への関心が高まり、望ましい食習慣や生活習慣が身につくであろう。
- (2) 望ましい食習慣や生活習慣が身につくことによって、学ぶ意欲や集中力、持続力が高まり、学力（知・徳・体のバランスのとれた力）向上を図ることができるであろう。

【研究主題】 健全な食習慣の形成と学力向上 ～食育の研究を通して～

【生徒の実態】

- ・朝食を毎日摂っている生徒は9割程度、そのうち比較的充実した朝食を摂っている生徒は7割程度である。
- ・夜更かしなど生活習慣の乱れから朝食を十分に摂れていない生徒が3割程度見られる。
- ・健康のことを考えて食事を摂ろうとしている生徒は3割程度に留まっている。

熊谷の子どもたちは、これができます！

4つの実践（アクセル）

- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 呼ばれたら「はい」と元気よく返事をする。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」と言う。
- 友だちをたくさんつくる。

大人が手本となって

3減運動（ブレーキ）

- テレビの時間を減らします。
- ゲームの時間を減らします。
- スマートフォン・携帯電話やパソコンに触れる時間を減らします。

Ⅲ 研究の実践

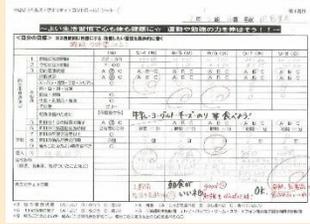
1 指導法研究部

《取組1》「食に関する」夏休みの全校課題 『栄養のバランスを考えて食事をしよう!!』



《取組2》HQCシート

『よい生活習慣で心も体も健康になって、
運動や勉強の力を伸ばそう!!』



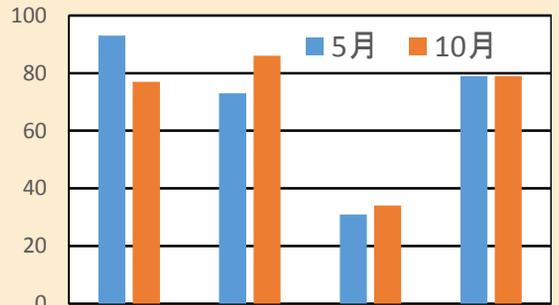
| | |
|----------|----------------------------------------------------------|
| 1 | 昨夜の就寝時間 |
| 2 | 今朝の起床時間 |
| 3 | 朝の健康状態 |
| 4 | 摂取状況 |
| | 米・パン・糖類・芋類・シリアル 肉・魚・卵・豆類 野菜・果物 牛乳・乳製品・海藻 その他 |
| 朝食改善のために | |
| 5 | 前日の1日の授業の様子 |
| 6 | 前日の三減運動実施時間 |
| 7 | 前日の学習2時間以上 |
| 8 | 前日のゆみぎきの回数 |
| 9 | ゆみぎきたえのよい物を食べた |
| 10 | 振り返り (感想、出来事、気がついたことなど) |
| 先生のチェック欄 | |

《取組3》栄養指導

『運動部生徒対象「勝つための食事の取り方!!」』



【どんなことに気をつけて食事を選んでいきますか？】



《取組4》授業研究



2 環境整備部

○各学年に食育コーナーを設置



○家庭科室前食育掲示



○給食室前掲示コーナー



○昇降口食育コーナー設置



3 家庭地域連携部

○ 学校ファームとの連携

・サツマイモの植え付け・収穫



・ジャガイモの植え付け



・食育だより



○ 食育の各部との連携

・PTA料理講習会



・学校保健委員会



・玄関掲示



IV 研究の成果と課題

1 研究の成果

- 生徒の発達段階に応じた指導を継続してきた結果、朝食の摂取率が6.3ポイント向上し、94.5%となった。また、5大栄養素を意識した食生活を送れる生徒が10ポイント以上伸び85%以上となった。
- 朝食の摂取率が上がることで、午前中の授業での集中力の向上や授業への前向きな姿勢が見られるようになった。
- 望ましい食習慣の向上とともに、新体カテストでの記録の伸び率が例年より高くなった。
- 落ち着いた生活を送れる生徒が増え、思いやりの心が見える化が図られた。特に、学校独自の『4つ葉賞』(善行表彰)の質の向上が見られた。

2 今後の課題

- 学級活動、家庭科、保健体育科の授業実践を土台として、発達段階に応じた指導が行われるよう、全教科・領域において「食育」との関連を年間指導計画に位置づける。
- 今後、食育カリキュラムの修正を継続して行い、「食育」への関心を日常化・継続化する。
- 今後も定期的に食に関するアンケートを行い、生徒の実態を把握することで、教職員の意識の向上を図り、学力向上を目指す。