

# 北名古屋市の取組

## ～家庭との連携～

北名古屋市では、第1期北名古屋市食育推進計画で示された食育の取組結果や課題、現状を踏まえ、平成26年に「第2期北名古屋市食育推進計画」が策定されました。その中で、「朝食」「野菜」「共食」をキーワードに3つの重点目標が示されています。小中学校でも、学校、家庭、地域等が連携し、重点目標に沿った食育の取組が行われています。

### 【重点目標】

- (1) 生活リズムを整え、朝食を摂ろう
- (2) まずは朝食に野菜を1品追加しよう
- (3) 共食の回数を増やそう

家庭との連携、啓発の取組についてご紹介します。

### 1 生活リズムを整え、朝食をとろう

M小学校では、積極的に食や健康に関する指導を行い、学びの実践の場を家庭にすることで児童生徒や保護者の意識を高め、食事内容の改善や規則正しい生活習慣を身に付けさせたいと考え、「早寝早起き朝ごはん＆運動」をテーマにして次のような取組をしました。

#### (1) 外部講師による親子食育講座

栄養教諭がコーディネートし、大学や企業と連携して、運動と栄養の専門家を招いて栄養・睡眠・運動について親子食育講座として4回実施しました。専門家による授業は、テーマについて理解しやすく、興味をもって聞くことができました。児童生徒にとって貴重な経験となりました。

- ・夢をかなえる体
- ・食事と睡眠、運動の大切さ
- ・体を支える骨や筋肉と運動
- ・ピーマンの旅（食育劇）

【専門家による親子食育講座のテーマ】



【親子食育講座の様子】

#### (2) 食生活と活動の点検

朝食については栄養教諭が食育指導を実施し、排便と規則正しい生活については養護教諭が指導しました。その後、毎月1週間、児童が保護者とともに、家庭で「元気モリモリ南っ子カード」に取組ました。就寝時刻、起床時刻、朝食の食事内容、1日の歩数、排便など生活の様子を毎晩親子で点検し、翌日、学校で担任が確認しました。担任や保護者から児童へ励ましの言葉かけを継続して実施しました。毎月の感想から保護者の朝食に対する意識の変化も徐々にみられ、自分の食生活を振り返る良い機会となりました。

げんき きんぎょ		みなみ こ		がつ						
元氣モリモリ南っ子カード		6月		456年生用						
ねん	くみ	ばん	なまえ							
年	組	番	名前							
★おうちのひとといっしょに時間を決めましょう。										
ねる時間		時	分まで	ねる時間	時					
					分までにおきる。					
★ねる時間のめやすは、4・5・6年生は10時。										
おきる時間のめやすは、6時から7時までの間で、家を出る1時間前。										
4・5・6年生は8～9時間は睡眠をとれるように時間を決めましょう。										
★ ○・△・×をつけましょう。				○	△	□	◎	△	○	△
				(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
きのうは、決めた時間までにねましたか？										
できた：○ 少しおくれた：△ おくれた：×										
きょうは、決めた時間までにおきましたか？										
できた：○ 少しおくれた：△ おくれた：×										
朝ごはんを食べましたか？										
しっかり食べた：○ 少し食べた：△ 食べなかった：×										
今日の朝ごはん	《黄色の食品》ごはん・パン・めん・もちなど									
	しっかり食べた：○ 少し食べた：△ 食べなかった：×									
	《赤色の食品》卵・肉・魚・大豆製品を使ったおかず									
	しっかり食べた：○ 少し食べた：△ 食べなかった：×									
	《赤色の食品》牛乳・乳製品									
	しっかり食べた：○ 少し食べた：△ 食べなかった：×									
《緑色の食品》野菜を使ったおかず										
しっかり食べた：○ 少し食べた：△ 食べなかった：×										
《緑色の食品》くだもの										
しっかり食べた：○ 少し食べた：△ 食べなかった：×										
うちをしましたか？										
朝でた：○ 昼・夜にでた：△ でていない：×										
きょうは、どれくらい歩きましたか？										
歩いた歩数をかきましよう。				歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
きょうは、どれくらい外で遊んだり運動したりしましたか？				時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
部活動・うんどう なら ごと ぶくむ たいいく じかん のそ ぶ活動・運動のさい事をきむ。体育の時間は除く。				分	分	分	分	分	分	分
きょうは、ハンパ-ガ-・イラストラ-クを食べましたか？										
食べた：○ 食べなかった：×										
きょうは、どれくらい携帯電話・スマートフォン・ゲームをしましたか？				時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
つか じかん				分	分	分	分	分	分	分

早寝早起きがんばれました。朝ごはんは野菜を食べていないのでこれから気をつけます。朝、うんちが出るように頑張ります。(4年児童)

【元氣モリモリ南っ子カードの反省・感想より】

## 2 まずは朝食に野菜を1品食べよう

保護者対象に行ったアンケートによると、朝食に野菜を食べない理由として「食べる時間がない」「朝食を準備する時間がない」等がありました。そのことから、朝の忙しい時間に、いかに工夫して朝食を用意するかの提案をしたり、野菜を食べることの大切さを知らせたりすることが必要であると考えました。G小学校の取組を紹介します。

### (1) 食育だよりの発行

保護者への啓発資料として、毎月食育だよりを発行しています。表面には、食の情報や行事等、裏面には旬の野菜を使ったレシピを載せて、朝時間のない時でも簡単に作ることで野菜を使った料理を知らせています。

### (2) 食育講座

PTAの方を対象に「朝ごはんは野菜を食べよう」というテーマで行いました。なぜ野菜を食べることが大切なのか等の話をを行った後、簡単に調理できる野菜メニューの紹介を行いました。保護者の方からは「メニューを参考に明日から野菜を食べようがんばります」などの感想をいただきました。

### 3 共食の回数を増やそう

K中学校では、自分の生活リズムを改善し、朝食を作れるようになることを目標にして取組ました。

#### (1)「早寝早起き朝ごはん」の学習

学校公開日に栄養教諭が「朝ごはん」と規則正しい生活リズム」の授業を実施しました。保護者の感想には、「朝ごはん」で野菜を食べさせたい」など食事内容の改善についての記載が多く、食事内容を見直す機会となりました。また、学校保健委員会では、テーマを「ご飯とおかずになるみそ汁作り」とし、朝食の役割や、みそ汁のよさについて栄養教諭が講話をした後、忙しい朝に生徒が自分で朝食を作るためのポイントについて話し合いました。



【学校公開日の授業の様子】

朝ごはんや生活リズムの大切さがわかりました。朝ごはん」で野菜まで食べさせたいと思います。

【授業を参観した保護者の感想より】

#### (2)「家族が喜ぶ朝ごはんを作ろう」

学んだことを生かして「家族が喜ぶ朝ごはんを作ろう」の授業で献立を作成し、夏休みに実際に家庭で朝食を作り親子で会食しました。感想欄には、生徒からは日頃朝食を作ってくれる家族への感謝、家族からは今回朝食を作った生徒への感謝の言葉が多くみられました。10月の文化祭では、作った朝食の紹介をしました。



【朝食の献立を考える生徒】



【生徒が家族のために作った朝食】

### おわりに

朝食は家庭の協力が不可欠であり、児童生徒への啓発と同時に、家庭への啓発に取り組んでいくことが大切である。今後さらに、朝食をただ食べるだけでなく、栄養バランスの良い朝食を食べる児童生徒が増えるよう、効果的な家庭への啓発方法を探り、継続した取組を行っていきたいと考えます。