

生活習慣チェック表を活用した食育の取り組みについて

あま市立美和小学校 栄養教諭 玉谷里美

美和小学校では、食に関してめざす子どもの姿を「食事のマナーを身につけ、楽しく会食ができる子」「食事を大切にし、健康によい食べ方ができる子」とし、食育を進めています。今年度より学期に1回、「生活習慣チェック週間」を設定し、全校児童が自分の生活習慣を一週間振り返る活動をしています。その活動について紹介します。

1. 生活習慣チェック週間の実施方法

生活習慣チェック週間は学期に1回、「歯の衛生週間」がある6月、「いい歯の日」がある11月、「学校給食週間」がある1月に実施します。生活習慣チェック週間には、個別のチェック表を配布し、一人一人が項目に従って、1日の生活を振り返ります。月～金の朝、学校に来てからチェック表に記入します。金曜日には反省や今後の目標を各自記入し、家に持ち帰ります。保護者の方にもコメントをもらい、次週の月曜日に担任に提出してもらいます。担任が確認した後、栄養教諭・養護教諭が確認します。栄養教諭が集計し、まとめたものを食育推進委員会で報告・検討し、さらにその内容を職員会議で全教職員に伝えます。

2. 生活習慣チェック表について

生活習慣チェック表は図1の通りです。両面刷りで1年間のチェック表を1枚にまとめて、簡単に振り返りができるようにしました。項目は、起床・就寝時間、朝食内容、給食、食事マナー、歯みがきなど13個です。美和小学校では、3年計画で歯のバトンタッチ運動に取り組んでおり、今年度は2年目です。そのためチェック表には、歯みがきについても朝・昼・夜と細かく確認できるようにしました。

できたら○、できなかったら×でチェックし、金曜日に○の数を集計、記入してもらいます。この○の数をデータ化します。

せい かつ しゅう かん ひょう 生活習慣チェック表

ねん くみ ばん なまえ
年 組 番 名前

一週間、生活習慣をチェックしましょう。

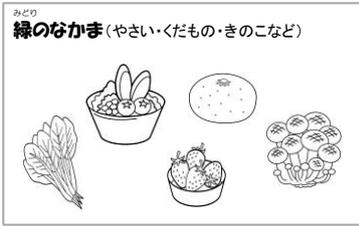
いちにち せい かつ ふ かえ
一日の生活を振り返り、できた・・・○ できなかった・・・× を書きましょう。

あさ じかん じぶん
朝おきる時間は自分できめましょう。おきる時間は、朝ごはんまで少し時間がとれるといいですね。

よる はや わ
夜は早く寝るようにしましょう。

いっしゅうかん かず かぞ きにゆう はんせい もくよう か
一週間のチェックが終わったら、○の数を数えて記入し、反省やこれからの目標を書きましょう。

○の数が増えるようにがんばりましょう。



1学期(6月) ★生活をふりかえり、できた→○、できなかった→× を書きましょう。

項目	記入した日					○の数	一週間の反省やこれからの目標を書きましょう
	6月	7月	8月	9月	10月		
1 昨日の給食は残さず食べることができましたか							
2 昨日の昼、歯みがきをしましたか							
3 昨日の夜、歯みがきをしましたか							
4 昨日の夜、10時までに寝ることができましたか							
5 食事の前の手洗いはできましたか							
6 食事の時のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」はできましたか							
7 一日のうちでうんちはできましたか							おうちの方のことは
8 今日の朝は、____時____分までにおきることができましたか							
9 今日、朝ごはんは食べましたか							
10 朝ごはんは黄色のなかまの食べ物(ごはん・パン・めんなど)を食べましたか							
11 朝ごはんは赤色のなかまの食べ物(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)を食べましたか							
12 朝ごはんは緑色のなかまの食べ物(野菜やくだもの、きのこ)を食べましたか							
13 今日の朝、歯みがきをしましたか							

★6月13日(月)に学校に持ってきてください。

図1 生活習慣チェック表

3. 実施後の情報の活用・共有

1学期の生活習慣チェック週間を実施して、本校の生活習慣の実態や個別指導が必要な児童の把握をすることができました。児童自身も、それぞれに反省をし、「給食を残してしまう日があるので、給食を残さず食べたいです。」「歯みがきを忘れないようにしたいです。」「10時までにはがんばって寝るようにしたいです。」など目標をもつことができました。また、保護者からは、「朝起きる時間をもう少し早く、時間に余裕がもてるように家庭でも気をつけていきたいです。」「朝ごはんはウイナーや目玉焼きを追加してバランスよく栄養をとれるようにかえていきます。」「もう少し早く起きて、準備して、朝ごはんをしっかり食べて、歯みがきをしてから登校できるようにしていこうね。」「うちが出ないことが多いから朝ごはんに野菜を増やすようにするね。」などの言葉があり、保護者にとっても、子どもの生活習慣を把握し、見直すきっかけとなったようでした。

集計した時に、朝食を1回も食べてきていない、歯みがきをしていないなど特に気になった児童についてピックアップし、食育推進委員会で報告するとともに、担任にも報告し、必要に応じて担任から児童へ指導したり、懇談会等で保護者に話したりしています。

また、集計した結果をまとめたおたより「食育だより（臨時号）」（図2）を発行し、保護者へも情報提供をしました。

4. 今後の取り組みについて

今後も定期的の実施することで、児童が自分の生活習慣を振り返る時間を確保し、よりよい生活習慣を身につけることができるようサポートしていきたいと思います。また、児童の変容を把握することで、更なる食育の推進、個々の実態にあわせた指導に取り組んでいきたいと思います。

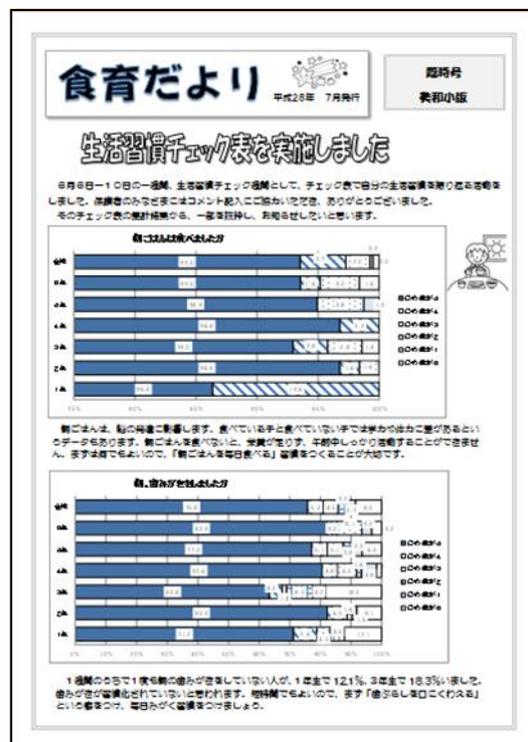


図2 食育だより（臨時号）