

令和4年度

健康づくりフォーラム



令和4年度 健康づくりフォーラム

開催期間：令和5年1月20日（金曜日）から

令和5年2月17日（金曜日）まで

開催方法：オンライン＜視聴無料＞

＜主催＞

【令和4年度健康づくりフォーラム実行委員会】

東京都教育委員会
一般財団法人東京都学校保健会
公益社団法人東京都医師会・東京都医師会学校医会
公益社団法人東京都学校歯科医会
一般社団法人東京都学校薬剤師会
公益財団法人東京都学校給食会
東京都公立高等学校PTA連合会
東京都特別支援学校PTA連合会
一般社団法人東京都小学校PTA協議会
東京都公立中学校PTA協議会
東京都公立高等学校長協会
東京都立特別支援学校長会
東京都立高等学校学校保健研究会
東京都養護教諭研究会
東京都高等学校給食研究協議会
東京都特別支援学校給食研究協議会
東京都学校保健研究会
東京都栄養教諭研究会
東京都公立小学校長会
東京都中学校長会
特別区学務課長会
東京都市学事・保健・給食担当課長会

目 次

1	プログラム	1
2	講演	2～ 5
3	表彰校発表	6～10
4	一般発表	11～15
5	掲示発表	16～29

プ ロ グ ラ ム

1 講演

演題：学校健診において整形外科医ができること ～ウィズコロナからポストコロナへ～

講師：東京都臨床整形外科医会 理事 太田 義人 氏

2 表彰校発表

令和3年度東京都教育委員会表彰（健康づくり功労）受賞校による発表

＜保健・安全分野＞

発表テーマ：コロナ禍でも楽しい健康教育を

発表校：豊島区立朝日小学校

＜給食分野＞

発表テーマ：安心・安全・信頼の給食調理・配膳、そして「食」を楽しむ学校給食を目指して

発表校：武蔵野市立桜野小学校

3 一般発表

＜保健・安全分野＞

発表テーマ：薬物乱用防止教育「ジブンゴト」と捉え行動する生徒の育成を目指して
～「保健委員会の生徒による発信」の取組～

発表校：江戸川区立瑞江中学校

＜給食分野＞

発表テーマ：ICTを活用した食育の取組

発表校：中野区立中野東中学校

4 掲示発表

＜公益社団法人東京都医師会＞

発表テーマ：東京都医師会の活動紹介、東京都医師会学校医会の活動紹介

＜公益社団法人東京都学校歯科医会＞

発表テーマ：東京都学校歯科医会の活動紹介、歯科講話に役立つ教材のご案内

＜一般社団法人東京都学校薬剤師会＞

発表テーマ：東京都学校薬剤師会の活動紹介

＜一般財団法人東京都学校保健会＞

発表テーマ：東京都学校保健会の活動紹介

＜公益財団法人東京都学校給食会＞

発表テーマ：東京都学校給食会の活動紹介

＜東京都立特別支援学校給食研究協議会＞

発表テーマ：東京都立特別支援学校の給食紹介

＜東京都学校保健研究会＞

発表テーマ：東京都学校保健研究会の活動紹介、東京都学校保健経営研究会の活動紹介

講

演

学校健診において整形外科医ができること ～ウィズコロナからポストコロナへ～

東京都臨床整形外科医会

理事 太田 義人

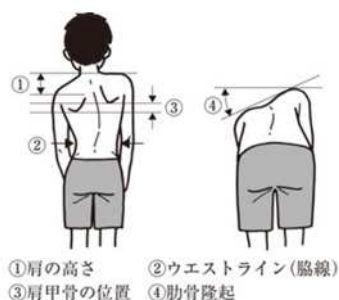
新型コロナウイルス感染症の感染拡大による学級閉鎖や屋外活動の自粛は、小児の運動機能の低下を招き、将来的なメタボ・ロコモ予備軍、しいては骨粗鬆症や様々な運動器変性疾患に繋がります。また、全国的に学校健診および運動器検診が延期されたことに伴い、運動器疾患の早期発見が困難となり、適切な治療機会を逸するリスクが生じることが懸念されています。

そのような状況を踏まえ、コロナ禍の令和2年5月に日本整形外科学会をはじめとする整形外科関連5学会から、全国の医師会や自治体、保護者等に対し、「新型コロナウイルス感染防止対策下における児童・生徒等の運動器の健康ならびに運動器検診について」として共同提言を行うことになりました。特に学校健診（運動器検診）の実施が延期される場合、側弯症やペルテス病などの、数か月から半年間で進行する疾患の発見が遅れるリスクがあること、早期発見のために家庭における保健調査票が重要であることなどが提唱されました。

ウィズ・コロナからポスト・コロナへ、コロナ禍における児童の運動器機能への影響を検証するためにも運動器検診は重要な健診項目となります。側弯症を含む運動器機能不全ならびに運動器障害の早期発見・予防を目的に導入された運動器検診も6年が経過し、日本臨床整形外科学会ならびに東京都臨床整形外科医会においてもデータを蓄積・分析し、多くの学会報告からも一定の成果をあげていると評価しています。

しかしながら、さまざまな問題点も指摘されています。東京都臨床整形外科医会では「東京都の学校運動器検診の現状」を各自治体（都内52医師会）ならびに東京都臨床整形外科医会会員へアンケート調査を行ない、各自治体における検診方法の違いを検証しました。

37件の回答結果は、学校運動器検診を実際に行なっているのは学校医（内科・小児科医）が35件、整形外科医が2件。保健調査票の作成者に整形外科医が関わっているのは18件、関わっていないのが19件（学校医7件、行政6件、養護教諭3件、不明2件、未作成1件）でした。また、各自治体から提出された28件の保健調査票の項目に関しては、側弯についてのイラストありが24件、なしが3件でした。しゃがみ込みの方法については、踵の接地の指示がないが8件、片足立ちについては、秒数（5秒）の指示がないが7件、四肢の痛みについては、その項目がないが6件など保健調査票の内容にばらつきを認めました。



【側弯症イラスト】

背骨が曲がっている			
片脚立ちが5秒以上できない			
踵をつけてしゃがみこみができない			
後屈時、腰に痛みがある			

【イラストのない保健調査票】

殆どの自治体において、学校医が内科検診や側弯症検診と同時に運動器検診を行っており、学校医は全ての生徒を対象に側弯症検診を行なっているため、限られた時間の中で適切に側弯の有無を判断するためには、生徒の保護者が事前にチェックする保健調査票の情報が非常に重要となります。しかしながら、保護者がその問題に気付きやすいように絵を挿入したり、説明を分かりやすくしたりするなどの工夫がなされていない自治体もあり、整形外科医は運動器検診後のフォローだけでなく、保健調査票の作成に携わったり、検診の方法や目的を学校医に伝えたりなど、積極的に関わっていく必要があると考えられます。

今後は、統一した保健調査票の作成が求められます。東京都医師会・東京都臨床整形外科医会等が連携し、東京都モデルとしての統一された保健調査票が、各自治体に向けて発信されるべきと考えます。また、各地区において運動器検診に対し積極的に参画して頂ける整形外科医を把握し、学校健診への協力を呼び掛けていくことも必要と考えます。

コロナ禍の自粛生活における運動不足に加え、生徒 1 人に 1 台のコンピューターと高速ネットワークを整備する文部科学省の取り組み“GIGA スクール構想”が徐々に広がりをみせています。ポスト・コロナにおいても長時間 PC に向かい合うことによる運動機能の低下が危惧され、今後さらに運動器検診の重要性が認識されなければなりません。

講演者紹介

●学歴・職歴

平成 3 年 順天堂大学医学部卒業・同整形外科入局
平成 11 年 越谷市立病院整形外科医長
平成 13 年 順天堂大学附属順天堂浦安病院整形外科医長
脊椎外科部長として腰部脊柱管狭窄症・
椎間板ヘルニアなど脊椎手術を専門に担当
平成 16 年 東京衛生病院整形外科部長として赴任
東京衛生病院に整形外科を開設
平成 21 年 オオタ整形外科クリニック開設 現在に至る

●研究分野・所属学会・研究テーマ

日本整形外科学会認定 整形外科専門医
日本整形外科学会認定 脊椎脊髄病医
日本整形外科学会認定 スポーツ医
日本整形外科学会認定 運動器リハビリテーション医

●社会的活動

東京都臨床整形外科医会 理事
杉並区整形外科医会 副会長
順天堂大学医学部整形外科学講座 非常勤助教
北東京整形外科医療連携フォーラム 世話人
順天堂練馬病診連携運動器フォーラム 世話人
東京都学校保健学校医委員会委員



表 彰 校 発 表

コロナ禍でも楽しい健康教育を

豊島区立朝日小学校
主任養護教諭 鈴木照巳

1 学校概要

本校の教育目標は、校名の朝日に因み「あ:明るく元気な子 さ:最後までやりぬく子 ひ:人のことを思いやる子」です。本校では「あ:明るく元気な子」を育成するための一つとして、健康教育・安全教育を推進しています。児童が健康・安全に関する基礎的な内容を身に付けること、自分自身の心と体についての関心を高め、健康の保持増進をねらいとし、計画的な保健指導、特別活動等を行っています。令和2年度、3年度の東京都学校歯科保健推進校の指定を契機に、コロナ禍で我慢することが多い学校生活の中でも、児童が楽しく学び実践できる健康教育を目指し、日々の活動を行っています。

2 発表の見通し

本日は、①「口腔機能の向上を目指した学習活動」②「系統的な保健指導と保健活動」③「児童による委員会活動の充実」④「保護者や関係機関と連携した健康教育」の4つを本校の取組として紹介いたします。

3 ①「口腔機能の向上を目指した学習活動」

あいうべ体操

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善するための口の体操です。口の周りや舌の筋肉を鍛え鼻呼吸を促し、免疫力を向上させることをねらいとして実施しました。

令和2年9月には、考案者である内科医 今井 一彰先生と一緒に「あいうべ体操」の学習を行いました。体温表に「あいうべ体操」のチェック欄を設け、家庭で実践できるようにオンライン配信しました。

家庭での実践や継続が難しい児童のために、養護教諭が毎月一人一人の体温表に励ましのコメントを書いたり、月の内1週間は給食準備時間や朝の準備の時間にクラスで映像を流したり、家庭の風呂場に貼れるようにパウチしたカードを配布したりするなど、取組を向上させるための工夫を重ねています。

口笛教室

楽しく口の周りの筋肉を鍛える効果を期待して実施しました。令和3年3月、口笛演奏家 柴田 晶子さん、口笛 太郎さんによる「口笛教室」を実施し、学校歯科医からは、口笛の歯と口への健康効果について話をいただきました。世界チャンピオンの演奏を実際に聴き、児童に「口笛を吹けるようになりたい」という思いを強くもたせることができたようで、児童自ら口笛の練習に励む様子が見られました。

うがい教室

口の周りの筋肉を鍛え、口内で強く早く水を回す正しいうがいの習得を目的に取り組みました。令和3年11月に「毒だしうがい・7秒うがい」の著者である歯科医 照山 裕子先生による「うがい教室」を実施しました。うがいの前に、風船をふくらませたり口唇をとがらせてストローを支えたりする楽しい活動が「上手にうがいをしたい」という児童の意欲につながりました。

また、うがいをするときの適切な水の量（低学年は10mL、中～高学年は20mL,大人は30mL）について知ることができました。

鍵盤ハーモニカ教室

鍵盤ハーモニカも口腔機能の向上が期待できると考え、楽しく学習する動機付けとして、令和4年4、6月にピアノニマス先生から、汽車の音、バイクの音等の吹き方を教わり、音楽の学習に生かすことができました。

4 ②「系統的な保健指導と保健活動」

歯と口の健康教育

豊島区では、毎年、豊島区学校医師会と協力した「歯みがき指導」を実施しています。令和2年度は、感染症のために2度の延期を余儀なくされましたが、学級を2分割するなどの工夫をしながら3月によりやく実施することができました。

令和3年度は、前回の内容を修正し、6月に実施しました。また、感染予防指導として、全学年で「感染に気を付けた歯みがきの仕方」を指導しました。

これとは別に、令和2年9月に第4～6年生を対象に、日本歯科大学教授福田雅臣先生から歯と口の健康についても学びました。咀嚼ガム体験やキシリトールについても学習し、校庭の花壇に西洋シラカバの木を植樹していただき、歯科予防への関心を高めるきっかけになりました。

給食後の歯みがき指導

本校では、給食後から昼休みまでの5分間に「歯みがきタイム」を設定しています。毎日、児童が作った「森のくまさん」の替え歌の歯みがきソングに合わせ、児童が日々取り組んでいます。

令和2年度は、感染予防のために歯みがきタイムを一時中止しましたが、令和3年度からは、継続した歯科予防の取組が必要であると判断し、指導を再開させました。

当たっても怪我をしないような発砲スチロールで、各流しに手作りの飛沫防止板を設置して「個別スペース」を設けました。自席での歯みがきを実施した後に流しを使用するなど、感染に配慮しながらも、できることを考え、少しずつ様々な取り組みをコロナ禍前に戻しつつ、現在に至っています。

各種コンクールへの参加

歯科に関する各種コンクールへの参加は、担任や専科教員と連携し、年間指導計画に位置付けて指導を行っています。

歯のポスターは、図画工作科の1学期の題材として取り組んでいます。

令和3年度の歯の作文については、第5・6学年で国語科の学習として取り組みました。

歯の標語については、全校児童に呼びかけ、その後全校児童と教職員も参加して応募作品について校内投票を行います。全校から選ばれた1位の作品は全校朝会で表彰しています。

豊島区の事業で、毎年歯のバッチを渡しています。児童は毎年校帽につける歯のバッチが増えていくのを楽しみにしています。また、健全歯の児童は、全校朝会で表彰し、歯の健康への意欲をもたせています。

5 ③「児童による委員会活動の充実」

全校口笛大会

口笛教室後に「口笛」を継続する意欲付けとして、保健給食委員会の児童とともに全校口笛大会」を企画しました。

学級での予選大会を行い、学級代表によるオンラインでの決勝大会など、口笛大会はことのほか大盛況でした。優勝者には賞状とメダルを贈呈しました。

令和2年度では学習前に口笛の音階ができる児童は9%、音がでる児童は44%、音がでない児童は47%でしたが、令和3年度には音階ができる児童は12%、音がでる児童は47%、音がでない児童は41%となりました。これを継続させることで、口腔機能の向上が期待できると考えています。

給食献立の工夫

保健給食委員会の児童は、学校栄養士や養護教諭とともに給食献立を考える活動も行っています。「健康に良い献立」を考えようと投げかけると、児童は自分たちの経験やインターネット等から献立を考えます。児童の考えたことを取り入れながら、学校栄養士が給食として形にし、活動を充実させました。

毎月数回、かみ応えのある食材を献立に入れた「かみかみ給食」、最近では、絵本に出てくる料理を給食にも出してみようと始まった「ブックメニュー給食」なども取り入れています。

健康教育の充実

本校では「箸の持ち方」が課題として挙がりました。正しい箸の持ち方や作法を身に付けさせる活動として、毎年学級毎に小豆つかみを行っています。この活動は、学級代表が集まり決戦大会に至る「お箸名人大会」へと発展しました。正しい箸の持ち方を意識するだけでなく、食への関心を高めるとともに、日本の伝統文化にも触れるよいきっかけとなりました。

また、感染症対策としてＡＴＰ拭き取り法を活用した「手洗い大作戦」にも取り組むなど、新たな健康教育に関する活動を企画、立案し、実施しています。

6 ④「保護者や関係機関と連携した健康教育」

健やかフォーラム（学校保健委員会）

令和２年度、３年度については、東京都学校歯科保健推進校の指定を受けたこともあり、歯科に特化した内容で行いました。

令和２年度は「歯と口の健康づくり事業」により、保護者対象に咀嚼ガム体験と歯と口の健康についての講演を実施しました。令和３年度は「お子さんの歯並びは大丈夫？」をテーマに、豊島区学校歯科医 高 大松先生を講師にオンライン参加で実施しました。

弁当の日

感染予防のため家庭科の調理実習ができずにいることもあり、給食の提供がない日に、強制ではなく「やってみたい」と思う５・６年児童と家庭が児童の自立を目指した弁当作りに取り組んでいます。家庭科の学習で栄養バランスを考慮した献立を考え、保護者の協力を得ながら、児童が家庭で弁当を作ります。児童がオンラインで弁当の画像を提出した後、学校栄養士は栄養面からのアドバイスをを行い、児童が次の弁当作りに向けて改善を行います。新たな取組であり課題もありますが、今後も検討を重ねながら実践を積んで参ります。

7 成果と課題

児童が、普段は学ぶ機会が難しい講師から直接授業で教わることができたことは、貴重な経験となり、健康実践の意欲につながりました。

豊島区の保健事業として歴史のある全学年が染め出しをする「歯みがき指導」について、感染を防止する方策や内容を試行錯誤しながら「歯と口の健康教室」として提案することができました。

令和２年度休業明けと令和３年度実践後のアンケートから、「歯みがきを忘れない」と回答する児童は増加しました。歯と口の健康についての意識が高まったと考えます。

「あいうべ体操」の取組率は、学年やクラスによって差があります。前述のアンケートから、「あいうべ体操」を実践している児童は、していない児童と比べて「夜、よく眠れる」児童が多くなっています。「あいうべ体操」が鼻呼吸を促すための効果と予想されますので、今後も定着を図ってまいります。

健康行動の実践を家庭ですることが多く、児童自身の意欲や継続する力をいかにして向上させるかが課題です。学校で健康行動に取り組んでいる間はできていますが、学校の取組が終了したり卒業したりした後も児童が健康行動を実践する力を身に付けることができるよう、今後も指導を続けてまいります。

これで本校の取組発表を終わります。ご清聴を感謝いたします。ありがとうございました。

安心・安全・信頼の給食調理・配膳、そして「食」を楽しむ学校給食を目指して

武蔵野市立桜野小学校
主任教諭 高嶋 智佳子
栄養士 石川 寛

1. 「チーム給食調理室」

- (1) 安全を最優先に配慮した食材の厳選
 - ・市の定める食材選定の指針に準拠し、適宜検査を実施している。
 - ・食物アレルギー対応に留意した基準に則った食材を選定している。
- (2) 食材本来の味も大切にする手作り調理
 - ・素材からの調理過程が確認できることで安全性を担保している。
 - ・アレルゲンの特定が困難になりやすい加工品の使用を低減している。
- (3) 国及び都の定める安全衛生管理の徹底
 - ・HACCP の考え方にも準拠した高度な衛生管理を実施している。
- (4) チームワークを高める工夫と努力
 - ・毎朝栄養士を中心にメニューや調理手順、食数の確認、役割分担、当日の変更点等の確認を行い、給食調理員のチームワークを高めている。

2. 「チーム学校」

- (1) アレルギー対策委員会が中心となり、毎学期食物アレルギーに関する実技研修を実施
- (2) 新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、動画による配膳方法を組織的に指導

3. 「食」を楽しむために

- (1) 給食室との連携
 - ・教室での栄養指導。栄養士・調理員が給食時に校内を見回り、適宜配膳の指導や補助を行っている。
 - ・校内数か所にある食育掲示板を活用し、旬の食材の紹介や伝統的な食事について紹介している。
また、給食献立を家庭でも再現できるよう、レシピの紹介を行っている。
 - ・給食時、献立に関連した話題を放送で紹介している。
- (2) 教科と関連
 - ・生活科では、トウモロコシの皮むき、枝豆の房とり、ミニトマト栽培を通し、野菜に対する関心を高めている。
 - ・家庭科では、学習内容に関連した講話を栄養士が行っている。また、実際に給食で使われている食材からとった出汁の飲み比べを行うことで、和食に対する興味関心を高めている。
 - ・武蔵野市の特色ある教育であるプレセカンド、セカンドスクールでは、郷土料理の調理体験、稲刈り脱穀体験を行い、食に対する関心を高めている。
 - ・給食委員会では、給食ポスターの作成・掲示などの活動に自主的に取り組んでいる。

- (引用) 学校給食衛生管理基準（平成 21 年文部科学省告示第 64 号）
学校給食における食物アレルギー対応指針（平成 27 年 3 月文部科学省）
武蔵野市食育推進計画
武蔵野市学校給食の献立作成及び給食調理の指針（令和 3 年 4 月 1 日改定）
武蔵野市立小中学校におけるアレルギー疾患対応マニュアル（教育部教育支援課）
武蔵野市学校給食給食物資規格基準

一 般 発 表

「ジブンゴト」と捉え行動する生徒の育成を目指して～「保健委員会の生徒による発信」の取組～

江戸川区立瑞江中学校

主任養護教諭 畠山 明日美

1 学校の概要及び薬物乱用防止教育の取組

本校は江戸川区の東部に位置し、全校生徒350名の小規模校である。薬物乱用防止教育は、学校の教育活動全体を通して取り組み、適切な意思決定・行動選択ができる力を身に付けさせることを目標としているが、諸活動を通して、生徒の薬物乱用防止への関心や危機意識が低いという課題が出された。今年度は保健委員会の生徒による発信の取組を喚起し、生徒が「ジブンゴト」として捉え考えられるようになることを重点とした取組を進めた。

(1) 薬物乱用防止教室

本教室は1年生を対象に毎年実施している。区内近隣警察署員を講師に、講話・DVD視聴・断り方のロールプレイなどをもとに、違法薬物の種類・危険性・薬物乱用の現状・心身への影響などを学んだ。

(2) 保健体育科「保健」の授業

中学校学習指導要領に基づき、2年生が「健康な生活と疾病の予防」として、飲酒・喫煙・薬物乱用防止について学んでいる。薬物乱用防止では、薬物とは何か・薬物に手を出すきっかけ・背景や要因・フラッシュバック・社会生活における影響など、学習内容は多い。また、生徒の中には「オーバードーズ（用法・容量を守らない服薬）」も薬物乱用であることを知らない生徒が多いという実態も見えた。薬物乱用の正しい知識から意思決定・行動選択まで考えさせるための十分な時間がないうちも実態としてあり、授業者が悩みながら工夫して授業を進めている。

(3) 保健室来室者への対応を通して見えてきた生徒の実態

本校保健室の来室生徒の中には、偏頭痛や月経痛などのため普段から服薬している生徒が多く、中には生徒同士で薬（鎮痛剤）を貸し借りしているケースも見受けられた。飲酒や喫煙、薬物乱用に対しての危機意識が低い生徒が多いことも感じられた。

2 「生徒による発信」を主眼にした保健委員会の取組（今年度の取組）

諸活動を通して見えた課題から、薬物乱用防止への意識向上、生徒が「ジブンゴト」として捉え考えるようになることをねらいとして、保健委員会活動に薬物乱用防止活動を位置付け、以下の流れで活動に取り組んだ。

1～3月：薬物乱用防止教室実施、保健体育科の指導実施・評価

4月：保健委員会の取組スタート（活動計画、ワークプリントでの知識確認）

5～7月：保健委員会活動（グループワーク…誘いへの対処法、生徒への周知方法の検討など）



- ワークプリントで知識を確認した後、学年内で「夏休みなどの長期休業前に、クラスメイトに向けてどのような呼びかけを行えるか」「どのようなことを伝えていくことが大事か」「親しい人から怪しいものを勧められた時、どう断るか」などといった啓発活動についての具体的な内容について話し合った。

7月：スライドの作成・クラスごとの呼びかけ発表、掲示物準備、委員会内での試作発表

- 話し合った内容をもとに、プレゼンテーションソフトを使用してスライドを作成し、夏休み前にクラスで呼びかけ発表を実施。江戸川区内の小中学校で1人1台無償貸出されているタブレットを活用し、教室の黒板にプロジェクターでスライドを映し出して発表した。

3 成果と課題

指導の課題・生徒の課題を把握し、保健委員会の取組（特にグループワーク）の中で互いの考えを共有する中で、生徒自身の気づきや意識の向上を図ることができた。また、グループワークで様々な誘いへの対処法・断り方を考え、保健委員会の生徒に「ジブンゴト」として考え行動する力を育成できた。

一方で、「教科横断的な保健教育の重要性」や「相談できる身近な人との関係の希薄化への懸念」を感じた。生徒が自分を守り、大切な人を守るよう、保健委員会の生徒から直接的に全校生徒へ問題提起する取組・啓発活動を、今後も推進していきたい。

ICTを活用した食育の取組

中野区立中野東中学校
主任栄養教諭 二重作 友美

1 本校の概要

本校は、生徒数 430 名、教職員 30 名、学級数 12 学級である。2 つの中学校が統合し、開校 5 年目となる。両校の伝統を受け継ぎ、地域に根ざした「知徳体」を豊かに育む学校である。令和 3 年度 9 月より新校舎に移転した。海外帰国生徒が全校の 15% 程度在籍、ICT の活用を研究推進している。

調理形態は自校調理給食、喫食者数 470 食、調理員 8 名、1 食は 339 円である。統合前年度の平成 29 年度から栄養教諭が配置されている。

2 生徒の実態

ICT など新しいものに対して積極的に取り組む姿勢がある。中野区に畑がほとんどないため、野菜が畑で育っているところを見たことがない生徒もいる。食事のマナーは身に付いている生徒が多いが、食べ物の働き、望ましい食習慣についての理解が低い生徒が多い。

3 主題設定の理由

本校は、栄養教諭を中核として令和元年度より PDCA サイクルに基づき食育の基盤を整えてきた。食に関する指導の全体計画、年間指導計画は生徒の行動変容、意識変容を意識して作成している。その中で、ICT を活用した食育が本校の特色と考え、主題を設定した。

4 発表内容

(1) 食生活実態調査の充実

アンケートは Google フォームを活用して毎年 5 月と 2 月に実施している。アンケートは 17 項目を選択式とし、最後の 1 項目を記述とした。記述は 5 月に食生活における個人の目標を書き、2 月に 5 段階の自己評価をする内容とした。栄養教諭の見取りは、配膳の仕方や残菜量など、クラスごとの変容と、箸の使い方や目標への取組姿勢など、生徒個人の変容について実施している。実態調査の結果は 1 年間の評価の振り返りだけではなく、給食日より、食育動画、食育コーナー掲示、学校保健委員、PTA 主催の食育講座、地産地消推進会議、教職員の年度末反省などで活用している。

(2) ICT を活用した食育教材の開発

本校では、年間指導計画の中に具体的な給食指導の項目を入れ込み、その項目を食育動画にしている。放映は水・金曜日の週 2 回給食時間とし、当日の献立と食育動画の内容がタイアップする形式とした。給食目標に沿った動画は実態調査の結果をグラフで入れ込むこと、イラストをいくつも使うことなどからパワーポイントで作成したものに音声を入れ、作成した。世界の料理、日本の郷土料理など食文化については、写真に音声を組み合わせて動画を作成した。特に行事食は日本の伝統文化と密接に関わっており、由来を伝えることで文化伝承につながるように意識して作成した。献立と動画をセットにすることで、特に家庭科や社会科で学習したことと関連付けることができ、付加価値が高まった。クッキング動画は、放映当日の給食の中から 1 つ料理を取り上げ、作り方を紹介した。カメラを固定し撮影、動画編集ソフトで編集するという方法である。生徒が家庭で調理しやすい料理を選定している。

(3) 効果的だった ICT 活用事例

活用事例を実態調査の変化とともに伝える。下線で示した数値の変化は、令和 2 年度 7 月→2 月→令和 3 年度 5 月→2 月の実態調査の結果である。中学生は 1 年間で 3 分の 1 が入れ替わるので、5 月時には数値が若干戻るような形になるが、2 年間の変化として伝える。

① 配り切りと食べる時間の確保

配り切りができる 26%→38%→25%→32%

中学校は給食時間が短く、配り残してしまうとそのまま



食育動画 「目安をつけて配膳しよう！」より
イラスト(子ども) (C) 少年写真新聞社 SeDoc

残菜になってしまう傾向があるため、目安を付けて配り切ることと、スピーディーな給食準備で給食時間を確保することが食べ残し減量になると考えた。配り切りの工夫はクラスからの提案も含め、動画で繰り返し伝え、さらに配膳時の巡回で目安を付けることが苦手な生徒に、途中で調整する工夫を伝えていった。結果、ごはん、和え物についてはほとんどのクラスで毎日配り切りができるようになった。令和4年度からは栄養教諭が3段階判定の配り切りカードを各クラスに見せることでさらに配り切りの意識が高まっている。

② 地産地消の推進

東京産野菜の良さを理解し、どの料理に東京産野菜が使われているか確かめて大切に食べている 18%→33%→28%→42%

令和2年度から「東京産野菜の良さを知ろう」を1月の給食目標で独立させて取り組んでいる。給食時に当日使用している東京産野菜を保健給食委員が発表している。令和3年度の東京産野菜利用率は44%である。JAや農家の方の協力を得て、合計7本の動画を放映し集中して東京産野菜の良さを伝えた。輸送距離が短く新鮮でおいしいこと、住宅に囲まれている環境のため、農薬が地方のように散布できないので、消費者側としては安全性が高いということ、農薬が少なくても虫や病気の被害にあわないように農家の方々が工夫をしていることに焦点を当てた。動画を作成する際に、保健給食委員に募った農家さんへの質問は生徒の視点が入り効果的だった。また、教科との連携を図り、理科の担当教諭の協力の下、2年生理科で小松菜の鮮度実験を実施した。生徒は納品から3日目と7日目それぞれの蒸散率を求め、日経つと黄化し水分が失われ、鮮度が落ちるを感じ取った。生徒はタブレットを活用し小松菜の蒸散率からSDGsへと学習を広げた。



食育動画
「小松菜農家
小原さんの思い
を知ろう②～種
まき、収穫編～」

③ 箸の使い方

箸の使い方が上手にできる

76%→90%→82%→96%

全体指導では、動画の活用が効果的であった。動画では、間違っただ指位置をパターン別に示し、生徒の実態に応じて繰り返し見ることができるようにした。

個別指導は、対象生徒の配膳が終わり、席に着いたところでマスクをしたままの状態箸の開閉を見せてもらう方法をとった。練習が必要な生徒を月に1回の頻度で継続指導した。さらに、5月と10月は箸の使い方応用編として、さんまの塩焼きを献立に取り入れ魚の食べ方動画を放映した。



食育動画
「魚の食べ方」



(4) 動画以外の ICT の活用

- ・給食アンケート…特色ある献立の時に Google フォームで実施している。気軽に生徒が意見や感想を上げることができる。現代版給食目安箱である。
- ・料理写真ギャラリー…生徒がクッキング動画を見て家庭で作った料理写真を募集し Google クラブルーム上に掲示している。現代版掲示ボードである。
- ・残菜率表…スプレッドシートにて毎日アップし、教員、生徒がいつでも見ることができる。
- ・セレクト給食事前調査…スプレッドシートに各クラスの名簿を貼り付け、保健給食委員が入力する形式をとった。入力の途中経過が分かり、名簿紛失の心配もない。

5 おわりに

従来の教室巡回方式では、給食目標に合わせた平面教材を使い、給食班ごとに話をするスタイルで、生徒1人が食育指導を受ける合計時間は5分/月であった。一方、食育動画1本は5～10分、週2回の放映で、食育指導を受ける合計時間は少なく見積もっても50分/月となる。単純に比較して10倍である。ICTは栄養教諭を中核とした食育の推進において重要なツールとなる。また、各クラス均一な指導がしやすいというメリットがある。今後もICTを活用しながら、対面での指導を組み合わせ、生徒の食の意識・行動変容に効果的な食育を目指していきたい。