

## 食に関する専門家を派遣した食育啓発活動報告書

実施主体	学 校 名	大田原市立野崎中学校
	住 所	大田原市薄葉 2 2 5 0
	学校長名	加 藤 勝 二
講 話 等 の 内 容	「食事調査」を通しての食習慣等の分析と質問への回答や助言を中心としたスポーツ栄養相談と指導	
開 催 日 時 等	期 日	令和 3 (2021) 年 9 月 1 3 日 (月) ～ 1 0 月 2 7 日 (水)
	場 所	大田原市立野崎中学校
専 門 家 の 氏 名	管理栄養士 加藤 文江氏	
参 加 者 数	生 徒	2 1 名 ( 駅 伝 部 員 )      教 職 員    1 名  ( 合 計    2 2 名 )
実 施 の 概 要	加藤管理栄養士から提供されたワークシート「食事調査」により各自の食生活を記録・分析した後、加藤管理栄養士から助言をいただき、食生活の改善を図った。駅伝部活動が終了した後に振り返りを行い、今後の生活への活用を促した。	
実施結果・考察	ワークシートを通じ、食生活を分析・評価すると共に、管理栄養士に質問や相談をするとともに、個々に対し適切な助言をいただけたことで、今まで考えることが少なかった食事とスポーツの関連性や重要性を認識できた。駅伝部員は各部の主力選手でもあるので、所属の部活動への波及効果も期待したい。	

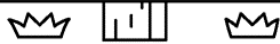
## 栄養相談後の変容と感想

- 1 自分の中で、食生活について振り返り、気を付けるように心がけました。もっと健康な状態で毎日を過ごすために、今まで以上に食生活に気を付けたいです。間食をとりすぎないように注意することを心掛けたいです。
- 2 その日の活動量によって、食べる量や摂取する栄養を工夫することができた（たんぱく質を多くとるなど）
- 3 質問に対する回答を見て、きちんとした生活をしようと思いました。生活リズムが壊れると、気分がよくなかったりするので、きちんとした生活リズムを心掛けたいです。
- 4 食事チェックを始めてから、少しずつ自分の食生活を気にするようになりました。何が健康に良くて何が悪いのかを、考えながら食事したことで、体重の変動がほぼなくなり、一定の体重を保つことができています。私は補食することが少なかったのですが、今回を機に、毎日果物とヨーグルトをとるようにしました。また、運動前に主食をとってしまうと、体が重くなってしまい満足できるパフォーマンスにならなかったことがあるので、主食は取らないようにしていましたが、エネルギーに変えるためにもきちんと摂ろうと思いました。食事管理をとおして、体調を崩すことなく健康的に生活しようと思います。
- 5 毎日気かけながら生活すると、自然といい生活になった。これからも続けていきたい。また、部活を引退してからは、生活が乱れやすいと思うので、気を付けながら勉強に励みたい。
- 6 肉や魚をバランスよく食べることはとても大事なので続けようと思いました。
- 7 自分に足りていないことが分かってよかったです。これからも自分に足りていないところ（補食）などを意識していきたいです。
- 8 アドバイスをもたってやってみたら、元気が出た気がするので、これからも続けたい。
- 9 7の補食①②については、あまり意識することができていなかったもので、これからは少しでも心掛けたいです。

- 10 副菜を取り入れていなかったなので、取り入れようと思いました。
- 11 アドバイスをもらって、補食のタイミングを意識できました。大会当日も良いタイミングでとれたと思います。有難うございました。
- 12 僕は、アドバイスをもらって、普段の生活を見直すことができました。自分のいいところや悪いところが出て改めて自分が分かりました。
- 13 急に生活を変えるのは難しかった。これからも規則正しい生活を続けていきたい。
- 14 僕はアドバイスをもらって、補食をとるようになりました。自分に足りない栄養を摂るようにしました。水分なども前よりも多く摂るようにしました。
- 15 急に生活リズムを変えるのは難しかった。これからも続けていきたいと思いました。
- 16 自分の生活習慣を見直してみて、様々なことを改善することができました。今回のアドバイスなどを忘れずに、これから生活していきたいと思いました。
- 17 オスグットの治療などに、しっかり頑張ってストレッチなどを、今まで以上に心がけていきたいと思いました。結果を見て、補食を摂るほうがいいと思った。
- 18 水分を摂らない癖があるので、冬でもこれからは水分を摂っていきたい。油が多いものを食べすぎないように、日常でも気を付ける。朝食にフルーツを食べるのが良いと思うので、朝食に取り入れていこうと思う。
- 19 先生のアドバイスを読んで、最近は生活リズムが整ってきて、毎日朝ご飯を食べています。多分夜遅くまで起きていたことが原因だったと思います。最近は、午後 10 時には布団に入るようにしています。さらに、水分補給はこまめに少しずつ飲むように心がけています。有難うございました。
- 20 寝る前に牛乳を飲んでいたら、背が伸びました。骨も強くなるので現在も続けています。僕は走ることが好きなので駅伝部に入れてよかったです。体調管理に気を付けながら、これからの生活も過ごしていきたいです。
- 21 アドバイスを頂いて、体力向上や、疲労回復につながりました。実際に 1500m のタイムが 2 か月前 (アドバイスを頂く前) と比べて 14 秒も上がりました。



さん
----



学年	平成	年	月	日	( 歳)
----	----	---	---	---	------

身体組成	身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%	脈拍	回/分	
	必要エネルギー			kcal		標準体重			kg
身体状況	排泄：尿			回/日	・便	回/日	口腔	睡眠時間	時間



食事調査の結果、大きい文字が良いところで小さい文字が改善ができれば向上が望める項目です。食事のとり方や生活の中で改善に向けて取り組めることを考えてみましょう。

取り組み目標	
1 体調	
2 生活リズム	
3 主食	
4 主菜	
5 副菜	
6 油脂類	
7 補食 ①	
7 補食 ②	
8 水分補給	

## 食に関する専門家を派遣した食育啓発活動報告書

実施主体	学 校 名	足利市立東山小学校
	住 所	栃木県足利市助戸仲町806
	学校長名	竹越 仁恵
講 話 等 の 内 容		「なぜ、食べるのか。食べることの大切さ」
開 催 日 時 等		期 日            令和3(2021)年      10月      6日(水) 時 間            10時40分      ～      11時25分 場 所            食堂
専 門 家 の 氏 名		宇都宮大学地域デザイン学部コミュニティデザイン学科 教授 大森 玲子氏
参 加 者 数		児 童 57名      教職員 3名      その他 3名 <span style="float: right;">( 合計 63名 )</span>
実 施 の 概 要 (具体的に記入) ※実施方法、タイムスケジュール、写真等		10:00 ～ 10:30      専門家来校、打合せ、準備。 10:40 ～ 11:25      講話  内 容      ・なぜ食べるのか。 ・食品の栄養素の話(赤・緑・黄色) ・本日の給食の栄養バランス ・食べることと成長。 ・思春期におけるカルシウムの摂り方。 ・エネルギーと食について ※スライドを使用した説明
実 施 結 果 ・ 考 察 (評価と今後の活用方法等)		児童は、食べることに関して家庭科や保健の学習で学んだことを振り返りながら、成長や病気などのキーワードと絡め、より具体的に、詳しく学ぶことができていた。なぜ、病気のときに熱が出るのか、その熱は何から生まれるのかなど、児童の疑問に沿った話で興味をもって話を聞いていた。 今後は、家庭科の学習でバランスのよい食事を考えるので、そのことに活かしていきたい。

## 感想まとめ

「赤、緑、黄の食べ物を食べないと、こっせつをしたり、ぐあいが悪くなる事を知りました。この事を、考えると学校の給食はバランスがよく、お金をおさえることがどれほどすごいかがよくわかりました。」

「赤、黄、緑の食べ物をバランス良く食べないとつかれやすくなったり、成長できなくなったりしてしまうことを知りました。好きな物ばかり食べないで、苦手な物でもバランス良く食べるようにしたいと思います。」

「食に関する事について聞いて、生きるため、成長するため、また元気に生活するために食べることは大切だと知り、いままで授業中にねむくなったりすることが多かったので、とても勉強になりました。またバランスのよい食事を考えたり、作ってくれた人に感謝して食べることは大切だと思いました。これからも食べるのが大事だということを忘れずに、バランスよく食べたり、食べ物や作った人に感謝して食べようと思います。」

「骨を強くするためには、牛乳1L くらいと聞いて、1L?!ととってもビックリしました。今が自分たちは成長のピークなので体を大切にしたいと思います。また姿勢を良くすることを心がけて筋肉をつけていきたいです。」

「生まれたときの身長と体重の平均は身長が50cmで体重は3kgだと思いませんでした。それに比べて6年生になったときの自分の身長と体重はすごく大きくなったなと思います。」

「給食は必要な栄養素がまんべんなくふくまれていることを知って給食をつくってくれる人や考えてくれている人に感謝しながら食べようと考えた。」

「この食べ物は赤、緑、黄のどれにあてはまるかを考えて食べたいです。」

## 当日の写真



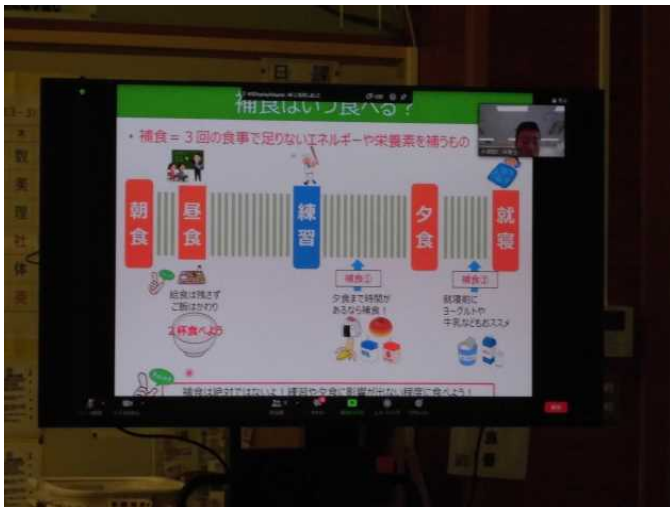
## 食に関する専門家を派遣した食育啓発活動報告書

実施主体	学 校 名	栃木市立藤岡第一中学校
	住 所	栃木市藤岡町藤岡10番地
	学校長名	鈴木 龍一
講 話 等 の 内 容		「自己の生活習慣を見直し、望ましい食生活について考える。」
開 催 日 時 等		期 日 令和3(2021)年 9月 30日(水) 時 間 14時20分～15時05分
専 門 家 の 氏 名		文星短期大学地域総合文化学科専任講師 大津 智仁氏
参 加 者 数		生 徒 310名 教職員 27名 ( 合計 337名 )
実 施 の 概 要		実施方法：リモート開催 タイムテーブル：14：00 zoom接続 14：20 開会あいさつ 14：22 講話「私に、地球にやさしく食べよう」 14：55 謝辞・閉会 15：05 片付け
実施結果・考察 (評価と今後の活用方法等)		<p>当初の計画では、大津先生に来校していただき、生徒の前で講話をしていただく予定でした。しかし、緊急事態宣言も出ていたことから、リモート開催へ変更しました。</p> <p>本校は、リモートでの講話や授業は初めてでしたので、かなりの不安はありましたが、先生方の協力のもと各クラス大型テレビを使用して、一方的な講話形式ではなく、大津先生から生徒へ質問を投げかけてくださり、生徒が積極的に参加できたので、よかったですと思います。また、望ましい食生活はもちろんのこと、SDGsの話もしていただき、自分にできることから始めてみようと考えた生徒も多く見られました。</p> <p>コロナ禍で、多くの行事が縮小化または中止となる中で、工夫を凝らしリモートという形で実施できたことは、大変有意義であったと思いました。</p>



9 / 30 (水)

# 食育啓発活動生徒たちの様子 写真





## 食に関する専門家を派遣した食育啓発活動報告書

実施主体	学 校 名	栃木県立富屋特別支援学校
	住 所	宇都宮市徳次郎町39-1
	学校長名	中田 誠
講 話 等 の 内 容	「外部専門家に対象児童生徒の給食の様子を参観してもらい、担当教職員が助言・指導を受ける。」	
開 催 日 時 等	期 日	令和3(2021)年 12月 16日(木)
	時 間	11時30分～13時30分
	場 所	各教室等
専 門 家 の 氏 名	栃木県歯科医師会 とちぎ歯の健康センター専任歯科医師 仁平 暢子氏	
参 加 者 数	児童生徒 4名 教職員 7名 (合計 11名)	
実 施 の 概 要	11:30～11:40	パソコン室で対象児童生徒の喫食の様子をVTRで検証(児童生徒5名)
	11:45～12:50	各教室で給食参観・助言、喫食の様子をデジカメで撮影(児童生徒4名、1名欠席)
	13:00～	パソコン室で検討会
実施結果・考察	<p>講師として来校された仁平歯科医師は日本障害者歯科学会の認定医であり、日本摂食嚥下リハビリテーション学会の認定士として活躍されている。今回は、事前に撮影した児童生徒の喫食状況と教師の摂食指導の映像を確認した後に実際の状況を見ていただき嚥下調整食や摂食指導についてアドバイスをいただいた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童生徒の食べる機能の発達段階と給食の食形態が合っていないケースがあった。→給食の食形態を変更した。</li> <li>・児童生徒の食べる機能の発達のために必要な摂食指導(訓練)について理解した。→各クラスで実践する。</li> <li>・児童生徒に食べる機能の発達と安全に食事をするためには、校内及び保護者等との連携の必要性を感じた。→連携を強化する。</li> <li>・児童生徒の食べる機能の状態を把握するためには専門家の見知が必要だと思う。</li> </ul>	