

〔実践研究論文〕

チーム学校の中で栄養教諭の資質に関する研究 ―栄養教諭の役割を中心に―

相 良 多喜子*

要旨

個々のライフスタイルの多様化により社会環境が大きく変化してきていることから食生活をはじめとする基本的なリズムが身に付いていない子どもが増えているといわれている。栄養教諭が学校の授業における児童生徒への食に関する指導をとおり、知識の普及や基本的な生活習慣指導の実践研究を行い、発達段階に応じた系統的な指導プログラムを作成し普及することで、学校での食に関する指導を充実させ、子どもに望ましい食習慣のあり方を提言した。

キーワード： 栄養教諭の役割、職務内容、食育指導

1 はじめに

近年、朝食欠食など子どもたちの食生活の乱れや肥満予防などが見られ、子どもたちが食にする正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう食育を推進することが重要な課題となっている。成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食生活の形成に大きな影響を及ぼすことになる。食に関する問題は、家庭が中心となって担うものであるが、食生活の多様が進む中で、家庭において十分な知識に基づく指導を行うことが困難となりつつあるばかりか、保護者自身が望ましい食生活を実践できていない場合もある。そうした状況を踏まえると、子どもの食生活については、学校、家庭、地域社会が連携して、次代を担う子どもの望ましい食習慣の形成に努める必要がある。本研究では児童生徒の食に関する実態を把握し、今後の食育推進の取り組みの基礎資料とするとともに、各学校においては、食に関する指導の計画と実践のための資料とする。

2 研究目的

栄養教諭配置校における食生活を中心とした生活習慣調査の実施と課題の分析および朝食、食習慣、生活習慣指導に関する実践研究から栄養教諭が「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的なものとして実践していく意義を提言する。

3 研究方法

2021年9月～11月、大阪府（栄養教諭所属校 小学校3年生522人、5年生509人 中学2年生512人対象）、自記式の食生活等調査を学級担任と栄養教諭の協力で実施した。

4 研究内容と結果

児童生徒の基本的な生活リズムの形成を目指し、食に関する指導の実践研究を進めるにあたり、児童生徒の食生活実態調査結果を分析したところ、いくつかの課題がみえてきた。

基本的な生活リズムは、食事、運動、休養・睡眠の調和がとれた生活の中で作られるものですが、その中でも1日の始まりである朝食の指導を中心に、食生活実態調査の結果も踏まえながら、食に関する指導プログラムを作成した。

4-1 食生活実態調査より

(1) 約2%の児童生徒が朝食をほとんど食べていない

朝食を「ほとんど食べない」と回答した児童生徒は、全体の2%である。学年が上がる

* さがら たきこ かなざわ食マネジメント専門職大学フードサービスマネジメント学部・教授

につれ、わずかですが割合が増えている。また、これらを含め約10%の児童生徒が朝食を食べない日があると答えている。

(2) 朝食の内容は、「主食+汁物」が最も多い

朝食の内容は、ごはんのみそ汁、パンと牛乳といったような「主食+汁物」の組み合わせが最も多く、次に多いのが、「主食のみ」であった。「主食+汁物+主菜+副菜」が揃った朝食を食べているのは、全体の約12%前後である。

(3) 朝食の主食として「ごはん」と「パン」を比較すると、「ごはん」を主食としているほうが、朝食の内容が充実している。

朝食の内容を比較すると、ごはんを主食にしている方が「主食」のみの朝食が少なく、「主食+汁物+主菜」、「主食+汁物+主菜+副菜」の充実した内容の朝食が多くなっていた。

(4) 起きる時刻、寝る時刻は、学年が上がるにつれ遅くなっている。

起きる時刻は、小学校3年生、5年生では、6:01~6:30の時間帯が最も割合が高く、中学生では、6:31~7:00の時間帯が最も多かった。

寝る時刻は、小学校3年生では、9:01~9:30、小学校5年生では、9:31~10:00、中学生では、10:31~11:00の時間帯が最も多くなっていた。

12時以降に寝る児童生徒は、小学校で1%、中学校で6.9%となっていた。

(5) 運動習慣については、中学生になると週5日以上運動する生徒の割合は、小学生に比べ高くなるが、運動していない生徒の割合も高くなっている。

中学生では、「運動していない」と回答した生徒の割合が、13.1%となっており、小学生平均の7.6%に比べると高い割合になっていた。

(6) 給食を「残すことが多い」と回答した児童は、おやつを食べることが習慣化して割合が高い。

給食を「残すことが多い」と答えた児童の半数近く（小学校平均48.2%）が、「毎日おやつを食べる」と答えていた。また、「ほとんど食べる」と答えた児童の中で、「毎日おやつを食べる」のは、小学校の平均で26.6%でした。

中学生では、その傾向は見られなかった。

(6) 給食を「残すことが多い」と回答した児童生徒は、朝食を欠食している割合が高い

給食を「ほとんど食べる」と答えた児童生徒は、小学校・中学校平均で94.6%が朝食を「毎日食べる」と回答しているのに対し、給食を「残すことが多い」と答えた児童生徒で、朝食を「毎日食べる」と回答したのは、81.7%であった。

(7) 約40%児童生徒が、おやつの食べ過ぎで夕食時に食欲がないことがある

小学生では約30%、中学生では約20%児童生徒が、毎日おやつを食べています。おやつを食べる時間が決まっているのは、小学生、中学生ともに約35%、量が決まっているのは、小学生で約43%、中学生では27%であった。

(8) 児童生徒が食事作りに参加している頻度が高い児童生徒ほど、「主食」のみの朝食を食べている

割合が少ない

食事の用意や後片づけなどを手伝っている頻度が高い児童生徒ほど、「主食のみ」の朝食は少なく、「主食+汁物+主菜」、「主食+汁物+主菜+副菜」の充実した内容の朝食を食べている割合が高くなっていた。

4-2 食に関する指導プログラム（朝食）をともし児童生徒に身に付けさせたい力

(1) 朝食の重要性を認識する力

栄養面だけをとらえて、食べることの大切さを認識させるのではなく、体内時計（サーカディアンリズム）を整えるための朝食の役割にもふれ、朝食を食べようとする意欲を持たせたいと考えた。

(2) 食品を組み合わせて食べる力

食品は、体の中での働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができることを知らせ、朝食の内容を充実させるために、そのまま食べることができる食品等を利用しながら、3つのグループの食品を組み合わせて食べることができるようにしたいと考えた。

(3) 朝食を作る力

簡単で栄養のバランスのとれた料理を考え、自分で作ることができるようにしたいと考えた。

(4) 生活リズムを整える力

体の成長や健康のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活習慣が大切であることを理解させ、朝食を食べることをきっかけとして、生活リズムを整える力を身に付けさせたいと考えた。

4-3 食に関する指導プログラム（朝食）

小学校

1年生 あさごはんて げんきいっぱい 学級活動

朝食が健康な体づくりや生活リズムにとって大切であることを理解し、これからも朝食を食べようという意欲を育てる。

(朝食の重要性を認識する力)



2年生 たべもののグループわけをしよう 学級活動

自分が朝食で食べたものを、その働きにより、3つのグループに分けることができるようにする。さらに、バランスよく食べようとする意欲につなげる。

(食品を組み合わせて食べる力)



3年生 バランスのよい朝ごはんを考えよう 学級活動

主食、主菜、副菜、汁物がそろった栄養のバランスのよい朝食を料理の組み合わせで考えることができるようにする。

(食品を組み合わせる力)



4年生 すくすく育てわたしの体 体育科(保健)

成長や健康のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が大切であることが理解できるようにする。

(生活リズムを整える力)



5年生 簡単な調理をしよう～「朝オムレツ」作りの計画をたてよう～ 家庭科

オムレツの中に入れる具の栄養のバランスを考えて、調理の計画をたてることができるようにする。

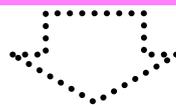
(朝食を作る力)



6年生 1食分の食事について考えよう 家庭科

栄養のバランスを考えながら、食品を組み合わせ、調和のとれた朝食献立を立てることができるようにする。

(食品を組み合わせる力)(朝食を作る力)



中学校へ

中学校

1年生 **スペシャル朝ごはんのパワーを 生活に取り入れるには 学級活動**

よりよい中学校生活を送るためには、バランスのよい朝食が大切であることを理解し、自分の朝食の内容をレベルアップできるようにする。

(食品を組み合わせて食べる力)(朝食を作る力)



2年生 **バランスのとれた食生活を考えよう 技術家庭科**

食品の組み合わせや調理方法に留意して、昼食、夕食の内容も考慮しながら献立を立てることができるようにする。

(食品を組み合わせて食べる力)(朝食を作る力)



3年生 **食生活と健康 保健体育科**

自分の生活習慣をふり返り、よりよい食生活について考え1日のスタートである、朝食の大切さに気づき今後の食生活に生かすかしていけるようにする。

生活習慣病とその予防 保健体育科

生活習慣病を予防する健康的な生活について考え、自分の食生活などをふり返りながら課題を見つけ、生活を見直すことができるようにする。

(生活リズムを整える力)

食生活指導プログラムは、朝食の指導を中心に、各学年の発達の段階に応じた指導例からできている。小学校6年間、中学校3年間を通じて、各学年での既習事項を踏まえた指導内容を計画的に学習することで、朝食を食べることの大切さを理解し、朝食を自分で作ることができ、そして、朝食を食べることを習慣化できる児童生徒が育つことを目指している。

5 考察

文部科学省から平成 29 年に「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」が提言された。栄養教諭、学級担任など全教職員を対象に食育を推進するための一連の取組みを「計画」「実践」「評価」「改善」の PDCA サイクルに基づき明確に示された。栄養教諭は、教育に関する資質と栄養に関する専門性を生かして、教職員や家庭・地域との連携を図りながら、食に関する指導と学校給食を一体のものとして行うことにより、教育上の高い相乗効果をもたらすとされている。

第 4 次食育推進基本計画（令和 3 年度～令和 7 年度）の重要項目に栄養教諭の一層の配置推進が掲げられている。全ての児童生徒が、栄養教諭の専門性を活かした食に関する指導を等しく受けられるよう、栄養教諭の役割の重要性やその成果の普及啓発等を通じて、地域格差を解消すべく、より一層の配置の推進が望まれている。

6 まとめ

今後、家庭と学校が協力し合える体制を整備し、生活リズムを整え、毎日朝食を喫食させることにより、子どもたちを身体的な健康だけでなく心の安定に導くことである。

今回の研究では、児童生徒が学校での集団指導をとおして学習することで家庭・地域社会へ効果をもたらすことが示唆された。

参考文献

- ・独立行政法人日本スポーツ振興センター『平成 22 年度児童生徒の食生活等実態調査』
- ・文部科学省：食生活学習教材小学生用、中学生用 2010
- ・石川県教育委員会：食に関する指導の手引き、2006.
- ・山崎文雄：食事とマナー、健学社、1996.