

<b>学校名</b>	日南町立日南中学校
<b>研究主題</b>	生徒の実態に基づいた栄養管理からつなげる、適量を意識できる生徒の育成を目指して
<p><b>1 日南町の特徴と、日南中学校の概要</b></p> <p>日南町は、鳥取県の南西、中国山地のほぼ中央に位置し、島根・広島・岡山の3県と隣接している。面積の90%を森林が占め、林業が盛んに行われている。また、冷涼多雨な気候で、鳥取県3大河川のひとつである日野川の源流域であり、農業が盛んな地域である。</p> <p>日南中学校は、町内唯一の中学校であり、1971年に町内7校の中学校が合併して設立された、全校生徒65名、職員22名の小規模校。日南小学校と体育館をはさんで行き来できる環境となっている。生徒の大半がバス通学である。部活動は、文化部が吹奏楽のみ、他は運動部であり、全校生徒が所属している。</p> <p><b>2 生徒の実態・主題設定の理由</b></p> <p>本校の生徒の食に関する実態としては、個人差、学年差が大きく、好き嫌いなく残さず食べ、盛んにお代わりをする生徒がいる一方、偏食やダイエット志向、心理面等から、主食・魚・副菜・汁物を残しがちな生徒もいる。令和2年度の残さいは、中学1年（小学6年時）18%、中学2年（中学1年時）7%、中学3年（中学2年時）5%であった。学校給食を通し、自分で食事の適量を意識することで、自らの健康管理につなげる力をつけたいと思い、設定をした。</p> <p><b>3 目指す姿</b></p> <p><b>学校教育目標</b></p> <p>「ふるさとを愛し、豊かな人間性と生き抜く力を育み、持続可能な未来を創造する優れた人材（生徒）の育成」</p> <p><b>研究目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の実態に基づいた栄養管理を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>評価：残さい率・・・・・・・・・・・・・・・・各学年1%以上の減。</li> <li>肥満度20%以上の生徒の割合・・・・8%以下。</li> <li>肥満度-20%以下の生徒の割合・・・・2%以下</li> </ul> </li> <li>・生徒が、自らの食事の適量を意識して食べることができる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>評価：給食を「全部食べる」、「ほとんど残さず食べる」、「少し加減して残さず食べる」と回答する生徒の割合・・・・・・・・・・・・合計80%以上</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4 具体的な取組内容</b></p> <p>(1) 学年の実態に応じた推定エネルギー必要量の算出</p> <p>4月・9月・1月の身体測定結果に基づき、各学年の推定エネルギー必要量を中央値より算出。翌月より、実施とした。算出には、公益社団法人日本栄養士会学校健康教育事業部作成「EER算出表(2019年改定版)」を使用し、1の位は、残さい状況及び肥満度に応じ、切り上げ・切り捨てを行った。身体活動レベルは、学校給食摂取基準に準拠し1.7としている。</p>	

【表1 推定エネルギー必要量】

学年	4月	9月	1月
1年	730kcal	740kcal	800kcal
2年	800kcal	820kcal	870kcal
3年	820kcal	860kcal	840kcal

(2) 学年毎の米飯量及び主菜・副菜の量の算出

各学年の推定エネルギー必要量から牛乳エネルギーを差し引き、文部科学省学校給食摂取基準を参考に、米飯エネルギーの割合を算出し、米飯量を決定。残りを主菜・副菜エネルギー量とした。

【表2 牛乳、米飯、主菜・副菜の推定エネルギー必要量】

学年	牛乳 エネルギー	4月		9月		1月	
		米飯 エネルギー	主菜・副菜 エネルギー	米飯 エネルギー	主菜・副菜 エネルギー	米飯 エネルギー	主菜・副菜 エネルギー
1年	141kcal	311kcal	279kcal	315kcal	285kcal	340kcal	319kcal
2年	141kcal	349kcal	313kcal	354kcal	325kcal	376kcal	353kcal
3年	141kcal	356kcal	325kcal	372kcal	347kcal	363kcal	336kcal

(3) 朝の10分間の食育の取組

4月、「給食開始に当たって」とし、配膳の方法について指導を行った。

- ・主食は、個人差があるので、必要量に応じて加減をしてよい。
- ・副菜は量の変動するので、食缶の中で4等分にし、人数で割って残さず配膳する。
- ・汁物は、茶碗の目安量を提示。

6月の食育月間の朝10分間、各学年で、「自分に合った食事の量を意識しよう」という指導を行い、給食時には、ランチルームで、指導を行った学年の席の近くに実際のごはんを盛り付けて展示を行った。また、実際に各自で計量を行い、適量のごはんを見比べた。

- ・一番少ない量よりも少なくなること。
- ・成長期のピークには、「適量」とされたごはんの量よりも必要量が多くなって食べたいことがあるが、自分の体重が「標準」であれば食べてよい。肥満度や運動量と合わせて考えること。

【写真1 指導の様子】



【図1 ごはんの量のチェック表】



【写真2 ごはんの量の実物】



(4) 給食の量について、学年主任及び担任との共通理解

(3) の取組後、給食の推定エネルギー必要量の中央値から高値及び低値にはみ出た生徒、また、肥満傾向にある生徒に対し、給食の推定エネルギー必要量との比較を学年主任及び学級担任に提示し、実際に食べている様子等から、食事の盛り付けや加減について相談を行い、共通理解を図った。

(5) 中学校1年保健体育「食生活と健康」の取り組み

6月に、保健体育科の教諭・養護教諭と連携し、「食生活と健康」の授業を行った。栄養の不足やと

りすぎによる障害の例を、寸劇や、給食の栄養とバランスの悪い食事の栄養を見比べることにより、生徒が考える機会とした。

#### (6) 給食時間の配膳時の声かけ

給食時間には、小学校の給食もあるため、毎日ではないが、配膳時に適正に配膳が行われるよう、声かけを行ったり、問題があった際は、学級担任と相談を行ったりし、改善につなげた。

## 5 結果

- ・生徒の実態に基づいた栄養管理を行う。

項目	実施前	目標	実施後（12月まで）
残さい率	1年（小6時点） 18%	17%以下	10% ○
	2年（中1時点） 7%	6%以下	8% △
	3年（中2時点） 5%	4%以下	5% —
肥満度 20%以上	10%（内50%以上が1%）	8%以下	8% ○
肥満度-20%以下	3%	2%以下	3% —

- ・生徒が、自らの食事の適量を意識して食べることができる。

項目	目標	実施後	
給食を「全部食べる」、「ほとんど残さず食べる」、「少し加減して残さず食べる」生徒の割合	合計 80%以上	全部食べる 41%	合計 72%
		ほとんど残さず食べる 18%	
		少し加減して残さず食べる 13%	

## 6 成果と課題

### (1) 成果

指導後は、意識の高まりが見られ、ランチルームに掲示された表と実際に盛り付けたごはんを見比べながら、適量を意識する様子が見られた。

1年生は、残さい率が減少した。肥満度20%以上の生徒は、2%減少した。

個々の量に配慮しながらも、配膳の方法を見直し、残さいが減少している学年もある。

### (2) 課題

時間が経つと意識が薄れてしまった。4月は意欲的に残さず食べていた生徒が、2学期を過ぎて残す傾向が見られた。また、個々に心理面等の課題を抱え、適量を食べられない生徒もあるため、指導には細かい配慮が必要である。

## 7 まとめ・今後の取組

食事の量を意識する啓発は、年に1回であり、意識の継続は難しかったと考えられる。2学期に再度行った上、生徒への意識調査について、「適量を意識しているか」、「自分のごはんの適量はどれか」、「今日のごはんはどれくらい盛り付けたか」等、具体的な量に対する質問項目やアンケートのレイアウトに関する検討を行い、生徒への啓発と、実際の行動の把握につなげていきたい。