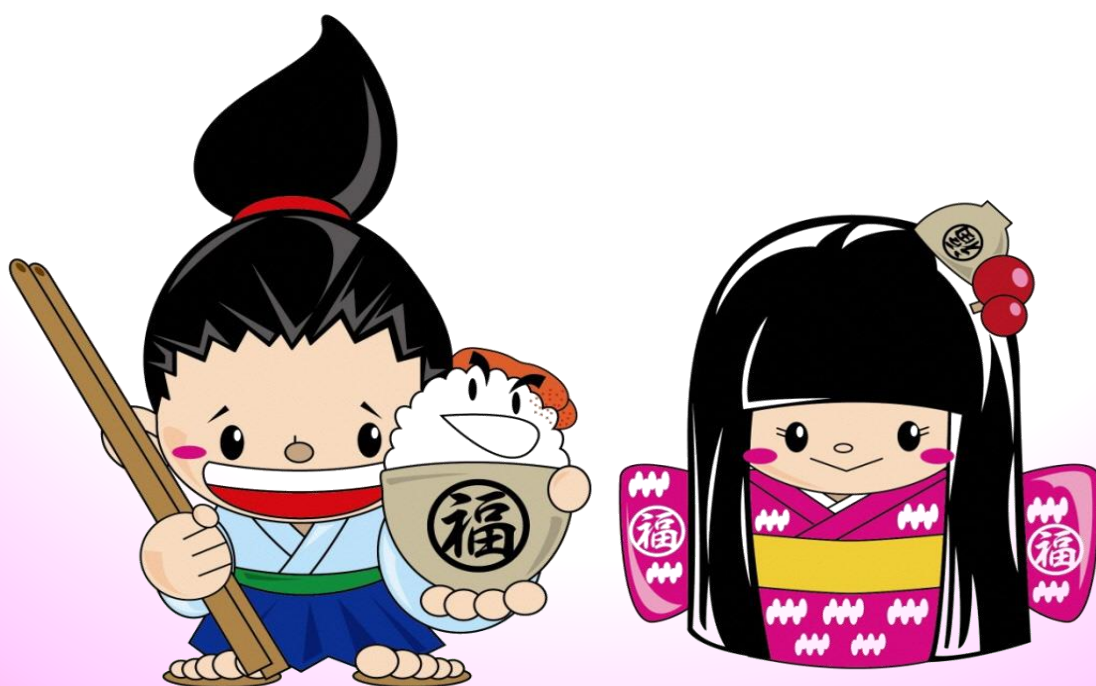


朝食いきいきシート 活用事例集

朝食の摂取は、望ましい生活習慣の定着と密接に関わっており、児童が一日を元気に過ごす上でとても重要です。

しかし福岡県の児童の朝食摂取率は、毎年、全国平均より低い状況となっています。

学校と家庭が連携した朝食の習慣化を図る取組を促進するため有効的に活用している県内の小学校の事例を参考に、各小学校の実態や特色に合わせ取組をさらに進めていただくようお願いします。



実態

朝食を食べてきた児童94.6%（4年：94.2%、5年：92.4%、6年97.7%）
朝食を食べている児童の95.9%がご飯やパンなど黄の仲間のグループを食べ
ていたが、緑や赤のグループがそろっておらず、栄養バランスに課題がある
ことが分かった。

目標

- ・朝食内容で、ごはんやパンだけでなく、他のおかずを組み合わせ食べる児童を増やす。
- ・県平均（93.1%）を下回る5年生の朝食摂取率の向上を図る。

○取り組み方・時期（4、5、6年生）

- ① 朝食いきいきシートの説明：2月9日（木）PU（パワーアップタイム）
※PU（パワーアップタイム）朝の15分間の活動時間
- ② おたより配布：2月10日（金）
- ③ 1回目：2月13日（月）～17日（金）朝登校時
※教室で声かけ等栄養教諭が行う。
- ④ ショート指導：3月1日（木）PU、2日（金）PU
- ⑤ 2回目：3月6日（月）～3月10日（金）朝登校時
※教室で声かけ等栄養教諭が行う。
※3回目、4回目については時期を検討中。



○内容

【保護者向けのおたより】

- <1回目> 朝食や、組み合わせて食べることの大切さ等についての啓発（保護者向け）
朝食を準備する人として多数を占めている保護者向けに、朝食の内容についての見直しを啓発するおたよりを配布する。
- <2回目> 朝食や、組み合わせて食べることの大切さ等についての啓発（子どもショート指導）
1回目のいきいきシートの結果も踏まえながら、子どもたちへのショート指導を行う。
- <3回目> おすすめレシピの紹介（保護者向け）
アンケート結果より、おかずとして組み合わせている人が多かった汁もので、野菜やたんぱく質をまとめて1品とれるもの等を紹介する。
- <4回目> おすすめレシピの紹介（子ども向け）
簡単に作ることができる朝ごはんを紹介または、一部実習する。

○評価方法

朝食摂取率や、朝食いきいきシートの赤・黄・緑がそろっている割合で評価する。



【登校後、いきいきシートに取り組む様子】

成果・課題

- 5年生の朝食に対する行動変容が見られた。
朝食摂取率：92.4%→93.0%、
栄養バランス（3色）がそろった割合：24.6%→47.4%
- 保護者向けアンケートによる朝食摂取の変容について、指標を明確にした評価の位置付け

事例②鞍手町立剣北小学校

長期休業の取組を活用し、
評価方法を工夫した実践

実態

4年生の児童を対象に、朝ごはんの摂取状況についてのアンケートを行った。毎日摂取している児童は87%で、赤・黄・緑の仲間のグループが揃った朝食を摂取できていた児童は9.6%のみであった。

目標

朝食摂取率を福岡県平均(93.1%)以上とすること
赤・黄・緑の仲間のグループそれぞれの食品全てが揃った朝食について意識して摂取できるようにすること

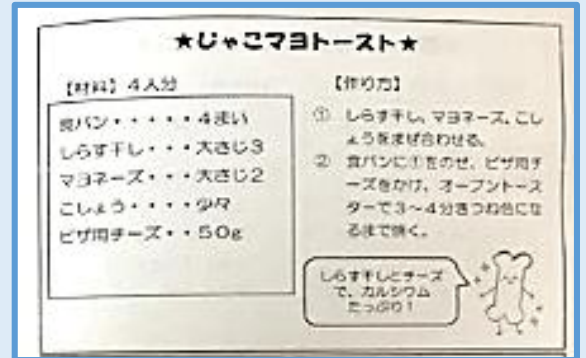
○取組時期 (4年生)

7月から夏休み期間中

○朝食レシピ集の配布

7月に4年生の学級活動の学習で**難しい調理がなくても栄養バランスのとれた朝食**を実践できることをおさえ、自ら望ましい食品選択ができるように支援を行った。

調理メニューを集めた「朝食レシピ集」には、家庭科を学習していない4年生でも取り組めるようなものを選び掲載した。



【朝食レシピ集の一部】

○朝ごはんチャレンジシートの取組

夏休み中に自分で作った朝食について、**写真またはイラスト、アピールポイント・感想**を記入する「朝ごはんチャレンジシート」に取り組ませた。

提出された「朝ごはんチャレンジシート」を**食育掲示板に掲示**し、未実施の児童に対し朝食についての意欲・関心を高められるようにした。

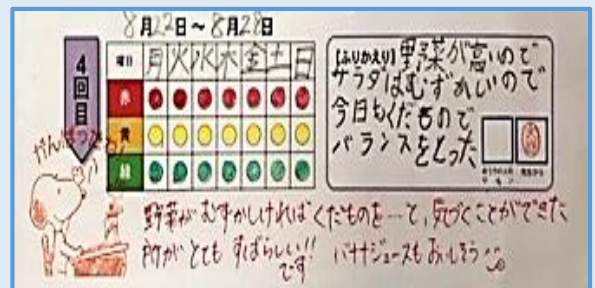


【チャレンジシートの掲示】

○朝食いきいきシートを使った振り返り・評価

夏休み前に「朝食いきいきシート」を配布し取り組ませた。

今後の意識向上を図るために、「朝食いきいきシート」と一緒に配布した「朝ごはんチャレンジシート」の内容も確認し、**バランスの良い食事や朝食づくり**の取組について、**栄養教諭**が称賛した。



【児童の振り返りと栄養教諭のコメント】

成果・課題

朝食を毎日摂取している児童の割合：87.0%→91.4% (4.4P増)

○赤・黄・緑の仲間のグループ全てが揃った朝食を摂取できている児童の割合：9.6%→34.3% (24.7P増)

●家庭と連携した取組の開発、働きかけ

(朝食を全く摂取していない児童は、取組前とほぼ同じ)

事例③久留米市立田主丸小学校

簡単に調理できる朝食を紹介した実践

実態

6年生の児童を対象に朝食いきいきシートを用いたアンケートを行った結果、朝食を全く食べない児童が13%、朝食を食べていても内容として赤の仲間の食品の摂取が1週間に平均3.5日、緑の仲間の食品の摂取が平均2.8日であった。(たんぱく質やビタミン・ミネラルが十分にとれていない)

目標

朝食の大切さを知り、よりよい朝食をとる習慣を身につける。

○取組時期 (6年生)

- ①夏休み (4週間)
朝食いきいきシートを使った実態把握
 - ②10月：学級活動
朝食に関する知識を深め、よりよい朝食を食べようとする意欲を高める学習
 - ③学級活動後 (1週間)
朝食いきいきシートを使った変容把握
 - ④冬休み (2週間)
朝食いきいきシートを使った変容把握
- ※摂取状況に応じて継続的に指導を行う。

○学級活動の内容

<はじめ>

自分の日ごろの朝食を振り返る。

<なか>

簡単に用意ができる朝食を紹介

(赤・黄・緑の仲間の食品ごとに「出すだけ・食器に盛り付けるだけ、洗うだけ」など、すぐに用意できるものを資料として作成・配付)

<おわり>

よりよい朝食にするためにできることを決定させる。

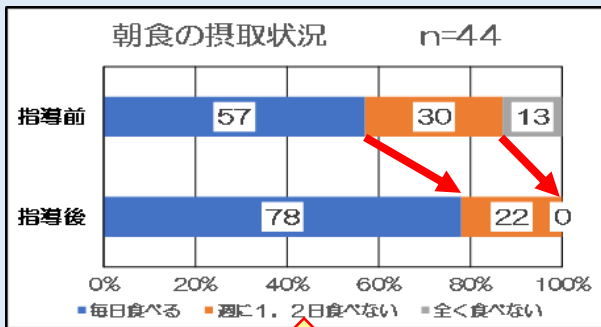
(スモールステップ)

※給食時間に「簡単に作ることができる朝ごはん」の動画視聴

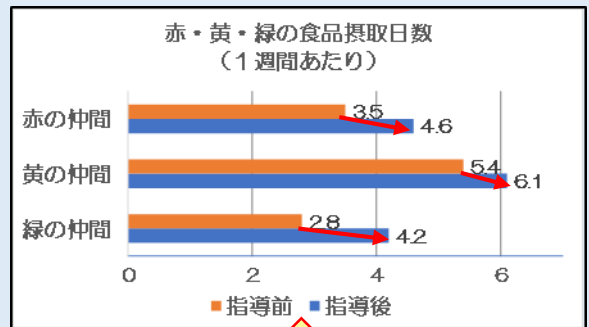


【朝食を紹介している様子】

○朝食摂取アンケートの結果



朝食を摂取する児童の割合が増加



バランスよく朝食を摂取する児童の割合が増加

成果・課題

- 朝食を全く食べない児童が0%になった。
- 朝食いきいきシートの活用で3つの仲間の食品摂取の日数が増加した。(赤：3.5日→4.6日、黄：5.4日→6.1日、緑：2.8日→4.2日)
- 児童の意識が継続するための効果的な振り返りの場の設定

事例④筑後市立羽犬塚小学校

児童の課題を明確にし、目標をもって取り組ませた実践

実態

6年生の児童を対象にアンケートを行った結果、朝食摂取率は96%であったが、その内容については、「主食のみ」54%「主食・主菜」20%であり、「主食・主菜・副菜」がそろっている児童は13%であった。（朝食を9割以上の子どもが食べているが、栄養バランスが偏っていることが課題である。）

目標

朝食のよさを知り、自分の朝食をステップアップしよう。

○取組時期（6年生）

1回目：9/28～10/4（学習前） 2回目：10/5～10/11（学習後）

○学級活動の内容

朝食いきいきシートを活用した学習

(1)朝食のよさについて

- ①朝食を食べないとどうなるかを確認
- ②サーモグラフィーの資料や全国学力・学習状況調査の結果を示し、朝食を摂ると体・頭・おなかの働きがよくなることの説明

(2)理想的な朝食内容について

○朝食メニュー給食献立を用いて、主食・主菜・副菜がそろい、短時間で準備できる朝食内容の説明

(3)自分の朝食を振り返り、**ステップアップするための目標**を決める。

- （毎回の朝食での●の数）
- ステップ1…赤・黄・緑すべてなし
 - ステップ2…赤・黄・緑のうち1つ●
 - ステップ3…赤・黄・緑のうち2つ●
 - ステップ4…赤・黄・緑すべて●

1回目	月	日	水	木	金	土	日	月	火
	朝	食	●	●	●	●	●	●	●
	中	食	●	●	●	●	●	●	●
	夜	食	●	●	●	●	●	●	●
2回目	月	日	水	木	金	土	日	月	火
	朝	食	●	●	●	●	●	●	●
	中	食	●	●	●	●	●	●	●
	夜	食	●	●	●	●	●	●	●



【活動の様子】

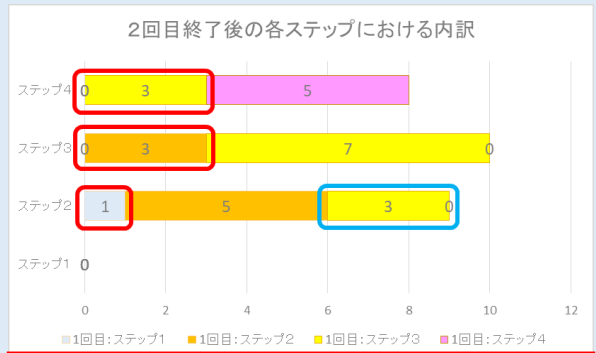


【朝食メニュー給食献立】

○朝食摂取アンケートの結果



ステップ1の児童が0人（欠食が0人）
ステップ4の児童の増加



1回目ステップ1～3でそれぞれステップアップが認められたが、ステップ3では、ステップダウンした児童が3名いた。

成果・課題

- 朝食摂取率が100%になった。
- ステップアップした児童が25.9%だった。
- ステップダウンした児童の分析
- 今後、朝食摂取の継続化を図る更なる実施と保護者への啓発

事例⑤ 田川市立鎮西小学校

質問項目を増やし、振り返りや評価方法を工夫した実践

実態

昨年度の2月の取組結果は、ほぼ毎日食べた（欠食1回）児童は85.7%であった。学年が進むにつれ、就寝時間が遅くなるとともに、朝食の摂取率が低下する傾向がみられた。

目標

児童が自分の生活時間や朝食で食べているものを記録し、その記録を振り返ることで、自分の食事や生活習慣を見直し、改善することができる。

○取組時期（全学年）

- ・年2回（2学期：9月・3学期：2月）実施する。
- ※夏休みの後で生活リズムが乱れている児童が多い9月と、一年間のまとめとして2月に設定している。

○学級活動の内容

- ① 「朝食いきいきシート」を参考にした鎮西小学校独自の「朝ごはん日記」で項目（朝食を食べたかどうか、おかずを食べたかどうか、起床時間、就寝時間、排便）を1週間チェックする。
- ② 1～3年生の「朝ごはん日記」の記入は、できたらニコニコ顔、できなかったらしょんぼり顔に色を塗る。4～6年生は選択式で記入する。
- ③ 取組終了後に児童が振り返りし、保護者がコメント、担任が確認印、栄養職員がコメントを記入し、家庭へ返却する。

【朝ごはん日記（低学年）】

○ポイント

- ※「朝ごはん日記」に保護者からのコメント欄を設けることで、**児童に保護者の関わりに対し感謝することができるようにするとともに、日常生活改善に向けての意識の向上をねらっている。**また、**保護者のこの活動に対する捉えや変容を把握**できるようにしている。
- ※健康安全部で取組に向けての協議を行い、運営委員会にかけ、その後職員会議で提案するとともに、PTA役員会とも連携し、学校と家庭が一体となって取組が進むようにしている。

【朝ごはん日記（高学年）】

○評価方法

- ・朝食ごはんを「ほぼ毎日食べた」児童の割合
- ・「朝ごはん日記」の振り返りの内容

成果・課題

- 朝食摂取率が高まった。（85.7%→**89.4%**）
※高学年の摂取率がそれぞれ高まった。
（4年生：86.5%→**97.7%**、5年生：79.5%→**90.0%**、6年生78.7→**86.4%**）
- 朝ごはん日記の長期的・継続的な取組
（朝食摂取率の向上と排便との関連が十分認められなかった。）
- 家庭への意識向上・連携方法の改善
（「朝ごはん日記」の提出率が78.9%と昨年よりも下回っている。）

事例⑥ 築上町立椎田小学校

生活習慣改善の取組と関連させ、
教育活動全体で計画的に進めた実践

実態

朝食欠食の児童はいないが、パンなどの単品のみしか食べていない児童が52.6%と半数以上である。(主食+1品26.3%、主食+主菜+副菜21.1%)
〔6月生活アンケート結果〕

目標

単品(パンのみ)の朝食内容から、栄養バランスを考えて3つの仲間の食べ物をそろえた朝食を食べる児童を増やす。

○取組時期 (4年生)

1回目: 6/17~6/23 2回目: 10/7~10/13
3回目: 11/18~11/24 4回目: 2/17~2/23

○取り組み方

校区内の中学校の定期考査時、小中連携で行っている「ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホ~NNNチャレンジ~」の取組にあわせて、朝食いきいきシートを配付する。

○ポイント

1回目の取組前…学級活動で「朝食の大切さ」の授業を実施(栄養教諭と連携)

学習後に食育だよりを家庭に配付「朝食をしっかりと食べていきいきパワーをふやそう」
担任は学級通信で保護者に協力を依頼

1回目の取組後…4年生の朝食内容の実態把握。
朝食の取組について児童に振り返らせた。

2回目の取組前…給食の時間の指導で、パワーポイントを使って朝食のよさについて指導した。

2回目の取組後…朝食いきいきシートに書かれている3つの仲間がそろっているかを確認した。

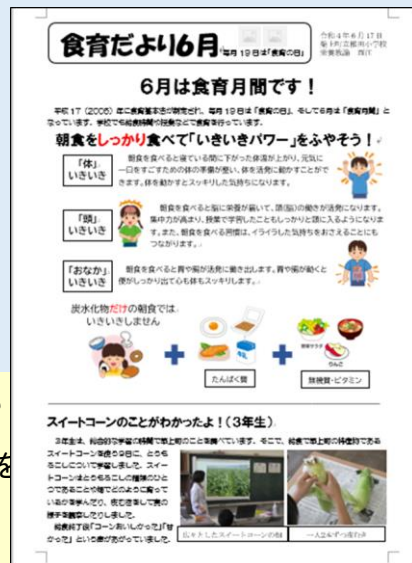
3回目の取組前…給食委員会が「栄養バランスのよい朝食」について掲示物を作成した。
体育科(保健)「よりよい発育・発達のために」を実施し、
いろいろな食品をとることのよさについて理解させる。
(栄養教諭と連携)

○評価方法

実施後の朝食いきいきシートから、黄・赤・緑の仲間の食べ物を組み合わせて食べている児童の割合で評価する。

成果・課題

- 2回目の取組では、黄色の食べ物のみ児童が52.6%から13.2%となり、単品(パンのみ)の朝食から大幅に改善された。
- 黄・赤・緑の仲間をそろえて食べている児童が21.1%から57.9%に増え、栄養バランスを考えて食べている児童が増えた。
- 経済的な理由等により家庭の協力が得られない児童への支援が難しい。



【協力を依頼する通信】



【給食の時間で使った資料】

<参考>福岡県学校給食研究指定委嘱校における朝食摂取率向上に向けた有効な取組

学校から家庭への働きかけによる意識向上 県立久留米聴覚特別支援学校

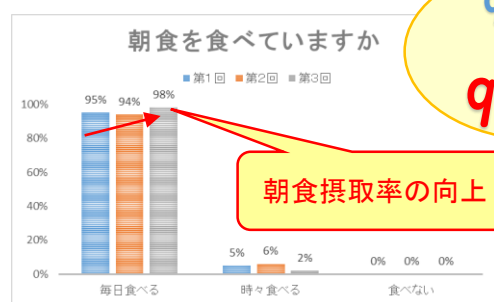
【学校から家庭（保護者）へのアンケートによる保護者の意識向上】

○実施時期（第1回：R2.7 第2回：R3.3 第3回：R3.7）

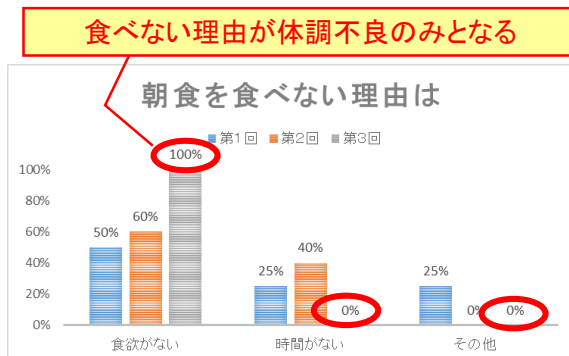
○アンケート内容

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 問1 お子さんは朝食を食べていますか | 問2 お子さんが朝食を食べない理由は何ですか |
| 問3 朝食を食べることは大事だと思いますか | 問4 お子さんはどんな朝食を摂っていますか |
| 問5 食事の時にお子さんと食に関する話をしますか | |
| 問6 家庭での食生活で大切にしていること、工夫していることはありますか | |

○結果



95.0%
↓
98.0%



○考察

定期的なアンケートの実施によって、家庭（保護者）の朝食に対する意識が高まり、子供が朝食を食べる環境が整った。

デモンストレーション型料理教室・食育研修 福岡市立筥松小学校

【目的】

- 保護者や教職員に食育について関心を持たせ、日々の食生活に生かすことができる知識を獲得する。

【内容】（午前）保護者（午後）教職員

- 料理研究家を講師に招き朝食の大切さを伝え、免疫を高めるメニューを紹介する。



【保護者対象の料理教室】

【工夫】

- 感染対策を考慮し、講師のみによるデモンストレーション型とし、家庭で実践できるように、レシピ、食材を持ち帰ることができるようにする。
- 活動はすべて個人で行う。



【教職員対象の食育研修】

<保護者の感想>

- ・「朝みそ汁を飲みたい」という子供のリクエストに応えるために、今回学んだ「みそ玉づくり」に家でも取り組んでみたい。
- ・自宅でも取り入れられる旬の食材を使ったメニューを知ることができて、食の知識が増えた。

<教職員の感想>

- ・保護者や教職員へ向けた研修が大人の意識を高めることにつながり、大変意義深い。
- ・研修で得た知識を、学級での食育に生かしたい。

