

IV 目標と今後の取り組み

1 計画がめざす最終的な状態像

「児童生徒が、生涯にわたって健康でイキイキした生活をめざして、望ましい食習慣を身につけ、自らの健康管理ができるようになる。また楽しい食事や食に関する学習等に積極的に取り組むことを通して、豊かな心を育み社会性やコミュニケーション能力を身につける。」

<大切にしたいキーワード>

食事が楽しくおいしく食べられる子、体を思いっきり使って仲間と楽しめる、何事にも夢中になって取り組める、チャレンジできる、集中力や落ち着きがある子、自信をもって表現できる、自主性がある、思いやり・感謝の気持ちを表現できる子 心身の健康保持、増進 自己管理能力、自立心、自主性、他者への思いやり、感謝の気持ち 食を楽しみ、興味や関心を持つ、社会性、コミュニケーション能力、食に関係する様々な事柄に積極的に取り組む

2 最終的な成果に関する目標

[QOL (生活の質)]

		現状 H15 年	H 1 8 年 (3年)	H 2 5 年 (10年)
食事が楽しみにできる子の割合 (国 68.8%)	小学 5 年	(現状把握後設定)		
	中学 2 年	(現状把握後設定)		
朝、すっきり目覚める子の割合	小学 5 年	21.0%	40%	
	中学 2 年	15.2%	30%	
不定愁訴で保健室を利用する子の割合	小学 5 年	(現状把握後設定)		
	中学 2 年	(現状把握後設定)		

[健康指標の目標]

		現状 H15 年	H 1 8 年 (3年)	H 2 5 年 (10年)
肥満傾向の児童生徒が減る (バランス食・甘脂取りすぎ・運動)	小学	9.32%	9%以下	
	中学	10.48%	10%以下	
歯周疾患(歯肉炎)が減る (食 生活のリズム)	小学	19.5%	15%以下	
	中学	32.4%	30%以下	
むし歯の罹患率が減る (栄養・生活習慣の改善)	小学	20.8%	17%以下	
	中学	59.6%	55%以下	
脊柱側弯症が減る (姿勢を意識する)	小学	1.4%	1.2%以下	
	中学	2.7%	2.5%以下	
体力測定値 (体力の向上をねらって…)				
(体力測定後に設定)				

3 成果に影響を与える保健行動・知識などに関する目標

上記の最終的な成果を達成するために必要な要因について分析し、知識や保健行動などに関する目標を設定した。

[生活習慣・保健行動の目標]		現状H15年	H18年 (3年)	H25年 (10年)
《身体・活動》				
朝食を毎日食べる子の割合	小学5年	90.6%	95%	
	中学2年	85.8%	90%	
帰宅後に運動をする子の割合 (からだを思いき使って活動する)	小学5年	37.3%	45%	
	中学2年	42.9%	50%	
給食前にお腹がすいていない子の割合が減少	小学5年	22.4%	20%以下	
	中学2年	11.3%	10%以下	
夜10時までに寝る小学生の割合	小学5年	58.5%	70%	
夜11時までに寝る中学生の割合	中学2年	47.9%	60%	
* 就寝時間は「平成12年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告」を参考とした (夜型生活をする子が減る)				

《積極的な食行動》				
苦手な食べ物にもチャレンジする子の割合	小学5年	42.6%	50%	
	中学2年	33.7%	40%	
食事の手伝いをよくする子の割合 (食事に興味関心が持てる子が増える)	小学5年	22.9%	40%	
	中学2年	15.8%	30%	
よくかんで食べる子の割合	小学5年	32.2%	50%	
	中学2年	24.6%	40%	
楽しく食事ができるよう気をつけている子の割合 (食べることを楽しめる子が増える)	小学5年	41.4%	50%	
	中学2年	33.0%	50%	
自分か好ましくないと思う食事マナーをしない子の割合需要 (互いに気持ちよく食べることが できる子が増える)	小学5年	42.9%	60%	
	中学2年	63.6%	80%	
ゆっくりよく噛んで食べるよう気をつけている子の割合 (よく噛んで食べる子が増える)	小学5年	32.2%	50%	
	中学2年	24.6%	40%	

《情報の有効的な活用》				
コンビニの弁当を買う時、成分表示を見る子の割合	小学5年 (カロリーを見る)	14.2%	20%	
	(塩分を見る)	8.9%	15%	
	中学2年 (カロリーを見る)	16.2%	20%	
	(塩分を見る)	6.9%	10%	
(コンビニをうまく活用できる子がふえる)				

[知識・意識や環境の目標]	現状H15年	H18年 (3年)	H25年 (10年)
《身体・活動》			
朝食は頑張って食べた方がよいと考える子どもの割合			
小学5年	71.9%	80%	
中学2年	71.1%	80%	
家族と一緒に朝食を食べる子の割合			
小学5年	62.4%	70%	
中学2年	49.9%	60%	

《積極的な食行動》			
子どもと食事をするのが楽しいと思える親の割合 (食事の時間が楽しみにできる子が増える)			
小学5年	96.6%	100%	
中学2年	98.4%	100%	
手伝いをしたときできるだけ褒めている親の割合 (自信を持って表現できる子が増える)			
小学5年	58.6%	70%	
中学2年	48.4%	60%	
食事の準備や片付けに子ども参加させている親の割合 (自主性のある子が増える)			
小学5年	89.8%	100%	
中学2年	82.2%	90%	

《情報の有効的な活用》			
おやつにスナック菓子を食べる子の割合			
小学5年 (スナック菓子)	51.9%		
(ジュース)	26.6%		
中学2年 (スナック菓子)	45.7%		
(ジュース)	30.8%		
(菓子ジュースを取り過ぎない子が増える)			
流行の製品をほとんど買わない子の割合 (情報に惑わされない子が増える)			
小学5年	34.0%		
中学2年	28.3%		
ファーストフードをほとんど利用しない子の割合 (ファーストフードに頼り過ぎない)			
小学5年	40.1%		
中学2年	39.9%		
やせたいと思って食事の量を減らすことがある子の割合 (自分で自分の体に良い食事が 選べる子どもが増える)			
小学5年	11.7%		
中学2年	16.6%		

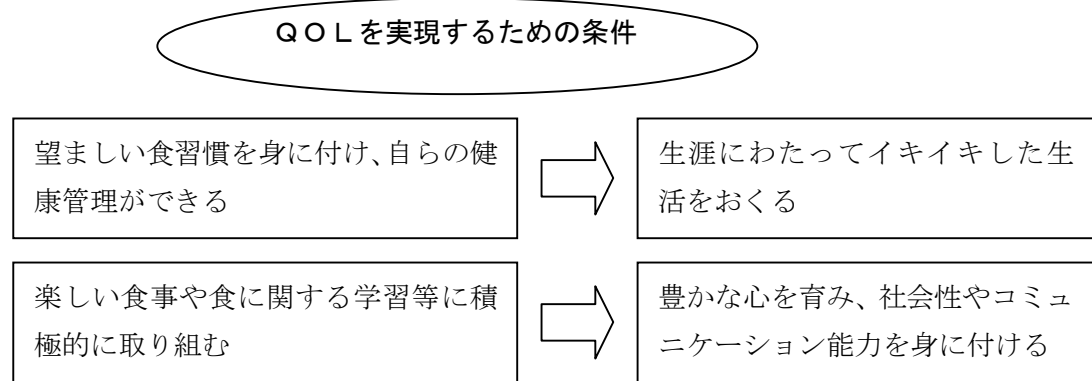
4 目標の実現に向けた実施計画

上記の数値目標を達成していくために何が必要かについて検討し、3本の柱とその優先順位や、更にそれを実現する条件と対策を確認した。

1) 3本の柱と優先順位

- ①からだを思いっきり使って活動する
 - 1 朝食を毎日しっかり食べる
 - 2 からだを思いっきり使って活動する
 - 3 夜型生活をしない
- ②食事に興味関心が持て積極的な食行動が取れる
 - 1 食事の準備や後片付けに参加する
 - 2 お互いに気持ちよく食べることができる (マナー・あいさつ・姿勢)
 - 3 苦手な食べ物にもチャレンジできる (好き嫌いをなく食べる)
 - 4 よくかんで食べる
- ③情報に流されずうまく活用する
 - 1 菓子ジュースを取り過ぎない
 - 2 情報に惑わされない
 - 3 既製品 (ファストフード等) に頼らない
 - 4 コンビニなどをうまく活用する

2) ライフスタイルを改善していくために必要な条件を明らかにし、今後の対策につなげる



<条件>

知識や価値観

- ① 望ましい食習慣の重要性を理解している
 - ・ 朝食を毎日しっかり食べる意義
 - ・ 偏食しない
 - ・ 情報を上手に活用する意義（菓子、ジュース、既成品に頼り過ぎない）
- ② 楽しい食事や食に関する学習等に積極的に取り組むことを楽しめる
 - ・ 食事の準備や後片付けに参加する意義
 - ・ 食事マナーの意義
 - ・ 偏食を改善する
- ③ 将来を見通し、自らの健康管理ができるようになることの重要性を理解している
 - ・ 生活リズムをつくり、早寝早起きをする意義
 - ・ からだを思いっきり使って活動する意義

周囲の協力・サポート

- ① 楽しい食事や望ましい食事を学校や家庭で体験する
- ② 食に関することや食の情報についての学習や体験がある
- ③ 望ましい食や生活習慣、食に関する知識を身に付けた家族がいる
- ④ 誉められる体験が多い。
- ⑤ 食に関する戸惑や、知りたいことを教えてくれる相談者がいる

行動する受け皿

- ① 食に関する学習を受けたり、体験する場が頻回にある
- ② 教員や職員、家族が楽しい食事や望ましい食事の大切さを知っている

行動を起こしやすい環境

- ① 子ども達をとりまく大人が、共通認識をもってかかわる
- ② 正しい食の話題や情報が頻回に見聞きすることができる
- ③ 運動をしたいときにできる社会体育の情報がある。

3) 対策

これからの対策

食に関する知識や価値観を高めるための取り組み

- ・管理職の研修会で食教育の重要性を啓発する
- ・学校内で授業や食指導が展開しやすくなるために、学校内に食教育推進を考える人を育成する。(栄養職員・給食主任・養護教諭・家庭科や保健体育主任の研修会)
- ・家族自身が子供たちの手本になれるような支援をする。
- ・子供たちに食の重要性をキチンと伝える(食育の授業や食指導の徹底)。

行動を起こすきっかけ

- ・食に関する興味を高めるために、体験活動を支援する。
- ・「誉められることが大事である」という子どもを取り巻く関係者に研修する
- ・家族が食に関する正しい知識や情報を得られる機会をつくる
- ・家族自身がお手本となるよう、家族へ正しい情報を伝える研修をする

行動を継続する場づくり

- ・家族と一緒に体験する機会が多くある。
- ・仲間で体験できる機会が多くなる
- ・家族をも含め、定着している望ましい生活習慣が認められる
- ・食に関する戸惑いや相談できる人がいる(学校にも、地域にも)。
- ・

行動を支える環境

- ・全市的に食教育の重要性を啓発するために、食育フォーラム等を開催する。
- ・広報やパンフレット等で食育の重要性を啓発する
- ・関係機関で共通認識をもって食育推進ができるためのネットワークをつくる。

・ 5 具体的施策… 計画を推進していくための事業や活動を関係機関別に
(学校の場面ごとに 担当者ごとに) 整理した。

対象	場面	3つの柱			
		身体・活動	積極的な食行動	食情報のより良い活用	
子どもへの働きかけ	総合	<ul style="list-style-type: none"> ・“健康”をテーマに、体験を取り入れた(“健康”を実感できる)学習を行う ・自然を利用した遊びを学ぶ(野外活動等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や地域の食の歴史など、地域の人から学ぶ ・菜の花プラン(他県事例:全市内校同学年で菜の花を栽培し、菜種油を採取し給食に活用)を参考にした活動を行う ・食のリサイクル(残飯、生ゴミの行方と処理による肥料等への活用)学ぶ ・柏崎の山や海の自然の中でとれる食べ物を知る。 ・自然のまま(未加工)の食品を口にし、舌や歯を使って食べる体験の場を設ける。 ・柏崎の特産物を使って郷土料理を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・本当のおいしさを知る ・(野外活動等で手づくり体験・粗穀で炊くごはん体験・飢餓体験(味覚革命)) ・食材に関するプロ(市場関係者、調理師会等)に美味しい食品の話しを聞く(青果、海産物等) ・農家との連携で、作業体験をしたりや農業の話しを聞いたりする ・野菜の栽培体験を通し、その良さを知る ・調理場等の職場体験をする ・コンビニ活用術を学び、実際に見学、買い物をする 	
	家庭科	<ul style="list-style-type: none"> ・偏食の影響、体に必要な栄養素を学ぶ ・一日3回の食事と間食のそれぞれの量や時間のバランスを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理体験を通し、食への興味を広げる ・テーブルマナーの意味を学び、実践する ・栄養士も参画し、メニュー作りの苦労を実感する(指定材料、金額でいくつメニューが作れるか。) ・調理実習で弁当作り、給食献立作りを体験する ・子どもたちで考えた栄養バランス弁当を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品添加物の弊害を知る ・スポーツドリンクやおやつを取り過ぎの影響や適正量を教える ・おやつの役割を考え、おやつ作りを体験する ・食品添加物実験をする ・体温ジュースの試飲する 	
	学校	保健・体育	<ul style="list-style-type: none"> ・どの子どもも適度な運動ができる場を保障する ・自分にあった運動を知る ・体力づくりの仕方を知る ・いろいろな運動を体験する ・多様な運動の楽しさを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通し自分の歯でおいしく食べるために、歯科保健について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツドリンクやおやつを取り過ぎの影響や適正量を知る ・コンビニ活用術を学ぶ
		その他	<ul style="list-style-type: none"> ・縦割り活動、子ども達だけでできる活動を増やす ・活動的な遊びを意識できるような話題にふれる ・中学生の食教育を強化する 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの興味、関心を高めるため、給食を生きた教材として活用できるように教職員の研修をする ・給食時にマナーや食物の大切さ、歯みがき等の指導を全職員で実施する ・献立コンクールへの参加する ・調理場の見学やビデオ視聴により調理場の様子を知る ・給食に出る地物野菜の生産者と交流する(現地視察、農業体験・減農薬野菜生産体験、生産者お招き会、お野菜通信) 	<ul style="list-style-type: none"> ・人の意見に惑わされないことを学び、選べる力を身につける ・教員が正しい知識、情報等栄養について話題にする。(教職員研修会)
		給食	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関する基本的な知識を習得する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材や献立について給食時間に話題(放送、話)にする。調理員が献立紹介をする ・集中して食べる時間を設ける ・外国の食文化体験(給食週間) ・ゆっくり食べる、味わう体験をする(ゆっくり食べるディー・カミカミディー) ・縦割り班で、ふれあいを持った給食時間を過ごす(お弁当ディー) ・鍋料理を囲んで大勢で食べる「なべ給食」 ・就学前の子どもとその保護者、児童生徒で試食会を行う ・保護者に食べる様子を見てもらう給食参観を推進する(家庭での食事や食環境の参考に) 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩メニューの体験 ・旬のもの、新鮮なもので本当のうまさを味わう ・手づくりメニューの良さを知る ・給食時に食の話題が提供される(教職員の参加、栄養職員の学校訪問) ・子どもと調理場をつなぐ(メール等) ・子どもたちが考えたメニューを給食に活用する(全校投票等で決めるイベントも)
	学校	給食	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に関わる人(調理員、地元農業関係者、食材配送業者)と給食を一緒に食べ、給食を支えてくれる人を知り、感謝の気持ちを持つ。(給食感謝ディー) ・その子にあった食事を学ぶ(ハイクグ給食・レクメニュー)(アレルギーのある子ども含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイエットメニュー、取り過ぎメニューを体験する(毎日食べた時の指導も) 	
		全体	<ul style="list-style-type: none"> ・学校長のリーダーシップのもと、教諭、養護教諭、学校栄養職員が連携し、食に関する教育を推進する。 ・学校毎に、食に関するの全体計画、年間計画を作成する。 ・調理場単位で推進モデル校を指定し、取り組む ・栄養職員、養護教諭が授業に参画しやすい体制を作る ・「食の全体計画」の実施(職員への周知) ・食に関する指導を実践する。 		

地域・家庭	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの心と体を育てる(家庭での手作り食事、いろいろな食材体験、家族で食べることの楽しさを伝える) 空腹感を体験する(むやみやみに間食を与えない) 子どもの適度な運動ができる場を保障する(遊ぶ場所の充実) スポーツ活動、親子遊びのメニューが充実される 昔の遊びを体験する(老人クラブとの連携) 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの食への関心を高める(家族と一緒に食事・一緒に作る・・・料理、食材栽培、買物・食事の準備や後片付けをさせる) 家庭で、食べることの大切さを伝える 地域やコミセンでは、各種行事等で食に対する関心を高める(イベント・親子ヘルシークッキング等で成人病予防食を実際に作る体験) 食と健康に関する発表の場を設定する 親子料理教室で楽しさを体験する(コミセン等) 親子で食事を考え、作ってみる(料理教室、お弁当給食デー) 子どもが家族の一員としての役割(手伝い、〇〇当番、担当など)を持つ経験を通して、(家族に)認められる喜びを体験する 家族でゆとりある時間を過ごす体験をする 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で調理して食べる体験をする 	
	医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 講習会等へ専門的立場から参加を助言する(食と健康についての情報提供) 子どもでも理解できる“媒体”を用いた(子どもにも)分かりやすい“研修会”の開催(情報伝達手段の工夫) 		
大人への働きかけ	学校	PTA	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが食卓の準備、片付を行ったり、親が子どもを誉めたりする効果について話題になる 楽しそうな調理の様子は、子育てに欠かせないことを話題にする。(PTA 総会・研修会) 	<ul style="list-style-type: none"> ファーストフードや菓子を含めた栄養バランスについて勉強会をする。(短時間で、できる家庭料理など。研修会、保健委員会)
		給食	<ul style="list-style-type: none"> 食品本来の味が分かる減塩料理を紹介する。(試食会) 楽しそうな調理の様子は子育てに大切なことを話題にする(給食試食会) 	<ul style="list-style-type: none"> 給食だよりで手づくりの良さや正しい栄養バランスについて伝える
	その他	<ul style="list-style-type: none"> 自然を和らした遊びの達人を公募、養成する 	<ul style="list-style-type: none"> 家族でゆとりある時間を過ごすことの大切さを知る 食卓の準備、片付けが、子どもの自主性を育てるのに有効なことを話題にする(保健委員会、給食だより等) 家庭とに向け、食事内容・しつけ・マナー等について、一緒に話し合える場を設ける “食”(ex “食の乱れ” “正しい食生活”等)の話題を通し、学校、地域、家庭が共通理解をし、対策を一緒に考える 	
	地域	<ul style="list-style-type: none"> 子ども達の心身の健康について、PTA と連携した活動を設定する 	<ul style="list-style-type: none"> 親子クッキングで食事への興味を広げる 調理経験の少ない保護者(調理担当者)に給食調理員が「調理の基本講習会」を行う 保護者や地域住民と食に関する懇談会を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 地域やPTA 活動で減塩料理の教室を行う
地域	<ul style="list-style-type: none"> 様々な食品を食べられるよう調理教室等で調理法を学ぶ 			
	<ul style="list-style-type: none"> 地域で食のモデルとなる人が意識して増える(養成する) 地域の親同士のつながりを深め、食に関する情報交換の場づくり(食の文化を伝える、郷土料理などの紹介、教室の開催、伝統料理の伝達)ネットワーク作りをする 家庭内では、食に関する知識を伝える手助けを行う(伝承料理や伝承知識 等) 伝統料理の達人など、地域の人材の掘り起こしをする 			
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> 幼児期からの親に対する啓発。食習慣に関わる正しい知識や情報の発信をする 「大人の食事が子どもの手本になる」ということを(地域や)患者さんに伝える(大人が思えば子どもが変わる) 講習会等へ専門的立場から参加助言を行う 誰にでも理解できる“媒体”を用いた“研修会”開催(情報伝達、手段、工夫) 			
・乳幼児期の家庭 ・保育園	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを確立させる(朝食の摂取・早寝早起き) 空腹感の体験(どろんこ遊び/外遊び/思い切り体を使った遊び、おやつ(間食)の管理) 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的なマナーを身に付ける(体験) 食を通して心を育成する(食べる楽しみ・人との結びつき・あたたかさ・なごみ・感謝の気持ち) 小学校との連携を密にする(一緒に給食を食べる、共通したマナー) 		
	<ul style="list-style-type: none"> 食育に関する指導の大切さを周知できるようPRする(健診時などに食育プラン関連の催し) 			
全市	<ul style="list-style-type: none"> 広報で、子どもの好きな食について啓発する 保育園、コミセン、元気館(地区担当)等と子どもたちの食について話し合いを行う 幼児の保護者、保育士と情報交換をする 	<ul style="list-style-type: none"> 広報や市HPで誉めることの大切さを啓蒙する 子育て講演会で誉められる体験の大切さを話す 	<ul style="list-style-type: none"> HP(市・学校・調理場等)で食の情報を提供する 	
	<ul style="list-style-type: none"> 食育プランを市民にPRする。(食育プランの理解を促し、全市で実施する) 市民にむけた食育の意識啓発をする。(日本の伝統的和食の大切さを宣伝、家庭で食事の日を設定柏崎で誇れるメニューの開発、簡単手作りレシピコンテスト) 食に関する情報発信を積極的に行う。(子どもの親世代が食に関心をもつような仕組み作り。スーパー、コンビニに健康情報の設置) 			