

健康教育／組織化

- 給食を生きた教材として活用していきよう全教職員の研修をする
- 給食時間に食材やメニューに関心を持たせるよう（放送・話）な話題をする
- 給食指導の時間の活用（マナー・食べ物 の大切さ）を全職員で取り組む。
- 給食時間に一定時間集中して食べる時間を設ける
- 保体等の時間にスポーツドリンクやおやつ等の取りすぎやその影響について教える。
- 栄養職員と養護教諭が授業に参画し易い体制をつくる。
- 総合的な学習の時間に“健康”をテーマについて学習し、実感できる体験を入れる。
- どの子どもも適度な運動ができる学校体育・社会体育の場を保障する
- 食指導の年間指導計画を作成する（学校ごとに）
- 各調理場単位で食教育推進校を指定してモデルとして取り組む
- 保護者・家庭に向けて食事の内容・しつけ・マナー等について指導、また一緒に話し合う場をつくる
- 学校保健委員会で“食”を取り上げ、学校と家庭と地域が共通理解がもて、対策を一緒に考える。
- 地域の人を講師に活用する（郷土料理、地域の食の歴史など）
- 保育園・公民館・元気館（地域担当保健婦）などと連携して子どもたちの食について話し合いをもつ

政策

- 食品の栄養価表示を進める（保健所へ要望）
- 子どもが食材を実感しやすい（食材を作った人の顔がわかる）システム
- 地域に関心がある施策
- 地産地消のシステムがある

保健行動を実現する為に必要な知識・意識

- 朝食の大切さについて知る ・生活のリズムと健康について知っている
- 早寝早起きの良さを知っていて、実行できる
- 自分にあった生活リズムを知り、実行しようと思う
- あなたはこのことに気をつけて食事をしてますか（好き嫌いをしない／国 32.9% 小 43% 中 33.4%）
- 自分の体の健康を保つために必要な栄養や食事の量を知っていますか（知っている／小 11.7% 中 9.2% 知らない／小 31% 中 43.8%）
- ・おやつ の適量を知っている ・かむことの大切さがわかる
- ・マナーについて皆で考える（押し付けにならないように） ・食に関心が持てる
- ・家族やクラスや仲間と一緒に食事をする事の大切さを知る
- ・遊び方、運動の楽しさがわかる ・睡眠の良さが解り、よく眠ろうと思う
- ・遊ぶ時間の大切さが解り、工夫して時間を作ろうと思う ・自分で食事を準備できる
- 朝食が用意されていない時（自分で用意する小 34.7% 中 24.4%）
- ・食事の準備片付けを積極的にしようと思う ・嫌いなものでもチャレンジできる
- ・和食（ごはん食）の良さを知っている ・適正体重維持の大切さを知っている
- ・衛生面についての大切さがわかる ・食材や食事を作ってくれる人の姿を見る
- ・食べるものがなくて苦しんでいる人たちがいることを知る ・薄味に慣れている
- ・生き物と食の繋がりを知る ・自分で自分の体に良い食事が選べる
- ・添加物の体に及ぼす影響が解る ・食品の成分表示に関心を示す。それを見る力がある
- ・食に関する新聞や本の記事に関心が持てる ・情報の何が正しいか理解できる
- ・本当のおいしさを感じた経験がある ・手づくりの良さを知っている ・野菜の良さが解る
- あなたは次のようなことに気をつけて食事をしてますか（3食必ず食べる／国 75.6%小 62.2%中 62.9% 栄養バランスを考えて食べる／国 20.3%小 39.2%中 17.9% できるだけ多くの食品を食べる／国 41.1%小 18.7%中 20.2% 牛乳や小魚を食べる／国 67.9%小 32.0%中 28.9% 塩辛いものを食べ過ぎない／国 53.0%小 20.6%15.3% 色の濃い野菜を食べる／国 37.3%小 19.6%中 13.6%）

周囲の協力やサポート・心地よさ・強化要因

- ・お手伝いをしてほめられる。達成感がある ・自分で作り、食べた経験がある
- ・親子で一緒に料理をして楽しむ ・郷土料理を通して地域を知り興味をもつ
- 食事を楽しいと感じる時はどんな時ですか（家族とそろって食事をする時／小 41.7%中 21.8% 自分が作る・手伝うもの食べる時／小 26.7% 中 16.3%）
- ・気持ちのこもった食事をおいしいと思って食べる ・親子で食の大切さを学ぶ
- ・野菜づくり、漁業、農業の体験を楽しむ、野菜栽培の体験がある ・朝食がある
- ・家庭で野菜料理をよくする ・決まった時間に食事をする
- ・小さい頃から色々な食材を食べる経験をしている
- ・親子で身体を動かす楽しさを実感する ・外遊びが好きなお子さんが誘ってくれる
- ・遊びを教える人いる、遊ぶ場所がある ・縦割り年齢で遊んだ経験がある
- ・十分な睡眠をとり身体の調子がよい ・家族が積極的に子どもが体験する事に協力する
- ・米山登山等の時においしい水、食事、を実感する ・CMを題材に意見交換する
- ・砂糖や油、添加物の実験で弊害を学ぶ
- ・スリムの発散方法を食事（食べること）以外でたくさん知っている
- あなたは次のようなことに気をつけて食事をしてますか（楽しく食べる／国 68.8%小 41.4%中 33%）
- ・よく噛む事で周囲の人に誉められる ・大人が子どもの食事の気配りを意識して誉める
- 家族はあなたがからだに良い食事をする（とても喜ぶ／小 33.5% 中 25.6%）
- ・家族皆が後片付けをする雰囲気になっている ・親も子ども気持ちにゆとりがある
- ・大人が準備や片付けは、自主性を育てる大事な機会と意識し、やり方を教える
- ・食卓を囲む皆が気持ちよく食事ができるよう、声をかけ合う
- ・作った人（生産者、調理員、栄養士等）がわかるシステムがある ・食事のIt'ロード'を聞く
- ・好き嫌いせずに食べることが、コミュニケーションにも役立つことを知っている

実現に必要な受け皿（技術・社会資源）

- ・飢餓体験をする場がある ・子どもが食材にふれる・作る・収穫する機会、場がある
- ・かんたん料理教室など子どもが料理を学べる場がある ・味付け、調理法の工夫をみんなで考える場がある（情報交換する場がある）
- ・子どもが準備や片付けをする大切さや子どもを誉めることの大切さ、を大人が学ぶ場がある
- ・準備や片付けが自主性を育てる大事な機会と学ぶ場がある
- ・食事のマナーや噛む事の大切さを親も子ども学ぶ機会、場がある。 ・給食にカミカミメニューがある
- ・親子で身体を動かす楽しさを実感する機会、場がある ・遊ぶ場所、道具がある ・地域にスポーツ活動の場がある
- ・コミュニケーション技術を学ぶ場がある。
- ・菓子やジュースの取り過ぎの弊害、食品表示について学ぶ機会がある。 ・家に菓子やジュースを買い置きして置かない
- ・コンビニの料理やファーストフードについて学ぶ機会（場）がある。 ・コンビニ弁当に見やすい栄養表示がある
- ・野菜たっぷりメニューの開発がある ・単品の野菜料理がたくさん置いてある

児童生徒の食育推進プランのイメージ図

●：アンケートの数値

保健行動とライフスタイル

<身体・活動>

- ・朝食をしっかり食べる
 - 毎朝、食事をしますか。（毎日食べる／小 90.9% 中 85.8%）
 - 今朝、朝食は何を食べてきましたか（主食+主菜+副菜が揃っている／小 22.1% 中 22.4%）
- ・夜型の生活をしない
- ・からだを思いっきり使って活動（運動・遊び）する
 - 家に帰ってから運動をしますか（よくする／小 37.3% 中 42.9%）
 - 給食の前におなか为空いていますか（空いていないことが多い／小 22.4% 中 11.3%）

<積極的な食行動>

- ・食事の準備や後片付けに参加する
 - 食事の手伝いをしますか（よくする／小 22.9% 中 15.8%）
- ・苦質な食べ物にもチャレンジする（好き嫌いをなく食べる）
 - 嫌いなものが食事にあるとき、どうしていますか（がまんして食べる／小 42.6% 中 33.7%）
- ・よくかんで食べる
 - あなたは次のようなことに気をつけて食事をしてますか（食事をゆっくりよく噛んで食べる／国 32.2% 小 32.1% 中 24.6%）
- ・お互いに気持ちよく食べる
 - 食事中、自分がされて嫌だと思うことを自分でしたことはありますか（しない／小 42.9% 中 63.6%）

<情報に流されない>

- ・コンビニはうまく活用する
 - コンビニはよく利用していますか（週一回以上利用する小 51.0% 中 60.8%）
- ・菓子ジュースを取り過ぎない
 - あなたは次のようなことに気をつけて食事をしてますか（ジュース等を飲みすぎない／国 51.0% 小 33.8% 中 24.3%）
 - お菓子の摂取状況（ほとんど毎日食べる／小 29.6% 中 28.8%）
- ・情報に惑わされない
 - CMの製品を必ず又時々買う（小 21.2% 中 30.2%）

健康指標

- ・保健室の不定愁訴来所児の減少
- ・肥満傾向の子が減る（小 9.32%中 10.48%）
- ・歯周疾患が減る（歯肉炎小 19.5%中 32.4%）
- ・むし歯の罹患率が減る（小 20.8%中 59.6%）
- ・脊柱側弯症が減る（小 1.4%中 2.7%）

めざす子どもの姿・QOL

児童生徒が、生涯にわたって健康でイキイキした生活を目指して、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。

- ・心身とも元気（健康な）子
- ・運動遊びが大好きな子
- ・体を思いっきり使って仲間と楽しむ子
- ・夢中（集中）になって何事にも取り組む子
- ・食事がおいしく食べられる子（食欲旺盛）
- ・食事の時間が楽しみにできる子
- ・集中力や落ち着きのある子
- ・すぐキレたり、イライラしない（ガマンできる子）子
- ・なんにでもチャレンジする子
- ・意欲的に物事に取り組み達成感を味わえる
- ・自主性がある子
- ・自信をもって表現できる子
- ・思いやりのところが育つ
- ・感謝の気持ちを表現できる
- ・マナーがきちんとできる子
- ・朝のあいさつが元気よくできる子
- ・友達との交流（協力）がうまくできる

とりまく環境

- ・早食いをしないでゆっくり食べられるようなゆとりがある
- ・給食時間での食べる時間がゆったりとれる
- ・運動したい時にできる社会体育の整備
- ・楽しく給食がとれる雰囲気がある（食堂・音楽・テーブル・イス）