

事例

「基本的生活習慣の確立をめざして～朝ごはんの大切さ・朝ごはん実習～」(「早寝早起き朝ごはん」推進校事業)

は び きの し た かわし み な み
大阪府羽曳野市立高鷲南中学校

第1章

家庭における食育の推進

高鷲南中学校では、生徒の基本的な生活習慣の確立を目指して、朝ごはん摂取の重要性に対する意識の向上や、睡眠の確保やスマホ・ゲームの利用時間の短縮といった生活習慣の改善に向けた取組を実施しました。

その中でも、特に食育に関する取組として、全学年を対象とした「朝ごはん学習」や、生徒による「朝ごはんあいさつ運動」、生徒自らが考案した朝ごはんのレシピをまとめた「朝ごはんレシピブック」の作成、栄養教諭が作成した指導案を基に生徒が実際に朝食作りを体験する「朝ごはん実習」など、教職員や生徒が主体となり、朝食摂取の重要性や朝食の具体例についての周知に係る活動を行いました。

取組の推進に当たり、生活習慣全般に関するアンケート「元気調査」(4月、6月、9月、11月、1月実施)を通して、効果の検証を図りました。この調査において、「朝ごはんを食べていますか」の設問に対して「毎日食べる」又は「ほぼ食べる」と回答した生徒数の割合の年間の平均値は90%と、本取組における目標の95%には届きませんでした。しかし、「朝ごはんがなぜ重要か知っている」の設問では、「知っている」と回答した1年生の回答率が取組の前後で44%から95%に大きく上昇するなど、本取組による生徒の意識の向上が見られました。9割の生徒が朝ごはんの重要性を認識して摂取できているものの、1割の生徒については様々な家庭の事情で朝食摂取の習慣が確立できていないことが分かり、本取組を通して、個々の生徒への支援、保護者への個別アプローチや家庭支援機関との連携等、生活習慣の改善に向けた課題を明確にすることができました。

また、校内における取組のほかに、本校通学区域において、幼稚園、小学校、中学校教職員を対象とした食育指導の専門家による「食育指導研修会」や、本校の栄養教諭が幼稚園、小学校を訪問して行う「食育指導」の実施、また全世帯に回覧される本校の広報誌「絆の街」の発行により、関係者が食育指導について共通のビジョンを持つことができ、保護者や地域住民、市の教育委員会、市の健康増進課といった幅広い連携の強化と意識の向上にもつながりました。



食育指導研修の様子



朝ごはん実習の様子



学校広報誌「絆の街」