

「食育」の取組を中心とした 子どもたちの生活習慣の改善

—学校と家庭・地域との連携を通して—

プロフィール

地域

福岡市城南区の油山を南に望む緑の多い閑静な住宅街にあり、福岡市中心部の天神から8キロ、地下鉄で18分程度に位置している。近隣には福岡大学があり学生の多い地域である。

学校

梅林中学校は生徒数379人、学級数13学級。うち特別支援学級(春風学級)。福大病院院内(菜の花学級)から成り、教職員は30名。今年で創立40周年を迎え「信頼・笑顔・元気」な学校づくりに励んでいる。

PTA

PTA役員会・理事会を中心に、学年・成人教育・広報・厚生・地域委員会で活動中。生徒・保護者・先生が同じ思いで、「ワンハート (ONE HEART) 梅中家族」を合言葉に子どもたちの育成に励んでいる。

1 本校PTA活動の背景とねらい

授業を抜け出す。学校や生活態度に関心が乏しい。自尊感情が低く自分を大切にしない生徒がいる。これらの現状にどう取り組むか学校、PTAはそれぞれ模索していた。そのような中で、三年生の先生方より三年間の総合的な学習のまとめの発表の場として、PTA友愛セール・バザーと一緒に参加したいとの申し出があった。

学校もPTAも初めての取組に手探りの状況だったが、何度も話し合いを重ねた結果、当日は学校、生徒、保護者、地域が一つになった活気溢れるバザーとなった。このことが子どもたちのために学校、PTAがどうあるべきかを考えるチャンスとなった。

そのころ、学校でも「学力向上」を目指した研修が始まっていた。できることを実行しても思ったような手応えを感じないことから細かく分析された結果、いくつかの問題点が明らかにされた。その一つが「家庭教育の向上」「生活習慣の改善」であった。その取組の柱として「食育」が取り上げられることになった。低体温や生活習慣病の生徒、学校で元気がなく、学習に集中できない生徒も増えてきているようであった。この原因には食生活の貧困、家庭の教育力の低下があると考えられる。豊かな先進国でありながら、子どもたちの周りにはコンビニ食、冷凍食品、ペットボトル、カップラーメンなどが溢れている。現在の子どもをめぐる食の環境は必ずしも豊かとはいえない。こうした食生活の乱れは子ども自身へも強く影響を及ぼして

いると思われる。

私たちは学校と心をつなげて子どもたちを取り巻く環境をいかに整備していくか、多くの保護者を巻きこんでの活動がPTAの課題であると考えたのである。

2 活動の内容

(1) 活動のねらい

- ① 子どもの生活習慣の改善と向上―心身の健康と学力向上
- ② 保護者の意識改革と家庭教育力の向上
- ③ 親子のコミュニケーションの促進

(2) 主な活動内容

【「食育」を中心とした生活習慣の改善に向けた七つの取組】

- ① 九月：「梅中弁当の日」に向けた弁当づくりの計画書作成
- ② 九月：「梅中弁当の日」に向けた食育新聞を作成・発行（PTA広報委員会）
- ③ 十月：学校栄養職員による食育学習の授業と食習慣相談活動
〈朝ごはん、食事バランスシート、インスタント加工食品等〉（学校・総合）
- ④ 十月十日：第一回「梅中食育の日・弁当の日」の実施
（学校・PTA）
- ⑤ 十一月：保健指導で一週間「食・健康

チェックシート」の取組

〈朝ごはんの内容・起床就寝時間・体調・体温等を記録する〉（学校・朝の会）

- ⑥ 十二月：食育レシピ集「キッチンごはん」を作成し全家庭に配布
（PTA厚生委員会）
- ⑦ 二月：健康学習で生活習慣改善のための「生活マップづくり」
（学校・総合）

(3) 活動上工夫した点・効果

- ① 生活習慣の改善・向上を図るために、学校の教育計画や行事とPTA活動・研修をタイアップさせ、連携したカリキュラムや行事を企画し実践していった。
- ② PTA厚生委員会がお母さんの目から見て作成したところの、子どもたちに伝えたい食育レシピ集「キッチンごはん」の発行等協力体制が充実していた。
- ③ 「梅中弁当の日」への保護者の協力と理解を得るため、PTA広報委員会が学校とタイアップし、「梅中食育の日」号外新聞を作成し、効果や意義をアピールしていった。



2007PTA 厚生委員会発行
食育レシピ集



2008PTA 厚生委員会発行
食育レシピ集

梅中 食育の日プロジェクト 実施計画

- 夏休み 「自分で作る自分のお弁当」(夏の課題) お弁当作りとレポートを作成。③
- 保健室では日常的に体調管理と食生活について相談活動を実施。
- 9月 家庭科の授業で昼食作りについて学習。お弁当づくり計画書を作成。
- ★梅中考査前モジュール週間
生徒は朝登校後、梅中「食・健康チェックシート」に、朝ごはんの内容、起床時間、就寝時間、睡眠時間、体調、体温などを書き込む。帰りの会でチェックシートに今日1日の集中力、体調などを記録。
- 10月3日～5日
各クラスで栄養職員から、1年(朝ごはんの栄養バランスを考えよう)2年(自分の食生活のバランスを考えてみよう)3年(自分の食生活を振り返ってみよう)の授業。先生方と一緒に「弁当作り計画書の見直し」「自分の体調」などの相談活動をする。
- 10月9日 最終確認。写真撮影用のコメント書き。
- 10月10日 梅中「食育の日」(健康教育)
 1. 自宅でお弁当作り(9:25登校)
 2. 登校後 講演会「あなたに伝えたいこと」～生活習慣を大切にしよう～講師 牛島達郎先生 保護者もぜひご参加を。
 3. 記録撮り、試食、自己評価、感想

「食育の日」は「梅中食育の日」
子どもが作る梅中・弁当の日。

「食育の日」は、食生活の改善や生活習慣の改善を目的として、食育の重要性を伝えるための取り組みです。梅中では、食育の重要性を伝えるために、食育の日を設定し、子どもたちが自分たちで作るお弁当の日を実施しています。

食育とは、食生活の改善や生活習慣の改善を目的として、食育の重要性を伝えるための取り組みです。梅中では、食育の重要性を伝えるために、食育の日を設定し、子どもたちが自分たちで作るお弁当の日を実施しています。

夏休みに作った生徒のお弁当

PTA 広報委員会発行 食育「号外」新聞

「弁当の日」においては持ってこない子ども、作って来られない子どもがいるのではないかと心配していたが、全員持って参加できたことは保護者の協力なしで

梅林中では、福岡市教育実践校の指定を受けて、生徒の学力向上のために「特色ある教育課程の編成」が進められてきた。その研究の一つとして「家庭、地域と連携した生活習慣の改善」が行われた。そのころ保護者からも、「梅林中で弁当の日をやりたい」との声が上がり学校に相談をした。学校では食育を中心とした生活習慣の改善に取り組むことになり「梅中食育の日・弁当の日」が設けられた。私たち保護者も、子どもが自分でつくる弁当作りを通して、家族で会話することの楽しさ、米や野菜などを作る人のこと、環境のことなど考え、実感できる人になってほしいとの願いを込め、PTA役員、各委員会が中心となり学校と一緒に取り組んできた。

①「梅中食育の日・弁当の日」の学校とPTAとの連携・協力

3 成果と課題

④「あなたに伝えたいこと」生活習慣の改善をテーマにした講演会(F女学院大学U教授)を学校と連携して企画し、全校生徒と保護者で聴いた。これは市Pの特別講演事業によるもので、大変意義ある時間を共有することができた。

はできないことであった。取組後の保護者や子どもたちの感想を見ても、子どもたちが食に関心を持ち、自分の生活を改善しようとする姿がうかがえた。また、取り組む中で家族間の会話も増え、親子のコミュニケーションが活性化していった。

子どもたちからは、親への感謝の言葉が聞かれ、食べ物への感謝の心が高まり、自分の健康や食生活への関心も増すなど大きな成果が見られた。

このように、「梅中弁当の日」を中心とした「食育」の取組を通して、親の意識改革をしながら、子どもの生活習慣を改善・向上させることができたことは意義深い。現在「梅中弁当の日」は年三回行われ、親子のコミュニケーションを図りながら家庭でも楽しく学んでいる。

〈梅中「弁当の日」実施後の保護者の感想より〉

- ☆ 家庭で食事の用意をする等、大変さがわかったようでした。母への感謝の言葉があり、良かったです
- ☆ 自分の苦手な食材も栄養のためと、メニューに入っていたことにはびっくりでした。
- ☆ メニューを何にするか、何週間も前から話題になり話をするが多かった。
- ☆ 自分のお弁当と一緒に父親の分も作ってくれました。いつもと違う内容でうれしかったです。
- ☆ 普段料理をしても見向きもなかった子が一緒に作ったことがとても楽しかったようで、料理中にそばに寄ってきて話をするが多くなりました



梅中弁当の日の食事風景（その1）

た。
 ☆ 世の中が豊かになった分、当たり前のことができない難しい時代になりました。子どもの正常な生育のために、親が考え直さなければならぬと思います。



梅中弁当の日の食事風景（その2）

4 「ワンハート梅中家族」のPTA活動に向けて

中学生においては、大人同志の不信感が致命的ダメージとなる。先生と保護者が同じ思いで同じ目標に向かっていく姿をみるのが自尊心を育て、大人への信頼につながるものと考えられる。子どもを中心に先生と保護者

が夫婦のような関係でいることが重要である。そして地域の方は、時にはおじさん、おばさんであり、時には祖父母であり、時にはお兄さんやお姉さんのような関係ができることが理想である。私たち梅中PTAは、今後も情報の共有を密にして大切にしながら、「ワンハート梅中家族」を発展・継続させていくことを強く願う活動していきたいと思っている。

展望

PTA・学校が適切な「食育」を追究して、子どもたちの生活習慣の改善を図ろうと努めた生々しい実践記録である。「活動のねらい」に見える「保護者の意識改革と家庭教育力の向上」「親子のコミュニケーションの促進」こそ、長続きする実践の鍵といえよう。「食育」に関わる生活習慣改善の七つの取り組み、「食育レシピ集」「梅林弁当の日」等々、ねらいに即したユニークな実践は、このような課題を持つPTA・学校にとっても、参考になる点が多いといえよう。