

第72次 印旛地区教育研究集会

「四街道市 弁当の日」における 食育活動の取組

—元気な四街道っ子の育成を目指して—



令和4年8月24日
四街道市学校栄養士会

「四街道市 弁当の日」における食育活動の取組

—元気な四街道っ子の育成を目指して—

四街道市学校栄養士会

1. はじめに

四街道市は千葉県北部に位置し、千葉市、佐倉市に隣接した、チーバくんのほっぺの部分に当たる首都圏のベッドタウンである。比較的豊かな自然環境が数多く残っており、子育て日本一を唱っている市である。

四街道市の学校給食は、2つの共同調理場（小学校3校：約450食）（小学校4校・中学校1校：約2,200食）と、9つの単独調理場（小学校5校・中学校4校：約340食から約830食）があり、市全体では、1日約8,200食を提供している。

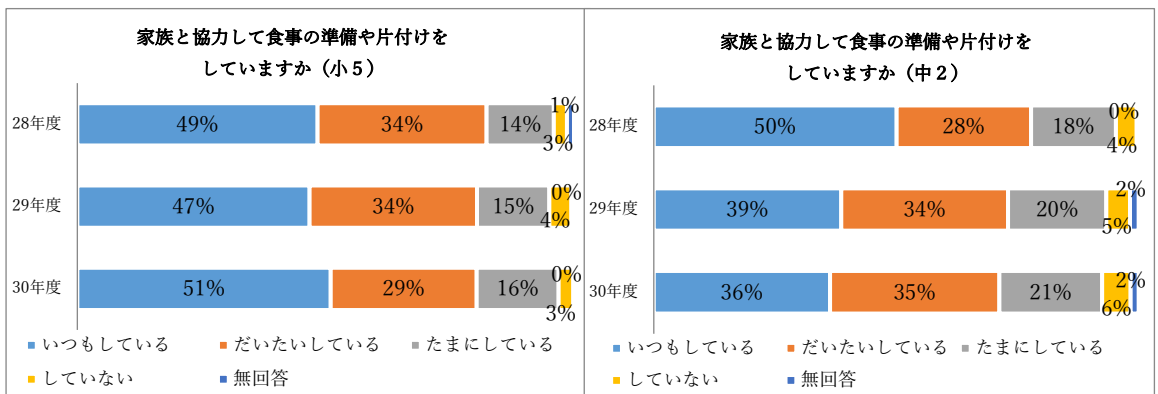
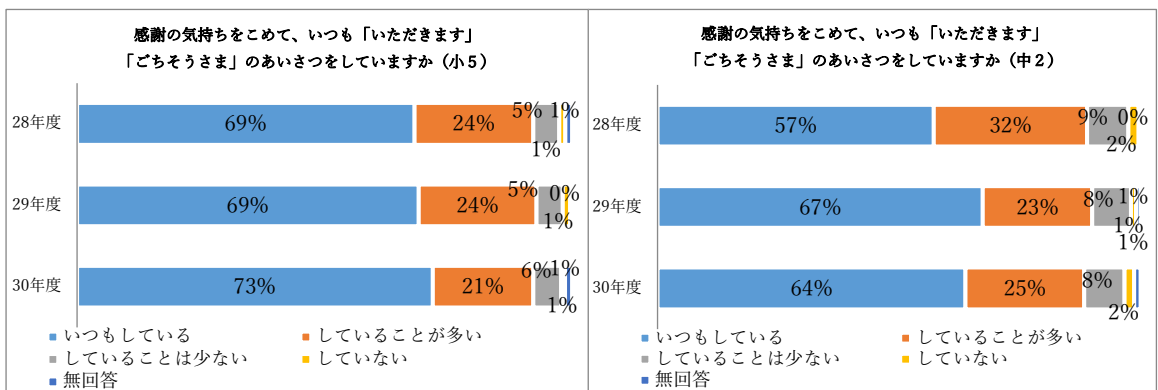
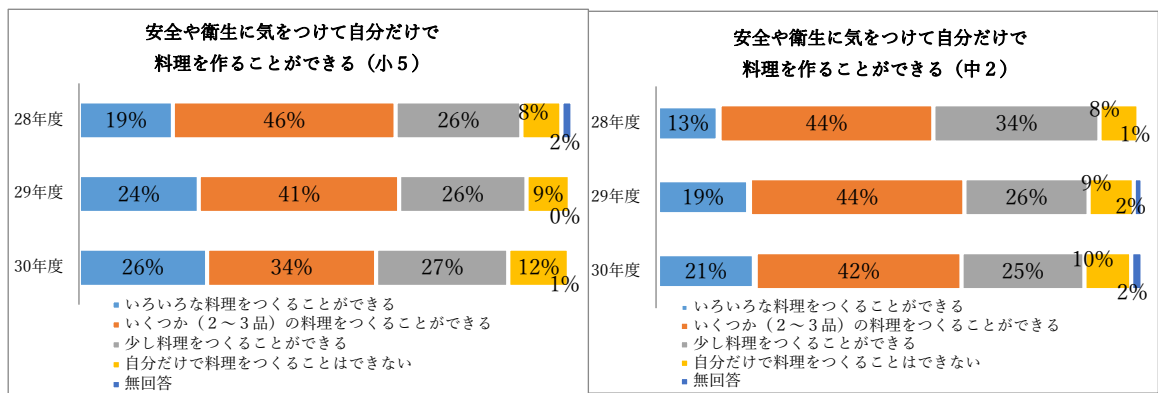
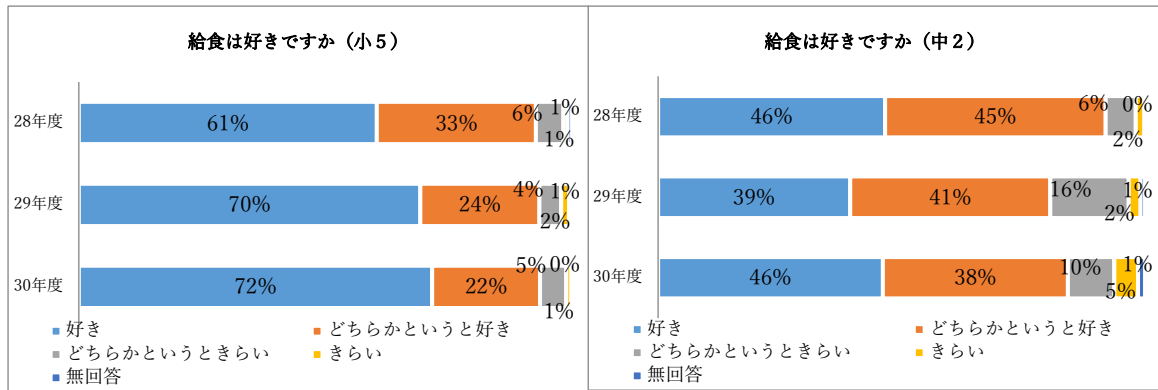
2. 主題設定理由

（1）四街道市の状況

本市における年少人口の割合は13.4%（平成27年度国勢調査）、令和2年には13.1%、令和17年には12.1%に推移すると予想されている。また、本市総世帯数における核家族の割合は、69.7%（平成27年度国勢調査）と、全国及び千葉県（59%）と比べ、核家族世帯の割合が高い地域であるため、世代間交流の機会を充実させるほか、家族の教育機会を充実させるために、学習機会を提供する家庭教育の支援などが重要である。この状況を受け、平成25年度から「四街道市教育振興基本計画」の基本方針1の中に盛り込まれている「たくましい子どもの育成」実現のため、食育と健康教育の推進を進めてきた。その手立ての一つとして食や料理に対する関心、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てることを目的として「四街道市 弁当の日」を定め、前期計画内の平成28年度より全校実施となり、平成31年度より後期計画に入っている。

（2）児童生徒の実態

本市教育委員会が実施している食生活アンケートにおいて、弁当の日が全校実施された平成28年度以降の結果を見ると、【食事の重要性】の項目で、小学生は給食が「好き」「どちらかというと好き」の割合が約90%であり、特に「好き」の割合は年々増加している。しかしながら、中学生は給食が「好き」「どちらかというと好き」の割合は約80%ほどで、「好き」の割合が50%弱で伸び悩んでいる。【食品を選択する能力】の項目で、平成30年度の小学生は、自分だけで料理を作ることが出来る割合が平成29年度より減少傾向がみられる。【感謝の心】の項目では、小中学生ともに、約90%の割合で感謝の気持ちを込めて挨拶をすることができ、高い割合を保つことができています。一方で、【社会性】の項目では、小中学生ともに、食事の準備や後片付けをしている割合が毎年低下している。



このことから、児童生徒の食育の推進に重要な役割を担う栄養士が、市全体で取り組んでいる「四街道市 弁当の日」に積極的にかかわっていくことで、「四街道市 弁当の日」がより効果的な食育活動となり、子どもたちのより良い変容に結びつくと考え、本主題を設定した。

3. 研究仮説と手立て

研究仮説：

市内小中学校における「四街道市 弁当の日」の取組をまとめ、栄養士がより効果的に指導に携わることで、「四街道市 弁当の日」の趣旨が児童生徒はもちろん、保護者にも浸透し、四街道市内の小中学生の食に関する関心を高め、感謝の気持ちが育つであろう。

具体的手立て：

- ① 栄養士がかかわり、「四街道市 弁当の日」に関する授業や指導資料提供を行う。
- ② 給食に「四街道市 弁当の日」を意識した献立等を取り入れる。
- ③ 保護者、地域に向け啓発の資料や手紙を配付する。
- ④ 弁当の日の取組、指導内容の小中連携を図る。

4. 研究課程

＜四街道市教育委員会指導課より＞

平成 25 年度 「四街道市 弁当の日」実施計画発表

(モデル校 小学校 2 校・中学校 1 校)

平成 26 年度 「四街道市 弁当の日」新たなモデル校を依頼

(小学校 2 校・中学校 1 校)

平成 27 年度 「四街道市 弁当の日」実施計画完成

(モデル校 小学校 2 校・中学校 2 校)

平成 28 年度 「四街道市 弁当の日」一斉実施 及び調査

- ・「四街道市 弁当の日」実施計画作成
- ・「四街道市 弁当の日」の啓発活動の実施
- ・「四街道市 弁当の日」の実施
- ・「四街道市 弁当の日」アンケート調査

平成 29 年度 「四街道市 弁当の日」一斉実施（複数回）

平成 30 年度 「四街道市 弁当の日」一斉実施（複数回）

平成 31 年度 「四街道市 弁当の日」一斉実施（複数回）

現行の「四街道市 弁当の日」の取組をベースに、課題を解決していく

<四街道市学校栄養士会>

平成 30 年度 「四街道市 弁当の日」における取組、取組実施日、課題の取り
まとめ

平成 31 年度 「四街道市 弁当の日」における取組、取組実施日、課題、使用指導
等の取りまとめ、各校栄養士が弁当の日実施に携わる実践の開始

令和 2 年度 コロナ禍のため、取組を実施できた学校の取りまとめ

令和 3 年度 各校栄養士が「四街道市 弁当の日」の実施に携わる実践の推進

5. 研究の実践

(1) 「四街道市 弁当の日」実施状況（弁当の日カレンダー） 別紙 1 参照

平成 28 年度：市内全校実施開始

年 1 回実施校がほとんど

小学校はほぼ土曜日実施（授業参観等土曜登校時）、さらに
4 月に実施し、終了となっている

平成 29 年度：土曜実施は変わらないが、複数実施校が増加

平成 30 年度：四街道市学校栄養士会取りまとめ開始

昨年と変更は少ない

令和元年度：土曜、4 月実施が減少した

各校栄養士の働きかけの効果か？

令和 2 年度：コロナ禍であっても中学校は実施できている

令和 3 年度：年度実施できなかった学校が、再開されてきている

(2) 「四街道市 弁当の日」に関する栄養士の取組 別紙 2 参照

① 取組例㉑：給食を活用した指導

弁当の日に向けて、セルフおにぎりやセルフサンド等の活動を献立に取り入れた。
(B 小学校・C 小学校)

② 取組例㉒：担任、保護者向け資料の作成

弁当の日の特化した内容の給食だより等、資料を作成し、発信した。
(全小中学校)

③ 取組例㉓：授業への参画

2 年生学級活動「食べ物の 3 つの働きについて知り、栄養満点の弁当を考えよう！」
(K 小学校)

④ 取組例㉔：児童・生徒向け資料配付

(A 小学校・K 小学校・H 小学校・O 中学校)

⑤ 取組例㉔：「弁当設計図」を使った指導

学年集会、学級活動、家庭科の時間を使い、「弁当の日に向けての計画（ワークシート）」記入、冬休みを利用し、おかずづくりの練習、レポートの作成を指導。
(N 中学校)

全校集会、家庭科、学年集会の時間を使い、「弁当作りのポイント（パワーポイント：全学年対象）」、「弁当の設計図作り（中 1 対象）」「弁当のおかず 2 品の調理実習（中 2 対象）」を指導。

(P 中学校)

⑥ 取組例㉕：ICT を活用した指導

学級活動の時間を使い、ICT を活用した 2 学年一斉指導（中 1、2 対象）を実施。
(Q 中学校)

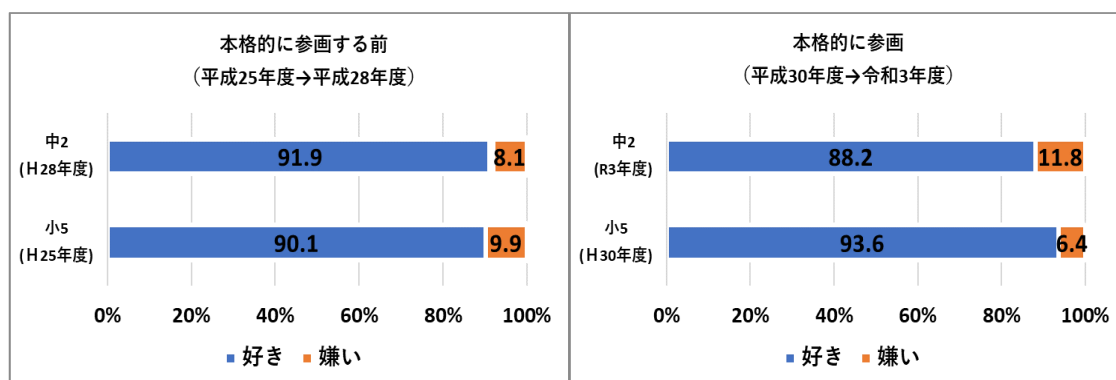
家庭科の時間を使い、ICT を活用し、データ化した弁当カードを使い「弁当の献立を考えよう」（中 1 対象）を指導。

(M 中学校)

6. 仮説の検証

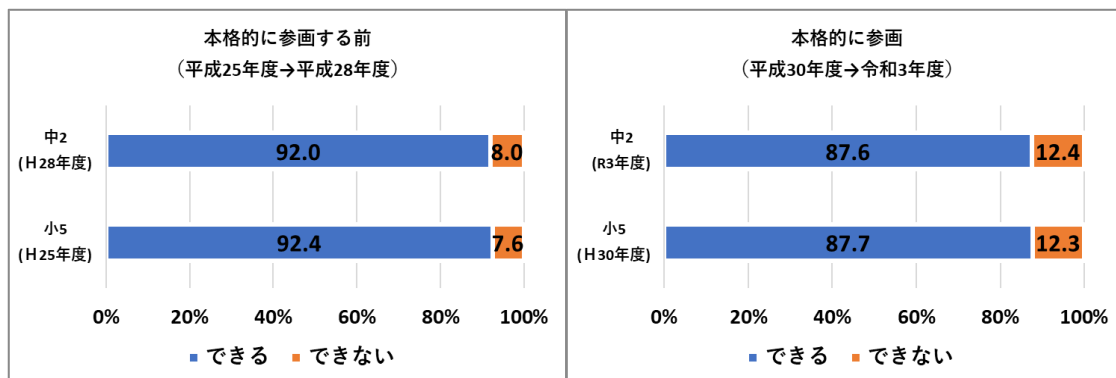
本市教育委員会が実施している食生活アンケートより、栄養士が「四街道市 弁当の日」に本格的に参画する前の平成 25 年度小学 5 年生が平成 28 年度に中学 2 年生になった時と、栄養士が市内全校で本格的に「四街道市 弁当の日」に参画した平成 30 年度小学 5 年生が令和 3 年度に中学 2 年生になった時の実態について比較し、検証を行った。

【食事の重要性】



「給食は好きですか？」の問いに対し、平成 30 年度小学 5 年生が、令和 3 年度中学 2 年生になって「給食が好き」という割合が有意に下がった。これには、令和 2 年度より新型コロナウイルス感染症予防対策のため、机の向きは前向き、そして黙食での給食時間となった影響もあると考えられる。

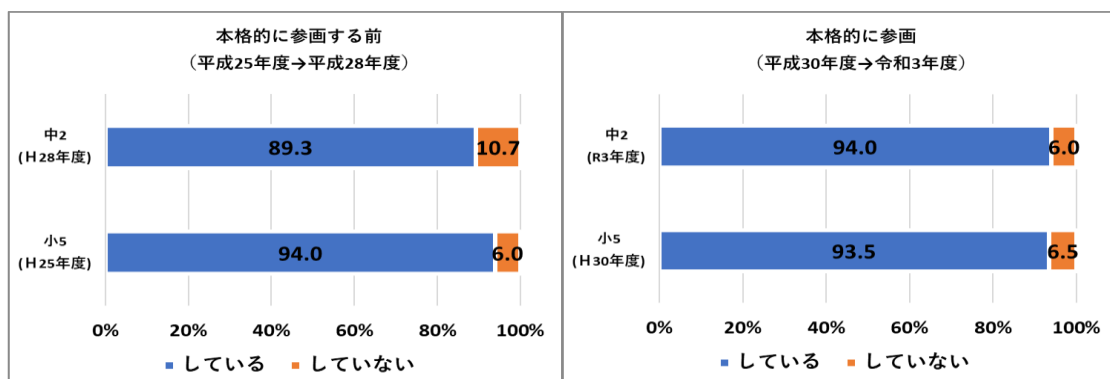
【食品を選択する力】



「安全や衛生に気をつけて、自分だけで料理をすることができますか？」の問いに対し、少しでもできる場合は「できる」、全くできない場合を「できない」に分類し、検証した。

平成25年度と平成30年度の小学5年生がそれぞれ中学2年生になり、「できる」という割合に変化は見られなかった。「四街道市 弁当の日」の取組が自分で料理する割合を高めることにはつながっていなかった。

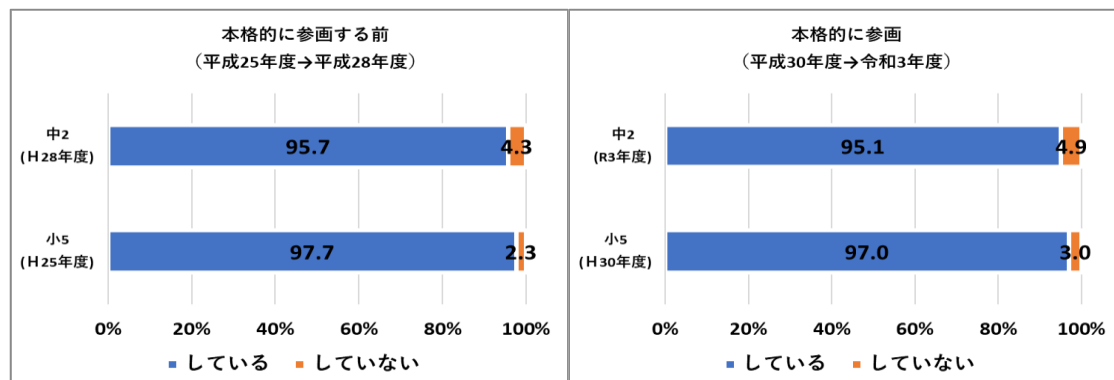
【感謝の心】



「感謝の気持ちをこめて、いつも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？」の問いに対し、「いつもしている」「だいたいしている」を「している」、「たまにしている」「していない」を「していない」に分類し、検証した。

平成25年度の小学5年生が平成28年度に中学2年生になると、感謝の気持ちをこめてあいさつをしている生徒の割合は、有意に減少していた。一方、平成30年度小学5年生で令和3年度中学2年生になった生徒については、感謝の気持ちをこめてあいさつをしている生徒の割合に変化は見られなかった。感謝の気持ちを表す行動の一つである食事のあいさつの割合に変化がなかったということは、学年が上がっても失われずに保つことが出来ているとも考えられる。

【社会性】



「家族と協力して、食事の準備や後片付けをしていますか？」の問いに対し、「いつもしている」「だいたいしている」「たまにしている」を「している」、「していない」を「していない」に分類し、検証した。

平成25年度と平成30年度の小学5年生がそれぞれ中学2年生になった時、どちらも「している」割合が有意に減少していた。中学生になると、部活動、習い事等もあり、家族と関わる時間の確保が難しいことが考えられる。

今回は、継続的に実施している食生活アンケートの結果から仮説の検証を行った。結果、「四街道市 弁当の日」の取組に力を入れたことで、「四街道市の小中学生の食に関心が高め、感謝の気持ちが育った」という検証には結びつかなかった。

しかし、各学校での取組において、指導後の実態調査で「弁当をすべて自分で作った」という生徒の割合が小学校の時は8.0%に対し、今年度中学校においては28.3%まで増えた学校もあった。また、授業後のワークシートには、「親への感謝」や「弁当を作れたことへの達成感」、「次回への意欲」等、これらを記入していた生徒も多数みられた学校もあった。このような各学校での取組や成果を集約し、市全体での取組につなげていきたいと考える。

7. 成果と課題 (○：成果 △：課題)

○市独自の取組のため、市外より異動してきた職員への伝達がうまくいかなかったが、取りまとめたものを用意したことで、伝えやすく、イメージを持ちやすくなった。

○取組を実施した学校の指導案等を共有できたので、自校でも取り組みやすくなった。

○継続して取り組んでいるので、保護者の理解も好意的になってきた。

○令和2年度は、コロナ禍で取り組むことが難しかった学校(特に小学校)があったが、工夫して取り組むことができた学校もあった。

△中学校は部活動の停止が難しく、始業式などに限定されてしまうため、複数回の実施日を設定しづらい。

△平成 31 年度頃までは、4 月中や 5 月初めの行事日を「四街道市 弁当の日」と設定していることが多かった。年度初めから間もない日程では、小学 1 年生や市外からの転入生は、ただ家から弁当を持ってくる日となってしまう、趣旨から離れてしまっている。しっかりと事前指導ができる時期に設定することが、「四街道市 弁当の日」定着に重要となるのではないか。

△市内で温度差が出ないよう、小・中学校 9 年間で身に付けてもらいたいことを学年別に設定したマニュアル的なものがほしい。（小・中連携した指導）

△市教委実施の「四街道市 弁当の日」実施アンケートの中に、栄養士等の指導の効果が数値として残せるような設問を入れてもらえるよう働きかけたい。

8. まとめ

感染症の流行、緊急事態宣言、蔓延防止等重点措置など、環境が大きく変わり、給食の時間も含め、子どもたちの学校生活は大きく変貌した。しかし、食については生きていく上で重要な営みの一つであり、食べることは不変である。そんな子どもたちの体だけでなく、心も大きく健康に育てるために、栄養士としてできることは何かを考えさせられる日々である。市全体で取り組む「四街道市 弁当の日」に、食のスペシャリストとしてかかわることで、自校の子どもたちはもちろん、四街道市全体の子どもたちの健康の一端を担うことができるということを忘れず、今後も効果的な指導方法を模索し、実践することで、元気な四街道っ子を育てていきたい。

「四街道市 弁当の日」実施状況

		平成28年				平成29年			平成30年			平成31年			令和 2 年		令和 3 年		
単 独 小 学 校	A小	11/14 (月)				11/13 (月)			11/12 (月)			11/11 (月)			6/16 (火)	11/16 (月)	6/16(水)	11/15 (月)	
	B小	5/ 6 (金)	2/24 (金)			5/2 (火)	2/23 (金)		5/2 (水)	3/1 (金)		4/26 (金)	2/28 (金)		1/30 (土)	2/26 (金)	11/30 (火)	1/31 (月)	
	C小	10/29 (土)				6/16 (金)	11/18 (土)	2/3 (土)	4/21 (土)	11/17 (土)	2/16 (土)	11/16 (土)	2/15 (土)		10/17 (土)		11/27 (土)		
	D小	4/23 (土)				4/22 (土)	9/16 (土)	10/6 (金)	4/21 (土)	5/2 (水)		4/20 (土)	4/26 (金)	1/8 (水)	10/31 (土)	1/8 (金)	11/22 (月)	1/11 (火)	
	E小	4/28 (土)	5/18 (水)	6/4 (土)	11/11 (金)	5/1 (月)	5/17 (水)	5/27 (土)	5/16 (水)	11/9 (金)		5/15 (水)	10/26 (土)	1/8 (水)	1/8 (金)		5/19 (水)	1/11 (火)	
東 部	F小	4/16 (土)	4/28 (木)			1/10 (水)			1/8 (火)			1/8 (水)			12/22 (火)		1/11 (火)		
	G小	6/ 4 (土)	11/26 (土)			11/18 (土)	1/10 (水)		10/20 (土)	1/8 (火)		6/14 (金)	11/16 (土)		10/17 (土)	1/19 (火)	1/11 (火)		
	H小	11/19 (土)				12/9 (土)	1/10 (水)		10/13 (土)	12/8 (土)		10/26 (土)	12/7 (土)		10/17 (土)	12/5 (土)	11/20 (土)		
北 部	I小	3/ 1 (水)				4/22 (土)	9/4 (月)	3/1 (木)	4/21 (土)	9/4 (火)	2/28 (木)	4/20 (土)	2/27 (木)		—		4/17 (土)	9/3 (金)	3/2 (水)
	J小	11/19 (土)				11/18 (土)			11/17 (土)			11/30 (土)			11/28 (土)		11/27 (土)		
	K小	4/23 (土)				4/22 (土)	9/4 (月)		4/21 (土)			1/8 (水)			12/22 (火)		6/12 (土)	11/13 (土)	1/11 (火)
	L小	4/23 (土)	3/23 (木)			4/22 (土)	11/11 (土)		4/21 (土)	11/10 (土)	2/23 (土)	11/9 (土)	2/22 (土)		12/22 (火)	2/20 (土)	2/26 (土)		
	M中	10/18 (火)				10/17 (火)	12/21 (木)		1/8 (火)			12/23 (月)			12/22 (火)		1/11 (火)		
単 独 中 学 校	N中	1/10 (月)				1/9 (火)			1/7 (月)			1/7 (火)			1/7 (木)		1/7 (金)		
	O中	12/21 (水)				9/12 (火)	11/6 (月)		12/20 (木)			12/19 (木)			10/26 (月)		1/11 (火)		
	P中	9/1 (木)				9/1 (金)			11/26 (月)			11/25 (月)			11/24 (火)		11/15 (月)		
	Q中	9/10 (土)	10/26 (水)			9/1 (金)	10/26 (木)		7/1 (日)	9/3 (月)		9/2 (月)			12/23 (木)		12/23 (木)		

中止

施設名：四街道市立 A 小学校**実施日：**①令和3年6月16日②令和3年11月15日**実施内容：**

①弁当の日の1週間前に家庭向け給食だより「いただきます」を配付し、この資料をもとに、担任から児童が無理なく弁当作りに関わられるよう、指導・支援している。

また、保護者にも、弁当作りのコツや衛生面への配慮を呼びかける大事なお便りにもなっている。

（給食だより「いただきます」A小版 児童への弁当作りへの関わり方）

②リモートでの全校集会で、給食時の感染予防について話した際、2回目の弁当の日が近かったこともあり、弁当作りへの衛生面の工夫についても説明した。パワーポイントに音声やイラストも加え、児童にも理解しやすく、興味関心を高められるようにした。

③指導後のアンケート実施

当日児童がどのコースを実施したか、挙手で人数を調査した。結果を次回の給食だよりに掲載し、次回の弁当の日の参考にしてもらっている。

施設名：四街道市立 B 小学校**実施日：**①令和3年11月30日②令和3年1月31日**実施内容：****①「自分が取り組みそうなことを考えてみよう」**

昨年度は感染症対応により、指導をして取り組むことはなかったため、現2年生はほぼ初めてと言える状態であるので、どう取り組んでよいのかわからないと、担任に相談をされた。今年度も実施できるかどうかギリギリまでわからず、また延期となっていた修学旅行や校外学習が、緊急事態宣言が明けた10月、11月に実施されることとなったため、取り組みの時間を取ることができなかった。そこで、1回目の弁当の日は自分が取り組みそうなことを、保護者と相談して決め、取り組むよう設定した。

②「おにぎり弁当を作ってみよう」

1 12月の給食で、セルフおにぎりを取り入れる。

2 冬休み中に、自分でご飯を炊く、自分で炊いたご飯でおにぎりを作る練習を提案する。

3 1月の給食で、セルフおにぎりを取り入れる。

4 給食委員会児童に、弁当の日に関するポスターを作成させ、1, 2年生へ知らせる。

5 自分で作ったおにぎりを中心とした弁当作りを提案する。

6 アンケートの実施**施設名：四街道市立 C 小学校****実施日：**①令和3年11月27日**実施内容：**

「臨時の給食だよりの発行と給食を使用した練習」

①11月1日付で「給食だより11月臨時号」を発行して家庭数で配付する。

②11月4日（木）にセルフハムカツバーガー、11月16日（火）にセルフおにぎりを給食として提供し、弁当づくりの練習をしてもらった。

施設名：四街道市立 E 小学校**実施日：**①令和3年10月25日②令和4年1月11日**実施内容：****①「食育だよりの配付」**

弁当の日についての食育だより（号外）を全児童に配付した。

教職員に、弁当の日はただ給食がない日ではないので、食育だよりを参考に弁当作りに取り組むように指導の依頼をした。

②弁当の日当日の写真をまとめた掲示物を作成し、掲示した。

施設名:四街道市立 D 小学校

実施日:①令和3年11月22日②令和4年1月11日

実施内容:

- ①校長より、各クラス担任に弁当の日についての趣旨を伝え、学校だよりや学年だよりにて周知し、各自のペースで取り組んだ。
今年度は年2回実施で取り組んだ。
- ②市教育委員会の事後アンケートを実施した。

※令和3年度は、栄養士不在時期の実施のため、栄養士主導による取組は無し

施設名:四街道市立 H 小学校

実施日:令和3年11月20日

実施内容:

- ①11月20日(土)の全校登校日に合わせて、事前に職員会議等で全職員へ周知し、「弁当作りのポイント」と「計画表」を配付し、担任の先生から指導をしてもらうよう、計画した。
- ②学校だより、学年だよりで啓発を行った。
- ③保護者宛文書で趣旨・目的を伝えた。
- ④栄養面や衛生面に関する内容を担任より指導した。
- ⑤児童が計画表を作成し、当日保護者と協力し弁当作りを行った。
- ⑥この日6年生は修学旅行だったため、直近の連休中に家庭でお弁当作りを行った。
- ⑦指導後は、児童全員が計画表を栄養士に提出し、丸つけやスタンプを押し返却した。

施設名:四街道市立 K 小学校

実施日:①令和3年6月10日

実施内容:

- ①特別活動(2年生)
「食べものの3つのはたらきについて知り、えいようまんてんの弁当を考えよう！」

実施日:②令和3年7月2・7・9日

実施内容:

- ②家庭科(6年生)
「給食のこんだてを考えよう！」
献立作成の授業の中で、給食の献立を考え終わった児童に、弁当の日に向けての献立を考えさせた
- ③その他
 - 1 第1回～第3回の弁当の日に向けて、お便りを作成
 - 2 第1回・2回は、全校統一のお便り、第3回は低・中・高学年別にお便りを作成した。
 - 3 お便りをもとに、弁当の日に向けて、各学級で取り組んでもらった。

施設名:四街道市立 N 中学校

実施日:冬休み明け始業式の日(年1回)

実施内容

- ①事前指導:
 - 〈1年生〉学年集会「弁当の日について」集会後、各教室でワークシート記入(弁当の日に向けての計画)
 - 〈2・3年生〉学級活動ワークシート記入(弁当の日に向けての計画)
- ※令和3年度は、家庭科の時間が確保できたので家庭科で実施
- 〈全学年〉ワークシートで計画した弁当のおかず1品以上を冬休み中に練習
- ②実施後:冬休みレポート「私が考えたお弁当」を作成・個人新聞として掲示
- ※栄養教諭が目を通し、ごほうびシールを貼付

施設名:四街道市立 O 中学校

実施日:①令和4年1月11日(火)(令和3年度は、H小学校以外のO中学校区で同じ日に設定)

実施内容:

- ①衛生委員による「弁当の日」に関する呼びかけ
(令和2年度より)
- ②家庭・生徒への啓発
給食便りの配付
- ③教職員への啓発(令和3年度より)
職員会議での提案
- ④当日各クラスで写真を撮ったり、声掛けをしたりする等、生徒の努力を認める取組を依頼
- ⑤事後アンケートの実施
- ⑥その他
 - 1 学級担任による取組
学級活動における事前指導
弁当の写真のクラス掲示
 - 2 栄養教諭による取組
給食掲示板への掲示

施設名:四街道市立 M 中学校

実施日:①令和3年12月13日14日15日
17日(地域における食育推進事業の授業研究会を実施)

実施内容:

- ①「弁当の献立を考えよう」(1年生)
1月11日の「弁当の日」に向けて、「弁当の日」の意義や弁当作りのポイントを理解するとともに、自分が作りたい弁当のイメージをふくらませられる知識を身につける。
心身の成長や健康の保持増進の上で、バランスのよい1食分の献立作成ができる力を身につける。
ICTを活用し、データ化した弁当カードを使って、イメージ作る。
タブレットの情報をテレビに飛ばして発表させる。

施設名:四街道市立 P 中学校

実施日:令和3年は11月の3連休明けに実施
(年1回)

授業実施日:

弁当の日の1ヶ月位前を開始目安とし、各学年で様々な授業を行ってきた。

実施内容:

- ①1年生対象「弁当の設計図作り」
(各クラス1時間)
- ②2年生対象「弁当のおかず2品の調理実習(厚焼き玉子・ほうれん草のお浸し)」(各クラス2時間)
- ③全校生徒対象「弁当作りのポイント」
(全校集会でのパワーポイントによる指導15分)
※現在は、コロナウイルス感染症予防のため、調理実習と全校集会は中止となっている。
- ④授業後のアンケート:保護者全員を対象として実施し、集計結果を学校だよりに掲載している。(毎年)
1年生生徒には、保護者への一言を書いてもらう内容とし、各家庭に返却している。(毎年)
- ⑤指導資料等:「弁当の設計図作り」の授業は、4人でグループになり、各自プリントの空白部分を弁当箱に見立てて「そのまんまお弁当料理カード」を当てはめてイメージ作りを行い、実際に自分が作りたい弁当の設計図を完成させるという内容である。最初にパワーポイントで弁当作りのポイントを知らせ、その後、グループのメンバーや栄養士からアドバイスをもらいながら、設計図を完成させる。できあがった設計図は、栄養士が目を通した後、生徒に返却するが、その際に保護者への協力依頼も行っている。

施設名:四街道市立 Q 中学校

実施日:令和3年12月23日

(終業式の日)に実施(年1回)

▲弁当の日の設定には、給食のない日を当てているため課題有り

実施内容:

- ①今年度は、コロナ禍であることからICTを活用した内容で実施した。