

**取組テーマ：健全な食習慣の形成による健康な体づくり**  
**～鉄とカルシウムの栄養指導を通して～**

**【生徒・家庭・地域の実態】**

- ・健康状態の自己認識が低い
- ・朝食欠食率が悪い（県平均以下）、
- ・主食だけの朝食が多い
- ・鉄・カルシウムの平均摂取量が低い
- ・貧血傾向の生徒が多いと思われる（観察・同地区の傾向）

**【研究内容1】食を大切に、食生活を改善する意識の向上**

《仮説1》

- ・ヘモグロビン量と骨密度から健康状態を把握することで、食を改善しようとする意識が高まる。

《実践内容・方法1》

- ①ヘモグロビン・骨密度の測定（学期毎1回実施）
- ②食習慣・生活習慣アンケート（学期毎1回実施）
- ③食事調査（年2回実施）
- ④鉄分・カルシウムに係る食育講演会

**【評価指標1】**

- ・食の重要性の意識の上昇
- ・食習慣改善の意識の向上

**【研究内容2】栄養バランスのとれた食習慣の形成**  
《仮説2》

- ・食に関する指導を充実することにより、家庭と連携を図り、栄養バランスのよい食習慣が身に付く。

《実践内容・方法2》

- ①食に関する指導の実施（授業・給食の時間）
- ②生徒考案による鉄分・カルシウム強化学校給食の実施（中学生給食選手権兼ねる）
- ③個別指導の実施
- ④保護者への啓発、食育学習会
- ⑤お弁当の日の実施

**【評価指標2】**

- ・栄養バランスのとれた食習慣に関する知識と意欲の向上
- ・自分で調理ができる生徒数の増加
- ・鉄・カルシウムの多い食品を摂取する生徒の増加
- ・主食とおかず2品以上の入った朝食摂取率の上昇

**【研究内容3】望ましい食習慣の継続的な実践**  
《仮説3》

- ・栄養バランスのよい食習慣により、健康な体づくりができ、生活習慣が改善・向上する。

《実践内容・方法3》

- ①「健康を考える日」を位置づけ継続的に指導
- ②食育リーフレットの配布
- ③食習慣・生活習慣アンケートの分析

**【評価指標3】**

- ・貧血傾向の改善  
※ヘモグロビン測定値12g/dL以上 100%
- ・骨密度の数値の上昇  
※骨波形データA～C（適正值） 100%
- ・12時以降に就寝する生徒数の減少
- ・朝食欠食率の低下  
※朝食欠食率 12.5%→0%

**【願い】・自分で健康な体づくりができる力を身に付けることで、健康な学校生活を送る**  
**・中学生で培った食の力を将来の食生活や健康づくりに役立てる**