

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 生涯かっぱつ！小学生健康チャレンジ ～夏休み朝食に野菜・いも・海藻・きのこを30回食べよう～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 牛久市 保健福祉部 健康づくり推進課 代表者：須藤 政子	 達成者景品：牛久市食育推進のための野菜キャラクターの缶バッチ
勤務先：牛久市役所 所 属：保健福祉部 健康づくり推進課 所在地：〒300-1292 茨城県牛久市中央3-15-1 TEL：029-873-2111 FAX：029-873-1775	

◇活動方針

小学生が「朝食に野菜のおかずを30回食べる」という「食育」チャレンジを行うことで、「子どもの頃から意識的に朝食に野菜を食べる良い生活習慣を定着させる」「家族みんなが健康への意識を高めること」を目的に、平成29年度、教育委員会の協力のもと、市内小学校1校をモデル校として全学年児童を対象に夏休みの宿題として実施した。

「うしく健康プラン21」第2次策定のため、平成27年9月に行った健康実態調査（20歳以上の市民3,000人無作為抽出）では「朝食を欠かさず食べる人の割合」は、83.7%、「朝食に野菜のおかずをよく食べる人の割合」は、40.5%。これらの結果から、「朝食を食べる」という生活習慣はある程度定着しているものの、「野菜を食べる」という習慣は半分以下であるため、チャレンジの行動目標を「朝食に野菜を食べる」に設定した。

また、平成29年度6月の「食育に関するアンケート」（牛久市栄養士部会が毎年市内全5年生に実施）では、「朝食を毎日食べる」児童は89.6%、「朝食に野菜のおかずを食べる」児童は30.1%、「野菜が苦手」と回答する児童は27.8%。健康実態調査よりも小学生の方が野菜を食べる割合が低いこと、野菜が苦手な児童が多いことから、小学生を対象に行うことで、「朝食に野菜を食べる」生活習慣の定着と家族への波及効果を期待。

◇活動内容とその成果

「活動内容」

対象者：市内小学校1校全学年児童562名とその保護者

方法：平成29年度夏休みの宿題として、食育チャレンジ記録表と取組前後に回答するアンケートを配付。

活動成果報告書

記録表は、子どもが簡単に、楽しく、最後まで記録できるように、すごろく風に作成。

記録は、朝食に野菜・いも・海藻・きのこのいずれかを食べた日に○をつける。

30 回達成した児童には、市オリジナル食育推進キャラクターの缶バッチを贈呈。

アンケートは、朝食の野菜摂取行動や嗜好の変化等を調査する内容で、実施前と実施後に記入。3 か月後にも同様のアンケートを実施し、特に継続性について調査した。

「活動成果」

(1)参加率：全児童平均 49.1%（小学 1 年生 72.9%）達成率：49.1%（小学 1 年生 72.9%）

(2)朝食に野菜を「毎日食べる」と回答した割合

	①実施前	②実施直後	③実施後 4 か月	比較②－①	比較③－②	比較③－①
全児童	21.1%	41.6%	31.2%	20.5%	▲10.4%	10.1%
保護者	30.0%	44.4%	29.4%	14.4%	▲15.0%	▲0.6%

全児童では、実施前と比較し、実施直後は「毎日食べる」と回答した割合は 2 倍に増加。

実施直後と 4 か月後と比較すると、4 ヶ月後は割合が減少。実施前と比較すると 4 か月後が増加。保護者は、直後は増加しているが、4 か月後には実施前より減少。

(3)野菜を「とても好き」と回答した割合

	①実施前	②実施直後	③実施後 4 か月	比較②－①	比較③－②	比較③－①
全児童	27.8%	40.4%	36.4%	12.6%	▲4.0%	8.8%
（小 1）	19.6%	83.0%	35.7%	63.4%	▲47.3%	16.5%
保護者	33.1%	36.0%	65.4%	2.9%	29.4%	29.4%

全児童では、実施直後は実施前と比較すると「とても好き」と回答した割合は増加。

4 か月後には直後より減少したものの、実施前よりは増加。

特に、小学 1 年生では、直後において 63.4%増加し、大きく変化した。

*今回の取り組みにより、一定期間の継続行動は、生活習慣の定着と嗜好の変化につながる事が実証できた。児童自身が健康や自分の体、生活習慣について考え実践し、実感することが健康的な生活習慣の定着には必要な要素となると考える。楽しみながら実践でき、また、保護者も朝食や生活習慣について考え直すきっかけとなっていた。保護者の感想の中には、「毎食野菜を食べるのは当たり前！チャレンジとは思わない！」というものもあり、今後もこのような家族が増えていくことを期待したい。

◇今後の計画

今回の取り組みは、モデル小学校において全学年児童を対象に実施した。チャレンジにより、子どもが「健康づくり」についての関心を高め、良い生活習慣が定着する割合、野菜への好感度の変化、給食の残食の変化、家族や友人等周囲へ及ぼす影響等を検証したところ、低学年は家族と一緒に食育チャレンジに取り組んでいるケースが多くみられ、さらに他の学年と比較して達成率も高い結果が得られた。そこで、平成 30 年度は、低学年から良い生活習慣を身につけることと、家族みんなが健康への意識を高めることを目的に、牛久市内全小学校 8 校の 1 年生を対象に夏休みの宿題として実施した。

活動成果報告書

さらに、令和元年度は、行政と教育機関の連携を深めて、「食育」チャレンジを栄養教諭による食育授業の中に取り入れることにした。チャレンジ前に、野菜を食べることの大切さ等を学ぶことで、やる気を持って、意識的に取り組む児童が増えることを期待している。

また、チャレンジ後は、学校では給食時間等を活用して児童に継続的な働きかけを実施し、市では家族と一緒に「健康チャレンジ」に取り組めるように周知を図る。

令和二年度も栄養教諭による食育授業に取り入れ、牛久市食育推進のための野菜キャラクターである「USHIKU 野菜オーケストラ」を効果的に活用しながら、楽しく食育を推進したい。

継続してよい食生活を実践できるように、今後も行政と教育機関が一体となって、より良い食育を支援していく。

＜牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU 野菜オーケストラ」とは＞



「USHIKU 野菜オーケストラ」は、野菜に興味をもてるように、もっと野菜を好きになってもらえるように、野菜の栄養や特長を楽しく勉強できるように、という「ねがい」を込めて、牛久市栄養士部会が企画した食育推進のための野菜キャラクター。

「野菜」ひとつひとつの「栄養素」というすてきな音が重なり合えば、「健康なからだ」をすばらしい音楽として奏でることができる、というイメージを持たせた。

小学校中学校では「給食メニュー」や「食育指導」で活用しており、子どもたちにとって親しみのあるキャラクターを健康チャレンジで使用することは、授業との関連性を高め、興味関心を持つことの一助となっている。