

## 【様式 1】

### 岡山県学校部活動の在り方に関する「学校部活動方針」実践推進事業 実践事例集

I 部活動を通じた食育の推進

II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践

## 【新見市立哲多中学校】

| 1 実践テーマ               | I 部活動を通じた食育の推進                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |             |             |         |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-------------|---------|------------|-------|--|------------|-----|-------------|-------------|---------|------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|------|---------|------|--------|---------|------|-----|------|---------|------|--------|---------|--|-------|------|---------|------|--------|---------|--|--|
| 2 実施対象部活<br>(学年・人数)   | 軟式野球部<br>令和6年度(3年9名、2年7名、1年7名)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |             |             |         |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| 3 実施期間                | 令和6年6月～令和7年3月(10か月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |             |             |         |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| 4 達成目標                | ○筋肉量が増加する軟式野球部生徒の割合が70%以上になる。<br>○朝食を毎日摂取する生徒の割合が10%以上増加する。<br>○バランスのよい食事をするのが健康のために大切だと考えている生徒の割合が増加する。<br>○試合前後にどんなものを食べるとよいか知っている生徒の割合が増加する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |             |             |         |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| 5 取組内容<br>(具体的に)      | <p>【実態把握】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・アンケート調査(Google フォーム)、食事調査(BDHQ15y)</li></ul> <p>【栄養教諭による指導】</p> <p>○軟式野球部への指導</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・体組成測定(7月～月1回)、ヘモグロビン推定値の測定(学期1回)と記録</li></ul> <div></div> <table border="1" data-bbox="973 1173 1433 1348"><thead><tr><th rowspan="2">月 日</th><th colspan="4">できれば週1回測定</th><th colspan="2">月1回測定</th></tr><tr><th>体重<br/>(kg)</th><th>BMI</th><th>体脂肪率<br/>(%)</th><th>筋肉量<br/>(kg)</th><th>ヘモグロビン値</th><th>身長<br/>(cm)</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="7">[2か月後の目標]<br/>筋肉量を増やす!</td></tr><tr><td>7/23</td><td>43.6 kg</td><td>18.0</td><td>17.2 %</td><td>35.6 kg</td><td>16.2</td><td>155</td></tr><tr><td>8/26</td><td>46.9 kg</td><td>18.1</td><td>18.7 %</td><td>38.4 kg</td><td></td><td>158.1</td></tr><tr><td>9/28</td><td>47.2 kg</td><td>19.0</td><td>16.2 %</td><td>38.0 kg</td><td></td><td></td></tr></tbody></table> <p>・食の指導</p> <p>7月「スポーツと食事」、9月「試合前後の食事」、11月「筋肉修復、疲労回復のための食事」、12月「貧血予防の食事」</p> <p>・食事調査結果返却時に個別指導</p> <div></div> <div data-bbox="981 1590 1386 1933"><p>〇〇さん</p><p>あなたの推定エネルギー必要量は</p><div><div>2,725</div><div>キロカロリーです</div></div><p>★身体活動レベル: 高い</p><p>食事調査から、摂取していると思われるエネルギー量は</p><div><div>3,039</div><div>キロカロリーです</div></div><p>食事の基本スタイル</p></div> <div><p>○学校全体への指導</p><ul style="list-style-type: none"><li>・6月学級活動「勝負めし献立を考えよう」(3年生)</li></ul></div> | 月 日  | できれば週1回測定   |             |         |            | 月1回測定 |  | 体重<br>(kg) | BMI | 体脂肪率<br>(%) | 筋肉量<br>(kg) | ヘモグロビン値 | 身長<br>(cm) | [2か月後の目標]<br>筋肉量を増やす! |  |  |  |  |  |  | 7/23 | 43.6 kg | 18.0 | 17.2 % | 35.6 kg | 16.2 | 155 | 8/26 | 46.9 kg | 18.1 | 18.7 % | 38.4 kg |  | 158.1 | 9/28 | 47.2 kg | 19.0 | 16.2 % | 38.0 kg |  |  |
| 月 日                   | できれば週1回測定                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |             |             | 月1回測定   |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
|                       | 体重<br>(kg)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BMI  | 体脂肪率<br>(%) | 筋肉量<br>(kg) | ヘモグロビン値 | 身長<br>(cm) |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| [2か月後の目標]<br>筋肉量を増やす! |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |             |             |         |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| 7/23                  | 43.6 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18.0 | 17.2 %      | 35.6 kg     | 16.2    | 155        |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| 8/26                  | 46.9 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18.1 | 18.7 %      | 38.4 kg     |         | 158.1      |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |
| 9/28                  | 47.2 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19.0 | 16.2 %      | 38.0 kg     |         |            |       |  |            |     |             |             |         |            |                       |  |  |  |  |  |  |      |         |      |        |         |      |     |      |         |      |        |         |  |       |      |         |      |        |         |  |  |



③試合に勝つための勝負めし献立を考えましょう。

| 献立   | 材料(食品) | 分量(g) | 1群 | 2群  | 3群 | 4群 | 5群  | 6群 |
|------|--------|-------|----|-----|----|----|-----|----|
| 牛乳   | 牛乳     | 206   |    | 206 |    |    |     |    |
| ごはん  | 米      | 91    |    |     |    |    | 91  |    |
| ウイナー | ウイナー   | 6.5   |    |     |    |    | 6.5 |    |
| けんき  | ハム     |       | 9  |     |    |    |     |    |
| サラダ  | キャベツ   |       |    |     |    | 9  |     |    |
|      | きゅうり   |       |    |     |    | 9  |     |    |

#### ・給食時指導

1年生 7月「朝食の大切さ」、

9月「スポーツと食事」

2年生 10月「スポーツと食事」

3年生 11月「中学生に必要な食事の量」

食事摂取基準(2020)

| 年齢(歳) | 推定エネルギー必要量(kcal) |       | たんぱく質推奨量(g) |    | カルシウム推奨量(mg) |     | 鉄推奨量(mg) |      |
|-------|------------------|-------|-------------|----|--------------|-----|----------|------|
|       | 男                | 女     | 男           | 女  | 男            | 女   | 男        | 女    |
| 1~2   | 950              | 900   | 20          | 20 | 450          | 400 | 4.5      | —    |
| 3~5   | 1,300            | 1,250 | 25          | 25 | 600          | 550 | 5.5      | —    |
| 6~7   | 1,550            | 1,450 | 30          | 30 | 600          | 550 | 5.5      | —    |
| 8~9   | 1,850            | 1,700 | 40          | 40 | 650          | 750 | 7.0      | —    |
| 10~11 | 2,250            | 2,100 | 45          | 50 | 700          | 750 | 8.5      | 12.0 |
| 12~14 | 2,600            | 2,400 | 60          | 55 | 1,000        | 800 | 10.0     | 12.0 |
| 15~17 | 2,800            | 2,300 | 65          | 55 | 800          | 650 | 10.0     | 10.5 |
| 18~29 | 2,650            | 2,000 | 65          | 50 | 800          | 650 | 7.5      | 10.5 |

#### ○新見市全体への取組

・哲多中学校3年生考案「勝負めし献立」の提供



#### ・新見市学校給食センター食育だよりへの掲載

**にいみ〜るだより**

NO. 3 令和6年10月 新見市学校給食センター

「勝負めし献立」を実施しました

10月5日から開催された、平体連備北地区秋季総体にあわせて、「勝負めし献立」を実施しました。この献立は、哲多中学校3年生の生徒が6月に授業で考えてくれたものです。

授業では、試合前にはどういった食事をしたらよいのか勉強し、班ごとに献立を考えました。クラス内でどの班の献立がよいかを多数決で選び、その献立を市役所の給食センターに提供しました。当日は哲多中学校に備北民報の方が取材に来られ、食べている様子を撮影したり、考えた班の生徒にインタビューしたりして、給食の様子を伝えてくれました。おもしろいネーミングなので、他校の児童生徒もこの献立を褒めていました。スポーツをする時、何を食べて食べるのかも大切なことです。白ごころの備北民報の掲載を十分に発揮

～試合に向けての食事のポイント～

|       | ポイント                                                                                     | おすすめの食品                   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 試合前日  | ◆炭水化物(糖質)の割合をいつもより多くします。筋肉に、より多くのエネルギーをためることが出来ます。<br>◆揚げ物や脂の多い肉、芋も、糖質が多く消化が悪いものは避けましょう。 | 主食(ごはん、パン、めん類、いも類)と菓物を多めに |
| 試合当日朝 | ◆前日と同じように、炭水化物(糖質)の割合をいつもより多くします。<br>◆試合の3時間前には食べ過ぎないように。                                | ごはん、うどん、パン、いも、りんご、みかん     |
| 試合前   | ◆エネルギーの補給のため、炭水化物(糖質)が多く、脂肪の少ないものを食べましょう。                                                | バナナ、りんご、みかん、パン、お菓子        |
| 試合の間  |                                                                                          | バナナ、りんご、みかん、パン、お菓子        |

#### 【大学、企業、新見市健康医療課等と連携した指導】

#### ○軟式野球部への指導

・6月 環太平洋大学 保科圭汰先生による講話「パフォーマンスを最大限に発揮する試合前後の栄養補給のポイント」(生徒、保護者対象)、環太平洋大学野球部員による実技指導



- ・ 8月 環太平洋大学 眞鍋芳江先生による講話「野球選手のための栄養講座」、食育 SAT、新見市健康医療課によるベジチェック



#### ○学校全体への取組

##### ・職員研修の実施

8月 大塚製薬熱中症アドバイザーによる講話「熱中症の予防について」

##### ・哲多地区 PTA 教育講演会への参加

10月 天満屋ランニング事業部 谷本観月先生、天満屋陸上部管理栄養士 向井智春先生による講話「ランナーとしての心と身体づくり及びパフォーマンスを支える食事」



## 6 取組における工夫点

### 【栄養教諭による指導】

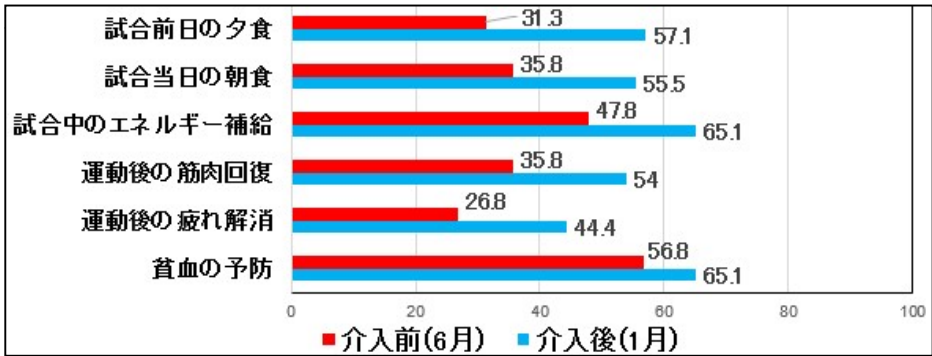
#### ○軟式野球部への指導

- ・定期的に体組成やヘモグロビン推定値を測定し、記録することで、自分の体の変化を数値で把握できるようにし、継続して取り組む意欲がもてるようにした。
- ・食の指導では、体組成測定後に筋肉修復についての話をしたり、ヘモグロビン推定値を測定した後に貧血予防についての話をし、自分のこととして考えることができるような内容を選ぶようにした。
- ・食事調査では、結果を返却する際に、個別に必要な栄養量や不足している栄養素、食品などについて説明しながら返却した。また、家庭への配付資料も個別で作成し、保護者へも伝わりやすいものにした。

#### ○学校全体への指導

- ・学級活動「勝負めし献立を考えよう」では、家庭科で6つの基礎食品群や献立作成について学習した3年生を対象に実施した。家庭科で学習したことを復習した後、試合前に適した食事について学び、勝負めし献立を作成した。実際の給食で提供することを生徒に伝えたため、意欲的に取り組むことができた。
- ・給食時指導では、総体の前や運動会の前、駅伝大会の前などに実施することで、自分のこととして考えることができるようにした。内容は、当日の給食の

|             | <p>エネルギー量を示すことで、中学生に必要な食事の量をイメージしやすいようにした。</p> <p>○新見市全体への取組</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 哲多中学校3年生が考案した「勝負めし献立」を給食で提供したり、新見市学校給食センター食育だよりで成長期に必要な栄養素について掲載することで、スポーツと食事について、他の児童生徒や保護者も関心がもてるようにした。</li></ul> <p>【大学、企業、新見市健康医療課等と連携した指導】</p> <p>○軟式野球部への指導</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 食に関する講話だけでなく、実技指導や食育 SAT、ベジチェックなどを活用し、体験しながら学習できる活動を取り入れるようにした。</li></ul> <p>○学校全体への取組</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 哲多地区 PTA 教育講演会でもスポーツと食をテーマに取り上げてもらうことで、保護者の意識向上を図った。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|------|------|---------|------|----|-------------|------|------|----------|------|----|----------|------|------|-------|------|----|
| 7 主な成果      | <p>【軟式野球部の成果】</p> <p>○体格の変化</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 筋肉量が増加した生徒・・・67%</li><li>・ 肥満度の改善・・・標準の生徒　－1.1%→－0.4%<br/>軽度肥満の生徒　31.1%→24.1%</li></ul> <p>○意識の変化</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 何を食べたらよいか知っている生徒の割合（％）の増加</li></ul> <div><table><thead><tr><th>項目</th><th>介入前(6月)</th><th>介入後(1月)</th></tr></thead><tbody><tr><td>試合前日の夕食</td><td>30.7</td><td>38.4</td></tr><tr><td>試合当日の朝食</td><td>38.4</td><td>75</td></tr><tr><td>試合中のエネルギー補給</td><td>53.9</td><td>83.3</td></tr><tr><td>運動後の筋肉回復</td><td>23.1</td><td>75</td></tr><tr><td>運動後の疲れ解消</td><td>38.4</td><td>66.7</td></tr><tr><td>貧血の予防</td><td>53.9</td><td>75</td></tr></tbody></table></div> <p>○行動の変化</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 朝食を毎日食べる生徒の割合の増加　69.2%→75%</li><li>・ 介入後、食事の量を増やすようになった生徒の割合　75%</li><li>・ 介入後、補食を考えて食べるようになった生徒の割合　50%</li></ul> <p>○保護者の変化</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 介入後、補食として持たせるものを変えた保護者の割合　44.4%</li><li>・ 介入後、子どもの食事の量を増やした保護者の割合　33.3%</li></ul> | 項目      | 介入前(6月) | 介入後(1月) | 試合前日の夕食 | 30.7 | 38.4 | 試合当日の朝食 | 38.4 | 75 | 試合中のエネルギー補給 | 53.9 | 83.3 | 運動後の筋肉回復 | 23.1 | 75 | 運動後の疲れ解消 | 38.4 | 66.7 | 貧血の予防 | 53.9 | 75 |
| 項目          | 介入前(6月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 介入後(1月) |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
| 試合前日の夕食     | 30.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 38.4    |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
| 試合当日の朝食     | 38.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 75      |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
| 試合中のエネルギー補給 | 53.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 83.3    |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
| 運動後の筋肉回復    | 23.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 75      |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
| 運動後の疲れ解消    | 38.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 66.7    |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |
| 貧血の予防       | 53.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 75      |         |         |         |      |      |         |      |    |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |    |

|             | <p>【学校全体の成果】</p> <p>○意識の変化</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・<table><thead><tr><th>項目</th><th>介入前(6月)</th><th>介入後(1月)</th></tr></thead><tbody><tr><td>試合前日の夕食</td><td>31.3</td><td>57.1</td></tr><tr><td>試合当日の朝食</td><td>35.8</td><td>55.5</td></tr><tr><td>試合中のエネルギー補給</td><td>47.8</td><td>65.1</td></tr><tr><td>運動後の筋肉回復</td><td>35.8</td><td>54</td></tr><tr><td>運動後の疲れ解消</td><td>26.8</td><td>44.4</td></tr><tr><td>貧血の予防</td><td>56.8</td><td>65.1</td></tr></tbody></table></li><li>・自分の体に必要な食事の量を知っている生徒の割合 70%→76%</li><li>・毎日給食を残さず食べている生徒の割合 67%→73%</li></ul> | 項目      | 介入前(6月) | 介入後(1月) | 試合前日の夕食 | 31.3 | 57.1 | 試合当日の朝食 | 35.8 | 55.5 | 試合中のエネルギー補給 | 47.8 | 65.1 | 運動後の筋肉回復 | 35.8 | 54 | 運動後の疲れ解消 | 26.8 | 44.4 | 貧血の予防 | 56.8 | 65.1 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|------|------|---------|------|------|-------------|------|------|----------|------|----|----------|------|------|-------|------|------|
| 項目          | 介入前(6月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 介入後(1月) |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 試合前日の夕食     | 31.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 57.1    |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 試合当日の朝食     | 35.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 55.5    |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 試合中のエネルギー補給 | 47.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 65.1    |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 運動後の筋肉回復    | 35.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 54      |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 運動後の疲れ解消    | 26.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 44.4    |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 貧血の予防       | 56.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 65.1    |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 8 主な課題等     | <p>○家庭への広報の工夫と連携</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・朝食を毎日摂取する生徒の割合は学校全体では変化しておらず、目標達成ができなかった。中学生にとって食事は家庭環境や生活習慣が大きく関わっているため、保護者との連携について、情報伝達を工夫する必要がある。</li></ul> <p>○継続した指導</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・バランスのよい食事をするのが健康のために大切だと考えている生徒の割合は変化が見られず、目標達成ができなかった。また、軟式野球部においては、筋肉量が冬になって減少している生徒が多く、筋肉量が増加する生徒の割合が70%以上を達成できなかった。アンケートや体組成などの数値を把握し、適切な時期に指導や提案ができるよう継続した取組が必要である。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |
| 9 提案等       | <p>○体組成計やアストリムフィットなどを使用することで、生徒が自分の体の変化を可視化でき、継続して意欲的に取り組むことができると考える。</p> <p>○県教育委員会や市町村の健康医療課等と連携し、食育 SAT やベジチェックを活用するなどしてより効果的な取組ができる。</p> <p>○定期的に体組成を測定したり、食のアンケートを実施したりすることで、個別の課題がある場合は気付くことができ、改善への取組につなげることができるのではないかと感じた。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |         |         |         |      |      |         |      |      |             |      |      |          |      |    |          |      |      |       |      |      |