

## 子育て支援の一環である食育をキーワードとした地域コミュニティの構築

—倉敷市教育委員会様などの食育実践活動から—

(株) 富士通岡山システムエンジニアリング 則本 和子

norimoto.kazuko@jp.fujitsu.com

キーワード：食育、家庭、地域、栄養バランス

### 1. はじめに

2011年4月から、新学習指導要領で食育が本格始動した。一方、生活習慣病の予防や食品の安全性など、食への関心は日々高まりを見せている。

弊社では、食育に積極的に取り組まれている倉敷市教育委員会様とともに、食育に関するWebシステムを構築した。

本事例ではそのWebシステムの実践をとおして「食育」への意識づけと、将来的な地域コミュニティとの連携について紹介する。

### 2. 食育活動に対する実践

#### 2. 1 導入背景

各地で「地産池消」「食育」の試みがなされているが、児童（以下、本稿での児童とは小学校5、6年生を指す）たちが自ら食生活を振り返るという活動はまだ少ないのが現状である。理由としては、カロリー計算や栄養バランスの診断が教育内容としても中学生レベルであり、限られた時間内での指導は難しいことが挙げられる。

しかし、料理がわかりやすい写真やイラストで表現され、それを選択するような仕組みであれば、児童でも容易に自分の食生活を振り返ることができる。

そのため倉敷市教育委員会様では、ICTを利用した食育ソフトを構築・導入することで、児童たちの食生活への振り返りの実現に取り組まれた。

#### 2. 2 食育ソフト「ヘルスジャッジ」

本システムでは、児童たちが昨日の食事内容をパソコンの画面から選択することで、栄養バランスのチェックや履歴管理ができる。システムの特徴は以下の通りである。



写真1 Webシステムトップページ

#### (1) ごはんチェック

児童が、昨日の夕御飯のチェックをしようとする場合には、まず、年齢、身長、体重という個人の情報を登録し、次に、主食、主菜、副菜、飲料、乳製品といった項目ごとに、食べた物を選んでいく。

写真2に示すように、文字だけではなく写真から選ぶことができるようになっており、低学年の児童でも操作できる仕組みとなっている。また、この際に、食べた分量を変更することも可能としている。写真やイラストを多用しているため、児童は操作に迷うことなく、最後の判定まで進むことができる。



写真2 食事選択

#### (2) 地域性や実際の食事に近いメニューの追加

児童は、実際の食事の場面を想像しながら、家庭、小学校、コンビニエンスストア、ファミリーレストランなどの食事場所を選択することができる。

また食事メニューも既存の約500程度の食事メニューに加え、学校給食の献立データや地域の郷土料理を追加したため、児童は実際の食事に近いものを選べるようになっている。

#### (3) 食事に関するクイズなどのコンテンツも

児童は、クイズ形式の内容があることで、楽しみながら食について学ぶことができるようになっている。クイズの内容は、カルシウムを多く含む食品を選んだり、ビタミンを多く含む緑黄色野菜を選んだり、郷土料理に関する問題を解くといった内容である。

2択問題を中心とした分かりやすい内容なので、児童同士で相談しながらどんどん解いていくことができる。

### 3. 導入効果（授業での利用を通して）

#### 3. 1 食生活のバランスをリアルに実感

授業では、自分の食事の診断結果に児童たちは大きく反応していた。

前日の家庭での食事をシートに記録したり、隣の児童たちと食事を比較したりすることで、改めて自分の食生活を考える機会になったようである。

授業をされた先生からは「好き嫌いの多い児童に対しては、自分自身の偏食をデータで提示することによって、説得力のある指導ができる。」とのコメントをいただいた。



写真3 授業風景

#### 3. 2 学校給食の情報発信が強化

食育ソフトと並行して導入したインターネットでの給食情報配信では、従来からの給食の献立情報や、日々の給食の栄養バランスもインターネット上で見ることができるようにになった。これにより、家庭での献立作成の参考になるなど、保護者に向けての情報発信が強化され好評を得ている。



写真4 インターネットでの給食情報配信

#### 3. 3 食事の記録を蓄積することで、将来的には食事の変容を分析可能

入力された食事データは記録として保存できる。将来的には、このデータを数年間蓄積し、分析することで、児童たちの食事の変容、地域性（例：○○地域では間食の割合が高い、塩分摂取量が高い 等）などを解析することができる。

### 4. 食育を通した地域連携の実現

倉敷市教育委員会様は本システムを通して、食育の実践と蓄積データの有効活用を目標とされている。

一方、弊社としては、現在は学校での利用を中心だが、今後は、学校を中心としながらも、家庭・地域に利用の場を広げていくことで、食を中心としたコミュニティの構築を目指している。

#### 4. 1 家庭との連携

将来的には家庭からのインターネット利用を想定している。家庭からこのシステムを利用可能とできれば、食育にとって非常に重要な要素である保護者に対しても、食生活の意識向上が期待できる。

また、給食情報のインターネット配信についても、今後は、栄養バランス情報だけでなく、アレルギーや放射能検査の結果なども掲載できるよう拡充予定である。食への取組みをどんどん家庭に広げていくことで、学校と家庭が連携した食育をすすめていきたい。



写真5 食育で家庭でのコミュニケーション実現

#### 4. 2 地域との連携

本システムは児童だけでなく大人も利用可能である。そのため本システムの利用範囲を、妊産婦や生活習慣病予備軍などに拡大することで、生活習慣病へのリスクを下げ、社会全体の健康への意識づけに貢献したい。

### 5. まとめ

実際に授業で利用してみると、教材という観点から様々な要望があがってくる。例えば、食事の栄養バランスチェックは、実際の食事の判定よりも、一食分のシミュレーションとして、児童たちにメニューを考えさせ、発表させるようにしたいなどである。

さらにこのソフトウェアはスマートフォンやタブレットでの実践も可能なため、今後環境を整え取り組んでいきたい。

「食育をキーワードとした地域コミュニティ構築」という将来的な展望の実現とともに、現場の先生方により役立つような教材の提供に努めていきたい。



写真6 スマートフォンやタブレットでの実施