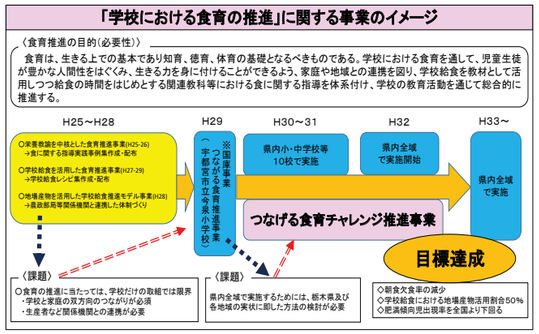
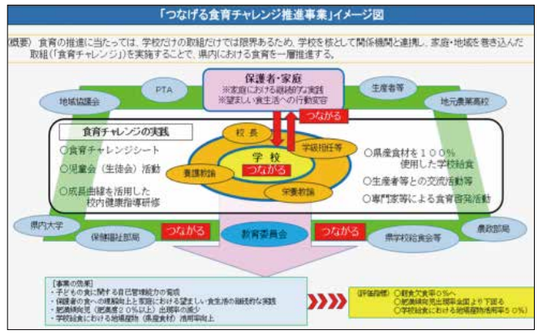
令和元 (2019) 年度「つなげる食育チャレンジ推進事業」について

栄養摂取の偏りや朝食欠食など食生活の乱れに起因する肥満・痩身傾向、生活習慣病等の健康課題に対応するためには、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校において食育を推進することが重要です。また、食を取り巻く環境が大きく変化する中、子供の食に関する課題を解決するには、子供の日常生活の基盤である家庭における実践が大切です。

そこで、県教育委員会では、学校が中心となって関係機関等と連携し、家庭・地域と一体となって食育を推進していくため、平成 29(2017) 年度に宇都宮市立今泉小学校をモデル校として文部科学省の委託授業「つながる食育推進事業」を実施しました。その成果を県内全域に広げていくため、各学校の実情に合わせた効果的な取組が実施できるよう、平成 30(2018) 年度から「つなげる食育チャレンジ推進事業」を実施しています。

食育を推進していく上で重要なキーワードとして**「つながる」「つなげる」**という点に着目した本年度の各校の取組を紹介しますので、各学校等において食育を推進していく際に、本資料を活用していただけたら幸いです。





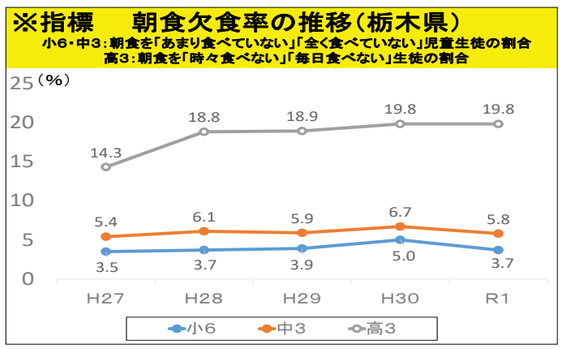
〔本県における食に関する現状と推進指標〕

○朝食欠食率（令和元年度）

〔栃木県〕小６：3.7%　中３：5.8%　高３：19.8%

※「栃木県教育振興基本計画 2020- 教育ビジョンとちぎ -」における推進指標
- 評価する観点：家庭において健康な生活（食）習慣が確立されているか
- 目標値（H32 年度）：0%を目指す。

※〈朝食欠食率の推移〉



〈小６・中３〉
朝食を「あまり食べていない」「全く食べていない」児童生徒の割合
※小６・中３：全国学力学習状況調査（文部科学省）

〈高３〉
朝食を「時々食べない」「毎日食べない」生徒の割合
※高３：本県児童生徒の体力・運動能力調査

〔令和元 (2019) 年度「つなげる食育チャレンジ推進事業実践校」〕

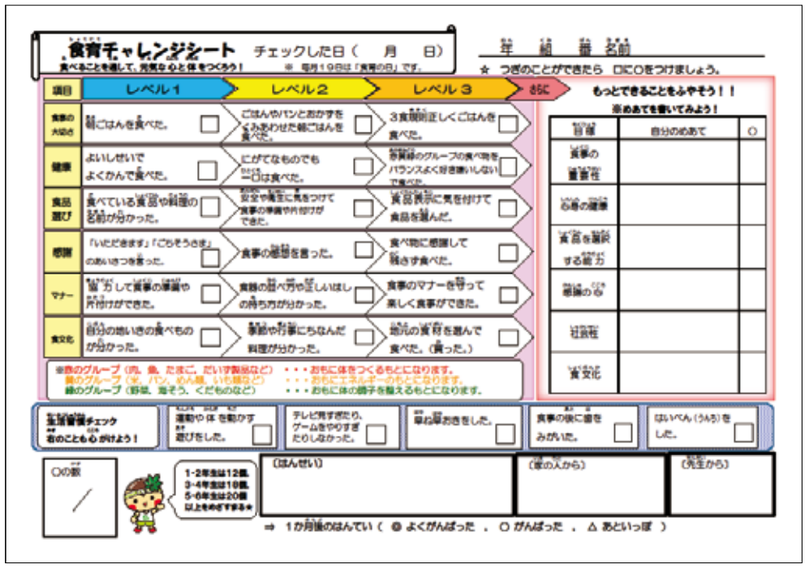
市町名	学校名	事業対象学年・対象児童生徒数	調理方式	栄養教諭等の配置状況
鹿沼市	みどりが丘小学校	全学年　479 名	共同調理場方式（センター方式）	未配置校
壬生町	睦小学校	全学年　312 名	単独調理場方式	未配置校
那須町	高久小学校	第３・４学年　33 名	単独調理場方式	未配置校
足利市	けやき小学校	全学年　329 名	共同調理場方式（センター方式）	未配置校
	三重小学校	全学年　337 名		栄養教諭所属校
	第一中学校	全学年　234 名		未配置校

学校と家庭の双方向で取り組む「食育チャレンジシート（県作成）」

学校における食に関する指導の充実と合わせて、家庭での食に関する取組がなされることにより、児童生徒の食に関する理解が深まり、望ましい食習慣の形成が図られることから、学校から家庭への働きかけや啓発活動等を積極的に行うことが大切です。

本事業では、右図の「食育チャレンジシート」の活用を通して、児童生徒が立てた目標の達成に向け、保護者や学級担任、給食主任等がアドバイスするなど、学校と家庭が双方向で食生活改善に取り組みました。

各実施校では、県が作成した「食育チャレンジシート」の自校化を図り、学校や児童生徒、家庭の実態に応じて、月１回または年３回活用するなど、食育チャレンジシートの活用方法を工夫しました。



「食育チャレンジシート」は、栃木県のホームページからダウンロードして利用できます。（Word 版）

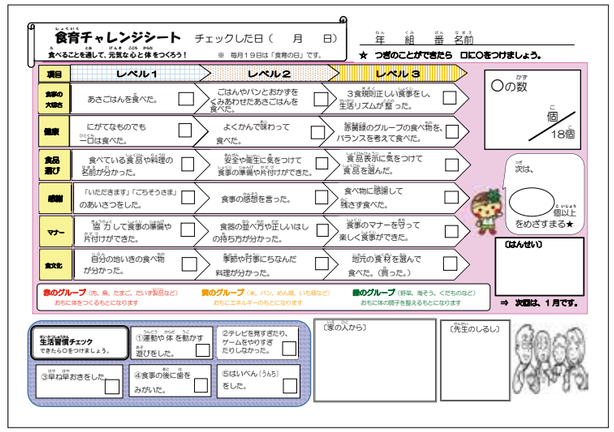
ぜひ、加工してお使いください！→ http://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/shokuiku/2019_shokuiku_challenge.html

【食育チャレンジシートを使用して事業を行った実施校の声】

- 本校では、県が作成した食育チャレンジシートをそのまま使用し、４月から毎月 19 日の『食育の日』に実施しました。毎月『食育の宿題』として実施したため、児童も保護者も積極的に取り組み、食に関する意識の変容や行動の変容が見られるようになりました。
- ４月の授業参観後の学級懇談会時に、全クラスで学級担任から食育チャレンジシートについて保護者に説明しましたが、児童にとっては内容がやや難しい項目があり、使用する前に児童への十分な説明が足りなかったと感じました。また、使いやすいように形式を自校化していく必要性を感じました。
- 市教育委員会で市独自の食育チャレンジシートを作成しました。市内全ての学校で実施できるよう、市内の栄養教諭等全員で実施校の食育チャレンジシートに目を通し、まずは所属校でどんなことができるか検討してもらい、徐々に活用を広げていきたいと考えています。
- 市独自の食育チャレンジシートを作成しました。レベル１～３の内容をさらに検討していく必要があると感じました。
- 児童生徒は、「○の数を増やす」という目標が明確となり、意欲の高まりを感じました。
- 学校では、食育チャレンジシートの内容や集計結果を授業に活用したり、学校保健委員会での資料に活用したりしました。
- 学級担任は、食育チャレンジシートの言葉をひろい、体育科の保健領域の授業などに活用していました。
- ＰＴＡ総会で学校長から保護者に説明してもらったため、保護者は大変協力的でした。
- 保護者からは大変好評で、家庭での食に関する意識や行動の変容のためのきっかけづくりとなっていました。今後も継続していきたいと思います。
- 保護者が食育に非常に関心をもっていることを感じました。コメント欄にとても熱心に書き込んでくれていました。
- 保護者から大変好評でしたが、回数を重ねるごとにマンネリ化してきたため、実態に応じた内容の検討が必要だと感じました。

各実施校による「食育チャレンジシート」の検討・活用

〈鹿沼市立みどりが丘小学校〉



・年３回（６・10・１月）実施
・市内全栄養教諭等で活用方法を検討
・市内の栄養教諭等それぞれが所属校及び受配校の児童生徒の行動変容、意識変容を調査するとともに学級単位での項目ごとの目標達成度をデータで調査・分析し、経過観察

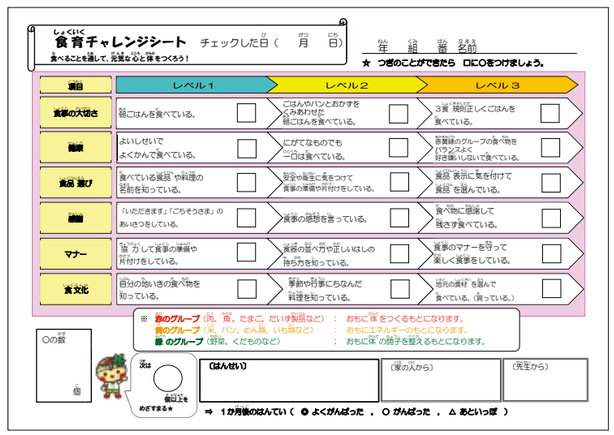
	レベル１		レベル２		レベル３	
	６月	10月	６月	10月	６月	10月
食事の大切さ	95.0%	99.6%	71.4%	78.1%	76.0%	79.7%
健　康	79.1%	87.7%	84.3%	91.3%	54.1%	61.3%
食品選び	83.3%	85.3%	63.0%	74.0%	27.8%	35.5%
感　謝	88.7%	94.4%	58.0%	60.8%	73.1%	77.7%
マナー	73.5%	81.4%	71.8%	79.4%	70.8%	78.1%
食文化	50.9%	67.3%	33.8%	51.9%	38.6%	38.1%

〈那須町立高久小学校〉

・年３回（10・11・１月）実施
・校内で内容について検討し、自校化
（「○」と「反省」のみ）
・項目ごとに集計しその結果活用
（項目ごとの○を「レベル１；１ｐ」「レベル２；２ｐ」「レベル３；３ｐ」として集計した平均値）

	９月	11月	１月
食事の大切さ	2.2p	2.5p(→)	2.5p(→)
健　康	2.1p	21.p(→)	2.1p(→)
食品選び	1.8p	2.2p(↑)	2.1p(↓)
感　謝	2.0p	2.3p(↑)	2.4p(↑)
マナー	2.2p	2.3p(↑)	2.4p(↑)
食文化	1.7p	2.0p(↑)	1.9p(↓)

〈足利市〉



・年３回（夏休み前・夏休み後・冬休み後）実施
・市独自の食育チャレンジシートを作成
・保護者に食育啓発資料として、「つなげる食育チャレンジ通信」（市教委作成）を年３回配布し、事業の内容や食育チャレンジシートの６つの項目について紹介

鹿沼市の取組（実践校：鹿沼市立みどりが丘小学校）

（実施校の現状）※共同調理場方式・栄養教諭等未配置校

〈食育の推進に関する学校の課題〉
・新興住宅と昔からの住宅が混在する地域
・地域ボランティアも多く、関わりが深い
・学校、家庭、地域の食への意識の向上が課題

（実践内容の概要）

家庭、地域等の様々な方との交流の中で、米の栽培や交流給食（親子･地域）、調理体験（親子･地域）等を通して、食への興味・関心を高め、食に関する意識、さらには、食における自己管理能力の向上を目指す。

（主な実践内容）

○校内におけるつながり

◇校内体制の整備・校内推進委員会の開催

全教職員で共通理解を図りながら計画的に指導ができるよう、校内の体制を整え、「食に関する指導の全体計画」は、「かぬま元気もりもりプラン」に基づいて、児童生徒や地域の実態を踏まえて見直しを図りました。

◇栄養教諭による食に関する指導

鹿沼市立みどりが丘小学校は、栄養教諭が配置されていないため、市教育委員会を通して、近隣の小学校（共同調理場勤務）から栄養教諭を派遣していただき、食に関する指導を実施しています。

鹿沼市では、共同調理場の全受配校の全学年・全学級において、年間最低１時間は栄養教諭による食に関する指導を受けられるよう計画しています。

〈４年　学級活動「おやつの食べ方を考えよう」〉

共同調理場勤務の栄養教諭から、清涼飲料水の中に含まれる砂糖の量や、おやつの食べ過ぎによる身体への影響について教えていただきました。

児童は、普段食べているおやつや飲み物の中の原材料を調べ、食品に含まれている砂糖や油の量に驚いていました。普段口にしているおやつや清涼飲料水の原材料、摂取する際の留意点（種類や量など）を知り、今までのおやつの摂り方を見直し、今後の自分の生活へ生かそうとする意欲が高まりました。

〈６年　学級活動「食事と栄養について考えよう」〉

児童が、自分の将来について考えたり、健康や栄養に関する紙芝居を聞いたりすることを通して、自分の食習慣について振り返り、これからの望ましい食習慣について意思決定できるよう工夫して授業を実施しました。

※その他　**・１年　学級活動「食べ物の名前を知ろう」**
・２年　学級活動「好き嫌いしないで何でも食べよう」など全学年で実施

◇児童給食委員会による希望献立の検討

毎年、みどりが丘小学校のアイディア献立を給食委員会児童が話し合って決めています。

栄養教諭から、献立のテーマを決めて旬の食材を選んでメニューを考えるようアドバイスをもらい、秋の食材を取り入れた体を元気にするアイディア献立を完成することができました。

○家庭とのつながり

◇１年：学年ＰＴＡでの講話、親子交流給食、学級活動「食べ物の名前を知ろう」

栄養教諭からの栄養バランスや給食の食材の入手方法などに関する講話により、保護者は、栄養のバランスを考えて食事をすることの大切さを再確認していました。

食に関する講話を受けての試食会だったため、より充実した試食会となりました。

◇家庭教育学級（保護者）（子ども達の未来を守る～忙しい朝でも簡単朝ご飯～）
講師：自然食講師　松本　晃枝　氏

保護者が学校の「保健だより」を読み、「朝食の大切さはわかってはいるけど、どう対応したらよいのか分からない」という声が上がり、そのヒントになればと考え、家庭教育学級の方々が企画してくださいました。

「朝ご飯を食べて元気な体づくり」をテーマに、おむすび・味噌玉・重ね煮の作り方をレクチャーしていただきました。

講師の先生からは、「朝ご飯を食べる習慣作りとして、子供を 20 分早く起こすとご飯が食べられること」や「ご飯の前に温かい飲み物を飲むと体温上昇のサポートができること」､「お茶や番茶の他に梅醤（うめしょう）番茶※がお薦めであること」を教えていただきました。また、夕食時に朝食のメニューを話題にして、子供の意見も参考にして考えておくと楽であるなどと、アドバイスをいただきました。

保護者の感想からは、「『毎日朝食を摂る児童生徒は、学力や体力が高い』というデータからも、子供の朝ご飯は、３食の中で一番大切であることを再確認できた。」との声がありました。

開催後は、朝ご飯の大切さや今回の取組（講話）を実践してもらうためのより簡単なレシピ作成を検討し、児童や保護者（家族）へ学校だよりやホームページで知らせています。

※）梅醤番茶 ･･･ 梅干し＋生姜（しぼり汁）＋しょうゆ＋番茶

○地域とのつながり

◇学校保健委員会の開催（「食事のマナー　～食育を通した健康との関わり～」について）

（参加者）学校薬剤師、栄養教諭、ＰＴＡ（役員、各学年正副部長、体育部正副部長）
教職員（校長、教頭、教務主任、児童指導主任、給食主任、体育主任、保健主事、養護教諭、たくましい子部会）

給食主任が食育チャレンジシートの結果を報告し、食事のマナーについてグループで協議しました。

最後に、学校薬剤師と栄養教諭より指導・助言をただきました。

◇夏休みチャレンジキッズ（地産地消でクッキング）１～６年　希望者

市の食生活改善推進員を講師に、ブロッコリーとジャガイモのパン粉焼きとフルーツラッシーの作り方を教えていただきました。

野菜を無駄なく使って調理する方法や嫌いなものでもおいしく食べられる調理方法を知ることができたという感想が聞かれました。

◇５年　総合的な学習の時間「地域ボランティアを招いての稲の種まき」
◇２年　生活科・５年　総合的な学習の時間「さつまいも、おにぎりパーティー」

さつまいもは２年生が５月に苗を植え、11 月に収穫し、お米は５年生が地域ボランティアの指導を受けながら、種まきから稲刈り、脱穀まで体験し、収穫しました。

２年生が育てたさつまいもと５年生が育てたお米でおにぎりを作り、２年生と５年生が一緒におにぎりパーティーを実施しました。

児童は、収穫する喜びを味わうとともに、作物が自分たちの口に入るまでには手間と時間がかかることを実感していました。おにぎりパーティーでは、 自分たちで育てた食材に喜びを感じるとともに、グループで協力しながら、一つ一つ大切におにぎりを作る姿が見られました。２年生からは、大切に育てた作物、また５年生がにぎってくれたおにぎりは「特別なおいしい味！」と笑顔で食べる様子が見られました。

◇その他の取組

・３年：総合的な学習の時間「出会いの森いちご園見学」
・学校評議員会（給食試食会の実施）
・地域ボランティアに感謝する会（給食試食会の実施）
・ブレックスによる運動教室と交流給食

鹿沼市では､年に２～３回庁内の栄養士（教育委員会､健康課､保育課）が集まり､情報交換を行っています。その中で、本事業に関する情報提供やそれぞれの取組について意見交換をし、最終的には市全体が同じ方向性で食育が進められるよう取り組んでいます。

みどりが丘小学校は、以前から食生活改善推進員が積極的に活動していますが、庁内事務局同士でも連絡･調整を図っているため、スムーズに事業を進めることができました。

また、市全体で同じ方向性で食育を推進していくため、市教育委員会では、各学校の取組をバックアップしています。市給食主任研修会での各学校の食育の取組状況の情報共有や市教委発行の食育だよりによる各学校・全保護者への情報発信を積極的に行っています。

〔取組の結果〕

朝食について

①朝食摂取率（７月食生活アンケート（小４，５，６年））

朝食を「毎日食べる」　90%（H30）⇒ 92%（R1）
「週に３～４食べる」　7%（H30）⇒ 5%（R1）
「週に１～２日食べる」　2%（H30）⇒ 2%（R1）
「ほとんど食べない」　1%（H30）⇒ 1%（R1）

②食育チャレンジシート（全学年）

「あさごはんを食べた」　95.0%（６月）⇒ 99.6%（10 月）
「ごはんやパンとおかずを組み合わせたあさごはんを食べた」　71.4%（６月）⇒ 78.1%（10 月）

〔事業の成果〕

（１）校内におけるつながり

・実施校で行っている取組を洗い出し、「食育」を視点に整理したことで、従来行っている取組を、「食育」を意識して指導をすることができました。また、今まで行っていた当たり前の活動も、食育という視点で行ったことで、教職員の意識も変わり、児童の変容にもつながりました。
・栄養教諭等が学級活動の授業に参画したことで、より専門的な指導ができ、児童の食に関する知識が高まりました。また、昨年度に引き続き、全学年実施したことで、継続した指導を行うことができました。

（２）家庭とのつながり

・学校と家庭をつなぐ「食育チャレンジシート」の活用を通して、児童・保護者の食習慣や食生活を見直すよい機会となりました。また、食育チャレンジシートの項目ごとに達成度をデータで集計することで、児童の意識変容や行動変容の経過を見ることができました。
・６月と 10 月の結果を比較すると、ほとんどの項目で肯定的な回答が増えました。特に「朝ご飯を食べた」の項目では 99.6%の児童が達成することができたことは大きな成果です。
・「食育チャレンジシート」のチェック項目が６つの「食育の視点」で示されていたことで、目標が明確になり、家庭と学校が一貫性のある具体的な取組を進めることができました。
・家庭教育学級の取組が加わったことで、保護者の食についての関心をより高めることができました。
・食育だよりを年３回発行したことで、「食育チャレンジシート」への保護者の関心を高めることができたほか、学校での取組について周知することができました。

（３）地域とのつながり

・学校での学習だけではなく、地域の「いちご園」に見学に行き、実際に見たり聞いたり味わったりしたことで、地域の特産物により興味関心をもつことができました。
・宇都宮ブレックスとの連携では、プロの方と交流したり一緒に給食を食べたりすることを通して、体を動かす楽しさ、食事を通して楽しくコミュニケーションを図ることの大切さを改めて感じることができました。
・地域の方々との連携を図ったことで、食について関心を高めるだけではなく、地域で活躍するボランティアについて理解することにもつながりました。
・学校のホームページで、校長が毎日の給食を掲載したり、食に関する学校行事などを紹介したりしたことで、保護者のみならず、地域の方々にも周知することができ、関心をもってもらうことができました。家庭でも話題になっているという声を聞くことが増えました。

〔今後の課題〕

●家庭への継続的な啓発
●「食育チャレンジシート」の結果を活用した集団及び個別指導への充実
●教職員の共通理解と積極的な指導の展開

〔連携機関・派遣講師及び連携内容〕

連携機関・派遣講師等	連携内容
鹿沼市立さつきが丘小学校栄養教諭 （鹿沼市学校給食共同調理場勤務）	食に関する指導
リンク栃木ブレックス（現：宇都宮ブレックス）	キッズモチベーションプロジェクト出前授業、 交流給食等
学校薬剤師・栄養教諭	学校保健委員会 「食育を通した健康との関わりについて」
地域ボランティア（食生活改善推進員）	夏休みチャレンジキッズでの調理実習
学習ボランティア	稲づくり（５年）
ＪＡかみつが	交流給食予定

※家庭教育学級の講師については、保護者が学校の食育の取組や食育の重要性を理解し、講師の選定と依頼まで行ってくれました。

〈「出会いの森 いちご園」見学〉

〈宇都宮ブレックスとの交流〉

〈地域ボランティアに感謝する会〉

壬生町の取組（実践校：壬生町立睦小学校）

〔実施校の現状〕※単独調理場方式・栄養教諭未配置校（町採用の学校栄養職員を配置）

〈食育の推進に関する学校の課題〉

・朝食はほとんどの児童が食べてから登校している。
・偏った栄養摂取や食生活の乱れによる肥満・痩身傾向があり、給食も偏食や好き嫌いのある児童が目立つ。
・休み時間は外遊びを推奨し、外で元気に遊ぶ姿が見られるが、全体的に肥満の割合が高い。
・食物アレルギー対応児童が数名いる。（卵・牛乳など）
・共働き家庭が多い。

〔実践内容の概要〕

月に一度「食育チャレンジシート」に取り組むことを通して、家庭での食に対する意識の向上や、望ましい食生活の継続的な実践を促し、肥満傾向児や痩身傾向児の出現率の減少を目指す。

〔主な実践内容〕

○校内におけるつながり

◇食に関する指導の実践

壬生町立睦小学校では、壬生町立稲葉小学校と連携して食に関する指導を実施しています。

〈３年　学級活動「食べ物のグループわけをしよう」〉
※学級担任（給食主任）と管理栄養士（健康づくり専門家派遣事業による派遣）によるＴＴ

導入で、学級担任が、事前アンケート「好きなメニュー（食べ物）」「嫌いなメニュー（食べ物）」の結果を示し、『嫌いなものは食べないままでいいのか？』などと投げかけ、栄養バランスのよい食事をとることの大切さについて考えさせるための意欲付けをしました。

講師の紹介後、睦小学校の学校栄養職員が当日の給食献立を紹介しながら、給食にはいろいろな食品が使われていることに気付かせ、管理栄養士からは、食品のはたらきにより３つの食品グループに分けられることを説明しました。

食品を３つのグループに分ける活動では、グループごとに教材を準備し、児童が積極的に話し合いながら活動できるよう工夫をしました。

指導案は、他の学年でも実施できるよう校内で共有しています。

〈児童会活動（給食集会）〉

「食育チャレンジシート」をより積極的に活用できるようにするため、達成率が低い項目を選び、３つの食品グループの赤・黄・緑のレンジャーを登場させて働きを理解させたり、クイズ形式を取り入れたりすることで低学年の児童でも興味をもって活動できるよう工夫しました。

給食委員会児童も、家庭科で学習したことを再度確認し、食育チャレンジシートや自分の食生活に生かそうとする態度がみられました。

◇その他の取組

・「かみかみメニュー」の募集・選定（養護教諭・保健委員会が主体）
・歯の衛生週間に合わせ「かみかみメニュー」を取り入れた給食の実施
・校内学校給食週間の実施（標語・献立の募集と表彰、給食委員会による発表、地域の味めぐり給食の実施）
・２年：生活科「すくすく育て」～野菜を植えて育てよう～
・３年：総合的な学習の時間「梨生産者との交流学習」、出前授業「草もち作り」
・６年：バイキング給食

○家庭とのつながり

◇親子給食試食会・講話「箸の持ち方について」

※講師：壬生町立稲葉小学校栄養職員

入学して１ヶ月ほどの子供達が配膳する姿や係の仕事に取り組む姿、また、給食をどのくらいの時間でどのように食べているのかを保護者に参観してもらうことで、学校での様子を知っていただくよい機会となりました。

保護者が一緒に給食を食べることにより、学校給食の量、味付けなどを知ることができました。

講師選定が難しく、インターネットで食に関する講師を探し連絡もしましたが、謝金、交通費等の問題もあり、学校に呼ぶことが困難でした。派遣人材リストの必要性を感じました。

○地域とのつながり

◇学校保健委員会（年２回開催）

・参加者：教職員、学校医、学校薬剤師、ＰＴＡ役員
・夏季休業中の教職員研修として取り入れ、全教職員が参加することで、学校全体として児童の実態と課題を把握することができました。
・教職員、保護者、専門家混合でのグループ協議を行うことで、それぞれの立場から意見を出し合い、児童の望ましい生活習慣について考えることができました。
・保護者より「食育チャレンジシート」の活用について、家庭で食育を意識したり見直したりするよい機会になっているとの意見をいただきました。

◇町食育推進基本計画（農政課）に基づく食育の推進

・学校給食における地場産物の活用を促進するための会議の開催（２回）
　参集者：ＪＡしもつけ、農政課、教育委員会、町内栄養教諭等
・幼保小中連携による統一献立の実施（３／２　みぶの日）
・県農政課による食育ＰＲ資材「おにぎりパックン」の活用
　（全国学校給食週間での実施、町ＨＰ及び広報誌に掲載）

〔取組の結果〕

・朝食欠食率の減少（２％　→　1.8%）
・肥満傾向と痩身傾向の二極化

〔取組の成果〕

・食育チャレンジシートの活用により、「地元産の食材を使うようになった」、「家庭で食について考えるきっかけとなった」、「苦手なものも少し食べるようになった」など家庭からの前向きなコメントから、家庭での食に対する意識の向上をうかがうことができました。また、食育チャレンジシートを通して、普段家庭で子供に直接言えないことも伝えることができたようです。
・健康づくり専門家派遣事業を活用した食育の授業では、専門家からの具体的な講話や児童の主体的なグループ活動を通して、好き嫌いをしないで食べようとする意識が高まりました。児童のアンケートには、「食べ物に役割があることがよく分かった」、「家の食事も分けられるかやってみたい」などが書かれており、関心の高さがみられました。この授業内容を給食委員会児童がアレンジし、給食集会で全校児童に発表しました。発表を見た児童から、「面白かった。明日の給食が楽しみになった」「卵は黄色グループだと思っていた。他のものも調べてみたい」といった声があがっていました。

〔今後の課題〕

・肥満率の 20%以上の児童の人数の増加
・食育チャレンジシートの自校化と学年ごとの内容の検討
・食育チャレンジシートの目的や活用法についての十分な説明

〔連携機関・派遣講師及び連携内容〕

連携機関名	連携内容
石島梨園	３学年梨園見学
栃木県保健福祉部健康増進課 管理栄養士 鈴木　智恵子先生 （健康づくり専門家派遣事業による派遣）	健康づくり専門家派遣事業 ・第３学年　学級活動「食べ物のグループわけをしよう」 ※食に関する知識を伝えることで、自分の食習慣をふり返り、食の大切さを再認識する。

講師の派遣については、例年、年度始めに、学校保健主管課宛て「学校等への健康づくり専門家派遣事業の実施について（通知）」が送付されています。
直接、所管の広域健康福祉センターへ申し込むこととなりますが、講師派遣に係る謝金等は、県の負担となりますので、ぜひご活用ください。

［家庭との連携の進め方］

学校における食に関する指導の充実と合わせて、家庭での食に関する取組がなされることにより、児童生徒の食に関する理解が深まり、望ましい食習慣の形成が図られることから、学校から家庭への働きかけや啓発活動等を積極的に行うことが大切です。

○家庭への働きかけ

児童生徒が、食に関する学習の課題を探究する過程で、自分の考えを深めたり、まとめたりするためには、学習の課題を家庭で調べる、振り返る、実践できるような具体的な手立てを講じる必要があります。家庭の協力を得る方法として、授業で学んだことをまとめた学習ノートやワークシートを活用し、学習内容を家庭に伝えるとともに、家庭で実践したことを学校で確認できるようにします。

○家庭への啓発活動

家庭では、食に関する情報に基づいて判断したり、振り返ったりすることにより、家庭の食生活をよりよくしようと意識を高めることが大切です。

その方策として、参観日に食に関する指導の授業を行ったり、学校と地域が連携して講習会や研修会等を企画し、「実際に食べる」「調理を体験する」など親子で取り組める機会を設けたりして、学校給食の献立や栄養バランス、望ましい食習慣や生活習慣、食文化や郷土食・行事食、自然や季節と食事との関わりなどについて理解できるようにします。

企画の際には、学校の食育のねらいや児童生徒、保護者の達成目標とも関連させた計画や内容にすることが大切です。

講習会等を開催するに当たっては、アンケート等を実施するなどして、参加者の感想や意識の変化等を把握し、次回の講習会等の内容に反映させるようにします。

［生産者や関係機関との連携］

地域では、食生活改善推進員等のボランティア、農林漁業者やその関係団体、公民館、社会教育関係団体などの様々な人々や関係機関･団体が存在し、食に関する専門的知識等に基づいて様々な活動を行っています。また、農林水産物の生産、食品の製造、加工及び流通等の現場や教育ファーム、市民農園などが存在しており、それらは地域で食育を進めていく上で貴重な場となっています。学校において食に関する指導を行うに当たり、それらの人材の協力を得たり、生産等の場を活用したりすることは教育的効果を高める上で有意義と考えられます。

例えば、食生活改善推進委員については、市町の栄養士や保健師に相談すると協力していただくことができます。また、ＰＴＡの役員の方の中に栄養士がいらっしゃる場合もあります。ＰＴＡの方に相談することは、有効な手立てです。

さらには、地区内の農業系や家政系のある高等学校などと連携した食育も考えられます。地区のＰＴＡ文化祭で、高校生が栽培した野菜が販売されていたことに栄養教諭が注目し、「給食の食材に地場産物を使いたい」と学校長に相談したところ、高校の校長に連絡をしてくださり、スムーズに話合いの場をもつことができた例や地区内の当該高等学校に子供を通わせている保護者との雑談の中から交流活動へ発展し、さらには教員の異校種間交流にも役に立っている例もあります。

これらの「つながり」をもとに“派遣講師人材リスト”を作成し、取組を広げていくことも可能です。

（「食に関する指導の手引（第二次改訂版）」文部科学省、平成 31 年３月）
“ 第２章 学校・家庭・地域が連携した食育の推進 ” 参照

那須町の取組（実践校：那須町立高久小学校）

〔実施校の現状〕※単独調理場方式・栄養教諭等未配置校

〈食育の推進に関する学校の課題〉

・食が細い児童も見られるが、全体的に好き嫌いなくよく食べている。
・朝食は、ほぼ全員食べて登校している。
・「主食＋主菜＋副菜」がそろった朝食を食べてきている児童は、約 50%
・箸の持ち方、茶碗をもって食べることなど、食事のマナーの面で課題が見られる児童がいる。

〔実践内容の概要〕

米作り体験や食育の授業を実施することで、食物の品質及び安全性についての正しい知識と安全な食材・食品を選択できる能力の向上を目指す。
また、食生活のマナーを身につけ、食物を提供してくれる人々に感謝する心を育てる。

〔主な実践内容〕

○校内におけるつながり

◇栄養教諭による食に関する指導

那須町立高久小学校は栄養教諭が配置されていないため、那須中央中学校栄養教諭と連携して食に関する指導を実施しています。

〈３年　学級活動「野菜をしっかり食べよう」〉

苦手な野菜アンケート結果から、１日に摂取しなければいけない野菜の量が見てわかるよう実物の野菜を用いて授業を行いました。また、その日の給食の野菜の量を示し、残りは家で食べなくてはいけないことを具体的に指導し、児童が実感を伴った理解ができるよう工夫しました。

野菜をおいしく食べるための工夫をグループで考え発表し、家庭にも伝えるよう指導することで、家庭への啓発も兼ねることができました。

児童は、野菜の効用がわかり、苦手な野菜も我慢して食べようとする気持ちがみられました。また、調理方法を工夫することで食べやすくなるなど前向きにとらえられるようになりました。

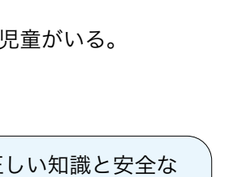
〈４年　学級活動「よく噛んで食べよう」〉

事前に学級担任との打合せを十分に行い、学級の実態に合わせた内容になるようにしました。

よく噛んで食べるにはどのような工夫ができるかを班で話し合い、家庭にも伝えるように指導しました。

児童は、噛むことによる体への様々な効果を理解し、給食の時間には、30 回以上噛むことを意識している姿が見られました。また、食材の選び方の大切さにも気づくことができました。

５年生から始まる家庭科の調理実習等へもつなげられるよう計画的に実施していくことが大切です。



◇その他の取組

・食物アレルギー児童の確認、定期健康診断　など

○家庭とのつながり

◇「すこやかチェックシート」「生活習慣チェックシート」の活用

◇食に関する講演会（「栄養バランスのよい朝ごはんを食べよう」）

講師：那須町保健センター　保健師（管理栄養士）

児童の実態として、朝食に主食を食べてくる児童はほぼ 100%ですが、主食のみで主菜・副菜を食べてこない児童が多いという課題が見られます。この課題解決の一助となるよう、町保健センターに相談し、児童及び保護者を対象とした食育講演会を実施することができました。

講話の中で、「３つの食品グループについての説明とその働き」「朝食に３つの食品グループが全て入っていたか」などの話があり、児童も保護者の食生活改善のための意識の変容につなげることができました。

講演会実施後の食育チャレンジシートの結果では、「食品が赤黄緑のどのグループか分かる」の項目において、講演会実施前の結果と比べ、〇の数が２倍になりました。

○地域とのつながり

◇地域学校保健委員会

毎週金曜日に「すこやかチェックカード」を活用し、早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・排便等の生活習慣のチェックを実施しています。家庭でも年に２回生活習慣チェックを行っているため、朝ごはんの項目において、児童への意識付けと変容をみることができました。

地域学校保健委員会において、近隣校と結果を比較することもできました。

↓すこやかチェックシート（毎週金曜日）

すこやかチェックカード（３・４年生）

年　名前

できたら〇、できなかったら×をつけましょう。

	項目	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	〇の数
今日の姿	1 6時には起きた													
	2 朝、顔を洗った													
	3 朝、歯をみがいた													
	4 主食＋おかず＋汁物を食べてきた（朝食）													
	5 朝、うんちが出た													
昨日の姿	6 寝る前に、歯をみがいた													
	7 9時30分までに寝た													
学校	8 つめが短く切ってある													
	9 はんかち・ちりがみを持っている													
	10 一週間元気に登校できた													
	担任チェック													

感想

生活習慣チェックシート（年２回家庭で実施）→

せいかつしゅうかん
生活習慣チェックシート　（小学１、２年用）

ねん　なまえ

おうちの人といっしょに、〇をつけましょう。（☆は、きそく正しいせいかつのめやすです。）

	しつもん		3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
はやね・はやおき	きのうのよる、なんじにねましたか？	☆ア 9じまえ					
		イ 9じ ～ 10じまえ					
		ウ 10じ ～ 11じまえ					
		エ 11じすぎ					
	きょうのあさ、なんじにおきましたか？	☆ア 6じまえ					
		☆イ 6じ ～ 6じ30ぷんまえ					
		ウ 6じ30ぷん ～ 7じまえ					
		エ 7じすぎ					
あさごはん	あさごはんは、たべましたか？（たべたものすべてに〇をつける）	☆ア しゅしょく（ごはん・パン・うどんなど）					
		☆イ しるもの（みそしる・スープなど）					
		☆ウ おかず					
		エ のみもの（ジュース・ぎゅうにゅうなど）					
		オ そのた（ヨーグルト・ゼリーなど）					
		カ たべなかった					
はみがき	はみがきをしましたか？（あてはまるところすべてに〇をつける）	☆ア あさ、みがいた					
		☆イ ひる、みがいた					
		☆ウ よる、みがいた					
		エ みがかなかった					
うんち	うんちをしましたか？	☆ア あさにでた					
		イ あさいがいのじかんにでた					
		ウ でなかった					

はんせい

おうちのひとから

- 1 -

◇田植え体験・稲刈り体験

地域のボランティアである「地域づくり委員会」に協力をいただき、田植えから稲刈りまで体験をさせていただきました。

田んぼは学校のすぐ脇にあるため、地域づくり委員会の方から、『苗の生長の様子を春から秋まで年間を通して観察してほしい』との話があり、児童の興味・関心の継続が図れるよう、教職員も意識付けを図りました。また、今回植えた古代米・もち米は秋に収穫し、収穫祭を実施するという見通しをもって取り組みました。児童は、自分たちが植えたお米がもちつき大会のもちになることを意識し、稲刈り体験では、落ち穂も丁寧に拾い、米一粒も無駄にしない気持ちが育っていました。

また、収穫した米の乾燥は、機械ではなく、昔ながらの『はせがけ』にすることで食文化と関連付けを図りました。

収穫したもち米・古代米は給食にも使用し、卒業式、入学式の祝いの時に赤飯にする予定です。

〔取組の結果〕

［朝食欠食率］　０％　→　０％
［児童の肥満］　肥満度 20％以上の児童の減少　－ 20％以上の児童の増加
［生活習慣チェック］朝ごはんの項目で、「３品食べてきた割合」1.7％増加

〔取組の成果〕

・食育チャレンジシートの実施により、保護者の食に関する意識が高くなりました。
　〈保護者のコメントより〉
　・全部の項目に〇が付くように、家族でも意識をしながら食事をしたいと思った。
　・「食文化」の項目ができていなかったので、これを機会に親子で知識を深めたい。
　・早速、家で食育に関するやりとりをすることができた。
・たくさん学校行事があったことで、多方面の関係機関とつながることができました。様々な人々の協力を得ることで児童の食への感謝の心が生まれました。

〔今後の課題〕

・食育チャレンジシートの結果から、食文化の項目が他の項目より低い点数であることがわかりました。季節や行事の料理、旬の食材、地域の産物など、給食だよりや掲示物を通して啓発していくことが必要だと感じました。
・食育チャレンジシートを実施したことで保護者の食育に関する意識が高まりました。食育チャレンジシートの内容と給食だよりの掲載内容を統一し、実施と同時に給食だよりを発行していくことを検討しています。
・食育チャレンジシートの結果を、行事が多かった２回目と行事が少なかった３回目とを比較すると、３回目の結果が下がってしまった項目もあったことから、行事を実施していない時も、食に関する意識を継続的に高めていけるような工夫をしていくことが必要だと感じました。

〔連携機関・派遣講師及び連携内容〕

連携機関名	連携内容
地域づくり委員会	田植え、稲刈り体験活動
那須町保健センター保健師（管理栄養士）	食に関する講演
那須中央中学校　栄養教諭	食育授業
育成会	田植え、収穫祭 (もちつき)

［家庭との連携の進め方］

学校における食に関する指導を充実するためには、学区や近隣の人材や機関にとどまらず、広く地域と連携していくことが必要です。連携先は、学校独自で人材や機関を開発するだけでなく、学校運営協議会や地域学校協働本部のネットワークとも関連させて充実していくことが大切です。

○地域で行われる食育の取組との連携

地域の方々を学校へ招いて学習するばかりだけでなく、関係機関や団体等が主催する各種教室や体験活動のイベント等に参加することは、児童生徒の食に関する興味･関心を高め、発展的な学習の機会にもなります。また、市町や関係機関、関係団体が主催する食育に関する発表会等に学校が発表したり、参加したりすることで、新たな取組のヒントを得ることや連携先を構築するきっかけとなります。

学校では、市町教育委員会とも相談しながら、食育を推進する組織が開催情報をとりまとめ、各学年の参加計画が学習との関連に応じてタイミングよく立てられるようにします。地域によっては、関係者により食育推進のための会議が設けられているところもあり、そのような場を活用して情報交換や協力要請、各種行事等の情報の把握を行うことが考えられます。

○医療関係者等の専門家との連携

児童生徒一人一人が食生活の問題や課題を改善及び克服できるように指導したり、保護者が抱えている問題や不安を解消できるように支援したりするためには、学校での個別的な相談指導だけでなく、家庭や地域、関係機関や学校医、地域の保健機関等の専門家との連携・協力が欠かせません。これらの関係者とのネットワークを構築しておくことや連携体制を整備しておくことが望まれます。

また、食物アレルギーを有する児童生徒への個別的な相談指導や学校給食における個別対応に関する情報、助言を得るための連携も重要です。

（例：学校保健委員会の開催、地域で行われる「健康フェスティバル」への参加　等）。

○地域の関係機関等との連携

食に関する課題は地域の特色が関係しているため、市町における健康関係部署や生涯学習関係部署と連携した取組が有効です。市町が実施する活動（健康教室、運動教室、調理実習、講演会など）と連動した取組は、児童生徒や保護者にとって、地域住民として生涯にわたる健康の維持増進にもつながります。そのほか、地域の保健所や健康福祉センターなど、健康管理に関する関係機関の情報や助言をもとに指導の充実を図ります。

（「食に関する指導の手引（第二次改訂版）」文部科学省、平成 31 年３月）
“ 第２章 学校・家庭・地域が連携した食育の推進 ” 参照

足利市の取組（実践校：足利市立けやき小学校・三重小学校・第一中学校）

（実施校の現状）※共同調理場方式（栄養教諭所属校：三重小学校）

〈食育の推進に関する学校の課題〉

・給食を残さずに食べている児童の割合が低い。

（実践内容の概要）

・小学校２校と中学校１校の連携した取組により、９年間を見通した食育を推進する。
・栄養教諭等による給食時間の指導、たかうじ君メニュー（地産地消特別献立）、和食の日献立及び全国学校給食週間による特別メニューの提供等により、給食への興味・関心を高め、給食を残さず食べる児童生徒の割合の向上を目指す。
・食育チャレンジシートの活用、食育講演会及び学校保健委員会等での活動について、保護者あてのたよりを作成し通知することにより、「つなげる食育チャレンジ推進事業」について周知するとともに、給食のレシピ紹介等も加え、朝食を摂取するよう呼びかけることで、朝食欠食率の減少を目指す。

（主な実践内容）

○校内におけるつながり

◇担当者会議の開催

事業実施校の栄養教諭及び担当職員（給食主任）、市教育委員会事務局学校教育課職員・学校給食課職員で担当者会議を開催し、各校の食に関する指導の全体計画をすり合わせ、事業の方向性について共通理解を図りました。

◇栄養教諭による食に関する指導

足利市では、市の学校給食センターに勤務する栄養教諭・学校栄養職員が市内の学校へ出向き、食に関する指導を行っています。

〈けやき小・４年　学級活動「バランスよく食べよう」〉

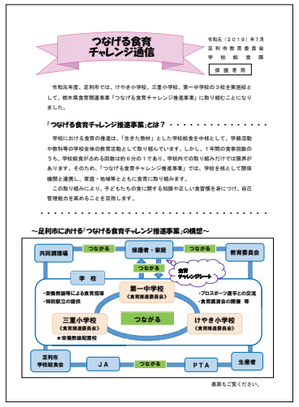
３つの食品グループの働きとそのグループの食品を理解させることを通して、これからの自己の食事のとり方（栄養バランスのよい食事、好き嫌いをしない）を考えさせるために、足利市教育委員会発行の「食育ハンドブック」や「ワークシート」、給食の献立を活用して、授業を実施しました。

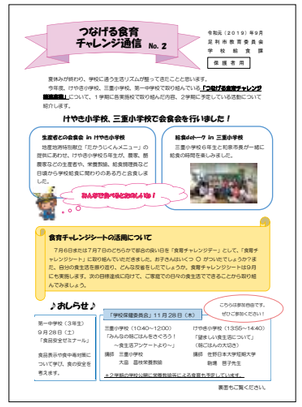
※　本事業を進めるに当たり、校長先生が様々なところから食育の教材となるものを見つけてきてくださいました。校長先生のリーダーシップのもと、学校が組織で取り組むことで様々な視点から教材となるものを見つけ、学校における食育を積極的に行うことができました。

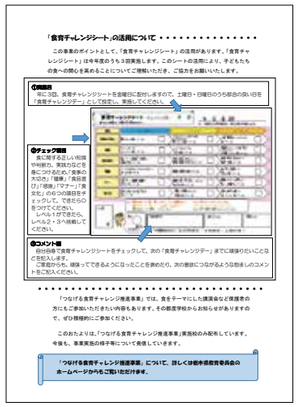
○家庭とのつながり

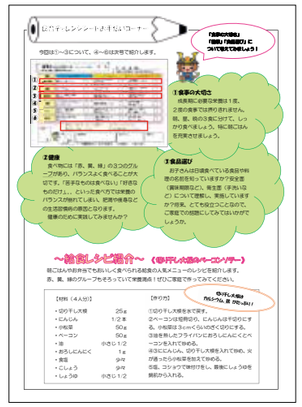
◇「つなげる食育チャレンジ通信」（市教委作成）

保護者に食育啓発資料として、「つなげる食育チャレンジ通信」を年３回配布し、事業の内容や食育チャレンジシートの６つの項目について紹介しました。









◇親子給食、学校長と保護者の会食会

給食の時間を活用し、保護者に学校給食の現状と日頃の校内活動について情報を共有しました。学校長と保護者が日頃感じていることを語り合う場を設けたことで、学校と保護者との距離がさらに縮まりました。

今後も、学校の食育に関心をもってもらえるような場の設定やブログ等を活用した学校給食の現状について発信していく予定です。

◇ＰＴＡ親子クッキング（１年生～６年生の希望者とその保護者）

学期末の特別日課を利用し、ＰＴＡ行事として平日の放課後に実施しました。

講師の「海苔で健康推進委員会」からは、“おにぎらず”を作るキットが無償で配布され、当日は、栄養教諭とＰＴＡ本部役員が中心となって運営しました。

多くの親子が参加し調理を楽しむことができ、親子のコミュニケーションを図るきっかけとなりました。

○地域とのつながり

◇たかうじ君メニューの実施及び生産者との会食会（足利市立けやき小学校）

市農政課、市農業協同組合、生産者、調理・配送委託業者調理員と連携し、市内の市立小中学校 33 校全校の学校給食で、地産地消特別献立として「たかうじ君メニュー」を実施しました。また、学校給食の調理と配送を委託している３か所の調理場が担当する学校の中から調理場毎に各１校、生産者を交えての会食会を実施しました。

学校給食の会食を通じて児童と生産者の交流を図ることにより、地場産物が生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力によって作られていることを児童が学び、感謝の心をもって給食を食べることができました。

今後は、学校で時間の確保が可能であれば、事前指導として、生産者から普段の仕事の内容等の話を聞く時間を設け、そのあとの給食時間に会食しながら交流をするなど検討しています。

◇市長との会食会　～給食 de トーク～　（足利市立三重小学校・第一中学校）

※連携機関；市秘書広報課、教育委員会学校給食課

会食前に、栄養教諭が栄養素をはじめとした当日の献立内容や、生産者や調理員等の努力・尽力よって給食が食べられることの有難さについて説明し、食育の推進を図りました。また、市長との会食を通して、一緒に食べることの楽しさを感じるとともに、市長個人の話や市政に関する内容を聞くことができ、児童にとって地方自治が身近に感じられるよい機会にもなりました。さらには、市長に日頃の給食の様子や学校の様子を知っていただくよい機会となりました。

また、栄養教諭による朝食の大切さに関する指導を受け、市長の朝の過ごし方について話題が広がりました。特に、市長の話の中で、「一日を元気よく過ごすためには、早起きをして時間を有効的に活用することが大切。」という内容が生徒に影響を与えたようでした。生徒自身も、自分の生活を振り返り、良いところ又は改善すべきところを発見し、グループ内で課題を共有することができました。

報道機関に情報提供し、取材及び放送・報道を通して、本事業を広く市民に PR することができました。

◇市役所食堂での給食メニュー提供

給食時間の指導では、学級担任から、給食は栄養バランスに優れていることや郷土料理や行事食、オリンピックにちなんだ外国の料理献立など、児童生徒の成長や様々な学習に欠かせないこと、さらには、本日の給食は、市役所にも提供され、市民の健康のためにも役に立っていることを伝えました。

市役所の食堂では、H28 年度より『スマート・ウェルネス事業（人事課）』の一環として、月１回「学校給食メニュー」を提供しています。

この日は、けやき小学校で提供された給食献立が“Ａ定食”として提供されました。給食メニューは大変人気があり、限定 30 食（通常は 20 食）があっという間に売り切れになりました。市の職員だけでなく、一般市民も食堂で給食メニューを選んでいました。

教育委員会と健康増進課との会議の中で、健康増進課から、「健康に関してボランティア活動をしている生活改善推進委員について子供たちにＰＲしたい」との話がありました。そこで、今年度実施している本事業の話をしたところ、何か一緒に取り組めることはないかという話になり、様々な関係機関へのつながりを広げることができました。

〔取組の成果〕

- 小学校では、約 100％の児童が朝食を「毎日食べる」又は「週に３～４回食べる」と回答しており、朝食を摂る生活習慣の定着が見られました。
- 朝食をテーマに学校保健委員会を開催し、保護者に対して直接啓発することができました。
- 年間を通した栄養教諭等による食育指導及び学級担任による給食指導等により、多くの児童生徒が、嫌いな食べ物でも食べようとする意識の変容が見られました。

〔今後の課題〕

・中学校における朝食摂取の必要性に関する継続的な指導
・栄養教諭配置校と未配置校との取組の均等性を保つための学校間の連携と定期的な担当者会議の開催及び情報の共有
・学校の取組に対する教育委員会の積極的及び効果的な支援の在り方
・中学校における栄養教諭への講師派遣
・小学校から中学校へのつながりを意識した系統的、継続的な食育の推進

〔連携機関・派遣講師及び連携内容〕

連携機関名	連携内容
足利市役所健康増進課	・食生活改善推進委員による食育指導 ・食育ファイルの配布
生活習慣改善推進委員「みえ若草会」	・給食委員会児童を対象とした減塩に関する講話 （クイズ形式にして委員会発表にて全児童へ向け発表）
佐野日本大学短期大学 特任准教授　駒場　啓子　先生	・学校保健委員会での朝食に関する講話 （小学校５、６年生及びその保護者も参加）
足利市役所農政課 足利市学校給食協同組合 足利市農業協同組合 両毛酪農業協同組合	・生産者との会食会
栃木県農政部農政課	・おにぎりパックンを使用した食育指導
栃木県保健福祉部健康増進課	・子どもの料理コンクール
ウィズガスＣＬＵＢ	・全国親子クッキングコンテスト
プレミックス協会	・プレミックス粉を使った料理コンテスト
ＪＡ足利女性会みどり会	・味噌作り
栃木県米粉食品普及推進協議会	・米粉の無償供与事業を活用し、米粉を使用した料理で地域の方をもてなす会を開催

〈けやき小学校〉
「校長先生との会食」

〈三重小学校〉
「お弁当作り」

「バイキング給食」

「食生活改善推進員活動発表」

〔学校における食育の推進の必要性～食に関する指導の充実～〕

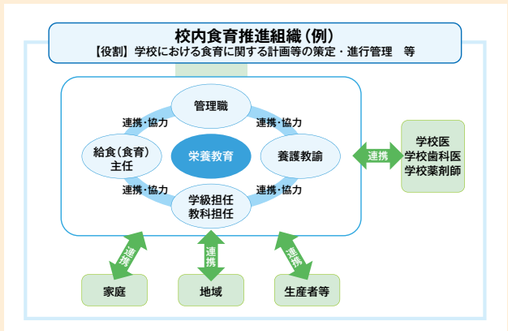
食育基本法の全文では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と規定し、特に子供に対する食育を重視しています。

また、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の学習指導要領総則では、「学校における食育の推進」がこれまで以上に明確に位置付けられ、児童生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調しています。

学校全体で食育を組織的、計画的に推進するためには、各学校において食に関する指導に係る全体計画を作成することが必要です。
学校給食法の第 10 条に「校長は、当該指導が効果的に行われるよう、学校給食と関連付けつつ当該義務教育諸学校における食に関する指導の全体的な計画を作成することその他の必要な措置を講ずるものとする。」と規定されています。

ほとんどの学校では、学校教育目標に「知育・徳育・体育」が掲げられています。その基礎となるのが「食育」です。各学校においては、学校教育目標を実現する観点から、食に関する指導を設定し、各教科等において指導を行います。

また、学校は一つの組織体であることから、指導を進めるためには体制づくりが必要です。そのためには、各学校における教育の方針や指導の重点などに食に関する指導を位置付けます。その上で、学校における食育を担当する委員会を明確にするなど、校務分掌に位置付け、食に関する指導の推進体制を整えることが重要です。担当する委員会においては、各教科等の指導計画や児童生徒の実態を踏まえつつ、栄養教諭が中心となって関係教職員と連携・協力しながら全体計画を作成し、全教職員の共通理解の下に、効果的な指導を推し進めるといった組織的な取組が求められます。



（「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」
文部科学省、平成 29 年３月）

効果的な食育の推進を図るためには、校長のリーダーシップの下、栄養教諭を中核として、学校、家庭、地域等が連携・協働した取組を推進するとともに、その成果を広く周知・普及することとされています。

（「食に関する指導の手引（第二次改訂版）」文部科学省、平成 31 年３月）
“ 第１章 学校における食育の推進の必要性 ” 参照