

食の楽しさを味わい自ら判断し実践する力を育む食育の推進 —つながりのある効果的な食に関する指導の充実を目指して—

多治見市立北栄小学校 栄養教諭 渡邊紀子

概要

近年、社会環境の変化や食生活を取り巻く環境の変化に伴い、食に関する問題は多様化している。飽食の時代となり、食事を自由に選択できる一方で、食生活の乱れ等に起因する肥満や痩身、生活習慣病は増大し、食習慣を見直すことが重要な課題である。望ましい食習慣を身に付けるためには、子どもの頃の食生活が重要となる。しかし、核家族化や共働き世帯の増加など、家庭での食事の在り方も変化し、家庭で十分な食教育を行うことが困難な現状があり、学校における食に関する指導が重要となっている。本校においても、給食の残菜の量は減少してきているものの、朝食の欠食率は依然としてゼロにならず、朝食内容も主食のみの児童がいるなど、望ましい食生活への意識の低さがある。

そこで、行事や教科等と**つながり**をもたせた食に関する指導を計画することで、指導内容が深まり、児童の正しい**知識の定着**や**望ましい食習慣への意識**を高め、**実践力**につながるのではないかと考え、本研究実践に取り組むこととした。

1. はじめに

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取や朝食欠食などの子どもの食生活の乱れや肥満傾向の増加、過度の痩身などがみられる。また、増大しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されている。

子どもの頃の習慣は、成長してからの習慣に大きく影響を与え、改めることは困難を伴う。そのため、子どもの頃に望ましい食習慣の形成を図ることが重要となる。

こうした食に関する問題は、本来家庭が中心となり担うものである。しかし、食生活の多様化や、核家族化や共働き世帯の増加などの家族の在り方も変化し、家庭で十分な食教育が困難となっている。そこで、健全な心と体を育成するために、家庭・地域と連携を取りながら、学校における食に関する指導を充実させ、家庭での実践につなげることが重要となる。

このことから、学校教育において、全教職員が連携し、教科等における食に関する指導・給食の時間における食に関する指導・個別的な相談指導を中心とした計画的かつ継続的な指導を行うことが必要である。

2. 主題設定の理由

給食の時間を楽しみにしている児童が多く、給食もよく食べている。残菜の量も減少傾向にあり、昨年度は1%以下までになった。しかし、献立別に残菜を調べると洋食を好み、海藻や野菜や魚の献立は残菜が残りやすい傾向にある。また基本的な生活習慣が身に付いていない児童や偏食の傾向が強い児童、箸の持ち方や姿勢などの食事のマナーが身に付いていない児童など食習慣に関する課題も多い。

6月に調査した食生活アンケートの結果から、95%の児童が毎日朝食を食べてきているが、5%の児童は習慣的な欠食や、週に何度か朝食を食べた日がない日があった。朝食内容を見ると、主食のみの朝食を食べている児童の割合が24%あり、望ましい食習慣への意識が低く感じられる。

そこで、給食の時間や教科等における食に関する指導など、学校全体の食に関する指導の機会を拡充することで、食への知識の定着や関心を高め、望ましい食習慣を身に付けてほしいと考え、本研究をすすめることとした。

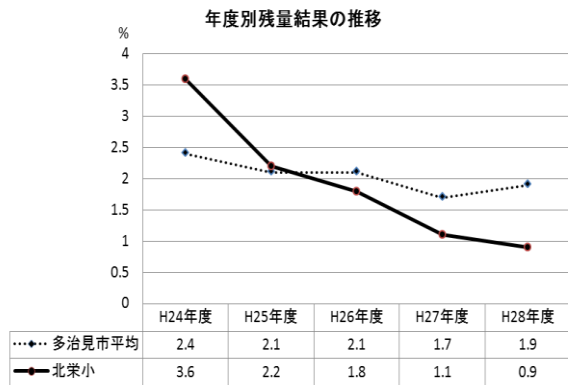


図1 年度別残量調査の結果

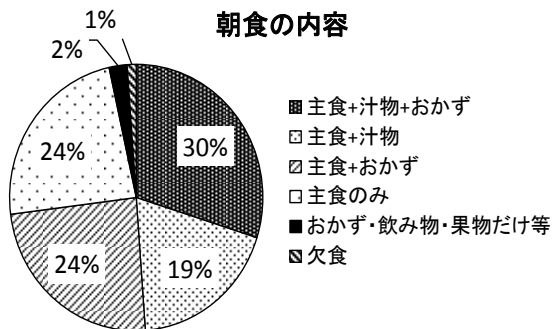


図2 平成29年度6月食生活アンケートの結果

3. 研究仮説

- (1) 教材・教具を工夫し、教科等における食に関する指導を実施することで、自身の食生活に対し問題意識を持ち、望ましい食習慣への意識が高まり、実践につながるのではないか。
- (2) 教科や行事とつながりをもたせた給食の時間における食に関する指導を計画することで、知識の定着や指導内容を深めることができるのではないか。
- (3) 調理場の仕事を知ることや、調理員との関わりを持つことで、感謝の気持ちで、給食を食べることができ、残菜の減少につながるのではないか。

4. 研究内容

- (1) 教材・教具を工夫した教科等における食に関する指導の実践
- (2) 行事・教科等とつながりのある給食の時間における食に関する指導の実践
- (3) 単独調理場を生かした指導の実践

5. 研究実践

研究内容①

教科等における食に関する指導の実践
—教材・教具の工夫—

実践1：4年生 具体物を活用した指導の実践

- (1) 題材「体によい飲み物のとり方」
- (2) 児童の実態

飲み物についての事前アンケートでは、普段から水・お茶・牛乳を飲む児童が多いが、それ以外の飲み物ではスポーツドリンク・炭酸飲料を好んで飲んでいる実態がある。また岐阜県の平均と比べて、肥満や虫歯の保有率が高い傾向にある。

- (3) ねらい

清涼飲料水による砂糖のとりすぎは、虫歯や肥満、倦怠感などの健康への弊害があることに気づき、自身の生活を振り返り、適切な水分のとり方について具体的に考えることができる。

<食育の視点>

- ・心身の健康
- ・食品を選択する能力

- (4) 指導の内容

① 歯科指導と関連させた指導

1～3年生の歯科指導において、歯科衛生士から砂糖の多いおやつとり方について指導を受けている。そのため、おやつや飲み物のとり方によっては虫歯の原因をつくることを理解している児童が多い。

本時は、飲み物の砂糖の量に焦点を置き、砂糖のとりすぎによる影響が、歯の健康だけでなく、肥満や倦怠につながることを伝え、飲み物のとり方について考える内容とした。



【写真1】3年生の歯科指導の様子

②保健体育科と関連させた指導

成長期に特に大切な栄養素は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンであることを学習する。そこで、飲み物のとり方も、水分摂取の目的だけでなく、カルシウム等の栄養素を摂取することを考えるように促した。

③具体物を活用した指導

清涼飲料水の砂糖の量を実際にスティックシュガーで見せることで、1日に摂取してよい量と比較ができ、砂糖の過剰摂取を実感していた。

また、体によい飲み方の工夫で「飲む量を減らす」という児童の意見から、実際にコップに入ると3杯分になることを見せた。

④ICTの活用

砂糖と過剰摂取による虫歯や肥満などの体への影響について、実際に画像でみせることで、関心を高めた。



【写真2】 4年生指導の様子

⑤児童の様子

砂糖が含まれないお茶や、カルシウムがとれる牛乳で水分をとると体によいなど具体的に考えることができていた。飲み方を具体的に示すことで、児童は、一度に飲みきらずに分けてコップに入れて飲むことや兄弟と分けることで量を減らすことができるなどの水分のとり方を考

えられていた。

【児童の感想】

砂糖をとりすぎないために、ジュースをいっきに全部のむのではなく、弟と分けたり、コップに入れて飲んでいきたいです。

実践2：3年生 視覚的理解を深める指導の実践

(1) 題材「食べ物の3つの働きを知ろう」

(2) 児童の実態

食べ物が赤・黄・緑の3つに分けられることを知っている児童は多いが、どの食べ物がどの色に分類されるのか、どのような働きがあるのかを理解していない児童が多い。また給食では、クラスとしての残量は少ないが、個々の配膳の様子をみると、苦手なものを減らす姿がよくみられる。

事前アンケートからも約30%の児童が苦手な食べ物が出た時、初めに減らすと答えた。

(3) ねらい

食べ物の3つの働きと食材を理解し、望ましい食事のとり方を考えることができる。

<食育の視点>

・心身の健康 ・食品を選択する能力

(4) 指導の内容

①給食を活用した指導

3つの色の食べ物やその働きを紙芝居で確認した後、その日の給食の食材を3つの色のグループに分ける活動を行った。給食を活用することで、給食は栄養バランスよく作られていることを理解することができた。また黄色のグループはごはんのみで種類は少ないが、量をたくさんとっていることや、野菜は種類が多く、様々な野菜を食べる必要があるなど、給食とつなげて具体的な量のイメージをさせることができた。



【写真3】 3年生授業の様子

②国語科と関連させた指導

本時の授業を、国語科の単元である「すがたをかえる大豆」の学習後であり、給食の食材に大豆製品が入る日に設定した。

単元の中に出てこない油揚げなどの食材は、大豆と結びついていない児童もいたため、何から作られているのか考えさせた。また、栄養素についても大豆は畑の肉といわれていることを思い出させ、単元の復習をしながら、色分けを行うことで、国語科の学習内容の定着を図った。

③教材・教具の工夫

給食は3つの色のグループの食べ物がバランスよく入ることで、健康を支えていることを視覚的に理解できる教材を活用した。1つのブロックを抜くと、バランスが崩れることを見せ、給食を減らしすぎること、バランスが崩れることを伝えた。



【写真4】 給食の栄養バランスを示した資料

(5) 児童の様子

教材・教具の工夫により、栄養のバランスが崩れるイメージができたようだった。

【児童の感想】

何かをのこすとえいようバランスがくずれて病気になることが本当にわかりました。これからはいつものこさずきゅう食を食べることに気をつけたいです。

【児童の感想】

今日の勉強から、給食をへらしたりするとえいようのバランスがくずれて赤黄緑のどれかにかたよってしまうので、これからはなるべくへらさないようにしたいです。

教材となる給食の食材を意図的に設定することで、大豆製品や海藻など迷いやすい食材について考えることができ、指導の深まりにつながった。また、国語科での学習を定着させることができた。

【児童の感想】

これからは、なるべくきれいな物でもへらさないようにしたいです。大豆からできている食品が赤のなかまということにびっくりしました。

【児童の感想】

わかめは、わたしは緑だと思っていたけど、赤だと初めてしりました。わたしは、きゅうしょくをのこすことがあるので、のこす量もちょうせつしたいです。

授業後の給食は減らす児童は少なく、給食を意欲的に食べようとしていた。また、給食の食材をみて「大豆だから赤だね」といいながら、学習した内容を意識して食べる様子がみられた。

(6) 事後指導

①朝食調べ

実生活につなげるため、朝食の内容を3つのグループに色分けした。学習の復習と普段の食事内容を振り返ることで、児童は、野菜を食べていないことや主食しか食べていないことなど具体的に、問題意識を持つことができたようだった。

また「朝食を食べるために、早起きをしたい」や、「よく噛んで食べるようにしたい」など、食習慣に変容につながる意識も高まった。

【児童の感想】

授業の話聞いて、家でも赤・黄・緑の食品をバランスよく食べるようになりました。

【児童の感想】

緑の食べ物がなかったので、あしたからはおかあさんにたのんで、緑の食べ物を朝食べていきたいです。

②掲示物の活用による指導の定着

給食委員の活動として、毎日の給食を3色の食品群別に予定黒板に記入している。また配膳室前の月掲示は低学年、中学年、高学年の発達段階別にし、中学年は食材が何色の食品か書か

れた内容とし、継続して学習ができる掲示とした。



【写真5】 校内掲示

実践3：6年生 実践を通した指導

- (1) 題材「自らの健康を考えて食事を選ぼう」
- (2) 児童の実態

朝食を毎日食べている児童は96%であった。内容については、主食のみなど単品しか食べていない児童は11%であり、全校平均の24%と比べると、食事内容のよい児童が多い。しかし排便習慣のない児童の割合が高いなど、生活習慣に問題もみられる。

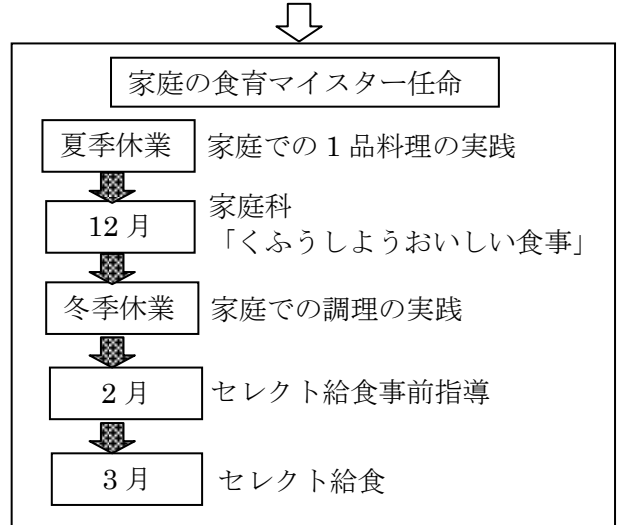
- (3) ねらい

5年生までに学習した知識と技能を生かし、家庭での調理の実践や自分の健康を考えた食事を選択する力をつける。

<食育の視点>

- ・食品を選択する能力
- ・心身の健康
- ・食事の重要性
- ・社会性
- ・感謝の心

家庭科「いためてつくろう朝食のおかず」



【図3】 セレクト給食までの流れ

(4) 指導の内容

①家庭科と関連させた指導

6年生が家庭の食育マイスターに委嘱されたことを受け、夏季休業前の学年集会で栄養教諭からバランスのよい食事について指導を行った。

家庭科で学習したことの復習として、1品料理に挑戦することを伝え、家庭での実践につなげた。

食育マイスターとしての足あと ～料理の記録～				
月日	献立またはお手伝いの内容	自分の感想	家族から	担任印
8/5	ローストビーフ お肉を1人1人きまりんて 表裏を焼く。40分焼きました。	お肉は厚切 たけのこは薄切 ががががと気持ちい	お肉の作りかた、お肉の量 お肉の作りかた、お肉の量 お肉の作りかた、お肉の量	
8/6	冷し中華の蓋つけと 片付け	冷し中華は冷たく お肉のバランスも なることお肉は	お肉の作りかた、お肉の量 お肉の作りかた、お肉の量 お肉の作りかた、お肉の量	
8/20	チャーハン いため方	学校で習った お肉を生かして 上手に作ることに	お肉の作りかた、お肉の量 お肉の作りかた、お肉の量 お肉の作りかた、お肉の量	

【図4】 食育マイスターの記録

【児童の感想】

学校で習ったいため方のコツを生かして、上手に作る事ができた。

家庭科で学習したことを生かし、家庭での調理に挑戦するきっかけとなった。また学校給食メニューコンクールへ応募する児童もみられた。

冬季休業前には、家庭科においてTT授業を行った。栄養教諭から給食の献立作成のポイントを説明し、バランスのよい一食分の献立作成について指導し、家庭での実践を課題とした。

②セレクト給食の事前指導

a. 題材「自分の食生活を振り返り、バランスの良い食事について考えよう」

b. 指導の内容

自分の健康を考えて食事を選択するために、体調チェックシートを活用し、自身の体調や生活習慣を振り返り、どの栄養素が足りていないのか明確にし、理解しやすくした。

その後、足りない栄養素を補うために必要な食事について、実際のセレクトメニューから選択をした。

セレクト給食 学習プリント 6年 組 番 名前

体調チェック!! 思い当たる事はいくつありますか?

1. 虫歯が3本以上ある

2. 抜け毛がある

3. 立つとふらつとする事がある

4. つめの色が白っぽいと思う

5. イライラする

6. 背を折った事がある

〇の数

個

不足

7. けがをすするとなかなか(3日以上)治らない

8. 手やほほがひび割れたり、白く粉をふいている

9. 毎年かぜをひいている

10. 最近、物が見えづらくなった

11. 毎日1回便がでない

〇の数

個

不足

12. つかれやすい

13. やる気が出ない

14. 顔色が悪いといわれる

15. 勉強に集中できない

〇の数

個

不足

合計

個

自分の食生活を振り返り、気づいたこと・なおしたいことを書きましよう。

【図5】 事前指導の体調チェックシート

【児童がメニューを選んだ理由】

私はかぜをひかないように、野菜をたくさん食べられる主菜や副菜のメニューをえらびました。

③セレクト給食

学習した知識を生かし、自身の健康を考えて食事を選び、食べるという一連の流れを学習することで、望ましい食事を選択する意欲を高めた。



【写真6】 6年セレクト給食の様子

【児童の感想】

セレクト給食では、栄養のバランスを考えて、苦手な食べ物を食べることができました。家での食事も、健康を考えてバランスのいい食事をしていきたいです。

研究内容②

給食の時間における食に関する指導の実践
—行事・教科等とつながりのある指導—

実践1：全校集会とのつながりのある指導

6月の月目標は「給食をたべたら歯磨きをしよう」である。それに合わせて、全校朝会で養護教諭と連携し、噛むことの大切さや歯磨きの必要性について指導を行った。また、6月の給食では「かみかみ週間」として噛みごたえのある給食を取り入れ、給食の時間における食に関する指導では、よく噛んで食べることの重要性について指導を行った。



【写真7】 集会発表の様子

<5月末>

養護教諭と連携した全校朝会での指導



<6月> 6月5日～9日：かみかみ週間

- ・給食委員による校内放送
- ・栄養教諭による給食の時間の指導（3年生）
- ・栄養教諭によるテレビ放送（全校一斉）
- ・1年生親子給食会

【図6】 指導の流れ

(1) 3年生給食の時間における食に関する指導

①題材名「よくかんで食べよう」

②児童の実態

噛むことが体に良い影響があることを理解している児童は多いが、給食の様子を見ると、噛み応えのある食べ物に対し、苦手意識を持っていたり、流し込むように給食を食べていたり、噛むことを意識できていない児童が多い。

③ねらい

噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べようという意欲を持つことができる。

④指導の内容

噛むことによる体への影響を話し、給食のごはんときんぴらで、噛む回数の比較を行った。噛んでいる時にあごを触らせ、あごが使われていることを体感させた。

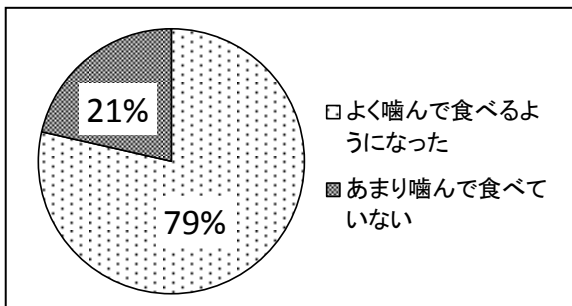
⑤児童の様子

きんぴらは「30回以上噛めた」という児童もいたが、ごはんは「すぐなくなった」と感想を述べた。噛みごたえのある料理は、噛む回数が自然と増えることを実感する児童が多かった。



【写真8】 3年生給食の時間の指導の様子

その後のアンケートで、食事をよく噛んで食べるようになったと答えた児童は79%で、その中で、家庭でも噛みごたえのある食べ物を食べるようになった児童もいた。



【図7】 指導後アンケート結果

(2) テレビ放送での指導

①全校児童にむけたテレビ放送

テレビ放送を活用し、噛むことの効果についてイラストを使って指導した。

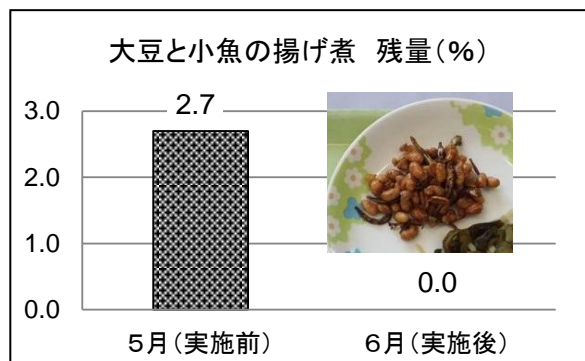
ア. ねらい

噛むことの効果を知り、給食のかみかみ献立をよく噛んで食べることができる。

イ. 児童の様子

視覚的に入る情報は理解しやすく、集中して聞いていたようだった。また、放送実施日のかみかみ献立の「大豆と小魚の揚げ煮」の残量は0%であった。苦手意識があった噛みごたえのある料理を積極的に食べる姿があった。

【担任の感想】
テレビ放送で30回噛むことを聞くと、素直によく噛んで食べていました。



【図9】 テレビ放送実施後の残量

②1年生親子にむけたテレビ放送

学年行事として、親子給食会を行い、親子と一緒に給食を食べながら、噛むことの8つの効果について学んだ。短い時間ではあるが、家庭への働きかけの機会となった。

【保護者の感想】
子どもは噛むことの大切さのテレビ放送を興味深く見聞きしていました。家では意識しないのに、噛む回数を数えながら給食を食べていました。噛むことの大切さが分かりました。

実践2：3年生 教科とのつながりのある指導

(1) 題材名「みその作り方を知ろう」

(2) ねらい

みその作り方を視覚的にとらえ、大豆製品に興味を持つことができる。

(3) 指導の内容

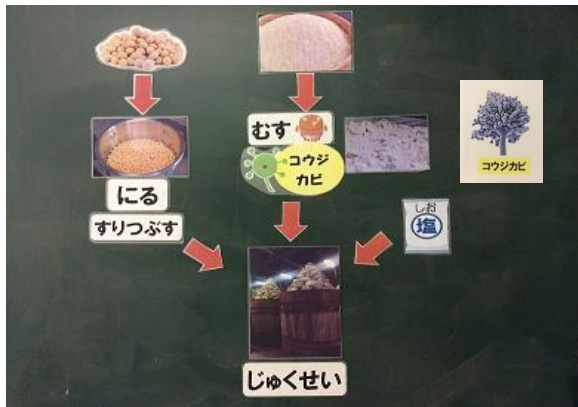
①教科との関連

＜国語科「すがたをかえる大豆」＞

給食の時間の訪問日のみそや大豆製品を使った献立の日に設定した。国語科の学習を振り返りながら、みその作り方の工程を写真で確認した。様々な工程を経て時間をかけてつくられていることや、みそにも種類があり、地域や料理に合わせて使われていることを伝えた。

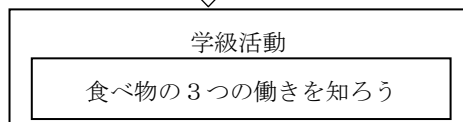
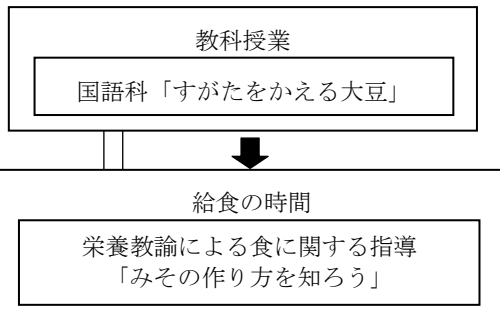
②写真の活用

コウジカビの顕微鏡写真や、米麴の写真を使用した。コウジカビの顕微鏡写真を見せることを伝えると、児童は、「目には見えないいでしょ？」と驚いた様子だった。国語科で学んだ内容を具体的にイメージできたようだった。

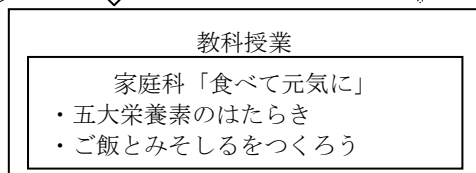


【図10】 みそができるまでの工程

＜3年生＞



＜5年生＞



【図11】 指導の流れ

③児童の様子

児童は、国語科での学習内容を思い出しながら話を聞いていた。写真を活用したことで、児童は関心を示していた。指導後には「コウジカビは何からできるの？」と新たに疑問を持つ児童もいた。

また給食のみそ汁に入っている、豆腐や油揚げを見つけて「大豆からできたものがたくさんある」と関心を示していた。

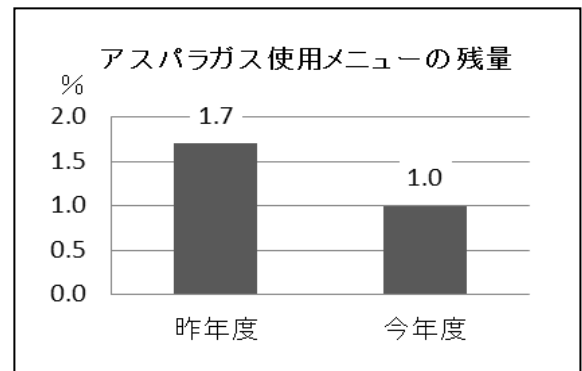
実践2：行事とつながりのある指導

本校の教育講演会に名古屋グランパスの栄養アドバイザーである森裕子氏を招いて、児童と保護者を対象に「スポーツ栄養から考える成長期の子どもの食事」について講演会が行われた。その講演の中で話題にあがったアスパラガスについて、給食の時間にテレビ放送で取り上げた。

給食にアスパラガスを使用した日に合わせて、アスパラガスの栄養について、講演会の話とつなげて指導を行った。残りがちな野菜だったが、よく食べ、残量も少なかった。



【写真9】 教育講演会の様子



【図12】 アスパラガスのメニューの残量

【担任の感想】

テレビ放送を聞いて、旬の食材や、アスパラガスの栄養について話しながら食事をする姿がみられました。

研究内容③

単独調理場を生かした食に関する指導の実践

実践1：2年生 学級活動における指導

(1) 題材「調理場について知ろう」

(2) 児童の実態

1年生の生活科で、学校で働く人として栄養士の仕事について話を聞いている。また、給食の時間等で調理員の仕事内容についての話をしているが、栄養士と調理員の仕事の区別ができていない児童もいる。

給食は、学級単位での残量は少なくよく食べている。一方で偏食のある児童や小食の児童が食べきれず、残菜になることもある。

(3) ねらい

調理員の働く様子を知り、実際に道具を持つ体験を通して、働く人の大変さを実感し、給食を感謝して食べようとする気持ちを高める。

(4) 指導の内容

①単独調理場を活用した指導

本校には調理場は併設されており、見学通路からの見学が可能である。そのため、調理の様子が一番確認できる時間帯に、指導の時間を設定した。

始めに、栄養士と調理員のそれぞれの仕事や役割を話した後、見学通路からは見えない作業について写真で説明をした。その後、実際に調理場を見学した。



【写真10】 2年生指導の様子

②体験を通じた指導

調理場で実際に使っている道具に触れることで、重さや大きさを体感し、調理員の苦労を実感することにつながった。汁物を配缶するためのひしゃくを持った児童は、「重い」という児童もいれば、「そんなに重くない」と答える児童もいた。より調理場での作業に近づけるため、汁物の具にみたてた水を入れた袋を準備し、ひしゃくに入れると、児童は支えるのがいっぱい、「重たい！」と感想を述べていた。

③児童の様子

調理場の様子を真剣に見る姿があった。また道具を実際に触ることで給食を作る大変さを実感できていた。授業後には、頑張っ作ってもらった給食を感謝して食べたいという児童が多くいた。

実践2：調理員の給食訪問

給食の時間に、隔週火曜日に各クラスを訪問し、一緒に給食の時間を過ごしている。実際に給食を作る人と関わることで、感謝の心を持つことにつながった。また、調理員にとっても児童の給食の様子や盛り付けられた給食の量などを知ることで、児童のためを考えた給食づくりにつながっている。

【担任の感想】

実際に調理に関わる人と食べる事で、感謝の気持ちを持てるようになった。感謝して食べるという事に意識して、いっぱいお代わりをすることができるようになった。

実践3：給食委員会による調理場についての発表

2月に「感謝の気持ちを持ち食事をしよう」をめぐり、給食委員会で集会発表を行った。

調理場で安全な給食提供のため、衛生管理に力を入れている。そこで、調理員の衛生管理に焦点を置き、仕事内容を紹介することで、作る人への感謝の気持ちを持ち、残さず給食を食べることにつなげた発表を行った。

集会発表前に、給食委員会で発表内容を考えた。調理場内は衛生管理の関係で入室できないため、栄養教諭が1日の作業を動画で撮影し、委員会の時間に説明を入れて流した。その中から、印象に残ったこと、伝えたいことを書きだし、発表原稿

を作成した。

集会発表後は残量も少なく、積極的に食べる姿があった。



【写真 1 1】 集会発表の様子

【給食委員の児童による感想】

野菜を3回洗ったり、温度をはかったり、私たちの給食を作るために、とても細かいところまで気にして作ってくれていることがわかった。

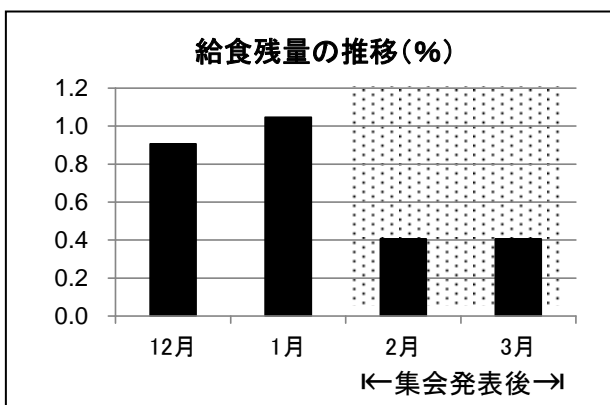


図 1 3 集会発表後の残量調査結果

6. 成果と課題

(1) 成果

- ・教科等での食に関する指導で、教材・教具を工夫することで、理解が深まり、実生活とつなげて問題点や改善点を具体的に考えることにつながった。また望ましい食習慣への意識が高まり、実践する児童の姿がみられた。
- ・給食を生きた教材とし、教科や行事などつながりをもたせた指導内容にすることで、短い時間の指導も深まりを持たせた内容となった。繰り返し指導することで、知識の定着や食への関心を高めることができた。
- ・調理場との関わりを深めることで、「作ってくれ

た人がいるから残さず食べる」という意識が高まった。残菜の減少にもつながった。

(2) 課題

- ・意識の向上や指導の深まりはあったが、継続した食習慣の変容には至っていない。実態を把握し、本校の食に関する年間指導計画を再度見直しと、関連ある教科等への参画や効果的な指導内容を考える必要がある。
- ・担任による給食の時間における「給食指導」は行われているが「食に関する指導」は不十分である。全教職員と連携した指導の充実は図ることが重要である。
- ・家庭での実践や行動変容を促すために、たよりの発行等での家庭への働きかけを考えていく必要がある。

7. おわりに

児童生徒が生涯にわたり、家族や仲間と共に食を楽しみ、健康な体で充実した日々を送ることができるとを願い、より一層、安心安全な給食経営と効果的な食に関する指導の充実を図っていきたい。

8. 参考文献

- ・食に関する指導の手引（文部科学省）
- ・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）