

食教育研究部会

I 研究テーマ

豊かな食生活をめざして

～何でも食べよう（バランスのとれた食事）～

II 研究テーマ設定の理由

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活が欠かせない。食べることは、生きていくための根幹であり日々のエネルギーの源となる。しかしながら近年、社会の変化に伴い、朝食欠食、外食・中食、孤食、偏食等、食に関する様々な問題が生じ、食への関心が急激かつ危機的に薄れつつある。このような現状において、望ましい食習慣の形成や自己管理能力を身につけることは国民的課題となり、子どもたち一人ひとりが食べることの意味を理解し、自立的に食生活を営む力を育てることが「食育」の大きな目的といえる。

甲府市の小学校では、学級担任等と学校栄養教職員が連携しながら、給食の時間や授業時間を通して食に関する指導を行っている。毎日子どもたちは、学校の給食をととても楽しみにしているものの、中には偏食により給食を全部食べきれず残す子どもたちもいる。特に野菜、豆類魚などは残さいとして残ることが多い。好きな物ばかりの食事では栄養に過不足が出てしまうことは言うまでもない。

そこで今年度、食教育部会では「何でも食べよう～バランスのとれた食事～」というテーマを設定した。食べ物にはそれぞれ体の中での働きがあることを知り、自分の体のために一口でも多く苦手な物を食べるという意識をもたせたいと考えた。子どもたちが自分の食生活を振り返り、自分の体のためにバランスよく食べることを意識できるよう、授業を計画した。

授業形態は、教職員と学校栄養教職員によるティーム・ティーチングである。部員全員各学級で授業実践をし、研究を進めてきた。学級担任が実態に合わせ活動を進め、学校栄養教職員が専門的な立場から子どもたちが分かりやすいように説明をするという形をとった。その際、子どもたちが説明を聞くだけでなく、自分の今までの食生活やこれからの食生活について、考える時間を設けた。思考し主体的に判断しながら、食に関する正しい知識を身につけていけるように授業展開を工夫した。

III 研究経過と内容

1 研究経過

- 4月 研究組織作りと研究テーマの決定
- 5月 年間計画と研究内容の検討

- 6月 研究内容の検討
- 8月 指導案作りと資料作成，指導案と授業の流れの確認
- 9月 実践授業
- 10月 実践授業のまとめ・レポート作り
- 11月 県教研の報告
- 1月 研究のまとめ

2 研究内容

学級活動（学校給食）指導案・教具の作成と授業実践

(1) 主題 何でも食べよう～バランスのとれた食事～

(2) 主題設定の理由

私たちの身の回りには多種多様な食品があふれ、いつでも食べたいものが手に入る状況にある。「飽食の時代」と言われる現在、食生活は豊かになったと言える。その反面、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、食生活は乱れ、様々な健康問題が生じていることも事実である。偏った食事内容からくる栄養のアンバランス、肥満や痩身など身体のアンバランス、また、食生活に起因するとみられる生活習慣病の若年化など問題は大きい。望ましい食生活の形成は、国民的課題である。特に成長期である子どもたちにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせない。基本的な食習慣が形成されるこの時期に、子どもたち一人一人が「食」に関する正しい情報を知り、生涯にわたって健康に生活していくために、自己管理能力を身につけていくことが大切であると考えます。

子どもたちは、毎日の給食をととても楽しみにしている。完食する子どもも少なくない。しかし、主食、肉を使った主菜、デザートなど好きな物は意欲的に食べるが、野菜や魚、豆中心の献立は、食べないで残そうとしてしまう子どもも多い。食べ慣れている物を好み、食べたことのない食材や嫌いな食材には箸をつけないという傾向が見られる。また、よく食べる子どもについても、ただ食べているだけで、食べ物がもつ栄養や、体に与える影響を考えている子どもは少ない。

食生活が豊かになり、好きなものを好きなだけ食べられる環境に育った子どもたちに、食べ物が健康に大きな役割を果たしていることを理解させたい。そして、低学年の授業では、食べ物はその働きによって3つ(赤・黄・緑)のグループに分けられることを正しく理解させ、健康のために好き嫌いをなく何でも食べるという意欲につなげたい。高学年の授業では、主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスのとれた食事について考える活動を取り入れることにより、自分の健康のために主体的に食べものを選択しようとする実践的な態度を育てたいと考えこの題材を設定した。

(3) 目標

- ・食べ物、体内での働きにより3つのグループに分けられることを知る。
- ・3つのグループの食品をバランスよく食べることの大切さを理解し、好き嫌いをなく何でも食べようとする意欲をもつ。

(4) 授業を終えて

低学年では、ペープサートを使い、野菜や、レンジャー部隊を登場させたことで、児童の興味・関心を高めることができた。子どもは引きつけられ、目を輝かして話を聞くことができた。栄養戦隊食レンジャーを使ったことで、低学年の児童にも食べ物が「赤」「黄」「緑」の仲間に分けられるということ、理解させることができた。学んだことをもとに、1日分の給食の食材を「赤」「黄」「緑」の仲間に分ける場面では、子どもたちはとても意欲的に活動していた。「赤」「黄」「緑」の仲間の意識を強くもたせると同時に、給食の献立はバランスよく作られていることを理解させることができた。

高学年では、バイキング給食という設定で、自分で献立を考える授業を行った。バイキング給食は子どもたちの興味関心をよび、授業への期待感を非常に高めた。料理名を3つの食品群で分けたカラー料理表をはじめ、教具を多数準備し、掲示した資料も豊富で見やすく工夫したことで児童は意欲的に学ぶことができた。学校栄養職員から主食・主菜・副菜や赤・黄・緑の3つの食品群について話を聞き、理解を確実なものにすることができた。毎日自分たちの健康を考えてバランスの良い食事を作ってくださっている方へ、感謝の気持ちをもつこともできた。

栄養教職員と教師がT・Tで授業を行うことで、児童の興味・関心を継続させながら、専門的な話を聞かせることができた。教師は児童の実態を把握しながら授業の進行をする、栄養教職員は伝えたい食に関する知識を分かりやすく話す、役割分担を明確にしつつ授業を進めることで、児童にとってとても有意義な学習になった。

IV 研究の反省と今後の課題

本研究は、野菜や豆、魚やキノコ類などを苦手とする児童が多く、箸もつけずに残さいとして残してしまう児童がみられるという実態から、バランスよく何でも食べるということを題材に取り上げ授業実践をした。低学年用と高学年用の指導案・教材を作成し、甲府市内の学校（低学年17学級、高学年13学級）の子どもたちが、食べ物にはそれぞれ体の中における働きがあることや、主食、主菜、副菜を意識しながら献立を立てることがバランスのよい食事につながることを学習することができた。

これからも学校栄養職員と担任で綿密に連携をはかりながら、子どもたちの健やかな成長を願い給食指導や授業実践をしていきたい。学校から発信したことが、保護者の意識の向上にもつながる。家庭との連携を大切にしながら、飽食といわれるこの時代の中で、主体的に自分のために食を選び心身共に豊かな食生活が送れる児童を育成できるよう、研究を深めていきたい。