

目 次

I	はじめに	1
II	提案内容	
1	研究の趣旨	1
2	研究の実践	2
	(1) 自己管理能力の育成	
	(2) 食事の内容を改善するための個別指導	
	(3) 学校と家庭が連携した継続的な指導	
	(4) 「地域学校園」を有効に活用した組織作り	
III	成果と課題	10
	資料編	11

児童生徒が自己管理能力を高める食育の実践 ～実践力向上を目指した食に関する指導～

提案者 栃教協教研推進委員会栄養教職員部

小山市立小山城北小学校	学校栄養職員	佐々木俊介
宇都宮市立宝木小学校	学校栄養職員	鈴木友香里
鹿沼市立加園小学校	学校栄養職員	見目 晴香

I はじめに

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は欠かせないものである。しかしながら、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、朝食欠食等の子供の食生活の乱れ、肥満傾向の増加、過度の痩身等が見られ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係が指摘されている。

子供の頃の食習慣が成長してからの心身に与える影響は大きく、子供たちが生涯にわたって健康に生活していくことができるようにするためには、食に関する指導の充実を図り、正しい食習慣を身に付けさせることが必要である。

学校給食は、児童及び生徒の心身の健全な発達のために、正しい知識に基づき、自ら判断し実践していく「食の自己管理能力」を養うために重要なものであり、学校教育の中で果たす役割は大きい。そのためには、食の専門家である栄養教諭・学校栄養職員が中核となって学校・家庭・地域で連携し、系統のかつ計画的な食に関する指導に取り組む必要がある。

そこで、栄養教職員部では「自己管理能力を高める食育の実践」をテーマにし、平成30年度から3年計画で研究を進めている。今年度は2年目の取組として、実践力向上を目指した食に関する指導の事例を提案したい。

II 提案内容

1. 研究の趣旨

児童生徒に自分の食生活を見つめさせ、食の自己管理能力を身に付けさせるためには、児童生徒の食生活の実態を把握し、課題を解決できるような指導をすることが必要である。

学校における食育は、学校給食を中心に家庭や地域との連携を図りながら学校全体で取り組まなければ、期待する効果が得られない。また、実際の指導では、栄養教諭・学校栄養職員だけが指導するのではなく、担任や養護教諭と連携した指導が不可欠である。

そこで、本研究では、担任や養護教諭と連携しながら、日常的な食に関する指導を行うと共に(1)～(4)のための食に関する指導の取組を実施することで研究テーマに迫りたいと考えた。

2. 研究の実践

(1) 自己管理能力の育成

① 各教科での授業（5・6年生家庭科～朝食～）

・单元「食べて元気に」

朝食の役割や重要性がわかり、栄養バランスの良い朝食の献立を考えることができることをめあてに授業を行った。朝食でとる食品と3つのスイッチとの関わりを確認する活動を取り入れたことは、栄養バランスの良い朝食にしていこうとする意欲をもたせるために、効果的であった。



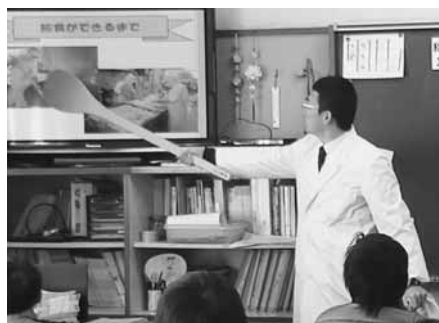
・单元「3つの食品グループとその働き」

3つの食品グループ(赤、黄、緑)とその働きを知り、五大栄養素を取り入れた栄養バランスの良い朝食の献立を考え、自分の生活に生かそうとすることをめあてに授業を行った。

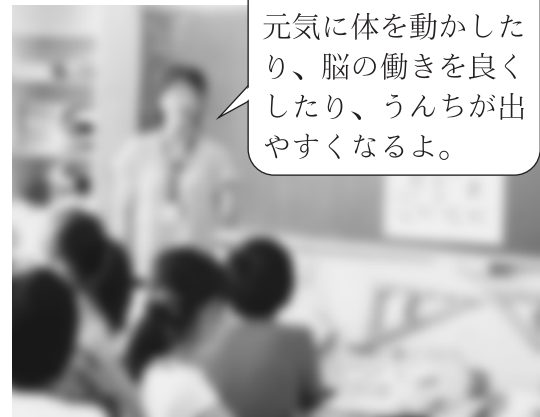


・单元「献立の立て方を知ろう」

バランスの良い献立の感覚を掴むことができ、日々の食材選択に生かせるようになることをめあてに授業を行った。



② 給食時間の指導



朝食の効果について

③ 委員会活動



正しいはしの使い方



給食残食調査



栄養黒板の掲示



学校保健給食委員会での児童の発表

(2) 食事の内容を改善するための個別指導

① 小山市での取組

- ・採血による生活習慣病健診
- ・ハイリスク児童生徒の事後指導
- ・養護教諭と連携しての個別指導



養護教諭と連携しての個別指導

10月31日(水) 食事記録

朝 献立名: ハムチーズ、モツもも肉、フルグラ、サラダ
飲み物: 牛乳
副菜: アスパラ、アスパラ、アスパラ
主菜: ハンバーグ、ポテト
汁物: 味噌汁

夕 献立名: ご飯、焼魚、みそ汁、サラダ、肉じゃが、お好み焼き
飲み物: 麦茶
副菜: レタス、アスパラ、アスパラ、アスパラ
主菜: メロ、キャベツ、豚肉、卵
汁物: 白菜豆腐、油揚げ、みそ汁

昼 献立名: チーズハン、メロンソーダ、アメリカンドック
飲み物: メロンソーダ
副菜: ハン、ソーセージ
主菜: 肉、卵
汁物: 味噌汁

間食(お菓子・果物など)

一日の食事でも気づいたこと

全体的に自分ほ主食、とてもよく食べている野菜、副菜、という点に、改めて汁物もよく気づいた。次からはとバランスがよくなるように、気を付けていきたい。

一日の食事でも気づいたこと

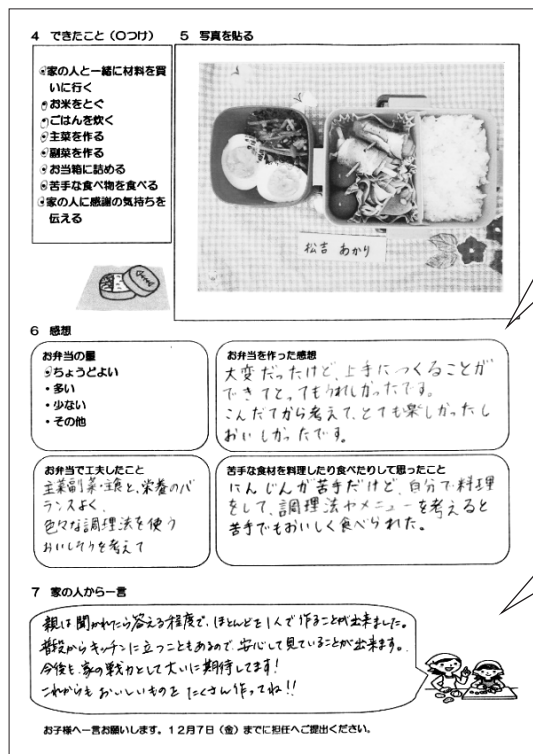
全体的に自分ほ主食、とてもよく食べている野菜、副菜、という点に、改めて汁物もよく気づいた。次からはとバランスがよくなるように、気を付けていきたい。

5群 4群

- ・お弁当の日に向けた授業での指導



(どんなお弁当を作ろうかな。



大変だったけれど、上手にすることができて、とっても楽しかったです。献立から考えて、楽しかったし、おいしかったです。

親は聞かれたら答える程度で、ほとんど一人で作ることができました。普段からキッチンに立つこともあるので、安心して見ていられます。今後家の戦力として大いに期待しています。これからも美味しいものをたくさん作ってね。



僕は簡単にできそうなものを選んだつもりだったけど、意外に時間がかかりました。お弁当を作る大変さがよくわかりました。

前日から準備をしていたので、当日は余裕をもって作れましたね。ピーマンの細切りに挑戦していましたが、丁寧に細く切れていました。

ピーマンをあまり食べない妹も「これなら食べられる！」と絶賛していました。お疲れ様でした。

- お弁当の日に向けての親子料理教室
地域学校園合同の「親子料理教室」でのお弁当作り



実習前のデモンストレーション

親子で一生懸命に取り組みました！



野菜を切るのは大変だなぁ～。



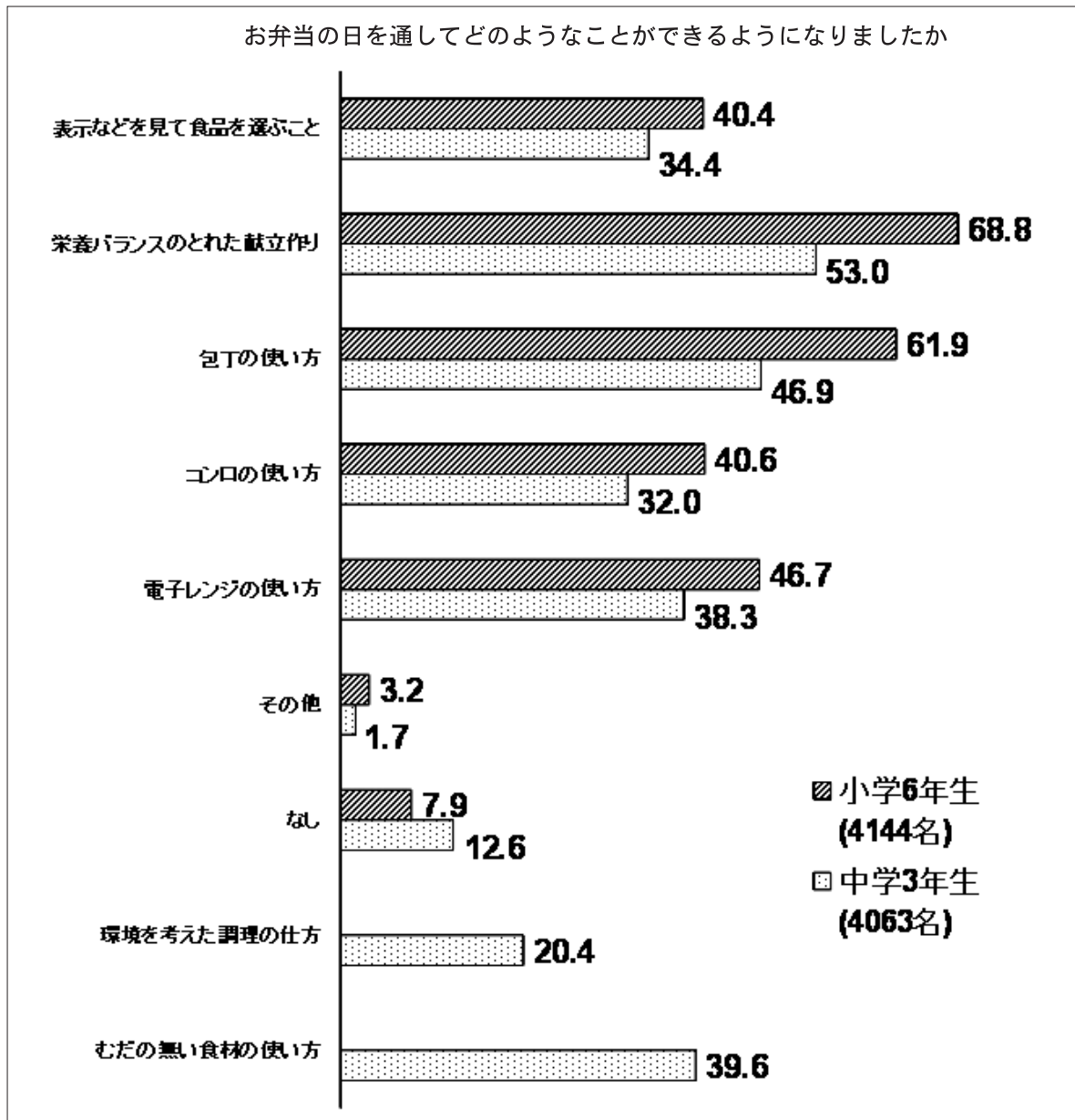
包丁の使い方指導

作ったおかずは、
 ・豚肉のバーベキューソースかけ
 ・磯巻き卵焼き
 ・ナムル
 ・付け合わせのゆでブロッコリーミニトマト
 です。



親子料理教室で作成したお弁当

・宇都宮市で実施している「お弁当の日」のアンケート結果



② 1年親子給食（給食試食会）

- ・栄養教諭、学校栄養職員の講話



- ・保護者の感想（アンケートより）

○ご意見等ありましたら、ご記入ください

家では食べない物も、学校では食べていたのに驚きました。
これからも、野菜をふんだんに使って頂けると助かります。

〔栄養面、衛生面とも考えられていておどろきました。
子どもが毎日給食おいしいと言っています。〕



とてもおいしい給食を
ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました。

〔子どもたちが配膳をしっかりとやってあげてきました。家庭でもごはんをよそったり
お手伝いなどにとりいれていきます。おはしの持ち方を教えて頂けるとか〕



よかったです。時々また給食中に指導してほしいです。

ご協力ありがとうございました。

〔みそ汁もだしからとっていることにびっくりしました。
献立を見ると塩分マークが入っているから日本酒が濃いのかなーと心配しましたが〕



そこは濃くはなかったのでよかったです。

食の安全にも特別感謝です。ご協力ありがとうございました。

ありがとうございました。

(4) 「地域学校園」を有効に活用した組織作り

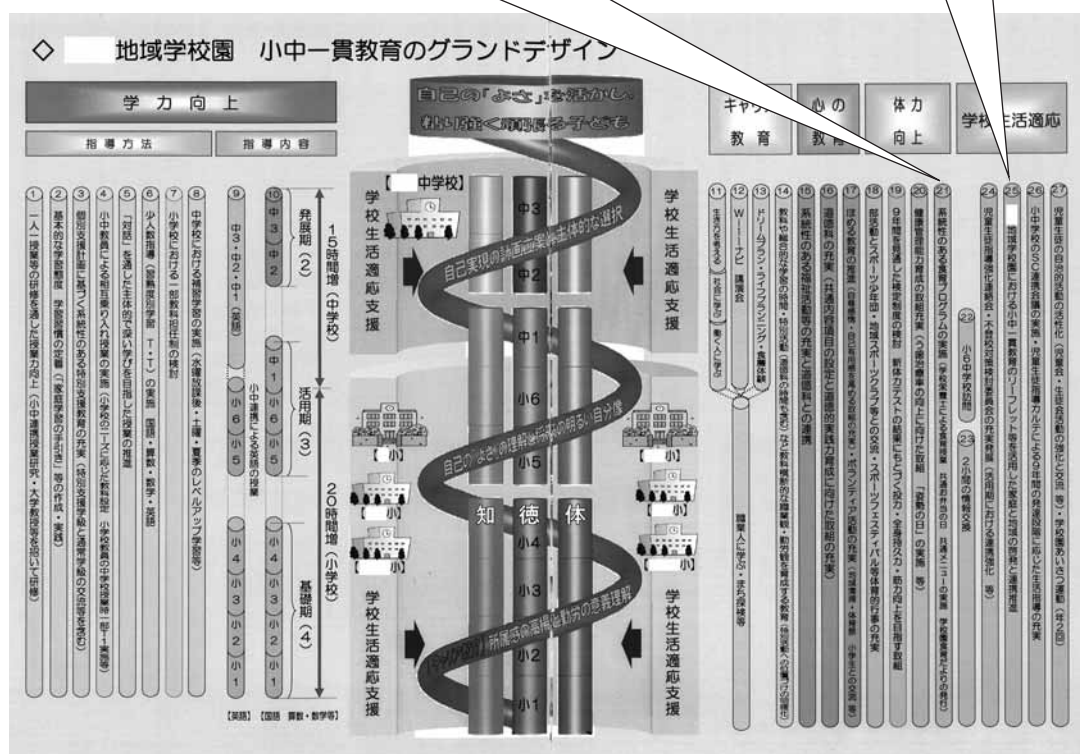


《体力向上》

系統性のある食育プログラムの実施
(学校栄養士による食育授業 共通お弁当の日
共通メニューの実施 学校園食育たよりの発行)

《学校生活適応》

地域学校園における小中一貫教育のリーフレット等を活用した家庭と地域の啓発と連携推進



地域学校園 小中一貫教育のグランドデザイン

Ⅲ 成果と課題

〈成 果〉

○「実践力向上」に向けた食育の啓発活動

- ・意図的に取り組むことによって児童、生徒の食に対する興味関心が高まった。
- ・お弁当の日の指導後、野菜嫌いな児童も野菜を弁当に入れてきた。献立の充実が図られた。
- ・給食残菜の変化が見られた。副菜の残菜が減った。
- ・宇都宮市で平成20年度から実施している「お弁当の日」の取組をまとめたアンケート結果から、栄養バランスがとれた献立作りができる児童生徒が増えた。
- ・食に関する指導について実践を積み重ねることができた（各教科、給食時間、親子試食会等）。

○教科等や給食時間等

- ・様々な場面で「食に関する指導」を系統的かつ継続的に行うことにより、児童、生徒、保護者の食に対する知識理解が高まった。
- ・朝食内容の改善が見られた。
- ・自ら食べようとする意欲が見られた。

○家庭への様々な啓発活動

- ・「家庭でもバランスの良い食事を心がけたい」「一緒に朝食を作りたい」等保護者の食への興味関心が高まった。
- ・食を通して親子関係を見直す一助となった。

〈今後の課題〉

○「見える化」するための教材の充実

○教職員全体の食に関する指導の実践力向上

5年2組家庭科学学習指導案

宇都宮市立〇〇小学校

平成30年11月22日(木) 5校時

5年2組計25名(男子12名、女子13名)

T1 学級担任 T2 栄養教諭

1 単元名 食べて元気に

2 単元の目標

- 毎日の食事に関心をもち、食品を組み合わせでバランス良くとろうとする態度を養う。また、日本の伝統的な日常食である米飯とみそ汁に関心をもち、調理しようとする態度を養う。(家庭生活への関心・意欲・態度)
- 食品の組み合わせ方を考え、バランスの良い食事になるよう工夫することができる。また、おいしい米飯とみそ汁の調理の仕方について考えたり、工夫したりすることができるようにする。(生活を創意工夫する能力)
- 米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方に注意して炊飯したり、だしのとり方、実の切り方や入れ方等に注意して、みそ汁を作ったりすることができる。(生活の技能)
- 5大栄養素の種類と働きや、食品を3つのグループに分類する分け方を理解することができる。また、調理に必要な用具や食品、及びこんろの取り扱いを理解することができる。(家庭生活についての知識・理解)

3 単元観

(1) 単元について

本単元は、毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方に関する基礎的・基本的な知識を身に付けることをねらいとしている。その際、五大栄養素の種類と働き、栄養素の体内での主な働きについて理解し、食品を組み合わせで食べることにより、栄養のバランスが良い食事をとろうとすることが大切である。また、日本の伝統的な日常食のご飯とみそ汁に関心をもち、ご飯とみそ汁の調理ができるようにすることで、家庭での実践につなげていきたい。

(2) 児童の実態について

授業を実践するにあたり、児童にアンケートをとってみた。

1. あなたは朝ごはんを食べていますか。

- ①毎日食べる(24人) ②週に4～6日は食べる(1人)

→理由:食べる時間がないから

2. 朝ごはんは、どんなものを食べる人が多いですか。

- ①主食のみ(9人) ②主食+主菜(8人)
③主食+副菜(4人) ④主食+主菜+副菜(4人)

3. いつも夜何時ころに寝ますか。

- ① 9 時より前（2 人） ② 9 ～10 時（14 人）
③ 10～11 時（6 人） ④ 11 時以降（3 人）

4. いつも朝何時ころ起きますか。

- ① 5 時より前（1 人） ② 5 ～ 6 時（7 人）
③ 6 ～ 7 時（16 人） ④ 7 時～ 8 時（1 人）

5. 食べる前におなかはずいていましたか。

- ① とてもすいていた（2 人） ② 少しすいていた（14 人）
③ すいていなかった（4 人） ④ 感じなかった、分からない（4 人）

アンケートの結果から、ほとんどの児童が毎朝、朝食をとることができていることが分かる。しかし、食事の内容を見ると、主食＋主菜＋副菜が揃っている児童は 4 名と、クラスの 8 割が「しっかり朝ごはん」とは言い難い状況である。また、パンやごはんのみの単品食の児童もいる。バランスの良い朝食をとることの良さや意味を理解させることで、朝食の内容をより良くするために、自分の生活習慣を見直し、自分自身にもできることがあることに気付かせたい。

4 単元の指導計画

- (1) なぜ食べるのか考えよう…………… 1 時間
(2) 五大栄養素の働き…………… 1 時間
(3) 3 つの食品グループとその働き…… 2 時間（本時 2 / 2 時間）
(4) ご飯とみそ汁をつくろう…………… 5 時間

5 本時の指導

- (1) 題 目 3 つの食品グループとその働き～バランスの良い朝食を考えよう～

(2) 本時の目標

- ・ 朝食の役割や重要性が分かり、栄養のバランスの良い朝食の献立を考えることができる。（創意工夫）

(3) 食育の視点

食事は三食をバランス良くとることが大切であり、特に、朝食をバランス良く食べるとは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようにすることにつながる。（食事の重要性）

(4) 授業の観点

- 朝食でとる食品と 3 つのスイッチとの関わりを確認する活動を取り入れたことは、栄養バランスの良い朝食にしていこうとする意欲をもたせるために、効果的であったか。

(5) 展 開

◎児童指導上の留意点 ※人権教育上の配慮

具体目標	学 習 活 動	指導上の留意点	資料・準備
これまでの朝食を振り返ることができる。	1. 学級の食生活アンケートの結果を確認する。(T 1) ・ほとんどの人が朝ごはんを食べている。 ・主食、主菜、副菜がそろっていない人が多い。 2. 本時のめあてを確認する。(T 1) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">朝食の大切さを知り、バランスの良い朝食メニューを考えよう。</div>	・学級の朝食の実態を確認することで、本時の活動への意欲付けを図る。	食生活アンケートの結果 めあての掲示物
朝食の役割について理解することができる。	3. 朝食でとる食品と3つのスイッチの関わりを知る。 ・朝食を食べてきた、「食べたさん」の朝食を3つのグループに分類する。(T 1) ・朝食が体のスイッチを入れる役割をしていること、食品によって働きが異なることを説明する。(T 2) ①脳が目覚ましスイッチ【黄】 ②体が目覚ましスイッチ【赤】 ③排便をしたくなるスイッチ【緑】	◎①～③のすべてのスイッチを入れるには、朝食の内容も大切であり、3つのグループの食べ物を組み合わせる必要があることに気付けるようにする。	食べたさんの絵 食べたさんの朝食の写真 サーマグラフィの写真
朝食大切さに気づき、栄養のバランスの良い朝食の献立について考えることができる。	4. AちゃんとBくんの朝食をバランス良くする。(T 1、T 2) ・ごはん派(Aちゃん)と、パン派(Bくん)に分かれて、それぞれバランスの良い朝食の献立を班で協力して考える。 ・考えた献立を全体で共有し、栄養教諭からアドバイスもらう。	・事前に、ごはん派、パン派でグループを作っておく。 ◎どのグループの食品かわからない時は、教科書の「栄養素の働きによる食品の分類」表で確かめるようにアドバイスする。	食品カード ホワイトボード

具体目標	学 習 活 動	指導上の留意点	資料・準備
バランスの良い献立を考え、生活に活かしていこうとすることができる。	5. 自分の朝食を振り返り、より良い朝食にするためにはどうすればよいか、考える。 (T 1、T 2)	<ul style="list-style-type: none"> 朝の学習で当日の朝食を書かせておき、本時では自分の朝食に足りないものを補わせるようにする。 ※朝食を食べてきていない児童については、最近食べた朝食の内容から考えさせるようにする。 	ワークシート
<p>◇評 価</p> <p>○朝食の役割や重要性を理解し、栄養バランスの良い朝食の献立を考えることができる。(創意工夫)</p> <p>(行動観察、ワークシート)</p> <p>【十分満足】</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食の役割や重要性を理解し、栄養バランスの良い朝食の献立を考え、生活に活かしていこうとすることができる。 <p>【おおむね満足】</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食の役割や重要性を理解し、栄養バランスの良い朝食の献立を考えることができる。 <p>【おおむね満足できる状況に達していない児童への手立て】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品分類表を参考にしたり、班で協力して取組ませたりすることで、栄養バランスの良い朝食の献立を考えられるようにする。 			
学習を振り返ることができる。	6. まとめとふりかえりをする。 (T 1) <ul style="list-style-type: none"> 目覚ましスイッチを3つとも入れるためには、バランスの良い朝食が大切。 自分にできることは自分でやってみる。 早寝早起きを心がけて、朝食をしっかり食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の生活で、少しずつ朝ごはんの内容を良くしていこうとする意欲を持たせる。 ◎今後の学習でごはんとみそ汁を作ること伝え、家庭生活に活かしていこうとする意欲をもたせる。 	ワークシート

