

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
さくら市立押上小学校 学校栄養職員
徳永佳奈子
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

1 はじめに

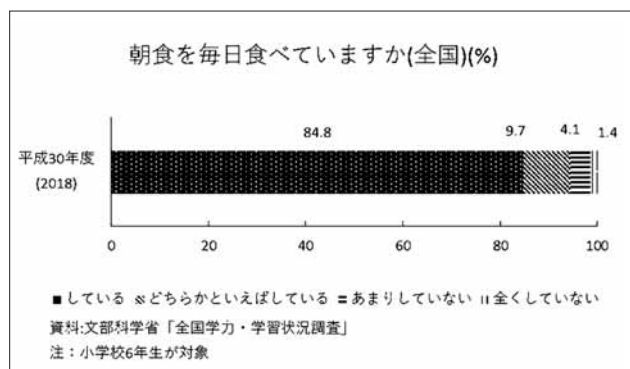
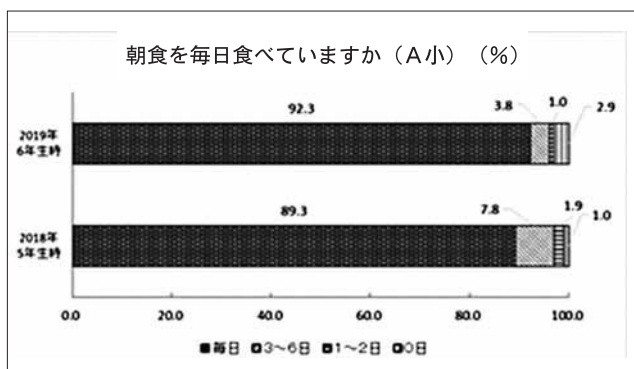
児童生徒一人一人が望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることができるようになるためには、学校教育活動の中で系統的な食の指導と共に、家庭での実践に繋がるような指導が必要である。

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」というテーマのもと、平成30年度から3年計画で研究を進めてきた。今回は、その取組について提案したい。

2 提案内容

自ら朝食を摂ろうとする児童生徒の育成

3 研究の実践



(1) 児童の実態の把握と結果分析

生活アンケートを実施した結果、毎日朝食を食べている児童の割合は92.3%と全国平均84.8%と比較しても多いことが分かる。これは3年間研究を実践した結果とも言える。その一方で、朝食を食べない児童や、食べていても主食・主菜・副菜が揃っていないなど、栄養のバランスが偏っている児童もいることから、朝食に対する意識改善を図ることが必要だと考えられる。



(2) 研究の実践

①朝食に対する意識改善についての実践的な指導

- ・養護教諭と連携した食に関する指導



6年：早ね早おき朝ごはん

○骨や脳が成長する大切な時期に、朝食をとることやバランスの良い食事をとることの必要性について学習した。

〈児童の感想〉

朝ごはんは1日を活動的に生き生きと過ごすための大事なスイッチだと分かった。

②朝食をより良く食べるために必要な知識と理解を深める指導

- ・教職員全体で共通理解を図る
- ・見える化するための教材の工夫(別紙参照)



卒業記念バイキング給食の事前指導(TT)



学級担任と栄養士による授業の打ち合わせ

③自ら実践できる児童の育成

- ・バイキング給食の実施



〈児童の感想・バイキング給食で気を付けたいこと〉

- 主食・主菜・副菜をバランス良くとろうと思った。
- 栄養のバランスに気を付けて食べたいです。
- 主食・主菜・副菜をおすすめの量になるように頑張る。

4 成果と課題

(1) 成果

- 児童が朝食の大切さについて理解し、食べる割合も増えた。
- 食に関する指導内容について、栄養職員から具体的な授業内容を担任に説明することで、より深く共通理解を図ることができた。
- 授業後、ホームページに授業の様子を掲載するなどの情報を発信することで、家庭や地域との連携を図る一助となった。
- 見える化するための教材の工夫を行ったことで、児童の授業への興味関心が高まった。
- 事前指導を行い、実際にバイキング給食を体験することで、児童がバランスの良い食事の取り方を実践することができた。

(2) 課題

- 「見える化」するための教材の充実
- 小学校から中学校へ継続的な学びの工夫と連携