

1 研修主題及び副主題

食に関する健康課題の改善に主体的に取り組み、望ましい食生活を実践しようとする児童の育成
～全体計画に基づいた食に関する指導と校内組織で取り組む個別的な相談指導を通して～

(1) 主題の意味

「食に関する健康課題の改善に主体的に取り組む」とは、肥満ややせ等の食によって引き起こされる健康課題の改善に向けて、自分で目標を決めて達成しようとする行動することである。

「望ましい食生活を実践しようとする児童」とは、望ましい食事のとり方や生活習慣を見直し、実践しようとする児童のことである。そこで、本研究で目指す児童の姿を次のように設定する。

知識及び技能	食が心身の成長や健康の保持増進のために欠かせないものであることを知り、望ましい栄養や食事のとり方を理解することができる。
思考力・判断力・表現力等	身に付けた知識を活用し、よりよい食生活を実践するためには何が必要かを考え、適切に意思決定し行動することができる。
学びに向かう力・人間性等	自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を実践しようとするすることができる。

(2) 副主題の意味

「全体計画に基づいた食に関する指導」とは、食に関する指導の全体計画に基づいた教科等及び給食の時間における食に関する指導のことである。

「校内組織で取り組む個別的な相談指導」とは、学級全体における食に関する指導を通して、全体での指導では解決できない個別性の高い課題について改善を促すため、校長のリーダーシップの下、栄養教諭が中心となり、関係者と連携を図りながら個別的な相談指導を実施していくことである。

(3) 主題設定の理由

本校の児童は、給食の時間を楽しみにしており、残食率は1%程度と全体的にはよく食べている。しかし、毎日のように量を減らしたり、苦手な食べ物だけを取り除いたりする児童がいるなど、児童一人一人に目を向けると課題は少なくない。

また、令和5年度全校児童を対象にした学校生活アンケートでは、「運動（体を動かすこと）はどれくらいしているか。」という質問に「週3回以上している」と答えた割合が55.5%、「全くしていない・月に1～3日くらいしている」と答えた割合が17.8%、と、体を動かしている児童とあまり動かしていない児童の二極化が見られる。さらに発育測定の結果から、令和元年度には肥満傾向の児童の割合は6.8%であったが、令和6年度には7.4%と増加している。肥満傾向の児童のアンケート結果に着目すると「晴れた日に運動場で遊んでいますか。」という質問に「あまり遊んでいない・全く遊んでいない」と答えた割合が31.3%、「社会体育等を含め、普段運動しているか。」という質問に「全くしていない」と答えた割合が15.6%という結果がみられた。

このことから、食と運動が密接に関わっており、健康な毎日を過ごすためには、全体計画に

基づいた食に関する指導に加えて、生活習慣や運動に関する指導を行うことが必要である。また、食に関する健康課題を有する児童を対象に、校内組織で取り組む個別的な相談指導を行うことが、児童の生涯にわたる心身の健康を培うだけではなく、次世代の親への教育につながると考え、本主題を設定した。

2 研究内容の概要

(1) 研究の目的

食に関する健康課題の改善に主体的に取り組み、望ましい食生活を実践しようとする児童の育成を目指すために、全体計画に基づいた食に関する指導と校内組織で取り組む個別的な相談指導の在り方を究明する。

(2) 研究の仮説

全体計画に基づいた食に関する指導と校内組織で取り組む個別的な相談指導において、コーディネーターとしての栄養教諭の役割を明確にして取り組むことで、望ましい食生活を実践しようとする児童を育てることができるであろう。

【手だて1】

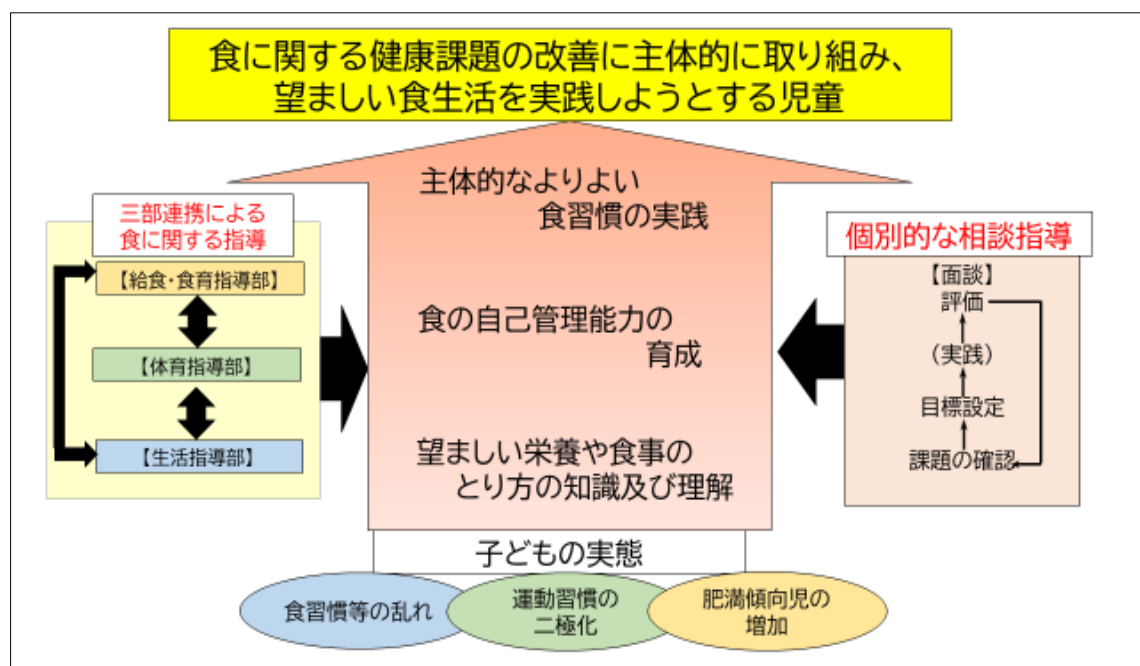
年間計画に基づいた学校全体の取組（体育指導部、給食・食育指導部、生活指導部）

【手だて2】

個別的な相談指導の実施

(3) 研究の構想

校内組織にある三部が連携を図りながら、全体計画に基づき食に関する指導を行うとともに、個別性が高く、継続的な指導が必要であると考えられる児童に対して、組織的に個別的な相談指導を行うことで、自らの健康課題の改善に主体的に取り組み、望ましい食生活を実践しようとする児童を育成できると考える【図1】。



【図1】 研究構想図

3 研究の実際

(1) 年間計画に基づいた学校全体の取組（体育指導部、給食・食育指導部、生活指導部）

健康に関するアンケート結果から、基本的な生活習慣と適度な運動、食事のとり方にアプローチする必要があると分析した。そこで、生活指導部、体育指導部、給食・食育指導部の担当教員と結果を共有し、各部の取組につなげた。

ア 生活指導部の取組～基本的な生活習慣づくりへのアプローチ～

筑紫女学園大学 准教授 大西 良氏を講師に招き、6月、11月、2月の3回にわたり「睡眠の大切さ」について学習を行った【資料1】。睡眠と生活習慣には密接な関係があり、体と心の成長に欠かせないものであることを理解させることができた。



【資料1】授業の様子

イ 体育指導部の取組

体育の時間の始めに鬼ごっこを行うことで、運動量を増やしていくことを全教員で確認した。また、体育指導部の教員と打ち合わせを行い、休み時間等を活用した「スポーツチャレンジ」という短縄や長縄跳びの記録に挑戦する取組をつくった。その結果、多くの児童が運動場に出て、楽しむ姿が見られた【資料2】。



【資料2】休み時間の様子

ウ 給食・食育指導部の取組

食に関する指導の全体計画に基づき、全学年において計画的な食に関する指導を実施した【資料3】。具体的には、栄養教諭を活用した教科等や給食の時間における食に関する指導、学級担任による給食指導を徹底した。また、家庭に学習した内容を食育だより等で共有することで、児童は食に関する知識を深めることができ、行動変容につながった。



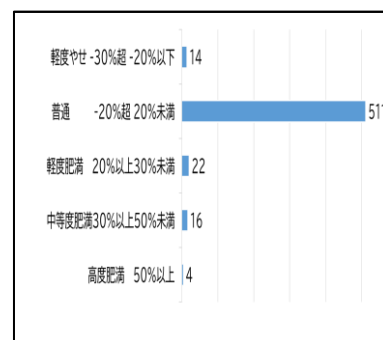
【資料3】学級活動の様子

(2) 個別的な相談指導の実施

集団指導では解決が困難であり、かつ個別性の高い健康課題を抱えている児童については、個別的な相談指導を実施した。

ア 発育測定による肥満度分析と児童及び保護者へのアンケートによるスクリーニング

4月の発育測定後、全児童の肥満度を算出し、分析を行った【資料4】。また、全保護者を対象にしたアンケートでは、回答が得られた368名の内「食に関することで、悩んでいることはあるか。」という問いに90名が「ある」と答えた。さらに「栄養教諭との面談を希望するか。」という問いには、9名が「希望する」と回答した。栄養教諭との面談を希望した9名のうち、辞退された2名を除く7名と面談を実施した。1回目は、家庭での様子や家庭における食事量や内容等の聞き取りを中心に行った。面談後は、その内容を簡潔に面談シートにまとめ、校内委員会で協議した。



【資料4】発育測定（4月）による肥満度の分布

その結果、個別性が高く、学校における個別的な相談指導が有効であると考えられる3名に対して継続的な指導を行うこととした。

イ 個別的な相談指導の実際

【偏食及び摂取量が少ないC児（痩身傾向）】

＜アセスメント＞

- ・ C児：1年生男児
- ・ 身長：112.9 cm 体重 15.6kg 肥満度-20.7%
- ・ ご飯、肉類、魚類、納豆は食べるが摂取量は少ない(ご飯は 100g 程度)
- ・ 野菜は全く食べない(食べられる野菜はない)
- ・ 間食は、ほとんど食べない
- ・ 学校給食では、苦手な野菜が入っていると手を付けていない
- ・ 推定摂取エネルギー：750～800kcal/日

＜栄養補給計画＞

体重を成長曲線3パーセンタイル（16.7 kg）にのせるため、

- ① 給食では 300kcal 程度の摂取のため、摂取量を維持させる。
- ② 家庭において、ご飯を一口程度(15g)増やし、23kcal×2回(朝夕)で 46kcal 増
帰宅後の間食(おにぎり 50g)で 78kcal 増
1日の摂取エネルギーを 124kcal 増やす

＜個人短期目標の設定と実施期間＞

目標：ご飯を一口多く食べる

期間：6月3日～7月24日（初回面談日～2回面談日）

＜行動計画＞

- ・ 給食では、担任に量を調整してもらう。
- ・ 学校から帰宅したら、間食(おにぎり等)を食べる。

＜栄養教育計画＞

集団指導…「食べ物の働きについて知ろう」（学級活動）

「野菜の名前を知ろう」（給食の時間における食に関する指導）

個別指導…使われている野菜の名前と特徴、食べ方の工夫

＜連携計画＞

学級担任：給食の量の調整、喫食状況の確認

栄養教諭：目標量の確認、面談の実施、給食時間の指導（使用野菜等の紹介）

養護教諭：体調面の聞き取り、面談内容の共有

管理職：指導状況の把握

＜再アセスメント＞

毎日、教室を訪問し声かけをしてきたが、信頼関係を築くことができず、C児との面談や個別指導はできなかった。また、他児と同様の声かけをしてプレッシャーにならないように努めたが、給食時間の表情が暗いことが多くなった。さらに、猛暑の影響かご飯を減らす姿が増え、給食からの摂取エネルギーが減った【資料 4】。2回目の保護者

面談では、間食をしなかったこと、家庭での摂取量や内容に変化がなかったことを確認した。夏休みには、3食きちんと食べること、牛乳の摂取を続けること、栄養補助食品による間食を提案した。しかし、保護者によれば、栄養補助食品については、あまり食べないだろうとのことだった。

10月の発育測定において、さらにやせが進行していたため、校内委員会において、まずは食べられる食品を増やしたり、食べようとする意識を高めたりする方が先決であるとの意見がでた。

そこで、全体計画では12月に予定をしていた学級活動を11月に実施することとした。「たべものはたらきをしろ」というめあてにしたが、詳しい働きではなく、食べ物には「体を作る」、「体を動かす」、「体を守る」働きがあり、いろいろな食べ物を食べることが大切であることに気付かせることをねらいとした。C児の学習プリントには、目標として「ちょっとだけたべる。」と書かれており、2日間達成することができた【資料5、6】。

	4月	7月	増減
家庭	500kcal	500kcal	±0
給食	300kcal	250kcal	-50kcal
間食	0kcal	0kcal	±0
推定摂取エネルギー	800kcal	750kcal	-50kcal

【資料4】推定摂取エネルギー

◎これからのもくひょうを かきましよう。

ちとだけたべるの

【資料5】C児学習プリント

☆もくひょうを たつていできたなら いろをぬりましよう。

29日(きん)	30日(と)	1日(にち)	2日(げつ)	3日(か)

【資料6】C児学習プリント

<評価>

成果指標(○：80%以上 △：40～80% ×：40%未満)

	内容	日数(日)	実施率(%)	評価
個人目標	ご飯を一口多く食べる	3/82	3.8	×
行動計画	学級担任に給食の量を調整してもらう	14/31	45.2	△
	帰宅後、おにぎり等の間食をする	2/31	6.5	×

活動指標

	内容	評価
アセスメント	日々の変動が大きく、食事調査の期間や調査方法の検討が必要。	×
栄養補給計画	提案内容の検討が必要。	×
行動計画	C児に寄り添った行動計画にすべきだった。	×
栄養教育計画	個別指導はできなかったが、集団指導は計画通りに実施できた。	△
連携計画	連携を密にできた。	○

その後も家庭や給食における変化は見られなかった。しかし、集団指導後の学習プリントに「みそ汁の汁を飲んでくれた。」と保護者からのコメントが書かれていた【資料7】。それを機に給食でも「スープは飲んでね。」という学級担任の声かけで一口は飲むようになった。さらに5月と授業前のアンケートでは「苦手な食べ物が出たときにどうしていますか。」という問いに「全部残す。」と回答していたが、授業後の1月のアンケートでは「一口は食べる。」に回答していた。少しではあるが、C児にも変化が出てきた。校内委員会においても、今後も保護者と連携を密に取りながら、継続して支援をしていくこととした。

☆がんばったお子さまへ、メッセージをおねがいします。

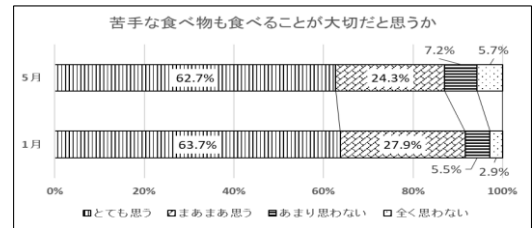
みそ汁の汁にけでも飲んでみよう
うなみそ汁にけ飲んでいまいた。おめでとう。
次はスープも食べてみようね!!

【資料7】C児学習プリント保護者記入欄

4 全体考察

- (1) 食が心身の成長や健康の保持増進のために欠かせないものであることを知り、望ましい栄養や食事のとり方を理解することができる子ども（知識及び技能）

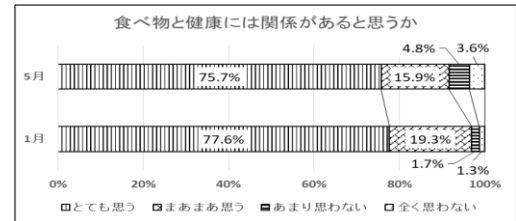
「食べ物と健康には関係があると思いますか。」という問いに「あまり思わない・全く思わない」と答えた児童が12.9%から8.4%に減少した【図2】。全体計画に基づいた計画的な食に関する指導が学校全体の食への興味関心を高めることにつながった。



【図2】5月と1月のアンケート結果

- (2) 身に付けた知識を活用し、よりよい食生活を実践するためには何が必要かを考え、適切に意思決定し行動することができる子ども（思考力・判断力・表現力等）

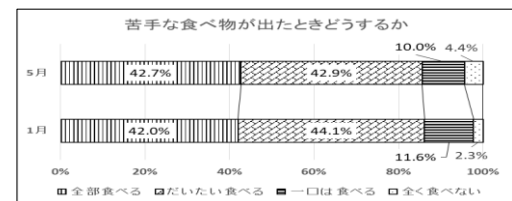
5月実施のアンケートでは、「食べ物と健康には関係があると思いますか。」という問いに「あまり思わない・全く思わない」と答えた児童が8.4%であったが、1月実施では、3.0%となった【図3】。全体計画に基づき、各学年で実施した教科・領域や給食時間における食に関する指導で自己管理能力の向上につながったと考えられる。



【図3】5月と1月のアンケート結果

- (3) 自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を実践しようとすることができる子ども（学びに向かう力・人間性等）

「苦手な食べ物が出たときどうしますか。」という問いに、「全く食べない」が4.4%から2.3%と減少した【図4】。特に1年生は、偏食傾向の児童が多く、給食の残食も多かったが、偏食の改善を対象とした児童2名を中心に集団指導や個別的な相談指導を行った結果、どの児童も自分の食生活を見つめ直して、よりよい食習慣を実践しようとする力を身に付けることができた。実際に、1年生3学級の給食の残食量は減少した【資料8】。



【図4】5月と1月のアンケート結果



【資料8】1年生の11月と1月の残食

5 研究の成果と課題

(1) 成果

- 「食」だけではなく、「運動不足」や「生活習慣の乱れ」などの児童の実態を校内で共有し、栄養教諭が中核となり、組織的に取組を行うことができた。
- 栄養教諭と養護教諭、学級担任等、対象児童に関わる教職員の役割を明確にし、組織的に個別的な相談指導を行うことができた。また、栄養教諭が行う「食に関する個別的な相談指導」について、他の教職員の理解を広げることができた。

(2) 課題

- 継続的な食に関する指導を行うためには、栄養教諭の職務から参画の仕方を見直す必要がある。
- 個別的な相談指導が必要であると考えられる児童に対して、保護者の理解と協力を得るのが困難な部分があった。長期的な取組となる場合もあるため、対象児童や保護者に寄り添いつつ、無理のない支援の工夫をしていく必要がある。

1 研究主題及び副題

主題：食の自己管理能力を高める児童の育成

副主題：教科等での学びと家庭実践をつなぐ朝食いきいきシートの活用

(1) 主題設定の理由

ア 現代社会の要請から

現代社会の子どもの食生活において、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れに対する問題が挙げられる。また、肥満や過度の痩せ、アレルギー等の疾患への対応に見られるような増加しつつある生活習慣病の問題も顕在化しており、食生活との関係性が指摘されている。さらに、第4次食育推進計画（令和3年度制定）では、令和7年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にすることを目標として掲げている。このように、現代の子ども達には、栄養や食事のとり方などについて、正しい基礎知識に基づいて自ら判断し、食生活をコントロールしていく食の自己管理能力が必要であり、食の自己管理能力を高めようとする児童の育成をめざす本研究は意義深いと考える。

イ 学習指導要領から

小学校学習指導要領第1章総則では、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常の生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが示されている。また、家庭科において、Bの(1)食事の役割では、食事は、健康を保ち、体の成長や活動のもとになることや、規則正しい食事が生活のリズムをつくこと、朝食を食べることによって学習や活動のための体の準備ができることなどにも触れながら、食事の役割を理解できるようにすることが求められている。このように、体育科保健領域や家庭科などの教科と関連付けながら児童の食の自己管理能力を高めていくことは、児童のよりよい食生活を実践しようとする態度を養うためにも、大変意義深いと考える。

ウ 児童の実態から

令和6年6月に、本校の4、5、6年生の児童対象に行った食に関するアンケート結果では、自分にとって毎日の食事が、「とても大切である」「少し大切である」と答えた児童は、97%であった。しかし、朝食喫食に関する項目で、実際に「朝食を毎日食べる」と答えた児童は、83.3%であった。この結果は、令和5年度の全国学力・学習状況調査の全国平均（93.3%）や福岡県平均（91.4%）と比べ下回っている。また、調理能力に関する項目で「朝食を一人で作ることができる」と答えた児童は49%であるが、保護者対象のアンケートでは、39.2%が「子どもとほとんど一緒に料理をしない」と回答しており、最も多かった理由は、「時間がない」（64%）であった。さらに、朝食を食べない理由は、「おなかがすいていない」「食べる時間がない」「眠たい」が上位を占めていた。睡眠の質問に対しては、22時以降に寝ている児童の割合は37%であったため、午前中の体調に関する項目において、学校がある日の午前中の体調も、眠たいと答えた児童が33.7%であった。

これらのことから、本校の4、5、6年生の児童は、食事の大切さについては理解しているが、食生活と日常生活との関連についての理解は不十分であることがうかがえる。また、理解したことを実際の生活にいかす意識や能力も十分ではない実態であると考ええる。

このように、各教科や給食時間の指導など様々な機会学び得た食の知識・情報に基づき、日常生活の中から課題を見だし、自分の力で改善しようとする児童を育成することは大変意義深いと考える。

(2) 主題の意味

「食の自己管理能力を高める児童」とは、食に関する学習で学んだ知識・技能を基に、日常生活の中

から食生活に対する課題を見いだし、自ら食生活を改善する力を向上させる児童の姿のことである。本研究における食の自己管理能力を高める児童の姿は以下の通りである。

〈知識・技能〉	食事の大切さや料理・食品を組み合わせる必要があることを理解する姿
〈思考力・判断力・表現力等〉	健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定をして行動する姿
〈学びに向かう力・人間性等〉	食事に興味・関心をもち、健全な日常生活の基盤を支えるために、よりよい食生活を実践しようとする姿

(3) 副主題の意味

「教科等での学びと家庭実践をつなぐ朝食いきいきシートの活用」とは、学校と家庭が連携し、児童が各教科等で学習したことについて家庭での習慣化を図るために、担任、養護教諭、栄養教諭がそれぞれの役割を果たしながら、教科の目標や内容に即した指導において朝食いきいきシートを効果的に利用することである。

2 研究内容の概要

(1) 研究の目標

食の自己管理能力を高める児童の育成を目指すために、担任、養護教諭、栄養教諭が連携し、教科等での学びと家庭実践をつなぐ朝食いきいきシートの活用の在り方を究明する。

(2) 研究の仮説

次のような手立てを取れば、食の自己管理能力を高める児童を育てることができるであろう。

・手立て1 理解を実践につなぐ指導目標を明確にした教科等の指導

食事の大切さや料理・食品を組み合わせる必要があることを理解し、健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定することができるように、担任と養護教諭、栄養教諭が連携して学習内容・教材を検討し、朝食いきいきシートの活用につなぐ教科等の学習指導を行う。

・手立て2 家庭での実践に生かす朝食いきいきシートの活用

食事に興味・関心をもち、健全な日常生活の基盤を支えるために、よりよい食生活を実践しようことができるように、発達段階に応じて意識付け・動機付けや日常化・習慣化を促す朝食いきいきシートの活用を図る。

(3) 検証方法

本研究における検証方法は以下の通りである。

	自己管理能力	検証方法
手立て1	〈知識・技能〉	学習プリントの記述内容
	〈思考力・判断力・表現力等〉	学習プリント、事前・事後アンケートの記述内容
手立て2	〈学びに向かう力・人間性等〉	朝食いきいきシート事後の発表や発言などの振り返りと児童観察

(4) 研究構想図

児童が食に関する課題を見いだし、解決を図っていく過程において食の自己管理能力を高めることができるように、まず、児童と家庭の実態把握を行い、担任、養護教諭、栄養教諭で課題の共通理解を図る。次に、食に関する指導を行い、朝食いきいきシートを活用して、家庭での実践を行う。さらに、朝食いきいきシートを活用した家庭実践を繰り返すことで、自分の食生活を振り返り、課題を見いだし、よりよく改善しようとする児童を育成できると考える（図1）。

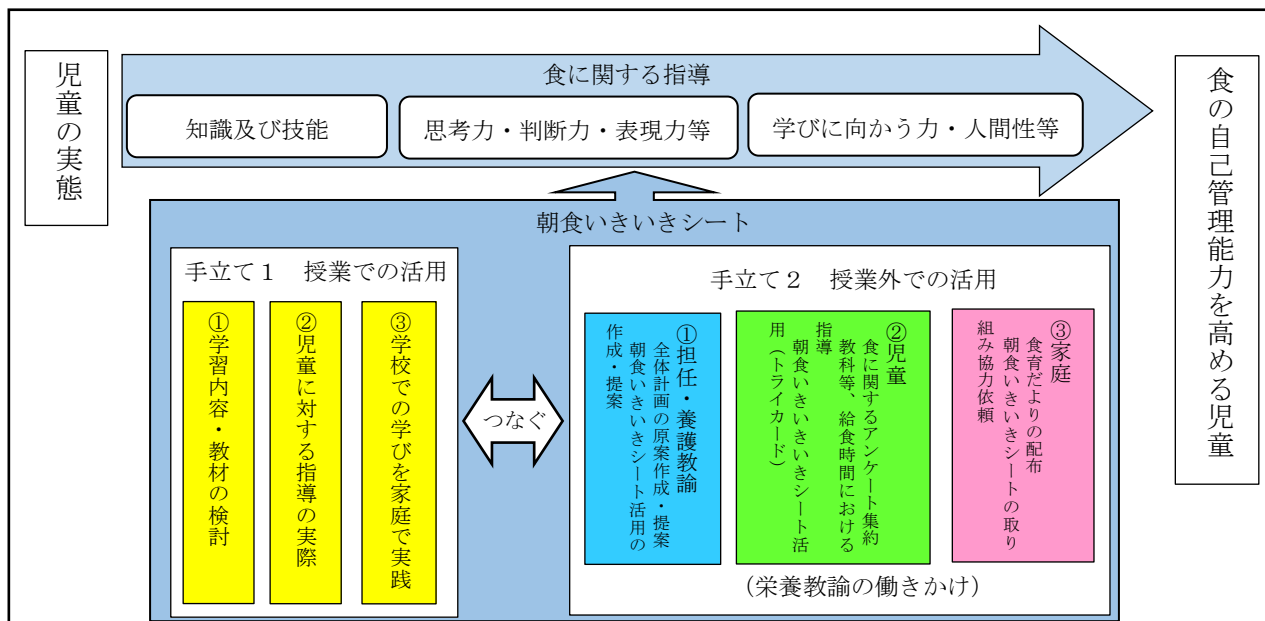
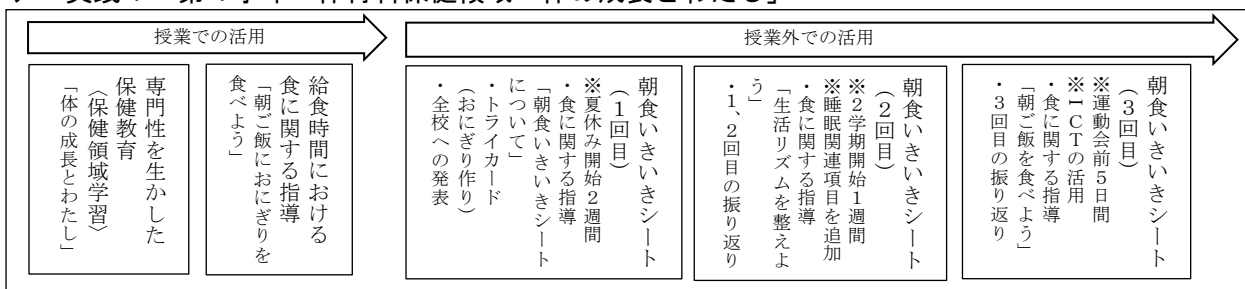


図1 研究構想図

(5) 研究の実際

ア 実践1 第4学年 体育科保健領域「体の成長とわたし」



資料1 体育科保健領域と朝食いきいきシートを関連付けた計画

実践1では、第4学年体育科保健領域の単元「体の成長とわたし」の4次「よりよく成長するための生活」において、以下のようなことをねらいとした。

	目的（ねらい）
授業中	体をよりよく発育・発達させるためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解し、何が必要かを考え、適切に意思決定することができるようにする。
授業後	健康な生活に関心を持ち、健全な日常生活の基盤を支えるために、よりよい食生活を実践しようとする。

7月に実施した体育科保健領域「よりよく成長するための生活」では、担任、養護教諭と連携し、それぞれの専門性を生かして運動・睡眠及び休養・栄養についての学習を行った（手立て1）。その後、給食時間における食に関する指導において、朝食の必要性について学習し、給食の献立を活用したおにぎり作りを行った（手立て2）。その際、朝食いきいきシートに合わせて、おにぎり作りの写真と動画を提出する「トライカード」に取り組んだ（手立て2）。次に、始業式後の1週間に2回目の朝食いきいきシートを活用を図った。ここでは、4年生の保健の学習との関連を図り、寝る時間と起きる時間を項目に追加し、毎日の結果を比較できるように項目を点数制に変更した（資料2）。その際、児童には、夏休みの生活から学校生活に戻る必要性を考えさせるため「生活リズムを整えよう」という動画を視聴する場を設けた。すると、取り組み期間中に、毎日、朝の会の時間に、朝食いきいきシートに記入し、前日からの点数の変化に着目し、その変化の要因を考える児童の姿が見られた。さらに、運動会前の5日間、

	4日
① ()時()分までに寝ましたか？	⑩
② ()時()分までに起きましたか？	⑩
③ 朝ご飯 赤の仲間（牛乳・卵焼き・納豆・ベーコンなど）を食べましたか？	⑩
④ 朝ご飯 黄の仲間（ご飯・パン・めん類・コーンフレークなど）を食べましたか？	⑩
⑤ 朝ご飯 緑の仲間（くだもの・サラダ・おひたし・野菜いためなど）を食べましたか？	⑩
合計 （1日の合計をだしましょう）	

資料2 シート（一部抜粋）

○手立て1の考察

資料3 リフレクションの一部

感想

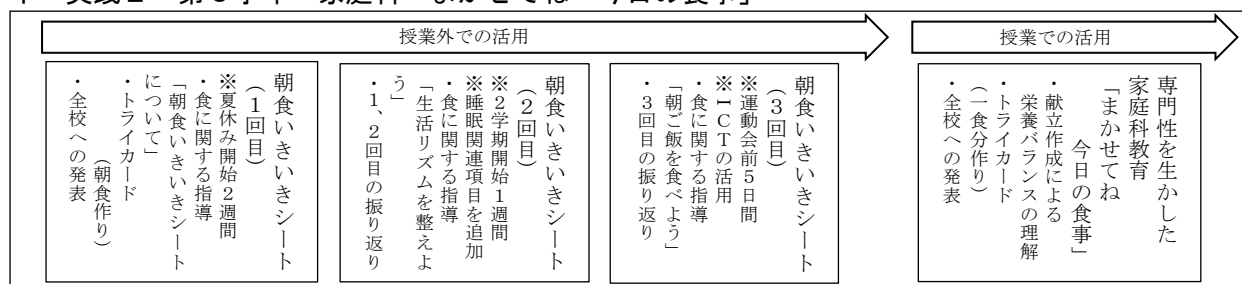
(思ったこと・気づいたこと・これからがんばりたいこと など)

- 資料4 おにぎり作りの感想

朝食いきいきシートのふり返りをしましょう
はやはやおきをするとう次の日ふりっかれないで
お世話。朝ご飯をしっかりと食べると元気になります。

1週間^{2週間}の振り返りをしましょう。
栄養バランスも考えた朝食も食べると朝から元気に活動できました。

以上のことから、教科と給食時間における食に関する指導を関連づけ、その後、3回の朝食いきいきシートを行ったことは、食に関する学習で学んだ知識・技能を基に、日常生活の中から食生活に対する課題を見だし、自ら食生活を改善する力を向上させる上で、一部有効であったと考える。



実践2では、第6学年家庭科「まかせてね 今日の食事」の題材を中心に、以下のようなことをねら
いとしました。

	目的（ねらい）
授業前	朝食を食べることの大切さや料理・食品を組み合わせるとる必要があることを、理解できるようにする。
授業中	1食分の献立と環境に配慮した調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身につけ、栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫することができるようにする。

6年生は、1学期に家庭科「朝食から健康な1日の生活を」において、朝食の役割と栄養、炒める調理について学習している。その後、4年生と同様の時期に、朝食いきいきシートと朝食作りの写真を提出する「トライカード」を実施した（手立て2）。複数回、朝食いきいきシートを実施する中で、児童は自分自身の朝食で、3色の食品グループの不足等に着目することができた。また、3回目の朝食いきいきシートの振り返りを行う際には、「パンのみの朝ご飯では、緑・赤がそろわない。」「ご飯の場合、ご飯とみそ汁の組み合わせになることが多いため、赤・黄・緑がそろおう。」などの発言が見られた（手立て2）。その後、家庭科「まかせてね 今日の食事」では、「献立を工夫について」の学習の中で、献立の組み合わせについて学習し、1食分の献立を作成した。その後、一食分の献立作成を行うトライカードを行った（手立て1）。

○手立て2の考察

1回目の朝食いきいきシートでは、1学期の学習を活かして、76.7%の児童がトライカード（朝食作り）の実施も行った。また、図2は、朝食いきいきシートの平日5日間の栄養バランスの変化である。回数を重ねるごとに、栄養バランスの食品グループが、1色を3日間以上だった児童が減少しており、2色以上を3日間以上食べている児童が増加している。

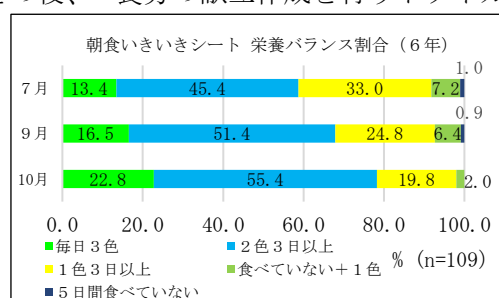
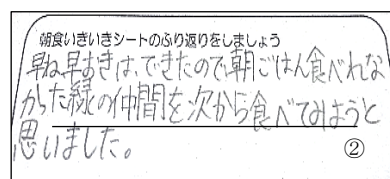


図2 栄養バランス割合変化

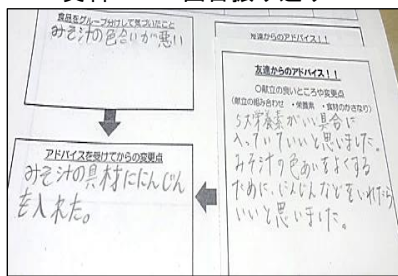
また、資料8の下線部②ように、自分自身の食生活の課題を見つけることができていた。これは、児童自身が自分の食生活を振り返り、食品を組み合わせるとる必要があることを、理解できたことが分かる。

○手立て1の考察

家庭科「まかせてね 今日の食事」の「献立を工夫して」の学習で、1次では、77.3%の児童が主食、主菜、副菜の献立を考えることができ、63.6%の児童が、考えた献立を3つの食品グループに分けることができた。2次では、ペアで栄養バランスの視点に着目しながら、アドバイスをし合う活動の中で、児童は、考えた1食分の献立の改善点に気づき、「赤・黄・緑がそろおうと、栄養バランスがよい献立になる」や「朝食いきいきシートで、赤・黄・緑がそろおうとよいと学習した」などの発言が見られた。また、資料9のように、友達からの意見を受けて献立の見直しを行うことができた児童もおり、95.3%の児童が3



資料8 3回目振り返り



資料9 献立作成見直しシート

つの食品グループと五大栄養素を整えた主食、主菜、副菜の献立を考えることができた。これらのことから、児童が、栄養バランスを考えた1食分の献立を工夫することができたことが分かる。

以上のことから、3回の朝食いきいきシートを実施する中で、朝食に食品を組み合わせる大切さに気づき、日常生活の自分の課題を見だし、その後、1食分の献立を考えるための知識、技能を家庭科で学ぶことは、自らの食生活を改善する力を向上させる上で、一部有効であったと考えられる。

3 研究の成果と課題

(1) 成果

ア 食事の大切さや料理・食品を組み合わせるとる必要があることを理解する姿（知識・技能）

朝食を「毎日食べている」と答えた児童は、83.3%（6月）から 86.2%（1月）と大きな変化は見

られなかったが、朝食の内容の結果である図3では、1つの食品グループしか食べてなかった児童の減少が見られた。また、3回目の朝食いきいきシート実施後のアンケート結果である10月と1月でも同程度の結果となっており、これは、継続的な実践が感じられた。このことから、授業や給食時間における食に関する指導と関連付けて、朝食いきいきシートを複数回活用することより、児童は、食事の大切さや食品を組み合わせることを理解することができたと考える。

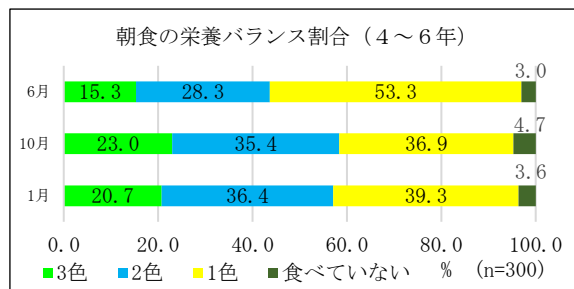
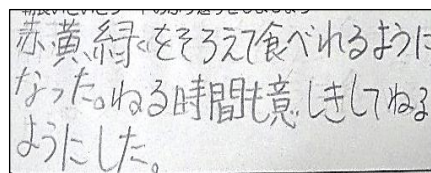


図3 栄養バランス割合変化

イ 健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定をして行動する姿（思考力・判断力・表現力）

1月のアンケート結果では94.5%の児童が日頃の食事に関心があると答えている。6月のアンケート結果では、1項目しか食事に関心がある内容を選んでいなかった27.3%の児童が、1月では16.8%に減少していた。また、「栄養バランス・調理方法・食品」など、複数項目の内容を選んでいる児童が増加していた。このことは、児童が、健全な食生活を実現するために、何が必要かを考えることができたと考える。睡眠の項目を追加した2、3回目朝食いきいきシート期間中には、約8割の児童が睡眠を気にしていたと回答しており、早寝早起きと朝食の振り返りができていた（資料10）。このことは、養護教諭や栄養教諭が保健だよりや食育だよりなどで家庭に啓発したことや、食に関する指導等で生活リズムについて指導したことが、表1のように、午前中の児童の午前中の体調について改善が見られた成果だと考える。これらのことから、健全な食生活を実現するために、何が必要かを考え、適切に意思決定をして行動することができたと考える。



資料10 シート振り返り

表1 平日の午前中の体調 (n=300)

	5月	9月	10月	1月
普通＋元気	47.6%	68.2%	62.9%	58.5%
眠たい	33.6%	25.0%	27.1%	24.0%

ウ 食事に興味・関心をもち、健全な日常生活の基盤を支えるために、よりよい食生活を実践しようとする姿（学びに向かう力・人間性等）

自分にとって毎日の食事が「とても大切である」「すこし大切である」と答えた児童は、97%（6月）から、98.9%（1月）と大きく変化は見られなかった。しかし、8割近くの児童が、家庭で調理などの実践を行い、その実践後も再度行っている様子が見受けられた。そして、表2より、調理や朝食に関して1人でできるという回答した割合が増えていた。特に、81.2%の4年生児童は、1月に、自分だけで「おにぎりを作ることができる」と回答しており、実践1の取組から家庭でできることが増えていることが考えられる。また、6年生も自分だけで「野菜を炒める」「ご飯を炊く」など、家庭で自分だけでできることを複数項目組み合わせて回答している児童が増えている。このことから、食事に興味・関心をもち、健全な日常生活の基盤を支えるために、よりよい食生活を実践することができたと考える。

表2 調理に関するアンケート (n=300)

	5月	1月
一人で調理をすることができる	71.4%	79.2%
朝食を一人で準備をすることができる	83.2%	89.2%

(2) 課題

●食に関する全体計画に「朝食いきいきシート」と教科等の関連について位置づけ、よりよい食生活の定着のため、継続した指導が必要である。

●令和7年1月の食生活アンケート（4、5、6年生）では、3.6%の児童が朝食を欠食しており、その中には、家庭での実践に取り組めていない児童がいる。これらの児童に対しては、担任や養護教諭と連携し、個別指導や家庭への啓発などさらなる支援が必要である。