

1 研究主題及び副題

主題：食の自己管理能力を身に付け実践できる生徒の育成

副主題：自分の食生活を見つめ、学びを実生活につなげる取組を通して

(1) 主題・副主題の意味

ア 主題について

「食の自己管理能力」とは、食について自ら考え、管理・判断する力を培い、健康を意識した栄養バランスのよい食習慣を形成していく力である。

「食の自己管理能力を身に付け実践できる生徒」とは、食に関する知識や技能を生活の中で生かし、自分の生活習慣に合った望ましい食生活を実践できる生徒のことである。

このような生徒を育てるために、目指す生徒の姿を次のように設定する。

- 必要な栄養や食を選択するための知識や技能を身に付けた生徒(知識及び技能)
- 自らの食を管理したり、判断したりできる能力を身に付けた生徒(思考力、判断力、表現力等)
- 自ら健康な食生活を実現しようとする生徒(学びに向かう力、人間性等)

イ 副主題について

「自分の食生活を見つめ」とは、生活環境が大きく変わる3年間の中で、自分自身の食生活を振り返り、食生活の傾向や課題について知ることである。

「学びを実生活につなげる取組」とは、教科等で学んだ食に関する知識や技能を日常生活や社会の中で実際に活用できるようにする取組である。これにより、学びが「理解」だけでなく「実践」につながり、より深い学びの定着と社会的な成長が期待される。

(2) 主題設定の理由

第2学年で4月に実施したアンケートでは、「食事は自分にとって大事だと思っている」生徒の割合は91.9%と高かった。一方で、「朝食をほとんど食べていない」生徒は6.2%（図1）で、理由は「時間がないから」が一番多かった。また、「給食をときどき残す・よく残す」生徒は7.4%であった（図2）。食事の重要性を理解していない生徒や実生活に生かされていない生徒が一定数いることが分かった。このことから、食に関する学習で身に付いた知識を実生活に結び付けるために、自分の課題を把握し、その解決方法を具体的に考える学習過程が必要であると考えた。また、保護者アンケートでは、「家庭で教える事が難しいと感じること」として、「バランスの良い食事」が一番多かった。教師アンケートでも「生徒にとって特に必要だと感じる食に関する指導」として、「バランスの良い食事」の回答が最も多かった。これらの結果から、心身の成長と発達が著しい中学生にとって、バランスの良い食事を心がけることが健康の基盤を形成する上で極めて重要であると考えた。

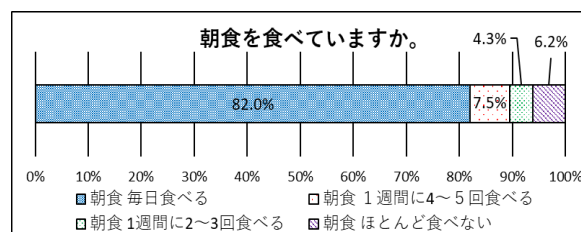


図1 朝食を食べる頻度について

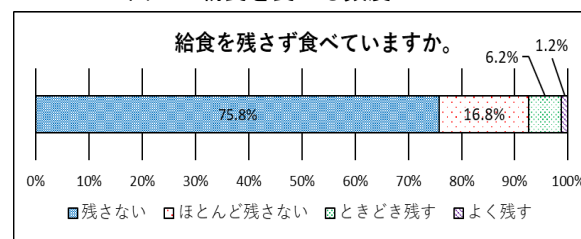


図2 給食を残す頻度について

(3) 研究の目的

食の自己管理能力を身に付け実践できる生徒を育成するために、栄養教諭として、生徒が自分の食生活を見つめ、教科等の学びを生かし自分の食生活につなげるための取組の効果を明らかにする。

(4) 研究の仮説

栄養教諭が第2学年の教科等において以下の手立てをもって関われば、食の自己管理能力を身に付け実践できる生徒を育てることができるであろう。

【手立て1】実践につながる授業づくり

【手立て2】家庭へのはたらきかけ

手立て1について、家庭科では食生活を見つめる取組や実生活につながる取組を授業の中に盛り込み、より実生活に取り入れられるような授業展開を考える。学習の定着を図るため、題材前・後にチェックリストを活用し習得状況を把握する。そのうえで、家庭科の授業で学んだ食に関する基礎的・基本的な知識や技能を生かし、学級活動で自分の食生活を見つめ直し、日常生活で活用できる学習につなげていく。さらに、学校給食を望ましい食習慣のモデルとして授業に取り入れて、より具体的かつ実践的に理解を深めることを目指す。

手立て2について、教科での学習後に、授業から得た知識・技能を生かした取組を家庭でも行えるように支援し、より実践につなげていきたいと考える。また、保護者に対しては、食育だよりやSNSで情報発信を行い、食への関心を高めて、家庭での実践環境の基盤を整えていく(図3)。

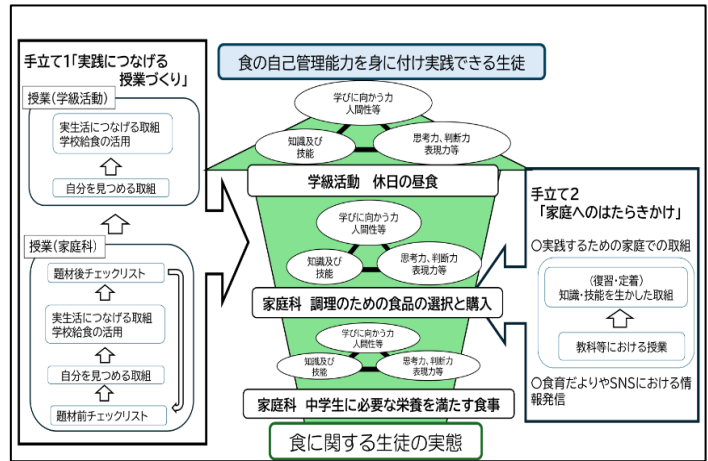


図3 研究構想図

2 研究内容の概要

(1) 検証授業Ⅰ 家庭科 中学生に必要な栄養を満たす食事(全7時間) + 課外(家庭における実践)

ア 手立て1 実践につながる授業づくり

<題材目標>

- ・中学生に必要な食品の種類・特徴・概量を理解し、バランスの良い献立作成の手順や要素について理解している。【知識及び技能】
- ・必要な栄養を満たす1日分の献立を考え工夫や改善を表現できる。【思考力、判断力、表現力等】
- ・献立づくりに主体的に取り組み、食生活を改善しようとしている。【学びに向かう力、人間性等】

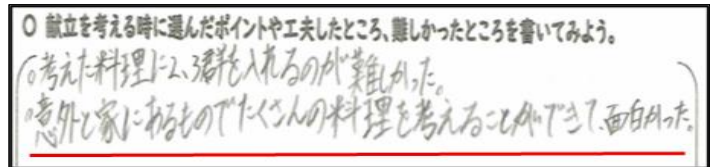
(ア) 学習計画

配時	主な学習活動	教科担任と栄養教諭による授業での取組		
		自分を見つめる取組	実生活につながる取組	学校給食の活用
1	食べるとは何か考える。	今までで一番おいしかったもの。	生き物の命をいただいていることを理解と感謝。	「いただきます」「ごちそうさま」の意味。
2	体の成分を知る。	朝食や夕食は何を食べたのか振り返る。	体の成分を知り、食事内容の大事さにつなげる。	
3	中学生に必要な栄養や栄養素の働きを知る。	給食を栄養素に分類する。(五大栄養素)		栄養バランスを考えた献立。
4	6つの食品群を知る。			献立表の見方。
5	献立について知る。	朝食の内容を振り返る。	食事内容の大切さ。	
6	栄養バランスを考え一食分の献立を立てる。	自分の家にある食材を確認する。	自分の家にある食材を活用して献立を立てる。	献立を立てるポイントと6つの食品群分け。
7	栄養バランスと量を考え、1日分の献立作成。	自分が実際に食べているメニューを振り返る。		

(イ) 教科担任と栄養教諭による授業での取組【本時】

本時では、バランスの良い献立作成に必要な手順を理解し、6つの食品群がそろった1食分の献立(夕食)を考えられるようにすることをねらいとした。導入では、自分を見つめる取組として事前に各家庭において日常的に用いられている食品を調査し、家庭ごとの食の実態把握に努めた。展開では、実生活につながる取組として、調査した食品を活用した献立作成を行った。栄養教諭として献立作成

の手順や留意点を示し主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを基本とした6つの食品群がそろった献立作成の方法を説明した。学校給食を活用して、給食の食材を6つの食品群に分け、献立作成する際の例として取り扱った。また、自宅にある食品を活用して献立を考える時は「レシピは、使用する食品を変更するなど工夫しながら、自分なりにアレンジしてよい」ことや「給食に使用している食品は調理上扱いやすいものが多いので、家に常備している場合は活用してみるとよい」ことを伝え、実生活に即した学びにつながるように工夫した。この授業を通して、生徒は家庭の食品の使用頻度や傾向があることに気付き、食を自分事として捉え、関心を高めることができた。学習プリントの結果から、95%の生徒が自宅にある食品を活用して献立を立てることができ、91%の生徒が6つの食品群を取り入れた、栄養バランスの良い一汁三菜の献立を作成することができていた(資料1)。



資料1 献立を考えた生徒の感想

(4) チェックリストの活用【題材前・題材後】

題材目標に基づいて、生徒が学習前・後に自己評価を行えるように4段階(「できる」「少しできる」「あまりできない」「できない」)の尺度を用いて達成度を可視化した。「献立作成のための手順やポイントが分かる」生徒の割合は題材前16.6%から題材後77.7%まで増加した。また「自分にあった食事や献立を考えることはできた」生徒の割合は題材前31.3%から題材後82.7%まで増加した。これにより、学習の進捗や理解度の変化を把握することができ、生徒の学びの定着が確認できた。

イ 手立て2 家庭へのはたらきかけ

授業後には、食育だより(資料2)で家庭科の授業内容や生徒が考えた献立を紹介した。保護者への周知と共に生徒が互いの献立を見合うことで新たな学びとなり、授業の振り返りにもつながると考え配布した。また、家庭での実践として夏休みに「福岡県レシピコンクール」「自分で立てた献立を作ってみよう」「6つの食品群の入った食事をしよう」の3つの課題から1つ以上を選択して取り組む場をつくり、家庭での実践が実生活につながるようにした。



資料2 食育だより

(2) 検証授業Ⅱ 家庭科 調理のための食品の選択と購入(全5時間)+課外(家庭における実践)

ア 手立て1 実践につなげる授業づくり

<題材目標>

- 用途に応じて生鮮食品や加工食品の選択の仕方について理解し、食品の安全と衛生に留意して適切に食品の取り扱いができる。 【知識及び技能】
- 食品の選択について課題を見付け、収集・整理した情報を活用しながら工夫して解決する力を身に付けている。 【思考力、判断力、表現力等】
- 食品の選択について主体的に取り組み、食生活の改善を実践しようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】

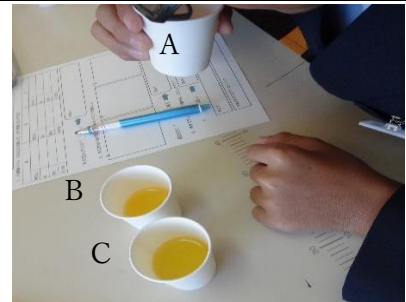
(7) 学習計画

配時	主な学習活動	教科担任と栄養教諭による授業での取組		
		自分を見つめる取組	実生活につなげる取組	学校給食の活用
1	生鮮食品の特徴	旬を感じる野菜や魚を考える。(秋の食品・料理) 旬のない野菜はあるのか考 える。	旬の野菜や果物を食べるこ とで栄養価や価格等が変化 すること知り、購入の際の 参考にする。	地産地消の取組。

2	加工食品の特徴	加工食品には、どんな食品があるのか考える。	加工食品の用途に応じた選択をする。	加工食品の使い方。
3	加工食品の表示	食品を選ぶ時に何を見て選ぶか振り返る。	加工食品の表示を見て、自分に合った食品を選ぶ。	食品を選ぶ時のポイントと食品表示の活用。
4	加工食品の表示の仕方		生鮮食品と加工食品の食品表示を比較する。	
5	食品の保存と食中毒の防止		食中毒を起こさないための対策。	衛生管理について。

(イ) 教科担任と栄養教諭による授業での取組【本時】

本時では、食品の選択と購入する時に必要な情報について理解するために、3種類(A、B、C)のジュースの食品表示を比較する場面を設定して、用途に応じた食品の選択を主体的に選択することができることをねらいとした。導入では、自分を見つめる取組として、事前に食品を購入する際に何を基準に選んでいるかについてアンケート調査を行い、自身の食品選択の仕方について気付かせるようにした。全体としては、特に値段や量を重視して食品を選択している生徒が多かった。展開では、情報がない状態で3種類のジュースを飲み比べ自分の好むジュースを直感で選ぶ活動を行った(資料3)。その後3種類のジュースの食品表示を比べ、自分や家族が飲むならばどのジュースがよいかを考えさせ、食品表示の役割を捉えさせ重要性に気付かせるようにした。学校給食の活用として栄養教諭が給食のための食品を選択購入する際に大切にしていることを3つ示した。1つは「食品を購入する目的を明確にすること」、2つは「食品表示を確認すること」、3つは「目的に応じて最も適した食品を選択すること」である。これにより、生徒は食品選択の具体的な手順を理解し、生徒Aのように個に応じた食品を考えながら選ぶ姿につながった(資料4)。



資料3 ジュースを飲み比べる様子

最終的に「A」を選ぶ →

理由は
・1日分のビタミンが入っている。
・自分も好きな味、飲めます。

3. 家族でジュースを飲む場合は、どれしますか?

「B」を選ぶ →

理由は
・「スリッパ」が一番良い。
・内容量が多い。

まとめ
加工食品の表示を見て情報収集し、食品を選択する。

今後の生活で生かしたいことは…
自分で買い物に行くと、自分がほしいもののポイントに合った食品はどれか見極めたい。

資料4 生徒A ジュースを選んだ時の学習プリント

(ウ) チェックリストの活用【題材前・題材後】

チェックリストでは、「食品表示を読み取ることができる・少しできる」と回答した生徒の割合は題材前・後とも83.0%であり、大きな変化は見られなかったが、「できる」と答えた生徒は42.5%から49.2%とやや増加していた。また、「実生活においても食品表示を見て、自分や家族に合った食品を考えながら選ぶことができる」と回答した生徒の割合は、題材前53.6%に題材後62.7%へと伸びた。自ら食を選択するために必要な知識を身に付けることができた一方で、その知識を実生活に生かすまでには、まだ十分でないことが分かった。

イ 手立て2 家庭へのはたらきかけ

家庭における実践として、生徒が自宅にある加工食品のパッケージを用いて食品表示を読み取る取組を行った。生徒は原材料名や栄養成分表示、添加物表示などに着目し、授業で学んだ知識を実生活に当てはめながら理解を深めることができた(資料5)。

感じたこと・考えたこと

アイスクリームには、賞味期限や消費期限がないことを知りました。アイスクリームには、安定剤や香料などいろいろなものが入っていることが分かった。

資料5 食品表示の読み取りの感想

内容の定着を図るとともに、実生活に即した取組を行わせた。学級活動での学びを生かし自分に不足していた食品群を意識した献立を考える生徒や、運動を行う生徒はたんぱく質の摂取を意識した献立を考えるなど主体的に実践に取り組む様子が見られた。また、課題①および②については、加工食品や冷凍食品の活用を許可し、それらを適切に取り入れて、栄養バランスの取れた食事を選択・実践する生徒も見られた。

3 全体考察

○知識及び技能の観点から

家庭科での検証授業Ⅰのチェックリストから「バランスのよい献立を立てることができる」と回答した生徒の割合は 題材前は 66.9%から題材後は 93.5%と増加した。また、検証授業Ⅱのチェックリストから、「加工食品の特徴や利点を知っている」と回答した生徒の割合は題材前 53.6%から題材後 71.4%と増加した。このことから、必要な栄養や食を選択するために必要な知識や技能を身に付けた生徒の育成につながったと考える。

○思考力、判断力、表現力等の観点から

食品選択の際に「気にしない」と答えた生徒は4月の13.0%から1月には8.7%へ減少し(図3)、食品表示や値段・量を比較しながら自分に合った食品を選ぼうとする態度が育ってきたと考えられる。また、検証授業Ⅲにおいては「高校では自分で弁当を作り、1～6群をそろえる」といった目標も見られ学んだ栄養知識を将来の生活に結び付けようとする姿も見受けられた。このことから、生徒は食に関する知識を基に、自分にあった食品を選択・判断しようとする力を身に付けつつあると言える。

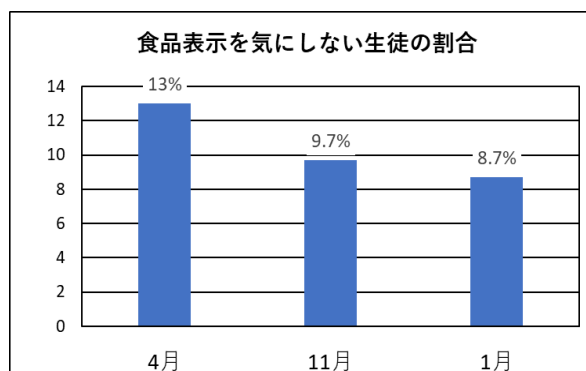


図3 食品表示を気にしない生徒の割合

○学びに向かう力、人間力等の観点から

検証授業Ⅲのチェックリストから「バランスのよい食事が実践できている」と回答した生徒の割合は 74.1%から 77.1%とやや増加した。また「自分だけで料理を作ることができる」生徒の割合が、4月は66.5%で、11月は72.9%とやや増加した。しかし、1月では、64.3%と減少した(図4)。11月は食への関心が高まり自らの食生活を実現しようとする生徒が増えたが1月は減少していたことから、継続的な食に関する指導の必要性が明らかになったと言える。

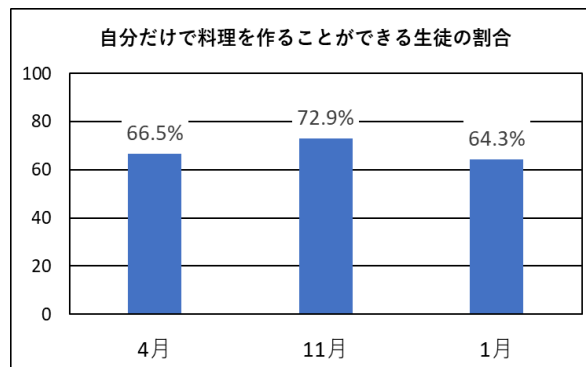


図4 自分だけで料理を作ることができる生徒の割合

保護者アンケートでは「食に関する事をよく話題にする・時々話題にする」家庭の割合が、4月は77.8%から、1月は82.8%に増加していた。話題の内容についても、栄養バランスや健康についての内容が、4月は51.4%から、1月は66.3%に増加しており、家庭においても栄養バランスや健康を考えた食事への意識づけができたと考える。また、生徒が料理への意欲を向上させた事を喜ぶ保護者の声もあり、健康的な食生活を実現しようとする態度や実践力を身に付けつつあると考えられる。

4 研究の成果と課題

- 教科担任や学級担任と連携し、家庭科の学習と学級活動とを関連付けた授業づくりを展開したことで、生徒が自らの生活を振り返りながら自己決定し可能な形で実践につなげることができた。
- お便りや課外活動による家庭へのはたらきかけによって保護者や生徒の意識向上につながった。
- 食に対する意識が二極化していったため、関心が低い生徒に対しての支援や取組が必要である。
- 課外活動をする際に、配慮を要する生徒が一人で作ることができる手立てが必要である。