

1 研究主題及び副題

地域の食に愛着をもち、豊かな食生活を実践する児童の育成
～第5学年総合的な学習の時間を中心とした食に関する指導を通して～

(1) 主題の意味

「地域の食に愛着をもち」とは、宗像の地場産物や食に関わる人に関心をもち、地域の食文化を大切にすることである。

「豊かな食生活」とは、食事を楽しみ、地場産物や人とのつながりに感謝する食生活のことである。

「実践する」とは、食材に対して地場産物かどうか興味を持って聞いたり、地場産物について学んだことを発信したりすることである。本研究で目指す児童の姿を次のように設定する(表1)。

表1 本研究で目指す児童の姿

知識・技能	地場産物や地域の方が自分たちの食生活に深い関わりがあること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、食事の摂り方や食品の選択をすること、食を通した人とのつながりに感謝の気持ちを表現することができる。
学びに向かう力・人間性等	地場産物を取り入れたよりよい食生活のためにできることをねばり強く実践しようとするすることができる。

(2) 副題の意味

「第5学年総合的な学習の時間を中心とした食に関する指導を通して」とは、食に関する指導について、第5学年の総合的な学習の時間における体験活動・探究活動を家庭科や社会科等の他教科と関連付けたり、地域や学校の特色、日常生活や社会との関わりを重視したりして、指導内容の充実を図ることである。そうすることで、地域の食に愛着をもち、豊かな食生活を実践する児童を育成することができる考える。

(3) 主題設定の理由

本校の児童は食に関する興味・関心が高く、食に関する学習後には家庭でも実践しようとする意欲がある。5年生を対象とした食に関する実態調査では、給食に「宗像で作られた食べ物が使われていることを知っている」、「宗像で作られた食べ物が使われているか意識したことがある」という質問に対して、肯定的に回答した児童は約80%であった。しかし、家庭の料理の材料や買い物で「宗像で作られた食べ物を意識したことがある」、「宗像の食べ物を増やしたいと思ったことがある」という質問に対して肯定的に回答した児童は約45%であった。さらに「宗像で作られた食べ物や宗像でとれる食べ物にはどんな食べ物があるか知っているか」という質問に対して、「わからない」と答えた児童や無回答の児童、明確な食品名で答えられない児童は約55%であった。以上のことから、給食における地域の食に対する興味・関心はおおむね高いが、家庭などの実生活において、地域の食に対する意識が低いことがわかった。その原因としては、地域でとれる食べ物をより身近に感じる食の体験や機会が少ないことが考えられる。

これらの実態から、栄養教諭を中心に学習内容と地域の食を結びつけて指導を行うことや、地場産物や地域の食に関わる人との関わりを通して、地域の食を大切にしようとする児童の育成を目指す。

2 研究内容の概要

(1) 研究の目的

地域の食に愛着をもち、豊かな食生活を実践する児童の育成を目指すために、第5学年総合的な学習の時間を中心とした食に関する指導の在り方を究明する。

(2) 研究の仮説

総合的な学習の時間を中心とした食に関する指導において、栄養教諭の関わり方を工夫すれば、地域の食に愛着をもち、豊かな食生活を実践する児童を育てることができるであろう(表2)。

表2 学習内容と地域の食を結ぶための栄養教諭の関わり

手立て1 計画時からの関わり	①児童の実態と結び付けた単元計画の作成 ②学級担任と栄養教諭が連携した学習内容の協議
手立て2 総合的な学習の時間での関わり	①食に関するひと、もの、ことの情報収集・提供 ②各関係者との連絡・調整
手立て3 学びを活かす段階での関わり	①学習後の学びを活かす場面の設定 ②食に愛着をもてるような、学習に関連した内容の掲示物の作成

(3) 研究の構想

第5学年総合的な学習の時間に、「大豆」と「さつまいも」の2つの食品を取り扱った学習単元を位置付ける(表3)。

表3 第5学年総合的な学習の時間の単元の位置付け

取り扱う食品	大豆(新規開発単元)	さつまいも(既存単元)
学習単元に位置付ける理由	○ 宗像市には生産者や加工業者、販売者など大豆に関わる人が多い。 ○ 身近な食品で季節を問わず家庭での実践に取り入れやすい。 ● 大豆が地域の特産物であることを知らない。	○ 同じ中学校区にある2小学校の5年生で地域活性化を目的として教材化している。 ○ 収穫体験ができ、興味・関心を高めやすい。 ○ 身近な食品で家庭での実践に取り入れやすい。

2つの学習に栄養教諭として、学習内容と地域の食を結ぶ関わり(手立て1・2・3)を行うことで、地域の食に愛着をもち、豊かな食生活を実践する児童を育成できると考える(図1)。

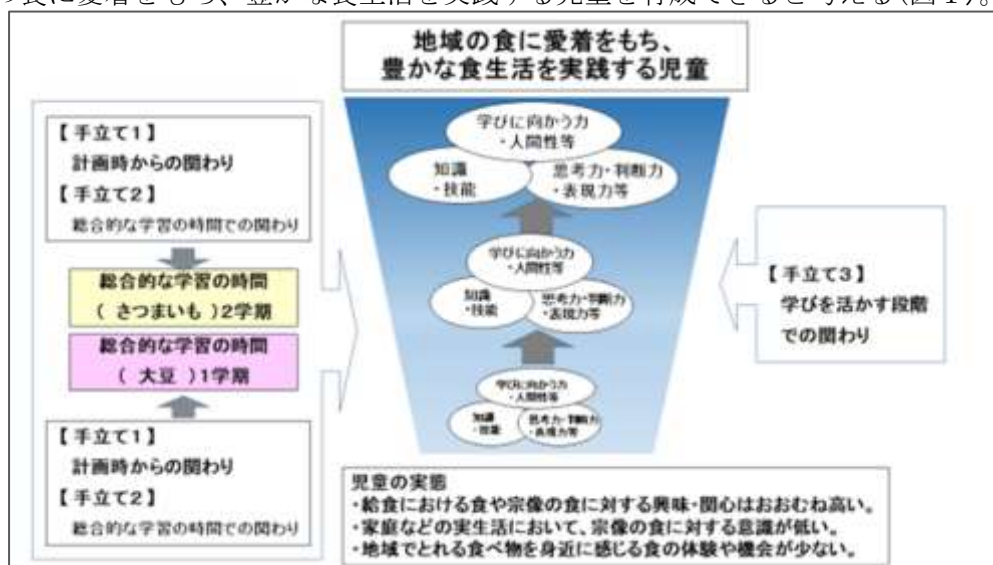


図1 研究構想図

3 研究の実際

(1) 実践1 第5学年 総合的な学習の時間 単元名「宗像産大豆PR」（1学期）

探究課題	宗像産大豆のよさとそれに関わる人々の思いや願い。
知識・技能	宗像産大豆のおいしさを知り、生産から加工・販売までの過程にたくさんの人が関わり、努力と工夫を重ねていることを理解することができる。
思考力・判断力・表現力等	宗像産大豆に関わる人の思いや願いを知り、「もっと多くの人に知ってほしい」という思いをもって、宗像産大豆を身近な人に広める活動を行うことができる。
学びに向かう力・人間性等	宗像産大豆に誇りと愛着をもち、自分の食生活との関わりを意識し、取り入れようとするすることができる。

指導計画

段階	主な活動内容
1. 宗像産大豆について知り、調べたり、栽培したりしてわかったことや感じたことなどを整理して交流する。	(1) 地域の特産物である宗像産大豆について知る。 (2) 大豆の加工品や身近にある大豆製品について交流し、食事との関わりを想起する。 (3) 宗像産大豆や大豆について調べる。 (4) 調べたことを整理・分析し、新たな疑問を設定する。 (5) 大豆に関わる人の話を聞き、これまでの学習についてまとめ、交流する。 (6) 大豆を栽培する。
2. 宗像産大豆のよさを発信するための準備をする。	(1) 大豆について調べたことを効果的に発表する工夫について考える。 (2) 宗像産大豆を使ってみそ作りをし、調理実習を行う。 (3) 「宗像産大豆PR隊」として、宗像産大豆のよさを発信するための準備をする。
3. 宗像産大豆を知ってもらうためのPR活動を行う。	(1) 身近な人に宗像産大豆についてのPR活動を行う。 (2) 宗像産大豆を活用した取組を行う。

ア 手立て1 計画時からの関わり

児童の食の実態調査を行い、学習単元の構想段階から学級担任、主幹教諭とともに、単元計画を作成した。また、学級担任と栄養教諭がどの場面で関わることが効果的か協議し、導入や栽培した大豆の活用方法で関わることを決めた。栄養教諭が大豆の栽培活動が校内で実際に行えるように、J A、地域の人と連携して準備した。

児童の実態を学級担任に提示したことで、学級担任と目的が共有され、協力が得られた。また、導入の場面で宗像産大豆と外国産大豆を使った豆腐の食べ比べをすることで、児童の「大豆について知りたい」、「身近な人にPRしたい」という意欲を高めることができた。さらに、当初の計画と変更が必要な部分を学級担任とその都度、協議・修正しながら学習を進めていくことができた(資料1)。



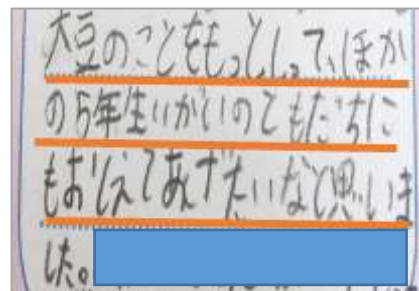
資料1 学級担任との協議

イ 手立て2 総合的な学習の時間での関わり

地域の特産物の資料や食に関する情報の提示を行った。まず、宗像産大豆を使った食品や生産者の情報を提示した。次に、食に関する指導への協力者及び協力機関の整理を行い、人材リストを作成した。

次に、GTの選定を行い、GTへの授業依頼を行った。さらに、GTと学級担任、主幹教諭との授業の事前打合せについて日程調整を行い、学習の流れを協議する場を設定した。

人材リストの中から、児童の疑問や質問内容に応じたG Tに授業依頼を行い、事前打合せを設定したことで、G Tの協力が得られ、G Tの思いを知ることができる学習計画を立てることができた。また、児童の「もっと知りたい」、「教えてあげたい」などの感想から、地域の食を身近に感じるきっかけとなった(資料2)。しかし、大豆の栽培ではうまく生長せず、児童が栽培した大豆を活用する取組までは行えなかった。そこで、G Tで関わったJ Aに相談し、宗像産大豆を使ったみそ作り体験を実施することにした。



資料2 学習後の児童の感想

ウ 手立て3 学びを活かす段階での関わり

宗像産大豆を使ったみそ作り体験の後、5年家庭科の調理実習(みそ汁作り)や給食での使用を計画した。また、校内で栽培している大豆の紹介や生長記録、宗像でとれる農作物や水産物を紹介する掲示物やおたよりを作成し、校内や家庭・地域に情報提供を行った(資料3)。家庭科の調理実習で宗像産大豆でできたみそを使用したことで、児童が地域の食べ物、食に関わる人への感謝の気持ちを身近に感じることができた活動に関わることができた。



資料3 校内掲示物

(2) 実践2 第5学年 総合的な学習の時間 単元名『かとコミ農園』とわたしたち(2学期)

探究課題	地域活性のために「かとコミ農園」を運営する人々の思いや願い。
知識・技能	「かとコミ農園」の運営に携わる人々が、地域を元気づけ、安心して住めるまちを作ろうとしていることを知り、自分にできることをしていくことが地域を元気づけることへつながることを理解することができる。
思考力・判断力・表現力等	地域の人とつながりを深め、地域を元気づけるために、自分たちにできることを考え実行することができる。
学びに向かう力・人間性等	身近な食や地域とのつながりに感謝し、自分の食生活を工夫しようとすることができる。

指導計画

段階	主な活動内容
1. 地域の方々とよりよい関係を作るために、地域の方々の願いを知り、学習課題をつかむ。	(1) 地域の方々の話を聞き、「地域のためにできることについて考える」という学習の見通しを持つ。 (2) 地域の方々と交流するために、「いもほり」をする。 (3) 集めた情報をもとに、これからの学習課題を設定する (4) 集めた情報を整理し、自分なりに考えたアイディアについて交流し、アドバイスを出し合う。 (5) 収穫したさつまいもを使い、調理実習を行う。
2. 地域の方々とさらによりよい関係を作るために必要なことを考える。	(1) さらに地域の方々との交流の仕方について考えるために、自分なりの課題をもつ。 (2) さつまいもを媒体に地域を盛り上げ、地域のよさを広めるための活動の準備をする。 (3) 身近な人に「かとコミ農園」についてのPR活動を行う。 (4) 学習をふり返り、これから地域の方々とどのように関わっていくか考える。

ア 手立て1 計画時からの関わり

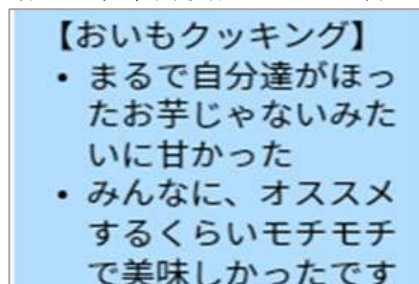
夏休み期間中に河東中学校区の両小学校の5年生担任、主幹教諭と地域の人、コミュニティ・ス

クール担当教員、学園コーディネーターと学習単元の事前打合せを行った。また、学級担任に単元内で栄養教諭として関わることができる場面(さつまいもの活用方法、活動内容の発信の場の設定など)を具体的に提案し、どのような場面で授業に関わっていくのかを明確にした。

両小学校の事前打合せに参加したことで、学級担任と目的が共有され、栄養教諭としての専門性を活かして授業に参画することができた。具体的には、調理の場面でT1として授業を行ったり、レシピ作成時の支援をしたりすることである。

その結果、児童はさつまいものおいしさに気づき、自ら伝えたい、広めたいという気持ちを高めていった(資料4)。

栄養教諭の参画によって、発信していきたいという動機づけを行うことができた。

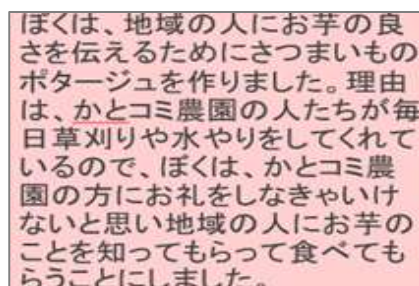


資料4 調理実習の感想

イ 手立て2 総合的な学習の時間での関わり

児童がさつまいものおいしさを実感できるレシピやさつまいもの取り扱い方など調理に関する資料を提供した。また、さつまいもについて①いも知識、②レシピ(料理、スイーツ)、③地域の祭りの報告、④感謝の会企画、⑤校内発信の5グループで分かれて活動する際に、②レシピ(料理、スイーツ)、⑤校内発信グループに関わった。レシピグループには、児童が家庭で作ったさつまいもレシピをまとめる活動の中で、児童の疑問に答えたり、資料や情報を提示したりして支援を行った。さらに、校内発信グループには、収穫したさつまいもを給食で使用するための事前交渉や給食室との動画撮影の日程などを調整した。

レシピグループでは、まとめたレシピの中に上手に作るための調理のポイントや地域の人に対する思い、地域のために自分に何ができるのかといった内容を盛り込むことで、食に関わる人の思いや願い、地域の食を大切にしようという気持ちに気づかせることができた(資料5)。校内発信グループでは、事前に給食室と撮影の日程や内容の打ち合わせをしたことで、5年生が給食室にさつまいもを届ける動画撮影の流れや目的を調理員に明確に伝えることができた。



資料5 レシピチームの感想

ウ 手立て3 学びを活かす段階での関わり

「かとコミ農園」で収穫したさつまいもを給食で使った。5年生がさつまいもを給食室へ届ける動画を全校に見せ、「かとコミ農園」を運営する人々の思いや願いなど、5年生の学びを配信することができた。また、栄養教諭がさつまいもの収穫の様子や給食で使った日の調理工程の掲示物を作成したり、作成したレシピを他学年へ発信したり、5年生の学習内容や取組のおたよりを作成したりして情報提供を行った(資料6)。



資料6 レシピの紹介

4 全体考察

(1) 地場産物や地域の方が自分たちの食生活に深い関わりがあることを理解することができる子ども(知識・技能)

給食に宗像で作られた食べ物が使われていることを知っている児童の割合は、5月では79.8%に対し、1月では94.9%に増加した(図2)。また、食事や給食を食べるまでにどれだ

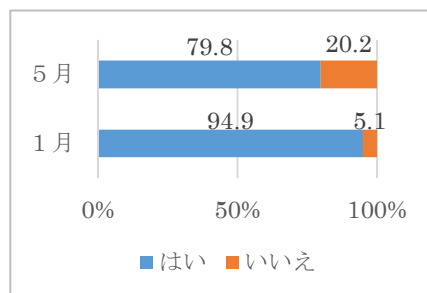


図2 給食に宗像で作られた食べ物が使われていることを知っている児童の割合

けの人が関わっているかという問いに、学習に関わった「地域の人」、「PRをする人」、「体験をさせてくれる人」などの記述があり、地域の人が自分たちの食生活に深い関わりがあることを理解することができたと考える。

(2) 身に付けた知識を活用し、食事の摂り方や食品の選択をすること、食を通した人とのつながりに感謝の気持ちを表現することができる子ども（思考力・判断力・表現力等）

食事に感謝して食べている児童の割合は、5月では81.7%に対し、1月では94.4%に増加した(図3)。また、何に対して感謝をしているかという問いでは、「生産者」、「販売者」など具体的な記述の回答が増え、食を通した人とのつながりに感謝の気持ちが表現できていると考える。

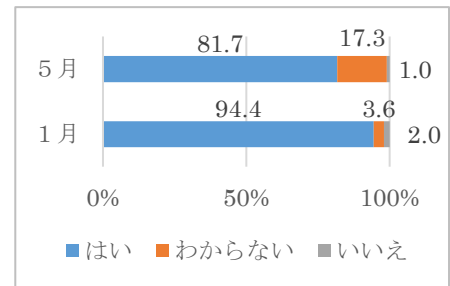


図3 食事に感謝して食べている児童の割合

(3) 地場産物を取り入れたよりよい食生活のためにできることをねばり強く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）

家や給食で宗像の食べ物を増やしたいと思う児童の割合は、5月では45.2%に対し、1月では75.5%に増加した(図4)。また、「大豆」、「さつまいも」の学習をふり返し、今後どのように活かしていきたいかという問いには、「宗像の食材だけで料理を作りたい」、「地域の食べ物を知らない人に伝えていきたい」、「これまで関わってくれた人に感謝をを残さず食べる」、など具体的な記述があり、地場産物を取り入れたよりよい食生活を実践しようとする意欲がみられた。また、夏休みに宗像市で作品募集をした「チャレンジ子ども料理」の作品では、料理の工夫点やアピールポイントに、宗像産大豆のみそを使って料理をした児童の作品の提出があり、児童の宗像産食材に対する興味・関心が高まっている様子が見られた(資料7)。

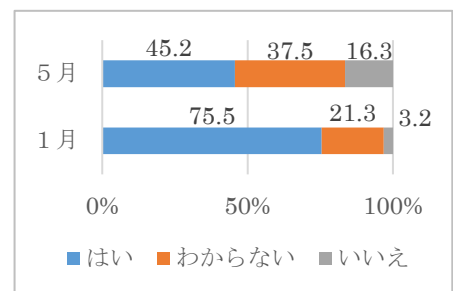


図4 家や給食で宗像の食べ物を増やしたいと思う児童の割合



資料7 夏休みの作品募集提出作品

5 研修の成果と課題

(1) 成果

- 児童の実態や発達段階・内容の系統性をもとにして実践活動までつなげる授業実践ができた。
- 栄養教諭が中心となり担任と連携した単元、学級担任が中心となり栄養教諭と連携した単元の取組を行い、役割分担や関わり方が明確になり、食に関する指導を計画的に行うことができた。
- 地域の食や人と関わる学習を行うことで、地域の食や関わる人への感謝、興味・関心が高まり、授業後も実践・継続への意欲を持たせることができた。

(2) 課題

- よりよい食生活を定着させるためには、6年間の見通しを持った指導が必要である。今後、組織的・計画的に指導に取り組めるように、食に関する指導の年間指導計画の内容の精査を行う。
- 今回の取組を継続していけるような児童の実態把握と手立てと教材の工夫を行う。
- 家庭への働きかけが十分に行えなかったもので、学校における食に関する指導の取組内容や実践を発信することや地域への協力依頼を行うなど、家庭での実践を呼びかける。

1 研究主題及び副題

研究主題：望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食生活を実践しようとする子供の育成

副題：給食の時間における食に関する指導を通して

(1) 主題・副題の意味

ア 主題について

「望ましい栄養や食事のとり方を理解し」とは、子供たちが日常的に摂取している食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることや、1日3食の食事を栄養バランスよく食べることの大切さが分かり、食事が心身の健康や成長につながることを意識していることである。

「よりよい食生活を実践しようとする子供」とは、望ましい栄養、食事のとり方などの正しい知識や技能を身に付け、自分の食生活の課題に気付く、健康な生活を送るために実践しようとする子供である。具体的には、次のような子供をめざす。

- | | |
|---|----------------|
| ○ 食と自分の健康とのかかわりについて理解し、心身の成長のために食品や栄養バランスについての知識や技能を身に付けることができる子供 | 【知識・技能】 |
| ○ 自分の食事のとり方をよりよくするために考え、食品を選んだり日常で実践しようとしたりする子供 | 【思考力・判断力・表現力等】 |
| ○ 自分の健康を意識して、栄養バランスや1日の食事のとり方を見つめ直して、健康に過ごすための食生活を実現しようとする子供 | 【学びに向かう力・人間性等】 |

イ 副題について

「給食の時間における食に関する指導を通して」とは、学級活動での学びを給食の時間の食に関する指導と関連させながら、継続的な指導を行うことである。

給食の時間における食に関する指導は、「食に関する指導」の中心的な役割を担うものである。学校給食を活用して教科等で学習したことを確認させたり、給食の時間を授業の導入場面としたりすることで、学びをつなげることができ、子供たちへの知識の定着や行動変容に効果的であると考えられる。そこで、これまで授業、給食の時間にそれぞれ単発で食に関する指導を行っていたが、授業に入る前には給食の時間を含めた指導計画を立て、指導を行う。事前の学習では、学校給食を活用して給食の時間に学習に関連する内容を指導する。本時の授業では、給食の時間の指導内容を確認したり、導入や展開場面で活用したりする。事後の学習では、がんばりカードを使って実践し、給食の時間に学習したことや学びを深める内容の指導を行う。また、動画を活用したり、食育だより等で学びを家庭へつなげていくことで、学習内容への理解を深め、習慣化を図っていく。

(2) 主題設定の理由

3年生に行ったアンケート調査から、食べることが大切だと答えた子供は86.0%、給食で苦手な食べ物が出た時に「食べない」と回答した子供は、わずか10.0%であった(図1)。しかし、給食の時間の様子では、苦手な食べ物を極端に減らすなど、食べ方に偏りが見られる子供もいる。また、食べることが大切な理由のほとんどが「食事がないと生きていけない」や「おなかがすくから」など漠然としており、自分の健康を意識していない実態がある。さらに、朝ごはんは94.0%の子供が食べているが、57.4%の子供は主食のみしか食べていなかった。そして、野菜や果物を食べている子供は44.6%と少なかったことから、3回の食事の栄養バランスを意識しているとは言えない。これらのことから、給食の時間の指導を授業等と関連させながら食に関する指導を行うことで、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食生活を実践しようとする子供を育成したいと考えた。



図1 苦手な食べ物が出た時

3年生に行ったアンケート調査から、食べることが大切だと答えた子供は86.0%、給食で苦手な食べ物が出た時に「食べない」と回答した子供は、わずか10.0%であった(図1)。しかし、給食の時間の様子では、苦手な食べ物を極端に減らすなど、食べ方に偏りが見られる子供もいる。また、食べることが大切な理由のほとんどが「食事がないと生きていけない」や「おなかがすくから」など漠然としており、自分の健康を意識していない実態がある。さらに、朝ごはんは94.0%の子供が食べているが、57.4%の子供は主食のみしか食べていなかった。そして、野菜や果物を食べている子供は44.6%と少なかったことから、3回の食事の栄養バランスを意識しているとは言えない。これらのことから、給食の時間の指導を授業等と関連させながら食に関する指導を行うことで、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食生活を実践しようとする子供を育成したいと考えた。

(3) 研究の目標

望ましい栄養や食事のとり方を考えて、よりよい食生活を実践しようとする力を身に付けるため、授業と給食の時間における食に関する指導の関連を図った指導方法の有効性を明らかにする。

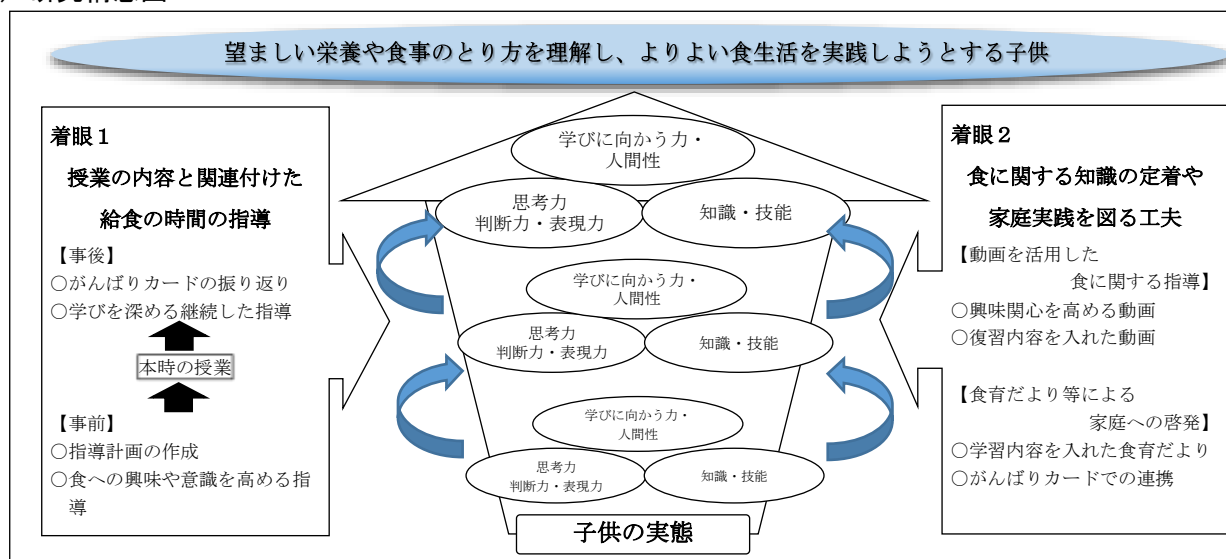
(4) 研究仮説

第3学年において食に関する指導を、栄養教諭と担任が連携し、以下の視点をもって関われば、自分の健康を意識してよりよい食生活を実践しようとする子供を育てることができるであろう。

【着眼1】授業の内容と関連付けた給食の時間の指導

【着眼2】食に関する知識の定着や家庭実践を図る工夫

(5) 研究構想図



2 研究内容の概要

(1) 実践Ⅰ 第3学年 学級活動(2) エ 題材名「健康に過ごすための食事のとり方」

本題材の目標

- 3つの食品グループ(黄・赤・緑)がそろっていることが心身の健康につながることを理解している。 **【知識・技能】**
- 自分の食事のとり方の課題に気づき、自分ができる具体的な食べ方の目標を立てることができる。 **【思考力・判断力・表現力等】**
- 自分の食事のとり方を振り返り、自分の健康を考えて、自分の食べ方がよくなるように意思決定したことを意欲的に実践しようとする。 **【学びに向かう力・人間性等】**

指導計画

※○は給食の時間の指導

事前	本時	事後
・アンケートの実施 ○給食に使われている食品には、いろいろな食べ物があることに気付かせる。	・食べ物の3つの食品グループの働きを知らせ、好き嫌いなく栄養のバランスを考えて食べるための具体的な目標を意思決定させる。	・がんばりカードに取り組みさせる。 ○給食に使われている食品をもとに、食べ物の3つの食品グループの働きを確認させる。

食育の視点

心身の健全な成長や健康の保持増進のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食習慣を身に付ける。 **(心身の健康)**

本時のねらい

健康に過ごすためには、好き嫌いなく栄養のバランスを考えて食べることが大切であることを理解し、苦手な物を食べるための具体的な方法を意思決定し、実践することができるようにする。

ア 着眼1 授業の内容と関連付けた給食の時間の指導

【事前】 給食の時間における意識付け

当日の給食の写真と使われている食材のカードを提示し、給食にたくさんの食べ物が使われていることを意識付けさせた(資料1)。「給食には思っていたよりもたくさんの食べ物が使われている」「ごはんや牛乳、人参は毎日出ている」など、食品に注目している様子が見られた。



資料1 当日の給食と食材カード

【本時】 学級担任と栄養教諭による IT での指導

導入段階では、自分たちの食生活の実態を把握させるために、事前アンケートの結果を提示し、給食の時間の食べ方を振り返らせた。

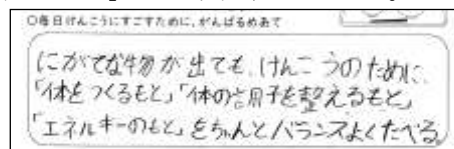
展開段階では、栄養教諭が体の様子を示した内臓Tシャツと食べ物の働きカードを使い、食べ物が体の中でどのような働きをしているかを視覚的に分かりやすく説明した。食べ物にはおもに体をつくるもとになる働きをするもの(赤)やおもに体の調子を整える働きをするもの(緑)、おもにエネルギーのもとになる働きをするもの(黄)があることを知らせ、3つのグループの食べ物をそろえると栄養バランスがよくなり、健康に



資料2 本時の指導の様子

すごせることに気付かせた(資料2)。また、給食の時間に確認した食べ物を3つのグループに分ける活動を行ったり、献立表をみんなで確認したりすることで、給食が3つのグループがそろっていて栄養バランスがよいことに気付かせた。さらに、好き嫌いしたり、苦手なものを減らしたりしていると、栄養のバランスがくずれることを絵カードで示して気付かせ、健康にすごすためにはどのような食べ方をしたらよいか話し合わせると、「給食を参考にしたら元気にすごせる」という発言があった。

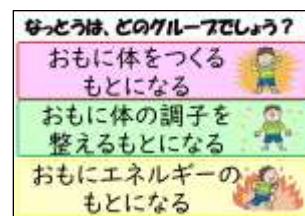
終末段階では、話し合ったことをもとに、がんばりカードに自分の食生活の課題に合っためあてを考えさせた。子供たちは、自分の健康のために、食品の3つのグループをバランスよく食べるというめあてを考えることができた(資料3)。



資料3 子供のがんばりカード

【事後】 給食の時間等による学習内容の振り返り

給食の時間に当日の給食献立の納豆を取り上げ、資料4のように学習内容をクイズで振り返り、食べ物の3つの働きについて、再度、栄養教諭が説明をした。給食に出ている食べ物を3つの食品グループに分ける活動に繰り返し取り組ませることで、「納豆は苦手だけど体をつくる食べ物だから一口は食べてみよう」という声も聞かれた。また、授業で献立表に3つの食べ物の働きが書かれていることを知り、献立表で調べるなど、具体的な食品の栄養について考え、知識を身に付けようとする子供の姿が見られた。



資料4 給食の時間の指導資料

イ 着眼2 食に関する知識の定着や家庭実践を図る工夫

授業の後に、食育だよりを3年生保護者に向けて配付し、子供の学習の様子を知らせるとともに、がんばりカードへの協力依頼をおこなった(資料5)。保護者からのコメントには、子供の取組の様子についての感想や家庭でバランスのよい食事について話したことが書かれていた(資料6)。

ウ 本題材の考察

アンケート調査で「給食の時間に少しでも苦手な物を食べてみようと思う」と回答した子供が、学習前の6割から7割に増えた。また、3つの食品グループについて理解している子供が8割にまで高まった。このことから、授業と給食の時間の指導を関連付け、計画的な指導を行うことは、食についての知識を身に付ける子供を育成するために有効だった。そして、家庭



資料5 食育だより



資料6 がんばりカード

と連携したがんばりカードの取組は、保護者からの称賛のコメントを書いてもらうことによって、子供たちに給食だけでなく、家庭でもよりよい食事をしていこうとする姿が見られ、効果的だった。

しかし、まだ3つの食品グループの働きを理解できていない子供もいる。今後も担任と連携して継続的な指導を行ったり、子供の食の知識の定着を図るために、ICT等も活用したりして子供の意欲を高め、理解しやすい手立てをとる必要があると考える。

(2) 実践Ⅱ 第3学年 学級活動(2) エ 題材名「元気いっぱい朝ごはん」

本題材の目標

- 朝ごはんを食べることや、朝ごはんを栄養バランスよく食べることが、元気に1日を過ごすために必要なことを理解している。 【知識・技能】
- 自分の朝ごはんの課題に気づき、その原因を考え、自分ができる具体的な目標を立てることができる。 【思考力・判断力・表現力等】
- 自分の朝ごはんを振り返り、自分の健康を考えて、自分の朝ごはんの食べ方がよくなるように意思決定したことを意欲的に実践しようとしている。 【学びに向かう力・人間性等】

指導計画

※○は給食の時間の指導

事前	本時	事後
・アンケートの実施 ○3つの食品グループについて振り返らせる。 ○給食の栄養バランスについて確認させる。 ○朝ごはんの働きについての動画を視聴させ、朝ごはんについて関心を持たせる。	・朝ごはんの働きを知らせ、朝ごはんの栄養バランスを考えて、よりよく朝ごはんを食べるための具体的な目標を意思決定させる。	・がんばりカードに取り組みさせる。 ○給食の献立をもとに、みかんや納豆など自分で栄養バランスをよくできる方法を知らせる。 ○朝ごはんの働きや3つの食品グループについての動画を視聴させ、学習内容を振り返らせる。 ○かぜを予防する食事についての動画を視聴させ、健康に過ごす食事について考えさせる。

食育の視点

心身の健康のための望ましい朝ごはんのとり方を理解し、よりよい食習慣を身に付ける。

(心身の健康)

本時のねらい

朝ごはんの大切さや栄養バランスのよい朝ごはんのよさに気づき、自分の朝ごはんを振り返り、自分に取り組むことができる具体的な目標を立てることができる。

ア 着眼1 授業の内容と関連付けた給食の時間の指導

【事前】 給食の時間における意識付け

栄養教諭から3つの食品グループや給食の栄養バランスについての説明を行い、実践Ⅰで学習したことの振り返りを行った。また、「朝ごはんの3つの働きについて」の動画を視聴させ、事前に朝ごはんの働きについて知らせた。学習内容を予め知らせておくことで、朝ごはんの体への働きについて関心をもち、意欲的に授業に向かう姿が見られた(資料7)。



資料7 動画を視聴する様子

【本時】 学級担任と栄養教諭によるITでの指導

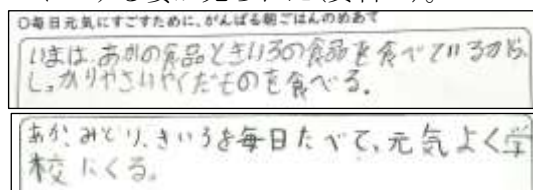
導入段階では、自分の朝ごはんを3つの食品グループに分けさせ、自分の朝ごはんのタイプ(欠食型・バランス悪型・バランス良型等)を知り、朝ごはんにおける自分の課題をつかませた。

展開段階では、朝ごはんの働きや栄養バランスのよい朝ごはんについて知り、自分の朝ごはんのタイプに合った改善方法を考えさせた。栄養教諭が事前に視聴させた「朝ごはんの働き」の動画について振り返らせると、子供たちは「動画で見た頭と体とおなかのスイッチだ」とつぶやいていた。そして、朝ごはんの働きと3つの食品グループをつなげて説明し、朝ごはんも栄養バランスよく食べなければ元気にすごせないことを理解させた。次に、子供たちに身近なキャラクターの朝ごはんのタイプ(欠食型・バランス悪型・バランス良型等)を提示し、それぞれに合った改善方法を考えさせた。考えを交流する中で「バランスよく食べ



資料8 板書の一部

終末段階では、話し合い活動をもとに、がんばりカードに自分の朝ごはんのめあてを考えさせた。子供たちは自分の朝ごはんの課題にあった改善方法を考え、自分が取り組みたいめあてを考えることができていた(資料9)。



資料9 がんばりカード

給食の時間に当日の給食献立から、簡単に食べられ、朝ごはんがさらに栄養バランスよくなる食べ物として、みかんや納豆を紹介した。また、学習内容を振り返らせるために、授業内容と関連した「朝ごはんの働きと食品グループについて」の動画を視聴させた(資料10)。子供たちに少しずつ知識が定着して、「朝ごはんにみかんを食べてきました」「今日は体のスイッチを入れる赤の食品が足りなかったので、牛乳を飲んできました」などの発言が聞かれるようになった。さらに、学びを深めさせるために、「かぜ予防の食事について」の動画を作成し、視聴させた。視聴後、「かぜにならないように3食ともバランスよく食べた方がいい」という子供の発言もあり、栄養バランスよく食べることが健康につながることを意識させることができた。



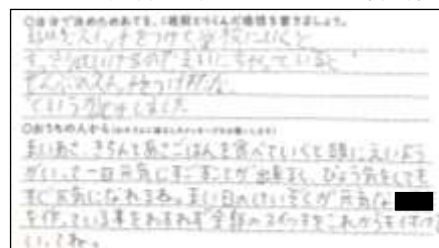
資料 10 振り返り動画の内容

授業の後には、学習の様子やがんばりカードの取組について食育だよりを3年生保護者に向けて配付した。さらに、子供が取組んだ自学ノート(アップノート)の紹介をした食育だよりも配付した(資料 11)。がんばりカードには、保護者の励ましもあり、子供が家庭で学んだことを実践し、体調の良さを実感している姿が見られた(資料 12)。また、事後の給食の時間に視聴した「朝ごはんの働きと食品グループについて」の動画を家庭で保護者と一緒に視聴できるように、担任に学習管理アプリ(Google classroom)内に掲示してもらい、家庭への啓発をした。



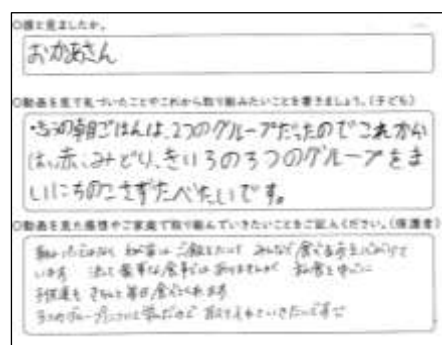
資料 11 食育だより(一部抜粋)

事前に朝ごはんの働きについて動画を視聴させたことで、子供たちは、朝ごはんの3つのスイッチを知って、健康にすごすためには朝ごはんが必要であることを、授業を通して理解することができた。



資料 12 がんばりカードの振り返り

事後の指導では、自分の朝ごはんで不足しやすい食品グループに気付かせ、自分の食事を見直させることができた。指導を計画的に行い、かぜ予防の動画やアップノートを活用したことは、健康を意識してよりよい食生活をしようとする子供を育成するために有効だったと考える。また、動画を家庭で視聴するようにしたことは、子供だけでなく保護者の朝ごはんへの意識を高めることができた(資料13)。



資料 13 動画の視聴後の感想

3 全体考察

(1) 食と自分の健康とのかかわりについて理解し、心身の成長のために食品や栄養バランスについての知識や技能を身に付けることができる子供

食えることが大切だと思う子供が 86.0%から 96.1%に増え、食えることが大切だという理由も「栄養」や「健康」についての内容の記述をした子供が半数に増加した。また、「おもに体をつくるものになるグループの食べ物はどれでしょう」という食品グループの問いで、正しい食べ物を選んだ子供の割合も 44.5%から 86.3%に増加した。給食の時間にクイズや動画等を活用することで知識が定着したと考える。「パンと野菜サラダの食事に何を足したらバランスがよくなるでしょう」という問いでは、84.3%がバランスのよくなる食品や料理を書いていた。これらことから、心身の健康や成長のために、食品や栄養バランスについての知識や技能を身に付けることができたと考える。

(2) 自分の食事のとり方をよりよくするために考え、食品を選んだり日常で実践しようとしたりする子供

図2で示すように、給食で苦手な食べ物が出た時に食べない子供がほとんどいなくなった。また、資料14のように苦手な食べ物を食べた方がよい理由に、栄養や健康のためと記述した子供が 48.0%から 76.5%に増えた。これは、授業の内容と関連付けて給食の時間の指導を継続的行ったことで、自分の食事のとり方を考え、苦手な食べ物も食べようとする気持ちが表れた成果だと考える。さらに、図3のように朝ごはんには3つの食品グループがそろった子供が 27.9%増えた。これは、食育だより等で家庭へも啓発したことで、自分の食事のとり方を考えて実践しようとする力を身に付けることができたと考える。

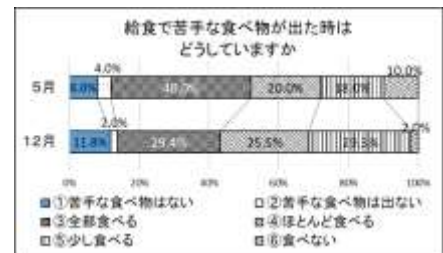


図2 苦手な食べ物が出た時



資料14 苦手なものを食べた方がよい理由

(3) 自分の健康を意識して、栄養バランスや1日の食事のとり方を見つめ直して、健康に過ごすための食生活を実現しようとする子供

「食事でどんなことに気を付けていますか」という問いでは、「なるべく赤・黄・緑の食べ物がそろるように気を付けている」や「嫌いな食べ物でも少しは食べる」など、「栄養」や「健康」に関する記述をした子供が 38.0%から 59.5%に増えた。また、「これから自分の食事をどうしたらよいと思いますか」という問いに、資料15のように栄養バランスや健康を意識した記述が見られたことから、健康に過ごすためによりよい食生活をしようとする子供が育成できたと考える。

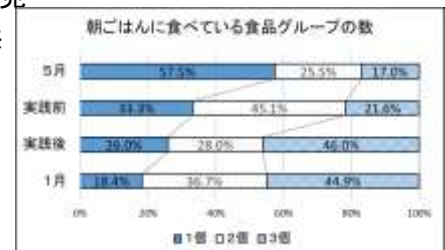
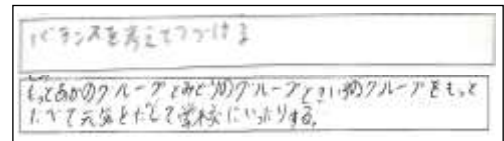


図3 朝ごはんには食べている食品グループの数



資料15 今後の食生活についての記述

4 研究の成果と課題(○：成果 ●：課題)

- 授業の内容と関連付けて給食の時間の指導を行ったことは、子供が望ましい栄養や食事のとり方を理解し、よりよい食生活を実践しようとする上で有効であった。
- 動画を活用することで、食に関する知識が定着し、食への意識が継続し、日常で実践する意欲を高めることができた。
- 食育だよりや動画を家庭へ配付したことで、保護者へ学習内容を伝えることができ、家庭での食事内容の改善につながった。
- 食生活の改善が進みにくい家庭へは、支援・啓発の工夫をしていくとともに、子供の自己管理能力を高めていく必要がある。
- よりよい食生活を実践していくためには、継続した指導が必要であるため、食に関する指導の全体計画に沿った指導を行っていく必要がある。また、共同調理場方式であるため、学校と連携した指導を行うための食育プログラムやツールを作成して、食に関する指導を行っていききたい。