

II 研究の実際

視点1 食への興味・関心を高め、正しい知識と望ましい食習慣を定着させる学習指導の工夫

1 「行動化」を支える「自己管理能力」の提示

健やかな心と体づくりにつながる望ましい食習慣を継続的に実践するためには「自己管理能力」を身に付けることが不可欠である。健やかな心と体づくりに何が必要であるかを理解できても、学校や家庭において自分自身で、実践できないと改善にはつながらない。そこで、自己管理能力については、「何にでも使える力・自分の目標達成につながる力・自分の課題解決に必要な力」として、各教室に掲示した。

2 食育授業の「さ・し・す・せ・そ」

食育の授業を行う際には、まず、自分や自分の生活を見つめさせ、課題に気付かせ、それらの課題に対応した学習活動となるようにした。そして、専門的な知識を持った人材を活用し、学びを深め、学習したことを生かす場の設定と行動化につなげる手立ての工夫を行うようにした。それらのことを「食育授業の『さ・し・す・せ・そ』」にまとめ、食育の実践力を身に付けるための授業の流れとして、授業づくりに活用した。

さ

第4学年の学級活動「探れ!給食パワー」では、事前活動として、1週間分の給食献立について、嫌いな食材やメニュー、また、完食できたかを記入し、自分の弱点を明らかにした。
授業では、学級の1週間の完食時間を振り返り、メニューにより完食時間が異なるという学級の課題も明らかになった。

日	メニュー	完食時間	完食率	備考
16日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
17日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
18日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
19日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
20日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
21日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
22日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
23日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
24日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
25日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
26日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
27日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
28日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
29日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
30日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった
31日	どろふじる どりにくとしーのどろふじる キャベツのサラダ	8:00~8:30	85%	どりにくとしーのどろふじる ツボがおいしかった

◎給食チェックを振り返って気づいたことを書こう!

こんどはもっとはやく食べ終わりたいです。

◎戻く・わたしの弱点は・・・

にんじんがきらい。

食育授業の「さ・し・す・せ・そ」

さ【さがす】

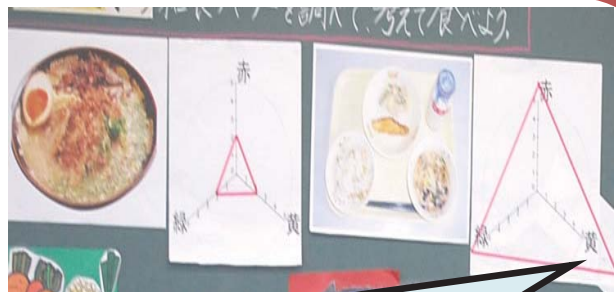
し【調べる・知る】

す【ステップアップ】

せ【生活にせまる】

そ【育てる】

し



第5学年の家庭科「食べて元気!ご飯とみそ汁」では、五大栄養素を学んだ上で、栄養バランスのよいみそ汁の具の組み合わせを考えた。目を覚ますためによく噛む固い食材や、根菜類などの噛み応えのある食材を選んでいった。

第4学年の学級活動「探れ!給食パワー」では、ある休日の担任の昼食メニューと栄養教諭が考えた給食メニューについて、赤・黄・緑それぞれの食材の数を三角のレーダーチャートに表して提示した。
それらと比較して考えることで、給食のレーダーチャートの三角の方がはるかに大きいことに気づき、給食は、多くの食材を使いバランスのとれたメニューになっていることが分かった。

す



第4学年の学級活動「探れ！給食パワー」では、ステップアップタイムとして栄養教諭の話聞いた。大根を例に挙げ、一つの食材を変身させた料理例を紹介し、給食パワーへの理解を深めた。

第2学年の学級活動「体がよろこぶおやつとりかたを考えよう」では、ステップアップタイムとして養護教諭の話聞いた。一日にとってよいとされる砂糖の量を超えると体にどんなことが起きるのか、子どもたちは、真剣に聴いていた。



さ → 自分の課題に気づき、食への興味・関心を高める手立ての工夫

し → 課題を解決するための活動の工夫

す → 専門知識を持った栄養教諭等の人材活用

せ → 学びを生かす場の設定

そ → 「行動化」につなげる手立ての工夫

せ

第3学年の総合的な学習の時間「大豆はかせになろう」では、広めたい大豆のよさを選んだ。



第4学年の学級活動「探れ！給食パワー」では、授業で学んだことから、自分の生活上の課題を改善するためのめあてを決め、給食班の中で発表した。

そ



第1学年の学級活動「きょうしよくのたべかたをかんがえよう」では、給食の献立に着目し、食品を赤・黄・緑に仲間分けをする活動に取り組んだ。給食は、栄養が考えられバランスよく作られていることに気づき、好き嫌いせず給食を食べていこうとする態度を育てるようにした。

◎今日の学習をふりかえって、これからの食べ方に生かしたいことは見つかりましたか。自分の弱点と今日の学習で学んだことから、朝食のめあてを考えましょう。

めあて	いつも3品以上を食べること					
理由	3品食べないとテストやプリントのことも集めてきなりからこんどからはいつも3品以上を食べるようにする					
めあてチェックをしましょう！	10/30	10/31(+)	11/1(日)	11/2	11/3	11/4
進んでがんばった-A	言われてがんばった-B	できた-C	C	C	B	A
				A	A	A

第4学年の学級活動「探れ！給食パワー」では、「生活にせまる」段階で立てためあてについて1週間の実践期間を設けた。授業において給食グループごとに全員のめあてを発表し合っており、お互いのがんばりを励まし合うことができた。このチェック週間を設けたことでめあてに対する自分や友だちの頑張りを振り返りながら「行動化」につなげることができた。

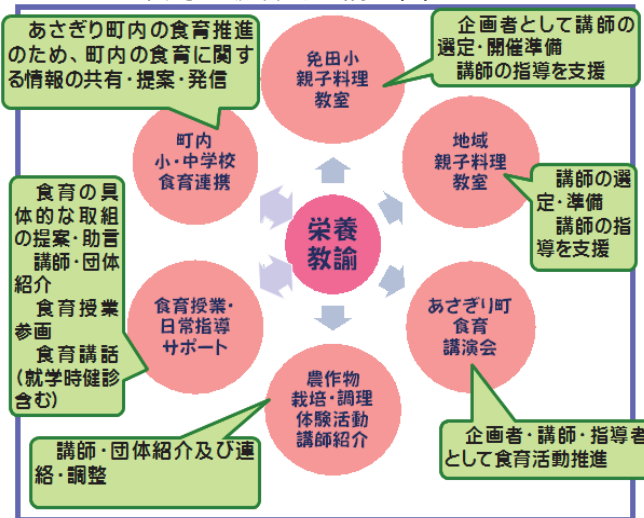
3 栄養教諭及び養護教諭の参画

食育推進においては、栄養教諭を要とし学校全体で組織的に地域・家庭と連携を図りながら取り組むことが必要である。また、健やかな心と体づくりの視点から養護教諭の参画も不可欠である。そこで、本校では、栄養教諭と養護教諭の参画を積極的に行っている。

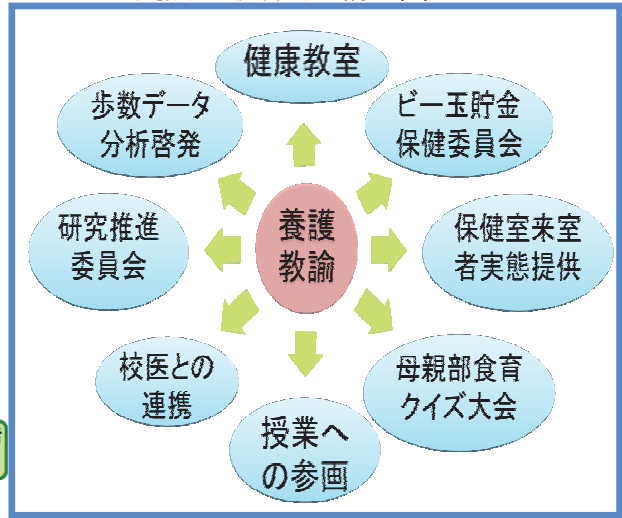
栄養教諭は、学校給食を「生きた教材」として活用し、学校内外における食育の取組について、情報・資料の提供や関係団体等との調整を行い、コーディネーターとして関わっている。特に年度当初は、食育推進計画や本校版食育ステップ表の作成、各種体験活動や年間を見通した授業や食育タイムの計画、研究関係の各専門部の取組もスタートするため、それぞれに様々な提案を行った。また、体験活動の内容に最適な講師や体験活動を受け入れる団体を紹介したり、体験活動の概要説明を行ったりする等、きめ細やかなサポートは大きな推進力となった。食育に関する各研修会に参加し、専門的な知識も豊富である栄養教諭が専門性を生かし、適切な提案を行うことで、円滑に取組を進めることができた。

養護教諭は、年度当初の体格や月ごとの運動量のデータ等を分析し、学校医とも連携しながら課題について担任へ働きかけたり、保健委員会を通じて子どもたちへの情報発信や啓発を行ったりしている。また、PTA母親委員会と連携し、保護者発信の食育推進を支えた。

【栄養教諭活用の構想図】



【養護教諭活用の構想図】



4 食育授業の実施

(1) 食育に関する授業の型

食育に関する指導を行う際、各教科の目標や内容を逸脱したりすることがないように気をつける必要がある。そこで、本校では、県からの資料を基に次の3つの型を共通理解して授業を行った。

食育授業Ⅰ型	教科等の指導内容そのものが「食」に関する指導内容と重なるもの
食育授業Ⅱ型	教科等の指導内容の一部が「食」に関する指導内容と関連するもの
食育授業Ⅲ型	教科等の素材として「食」に関する内容が活用できるもの

(2) 食育授業の様子



第6学年の体育「体力向上プログラムを作ろう（食育授業Ⅱ型）」では、在校生の体力アップをねらって、体力テストで落ち込んでいた運動に効果があるトレーニング法を熊本県版パワーアップナビを活用して考えた。

「先生もパンを3皿にして3品にしました。」



第1学年の学級活動「はなまるあさごはんをたべよう（食育授業Ⅰ型）」では、日頃から全児童が取り組んでいる朝食3品摂取について、3品のそろえ方やそのよさについて学習した。

担任と栄養教諭の朝ごはんメニューを比較しながら、朝食に黄・赤・緑を中心とした3品を食べるとそれぞれ3つのスイッチを入れることができることを学習した。その後、学んだことを行動化するために「あさごはんえいようマップ（1年生版）」を使って、実際に黄・赤・緑のバランスのとれた朝ごはんを整える活動を行った。この体験をしたことで、2品の際に何を補えばよいか、一人でも実践できるようにした。

黄色は、ご飯。赤は、目玉焼きにしよう。緑は…野菜の味噌汁にしよう。黄と赤と緑がそろった！「はなまるあさごはん」になったかな？



【「朝ごはん栄養マップ」の活用】



5 食への関心を高める体験活動

食べものの栽培や収穫に関わったり、農産物の加工や調理をしたりする体験を通して、生産や調理に携わる方の苦労や工夫、思いへの理解を深め、感謝の心を育むことができるように、各学年で体験活動を計画的に取り入れた。



1年生 生活科
サツマイモ栽培→収穫→調理
◆保護者と蒸しパンづくり
◆給食に活用



2年生 生活科
かぶ栽培→収穫→調理
◆保護者や祖母と菊花かぶづくり



3年生 総合的な学習の時間
大豆栽培→加工・調理
◆南稜高校の協力で豆腐づくり
◆味噌工場の協力で味噌づくり



4年生 総合的な学習の時間
家庭や地域への調べ学習→加工
◆食生活改善推進員さんと梅ジュース及び梅干しづくり



5年生 総合的な学習の時間
JA青壮年部・地域銘酒会と米作り
◆餅つき
◆焼酎仕込み見学



6年生 総合的な学習の時間
加工→調理
◆南稜高校の協力でパンづくり

6 教科との関連を考えた献立の工夫

毎月の「旬の食材」に、各教科と関連した献立を掲載し、食育タイムでも紹介した。

例1) 3年生国語「姿を変える大豆」：呉汁・卵の花炒め・豆乳みそ汁・白和えなど

例2) 2年生生活科「夏野菜を育てよう」：あさぎり産トマトを使った料理（海藻サラダなど）