

食分科会提案

研究主題「良好な学習集団づくりを目指した体育健康教育の充実」を目指すために、年間の指導計画の作成、食育の授業の実践、栄養士や給食主任による食に興味をもてるような掲示物作成や給食時の放送・パワーポイント画像の提示等の取組を行った。

1 年間の指導計画の作成（資料1）

文部科学省から提示されている「食育の6つの視点」を基に、系統的な指導を行うよう計画を立てた。その際には、各教科、学級活動等での指導や給食指導、給食ミニ指導を学年の発達段階に応じて継続的に行うことを大切にしたい。

『食育の視点』

- ①食事の重要性…食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ②心身の健康…心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ③食品を選択する能力…正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について、自ら判断できる能力を身に付ける。
- ④感謝の心…食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。
- ⑤社会性…食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ⑥食文化…各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

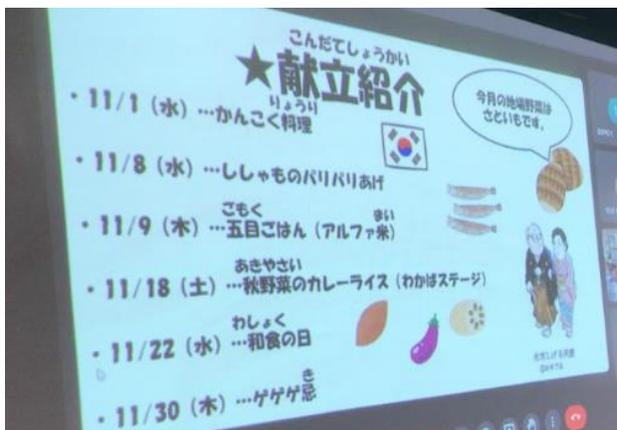
2 栄養士及び給食主任を中心とした取組

毎日の給食で使っている食材や調理の過程、栄養、食文化等に興味をもてるよう、様々な取組を行った。

(1) 給食日より発行に合わせた放送

給食だよりの発行に合わせ、給食時間中に栄養士による食に関する放送を行っている。

内容…給食目標について 献立の紹介（行事食、郷土料理、世界の料理、旬の食材をつかった料理）



プロジェクターでも投影し、どの学年の児童にも分かりやすく伝わるよう工夫した。



(2) 和食の日にちなんだ取組

和食の基本である「だし」のうま味について知り、味わい、日本の食文化のよさについて知ることができるようにした。

和食の日の献立…肉じゃが すり身だんごのすまし汁

ごはん 花かつおふりかけ

(肉じゃがとすり身だんご汁のだしをとった

鰹節を使って)

給食時に放送を実施。和食の日についての資料を配布。



(3) 職員室前の食の掲示物

①ブックメニュー

ブックメニューを年に2回実施。基になった本の展示。

「はじめての野菜スープ」

ジェーン・モデシット 作 ロビン・スパウオート 絵

おびかゆうこ 訳

福武書店

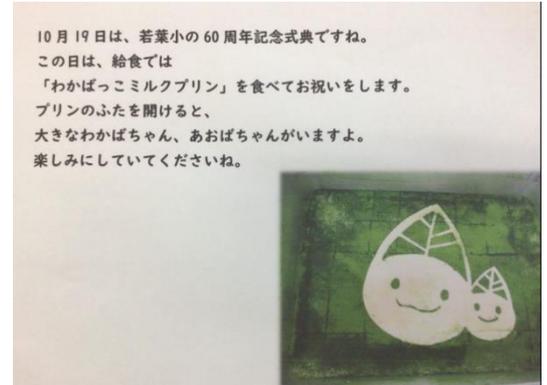
「せかいでさいしょのポテトチップス」

アン・ルノー作 フェリシタ・サラ絵

千葉 茂樹 訳 BL 出版

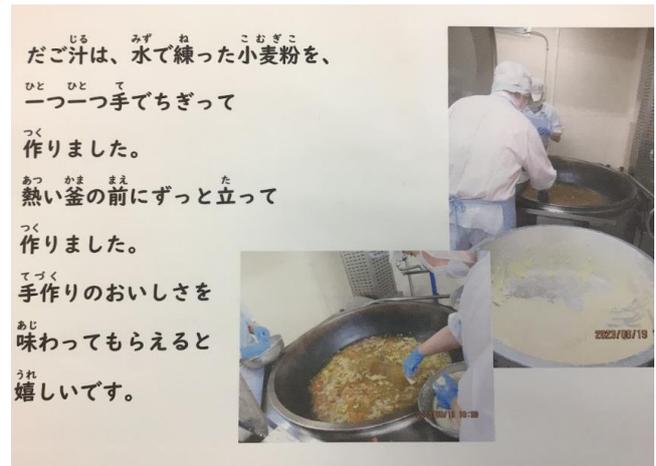
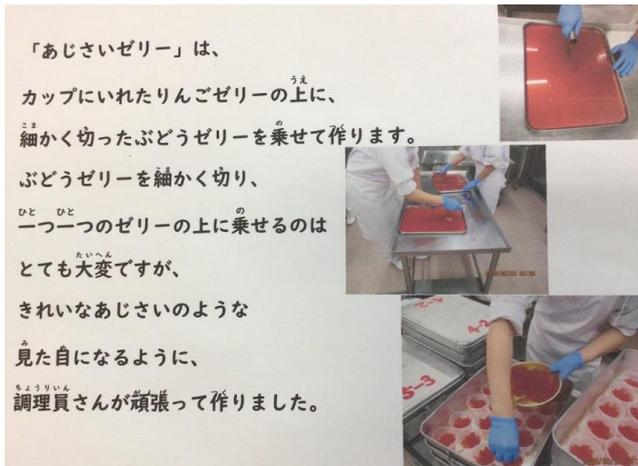
②60周年記念デザート

60周年記念式典の日の給食のデザート（ミルクプリン）を前日に掲示し、お祝いする気持ちや楽しい気持ちをもてるようにした。



③6月の食育月間

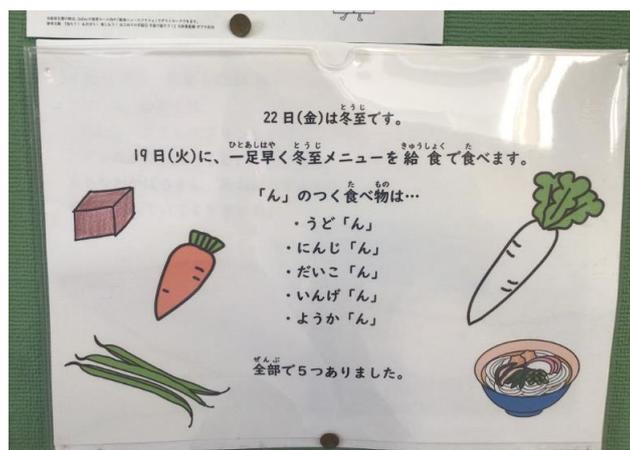
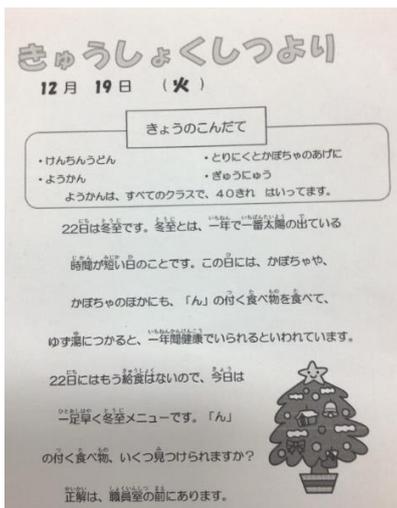
あじさいゼリー・だご汁を調理している様子の写真を掲示。



食数の多さ、鍋の大きさ、調理員さんが一生懸命作っている様子に着目させた。

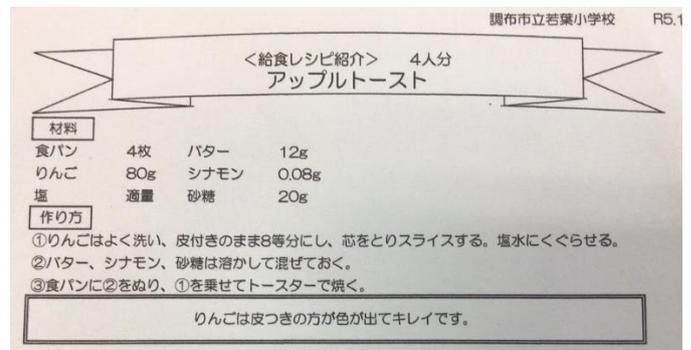
④クイズ

毎日の「給食室より」の手紙にクイズを載せ、児童が興味をもちながら給食を味わえるようにした。答えは、職員室前に掲示し、給食後に児童各自が楽しみながら答え合わせができるようにした。

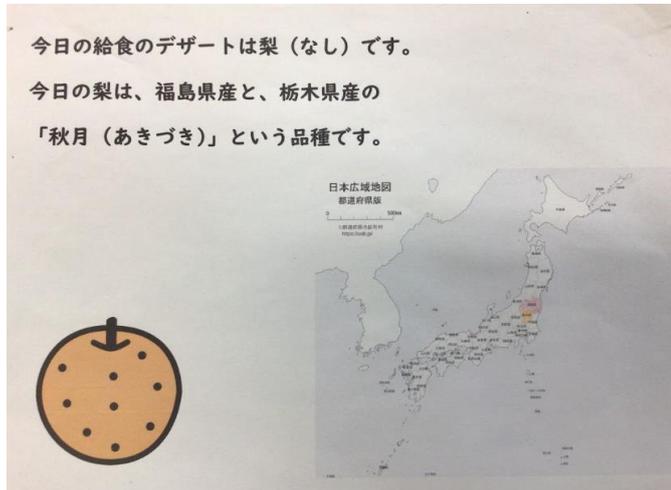


⑤給食メニューのレシピ

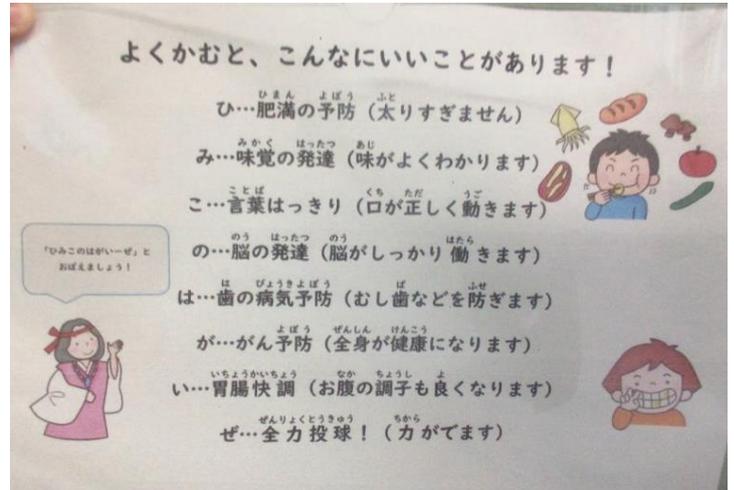
毎月の給食だよりにメニューのレシピを1つ載せた。希望する児童へは、どのメニューのレシピも配布するようにした。



⑥産地の紹介



⑦歯と口の健康週間との関連



3 授業研究について

授業研究では、本校の主題「良好な学習集団づくりを目指した体育健康教育の充実」を受け、以下のように実践授業を行うことにした。

- 1年 「野菜と仲良しに」 (学級活動)【食育の視点①】
- 2年 「何でも食べて元気アップ大作戦」 (学級活動)【食育の視点②】
- 3年 「好き嫌いなく食べよう」 (学級活動)【食育の視点②】
- 4年 「郷土料理のひみつを見つけ、健康な食生活について考えよう」(総合&学級活動)【食育の視点②⑥】
- 5年 「栄養バランスの良い献立を考えよう」(家庭科&学級活動)【食育の視点③】
- 6年 「生活習慣病を予防する食事の仕方」 (体育科 保健領域&学級活動)【食育の視点②】

4 研究主題に迫るための手だて(第6学年の実践例)

◎教科 領域 体育科保健領域・学級活動【食育】

◎題材名 「生活習慣病を予防する食事の仕方」

◎題材設定の理由と目標

子どもたちが好むファストフードやハンバーグなどは高カロリー、高脂肪食で、摂取エネルギーが過剰となり易く、肥満、高血圧などの原因となり、生活習慣病の低年齢化を引き起こしている。本授業を通して、子どもの時からの望ましい生活習慣や食習慣を心掛け、生活習慣病を予防することの大切さを身に付けさせたい。

◎食育の視点

健康に良い食事の取り方を考え、自らの健康を管理していく力を身に付ける。【②】

(1)【「わかる」ための手だて】

①血管の模型提示

本單元では、保健領域における「病気の予防」の「生活習慣病の予防」の学習から、食育に関連させて行うようにした。生活習慣病は、血管が脆くなったり、狭くなったりし、血液の流れの悪さが重大な原因であることを視覚的にとらえられるように、血管の模型を提示した。そうすることで、自分自身の食習慣の改善を図る動機付けになるであろうと考えた。



血液をイメージしたもの



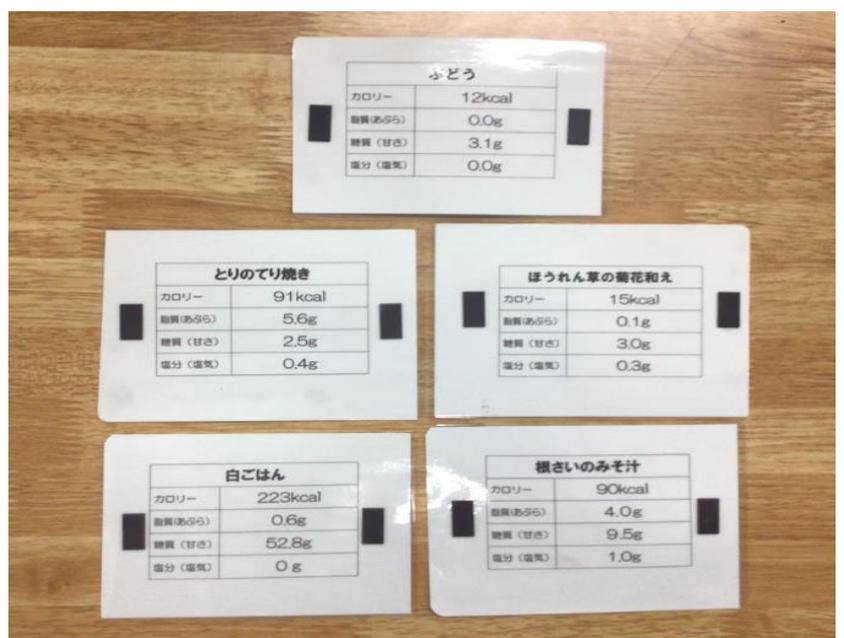
脂肪がついているため、血液の流れがスムーズではない。

②料理カードの活用

班でおすすめの1食分の献立を作る際には、手作りの料理カード50枚を用いることにした。その料理カードの裏には、カロリー、塩分、糖質、脂質が書かれている。生活習慣病は、日頃からの食事と深く関わりがあり、この4つの取り過ぎには気を付けなければならないことを保健領域で学習している。そのため、献立を考える際に、それぞれの料理カードの数値も参考にしながら、献立を考えられるようにした。

手作りの料理カード

裏には、カロリー、脂質、糖質、塩分を記載



600kcalの夕食の献立を考える。脂質、糖質、塩分を取り過ぎないように組み合わせにする。

(2)【「かかわる」ための手だて】

①おすすめの献立を作る際の視点の共有

おすすめの献立を作る際には、「生活習慣病を予防する献立作り」から離れないようにした。今までの学習から、栄養バランス、生活習慣病を予防する食材を意識することやカロリー・塩分・糖質・脂質の取り過ぎに注意することが大切だと分かっている。それを、視点として考えるようルブリック評価を作って共有した。さらに、食事というものは本来ならば美味しく、楽しく、味わって食べるものである。「美味しい」「楽しい」「彩がきれい」「食べあきない」等の視点も引き出すようにした。

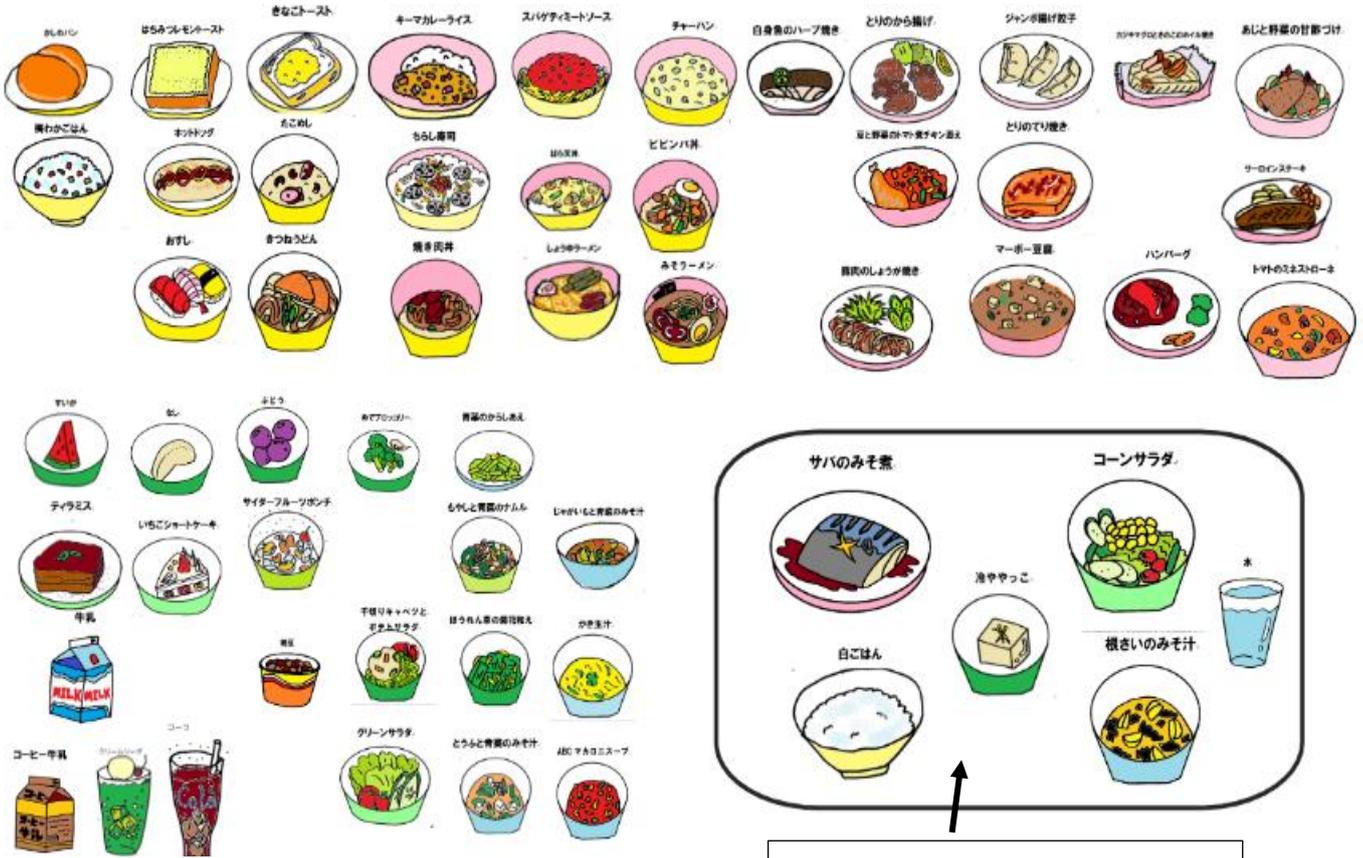
児童が考えたルブリック評価

松：楽しい 彩がきれい 食べあきない
 竹：主食・主菜・副菜を揃える。 600kcal を越え過ぎない。
 栄養バランスを考える。
 梅：栄養バランスを考えない。食べたいものを選んでる。

②個別最適な学びから協働的な学びへ～タブレット端末の活用を通して～

1食分の献立を考える際は、まずタブレット端末のジャムボードを活用して一人で考えるようにした。料理カードをじっくりと見る、自分で考える、組み合わせた理由を明確にするということが大切だからである。班で一人一人が考えた献立を発表し合い、その上で、おすすめの献立を班で考え直し、根拠を明確にして全体の場で発表し合う。班で根拠を明確にすること、また、全体で共有することで、生活習慣病を予防するための献立がたくさんあることを知ったり、共通する事項を見出したりすることができる考えた。

ジャムボードを活用し、一人で献立を考える。



料理を選び、ドラッグして、トレーにのせる。

班ごとに、1食分の献立を考える。



裏面を見て、生活習慣病を予防する献立になっているか確認し合う。



班で考えた献立を掲示。どんなことに気を付けて一食分を考えたか、班ごとに発表し合う。

(3)【「はい、できた」のための手だて】

①自己の食習慣の改善点の明確化

食育の領域では、「自己の食習慣について知る→料理カード使って1食分の献立を考える→生活習慣病を予防する献立の組み合わせが複数あることについて知る→本時の学習を通して自己の食習慣の改善点と実行できることについて考える」という流れにした。そうすることで、自分の食習慣を振り返り、何を改善したらよいか、どんなことを実行したらよいかをとらえ、前向きに実践する意欲をもつことができるのではないかと考えた。

5 取組後の児童の変化

- 給食は、健康的な食事になるように考え、作られているという事が分かった。給食への信頼が増した。
- 残さずに全部食べようとする意識が芽生え、残菜が減った。
- 「ちゃんと食べよう」の声掛けを自然とし合うようになった。
- 給食だよりや栄養士の放送に興味をもつようになった。
- 栄養を基にした話題が多く出るようになった。食事について考える際の観点として浸透した。
- 今回の授業を通して、家族で食事について考え、取り組もうとする児童もいた。

| | ①食の重要性 | ②心身の健康 | ③食品を選択する能力 | ④感謝の心 | ⑤社会性 | ⑥食文化 |
|----|---|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|--|
| 1年 | 学級活動・給食指導 「楽しい給食」 | 学級活動・給食指導 「野菜と仲良しに」 | | 学級活動・給食指導 「調理員さん、ありがとう」 | 学級活動・給食指導 「楽しい給食」 | 学級活動・給食指導 「楽しい給食」 |
| | いろいろなものを食べることの大切さ知ろう。 | 残さず食べよう。 | | 調理員さんにお礼のお手紙を書こう。 | 給食当番の仕方、よそい方、ごはん、汁、主菜の置き方について知ろう。 | 郷土料理やいろいろな国の料理を食べよう。 |
| 2年 | 学級活動 「何でも食べて元気アップ大作戦」 | 学級活動 「何でも食べて元気アップ大作戦」 | 給食ミニ指導 | 生活科 「ぐんぐん育ておいしい野菜」 | 給食ミニ指導 | 道徳科 「おせちのみみつ」 |
| | 好き嫌いなく何でも食べることが、健康に過ごすことにつながっていることを知ろう。 | 食べ物によって働きが違うこと、バランスよく食べることのよさを知ろう。 | 給食に出る食材の産地について興味をもとう。 | 野菜の生産者の方にインタビューをして、その思いや願いを知ろう。 | 「いただきます」「ごちそうさま」にはどのような思いが込められているか考えよう。 | 昔から伝わる料理にはどんな思いが込められているか考えよう。 |
| 3年 | 学級活動 「すききらいなく何でも食べよう」 | 学級活動 「すききらいなく何でも食べよう」 | 給食ミニ指導 | 社会科 「調布市の農家の仕事」 | 社会科 「昔の道具と人々の暮らし」 | 道徳科 「マサラップ」 |
| | 野菜と魚のパワーを知ろう。 | 好き嫌いなく食べよう。(バランスのよい食事) | 調布市産の野菜について知ろう。 | 調布市の野菜農家・生産者の思いを知ろう。 | 昔の食事作りの大変さや人々の知恵について知ろう。 | 料理を通して、他国の文化に親しもう。 |
| 4年 | 体育科(保健) 「よりよく成長するための生活を送ろう」 | 学級活動 「郷土料理の秘密を見つけ、健康な食生活を考えよう」 | 学級活動 「どの飲み物を選ぶ？」 | 道徳科 「いただきます」「ごちそうさま」 | 学級活動 「食事がつまらない原因を探れ！」 | 総合的な学習の時間 「郷土料理の秘密を見つけ、健康な食生活を考えよう」 |
| | よりよく成長するためにはどのように生活するとよいか考えよう。 | 3色の栄養素をバランスよくとれるような献立を考えよう。 | 糖分が多く含まれている飲み物を飲みすぎないように気を付けよう。 | 「いただきます」「ごちそうさま」の意味について考えよう。 | 楽しい食事とはどのようなものか考えよう。 | 地域に伝わる郷土料理を調べ、新聞にまとめよう。 |
| 5年 | 家庭科 「食べて元気に」 | 家庭科 「食べて元気に」 | 学級活動 「栄養のバランスのよい食事について考えよう」 | 社会科 「未来を支える食料生産」 | 家庭科 「こんだてを工夫して」 | 総合的な学習の時間 「イートピア」 |
| | なぜ毎日食事をすすめるのか考えよう。 | 食べ物にふくまれる栄養素とその働きについて知ろう。 | 栄養バランスの良い献立を考えよう。 | 米を生産している人々の思いを知り、感謝の気持ちをもとう。 | 1食分の献立を立てよう。 | 各地域の食文化について調べよう。 |
| 6年 | 家庭科 「クッキングはじめての一步」 | 体育科(保健) 「生活のしかたと病気①」 | 家庭科 「食べて元気に」 | 道徳科 「支えてくれた人々に」 | 家庭科 「こんだてを工夫して」 | 社会科 「日本とつながりの深い国々」 |
| | なぜ調理をするのか考えよう。 | 生活習慣病を予防する食事について考えよう。 | 食べ物に含まれる栄養素・3つの食品のグループとその働きを知ろう。 | 「ありがとう」の気持ちを伝えよう。 | 工夫をして、家族や身近な人と食事をしよう。 | 日本とつながりの深い国の人々の食生活について知ろう。 |