

## 1 研究テーマ

「食生活を考える」— 子どもたちのより良い食習慣づくり —

## 2 テーマ設定の理由

「食」は子どもたちの健やかな成長を支える上で、重要な役割を担っている。しかし、現在の子どもたちを取り巻く食環境は、手軽に好きなものがいつでも手にすることができ、豊かになったように見えるが、嗜好の偏りや乱れた食習慣を招く要因となり、子どもたちの健やかな成長に対して、様々な課題を生み出している。

本研究会は、授業実践をとおして食に対する興味関心を高め、食べ物の働きや栄養のバランスなどの食に関する知識を深めると同時に食への感謝の心を育て、子どもたちがより良い食習慣を身につけられることを目指し研究を進めてきている。また、学級担任と栄養教職員のT・Tによる授業の進め方や教材教具の活用方法など、効果的な学習活動の実践にとりくんでいる。さらに、今年度は「食に関する年間指導計画」を基に「給食の時間における食に関する指導」の指導案、指導資料作成にもとりくんでいる。給食時間の5分間を活用して学級担任や栄養教職員が指導を進められるよう指導案や指導資料を整え、食教育の実践を広げていきたいと考えている。

授業実践や給食の時間を活用し、学校教育の一環として、食に関する指導が計画的に進められ、子どもたちのより良い食習慣づくりと、学校生活を楽しく過ごせる健やかな成長を考え、本テーマを設定した。

## 3 研究経過および計画

- 5月10日 研究組織づくり，研究テーマの決定
- 5月24日 研究の具体的な進め方の検討
- 6月14日 学習会「学校給食の現代的課題と食教育の進め方」  
山梨県教育庁スポーツ健康課主幹指導主事 高尾順子先生
- 7月31日 授業案検討（山梨小学校・なかよし学級健康教育）
- 8月30日 研究授業，研究会（山梨小学校・なかよし学級健康教育）
- 9月20日 県教研レポート内容検討  
給食の時間における食に関する指導案，指導資料の作成
- 11月29日 給食の時間における食に関する指導案，指導資料の作成
- 1月10日 給食の時間における食に関する指導案，指導資料の作成
- 2月 7日 食育学習会（奥野田小学校研究報告）  
給食の時間における食に関する指導案，指導資料の作成報告
- 2月14日 研究のまとめ

## 4 実践内容

なかよし学級健康教育（自閉症・情緒 自立活動）指導

指導者 山梨小学校 担任 中村しげみ T1

山梨南中学校 栄養教諭 福嶋 沙織 T2

### 1 題材名

「なかよし健康隊」・・・「なかよし人体くん」と一緒に学ぼう・・・

### 2 題材について

#### 児童観

2年生1人，3年生1人，4年生3人の計5人の男子が在籍している。4年生の2人は今年度からの中途入級である。対人関係が難しく，怒りのスイッチが入りやすい児童もいるが，環境を整え，調子がよいと短い時間なら小集団での学習が可能である。

学級の人数が増えたことや児童の実態から，今年度から支援学級で朝の時間や給食の時間を過ごすようにした。給食の時間は，今まで交流学級集団と一緒に給食が食べられなかった児童も含め全員が小集団での給食を楽しみにしている様子が伺える。

健康面に関しては，朝の健康観察で「スーパー元気です。」とほとんどの児童が答えるが，体の不調を訴えることの多い肥満児童，筋力が弱い児童，便秘ぎみの児童もいる。食に関しても偏食や咀嚼等の指導が必要な児童がいる。しかし，けんかしていても「これ，おいしいね。」と食で仲直りする場面もあるなど食べることに興味をもっている子どもたちである。

#### (1) 教材観

「なかよし健康隊」は，4年児童が名付けてくれた題材で，「人体くん」で学ぶ以外にも，毎日の5分間走や週1回ラジオ体操やキャッチボールなど実際に体を動かす時間もある。給食の時間に柑橘類の食べ方を練習しているが，4年生は，交流学級のみみんなにも教えようと，PCの練習を兼ね提示資料を作り発表に行ったこともある。個別指導も学年ごとの指導も健康に関するものはすべて「なかよし健康隊」である。児童の様子や実態に合わせて軌道修正しながら創っていく特別支援学級ならではの題材である。

ここでは，「人体くん」を使って子どもたちの課題にアプローチする学習をまとめてみた。「人体くん」は，内蔵パーツが自由に付けられるので情報の制限ができ，視覚情報優位で知識旺盛な子どもたちには，興味関心がもてるのではないかと考える。また，ニーズに合ったいろいろな学習へと広がりをもてるのではないかと考えている。

#### (3) 指導観

子どもたちの実態や意見を取り入れ，一人ひとりの意志を尊重することで主体的な学びを促したい。身近な学びの中で自他の理解を深めながら，自分の健康にとって必要なことが分かり実践に向けて意志決定できるようにしたい。

健康は一生ものである。子どもたちのもつこだわりの部分は認めながらも，自分の健康を守るために知ること，努力することを継続して教えていきたい。

3 題材のねらいと自立活動の区分，項目との関わり（◎は主たるもの，○は関連するもの）

(1) ねらい

◎健康とは，心も体もよい状態であることを知り，自分の健康のために必要なことについて考え，実践しようとする。

○小集団の学習の中で，集団の雰囲気が合う心地よさを味わう。

○コミュニケーション能力を高めると共に，自他の理解を深める。

(2) 自立活動の区分，項目との関わり

◎健康の保持 1－(1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関すること

1－(3) 身体各部の状態の理解と養護に関すること

1－(4) 健康状態の維持・改善に関すること

○心理的な安定 2－(1) 情緒の安定に関すること

○人間関係の形成 3－(2) 他者の意図や感情の理解に関すること。

3－(3) 自己の理解と行動の調整に関すること。

3－(4) 集団への参加の基礎に関すること。

○身体の動き 5－(3) 日常生活に必要な基本動作に関すること

○コミュニケーション 6－(5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること

4 関連する教科等

学級活動，道徳，保健体育，理科

5 食育の視点

自分の健康にとって必要なことを知り，実践しようとすることができる。

【心身の健康】【食品を選択する能力】

研究のテーマ「食教育を考える」～子どもたちのよりよい食習慣づくり～

(研究の課題) 春季教研基調提案より

③児童・生徒の実態を把握し，課題を明確にしたとりくみ

6 指導計画 (全5時間 7月～11月 1単位時間 20～30分)

	主なねらい	主な活動
1時	健康とは？ ・健康とは，心も体も調子がよいことであることを知る。 ・脳の働きを知り，心は脳でコントロールしていることを知る。	・健康であるために必要なことは何か考え意見交換する。【食事・運動・休養（睡眠）・しなやかな心】 ・一連の学習に登場する人体図に命名する。 ・脳は，どこにあるか意見交換する。 ・ハートのレベルについて知る。
2時	安全に食べるためには？ ・咽頭から別れる2本の管（食道～胃，気管～肺）について知り，食の安全について考える。 「適量をよくかみ，詰め込みすぎない」 【GT（ゲストティーチャー）栄養教諭】	・栄養教諭から2本の管に見立てたホースを見せてもらい窒息の危険について話を聞く。 ・適量を意識するためこんにやくゼリーを口にし，よくかんでから分けて飲む。 ・食ばさみを見せてもらい来週から使うことを知る。
3時 本時	じょうぶな骨をつくるためには？ ・じょうぶな骨をつくるために必要なことを知り，自分にとって大事なことは	・自分や友だちの知っている知識を出してから栄養教諭の話を聞く。 ・一日に食べてもよいスナック菓子やジ

	何かを考えることができる。 【GT 栄養教諭】	ユースの量を知る。 ・実践に向け意志決定をする。
4時	嫌いなものは食べなくてもいい？ ・嫌いなものにも体にとって大事な栄養があることを知る。 【GT 栄養教諭】	・心臓, 肝臓, 小腸, 大腸, 肛門を知る。 ・偏食で起きる問題についてみんなで意見交換する。 ・栄養教諭の話聞く。
5時	何となく調子が悪い。考えられる原因は？ ・何となく調子が悪いというときの原因を知り, 自分の健康にとって必要なことを考えることができる。 【GT 養護教諭】	・コンディションチェックをする。 ・不調の原因について意見交換をする。 ・養護教諭の話聞く。 ・今までの学習を振り返りながら, 自分の健康のために必要なことを考える。

## 7 本時の学習

- (1) 日時 2017年8月30日(水)
- (2) 場所 山梨小学校 なかよし学級
- (3) 題材 じょうぶな骨をつくるためには, どうしたらいい?
- (4) 本時のねらい

○意欲的に健康についての学習にとりくむことができる。

○じょうぶな骨をつくるために, 自分にとって大事なことは何かを考えることができる。

○友だちの考えを聞き, 受け入れることができる。

- (5) 個別のねらいと支援

(略)

- (6) 展開

流れ	学 習 活 動	教 職 員 の 支 援	※全体指導 ・準備物
つかむ 8分	1 挨拶 2 今までの復習 ・健康に必要なこと ・安全に食べるために大事なこと 3 今日の内容について 「人体くんのレントゲン写真を見て考えよう。」 3つの違いについて考える。 4 今日のめあて じょうぶな骨をつくるためには, どうしたらいい?	・既習のところまで人体くんを提示する。 気管・食道・肺, 胃。 頭蓋骨を扱わないので, 脳は提示しない。 ・背骨と肋骨が, 健康的, 少し曲がっている, 色が薄い, の3種類を準備する。	※T1 ・なかよし人体くん  ・レントゲン写真のように骨を画いた紙 3種類 ・めあてを書いた紙
見通す・知識の	5 自分たちで考える 今までの学習や知っていることを想起しながら, 挙手し一つずつ答える。	・「真似したな。」でなく「同じだね。」と言うことを先に言うしておく。 ・友だちが話しているときは黙って聞くよう声かけをする。 ・全員が意見を言えるよう声かけをするなど場を整える。	※T1

習得		・児童の意見を板書する。	
15分	6 じょうぶな骨をつくるために必要なことを知る。 栄養士の先生の話聞く ・カルシウムをとる ・好き嫌いしないでしっかり食べる ・スナックがし・ジュースをとりすぎない ・外で遊ぶ ・夜しっかりねる	・カルシウムの必要なわけと、多く含む食品を知らせる。 ・一日に飲食してよいスナック菓子・ジュースの大体の目安量を知らせる。特に糖分油分に注目し、お腹が一杯になりごはんがしっかり食べられなくなるところに注目する。 ・カルシウムの吸収を妨げるリンについて知らせる。 ・日を浴びることの大切さも言葉で伝える。	※T2 ・解答のカード ・スナック菓子 ・ジュース ・ジュースに含まれる砂糖の量を示したもの(スティックシュガー)
意志決定 7分	7 じょうぶな骨をつくるために自分にとって必要なことは何か考え、発表する。 ・意志決定カードに書く。	・めあての振り返りができるようにする。 ・家庭に持ち帰るカードにする。 ・書く内容の支援 書く支援 声かけ	※T1 ・意志決定カード
	8 挨拶		

## 8 評価

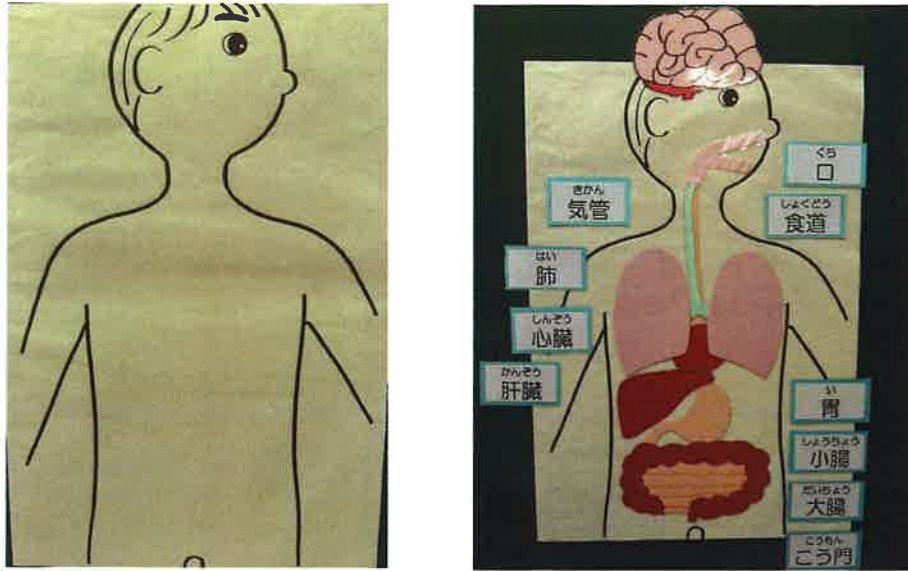
- 意欲的に健康についての学習にとりくむことができたか。
- じょうぶな骨をつくるために自分にとって必要なことを考えることができたか。
- 友だちの考えを聞き、受け入れることができたか。

## 9 まとめと課題

- 人体くんの教材を児童が気に入ってくれ、とてもよかった。視覚的な教材を使い、知識欲をくすぐるような内容を扱ったので、一人ひとりが話を聞いたり考えたりすることがよくできていた。
- 児童の実態から学習を組み立てることができ、必然性のある学習を提供することができたと思う。研究会では、内容が十分伝わる実践だったと評価をいただいた。
- ネーミングを一緒に考えるなど高学年児童の意見を尊重することで主体的な学習場面を観ることもできた。
- 栄養教諭の実態に合わせた具体的な資料と丁寧な説明がわかりやすかった。
- 研究授業は保護者が参観していたので、家庭での実践につながりよかった。
- 偏食の激しい2人が、授業後苦手な食材も少しは食べるよう努力する姿が見られるようになった。
- 友だちの課題に対して子ども同士で声をかける姿が見られるようになった。
- 研究授業では、予定時間をオーバーしてしまったが、児童の調子がよさそうであっても、授業終了時間は守る必要があるクラスであることが再確認できた。時間オーバーした分は、どこを削ればよかったかいくつか考えられるが、児童の反応によって担任の臨機応変な対応が求められる。
- 誤解を防ぐよう、さらにわかりやすい提示資料を考えていきたい。
- 授業後さらに、子どもたちの自発的な言動を応援しながら実践力をつけていきたい。

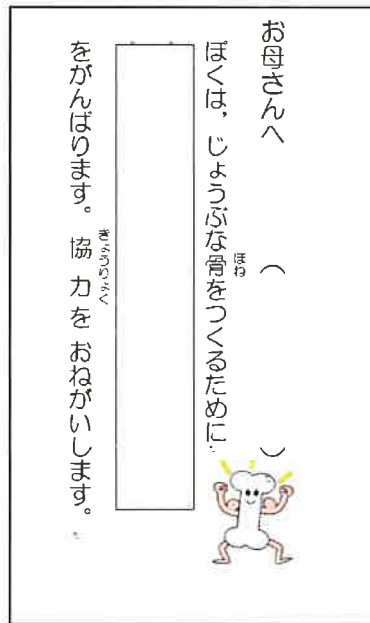
10 資料

(1) なかよし人体くん

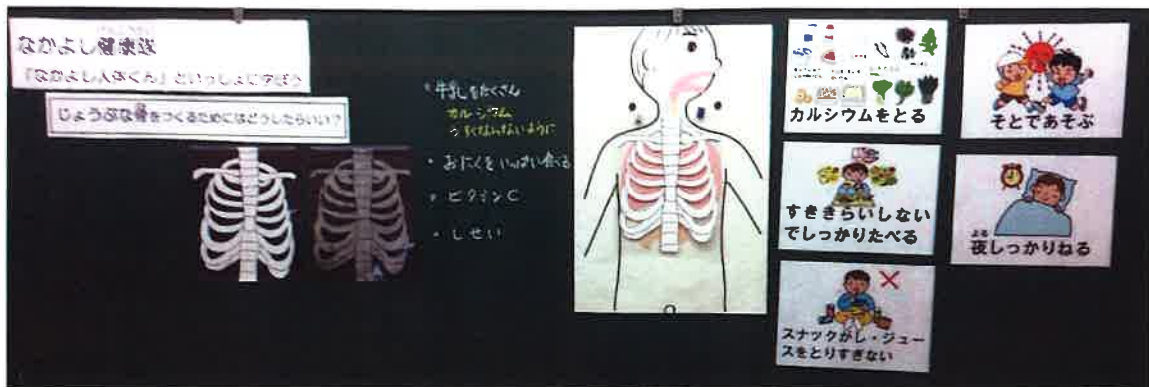


内臓がバラになっているので必要のところだけ使える。簡単な働きを書いたカードもある。

(2) 意志決定カード



(3) 研究授業当日の板書



## (4) 健康実態調査 6月現在

質問	選ぶ答え	A	B	C	D	E
1 スポ少	1 入っている 2 入っていない	2	1	1	2	2
2 体育の授業以外 の運動(登下 校の徒歩も含む)	1 ほとんど毎日(週3日以上) 2 時々(週1~2日くらい) 3 ときたま(月に1~3日くらい) 4 しない	1	2	1	4	2
3 体育の授業以外 で運動するときは 1日どのくらいか。	1 2時間以上 2 1~2時間 3 30分~1時間 4 30分より少ない	3	1	2	4	2
4 朝ご飯	1 毎日食べる 2 時々食べない 3 毎日食べない	1	2	1	1	1
5 スナック菓子 炭酸の飲み物	1 食べたり飲んだりしない 2 時々食べたり飲んだりする 3 ほとんど毎日食べたり飲んだりする	2	3	2	3	2
6 夕ご飯は家族 と食べるか。	1 いつも家族で食べる 2 時々子どもだけで食べる 3 ほとんど子どもだけで食べる	1	1	1	2	1
7 夕ご飯は家庭 でつくったもの を食べるか	1 お父さんやお母さんなど家族が作ったものを食べる 2 自分たち(兄弟)でつくったものを食べる。 3 作ってある弁当やパンなどを買ってきて食べる	1	1	1	1	1
8 睡眠時間	1 8時間以上 2 6~8時間 3 6時間より少ない	1	2	1	2	2
9 家庭学習 土日を除く	1 1時間くらい 2 30分くらい 3 15分くらい 4 しない	3	2	3	3	2
10 1日に見るテ レビ・ビデ オ・ゲーム・ PC(土日除く)	1 1時間より少ない 2 1~2時間 3 2~3時間 4 3時間以上	2	4	3	3	2

## 11 参考資料

- ・栄光ゼミナール ちびむすドリル 5月の学習ポスター低学年用 「体のつくりと働き」
- ・平成27年度文科省事業委託「スーパー食育スクール」西東京市立田無小学校の実践
- ・食に関する指導の手引き (H22.3 文部科学省)
- ・自閉症・情緒障害特別支援学級を中心とした自立活動の指導ガイドブック (山梨県総合教育センター)

## 5 成果と課題

研究テーマ『「食生活を考える」～子どもたちがより良い食習慣づくり～』のもと、県の研究の課題にある「児童・生徒の実態を把握し、課題を明確にした上でのとりくみ」の視点をもった実践をすることができた。研究授業では、個別の課題を十分に把握した上で、児童が意欲的に学習にとりくめるよう、また児童自ら自身の課題に気づけるよう、魅力ある教材を考え、ティームティーチングで栄養教諭を活用し、わかりやすい授業づくりにとりくんだ。子どもたちの集中を保たせ授業を進めるには、授業の流れ（時間配分）や教材の提示、伝え方、児童の発問に対する答え方などについては、より研究を深め実践に進めていく必要がある。

また、これまで課題となっていた「食に関する年間指導計画に基づいた計画的な実践」については、学校間で実践の差が広がらないよう多くの教職員が活用できる「給食の時間における食に関する指導」の指導案、指導資料の作成にとりくんだ。今年度は、作成を中心に進めているが、今後は活用の実績をのばしていきたいと考えている。

今後も、教育活動の一環として、食に関する指導が計画的に進み、子どもたちのより良い食習慣づくりに迫れるように研究を進めていきたい。

## 6 研究組織および参加者（東山梨教育協議会 食教育部会）

精進重仁	中村しげみ	福嶋沙織	廣瀬明子	小林由紀子	丸山明子
関初実	山宮武徳	市川智也	内田厚子	檜垣貴子	石川明子
廣瀬尚子	岡ひさ江	保坂恵	名取美和	早川里美	小林智子