

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 はじめに

「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。現在、食環境は豊かになり、手軽に好きなものをいつでも手にすることができる。しかし、この豊かさ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、様々な課題も生み出している。

本研究では、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、効果的な学習活動についての授業実践や給食の時間における食に関する指導案、指導資料作成にとりくんでいる。

授業実践や給食の時間における食に関する指導を学校教育の一環として計画的に進めていくことが、子どもたちのよりよい食習慣づくりにつながると考え、本テーマを設定した。

3 研究経過および計画

- 5月 9日 研究組織づくり，研究テーマの決定
- 5月23日 研究の具体的な進め方の検討
- 6月13日 授業案検討（祝小学校：第1学年学級活動）
- 8月 6日 郷土料理学習「おねり作り」
授業案検討（祝小学校：第1学年学級活動）
- 8月29日 研究授業，研究会（祝小学校：第1学年学級活動）
- 9月19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28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 9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 6日 食育学習会（山梨市学校給食センター）
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13日 研究のまとめ

4 実践内容

第1学年 学級活動 学習指導案

指導者 T1 小林 淳子（学級担任）
T2 丸山 明子（主任学校栄養職員）

1 題材 げんきなからだをつくろう

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材について

(1) 教材観

食べ物は、健康な体づくりに大きな役割を果たしている。健康な体をつくり、またよりよい食べ方の習慣を身につけるためにも、食べ物がどんな働きをしているかを知らせ、好き嫌がなく何でも食べることの大切さを理解させたい。そして、栄養バランスを考えて作られている毎日の給食を、好き嫌がなく残さず食べようとする意欲や態度を育てたい。

(2) 児童観（男子12名 女子6名 計18名）

本学級の児童は、休み時間は元気いっぱい校庭で遊ぶことが多い。

5月に実施した「健康実態調査」の結果は、以下の通りである。

- ・「体育」の授業以外に運動やスポーツを12名（約66%）がほとんど毎日行っている。
- ・朝ごはんは、18名（100%）が食べている。
- ・スナック菓子や炭酸飲料は16名（約88%）が時々口にしてている。
- ・夕ご飯は、15名（約83%）がいつも家族で食べている。
- ・夕ご飯は、18名（100%）が親の作ったものを食べている。

7月に実施した事前アンケートの結果、次のことがわかった。

- ・15名（約83%）が、苦手な食べ物がある。
- ・そのうち14名（約93%）が、ピーマン・トマト・なすなどの野菜を苦手である。
- ・苦手な食べ物が給食に出たら食べようという気持ちはもっている。

食物アレルギーをもつ児童は、1名（卵）おり、給食では代替食持参の時もあるが、家庭では卵を口にすることもあり、少しずつ改善されつつあるようである。

栄養職員は、東雲小と兼務であるため、祝小へは毎週月曜日に勤務している。給食時間にクラスを巡り、児童が食べている様子を見て声をかけたり、年間指導計画に基づいて月ごとのめあてについて話をしたり、本日の給食に入っている食材の話をしたりしている。指導する内容に合わせて、食材の絵や実物などの視覚的にもわかりやすい提示教材を用意し話をしている。4月は身支度の絵の間違え探しなど、5月は食器の置き方についてなど、6月は牛乳の栄養や産地クイズ・カルシウムを含む食材・じゃがいもの栄養など、7月は夏の食生活・旬の食材・水分補給・冬瓜の栄養などについて伝えた。冬瓜の話をした時には、食べず嫌いだった児童数名が「食べてみたい。」と言ってお替わりをした。

1学期、すべての食缶が空になることは、あまりなかった。ほとんど毎日お替わりをする児童は4名ほどいた。毎日盛られた給食を減らして全部食べきるようにした児童は3名であった。

担任は、1学期は主に「給食の放送を静かに聞くこと」「時間内に食べることができるように、話をすること」「給食時間に教えられたことを守ること」を指導した。

給食時間外(学活・音楽)に、食育ノートを使い、P1「さあ、みんなの給食がはじまるよ!」、P2「食事をおいしくするまほうの言葉」を学習し、ぱきぱきマンの歌(甲州市食育の歌)を口ずさんでいる。甲州市食育カルタについては、食育ノートP1, 2に関わるカルタ(㊟手を合わせみんなと一緒にいただきます, ㊟友達と食べるとごはんおいしいな), 本実践に関わるカルタ(㊟「赤」「黄」「緑」バランスよく食べみな元気, ㊟今日のごはん赤黄緑そろってる, ㊟好き嫌いなければ君もパキパキまん, ㊟背が伸びるためにバランス良く食べる, ㊟偏食しないいつも元気な子, ㊟もりもりと食べてしっかり元気な子)を、完璧に言えるわけではないが知っている。食育カルタ遊びを今後行う予定である。

7月の事前アンケートの結果、保護者の子どもに対する食の課題としては、主に以下のことが挙げられている。

- ・バランス良く3食食べさせたい。
- ・嫌いな食べ物を食べるできるようにさせたい。
- ・正しい箸の持ち方・よい姿勢をさせたい。

また、5月に実施した給食試食会のアンケートによると、保護者は給食の量・バランス等満足していることが伺われた。

(3) 指導観

苦手な食べ物があるが、それを全く食べないわけではなく、食べようとする気持ちのある児童である。そこで、食べ物がどんな働きをしているかをペープサート・食育カード等を使いわかりやすく知らせ、「赤」「緑」「黄」バランスよく食べることの大切さを理解させたい。栄養バランスを考えて作られている毎日の給食を、好き嫌いなく残さず食べようとする意欲や態度をさらに育てる機会としたい。

3 学級活動(2)「日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の評価規準

A 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	B 社会や集団の一員としての 思考・判断・表現	C 集団活動や生活についての 知識・理解
<p>自己の身の回りの問題に関心を持ち、進んで日常の生活や学習に取り組もうとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「好き嫌いなく何でも食べる」ことに関心を持っている。 ・学習したことをこれからの生活に生かそうとしている。 	<p>学級生活を楽しくするために日常生活や学習の課題について話し合い、自分にあったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食事の仕方を振り返り、好き嫌いなく何でも食べることの大切さに気づくことができる。 ・好き嫌いなく何でも食べることができる。 	<p>学級生活を楽しくすることの大切さ、そのための基本的な生活や学習の仕方などについて理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な体をつくるためには、好き嫌いなく何でも食べることの大切さを、理解することができる。

4 事前の活動

活動の場面	児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
短学活	「私たちの食育ノート」 P 1 に取り組む。	・給食の仕方について確認する。 ・給食のやくそくを守ることができるよう、継続的に支援する。	給食のやくそくを知り、守ることができる。〈観察〉
短学活	「私たちの食育ノート」 P 2 に取り組む。	・食事をおいしくするまほうの言葉について知らせる。 ・「いただきます」「ごちそうさま」を、心をこめて言うことができるよう、継続的に支援する。	まほうの言葉を知り、心をこめて言うことができる。〈観察〉
短学活	食育カード（食育カルタを拡大したカード）を見たり聞いたり言ったりする。	・自然に少しずつ覚えることができるよう短時間で数回行う。	食育カードに親しむことができる。〈観察〉
音楽	ぱきぱきマンの歌を歌う。	・自然に少しずつ覚えることができるように、楽しく歌う。	ぱきぱきマンの歌を楽しく歌うことができる。〈観察〉

5 本時の授業

(1) 日時 2018年8月29日(水) 14:00～14:45

(2) 場所 甲州市立祝小学校 1年教室

(3) 目標

- ・健康な体をつくるためには、好き嫌がなく何でも食べることが大切であることを理解することができる。【知識・理解】
- ・給食を好き嫌がなく残さず食べようとする意欲を育てる。【関心・意欲・態度】

(4) 食育の視点

- 食べ物に興味を持つ。(食事の重要性)
- 苦手な食べ物でも親しみを持つことができる。(心身の健康)
- 研究のテーマ「食生活を考える」～子どもたちのより良い食習慣づくり～
(研究の課題) 県分科会基調提案より
- ③児童・生徒の実態を把握し、課題を明確にした上でのとりくみ
- ④学校(教職員間)、家庭、地域(地産地消)との連携のとれたとりくみ
実態調査をし、実態に適した指導を行う。
栄養職員、日常の給食指導との関連を持たせる。
保護者の協力を求め児童の意欲を高め、習慣化をはかる。

(5) 展開

授業前 (雰囲気作り) : ぱきぱきマンの歌を歌う。食育カードを掲示しておく。

過程	学習活動	指導上の留意点 ・支援 *評価	資料・教材
問題提示 ・ 問いの共有 8分	1 1年生の苦手な食べ物について知る。 2 「3つの国の物語」を聞き、本時の学習内容を知る。	<ul style="list-style-type: none"> 1年生の苦手な食べ物ランキング(1位ピーマン・2位トマト・3位ナス)を知らせる。苦手という理由で、これらのものを食べなくても、元気な体をつくることができるか問う。(T1) 「3つの国の物語」を聞いて、元気な体について考えることを伝える。(T1) ペープサートで「3つの国の物語」の話をし、3つの国の食べ物とそれぞれの働きもおさえる。(T1・T2) 	ペープサート 3つの国の風景カード 3つの働きカード① めあてカード
自力解決 8分	3 3つの国の王様は、どうして元気調べの結果が良くなかったのか話を思い出し、発表する。 4 元気な体をつくるためにはどうしたら良いか考える。	<ul style="list-style-type: none"> 3つの国の王様は、どうして元気調べの結果が良くなかったのかを発表させる。(T1) 3つの国の王様が元気な体になるためには、どうしたら良いのか考え発表させる。その際、元気な体とはどういうことかも説明する。(T1) 	「げんきじゃなかったわけ」紙 「げんきなからだをつくるためのさくせん」紙 「丈夫な体」ボード
集団解決 14分	5 給食に使われている食品が、3つの国のうちのどの国の食べ物であるかを、知る。 6 給食は、元気な体をつくるために3つの国の食べ物をすべて使ってあることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> 元気な体をつくるための良い食事として給食を提示し、料理名を確認する。(T2) 給食に使われている食品を児童に聞き、考えがある児童に発表させる。(T1) 児童が発表した食品カードを貼る。(T2) 給食に使われた食品カードを児童に一人1枚ずつ渡し、正しいと思う国の所にカードを貼らせる。(T1) 食品カードを3つの国に正しく貼ることができたか答え合わせをする。ただし、答えの正否にあまりこだわらせないようにする。(T2) 給食は、元気な体をつくるために3つの国の食べ物をすべて使ってあることを確認する。(T2) 	給食の写真 食品カード

価値の共有	7	元気な体をつくるためには、3つの国の食べ物を全て食べることが必要であると知る。	・3つの働きを再度確認し、それぞれの食べ物を偏りなく食べることが大切であることをおさえる。(T2)	3つの働きカード②
	8	めあてをまとめる。	・3つの国の食べ物を食べない場合のマイナス面を考えさせる。児童の意見も踏まえ、それぞれの食べ物を食べることで元気な体をつくることのできることを再度確認する。(T1)	3つの働きマイナスカード
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> まとめ 元気な体をつくるためには赤・緑・黄の国の食べ物を、好き嫌いなく食べる。 </div>				
振り返り	9	本時の学習を振り返り、学習感想を書き、発表する。	<p>・「大切だと思ったこと」の視点で、振り返らせる。(T1)</p> <p>*【知識・理解】</p> <p>健康な体をつくるためには、好き嫌いなく何でも食べることが大切であることを理解することができる。</p> <p><なんでもたべよう！もりもりカード・発言></p>	なんでもたべよう！もりもりカード
8分	10	今日の学習をもとに、これから給食を食べるときの自分のめあてを決める。	<p>・これまでの給食を振り返り、3つの食品がバランス良く入っている給食を、これまでも満遍なく残さず食べていた児童も、苦手なものを残していた児童も、学習したことをもとにして、自分のめあてを決め、なんでもたべよう！もりもりカードに書かせる。保護者に確認していただいた上で、取り組むことを伝える。(T1)</p> <p>*【関心・意欲・態度】</p> <p>給食を好き嫌いなく残さず食べようとする意欲を育てる。</p> <p><なんでもたべよう！もりもりカード・観察></p>	

(6) 板書計画



6 事後の活動

活動場面	児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
家庭学習	・自分のめあてをお家の人と確認する。	・本実践について事前に家庭に協力依頼をし、連携して取り組む。	学習したことを元をめあてをお家の人と決めることができる。 〈学習カード〉
給食の時間	・自分のめあてを意識しながら、食事をする。	・めあてを守るができるように、言葉がけをする。	めあてを意識しながら、「赤」「緑」「黄」の食べ物をバランス良く食べることを実践している。
	・自分の食事の仕方について学習カードに書く。	・意識が継続するように、家庭と連携する。	給食時の食事の仕方。 〈学習カード・観察〉

7 児童の様子

(1) なんでもたべよう！もりもりカード

なんでもたべよう！もりもりカード
1ねん なまえ []

おじぶんのめあてをかこう
やさいをのめさずたべよう。

☆もくようひからのきゅうしよのこんだてです。きゅうしよがおわったら、どちらかにいろをぬりましょう。

日	食べた	できなかった
8/30 (もく)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
8/31 (きん)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/3 (げつ)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/4 (か)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/5 (すい)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜

あのかかり
あんなにたくさん食べても、野菜はたべないで。

おうちのひとから
かえらなくて、やさいをよくたべました。あんなにたくさん食べても、野菜はたべないで。

せんせいから

なんでもたべよう！もりもりカード
1ねん なまえ []

おじぶんのめあてをかこう
あかさいみどりバランスよくたべよう。

☆もくようひからのきゅうしよのこんだてです。きゅうしよがおわったら、どちらかにいろをぬりましょう。

日	食べた	できなかった
8/30 (もく)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
8/31 (きん)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/3 (げつ)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/4 (か)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/5 (すい)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜

あのかかり
さんどもバランスよくたべよう。

おうちのひとから
かんぱんもバランスよくたべたよ。あんなにたくさん食べても、野菜はたべないで。

せんせいから

なんでもたべよう！もりもりカード
1ねん なまえ []

おじぶんのめあてをかこう
すききらいをしない。

☆もくようひからのきゅうしよのこんだてです。きゅうしよがおわったら、どちらかにいろをぬりましょう。

日	食べた	できなかった
8/30 (もく)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
8/31 (きん)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/3 (げつ)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/4 (か)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/5 (すい)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜

あのかかり
おさいをすききらいをしない。たまにはたべよう。

おうちのひとから
家で女子もすききらいをせずかんぱんをたべてました。

せんせいから

なんでもたべよう！もりもりカード
1ねん なまえ []

おじぶんのめあてをかこう
さんかくたべよう。

☆もくようひからのきゅうしよのこんだてです。きゅうしよがおわったら、どちらかにいろをぬりましょう。

日	食べた	できなかった
8/30 (もく)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
8/31 (きん)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/3 (げつ)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/4 (か)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜
9/5 (すい)	バナナ、リンゴ、ブドウ、イチゴ、ヨーグルト、チーズ、パン	野菜

あのかかり
いえでもさんかくたべよう。

おうちのひとから
かんぱんもバランスよくたべたよ。(たまには!!) あんなにたくさん食べても、野菜はたべないで。

せんせいから

(2) 取り組み期間中

児童は、「できた」に色を塗ることができるよう、一生懸命取り組んでいた。めあて（嫌いな食べものを食べる等）と対応しない献立では、残さず食べたら「できた」とした。担任も、「できた」と色塗りができるように、声をかけたり食事量を調節したりした。給食時間は毎日、3つの国の風景カードと3つの働きカードを黒板に掲示し、声をかけた。

(3) 取り組み後

児童は、もりもりカードの取り組みで学んだことを意識して、給食を食べている。担任も、取り組み期間中と同様にバランス良くすべての食事を食べることができるように、声をかけている。おかわりをするとき、献立表を確認する。そのとき、しばしば給食献立表の赤の食品・緑の食品・黄の食品を児童に読ませて意識させている。

8. 資料

(1) 「3つのくにのものがたり」シナリオ

《ペープサート》博士・あかの国の王様（レッド）・みどりの国の王様（グリーン）きいろの国の王様・
国の風景（あか・みどり・き）・3つのはたらきカード・食品カード

◇むかしむかし、赤の国、緑の国、黄色の国の3つの国がありました。ある時、3つの国の王様が集まって**元気な体**について話し合いをしました。

博士：お集まりのみなさん。わたしが司会を務めます元気博士のヘルシーです。よろしくお願いします。まずは、各国の王様に自己紹介と自分の国の自慢をもらいましょう。はじめに、赤の国の王様をお願いします。

レッド：わたしは赤の国からきたレッドです。わが国には、きれいな海や川、広い牧場があるので、魚や貝がたくさんとれ、牧場で育てている豚や牛、鶏の肉、卵、牛乳、畑の肉といわれる大豆などの食べものを食べることができます。赤の国の食べものは筋肉や骨など体をつくれます。わが国でとれた食べ物が一番すばらしいものなので、みなさん赤の国の食べものをおなかいっぱい食べてください。

博士：えーありがとうございます。次に緑の国の王様をお願いします。

グリーン：わたしは、緑の国のグリーンです。わたしの国には畑がいっぱいあるので、かぼちゃやとうもろこしなど色とりどりの野菜や、りんごやみかんなどの果物、そしてきのこがたくさんとれます。緑の国の食べものは、かぜなどに負けない体をつつたり、おなかの中もきれいにしてくれたり、体の調子を整えてくれます。わたしの国の食べものだけを食べていれば、ばっちり元気ですよ。

博士：では最後に黄色の国の王様をお願いします。

イエロー：わしは黄色の国のイエローじゃ。わしの国には、広い田んぼや畑があるので、ごはんやパン、麺、いも、油、砂糖などの食べものを食べることができるのじゃ。黄色の国の食べものは、体を動かしたり、頭を働かせたりするためのエネルギーになるのじゃ。たくさん食べれば力もわいてくるので、わしの国の食べものは最高じゃ。

博士：3人の王様ありがとうございます。どの国でも、自分たちの国でとれる食べ物が一番おいしくて、栄養があって、体によいと思っているようですね。

博士：さて、それでは赤・緑・黄の王様の元気調べをしてみましょう。みなさん、からだは元気でしょうか？

レッド：わたしは、毎日、肉や魚をいっぱい食べて、牛乳もたくさん飲んでいるから筋肉もりもりで、骨も強く、とても丈夫な体をつくることができています。

グリーン：いつも新鮮な野菜や果物を食べているから、かぜもひかず、お肌もつやつやで体の調子は最高よ。

イエロー：わしはごはんやパン、さとう、油をたくさん食べているから、毎日エネルギー満タンじゃ。

博士：どの国の王様も元気な体には自信があるようですね。それでは元気調べの結果が出てきたので発表しましょう。まずは、赤の国の王様です。あなたは、元気調べの結果、おなかにうちがっぱいたまっていたよ。

レッド：ガーン。そういえばこの頃おなかが痛くなることが多い気がする・・・。

※レッドの顔を裏返す。

博士：次に緑の国の王様です。あなたは、栄養が足りていませんよ。少しやせぎみです。

グリーン：えっ・・・そんなはずは・・・。でも、最近すぐに体が疲れてしまうことはありますね・・・。

※グリーンの顔を裏返す。

博士：最後は黄色の国の王様です。あなたは太りぎみで、むし歯もたくさんありました。

イエロー：なんじゃと！そんな・・・。でもそう言われると、昔よりも体が丸くなり、歯も少し痛い気がする・・・。

※イエローの顔を裏返す。

博士：自分の国の食べものをたくさん食べていた王様たちは、みんな元気なからだと言っていましたが、調べた結果をみると、どの国の王様も、元気なからだではありませんでしたね。

どうして、元気調べの結果が悪かったのでしょうか？そして、どうすれば3人の王様は元気なからだになるのでしょうか？1年生のみなさん、一緒に考えてみましょう。

↓

本時の学習内容を提示：「げんきなからだをつくるためにはどうしたらよいかかんがえよう」

(2) 食育アンケート 7月上旬実施

1. すきなたべものは なんですか。
2. にがてなたべものは なんですか。なければ、ありません でよいです。
3. ①にがてなたべものが きゅうしょくにでたら、どうしますか。○をつけてください。
たべる すこしたべる たべない
- ② ①のりゆうを、おしえてください。
4. ①きゅうしょくで おかわりを しますか。 よくする すこしする あまりしない
- ② ①のりゆうを、おしえてください。

保護者の皆様へ

5. お子さんの食事について、課題と思われていることがありましたら、お書きください。

(3) アンケート結果

	好きな食べ物	苦手な食べ物	食べる・食べない	その理由	おかわり	その理由	保護者 課題
1	メロン	なし	食べる	わからない	少しする	ちょうどお腹いっぱいになる	生野菜が苦手
2	ナポリタン	しいたけ	食べる	体の栄養になる	少しする	食べるのが速くなった	食べ物を口に溜めてしまう
3	あなご	ピーマン	食べない	気持ちが悪くなる	あまりしない	食べるのが遅い	なるべく多くの食材を使う
4	ケーキ	トマト	食べる	給食の先生達が悲しむ	あまりしない	お腹がいっぱいになる	野菜多めのメニューだとご飯と汁物しか食べないことも多い。
5	肉	梅	食べる		よくする	おいしい	三角食べの定着。正しい箸の持ち方・よい姿勢
6	納豆・米・ラーメン	トマト・ピーマン	少し食べる	家より我慢することができる	少しする	好きなものはたくさん食べたい	嫌いな野菜が食べられるようになってほしい
7	米・肉・ラーメン	納豆・ピーマン	少し食べる	家より我慢することができる	よくする	食べることが大好き	食べすぎてしまい体重が増加。ゆっくりよくかむようにしたい。
8	うどん	ねりもの	少し食べる	食感	少しする	おいしい	バランスの良い食事
9	スイカ	なし	食べる	大きくならない	よくする	食べたい	食べたくないものがあると残す
10	メロン	アボカド・なす	食べる	残したら作ってくれた人に悪い	少しする	大きくなる	
11	デザート	野菜	食べない	まずい	少しする	好きなものはたくさん食べたい	残さず、バランスよく食べる。正しいはしの持ち方。良い姿勢。
12	カレー・コーン	ピーマン・トマト	少し食べる	初めから量を減らしている	よくする	おいしい	
13	スイカ・メロン	ピーマン・人参	食べる	初めから量を減らしている	あまりしない	食べきれる分だけ盛っている	
14	たらこ・いくら	なす・ピーマン	少し食べる	食べきれない	あまりしない	食べきれない	特に朝食で食事が日によってばらばら。食べない日もある
15	バナナ	なし	食べる	もりもりになる	少しする	時間がない	正しいはしの持ち方
16	冷やし中華	大根	食べる	味があまりしない	あまりしない	あまりたくさん食べられない	食が細く好きなものはよく食べるが、それ以外はなかなか食べ出さない
17	メロン・牛乳	トマト	食べる	もったいない	よくする	おいしい	野菜の摂取量が少ない
18	メロン	なし	食べる	大きくなりたい	よくする	おいしい	バランスの良い食事

9. 授業後の研究会（課題）

- ・少し児童に考えさせてから、苦手な食べもののランキングの提示をしてもよかった。
- ・元気調べの結果を出した時点で、児童は「全部食べればよい」ことをわかっていたので、作戦を押さえてしまい、シンプルに給食→食品→まとめと流せばよかった。
- ・掲示物・説明を厳選することで、情報過多とならず目標を押さえることができたのでは。
- ・最後まで「3つの国」から離れられなかったもので、苦手なもののランキングを再度取り上げて、どの国のものか考えさせる等、自分のこととして思考する流れとするとよかった。
- ・「大切だと思ったこと」ではなく、「これからどうしていきたいか」振り返らせてもよかった。
- ・今後も、甲州市食育 Teacher's Note を有効活用していきたい。

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、県の研究内容にある「継続的かつ系統的なとりくみ」「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。

授業実践においては、児童の実態を十分に把握した上で、児童が課題意識をもち、意欲的に学習にとりくめるような授業づくりにとりくんだ。昨年度甲州市で作成した「食育 Teacher's Note」をもとに授業づくりを進めたことで、教材や指導案を共有し有効的に活用することができ、他の学校における活用および実践の広がりにもつながった。課題の提示や発問の仕方、授業の流れ、教材の工夫などについては、より研究を深め、今後につなげていく必要がある。

また、昨年度に引き続き、給食時間における食に関する指導案と指導資料の作成をし、多くの学校で計画的に給食時間における実践ができるようにと考えている。昨年度作成したものについては、作成して終わりではなく、県の研究テーマでもある「実践の広がり」にも沿いながら、今年度多くの学校で活用しており、学校間で実践の差が広がらないよう取り組みを進めていくこともできている。これから大型センター化が進み、栄養教職員の減少も考えられる中で、給食の時間を食に関する指導の場としても有効的に活用していくために、このような指導案や指導資料を作成し、多くの教職員で共有し、実践を広げていくことも必要である。

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
阿部かおり	山宮武徳	内田厚子	檜垣貴子	雨宮由香
小林智子	丸山明子	岡ひさ江	保坂恵	小泉麻美
早川里美	小林淳子	広瀬沙希	市川智也	