

食生活を考える

子どもたちの食習慣（正しい朝食のとり方）

I 主題設定の理由

近年、児童生徒を取り巻く生活環境・食環境の変化に伴い、児童・生徒の健康状態、栄養状態も多様化・複雑化しており、肥満傾向や偏食・痩身志向などを原因とする生活習慣病の若年化が指摘され、家庭はもとより学校においても対応が求められている。2005年6月には食育基本法が制定され、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる「食育」を国民運動として推進していくための「食育基本法」が施行された。また、家庭・学校・保育所・地域社会の関係者が連携を図ることにより「食育」が次の世代に受け継がれていくものとなることを目的に、2006年3月には「食育推進基本計画」が策定された。

これまでも食育については学校給食でも、正しい食生活の推進・食の安心・安全の確保など様々な取り組みを行ってきたが、これに基づいて学校での食に関する指導体制の整備の推進が更に求められている。

健康長寿日本一となった本県でも、次代を担う若年層で朝食の欠食・体力の低下等の不規則な食事や過度の痩身志向が見られるなどの食に関わる数々の問題が指摘されている。

食育は児童・生徒の健やかな心と身体の発達に欠かせないものであり「生きる力」の基礎となる物である。

そのためには、給食時間をはじめ、各教科・道徳・特別活動・総合の時間などを利用した指導が効果的であると考えられる。「正しい食習慣」を題材とした授業実践やたよりを通して、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、正しい食の知識や選択能力を身につけるために、今後も継続した授業実践や教材作り、たよりなどの支援を行い、児童・生徒の食への興味・関心・意欲づけとなるよう本主題を設定した。

II 成果

- (1) 食育基本法・食育推進計画について学習を深め、さらには体力検査の結果について、また食に関する数々の課題など、専門的な観点から問題点を出し合い今年度の研究テーマを探った。
- (2) 東山梨地区においても2006年4月に実施された小中学校の児童・生徒を対象とした新体力検査・健康実態調査の検査結果から、不規則な生活習慣や朝食の欠食とその内容、さらには全ての学年で運動能力が、男女とも全国平均を下回っていることが浮きぼりとなった。また、朝食については食べない事がある小中学生の割合は、小学生で15%中学生で22%に達している結果も考慮し研究内容を決定した。

- (3) 食に関する各校の問題点をふまえ小学校・中学校のグループに分かれ朝食について、「食教育」たよりを夏・冬2回作成し全家庭に配布した。
- (4) 夏期学習会では県内の食品工場「納豆のせんだい屋」「はくばく工場」の研修を行い食の安心安全について知識を深めることができた。
- (5) T・Tでの効果的な授業実践・教材作り
 - 1・学級活動（給食）「朝食たんけんたい」9月実践
岩手小学校1年 教諭 廣瀬康子 栄養職員 笠井恵美子
 - 2・学級活動（給食）「朝ごはんでパワーアップ」2月実践
祝小学校2年 教諭 甘利志賀峰 栄養職員 武川啓子
- ・ どちらの授業も朝食を題材として、児童の実態をとらえ効果的に授業がすすめられていた。
- ・ 活発に発言する児童が多く、活動する場面も多くみられ、低学年でもあきさせない工夫もされていてよかった。
- ・ 教具を適切に活用し児童が問題意識を持ち意欲的に授業に参加していた。
- ・ 保護者の参加もあり「朝食の大切さや働き」について関心を高めることができた。
- ・ 日頃の担任・栄養職員の信頼関係や子どもたちとの関わりが大切なことを実感した。どちらの授業も和やかに進められ子どもたちとの一体感が見られた。
- ・ 今回、二つの授業実践に向けて授業を効果的に展開するための教材・教具作りも部員全員で作成し財産となった。
- ・ 指導面では、子どもの発達段階に応じた説明方法や教材教具の有効な活用方法など担任と栄養職員がそれぞれの役割をしっかりと把握しあい授業に望むことが大切であることが分かった。

III 課題

- (1) 今後も、子どもたちの生涯の健康を願って食に関する指導を、計画的に継続して行なうこと必要であり、各教科・道徳・特別活動などに関連づけ一人一人の栄養職員が積極的に参画し研究・実践を重ねて広げて行きたい。
- (2) 最後に「食教育」と言うと栄養職員と言うイメージになりがちだが、食に対する指導体制について（中央審議会答申H16.1.16.）子どもたちが生涯にわたって、健康に生活していけるようにするためには、食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の形成と自己管理能力を身に付けられるようにすることが重要である。学校全体の問題としてとらえ指導体制の整備が急務とされている。学校長・教頭・担任などの多くの先生方にも参加していただきたい。

IV 研究に使用した教材

- (1) 指導案 「朝食たんけんたい」
- (2) 指導案 「朝ごはんでパワーアップ」
- (3) 紙芝居 「この頃のけいこさん」「朝ごはんを食べよう」
- (4) 食育たより 「朝食を食べて元気になろう」夏・冬編 小・中学校用
- (5) ワークシート・ふりかえりカード・食品カード・あさ子さん人形

(部長 風間美智子)