

食生活を考える ～ 子どもたちのより良い食習慣づくり ～

I 主題設定の理由

社会環境の変化に伴い、子どもたちを取り巻く食環境は、朝食欠食・孤食や個食・生活習慣病の低年齢化など様々な問題を抱えている。

学校給食をとおして子どもたちを見ていると、家庭で食べられない料理が出ると手をつけない、好きなものはたくさん食べて嫌いなものは残す、といった様子が目立つ。「食」は子どもたちの健やかな成長を助ける上で基本となる大切なものであるため、偏った食事では栄養バランスが崩れてしまう。食事を楽しみにして好き嫌いなく意欲的に食べる子どもは、生活面においても生き生きと過ごしていることが多い。

食教育部会では食に関する基本的な知識・働きなどについて、学級担任と栄養士のチームティーチングによる授業や教材について等の研究をしている。学級担任と食の専門家である栄養士が協力して、子どもたちの望ましい食習慣の形成に迫り、学校生活を生き生きと楽しく過ごす子どもたちを育成したいと考え、本テーマを設定した。

II 研究の内容

1 T・Tによる授業実践

(1) 小学校第3学年学級活動【題材名】「食べ物パワーで元気なからだ」

～食べ物の働きを知ろう～

大藤小学校 3年 教諭 青柳仁美 栄養士 小林智子 9月に実施

(2) 中学校第1学年学級活動【題材名】「しっかりとろうカルシウム」

～カルシウムの働きを探求しよう～

山梨北中学校1年 教諭 一ノ宮紗絵 栄養士 鈴木由美 2月に実施

2 食に関する指導の実践発表

一人一実践ということで、食に関する指導の取り組みを発表した。内容は大きく分けて4種類あった。1つめは栄養士が献立を教材として、日々の給食時間に行った指導である。旬の食材についての知識や食事のマナー、試食会の資料などすぐに活用できる内容だった。2つめはT・Tの授業で、内容は「牛乳」・「食物繊維」「3色の食品の働き」「朝食」「噛むこと」である。今までの授業は学級活動がほとんどだったが、国語科の中で3本の授業があったことは、教育課程への位置づけを目指す中で大きな成果だった。3つめは文部科学省が出している「食生活学習教材」を活用した指導である。栄養士が週に1度しか巡回できないので、学級担任が中心となり給食時間や生活科の中で学習教材の内容にそって指導を行った。最後は「子どもが作るお弁当の日」の実施である。小学校6年生が家庭科で学習した調理方法を用いて、自分のお弁当を作ってきた。自分が食べるものに関心を持ち、食事を作る人の苦勞に気づくことができた。

3 「地産地消」をテーマにした夏季学習会における白州屋まめ吉の見学

白州町台ヶ原にある白州屋まめ吉では、大豆を自家栽培し、白州の天然水を利用して大豆飲料や清涼飲料を製造している。特殊製法で大豆をまるごと粉末化しているため、大豆飲料は大豆そのものの栄養価を失わず、鉄分や食物繊維を豊富に含んでいる。豆乳に負けない栄養価を持ち、学校給食への活用も期待できる。

4 食に関する指導の「全体計画」と「年間指導計画」の研究

山梨県内の先進校や、東山地区ですでに作成済みの学校のものをも参考に、情報交換を行った。

III 成果と課題

今年度は食教育部会に所属する教諭が、昨年度の4名から10名に増えた。教諭と栄養士の2つの立場の部員がいて、それぞれの意見や考えを発表しあった。教諭側からは、栄養士の実践発表や教材の工夫などを通して専門知識を学べた、栄養士側からは教諭の教材提示の仕方や分かりやすい指導方法の工夫を学べた、様々な角度から食について考え学びあえたことが大きな成果である。

T・Tによる授業実践は、小学校は「食べ物パワーで元気なからだ」、中学校は「しっかりとろうカルシウム」という内容で実施した。小学校は食べ物の働きについて、色鮮やかな食品カードを用いたグループ活動をとおして楽しく学び、残さず食べようという気持ちをより強く持てた。中学校は成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムについて、模型や写真・グラフなどを活用してその重要性を学ぶことができた。

実践発表では、毎回工夫をこらした提案がされた。今までは給食指導や試食会の保護者向けの指導などが多かった中で、教科と関連した提案も加わった。その中に出てきた教材を自校に帰り参考にしたり、教科による指導を自分の学級向けにアレンジして行ったり、実践の広がりを実感できた。

食に関する指導の「全体計画」と「年間指導計画」については、本部会での情報交換により作成できた、完成に向けて取り組みが進んだなどの報告があった。夏季学習会における見学会でも、食に関する新たな情報を得る良い機会となったなど、盛りだくさんの内容を研究し、実りの多い1年であった。

しかし、その反面で研究内容が豊富だったため、授業実践へ向けての取り組み時間が少なくなり、授業者の負担が大きくなってしまった。発達段階に応じた指導の工夫についても、もう少し時間をかけて研究すべきだったなどの課題が残った。

食教育部会では、「食生活を考える ～子どもたちのより良い食習慣づくり～」のテーマのもと、数年研究を進めてきた。しかし、児童生徒の食生活の基本は家庭である。今後はこれまでの研究を深めると同時に、保護者への啓蒙にも力を入れ、学校と家庭が連携をより密にして子どもたちの食生活を考えていかななくてはならない。

(部長 小林由紀子)