

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。

本研究会では、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 8日 研究組織づくり，研究テーマの決定
- 5月22日 研究の具体的な進め方の検討
- 6月12日 授業案検討（後屋敷小学校：第1学年学級活動）
- 8月 9日 学習会「食生活改善推進委員会の取り組み」「塩山式手ばかり体験」
授業案検討（後屋敷小学校：第1学年学級活動）
- 8月28日 研究授業，研究会（後屋敷小学校：第1学年学級活動）
- 9月18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27日 秋季教研還流報告
給食の時間における食に関する指導案，指導資料の作成
- 1月15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 5日 学習会「食育推進一校一実践報告」「食育 Teacher's Note 模擬授業（塩山南小学校）」
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（模擬授業）
- 2月12日 研究のまとめ

4 実践内容

はじめに

25 人のかわいい子どもたちが入学した。給食の時間が待ち遠しく、「今日は何かな。」と献立表に関心をもつ児童，保育園や幼稚園からの聞き取りから偏食や小食が予想される児童，アレルギー対応を要する児童など食事に関しても実態は様々である。学校における食育の中心は，毎日の給食の時間である。「給食当番さん，ありがとうございました。」「よくかんで，できるだけ残さず食べましょう。」「いただきます。」「ごちそうさまでした。」と，日直の声かけや挨拶をしている。始まってみると，感心なことに毎日ほとんど食缶は空っぽになるほどよく食べている。味付けや食材の組み合わせにとまどうこともあまり見られなかった。その中でも何日か様子を見ていくと，時間内に食べることができず涙がこぼれそうになる児童，なかなか野菜のおかずを箸を付けることができない児童，牛乳パックに残った牛乳の量を気にしながら飲む児童などがある。そのような児童には笑顔はあまり見られない。「栄養があるから，残さず何でも食べよう。」と言うだけでは食べることへの意欲を高めることは期待できない。食べることが生きることにつながっているという意識はまだ薄いこの時期に合った内容を，各教科等において指導していきたい。

『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』の第 1 章 「学校における食育の推進の必要性」第 6 節「学校における食育の推進」には，以下の 6 つの食育の視点が示されている。

【食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化】

これらの視点に基づいて，1 年生の発達段階に応じた食に関する指導として，教科等における食に関する指導と給食の時間における食に関する指導と個別的な相談指導に取り組みたい。

教科等における食に関する指導については，甲州市教育委員会を中心に各小学校の研究・実践の成果をまとめた『食育 Teacher 's Note』を活用し，栄養教諭の先生方に関わっていただき，授業内容や教材などご協力いただいた。以下，2 つの実践を紹介する。

実践 1 道徳 題材 「いただきます」「ごちそうさま」ということ

日時：2019 年 6 月 8 日(土) 3 校時 授業参観【土曜参観】

場所：山梨市立後屋敷小学校 1 年教室

題材について

児童は自分たちが家庭や学校など日頃口にしている食事について，だれが調理してくれたのか分かっていることが多い。学校給食においては，給食センターで働いている方が作っていることも知っている。しかし，その前には，多くの人の手を経ていることを考えることは少ない。また，そこで使われている食材は元をたどれば動物や植物の「いのち」であることまで考えて食べることはないと思われる。「いのち」をいただいて生きていく人間として「いただきます」「ごちそうさま」の意味について考えることは，飽食の時代といわれる現代ではとても大切なことである。

そこで，「いただきます」には，動物や植物の「いのち」をいただくという意味があることを知り，感謝の気持ちをもって食べることができるようになりたい。また，食事ができあがるまでには，たくさんの人達の働きが必要である。その人達の働きを知り，食べられることに対して「ごちそうさまでした」という感謝の気持ちをもって，できるだけ残さずに食べようとする心

を育てたい。

目標

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、感謝の気持ちをもって食事の挨拶をしようとする心情を育てる。

食育の視点

- 食べ物を大事にし、食べ物の生産などに関わる人々に感謝の気持ちをもつ。(感謝の心)
- ・食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
- ・食事のあいさつは、食に関しての感謝の表現であること。
- ・感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。

展開

	学習活動	指導上の留意点・支援	資料・教材
導入	<p>1 前時のふりかえり 『きもちのよいあいさつ』で「おはよう」「さようなら」のあいさつの意味や気持ちを思い出す。</p> <p>2 本時の学習内容を知る。 ・はやくたべたいな。 ・つくってくれたから。 ・おいしかったよ。</p>	<p>○先生や友だちと目を合わせたり言葉を交わすことで気持ちの良い生活ができること、元気をあげたりもらえたりすることにふれる。(児童の言葉で。)</p> <p>○食事(給食)の時にしているあいさつについて、なぜ『いただきます』『ごちそうさま』というか、自分の考えを自由に出させる。</p>	前時のまとめ
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> どうして しょくじの あいさつを するのか かんがえよう。 </div>			
展開	<p>3 「いただきます」について考える。 えいよう おにく からだのもと ○『しんでくれた』(谷川俊太郎)の読み聞かせをする。</p> <p>4 『ごちそうさま』について考える。 ○給食を取り上げ、給食ができるまでに、関わってくれている人たちについて知る。 ・教室までワゴンを運んでくれる たけいさん ・トラックから降ろしてくれたり</p>	<p>○「いただく」の意味にふれ、食事からどんなものをもらっているか考えさせる。</p> <p>○食べることは、「いのち」をいただくこと。 人間は、ほかの生きもののおかげで生きていくことに気づかせる。</p> <p>○食べ物が口にはいるまでのことを振り返らせ、「ごちそうさま」につなげる。</p> <p>・教室に給食が届くまでさかのぼって考える。</p>	<p>「いただきます」のカード</p> <p>すべてのいきものにいのちがある いきもののいのちをたべていきている</p>

	<p>片付けてくれるみやざわさん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。 ・給食センターで調理をする人 ・献立を考えてくれるあみのせんせい ・肉や魚ややさいなどを買う人 ・お店で売る人 ・魚を捕る人 ・豚や鶏などを飼う人 ・野菜や果物をつくる人 ・米を育てる人 	<ul style="list-style-type: none"> ・昨日の給食の献立をあげる。 <p>○給食ができあがるまでには、たくさんの人たちの働きがあることに気づかせる。この感謝の気持ちが、『ごちそうさま』のあいさつであることを知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家で食べる場合もたくさんの方の働きがあることにもふれる。 	<p>働いている人のカード</p> <p>『ごちそうさま』のカード</p>
まとめ	<p>5 今日の学習をもとに、これから食事をするとき、どんな気持ちであいさつをしたいか考える。</p>	<p>○今日の学習したことをもとにして、自分の考えや感想を書かせ発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参観している保護者の方にも感想をお願いする。 	<p>プリント 感謝の気持ち カード</p>

児童の感想より

- ・たべているものは、ほかのたいせつないのちです。ありがとう。
- ・はたらいてくれているひとがいっぱいいびびっくりしました。がっこうもいえもいっぱいです。
- ・ぼくたちのために、ありがとう。
- ・たくさんのおひとがいて、おいしくたべられます。
- ・ありがとうのきもちで いただきますやごちそうさまをいいたいです。
- ・つくったひとがうれしくなるようにしたい。
- ・だいじなのちをいただいているってわかった。
- ・おおきくなるように、みんなのぶんのきゅうしょくをつくってくれていてありがとうございます。
- ・のこさないようにしたいです。
- ・たくさんのおひとでわたしがおおきくなるんだ。
- ・やさしいきもちでいいたい。
- ・にんげんもどうぶつもありがとう。だからぼくはいっぱいたべるよ。

保護者の感想より

- ・毎日当たり前にある食べ物を感謝して食べることを、あらためて大人も感じました。
- ・家でも、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を大切に言いたいと思います。
- ・いのちをいただいていることや、大勢の方の力で成り立っていることがよくわかりました。

実践2 学級活動 題材 げんきなからだをつくろう

日時：2019年8月28日(水) 14:00~14:45

場所：山梨市立後屋敷小学校 1年教室

指導者 T1 新谷雅美 (学級担任)

T2 小林由紀子 (栄養教諭)

題材について

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、ペープサートや食育カードなど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。そして、栄養バランスを考えてつく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育てる機会としたい。

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
自己の身の回りの問題に関心をもち、進んで日常の生活や学習に取り組もうとする。 ・「好き嫌いなく何でも食べる」ことに関心をもっている。 ・学習したことをこれからの生活に生かそうとしている。	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、自分にあっただ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。 ・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。	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。 ・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。

目標

- ・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。【知識・理解】
- ・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【関心・意欲・態度】

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)

展開

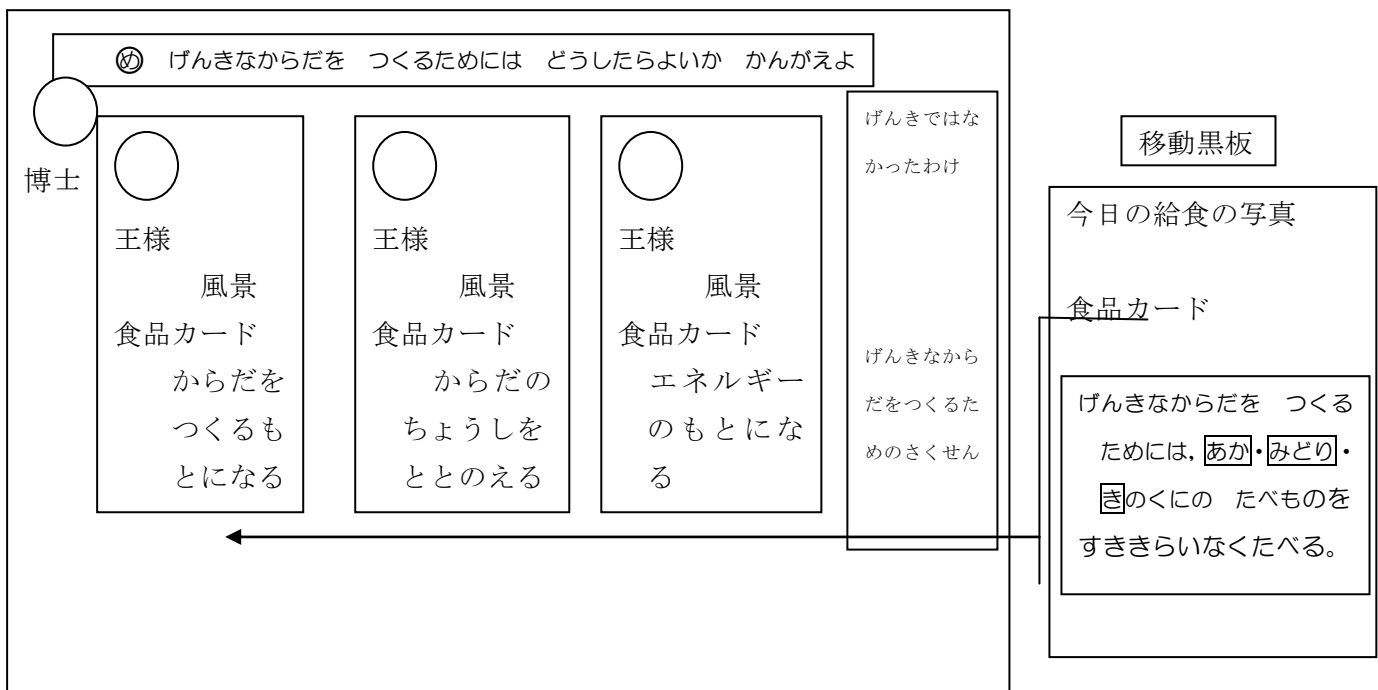
	学習活動	指導上の留意点・支援・※評価	資料・教材
導入 15分	1 食べもののクイズをして、3つの色の仲間があることを知る。 2 「3つのくにのものがたり」を聞き、本時の学習内容を知る。	3つの色を考えて、「赤」「緑」「黄」の仲間に分けられることに気づく。 (T1) ○ペープサートで「3つのくにのものがたり」の話をし、3つの国の食べ物とそれぞれの働きをおさえる。(T1・T2)	クイズカード ペープサート 3つの国の風景カード 3つの働きカード めあてカード
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ④ 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 </div>			
展開 1 5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しを思い出し、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。 3つの国の食べ物をどれも食べることが必要であると知る。	○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考え、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、どうしたら良いか考え発表させる。(T1)	げんきではなかったわけ げんきなからだをつくるためのさくせん
展開 2 15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つの国の食べ物を全て使っていることを知る。 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。 8 めあてをまとめる。	○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。 ○給食に使われている食品を児童に聞きながら3つの国に分ける。(T1・T2) ○給食は、元気な体をつくるために3つの国の食べ物を全て使っていることを確認する。(T1・T2) ○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。 ○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。児童の意見もふまえ、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を再度確認する。(T1・T2) ※【知識・理解】発言・観察	給食の写真 食品カード
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> ⑤ げんきなからだをつくるためには、あか・みどり・きのくにのたべものを すききらいなくたべる。 </div>			

振り 返り 10 分	9 今日の学習をもとに、これからどうしていきたいか考える。これから給食を食べるときの自分のめあてを決める。 ・(時間がある場合は、) 本時の感想を発表する。	○これまでの給食を振り返り、学習したことをもとにして、自分のめあてを決め、もりもりカードに書かせ、発表させる。 (T1) ※【関心・意欲・態度】カード・観察	もりもりカード
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	---------

事後活動

活動場面	児童の活動	指導上の留意点	めざす児童の姿と評価方法
家庭学習	自分のきめためあてを家の人と確認する。 (8月28日)	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。	学習したことをもとに家の人とも確認して決めることができる。 ※もりもりカード
給食の時間 3つの国・働きカードを黒板に掲示する。	給食の献立表をもとに、3つの仲間の食品を聞き、一緒に確かめる。 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よく食べることを実践している。※観察
	給食の様子を振り返り、カードに記入する。	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 ※観察 もりもりカード

板書計画



子どもの様子

(1) 「なんでもたべようもりもりカード」

保護者の皆様へ 裏面もお読みください。

なんでもたべよう！もりもりカード

1ねん なまえ

○じぶんのめあてをかこう
おやさいをたくさんたべよう

☆きゅうしょくの こんだてです。きゅうしょくが おわったら、どちらかに いろをぬりましょう

8/29 (もく)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
8/30 (きん)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
9/2 (げつ)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
9/3 (か)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
9/4 (すい)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった

あひかり
たいこんやみにことまことをたべれた。

おうちのひとから 食べたいものを食べてほしい。みんなの力を合わせて、おうちをきれいにしよう。

保護者の皆様へ 裏面もお読みください。

なんでもたべよう！もりもりカード

1ねん なまえ

○じぶんのめあてをかこう
きらいなものをたべよう

☆きゅうしょくの こんだてです。きゅうしょくが おわったら、どちらかに いろをぬりましょう

8/29 (もく)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
8/30 (きん)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
9/2 (げつ)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
9/3 (か)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった
9/4 (すい)		<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった

あひかり
ぜんぜんかんじく!?

おうちのひとから 食べたいものを食べてほしい。みんなの力を合わせて、おうちをきれいにしよう。

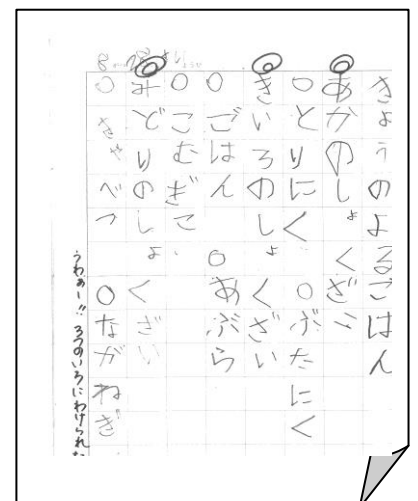
～「じぶんのめあて」より～

- きゅうにゅうをのみきれるようにしたい。
- よくかんで、のこさずたべる。
- おやさいをたくさんたべるようにする。
- すききらいをしないでよくたべる。
- にがてなものをのこさずたべる。
- もりもりたべて、げんきなからだをつくるよ。
- いのちをだいじにいただきます。

(2) 取り組み期間中

給食の配膳が終わると、「赤の食べ物、牛乳とヨーグルトと・・・」などと、口々につぶやく姿が見られた。よく分からないときは、「なんでもたべようもりもりカード」と照らし合わせている児童もいた。「できた」に色を塗ることができるよう意欲的であった。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。苦手なおかずがあることに気づいた児童に対しては、声をかけたり食事量を調節したりした。

授業を行った次の日、「後小ノート」（自主学習ノート）に夕食の献立を取り上げて、赤・緑・黄の3つの色の仲間わけに取り組んだ児童が数名いた。「うちのごはんは、きいろがおいしい。」「よるは、あさよりやさしいがおいしい。」等という感想が見られた。



(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。それぞれのめあてが守れるようになった児童は、残さず食べることが当たり前になっているように感じる。苦手な食品があった児童も、「ぎゅうにゅうは、からっぽです。」「あしたは、おかわりしたいな。」等とかたづけながら話しかけてくるようになった。時々、給食献立表の赤の食品・緑の食品・黄の食品を教師が読んでいる。家庭で配布した献立表をチェックしたり、教室に掲示してある献立表に関心を寄せたりする児童が増えてきた。

～「こどものふりかえり」より～

- ぎゅうにゅうをのみきれなくなった。 •よくがんばってたべました。
- だいこんやみにとまとをたべれた。 •まいにち、かんしょくでした。
- まえよりおおくたべられた。 •あかとみどりときいろがわかりどれもよくたべられました。
- 1にちのこしてしまいました。あとはぜんぶたべました。
- はじめからぜんぶたべられていました。

～「おうちのひとから」より～

- のこさずたべられるようになってよかったね。おおきくなるようにたくさんたべてね。
- 学校で野菜を食べたようで嬉しく思います。家でもピーマンなどを小さくしたものを食べたりしています。•お家では、食べられないものもよく食べられていて、驚いています。食べ物が栄養になって、元気な体を作っているということ意識してこれからももりもり食べてほしいです。
- 家のご飯では、さけているものもありました。なすなどの野菜ものこさず食べてえらかったね。
- たいせつなことをおしえてもらってよかったね。すききらいなくたべられてすごいですね。
- いろいろなえいようのしゅるいをおしえてもらったね。すこしずついろいろたべられるようになんばっていいこうね。お母さんもがんばります。

成果と課題

- 資料の内容が盛りだくさんだが、ポイントを簡単に振りながら、教師（T1,T2）の役割演技で楽しく分かりやすく理解することができた。情報量が多いが、教材の豊かさに抵抗なく内容をとらえられていた。
- 全体の流れとして、資料から自分たちの生活に切り替えて元気な体について考える**展開**がよかった。
- 資料から分かったことを短い言葉でまとめたことが、1年生にはとらえやすくてよかった。
- 今日の給食の献立を取り上げて、使われていた食品を考えたことが良かった。色ごとに分ける**動きのある活動**を取り入れたこともよかった。
- 他の教科や活動と同じように、**めあて**に戻りながら進めたりまとめたりすることが大切であると感じた。
- 児童の食への意識や関心などの**実態を把握**した上での、指名や言葉かけなどの対応がされていた。
- 自分の考えを持たせ**、**ペア学習**を取り入れた。1年生なりにどうしたら元気な体になるのかを伝え合っていた。なかなか伝えられないペアもあったが、教師が間に入り個々の考えを確かめたりヒントを伝えたりした。
- 子どもたちの言葉**でまとめられていた。ただ、その中で、「バランスよく」等の意味を分か

りやすくもう一度返していくようにしたかった。

- 事前にお便りを通して学習内容を伝え、取り組みのめあてや振り返りの段階まで家庭の協力をいただいた。食に関する興味・関心は程度の差はあるものの、どの家庭も協力的であった、食品の持つ栄養に気づき、それらをバランスよく食べることへの意識が、毎日の食事の中で感じられるようになってきたと感じる。家庭と連携することで、さらに「かんしゃのきもち」「げんきなからだ」に対する子どもたちの意識を高めることができた。
- 丁寧に作られた教材や授業の準備から栄養教諭に関わっていただいたことで、とてもやりやすくわかりやすい授業をすることができた。これからも、情報をいただきながら、『食育 Teacher's Note』を活用していきたい。

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。一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）

中村直人	中村しげみ	福嶋沙織	廣瀬明子	小林由紀子
新谷雅美	山宮武徳	内田厚子	丸山明子	岡ひさ江
保坂恵	市川智也	小林淳子		