

2 - (2) その他、特色ある取組から

- ① 「もりもりミュージアム」 赤穂市立尾崎小学校

- ② 「学校給食を生きた教材として
～『バイキング給食』の実践事例～」 宝塚市立西谷小学校

- ③ 「障害児学級での取組」 篠山市立西紀小学校

- ④ 「近隣大学栄養学部との連携」 明石市立松が丘小学校

- ⑤ 「HAPPY食キングフェスティバル」 市川町立川辺小学校

- ⑥ 「食生活を見直し、食生活を点検する習慣を養おう」
洲本市立洲浜中学校

①見て、さわって、体験して学ぼう！ もりもりミュージアム室！

1 ミュージアム室の設置

「いっぱい学ぼう、食のこと」をテーマに、口から入った食べ物が、体の中でどのように消化吸収され、自分たちの栄養として生かされるのかを、常時楽しく学ばせていきたいと考えた。また触れたり遊んだり、感じたりする体験を取り入れることで、興味関心をより高めながら、新しい知識を取り入れ、食の大切さや自分たちの食生活を見直す場を持たせたいと願い「もりもりミュージアム室」を設置した。

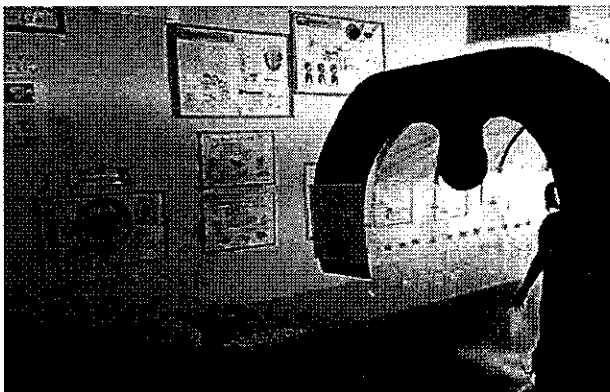
2 ミュージアム室の紹介

①大きな口から入ってみよう。

歯の働きとかむことの大切さを親子で体験。



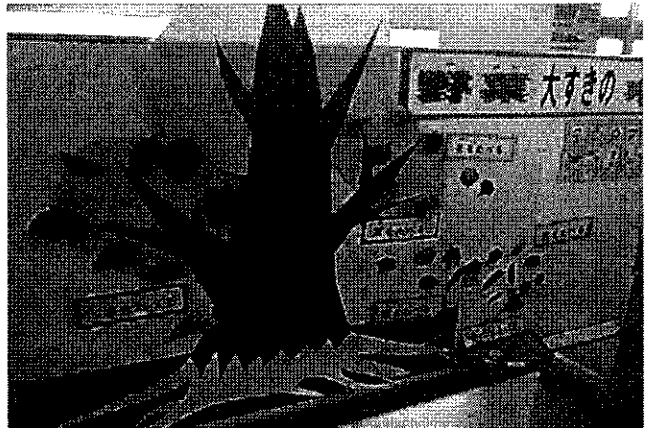
②舌のどの部分で味覚を感じるのか、手作り舌クッションで考える。



③食道には、食べ物が逆流しない工夫があることを考えさせる。。



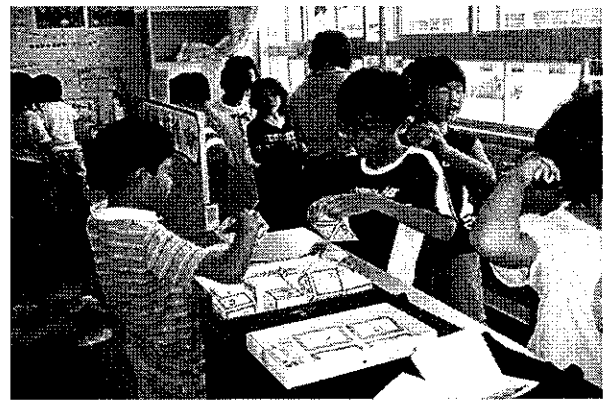
④胃で、いろいろ体験できる。食べ物パズル、食物繊維・かみごたえ・カルシウムカード、三色の食品分け、献立作り、野菜の木、スッキリ目覚める朝食などで、食べ物のことを学ぶ。



⑤献立作りでは、*食育推進員が専門的にアドバイスをしてくれる。



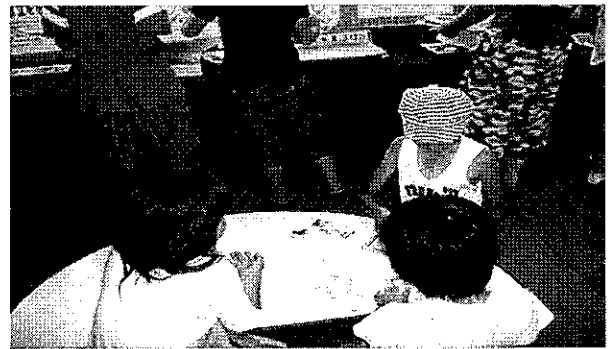
⑥生活習慣病の予防のため、自分のできていない食生活をねらって、ボールを当てて倒すゲームで意識を持たせる。



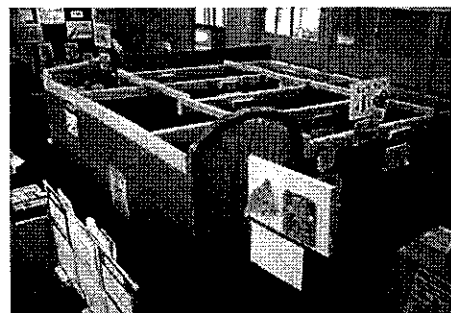
⑦カルシウムを多く含む食べ物は、わかりやすくサンプルを置く。



⑧食のパズルやカードゲームを楽しみながら学ぶ。



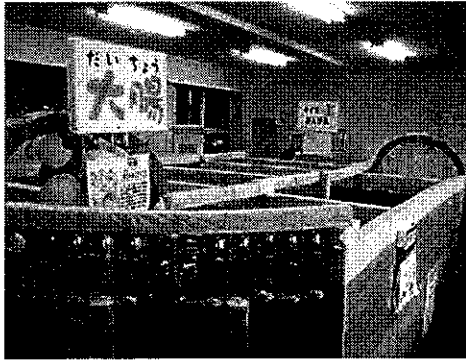
⑨小腸・大腸では、全校生で集めた5016個の紙パックで腸の迷路を作り、壁には食のクイズも作成した。クイズに答えながら、長い腸を通って進むことができる。



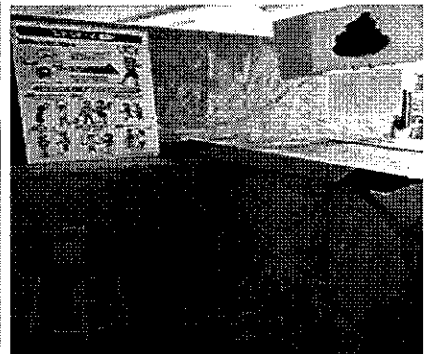
紙パックを2個合わせ、1つの立方体を作り
並べて積み重ね壁にします。

* 食育推進員=兵庫県教育委員会指定の食育推進モデル校に配置された栄養に関する専門的知識と指導力を有する者

⑩大腸も迷路です。クイズの問題を定期的に変え、何度もチャレンジできるよう工夫した。



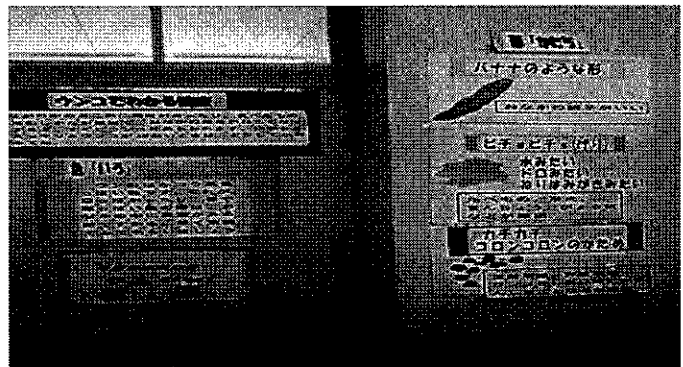
⑪肛門では、自分がうんちになったつもりで
出てみる体験をさせた。



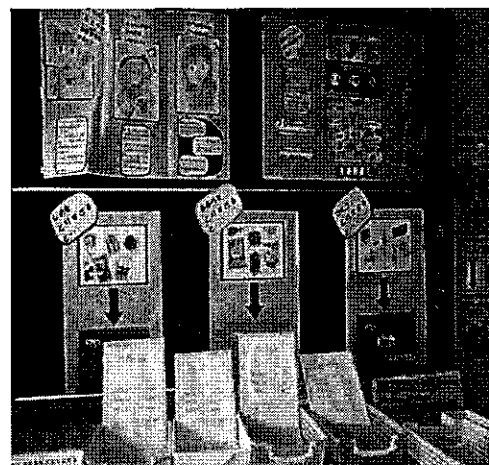
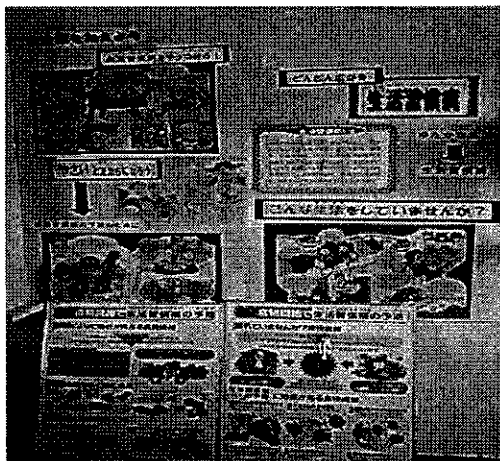
⑫「今日のあなたのうんせいは？」
くじをひき楽しませる。



⑬いやがらずに、うんちで体の調子がわかる
うんこチェックができる。



⑭食生活を見直そうのコーナーでは、生活習慣病の予防や砂糖・塩分・脂質を取りすぎるとどうなるかを知らせ、チェックシートで自分の食生活を見直すことができる。



②学校給食を生きた教材として～『バイキング給食』の実践例～

対応する児童の実態

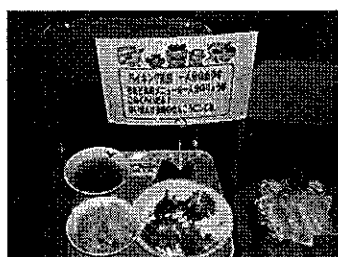
- 高学年男子を中心に肥満の傾向が強い。また、そのような子どもにかぎって給食時のおかわりの量が多い
- 内容の性格上、肥満指導・拒食症の食事指導を個別に行うことは本人の心に負担がかかる

目的

- 自分の栄養所要量にてらしながら、食べる量を調節しようとする。また、一回の食事の適正な量を体感する（高学年）
- 必要な栄養量があることや、食べる量を調節することで摂取栄養量が変わることに気づく。栄養のバランスがとれるように食べるものの選択を行う（中学年）
- 自分が食べたいと思うものを食べられる量に合わせてとる（低学年）

献立

（選択活動が容易で、栄養計算がしやすいように、1個2個…と数で量が把握できるような物資を中心に提供する）



献立	選択の方法
黒豆ごはん	自由に選べる
シーフードピラフ	自由に選べる
牛乳	必ず食べる
わかめスープ	必ず食べる
鶏肉のしょうが煮	自由に選べる
たらこのフライ	自由に選べる
豚肉と大根の煮物	自由に選べる
ほうれんそうの和え物	自由に選べる
ヨーグルト	どちらか選ぶ
冷凍パイ	どちらか選ぶ

指導

各クラスで事前授業を行う。高学年、中学生はあらかじめ、食べようと思うメニューを選び、栄養計算をして栄養量の調整を行っておく。当日はそれをもとにして食品を選択、試食して自分の栄養適正な食事の量を体感する。中学年は栄養のバランスに注意しながらの選択、低学年は食べられる量を考えての選択について実践する。事後指導は適正食事量を体感して、日頃の自分の食生活態度をふりかえること、バイキング給食の感想などを考え、述べさせる。

実践の様子

（事前授業で栄養計算をする6年生）



（給食の選択をしている様子）



子どもの感想

- 自分にちょうどいい量の食事の量がわかりました。いつも食べている量に比べて、少ないような気がしました。そのことから、ぼくはいつも食べ過ぎなんだと気がつきました。
- いろいろ選べるから楽しかったです。残さないで食べられました。

成果

本来なら個別対応に属する肥満・拒食症の食事指導を包括した内容で、集団を対象として栄養指導を行えたことは意義があった。

栄養的に適正な食事量を体感し、日頃の自分の食に対する態度（食べ過ぎ・残し過ぎ）をふりかえることができた。

1 指導案

第6学年 学級活動学習指導案

指導者 教 諭
学校栄養職員

2 単元名 「健康と栄養 ～食事の適正量を知ろう～」

3 単元について

(1) 児童観

本校では高学年男子を中心に肥満傾向の児童が多く、その割合も全国の平均に比べて高いという健康上の問題点がある。家庭内にストックされる食料の量が、肥満児の出現率と因果関係にあるという説に照らすと、本校校区の立地状況（商店から遠方）からみて、家庭内の食料備蓄量は少なくないと推測され、児童の肥満傾向を促す一因になっているとみられる。

問題は、このような児童にかぎって偏食があったり、給食時のおかわりの量が多かったりという実態があり、健康と栄養についての正しい知識をもとにして、自己管理していかうとする姿勢が育っていないことである。彼らは、自分が太っていることを認識できていなかったり、気づいてはいても健康と栄養、肥満に関する知識が不十分なため、問題意識が薄く、欲求の自己抑制がきかないまま行動しているように観察される。しかし一方で、一部の児童は、太っている自分に悩み、過敏に反応する思春期特有の姿を呈し、この問題を扱う指導を困難なものにしている。

児童の健康上の実態に即した指導が不可欠であるにもかかわらず、この問題に関する課題は長きにわたって未解決であったのが現状である。児童に対して、健康と栄養について理解し、自分の食習慣の改善を図ろうとする態度を養う指導を行う必要がある。

(2) 教材観

とらえどころの難しい食事の適正量を、児童に意識させるためには、食事（栄養）量の具体化とその目安が必要である。提示された熱量により、数値的に食事（栄養）量を把握し、それを自分の栄養所要量と比較しながら調節する作業により、児童は食事の適正量について意識し、理解することが可能になると思われる。栄養所要量やカロリー計算の知識や技術は、食事量を意識させるための手段として有効である。

また、理論的に得た食事の適正量を、実際に食べて量を体感する経験がこの単元では重要である。そこで、給食の献立を教材として活用したい。授業当日の給食を、児童が熱量計算や選択がしやすいよう、自由に選べる形態の特別給食（バイキング給食）とした。「給食」は、児童にとって身近な食事であり、実際に食べる体験をしながら学ぶことができ、授業で得た知識を日常の生活へ反映させ、実践に結びつけるために適した教材である。

また、指導の定着という点でも、毎日繰り返される給食を活用することは有効な方法であると考えている。

(3) 指導観

題材の性格上、思春期というデリケートな時期の児童が対象であること、また、その後のクラスでの人間関係に影響を及ぼす可能性も考慮に入れて、配慮を持って指導にあたりたい。具体的には、肥満傾向にある児童に対し、特定して太っていることを自覚・認識させてしまうような「肥満指導」を表向きに出すことはせず、適切な食事が健康な体を作るという観点から授業を展開することで、健康な生活への意欲を育てたい。

また、自己管理能力の育成には、具体的実践の経験が不可欠であることから、児童が授業であらかじめ食事の適正量を主体的に考えておき、給食時間にそれを体感・確認する経験ができるような学習方法をとった。いつも食べている食事量や満腹感と比較することで、得た知識を日常の生活に返し、実生活での行動変容を促すことにもつながる指導にしたい。

健康と食事についての知識を得た上での、この学習の流れによって、児童は適正な食事量を知り、それが健康管理上大切なことであると納得して受け入れ、自分の食習慣の改善を図ろうとする意欲を持つことができるのではないかと考えている。また、その意欲が態度に高まり、生活に反映されることを願い、事後の経過観察と指導にあたりたい。

4 単元の目標

- 生活習慣病について理解し、食生活を整えることの必要性がわかる。(健康教育領域)
- 自分の栄養所要量にてらしながら、食べる量を調節しようとする。(食育領域)
- 一回の食事の適正な量を体感する。(食育領域)

5 単元構想 (全3時間)

- 1/2 生活習慣病と健康、食生活の関係について (前時：養護教諭による授業)
- 2/2 「健康と栄養 ～食事の適正量を知ろう～」 (本時)
- 2/3 「バイキング給食 ～食事の適正量を知ろう～」 (本時 給食時間)

6 評価基準

- 生活習慣病と食生活に深いつながりがあることを理解できたか。(健康教育領域)
 - 自分の栄養所要量にてらしながら、食べる量を調節しようとしているか。(食育領域)
 - 食事の適正量を体感し実生活にかえしてとらえられているか。(食育領域)
-

8 本時の展開

第4限：

学習活動	指導上の留意点、支援	評価項目
○健康のために食生活で気をつけることは何か考える	○前時の生活習慣病、健康と食生活の関係を思い出させる ○健康のために栄養は適切な量をとることが大切であると気づかせる	[関心・意欲] (発表と献立選びの活動)
○バイキング給食の献立を選ぶ	○バイキング給食にての献立の選び方について説明し、献立を作成させる	
○栄養の目安についての説明を聞く	○栄養の所要量について理解できるようにする	[主体・創造] (献立表の作成)
○栄養量を計算する ○栄養の目安と比較する	○栄養量の計算方法について知らせる	
○自分の献立の見なおしをし、修正する	○栄養の目安に合った食事の量になるよう、選ぶものや量を調節することを助言する	[問題解決能力] (発表と修正作業)
○献立を発表する	○適切な栄養量の食事について共通認識をはかる	※自己管理能力 ○自分の栄養所要量にてらしながら、食べる量を調節しようとしているか。

給食時間：

○ワークシートの計画をもとに給食をとる	○個数でとり分けられないものは量的目安を示す	※自己管理能力
○適正な食事量を意識して食べる	○いつも食べている量、感じる満腹度と比較させる	○食事の適正量を体感し実生活に戻してとらえられているか

③障害児学級（かがやき学級）の取組

◎ 献立表

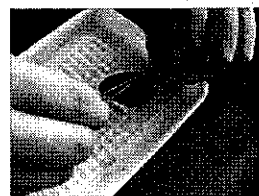
毎朝の活動として、給食献立をホワイトボードに書いている。毎日の給食の献立を知るだけでなく、どんな材料が入っているかも気にして多くの種類の食材が使われていることを意識している。また、この活動で、漢字の読み書きの力を伸ばすこともできた。

◎ 苺ジャム作り

児童が本を見て、「苺ジャムを作りたい。」と言ったことがきっかけで、苺ジャム作りの計画が始まった。昨年度の秋から苺の栽培をしてきた。

プランターに植える時は、底への敷き石の量も今までの経験から、「底が隠れるぐらい」に入れることができた。苺の世話を煮つまってきたジャム冬・春とし、5月から6月にかけてたくさんの苺がなった。そして、3年生が昨年度から育ててきた苺も寄付してくれた。その苺を使って苺ジャムを作った。ジャム作りの道具は、カードをみて準備し、手順カードを見ながら作った。できあがった苺ジャムは各学年に配り、給食の時、食べてもらった。

おいしくできた苺ジャム。来年も苺を作ろうと、苺の種をとってまくことにした。たくさん芽が出て苗ができた。そこで、1・2年生にも生活科の学習に使ってもらおうと、プレゼントをすることにした。苺ジャム作りを通して学年を超えた交流もでき、苺の収穫を通して季節感を養うこともできた。



苺の種とり

◎ メロンとすいか作り

学級園で育てたいものを児童にきくと、「メロンとすいか」という答えが返ってきた。昨年度もメロンを作ったが、今年度はすいかも加わった。

メロンは、昨年度植木鉢で作ったものの種をポットにまいた。すいかは、苗を地元の店で買ったものである。メロンもすいかも発泡スチロールの箱をプランターとして使い、日当たりのいい屋上に置いた。毎日、水をやり「早く大きくなってね。」と声をかけたためなのか、九月になって食べられるようになった。

ポットへの土の入れ方、種のまき方、プランターに小石や土を入れる量、苗の植えかえ方などは、ほぼ覚えることができた。蔓の伸び方が今年はおそく、夏休みに入って大きく伸びたため、手をつける活動は一緒にできなかった。

すいかやメロンは、大人でも作ることは難しい作物である。ひとりで作ることは難しいが、収穫できた喜びを知っている子どもたちは、これからも意欲的に作物を作り、



大きくなったメロン



育てていく技能を身に付けていくことと思う。また、好き嫌いの多い児童もいるので、嫌いな野菜であるセロリ、ほうれん草をプランターで育てている。育てることで愛着を感じ、食べられるようになることを願っていたが、学年末には嫌いなものも食べられるようになり、給食を残すこともなくなった。

◎ カレーライス作り

「卒業するまでに、ひとりでカレーを作れるようになる。」は、6年生のA児が低学年の頃より目標にしてきたことである。カレーライス作りまでには、材料の調達、道具の準備など様々な能力を身に付けることが必要である。

○ 栽培をする

材料については、昨年度より、「カレーに何があるのか」を考え、畑で作れるものは作るようにした。米は、全校での米作りでできた米を炊いた。たまねぎとじゃがいもは、6年生のみんなと一しょに学年の畑に植え収穫をしたものである。じゃがいもは、プランターで、にんじんは、かがやき学級の畑に種をまいて育てた。

○ 買い物に行く

買い物は、バスに乗って行くため、「時刻表をみる」、「降車ボタンを押す」「料金の支払い」などの生活能力を身に付ける機会にもなった。

お店では、「お店の人へのあいさつ」「肉やカレー粉の場所を見つける」「どの肉やカレー粉がいいのかの判断」、「支払い」などの能力が必要である。

どの肉やカレー粉がいいのかは、作る量（何人分）や値段から判断をするようにしたが、なかなか難しい。お店の人とも人間関係ができていたので、「何人分作るか」をお店の人に言って、どの肉やカレー粉がいいのか選んでもらう方法もとり入れた。また、カレー作りの買い物を繰り返すことで、かがやき学級の児童どうしで、材料選びについて相談する姿も見られるようになった。

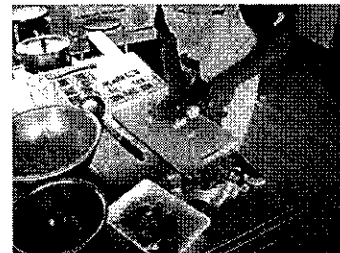


カレー粉を選ぶ

○ 調理をする

道具も、写真カードをみて準備し、何の時にいる道具なのか確かめていった。

調理では、「皮をむく」、「切る」、「煮る」「火加減の調整」などを身に付けてければならない。「皮をむく」には、包丁、ピーラーなど児童の発達段階に応じたものを使っている。A児は、「ひとりでカレーライスを作れるようになる」というところまでには至っていないが、経験を積み重ねることで、手順カードを見ながら作れるようになってきている。



じゃがいもを切る

○ カレーライス作りをして

カレーライス作りという、ひとつの調理ではあるが、「野菜を育てる」、「バスに乗る」、「買い物をする」、「道具を準備する」、「人と話して言いたいことを伝える」など、多くの生活能力を磨くことができた。

④近隣大学栄養学部との連携

○ 取組の概要について

近隣大学栄養学部（神戸学院大学 講師 野口孝則先生）に協力を依頼し、連携した取り組みを進めてきた。

1 教職員への指導（野口先生）

(1) 研修

食育とは何か、小学校での食育の進め方の講話。

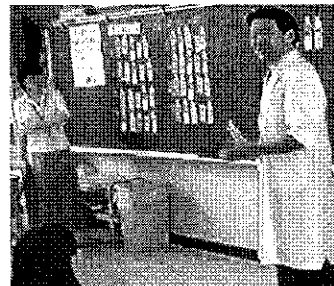
(2) 実態調査について

実態調査の内容や調査方法、結果の解析と食育の方向性について指導助言。

(3) 研究授業

事前研究、事後研究での指導助言。

専門性を生かし TTとして授業に参加。



2 児童への関わり（大学生）

(1) 授業

低学年児童の調理をサポートし、楽しく会食。

高学年では、献立作りの授業時に班ごとに入り、献立・栄養についてアドバイス。

バランスよく食べることの大切さについて（劇）

(2) 学校行事

給食室見学会での安全管理や調理機具説明。

夏休みこども料理教室での調理サポート。



3 子供の様子

子どもたちと大学生とのふれあいが生まれ、楽しく食育に取り組むことができた。学生にとっては、学校現場でじかに子供と接することができ、よい経験になっているようだ。

⑤HAPPY食キングフェスティバル

○ 取組の概要について

「食」に関するアンケートをとると、概ね良好であった。しかし、個別に分析すると、「朝食抜き」「スナック菓子が多い」「インスタント食品の多用」「好き嫌い」等の問題点もあった。そして「食」に関して「特に気にとめていない」「気にはとめていいるが、工夫する時間がない」などの問題点も浮き彫りになった。

「食」は毎日の営みである。生きていく上で必要不可欠の営みである。また、学校では給食があるが、休業日の昼食にも不安が残る。現に夏休みなど、近くのマーケットのファストフードコーナーで毎日顔を見かける子どももいた。

そこで、主に学級通信を活用して、「食」に関する情報の提供、家庭への啓発を進めた。そして、「食べる楽しさ 作る楽しさ ふれあう楽しさ」を体感するため、クラスでの料理大会（HAPPY食キングフェスティバル）を実施した。

○活動の様子

- 1 事前に父母、祖父母が子どもの頃の食事、おやつを調べ、自分との比較をする。自慢・おすすめ・昔のメニュー、わたしにもできるレシピ集作り。
- 2 実施内容——・食材準備は保護者のボランティアで
 - ・調理は保護者を指導者に 子どもが調理する。
 - ・児童は、興味のある料理ごとに7グループになり、おから班 みそ汁班 厚揚げ班 ふかしパン班 おからドーナッツ班、炊き込みご飯班 フルーツ班に分かれる。
 - ・参加者全員でバイキング形式での会食をする。



- 3 成果と課題——保護者の協力で、楽しい料理大会になった。子どもたちも、自分で作ることの楽しさ、みんなで食べることの楽しさ、そして、ふれあうことの楽しさを実感したようである。これを機に、「食」に関心を持ち、これが一過性のものではなく、継続していくよう努めていきたい。

⑥食生活を見直し、食生活を点検する習慣を養おう

～一日のスタートはバランスのとれた生活習慣から～

○ 取組の概要について

初年度のアンケートで朝食摂取率が70%という結果が出た。このことから、少しでも朝食摂取率を上げ、朝食摂取の重要性を認識させようと食育をスタートさせた。初年度は食育通信を発行して家庭や地域に発信した。2年目は総合的な学習の時間を活用し、月2回の食育の時間を設定し、食に関するさまざまな学習を行った。

4月	3色揃った食事をしよう・朝食について
5月	中学生の体について
6月	カルシウムについて・清涼飲料水の取り方について
7月	間食・夜食について
9月	生活習慣病と食習慣
10月	スポーツのための効果的な食事・日本の食生活の変化
11月	日本の食糧事情(1)(2)
12月	食育クイズ・風邪に注意しよう

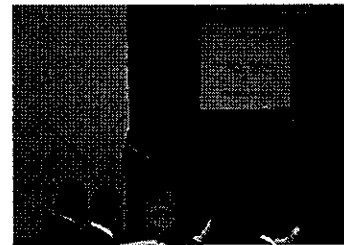
また6月には地元のレストランのオーナーシェフを招聘し、生徒対象の食育講演会や熱中症対策講演会を開いた。



食育講演会 6月5日



熱中症対策講演会 6月15日



食育研究発表会 10月24日

10月24日には、研究発表会を開催した。学校全体で食育に取り組んだ結果、生徒の意識が変わり朝食摂取率が90%にあがったこと、夏場の部活動等では水分補給の仕方についてスポーツドリンクと麦茶を持参してくる生徒が増えたことなどを報告した。これからも健康な生活を送るために、食生活の大切さを教えていきたい。