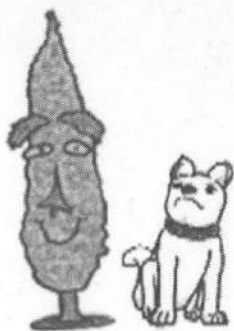


第 40 回

教育研究全国大会（宮崎大会）提案資料

第 4 分科会 健康教育

かかわる つながる つくりだす 児童の育成
～ 健やかな心と体を育む食育への取組を通して ～



愛媛県松山市立潮見小学校
栄養教諭 都築 弥生

第4分科会（健康教育）

I 研究主題

かかわる つながる つくりだす 児童の育成
～健やかな心と体を育む食育への取組を通して～

II 主題設定の理由

急速な社会の変化に伴い、食を取り巻く環境も大きく変化している中で、子どもたちは生涯にわたり、健やかに生きるための力を身に付けていくことが求められている。また、食品ロスやSDGsへの取組など持続可能でSociety 5.0に対応した食育の推進も求められている。成長期にある子どもたちにとって、この時期に食に関する正しい知識を身に付け、選択できる力を育むことは、生涯にわたり健全な心と体を培う基礎となると考える。

そこで、健やかな心と体を育む食育を目指して、学校給食を中心として各教科等での学習を系統的に関連させながら、学校教育活動全体で食に関する指導に当たる。さらに、食を通して学校と家庭・地域をつなげていくことで指導の充実を図っていききたい。

III 研究のねらい

健やかな心と体を育むための食育を目指して、食に関する指導を工夫することにより、主体的に食や人と関わり、つながりながら望ましい食習慣を身に付け、よりよい自分をつくりだそうとする児童を育てる。

IV 研究仮説

- 1 各教科等において、食育の視点を明確に位置付け、食や人との関わり、つながりを重視した学習過程を工夫していけば、健康で安全な食生活に関する知識や技能が身に付くとともに、自ら管理したり判断したりする力が育つであろう。
- 2 学校給食の時間において、食に関する指導の充実を図れば、食への興味・関心が広がるとともに、食文化を大切に、健全な食生活をつくりだそうとする実践意欲が高まるであろう。
- 3 食に関する健康課題について、個別的な相談指導を充実させるとともに、家庭・地域との連携を充実させていけば、望ましい食習慣をつくりだそうとする実践的な態度が育つであろう。

V 研究の実際

1 食に関する実態把握と目指す子ども像の明確化

食に関する指導の手引きに示されている6つの視点をもとに、アンケートを実施した。その結果、朝食については、学校がある日と休みの日の朝食のとり方に差があった。栄養や食事のとり方については、自分では「よく噛んで食べている」と思っている児童が63%と多いが、保護者から見て「よく噛んで食べている」と認めているのは26%にとどまっていた。また、「好き嫌い」については、児童は「好き嫌いしないで食べている」と答えた児童が44%いたが、保護者から見ると27%であった。食事のマナー等については、「姿勢や箸の持ち方に気を付けて食べている」と答えた児童が55%いたが、保護者は18%とかなり低い結果になっており、児童と保護者の意識の違いが見られた。食文化等については、季節の食べ物や愛媛県の名産物、郷土料理等を「あまり知らない」「知らない」と答えた児童を合わせると、3分の1程度いることが分かった。古くから受け継がれてきた地域の伝統的な料理についての知識や、家庭で食べたり作ったりした経験のある児童が少ないことが考えられた。また、旬の野菜や郷土料理に対する意識の希薄化により、地域の食文化が失われていくことも危惧される。

さらに、保護者に対して、「学校給食の中で身に付けてほしい事」についてアンケートを行った結果では、「バランスよく食べたり、よい食事のとり方を理解したりすること」「食物の生産者や食事を作る人に感謝の気持ちを持つこと」「食事のマナーを身に付けること」について関心が高いことがうかがえた。

児童の実態調査や保護者の意識調査から、栄養バランスと健康に関する知識や食事の正しいマナーの習得、食材や食事を大切にしようとする気持ちの醸成、食文化の伝承などに重点を置いて食に関する指導を行っていきたいと考え、目指す児童像を「バランスを考えて食べ、いのちを大切にする子、マナーを身に付け、食事を楽しむ子、地域の食べ物を知り、ふるさとを大切にする子」に設定した。

2 育てたい力や食育の視点を明確に位置付けた年間指導計画の作成（本資料巻末参照）

食に関する指導の全体計画①は、学校全体で食育を組織的、計画的に推進していくための指標となるように見直しを行った。食に関する指導の目標においては、学校教育目標を受け、育てたい児童像として、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力など」「学びに向かう力・人間性など」の3つの柱からなる資質・能力と食育の視点が入るように設定した。また、児童や保護者、地域の実態調査に基づいて課題や目標値も設定し、計画的に食育を推進できるようにした。食に関する指導においては、教科等における指導、個別的な相談指導の面で、学級担任と連絡協働して取り組めるように明記した。

全体計画②は、発達段階に合わせて教科横断的に見ることができるようにした。特に学級活動においては、各教科と関連させながら発達段階に合わせて内容を精査し、整理した。また、資料提供等で学級担任が行う授業と栄養教諭とのTTで授業を行うものについて、分かりやすくするために記号を付けた。各学年の内容だけでなく、全体が把握できるようになったことにより、全教職員の意識の向上につながり、発達段階を考慮しながら食育に取り組むことができた。

3 各教科等における食に関する指導の工夫

各教科や学級活動等においては、以下の3つの内容に視点をあて研究を進めた。

(1) 教科等における食との関わりを重視した単元構成や学習過程の工夫

4年生の総合的な学習の時間「目指せ！健康生活」の単元では、健康を探究課題とし、体育科（保健）と関連させながら、生活習慣を振り返り、生活習慣病について調べていく中で、食事と病気について関係があり、今から気を付けることが必要だと感じていた。その中で、児童にとって身近なおやつを取り上げ、油、塩、砂糖の量が実感できる実験を行うことにより、自分事として捉え、「おやつのとり方を考えよう、変えていこう」という学習課題が生まれた（資料1）。自分がよく食べているお菓子や飲み物などについて、児童は「おやつに油や砂糖、塩がどのくらい入っているのか、どのくらいの量を食べたらよいのか、体によいおやつはあるのか」など考えながら、それぞれが自分事として課題を設定し、調べることができた。

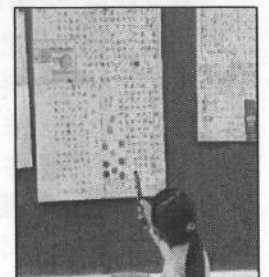
1 おやつ		
油	5g	21.6g
塩	2.5g	0.5g
さとう	1本半分	11本分
エネルギー	640 kcal	336 kcal
		220 kcal
		まぼろしの粉



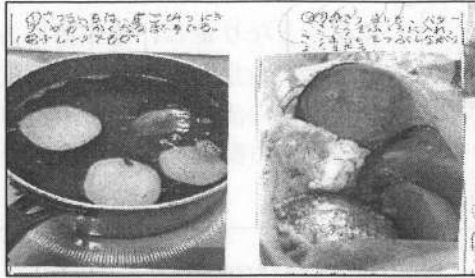
【資料1 給食と比較した表と実験中の砂糖水を飲んだ児童の様子】

調べ学習や発表を通して、おやつに含まれる糖分・塩分・脂肪分・着色料・食品添加物など、体に悪い影響を及ぼす恐れがあることを確認し、体によいおやつのとり方について考え、量や質などに気を付けておやつをとろうとする意識が高まった（資料2）。また、手作りおやつが体によいと気付き、調べる児童もおり、自分の生活に生かそうとする姿が見られた（資料3）。

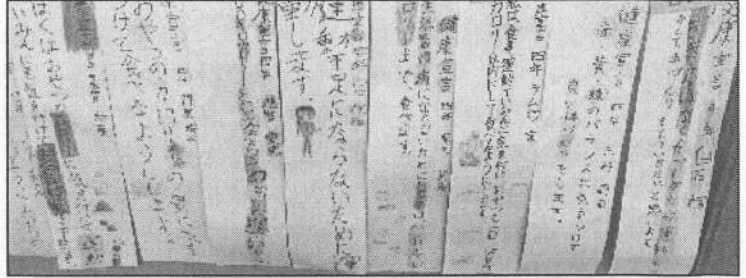
最後に児童は今までの学習を振り返り、今後どう生かしていくかを考え、自分の行動目標を設定し、健康宣言をした（資料4）。一人一人紙に書き、宣言することにより、よりよい成長と健康な体づくりのために前向きに頑張るという気持ちを高めていた。



【資料2 課題発表】



【資料3 手作りおやつの実践】



【資料4 一人一人の健康宣言】

(2) 学級活動(2)エにおける学習過程の工夫と意思決定の在り方

6年生「食品ロスと私」では、つかむ場面で実際の食べ残しを見せたことで、児童は食品ロスを身近な課題として捉え、課題解決への意欲を高めていた。さぐる場面での、生産や調理の様子のビデオ（資料6）を見せる際には、地元の生産者の取組や学年に合わせて計量する様子など、栄養教諭が説明を加えることで、児童は「今までは、残すことは自分の勝手だと思っていた。しかし、調理員さんの言葉を聞いて、食べることは自分一人の問題ではないと分かった。」など、食べ物を通した人との関わりを感じることができた。そして、作る側の気持ちを受け止めることで、感謝の心を持って食べ切りたいという思いを強めていた。さらに、見つける場面では「きらりタイム」を活用し、給食前・中・終わりに整理して自分ができることを考えたことで、準備を早くすることや、嫌いなものを食べ切る工夫など具体的で多様なアイデアを出すことができた。給食についての話し合いを基に、学校以外でもできる工夫はないかと問い掛けたことで、「家庭でも同じように食べ物を大切にしたい。」と児童の思考が家庭での取組とつながり、児童一人一人が課題に合った食品ロス削減の目標を設定することができた(資料7)。



【資料6 生産や調理の様子のビデオ】

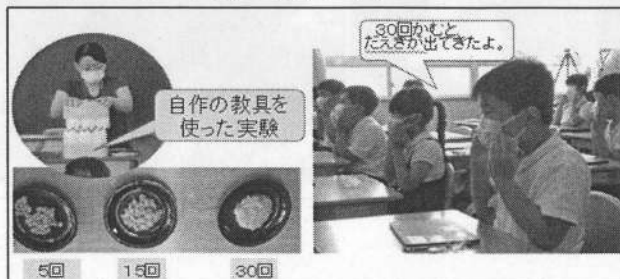
<p>目標 買い物するとき、 食べる物は手前からとる</p> <p>理由 今まで、賞味期限が長い方がいかに長い方をとっていたけど食品ロスを防ぐことにつながるから。</p> <p>☆☆☆☆☆☆</p>	<p>目標 家庭で、生ゴミを少なくするために皮など野菜の中心は、再利用する。</p> <p>理由 私の家では、野菜を使う時は皮を水に入れて、野菜の根なども入れて再利用しているから、もたなく自分で料理をなくさないから。</p>
---	--

【資料7 食品ロス削減の実践目標】

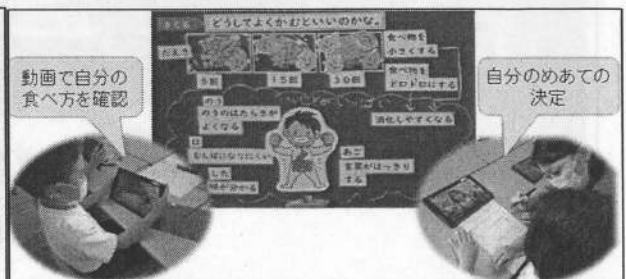
(3) 栄養教諭の効果的な連携指導

栄養教諭と学級担任とのTT、資料作成と提供、食に関わる人や物をつなぐの3つの視点から整理し、学校給食を活用しながら食に関する指導を行った。

3年生の学級活動「かむことのよさ」では、TTで授業を行った。さぐる場面で、栄養教諭の手作りの巨大な歯の模型で、大豆を噛んだ様子の実験を行い、回数が増えるごとに大豆が細かくつぶれていくという状態を間近で見えて実感させることで、噛むことの良さについてより深く理解でき、確かな意思決定や実践意欲につながった(資料8)。さらに、決める場面で、タブレットを用いて、給食を食べている自分の様子を撮影した動画を見ることで、自分の食べ方の問題点に気づき、友達との話し合いや栄養教諭からのアドバイスなどを参考にしながら、自分のめあてを決めることができた(資料9)。



【資料8 教具を使った実験の様子】

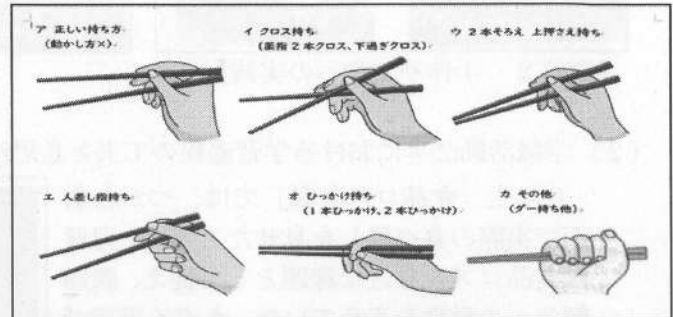


【資料9 動画を見てめあてを決める様子】

2年生の学級活動「はしの持ち方」では、栄養教諭が「はし名人」となり正しい箸の持ち方のモデルを示すよう連携を図った（資料 10）。事前に箸の持ち方を6つに分類し（資料 11）、児童一人一人がどの持ち方なのかチェックし、実態を把握することで、授業の流れを考えたり個別に声掛けしたりすることに役立てることができた。また、正しい箸の持ち方動画や箸練習キットを作成し資料を提供することで、学級担任と連携を図った。



【資料 10 栄養教諭との連携】



【資料 11 箸の持ち方の分類】

4 給食の時間へとつながる食に関する指導の工夫

(1) 給食の時間における食に関する指導の充実

ア 献立プレゼンテーション資料

給食の時間に、プレゼンテーション資料「今日の献立」を活用している（資料 12）。基本的な内容は、月目標、その日の献立と使われている食材の種類、食べ物の働きである。アニメーション動画を見ながら食べることで、その時に口にしている料理にどんな食材が入っているかを確かめることができた。また、日本の味めぐりの郷土料理や行事食、旬の食材や松山の食材について、写真などを使って分かりやすく紹介すること

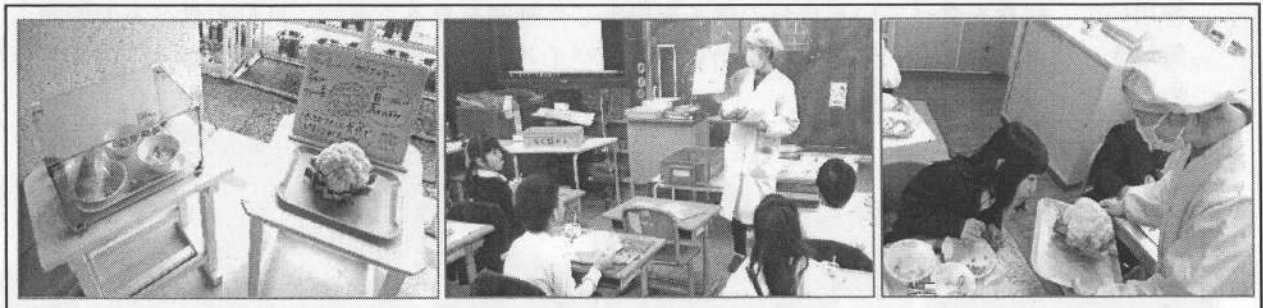


【資料 12 献立プレゼンテーション】

とで、どのような料理かを知り、安心して味わって食べることができた。また、旬の食材の紹介では、クイズを取り入れることで、興味関心を持つ児童が増えた。

イ 給食使用食材の展示

給食受け室前に旬の食材や地場産物を実物展示し、それを使って、給食の時間に各教室の巡回指導を行っている（資料 13）。その食材の特徴や栄養などを発達段階に応じて分かりやすく説明することで、その食材に興味をもち、体のことを考えながら食べたり、苦手なものに挑戦したりする児童が育っている。



【資料 13 栄養教諭の指導の様子】

ウ すくすく食育タイム

毎月の給食の時間の目標に沿った指導内容や旬の食べ物の紹介などを毎週木曜日に「すくすく食育タイム」として放送している。食事のマナーがテーマの時には、児童が放送を見ながら正しい姿勢を確認し、改善しようとする姿が見られた（資料 14）。地場産物や旬の食べ物について、給食の献立に合わせて校内放送で知らせることで、その食材に興味を持ちながら食べている。



【資料 14 食事のマナーについてのすくすく食育タイム】

エ 地場産物の紹介ビデオ

給食に使われている食材、特に地場産物に携わっている人々や工場での作業の様子を栄養教諭が生産地や卸売市場に赴いて撮影し、地場産物の紹介ビデオを作成した（資料 15）。玉ねぎをテーマにした動画では、畑一面の玉ねぎを機械を使って収穫し、工場で大きさごとに分別している様子を放送した。給食では、調理後の食材しか見られないため、調理に至るまでに関わる人の存在や工程に気付くことができた。また、生産者にどのような思いで作っているかインタビューし、残さず食べてほしいなどの願いを聞くことで進んで食べようとするきっかけになった。



【資料 15 紹介ビデオ】

(2) 食に関する学習環境の充実

ア 教室掲示（もぐもぐTIME）

各教室に「本校の目指す児童像」「食べ物の3つの働き」「給食イングリッシュ」「予定献立表」「毎月の給食目標」を掲示している（資料 16）。毎月の給食目標は、年間計画をもとに、学校の実態に応じた目標を定めている。毎月の献立表や給食イングリッシュは、内容を見返すことができるように貼っているため、気になる食材を見直す児童も見られた。



【資料 16 もぐもぐTIME】

イ 給食受け室前の実物展示

給食受け室前に給食当番の児童に向け、旬の食材の実物を展示したり、季節の行事食・地域の特産物や郷土料理等について説明ボードを設置したりした（資料17）。

北条地区の玉ねぎをはじめ、松山近郊でとれるぶどうやいちご、また、行事食の実物を提示して、旬の時期や行事食で食べられる食材を児童が意識できるようにした。当番の児童は、実物展示を見た途端に喜んでのぞきこみ、食べる前から給食への期待を高めていた。食缶を受け取りに来た時点から、自分が配る給食の食材や配膳の仕事に期待を持って取り組もうとする様子が見て取れた。



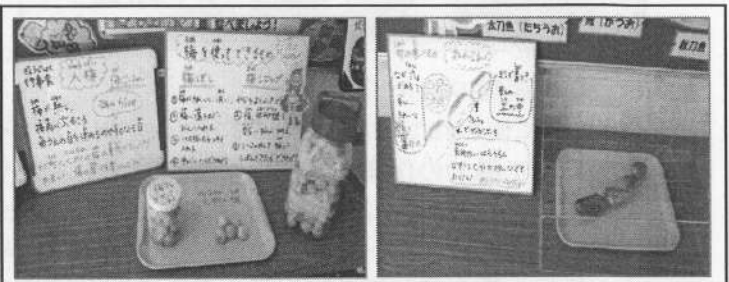
【資料17 給食受室前の展示】

ウ 全校掲示

多くの児童が通る場所に「食育コーナー」を作り、今月の給食の目標に沿って掲示している（資料18）。また、給食受け室前に展示した後の食材や説明ホワイトボードを再度展示することで、全校児童の意識の向上を図っている（資料19）。



【資料18 食育コーナーの掲示】



【資料19 食材の実物の展示】

エ すくすく食育コーナー

給食受け室前に、すくすく食育コーナーを設け、日本の味めぐりと今日の献立の食材を赤・黄・緑に分類し掲示している（資料20）。

日本の味めぐりは、給食で登場した郷土料理を日本地図と共に掲示し、どこの県の郷土料理か視覚的に捉えることができるようにした。

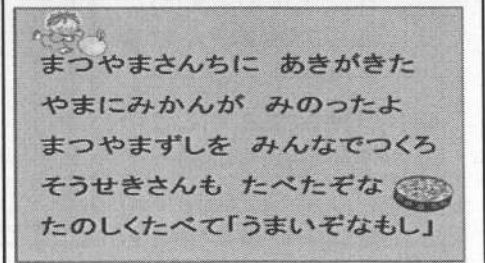
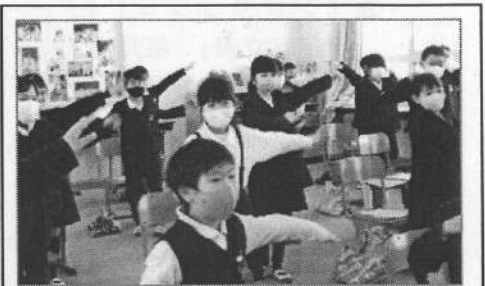


【資料20 すくすく食育コーナー】

オ 今月の歌

食育の意識を高めるために、「今月の歌」の中で、食に関する歌を歌っている。6月に「野菜バリバリ元気っ子」を、11月に「えいようの歌」を歌い、1月に「松山さんちの食育家族」と「いただきます」を歌った。今月の歌は、食育月間や学校給食週間、月目標と関連させた。

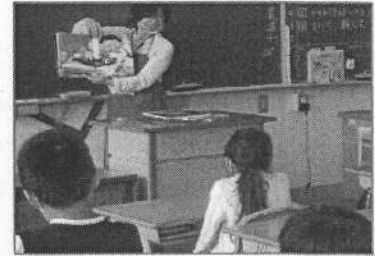
いくつかの曲は、給食委員が振り付けを考え、食育キャラクターになりきって手本で踊った。全校がそれを見て、ダンスをしながら楽しく歌うことができた（資料21）。どの曲も、栄養のことや野菜を食べることの大切さ、食べ物や人に対する感謝の気持ち、朝食の大切さ、食文化などを表す歌詞になっており、歌いながら食に関する知識を身に付けることができた。



【資料21 歌っている様子】

カ 読み聞かせ

保護者ボランティア「しおみ音読隊」の協力のもと、食育に関する本を取り入れて読み聞かせを実施している（資料 22）。低学年では「好き嫌いをしないこと」が盛り込まれている絵本が多く、中学年では「食べ物の種類やよさについて」、高学年では「食べ物ができるまでや食への感謝について」などの内容の本の読み聞かせを行った。



【資料 22 食育の本の読み聞かせ】

このように「食育に関する本」（資料 23）の読み聞かせを行うことで、各学年の発達段階に応じた食の知識や食に対する気持ちを自然な形で学ぶよい機会となった。

1年生	ばっかりくん 給食番長 からすのばんやさん
2年生	おっとどっこいしゃもじろう おじいちゃんとパン
3年生	たべてあげる たまごのはなし やきざかなののろい
4年生	うどんのうーやん はなちゃんのみそ汁 給食番長
5年生	ごはんのにおい 1つぶのおこめ たうえにいったよ（紙芝居）
6年生	たこやきのたこさぶろう パンができるまで はとくちのふしぎ
やまぶき	おにぎりにはிரいたいやつよっといで はらべこあおむし

【資料 23 読み聞かせで読んでいただいた本】

(3) 給食委員会による啓発活動の工夫

ア 食育キャラクター

給食委員会では、給食や健康に関する知識を全校の児童に分かりやすく伝えるために、食育キャラクター「すくすく元気ッズ」を作成した（資料 24）。黄・赤・緑の栄養の働きや食材を服装などに取り入れ、親しみやすく楽しいものになるよう意識しており、キャラクターのそれぞれのデザインに児童のアイデアを生かした。食育キャラクターはイラストだけではなく、様々な活躍の場面が設定できるよう、衣装製作も行った。ここにも給食委員会の児童が関わったことで、自分たちが作りあげる「食」のキャラクターとしての意識やモチベーションが上がっていた。「すくすく元気ッズ」は、今月の歌で登場したり、給食集会で調理場の様子を紹介したり、栄養について知らせたりする場面などで活躍している。児童は、このキャラクターに親しみを感じ、食について学ぶ意欲や楽しさを持つことができた。

パワフル
イエロー
きーちゃん



黄のキャラクター〈きーちゃん〉

頭にうさぎの耳のようなパンがついていて、髪の毛は、稲の三つ編みを表現している。手には、黄色のグループの食べ物であるご飯の茶碗を持っている。

プロテイン
レッド
あーちゃん



赤のキャラクター〈あーちゃん〉

髪の毛がわかめ、髪留めがチーズになっており手には赤のグループの食べ物の牛乳とたまごを持っている。元気がいっぱいのお姉さんのイメージである。

ベジ
グリーン
みーくん



緑のキャラクター〈みーくん〉

健康的な肌と笑顔のキャラクターで、手には、緑のグループの食べ物であるみかんとトマトを持っている。

【資料 24 すくすく元気ッズ】

イ 毎学期の食育ビデオ

給食委員会が学期に1回ずつ、全校の児童に向けて、給食目標の内容を分かりやすく伝えるための動画を作成し、放送した。食育キャラクターと給食博士が登場することで、低学年にも分かりやすく楽しく学べるようにした(資料25)。



【資料25 食育ビデオ】

(3) 食育クイズ

毎週水曜日の給食の時間の校内放送で「食育クイズ」を行った(資料26)。給食委員が旬の食材を中心に、特徴・歴史などを調べてクイズを考えている。食育クイズは、低学年にも分かりやすいよう三択形式を主としており、正解だと思ふ答えの番号を指で示すことで参加する。児童が楽しみながら学ぶことができた。友達同士で答えを示す指を見せ、正解した時は、うれしそうにガッツポーズをする姿が見られた。食への意識が形成されつつある児童の興味・関心をさらに高めることにつながった。



【資料26 食育クイズの放送】

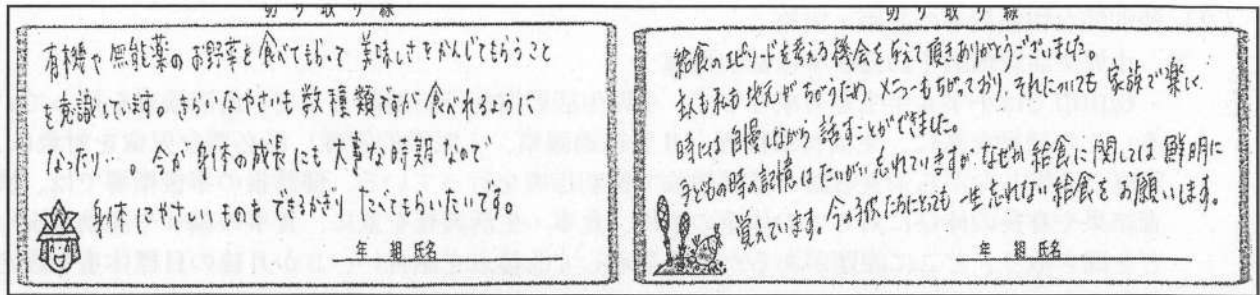
5 家庭、地域と一緒に作りだす食と健康に関わる指導の進め方

(1) 家庭への啓発活動

ア 食育だより

学校の取組を保護者や地域に知らせ、家庭・地域と一緒に食育を進められるよう、食育だより(資料27)を発行した。食に関する授業の様子やクイズを掲載したり、給食の目標や行事に合わせた内容を取り入れたりして、児童にも分かりやすい内容や表現にして、親子で読めるよう工夫した。令和3年度からは、保護者が感想や意見を書くことのできる欄を設けた。毎月の配布を楽しみにしている児童も多く、紹介されたメニューを親子で作ったり食育だよりを基に家庭でも食事の仕方やマナーについて話合ったりしていることがうかがえた。毎月必ず返信をする保護者もあり、家庭での取組の様子や食育に関する思いを知ることができた(資料28)。

【資料27 食育だより】



【資料28 食育だよりの返信】

イ ホームページによる家庭への啓発

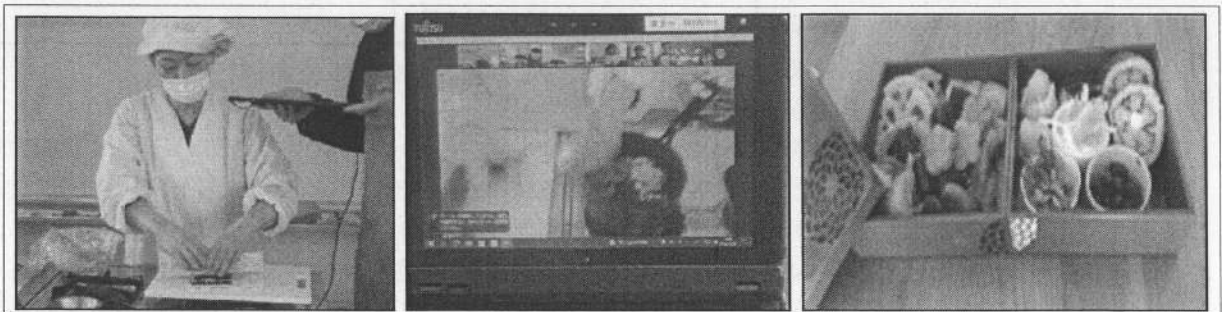
「健やかな心と体を育む食育への取組」について家庭・地域と学校が連携を図っていくために、学校のホームページに食育のページを開設し、授業の内容を掲載している(資料29)。



【資料29 ホームページによる食育取組紹介】

ウ 親子料理教室

コロナ禍の中、「簡単！お家でプチおせち料理！」をテーマに家庭科室よりオンラインによる料理講習会を行った。愛媛県産の特産物を使用し、お花巻き寿司、鯛のこうじ焼き、煮しめ、田づくり、栗きんとん、紅白なますを作った。参加者は、映像を見ながら栄養教諭からの説明を視聴し、調理に取り組んだ(資料30)。完成後、参加者からは「とても楽しかった。思っていたよりも簡単に作れることが分かったので、来年も作ってみたい」と前向きな意見がうかがえた。子どもたちからも、「楽しかった。苦手なものもあったけど、自分で作った料理はおいしかった」「お母さんのお手伝いできてよかった」などの感想が聞かれた。料理教室を通して、親子の食でのコミュニケーションを図ることができた。また、おせち料理という行事食を実際に子どもが作ってみる体験は、保護者にとって「よき行事食を忘れないように子どもたちにバトンパスしたい」という願いを想起させた。子どもにとっても保護者にとっても、日本の伝統的な食文化にも触れる貴重なよい機会となった。



【資料30 オンラインを活用しての料理教室の様子】

(2) 個別的な相談指導の計画・実施

ア 小児生活習慣病予防健診事後個別指導

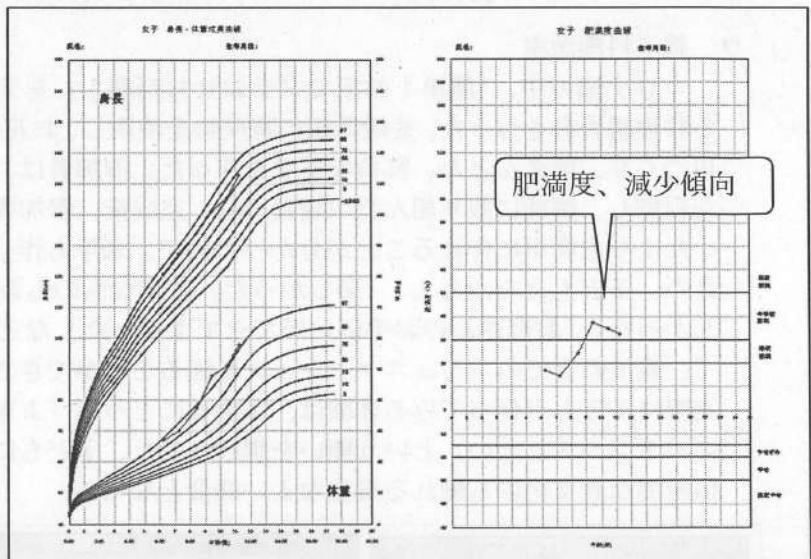
松山市では小学4年生を対象として、小児生活習慣病予防健診として、血液検査を行っている。この結果を基に、生活習慣指導(Ⅱ要経過観察、Ⅰ医学的管理)が必要な児童を対象に、家庭と連携しながら栄養教諭と養護教諭で個別指導を行っている。健診後の事後指導では、検査結果や身長伸びに対しての体重の増加、食事・生活調査を基に、食事の偏りや運動状況などを聞き取り、どこに課題があるか面談を通して改善点を話し合い、3か月後の目標体重を設定した。

がんばりカード		3月 31日 - 4月 30日迄					
身体測定	身長 125.5 cm 体重 24.5 kg	別見小学校	年 級				
検査	血糖値 79.3 mg/dl	① 野菜の摂取を増やす。(10分) ② 朝食の菓子パンは、(とろろ)か(あんぱん)に 変更する。					
医師指導	3月 17 日 4月 3 日	目標					
食事チェック	○できた △少しできた ×できなかった できなかったわけやなんのを食べたかを記入する。						
朝食の時間	7:50	7:45	8:20	8:20	7:50	7:00	7:00
朝食の献立	X	X	X	O	X	O	△
朝食の献立	スナックパン、バナナ	バナナ、バナナ	バナナ	食パン	目玉焼き、バナナ	食パン、バナナ、ヨーグルト	食パン、目玉焼き、バナナ、ヨーグルト
朝食の献立	O	O	O	O	O	X	X
朝食の時間	6:50	7:00	8:20	6:30	6:50	6:50	7:00
朝食の献立	O	X	X	O	O	O	O
朝食の献立	食パン、バナナ	目玉焼き、バナナ、バナナ	バナナ、バナナ、バナナ	食パン	食パン、目玉焼き、バナナ	食パン、目玉焼き、バナナ	食パン、目玉焼き、バナナ
朝食の献立	O	O	X(両)	O	O	X	X
朝食の献立	食パン、バナナ	朝食の献立はバナナの香りが好きです。バナナは好きです。バナナは好きです。	体しぼりついでにバナナを食べたいです。バナナは好きです。バナナは好きです。	目標の食パンにバナナを乗せたいです。バナナは好きです。バナナは好きです。	朝食の献立はバナナが好きです。バナナは好きです。バナナは好きです。	朝食の献立はバナナが好きです。バナナは好きです。バナナは好きです。	朝食の献立はバナナが好きです。バナナは好きです。バナナは好きです。

【資料31 がんばりカード】

個別指導対象児童は目標体重に近づけるため、食事と生活習慣に関するものの両面から目標を決め、「がんばりカード」で実践状況を確認しながら取り組んだ。実施後は、児童が振り返るだけでなく、保護者、学級担任、養護教諭、栄養教諭がコメントすることで、情報を共有し連携をとりながら児童が意欲的に取り組めるようにした(資料31)。

また、定期的に身体計測(体脂肪測定を含む)を行い、身体状況を確認したり、面談で目標達成状況を確認したりしながら、目標を見直し継続して実践し、改善を図っている。身体状況を成長曲線で表すと、個別指導を始めてから成長に伴う体重の増加は見られるものの、肥満度が減少し改善が見られた児童がいた(資料32)。この児童は、目標を達成すると目に見えた成果が表れると分かり、継続して実践していこうとする姿が見られた。



【資料32 成長曲線】

一方で、改善が見られなかった児童もいた。この児童は、始めのうちは目標に対して積極的に取り組んでいたが、時間が経過するにつれてできない日が増えたり、目標設定が高すぎて達成できなかったりするなど、見直しが必要であった。そこで、聞き取りを行い、継続して実行することが可能な目標を児童と相談しながら再設定し取り組んだ。目標を達成し、健康な体づくりを意識できるよう、今後も継続していく。また、学校全体では過体重児童が増加している。小児生活習慣病予防健診前に全体指導を実施することで、自分の体と向き合う児童を育成したい。

イ 健康チェックカードの活用

長期休業中の始めと終わりの1週間を設定日とし、全校児童を対象に5項目（起床・就寝時刻、朝食、朝・夜の歯みがき）について、健康チェックカードを作成し調査した（資料33）。健康チェックカードには長期休業中に規則正しい生活を送るための工夫などを保護者が記入する欄を作成し、紹介してもらうことで、協力を得ることができた。

実施後は、集計結果を保健だよりに記載し、児童や保護者に対して、本校の課題と規則正しい生活習慣の大切さを啓発した。

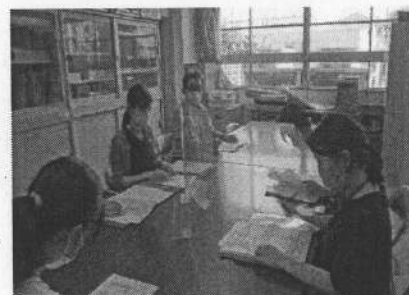
5・6年 健康チェックカード		年 組 番号							
★できたら〇を、できなかつたら×を書きましよう。									
夏休み始め（7月）		21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	〇の数
1	朝、起きた時、歯をみがいた。								
2	朝、起きた時、ごはん（パン）とおかずを食べた。								
3	朝、歯みがきをした。								
4	夜、歯みがきをした。								
5	夜、10時までに寝た。								
夏休み終わり（8月）		26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	〇の数	
1	朝、起きた時、歯をみがいた。								
2	朝、起きた時、ごはん（パン）とおかずを食べた。								
3	朝、歯みがきをした。								
4	夜、歯みがきをした。								
5	夜、10時までに寝た。								
〇以外のふりかきりを書きましよう。									
おうちのひとのしるし 書きましよう									
<small>おうちのひとへ：生活習慣の確立に向けて、家庭で取り組んでいる習慣的な行動の思い出や、お子さんへの伝えしの言葉などを、たしなみや褒め言葉と一緒に書きましよう。記入のしるしは、おうちで使っているふりかきりや色紙などで書いていただく場合もあります。</small>									

【資料33 健康チェックカード】

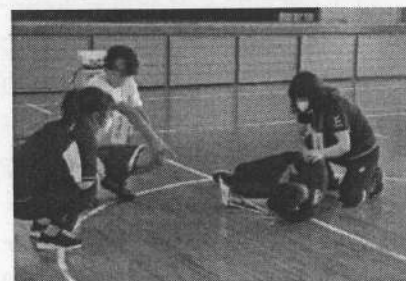
ウ 食物アレルギーのある児童への個別指導

毎年行っているアレルギー調査で給食対応希望のあった対象者には、年度始めに管理職・学級担任・栄養教諭・養護教諭が連携し、保護者と食物アレルギー面談を行っている（資料34）。面談では、原因食物や程度、症状の確認を行い、誤食がないように除去の内容や学級での対応、学校生活での留意点など対応内容の共通理解を図った。また、除去食がある児童については、給食受け室での受け取り方や除去食の取り扱いなどを職員会で確認した。

食物アレルギーは命に関わることもあり、エピペンを処方されている児童もいるため、救命救急講習会の際にエピペン講習を行った。講習ではアレルギーの症状、エピペンの使い方等を確認した後、キットを用いて実際にエピペンの取り扱い方を練習した。また、児童が誤食して体調が急変し、エピペンを使用する場を想定した実技演習を行った。養護教諭等の動きを中心に学級担任がシミュレーションすることで確認することができた（資料35）。



【資料34 面談の様子】



【資料35 実技演習の様子】

VI 成果と課題

1 仮説1について

(1) 成果

- 食育の視点を全体計画に明確に位置付けたことにより、各教科等の指導との関連について低中高の学年団や各学年部での共通理解ができ、発達段階に沿った指導の充実を図ることができた。
- 「食との関わりを重視した単元構成や学習過程」を意識して実践に臨んだことにより、児童の食との関りに変化が見られたり、自分の生活とつなげて考える児童の姿が見られたりするようになった。そこでは、「これからは、好ききらいを減らそう」「バランスよく食べよう」など、各学年なりの姿ではあるが、自ら管理したり判断したりする力も育ってきている。
- 栄養教諭が、TTでの授業を積極的に行うだけでなく、専門性を生かした食に関する資料の提供や食に関わる人々と児童をつなぐなど、栄養教諭と学級担任が様々な角度から連携することができた。これにより、児童の食に関する知識や技能が身に付いてきた。

(2) 課題

- 各教科の実践については、それぞれの教科の特質や目標に照らし合わせた食育への視点を位置付けて実践を行ってきたが、食育で身に付けさせたい知識や技能と教科でねらっている力について、どこに重きを置くのが難しかった。各教科のねらいと食育の視点のバランスを考え

た単元構成や学習過程について今後さらに研究をしていく必要がある。

- 学級活動(2)を中心に、児童は、食生活を振り返り自分のめあてを決めて取り組むという経験を積んできた。しかし、よりよい意思決定の仕方や各自のめあてに対する実践については課題も残っており、今後も研究の余地がある。

2 仮説2について

(1) 成果

- 給食受け室や食育掲示コーナーで、旬の食材の実物を見たり、触れたりする機会や場所を設けたことで、食への興味・関心が高まり、味わって食べたり感謝して食べたりしようとする態度が見られた。
- 動画資料を活用した指導を行ったり、委員会活動を充実させた取り組みを行ったりしたことで、食事を規則正しくとったり食事のマナーを意識したりするなど、健全な食生活を送ろうとする態度が見られるようになった。また、読み聞かせや今月の歌などを活用したことで、旬や地域の食べ物、行事食などの食文化を大切にする気持ちが高まった。

(2) 課題

- 動画の一斉配信により、一度に全校で同じ指導を行うことができた。しかし、児童の反応や理解度を図ることが難しかった。今後は、対面指導とICTのそれぞれのよさを生かしながら効果的に活用していきたい。
- 食育キャラクターを活用した活動は、ビデオを中心としたものとなった。全校の児童により親しみを持ってもらえるような様々な場面で活躍の場を設定し、食に関する啓発を進めていきたい。

3 仮説3について

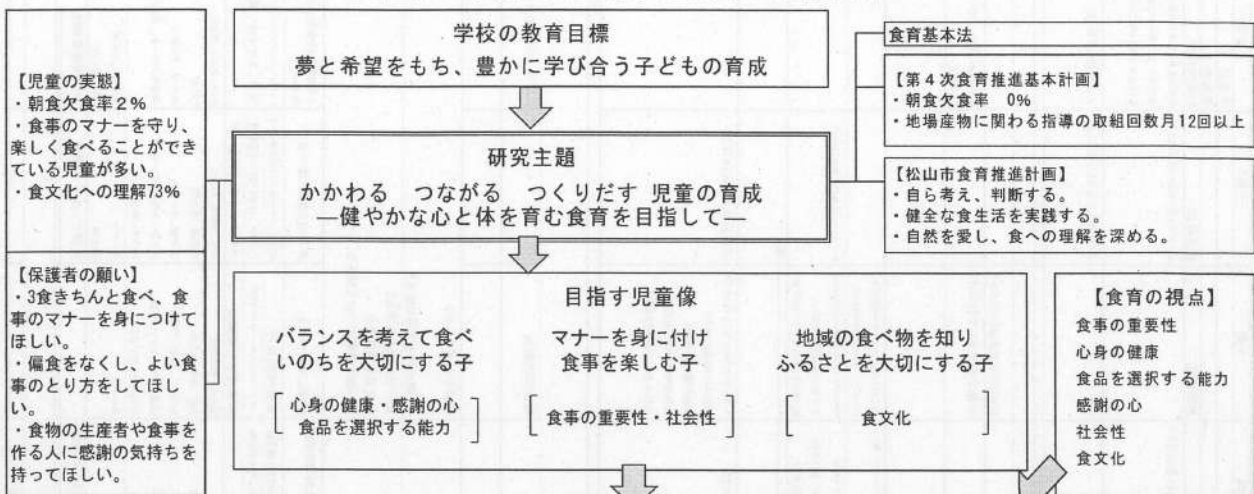
(1) 成果

- 食育だよりやホームページで、学年の取組、旬や行事食、健康課題など食育について家庭に発信したことで、保護者の食への関心が高まり、意識の向上につながった。食育だよりにおいては、返信欄から保護者の思いや願いを知り、それに沿ったアドバイスをを行うことで双方向のやりとりができた。それが、よりよい食生活を実践することへつながった。また、学習と連携させた長期休業中の取組や料理教室などの参加により、家庭での継続した実践につなげることができた。
- ICTを活用してアンケートを行ったことにより、データ処理の時間や手間が削減し、より正確な食に関する実態把握をすることができた。今後は、蓄積したデータをより生かせるよう、活用の仕方を工夫したい。

(2) 課題

- 児童の意識や家庭の関心は高まったが、実践意欲や態度の高まりには個人差や家庭差が大きい。様々な情報提供と啓発活動を通して、家庭・地域との連携をさらに深めていく必要がある。
- 地域の文化と食文化には深い関わりがあるにも関わらず、コロナ禍のため地域と連携した活動を行うことができなかった。今後は、地域とつながり、文化を伝承していける体験活動の場を工夫していきたい。

令和5年度 食に関する指導の全体計画



食に関する指導の目標

【知識・技能】
食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解し、食事のマナーや食事を通じた人間形成能力、各地域の産物、食文化に関する知識を身に付けている。

【思考力・判断力・表現力】
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方について考え、自ら管理したり判断したりできる。

【学びに向かう人間性】
食文化や食物を大切にし感謝の気持ちを持ち、より良い食生活を実現しようとする態度を身に付けている。

幼稚園・保育所 幼保連携型 認定こども園	各学年の食に関する指導目標			中学校
	低学年・やまぶき	中学年	高学年	
食事のマナーを身に付け、みんなで仲良く食べることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。 基本的な食事のマナーを知り、実践することができる。 いろいろな食べ物や料理の名前が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な食べ物を好き嫌いせずに3食規則正しく食べようとすることができる。 協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。 地域の食べ物や旬が分かり、郷土料理などの伝統的な食文化があることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常の食事に興味・関心をもち、朝食を含め3食規則正しく食事をとることの大切さが分かる。 食べ物の働きが分かり、バランスのよい食事を実践することができる。 地域や日本の食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもち、大切にすることができる。 	望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自分の生活の課題を見つけ、健康を保持増進することができる。

食育推進組織
委員長：校長 副委員長：教頭
栄養教諭、研修主任、各プロジェクト長

- 自分づくりプロジェクト：各教科等における指導の展開
- 学級づくりプロジェクト：給食の時間へつながる食に関する指導の工夫
- 学校・地域づくりプロジェクト：家庭、地域と一緒に作りだす食と健康に関わる指導の進め方

食に関する指導

- 教科等における食に関する指導：関連する教科等において食に関する指導の視点を位置づけて指導
社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 など
- 給食の時間における食に関する指導：【食に関する指導】献立を通して学習、教科等で学習したことを確認
【給食指導】準備から片付けまでの一連の指導の中で習得
- 個別的な相談指導：小児生活習慣病予防のための個別指導、食物アレルギー対応に関する相談
偏食、スポーツ など

地場産物の活用
学校給食共同調理場における地場産物の活用に従い、納入業者との連携して推進する。
校内放送など給食の時間での指導の充実、校内掲示による啓発を行う。
教科等の学習や体験活動との関連を図る。

家庭・地域との連携
食育だより（すくすく潮見っ子）・学年だよりの配布、ホームページの活用
給食試食会、学校保健委員会、食に関する指導の参観授業 等

食育推進の評価
活動指標：教科や給食の時間における指導回数の増加、児童の観察記録、食育だより返信欄
成果指標：食習慣アンケート（児童）
朝食欠食率0%、食事の基本的なマナーを身に付けている児童の増加、行事食や郷土料理を知っている児童の増加
教職員アンケート、学校評価

