

学校・家庭・地域の連携を深め、
共に学ぶ私たちの食と健康



はじめに

「スーパー食育スクール事業」は、『学校における食育を充実するため、栄養教諭を中心に外部専門家等と連携しながら、予め具体的な目標を設定した上で、大学、企業、行政機関（農林、保健部局）、生産者等と連携し、児童・生徒の食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解、国際交流など、食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行い、食育の一層の充実を図る。』ことを目的とした事業です。岡山県では、文部科学省から本事業の委託を受け、倉敷市立西阿知小学校において2年間にわたり取り組んで参りました。

倉敷市立西阿知小学校では、2年目の本年度、「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」を研究主題とし、昨年度の反省をもとに、児童の食習慣・生活習慣の改善のためには、保護者の食への意識向上を図ることが欠かせないと考え、保護者の食生活の改善へつながるような取組を、昨年度までの取組に加え行ってまいりました。朝食レシピ募集や朝食キャンペーンなどの取組により、保護者自身の朝食摂取率や子どもと一緒に料理を作る保護者の割合が増加したとの報告を受けております。

この貴重な取組を、県内の各学校に好事例として紹介し、それぞれの学校の課題に合った食育の推進に役立てていただくため、西阿知小学校での食育の取組や、生活習慣・食生活アンケート等の調査集計結果をまとめましたので、子どもたちが食に関する知識を生かし、実践していく力を養うために役立てていただければ幸いです。

本事業の実施にあたりまして、大阪市立大学大学院生活科学研究科教授 春木敏先生には、学校における食育の推進と授業実践について、指導助言をいただきました。また、岡山県立大学保健福祉学部栄養学科 教授 川上貴代先生には、調査におけるデータ解析と分析資料を御提供いただきました。中核となる栄養教諭等に対しまして的確な御指導・御助言を賜りましたことに、深く感謝申し上げます。

最後になりましたが、倉敷市教育委員会等関係者の皆様におかれましては、本研究に誠心誠意お取組をいただきましたことに感謝申し上げますとともに、今後益々の御発展をお祈りし、御挨拶とさせていただきます。

平成28年2月

岡山県教育庁保健体育課
課長 福本 和宏

目 次

はじめに

I	平成27年度 スーパー食育スクール事業取組概要	1
II	倉敷市におけるスーパー食育スクール事業の取組	4
	1 倉敷市の概要	
	2 倉敷市の事業取組の趣旨	
	3 取組の具体的内容	
	4 事業の経過	
	5 研究の概要	
	・食育プログラム	15
	・校内研修	
	1年生	16
	2年生	34
	3年生	51
	4年生	66
	5年生	81
	6年生	90
	・体験活動・保護者啓発活動	108
	・全体計画・年間計画	119
	・生活、運動、学習習慣カード	126
III	生活習慣・食生活アンケート等調査について	130
IV	倉敷市におけるスーパー食育スクール事業の取組成果と課題	157
V	まとめ	164

おわりに

	平成27年度「スーパー食育スクール事業」に取り組んで	168
--	----------------------------	-----

I 平成27年度
スーパー食育スクール事業
取組概要

I 平成27年度「スーパー食育スクール事業」の取組概要

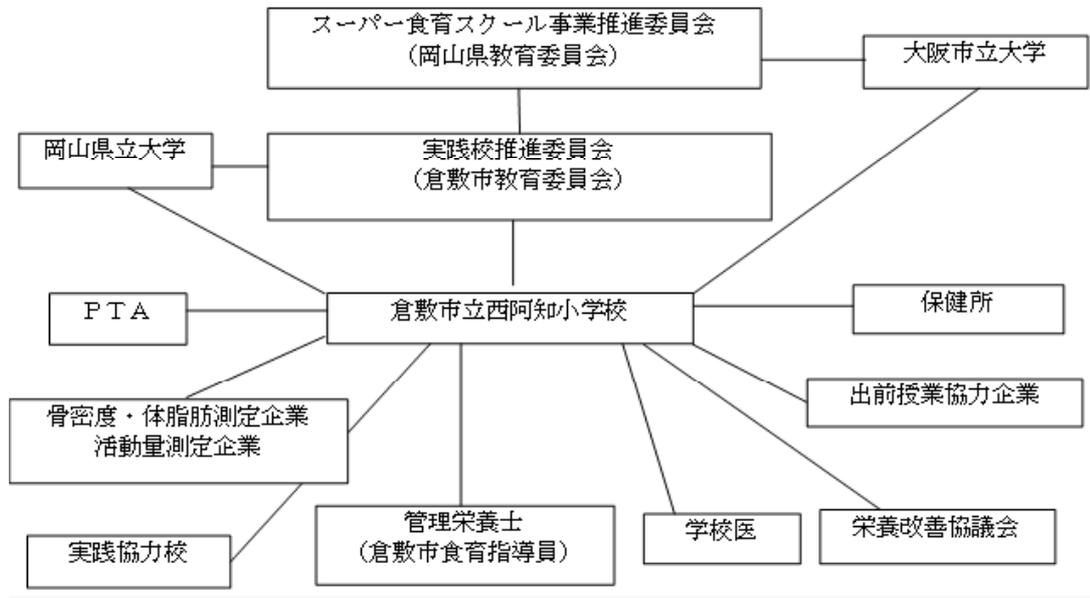
1. 岡山県事業概要

(1) 実践校

<倉敷市>

学校名	校長名	児童数
倉敷市立西阿知小学校	松尾 清文	875人

(2) 事業の実施体制



(3) 倉敷市立西阿知小学校の取組概要

- ア 食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用
 - ・児童が自分の食事内容をインターネット上で、入力して食事診断が行えるソフトを活用し、食事の状況を改善するとともに、家庭への啓発
- イ 「元気もりもり体すくすく大作戦」（全学年）を年4回実施
 - ※生活ふり回りカードによる児童の実態把握（項目：起床・就寝、朝ごはん、排便、給食残量、外遊び、テレビゲーム等）
- ウ 食に関する指導の授業実践（全学年）
 - ・大学の専門家の助言を得ながら、指導法等について研究し、食育の有用性を検討
- エ 保護者への啓発活動
 - ・家族そろって朝ごはんキャンペーン（朝食レシピ作成、保護者啓発用クリアファイル作成）

(4) 取組の具体的内容

<岡山県教育委員会>

内容・実施	<ul style="list-style-type: none"> ○基本データの収集 事業実践前後のアンケート調査の実施（年間2回） ○骨密度・体脂肪測定実施（年間2回） ○「元気もりもり体すくすく大作戦」生活ふり回りカードのデータの収集（年間3回） ○アンケート調査から問題点を絞り、効果的な指導ができる方策の推進 校内研修会参加（年3回） ○食育推進のために専門家との連携調整
-------	---

2. 推進委員会

(1) 設置の趣旨

文部科学省からの委託を受け、「スーパー食育スクール事業」について実践校を指定し、実践校の課題等を把握し事業内容、実施方法について協議と指導を行うため、「推進委員会」を設置するものである。

(2) 委員の構成

「推進委員会」は、学識経験者、教育委員会、実践校の校長、研究主任、栄養教諭、養護教諭、外部専門家、県関係部局 担当者等で構成するものとする。

【推進委員会名簿】

	氏 名	所 属	職 名
1	春木 敏	大阪市立大学大学院	教 授
2	川上 貴代	岡山県立大学	教 授
3	松尾 清文	倉敷市立西阿知小学校	校 長
4	大塚 愛子	倉敷市立西阿知小学校	教諭（研究主任）
5	富谷 圭子	倉敷市立西阿知小学校	栄養教諭
6	上野 芳子	倉敷市立西阿知小学校	養護教諭
7	中桐 規代	倉敷市教育委員会	主 幹
8	平岩 恵子	岡山県学校栄養士会 (岡山市立御野小学校)	会 長 (副主査栄養技師)
9	佐藤 圭子	岡山県保健福祉部健康推進課	主 幹
10	高橋 典久	岡山県教育庁義務教育課	指導主事（副参事）
11	福本 和宏	岡山県教育庁保健体育課	課 長
12	小川 泰永	〃（事務局）	副 課 長
13	小林 圓裕	〃（事務局）	総括副参事
14	金子 幸江	〃（事務局）	指導主事（主任）

(3) 開催時期及び会議内容

(第1回 7月)

- 事業進行状況の説明
- 実践校の事業計画からアンケート及び収集するデータ内容の確認
- 栄養教諭の役割と推進委員会としての支援について確認

(第2回 10月)

- 事業進行状況の説明
- データの解析とホームページでの報告に向けての内容検討
- 栄養教諭の役割と推進委員会としての支援について確認

(第3回 2月)

- 事業前後のデータの解析とホームページでの報告のまとめ

Ⅱ 倉敷市における スーパー食育スクール事業の取組

II 倉敷市における平成27年度スーパー食育スクール事業の取組について

1 倉敷市の概要

倉敷市は、岡山県の南部に位置し、人口48万3千人余りの中核市であり、白壁の町並みや大原美術館、瀬戸大橋の雄大な眺めなど、質の高い観光資源や地場産業児島ジーンズ、産業集積地水島コンビナートを有するなど文化・産業・工業・農業・漁業が調和よく発展している市でもある。

学校給食は、全小学校63校(27,566名)、全中学校26校(13,501名)、特別支援学校1校(210名)、定時制高等学校1校(79名)で完全給食を実施している。他に、定時制高等学校3校では、パン・ミルクの補食給食を行っている。なお、小学校50校、中学校10校、特別支援学校、定時制高等学校は、単独校方式で実施しており、他の学校は、共同調理場からの配送を行っている。

食育の現状は、次のとおりである。

本市では、国の食育推進基本計画の策定を受け、平成20年3月に「倉敷市食育推進計画」を策定した。食育推進計画には、「食で育もう 元気なくらしき～触れ合う家族 助け合う地域 広がる食育の輪」の目標をかかげ、市民、農林漁業者、食品関連業者、教育関係者、行政の各部局が協働で、市民のライフステージごとに取組みを行ってきた。

平成23年3月には、第二次倉敷市食育推進計画を策定し、継続して取り組んでいる。成長期にある児童生徒の食育については、当初より、市教育委員会が担当している。

平成5年12月から「メッセージ日」を設定し、全校で当日の献立に合った内容で食に関する指導に取り組んでいる。

また、各校で児童生徒の健康な体づくりを目標に「食に関する指導 年間計画」を作成し、献立を活用した食に関する指導を実施している。日々の献立を「生きた教材」として児童生徒に栄養知識、望ましい食事のとり方や衛生管理等を体験しながら学ぶ教育活動の一環として行っている。

平成23年4月から「学校給食のホームページ」で、各学校の給食献立や食育情報を公開している。

そして、同年23年4月から食事診断ソフト「くらしき市版ヘルスジャッジ」を導入し、児童生徒が自分の食事を入力し、診断を行うことにより自分の食生活について理解し、自身の健康管理ができることを目指している。さらに、食事診断結果を家庭へ持ち帰り、家族の食生活の改善もしていくことで、家族の健康へつなげるよう努力している。

倉敷市教育委員会は、単独調理場、共同調理場に栄養教諭又は学校栄養職員を配置し、「豊かで魅力ある学校給食」の実施のために、教職員とともに学校の特色を活かした食育を実践している。

実践にあたり、食育推進の視点を「食の知識・体験」とし、各校ごとに学校教育目標と関連した「食に関する指導全体計画」を作成し、児童生徒の食生活の実態も把握しながら、各学年に合わせた指導をしている。どの学校の児童生徒も給食への関心が

高く、給食の残量減少や自らの食に関する意識が高まっている児童生徒が増える等成果も徐々に現れている。

2 事業取組の趣旨

本市では、平成18年度より、小中学校に栄養教諭を配置し、栄養教諭等を中核とする学校における食に関する指導の充実に取り組んできた。

昨年度から、文部科学省委託事業「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、倉敷市立西阿知小学校において実践した。

研究主題として、「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」を設定して取り組んだ。

現在、私たちを取り巻く社会環境等の変化に伴い、食生活は、大きく変遷するに至っている。特に、子どもたちの食生活をみると、偏った食事を不規則に摂取するという発育発達に好ましくない食生活となっている。

それにより、肥満や過度の痩身、生活習慣病症候を示す子どもたちも増加傾向にあり、とりわけ食生活の乱れとの関連が強く指摘されている。

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は、健やかな心身をはぐくむ欠かせないものであり、発育発達期にある子どもたちへの食育は、生涯を通して健やかに生きる基礎を培うものとなる。

西阿知小学校では、平成26年度の調査結果から、朝食を「毎日食べる」児童の割合は、小学校全体として第1回調査93.1%、第2回調査92.6%とほぼ変化はみられず、本事業の目標値である「児童の朝食摂取100%」に達していない。

また、家族の食生活についての意識向上に関連する項目については、下記の点に課題が残っている。

家族と一緒に食べる共食の割合

・朝食：31.5%→27.1%，夕食：71.2%→66.7%

1週間に家族一緒に食べる日数

・朝食：3.6回→3.4回，夕食：5.3回→5.2回

保護者の食に関する意識

・「食育は大切であると思う」：89.1%→88.5%

・「主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事は大切と思う」：87.7%→90.1%

※いずれも目標値92%に達していない。

上記結果より、児童の食習慣・生活習慣改善に向けては、保護者の食への意識向上を図ることが欠かせないと考えられる。そこで、保護者が食生活改善へとつなげていくよう取り組み、朝食・夕食の共食を啓発することで、保護者自身が食の大切さを実感し、食習慣の改善につないでいく取組を実施する。

以前より、児童自身による生活習慣調査を継続実施し、「早寝」「早起き」「テレビ・ゲームの時間（2時間まで）」などを課題と位置づけている。

一方、児童の朝食摂取状況は高いものの、その献立内容をみると、ごはんのみそ汁、パンと牛乳といった主食中心で、主菜（卵・肉・魚・大豆類）と副菜（野菜）の摂れてない状況にあり、副食を充実する働きかけを課題としている。

他方、近年、共働き世帯も多くなり、一人で朝ごはんを食べる児童も年々増加傾向にあり課題である。

本事業を実践するにあたり、学識経験者、市教育委員会、当小学校教職員、保護者、地域と連携した指導体制のもと、学校全体で取り組む食育推進事業をすすめていくこととする。

5・6学年では、食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）を用い、児童自らが、望ましい食事の摂り方を科学的に体得し、家庭においても食生活課題を改善することを目標に、児童が保護者とともに健康な食生活・生活習慣に改善しようとする意欲を持てるように市教育委員会として支援に努めたい。

3 取組の具体的内容

(1) 事業内容

- ① 「元気もりもり体すくすく大作戦」を6月・8月・9月・1月に行い、データ収集し、食育の経過を評価する。結果を児童並びに保護者へ発信し、家族ぐるみで食生活改善を図る。また、児童自身が1週間の取組を振り返り、課題と実践を確認し、自己管理能力につなげる。加えて、それを元に専門家による食と運動、食と生活リズムの関連についての分析を行う。また、「元気もりもり体すくすく大作戦」を進めるにあたり、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関する指導において関連学習をする。大学の専門家の助言を得ながら、担任教諭と栄養教諭による食育の指導法等を研究し、食に関する指導の有用性を検討する。
- ② 本年度の授業実践をもとに、各学年の食に関する指導の再検討と授業評価を重ね、1～6学年の発達段階に即した「食に関する指導」のモデルを再構築する。日々の食生活（給食・家庭の食事）と朝ごはん学習を有機的につなぎ、小学校6年を通した食育推進計画を構築・実施・評価し、各学年により系統立てた食育推進を図る。
- ③ 5・6学年は、家庭科、学級活動等の時間に、食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）を年3回活用し、食事摂取状況をデータ入力し、栄養バランスのとり方について学習し、自身の食生活を振り返るようにする。食事とその他の生活習慣のデータを保護者に伝え、家庭で親子が食事管理について話し合い、解決に向けて目標設定をする。食育支援システムを活用することで、児童自身が食事内容を把握し、食に関する学習を、日常生活の中で実践しようとする態度形成につなぐ。
- ④ 学校保健委員会等を活用し、「元気もりもり体すくすく大作戦」週間の結果について情報提供し、保護者への啓発（児童への応援メッセージや励ましのコメントを求める）を行うことで、家庭での食生活や身体活動の改善につなげる。

- ⑤ 児童と保護者の朝食への関心を高めることを目的に児童・保護者・地域から朝食レシピの募集を行い，親子で共に考え，活動する場を作る。併せて，朝ごはんレシピ集を作成し，“朝ごはんを食べよう”キャンペーンを展開する。
- ⑥ 食事摂取状況や生活習慣・食生活アンケートと体力テスト，身体組成（骨密度，体脂肪等）のデータを収集し，専門家による分析を実施し，分析結果を活用する。児童への指導や保護者への啓発に分析結果を活用する。

ア 食・健康に関わるデータ収集に基づき，実態把握をする。

○ 食生活等アンケート調査

本校の児童の生活習慣・食生活に関する実態を把握し，今後の取組の基礎資料とする。倉敷市立西阿知小学校1～6年生の児童及びその保護者を対象とする。年間を通して2回実施（6月，11月）。

○ 元気もりもり体すくすく大作戦

日常の生活習慣に関する項目について，児童自身が振り返り，実践したことと課題を認識し，自己管理能力につなげることを目的とする。年間を通して4回実施。専門家による食と運動，食と生活リズムの関連についての分析を行う。（6月・8月・9月・1月）

○ 骨密度体脂肪測定

身体組成のデータを収集し，生活全般とりわけ食生活実態・身体活動に関するデータと詳細な分析を行い，今後の対策を検討する。年間を通して2回実施。（7月，12月：6年）

○ 倉敷市版ヘルスジャッジ

5・6学年の児童自身は食事摂取状況をデータ入力し，得られた結果をもとに栄養バランスのとり方を学習する。自身の食事内容を把握することにより，教科等で学習した内容を確認し，日常生活の中で実践しようとする態度形成につながる。年間を通して3回実施。（6月・9月・12月）

○ 活動量計測定

児童は，登校時から下校時までの間，スマートバンド（活動量計）を装着し，学校活動における歩数や活動量について計測する。年間を通して1回実施。（10月～各クラス3日間実施：5年・6年）

イ 普及・啓発等に関する事業

○ 校内研修

食育の観点から，授業案を検討し，教科や特別活動等の授業研修会を実施した。
1年 学級活動 「たべもののひみつをしろろう」

2年	生活科	「おひさまもりもりまるかじり」
3年	学級活動	「お魚も大好き！」
4年	社会科	「自然を生かした真庭市蒜山」
5年	家庭科	「食べて元気に」
6年	家庭科	「工夫しよう 楽しい食事」

○ 料理教室

倉敷市食育指導員（管理栄養士）を講師として招き，5年生児童を対象に料理教室を開催。「作ってみよう！わたしのあさごはん」というテーマで，実際に児童自身が朝ごはんを準備することを目標に，みそ汁のだし作りや，目玉焼きの卵を割ることから調理実習を行う。

○ 食と健康講演会

「食事と健康～台所から親子で楽しむ食育を～」という演題で，市職員による食育に関する講演会を開催。

○ 給食週間行事

- ・インタビュー形式による調理員の紹介。
- ・給食ビンゴの実施（給食目標を個人で設定し，達成できた日に色塗りする。）
- ・週間中の特別献立として，リクエスト給食を作成。
- ・教育長学校訪問

※給食週間は平成28年1月19日からのため，取組の経過は未添付

○ 出前授業

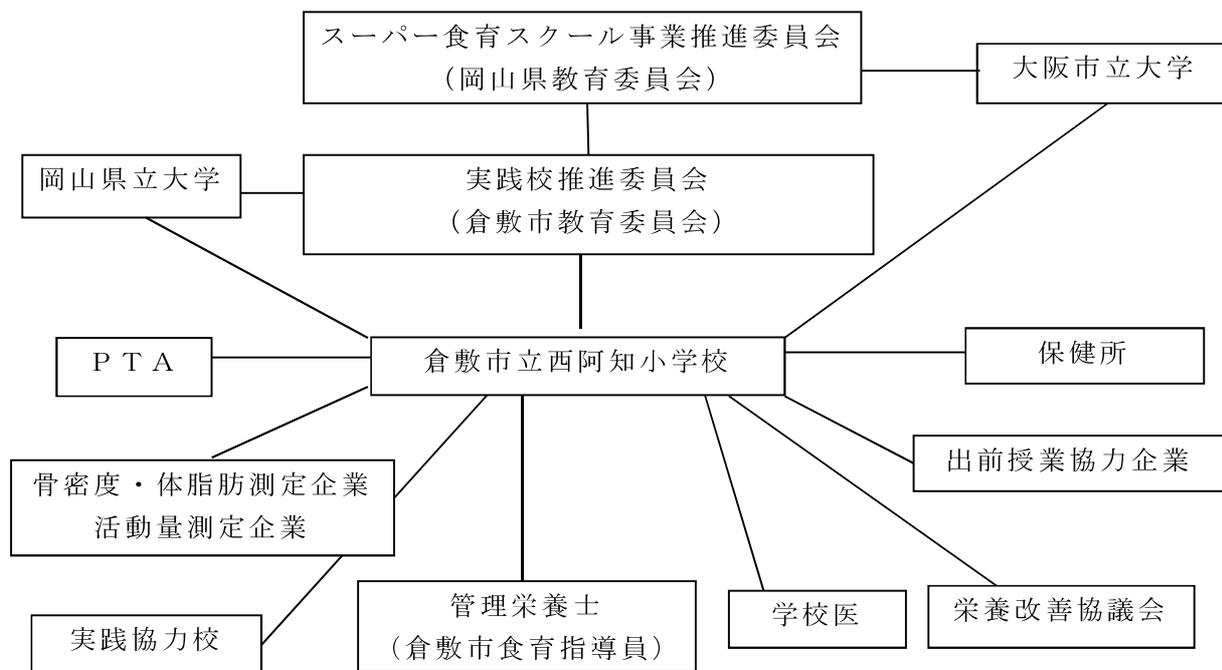
乳業者による出前講座を受講。

- ・2年生を対象に，乳牛や牛乳についての説明を聞いた。実物大の牛のタペストリーで牛の大きさをイメージしたり，牛の個体番号ラベルやベル，えさや子牛の哺乳びんを実際に触ったりした（10月）。
- ・3年生を対象に，生クリームからバターを作る体験や牛乳から作られる製品についての説明を聞き，食料生産に関わる人から直接話を聞くことで，身近な乳製品が自分の口に入るまでの過程や苦勞を学んだ（10月）。
- ・4年生を対象に，ジャージー牛の乳搾り体験やジャージー牛乳の試飲，乳牛の飼育に関わる人から乳牛や酪農について直接話を聞くことで，県内の特色ある地域の産物について学び，その生産に関わる人への感謝の心を育む（11月）。

○ 学校保健委員会

「バランスよく食べて，元気もりもり！」というテーマについて，児童保健委員，児童給食委員が企画・運営し，学校医，教職員，保護者の参加による会を開催（10月20日）。

(2) 事業実施体制



(3) 実践校推進委員会名簿

推進委員会委員

	氏名	所属及び役職	備考
1	久保田 恵	岡山県立大学（教授）	会長
2	河村 益成	西阿知小学校（PTA会長）	
3	針谷 秀和	西阿知小学校（学校医）	
4	松尾 清文	西阿知小学校（校長）	
5	木元 義江	西阿知小学校（副校長）	
6	狩野 隆	西阿知小学校（教頭）	
7	大塚 愛子	西阿知小学校（研究主任）	
8	高橋 宏徳	西阿知小学校（研究副主任）	
9	富谷 圭子	西阿知小学校（栄養教諭）	
10	上野 芳子	西阿知小学校（養護教諭）	
11	西原由布子	西阿知小学校（保健主事）	
12	茅野 和之	西阿知小学校（教務主任）	
13	傳 正樹	西阿知小学校（体育主任）	
14	道満 亜弓	西阿知小学校（給食主任）	
15	金子 幸江	岡山県教育庁保健体育課指導主事（主任）	
16	有森 真理	倉敷市教育委員会指導課指導主事（主幹）	
17	岩部 信子	倉敷市栄養委員	
18	秋山 典子	倉敷市保健所健康づくり課食育推進係長（主幹）	
19	三原 実穂	倉敷市立長尾小学校（栄養教諭）	
20	小田 敦子	倉敷市立連島南小学校（栄養教諭）	

事務局

1	高橋 一雄	倉敷市教育委員会保健体育課長	
2	小松原 道広	倉敷市教育委員会保健体育課長補佐	
3	徳森 育子	倉敷市教育委員会保健体育課主幹（保健担当）	
4	寺山 泰史	倉敷市教育委員会保健体育課主任（体育担当）	
5	中桐 規代	倉敷市教育委員会保健体育課主幹（食育担当）	

4 事業の経過

実施時期	計画内容	備考
6月	委託契約 生活習慣・食習慣アンケート実態調査① 「元気もりもり体すくすく大作戦」週間実施① 食事診断：くらしき市版ヘルスジャッジ① 「食と健康」講演会・栄養委員啓発展示 町探検 出前授業：放課後子ども教室で親子料理教室 (ヤクルト株式会社)	全校児童・保護者 全校児童 5・6年児童 保護者 2年児童 応募による児童・保護者
7月	第1回校内授業研究会(5年：家庭科) (指導助言：大阪市立大 春木教授) 骨密度体脂肪測定1回目 「元気もりもり体すくすく大作戦」週間実施(協力校) 宿題習慣調査 わが家のおすすめ朝ごはんレシピ募集 「元気もりもり体すくすく大作戦」週間実施② 出前授業：放課後子ども教室で親子料理教室 岡山県第1回推進委員会	5年児童 6年児童 連島南小学校 全校児童 全校児童 全校児童・保護者及び地域 全校児童 応募による児童・保護者
8月	先進校視察：東京都杉並区立三谷小学校 校内研修：くらしき市版ヘルスジャッジ 食育サットシステム	副校長・研究主任・栄養教諭 職員
9月	「元気もりもり体すくすく大作戦」週間実施③ 食事診断：くらしき市版ヘルスジャッジ② 市第1回推進委員会(レシピ審査) 活動量測定 第2回校内授業研究会(6年：家庭科) (指導助言：岡山県総合教育センター堤指導主事)	全校児童 5・6年児童 6年児童 6年児童
10月	子どもの料理教室(5年) 出前授業：倉敷市ではたらく人々(地産地消等) (倉敷市教育委員会)	5年児童 3年児童及び保護者

	<p>県教育委員会及び栄養委員による食についての啓発展示（食育サットシステム，共食について） わが家のおすすめ朝ごはんレシピ応募作品の展示</p> <p>岡山県第2回推進委員会開催 第3回校内授業研究会（1年：学級活動，2年：生活科） （指導助言：倉敷市教育委員会 有森指導主幹）</p> <p>活動量測定</p> <p>“朝ごはんを食べよう”キャンペーン実施</p> <p>出前授業：料理教室（キューピー食品株式会社）</p> <p>出前授業：料理教室（株式会社明治：3年） 出前授業：牛乳（株式会社明治：2年） 学校保健委員会</p>	<p>保護者</p> <p>1・2年児童</p> <p>5年児童（クラス毎） 給食委員会による 全校児童・保護者</p> <p>応募による児童・保護者 3年児童 2年児童 4年以上の児童及び保護者，学校医，保健師，職員</p>
1 1 月	<p>生活習慣・食習慣アンケート実態調査② 出前授業：牛乳（蒜山酪農農業協同組合：4年）</p> <p>第4回校内授業研究会（3年：学級活動，4年：社会科）（指導助言：大阪市立大 春木教授） 運動習慣・宿題習慣調査 「元気もりもり体すくすく大作戦」週間実施（協力校）</p>	<p>全校児童・保護者 4年児童</p> <p>3・4年児童</p> <p>全校児童 長尾小学校 全校児童</p>
1 2 月	<p>骨密度体脂肪測定2回目 食事診断：くらしき市版ヘルスジャッジ③</p>	<p>6年児童 5・6年児童</p>
1 月	<p>「元気もりもり体すくすく大作戦」週間実施④ 倉敷市第2回推進委員会 学校給食実施校訪問 学校給食週間実施 栄養委員による朝食の実物展示と紹介</p>	<p>全校児童</p> <p>全校児童 保護者</p>
2 月	<p>岡山県第3回推進委員会開催 事業実施のまとめ</p>	

5 研究の概要

(1) 校内研修

①研究主題

学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康

②研究主題設定の理由

本校は、昨年度文部科学省より「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、栄養教諭を中心に外部専門機関等を活用しながら食育を通じた健康増進を進め、その成果を科学的に検証してきた。今年度も「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、さらに研究を進めていくことになった。

昨年度の検証によれば、朝食摂取率は9割を超えているものの、バランスのとれた朝食を規則正しく食べる児童のさらなる増加が望まれる。また、生活習慣の改善や保護者との連携をさらに深めていくことも課題として挙げられる。

明らかになった本校の課題は「早寝・早起き」「テレビ・ゲームの時間(全2時間まで)」などの達成率が低いことである。また、児童の朝食摂取状況は全体として高いものの、児童が朝食の栄養のバランスについて考えたり、自分の食習慣や生活習慣について見直したりすることはあまりできていない。食習慣の確立に必要な家庭と学校の連携についても充分とは言えない。

そこで、研究主題を「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」と設定し、以下の取組を行うこととした。

ア 食習慣と生活習慣の改善に取り組む保護者の増加

- ・ 児童の個食割合の減少
- ・ 献立表・食育だよりを見る保護者の増加
- ・ 家族の食生活・生活習慣を改善しようと思う保護者の増加

イ バランスのとれた食事をとる児童の増加

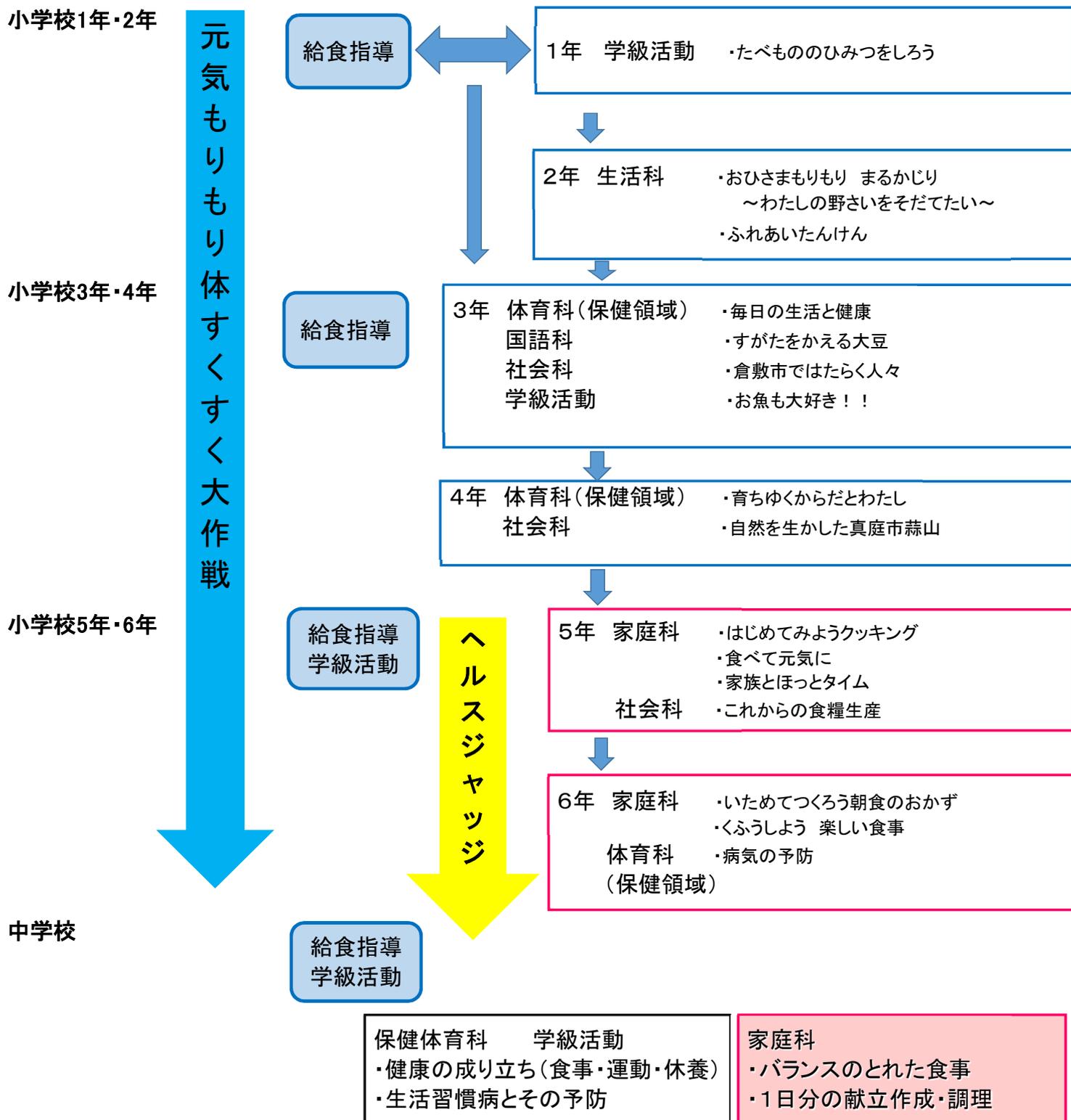
- ・ 朝食摂取率の増加
- ・ 朝食・夕食の内容の改善
- ・ 自分の食事に興味・関心をもつ児童の増加

ウ 元気に活動する児童の増加

- ・ 欠席児童の病欠率の減少
- ・ 保健室利用者数の減少
- ・ 毎日排便率の増加

検証にあたっては、食生活アンケートや身体組織(骨密度、体脂肪等)の調査、運動量の測定(活動量計の活用)、「元気もりもり・体すくすく大作戦」のデータ収集等から分析を行い、分析結果を児童の指導と保護者の啓発に生かしていきたいと考えている。

基本的な食に関する指導のプログラム(倉敷市立西阿知小学校)



第1学年 学級活動

「たべもののひみつをしろう」

第1学年 学級活動学習指導案
平成27年10月23日（金） 指導者（T1）担任（T2）栄養教諭

1 題材名 「たべもののひみつをしろろ」

2 目標

- 食べ物の名前を知ることによって食べ物に興味をもち、好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができる。（関心・意欲・態度）
- 好き嫌いなく食べることの大切さを知り、自分の食べ方を振り返ることができる。（思考・判断・実践）
- 食べ物の3つの働きを知り、好き嫌いなく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）

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」（平成25年12月）より

- ① 食事の重要性（食事の重要性・食事の喜び・楽しさを理解する。）
- ② 心身の健康（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を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。）
- ③ 食品を選択する能力（正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。）

4 指導計画

事前 「好きな食べ物嫌いな食べ物アンケート」をする。

本時 「たべもののひみつをしろろ」

給食にはたくさんの食品が使われていることを知り、食品が働きごとに3つの仲間に分かれることが分かる。

事後 「給食の中の食べ物探し」をする。

継続的に「給食がんばりカード」に取り組む。

5 指導上の立場

(1) 題材について

本題材は、学習指導要領特別活動編の内容「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」より設定したものである。

心身共に健康な体を作るためには、好き嫌いなくなんでも食べることが大切である。しかし、味や見た目、食経験の少なさから好き嫌いや食べず嫌いをする児童がいる。好き嫌いをしてはいけないことは分かっているが、なぜそれがいけないのか、好き嫌いをしていると体にどんな影響があるのかなどを理解している児童は少ない。

食べ物を身近に感じ、いろいろな料理を食べてみたい、どんな味が知りたいなどの思いをもつことは、食べ物に対する関心を高め、“食べてみよう”とする態度の形成につながっていくことであると考え。また、食品の働きを知ることによって、色々な食べ物

を食べようとする意識が高まるのではないかと考えた。本題材を通して、「食べ物に興味や親しみを感じること」「好き嫌いなく食べようとする」との2点を育てたいと思い、この題材を設定した。

そこで、全員が同じものを食べる給食を活用して、学習を進めていくことにした。給食で登場する食品の名前や形を知らせ、食べ物に興味をもたせたい。また、給食にはたくさんの食品が使われていることを知り、食品の果たす役割や栄養について興味関心をもつようにつなげていきたい。

(2)児童の実態

本学級の児童は給食を楽しみにしており、給食をよく食べ、残菜も少ない。給食のあいさつの前には献立や食べ方の話を聞くことを楽しみにしている。しかし、家庭で食べたことのない料理や見た目が自分の好みでない料理は、食べる前から配膳量を少なくする児童もいる。また、嫌いなものでも頑張って食べてみようという児童は少ない。事前にとった好きな食べ物嫌いな食べ物に関するアンケート結果では、好きな食べ物は、ケーキやラーメンなどが多く、嫌いな食べ物は、たけのこやピーマン、エビやイカなどの野菜や魚介類に偏っていた。また、食べたことのない食べ物については貝類や海藻類が多いという結果が出た。つまり、野菜や魚介類は、児童にとって苦手意識が高かったり、経験不足から敬遠されがちだったりする食べ物であることが分かった。そこで、食べ物について知ったり、関わったりする活動を取り入れることで、食べ物に関心や親しみをもつことができるようにしたい。さらに、食品の働きについて知ることで、いろんな食べ物を食べようという思いをもつことができるようにしたい。

(3)研究とのかかわり

本校の研究主題「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」に迫るために、低学年の食に関する指導の目標「食べ物に興味・関心をもつ子ども」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ①食事の重要性…食品や料理に興味をもち、食事を楽しむ。
- ②心身の健康…いろいろな食品に親しみをもち、嫌いなものでも食べようという意欲をもつ。
- ③食品を選択する力…身近な食品の名前や、食品が働きごとに3つの仲間に分類できることが分かる。

<食生活アンケートの活用>

好きな食べ物嫌いな食べ物に関するアンケート結果を知り、食生活を振り返る場面を作ることにより、児童が自分の問題として興味をもって考えることができるようにする。

<栄養教諭との連携>

栄養教諭から専門性を生かした食に関する話を聞くことで、食品や給食への興味

関心を高めるようにする。さらに、実際に調理に携わっている栄養教諭が鍋の中で食品のカードを混ぜ、それが給食のメニューになって提示されることで、たくさんの食品と給食が結びつくようにする。また、食品の働きについて教わることで、好き嫌いなく食べることの重要性に気付き、苦手なものでも食べようとする態度を育てたい。

<食べ物に親しむ工夫>

「食べ物クイズ」をするときに、手で触る、香りを嗅ぐ、振った時の音を聞く、拡大した写真を見るなど、様々な感覚を使って食品に親しむことができるようにする。また、食品を3つの働き別の仲間に分類する活動では、なるべく実物を使用することにより、実物に触れる経験を設けるようにする。アンケートの結果から、野菜や魚介類など苦手な食品をクイズなどで取り上げることで、興味や親しみをもてるようにしていきたい。

<家庭との連携>

学習したことを学年便りで知らせたり、学校で取り組んだ「給食がんばりカード」を家庭の中でも話題にしたりすることにより、家庭と学校で食の学びを共有することができるようにする。

6 本時案

<p>目 標</p>	<p>「食べ物クイズ」を通して，食べ物に親しみをもつとともに，食べ物は働きによって3つに分かれることを知り，好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができる。</p>
<p>学習活動</p>	<p>指導上の支援と工夫</p>
<p>1 本時のめあてを知る。</p>	<p>○ 栄養教諭と共に「食べ物クイズ」をすることを知らせ，楽しく学習する意欲をもつことができるようにする。(T1)</p> <p>○ 事前に実施した好きな食べ物嫌いな食べ物のアンケートの結果に触れながら話をするこゝで，本時のめあてをつかむことができるようにする。</p>
<p>たべもののひみつをしよう。</p>	
<p>2 食べ物クイズをする。</p>	<p>○ 触る，香りを嗅ぐ，写真を見るなどして，様々な感覚を使ったクイズをすることで，食品に興味をもって学習することができるようにする。(T1, T2)</p> <p>○ 事前アンケートの結果から，児童の苦手な食品や，触れることの少ない食品を取り上げるこゝで，親しみや興味をもつことができるようにする。</p> <p>○ 下線がクイズで取り上げる食品である。</p>
<p>ごはん，牛乳・・・米・牛乳 八宝菜・・・<u>いか</u>・<u>えび</u>・<u>うずら</u>卵・豚肉・<u>にんじん</u>・<u>しいたけ</u>・<u>たけのこ</u>・白菜 ねぎ・玉ねぎ さつまいもの中華あえ・・・さつまいも・<u>大豆</u>・<u>ごま</u> みかん・・・うんしゅうみかん</p>	
<p>3 栄養教諭の話を聞く。</p>	<p>○ クイズで登場しなかった食品については，意図的に3つの仲間に分けて掲示するようにする。(T2)</p> <p>○ 食べ物は，赤・黄・緑の「3つのなかま」に分けられることを知らせる。働きについては，言葉だけでなくイラストで示し，より理解しやすいように配慮する。</p> <p style="margin-left: 20px;"> { 黄…ちからになる 赤…血や肉，骨をつくる 緑…体の調子を整える </p>
<p>4 食品を3つの栄養素の仲間に分ける。</p>	<p>○ 話し合いながら取り組むことができるように，グループで取り組むようにする。実物や写真を用意することで，手元で操作しながら考えることができるようにする。</p> <p>○ 考えるヒントになるように，色別のかごにそれぞれの働きのイラストを貼り付けておくようにする。</p>

<p>5 答え合わせをする。</p> <p>6 本時のまとめをする。</p>	<p>○ 机間指導し、うまく分けられないグループには、3つの働きから想像して分けたり、T2が例示した食品から連想して分けたりするよう、助言する。</p> <p>○ 栄養教諭が正解を示す際に、3つの色は食品の働きによって分けられるということを、もう一度押さえるようにする。(T2)</p> <p>○ 黒板に貼られた食品は、給食に使われている物であることを知らせることで、給食にはたくさんの食品が使われていることに気付くことができるようにする。(T2)</p> <p>○ 献立を写真で示すことで、児童が具体的に給食をイメージできるようにする。(T2)</p> <p>○ 給食には3つの働きをもつ食品がすべて使われていることに気付き、残さず食べることが大切だということを押さえる。(T1)</p> <p>○ 今日の学習の感想や分かったことを発表することで、本時のまとめとする。(T1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物には、3つのなかまがあることが分かりました。 ・3つの仲間は、全部体にいいから、残さず食べるようにします。
<p>評価の観点</p>	<p>「食べ物クイズ」を通して、食べ物に親しみをもつとともに、食べ物は働きによって3つに分かれることを知り、好き嫌いなく食べようとする意欲をもつことができたか。【意欲・関心】(発言・観察)</p>

7 授業記録

T1 (担任)	T2 (栄養教諭)	児童の反応
<p>○今日は給食の先生と一緒に勉強するよ。 栄養士の先生と何の勉強するかな？</p> <p>○好きなもの嫌いなもののアンケートをしたね。覚えてるかな。その結果だよ。みんなが好きな食べ物は何か？</p> <p>第2位は、ラーメン 第1位は、ケーキでした。</p> <p>○嫌いな食べ物もきいたよね。何だと思う？</p> <p>第2位はたけのこ。 第1位は、いか。えび。</p> <p>○人によっていろいろ好き嫌いがあるよね。 好きな食べ物はいっぱい食べたいし、嫌いな食べ物は食べずに残したいよね。嫌いなんだからずっと食べなくてもいいのかな。 実は、食べ物にはヒミツがあるそうです。今日のめあては「たべもののひみつをしろう」です。食べ物のヒミツを勉強して、食べ物ともっともっと仲良くなってほしいなと思います。</p> <p>○食べ物クイズをします！テレビに注目(テレビをつける) ヒントは、目で見たり、手で触ったり、鼻でにおって、当ててもらおうよ。</p> <p>○では、第1問。目によく見てね。(たけのこ) 切り方をかえると…(2枚目) よくわかったね。簡単だったかな。</p> <p>○本物を用意したよ。1番さん、取りに来ましょう。みんなに見せてあげてね。 見たら、かごに入れてよい姿勢！ 次のクイズです。</p> <p>○第2問。次も目を使ってね。 これは・・・畑だね。こんな葉っぱの食べ物知っているかな？ 土の中に入っているところを食べるよ。</p>	  <p>(黄・赤・緑の画用紙を貼る)</p> <p>○正解！(黒板にたけのこを貼る。)</p> 	<p>あ、ラーメン。</p> <p>えび嫌い。 おなか空いた。</p> <p>いやだめだめ。 もったいない。 食べ物のひみつを知ろう。</p> <p>イエーイ。</p> <p>ポテトポテト。 たけのこ！</p>

<p>正解は？</p> <p>2番の人，取りに来ましょう。</p> <p>○次は，耳をつかってもらいます。</p> <p>3番の人，前に出てきましょう。</p> <p>この中にある食べ物が入っているよ。振って音を聞かせてください。5 4 3 2 1 終わり。</p> <p>では帰りましょう。</p> <p>ヒントは，こんな花を咲かせて…</p> <p>この中の種を食べます。</p> <p>正解はこれです！（テレビ）</p> <p>3番さん，取りに来ましょう。</p> <p>ごまをかごに置きましょう。</p> <p>○次も，耳をつかってもらいます。</p> <p>4番の人，前に出ましょう。振って音を聞かせてください。5・4・3・2・1 終わり！</p> <p>これは，こんなふうになっています。見たことあるね！</p> <p>そうです！えだまめを畑にこのまま置いて乾かすと，大豆になります！</p> <p>4番さん，取りに来ましょう。</p> <p>○第5問，次は手で触って当ててもらおうよ。はてなボックスを用意しました！5番さん，出てきましょう。</p> <p>そーっと順番に触ってね。</p> <p>○触った感じを教えてください。</p> <p>正解は？おもしろいね。</p> <p>いかは，海の中では透明です。きれいに洗って料理すると，ほらこんなふうにおいしくなります。食べたことあるよね？</p> <p>○次の食べ物は，テレビに注目！</p> <p>なんだか模様がついているね。皆がよく知っている食べ物なんだけど…。</p>	<p>○正解！（にんじんを貼る）</p>  <p>○乾かすようになります。ここに種が入っているんだね。</p> <p>○正解！ごまです。（ごまを配る）</p> <p>（「はてなぼっくす」準備）</p>  <p>○正解は，いかです。（いかを持ち上げる）</p> <p>（いかカードを配る）</p>	<p>にんじん。</p> <p>虫よ！</p> <p>え—————！！！！</p> <p>ガシャガシャ？え—————！！？</p> <p>大豆？</p> <p>こわいこわい。</p> <p>きゃー！</p> <p>しっとりしてる。</p> <p>うわあ 動いている。</p> <p>お魚みたい。</p> <p>へび？うなぎ？</p> <p>えー！！</p> <p>おすし。</p> <p>えびー！</p>
---	---	--

<p>答えを教えてください。</p> <p>○生きているときは黒や茶色で、ゆでると赤くなるんだね。</p> <p>○第7問、茶色の鳥さんが卵を産むと、模様がある卵が産まれました。ニワトリさんが卵を産むと、白い卵が産まれました。</p> <p>この卵、実はこーんなに大きさが違います。</p> <p>なんの卵かな？</p> <p>1 番さん、そーっと取りに来てね。</p> <p>○第8問、最後の問題です。触ったり、見たりしてもらいます。持って来ました。</p> <p>この木から食べ物が生えてきます。何が生えてくるのかな。</p> <p>2 番さん、出て来ましょう。</p> <p>○みんな分からないね。正解は、しいたけです。(テレビ)</p> <p>この丸の中に、しいたけの素が入っています。これを木に埋め込んでいて、ここからしいたけが生えてくるそうです。</p> <p>○食べ物クイズはおしまい。他にも、お米、牛乳、さつまいも、豚肉、白菜、玉ねぎ、葱、みかんなど、よく知っているね。</p> <p>○では、黒板の方に向きましょう。みんな、食べ物クイズたくさん答えたね。</p> <p>こんなにたくさんの食べ物があったね。</p> <p>あれあれ、なんだか黒板が黄・赤・緑になってるね。あら？給食の先生のエプロンも！何でだろう。</p> <p>給食の先生に聞いてみよう。</p> 	<p>○答えは、えびです。(えびカード)</p> <p>○正解は、ウズラの卵です。(卵を配る)</p> <p>(エプロンを着替える)</p> <p>○これは、しいたけの木です。</p>  <p>○実は、この黄・赤・緑の3色が、食べ物のひみつなんです。</p> <p>皆が食べ物を食べると、体の中でいろいろないいことをしてくれます。</p> <p>黄に貼ってある食べ物は、運動したり勉強したりする力のもとになります。車に何を入れたら走るかな？</p> <p>そう、ガソリンのようなものです。</p>	<p>わたしが産みます？ウミガメ？</p> <p>うずら？</p> <p>なんかいいにおいがする。</p> <p>えー？3つも使うの？</p> <p>きのこー。</p> <p>きのこ大大大大大好き。</p> <p>しいたけ。</p> <p>うわっ、でっかい。</p> <p>におわせて。</p> <p>どこが？</p> <p>どうやったらもとなるん？</p> <p>油、ガソリン、エンジン、レギュラー！</p>
--	--	---



○なるほど。では、今クイズに出てきた食べ物も黄・赤・緑の仲間に分けられるのですか。

○では、皆の机の上にある食べ物を、3つの仲間に分けてみましょう。ヒントは、黒板に貼ってある食べ物を見たり、何を食べたらいけないことがあるか考えるといいよ。

○では、答え合わせをしましょう。

○こんなにたくさんの食べ物を3つに分けることができましたね。こんなにいっぱい食べられるかな。

○あっというまに、給食の出来上がり～！

○わあすごい！毎日たくさんのいろんな食べ物が給食に使われているね。しかも、これ何色？何色？何色？あ、3つの仲間が皆入っているね！

○今日の勉強のまとめをします。今日は食べ物のひみつを

赤に貼ってある食べ物は、血や筋肉、骨や歯を作ります。

緑に貼ってある食べ物は、病気にならないようにしてくれます。うんちも出やすくしてくれます。

○このように、食べ物は黄色・赤・緑の3つに分かれて、体の中でいいことをしてくれます。

○そのとおり！ちゃんと黄・赤・緑の3つの仲間に分けられます。

(机間指導)



<答え合わせ>

○たけのこは、緑でした！

○この食べ物をつかってお料理するよ。

大豆とごまにサツマイモを足して、さつまいもの中華和えができました。

いかとえび、うずらの卵に、にんじん、しいたけ、たけのこ、白菜をつかって、八宝菜という料理ができました。

お米を炊くと、ご飯になりました。

牛乳と、デザートはみかんです。

○毎日の給食には、必ず黄、赤、緑のものが全部入っています。

筋肉あるよ。

歯が抜けた。

風邪引いてない。

できるー！

え？マジック？すごー！！

八宝菜？

食べたことある。

早い。

あ、給食になった。

全部、体にいい。

給食食べたくなってきた。

<p>知る勉強だったね。</p> <p>○食べ物には、みんなが大きくなるための大切な働きがあったんだね。言ってみよう。</p> <p>1つめ。</p> <p>2つめ</p> <p>3つめ。</p>		<p>ねつやちからになる</p> <p>ちやくやほねになる</p> <p>からだのちようしをととのえる</p>
<p>*たべものは、き・あか・みどりのなかまにわかれる。</p> <p>*3つのなかまは、からだにいい。</p>		
<p>○ちょっと聞いてね。食べ物アンケートで、いかやえび、たけのこが苦手な人が多かったよね。</p> <p>あ〜、八宝菜にいかやえびやたけのこが入っている。うーん、苦手だから残しちゃおう。デザートのみかんは食べられないね。そうしたら（カードをとる）緑がなくなっちゃう。</p> <p>病気になってしまうかもしれない。</p> <p>どうしたらいいのかな？</p> <p>（言えたら）給食だけ全部食べよう。これでいいのかな？</p> <p>○今日の勉強で、分かったことや思ったことを発表してください。</p> <p>元気な体でいるために、これからどうしたらいいのかな？</p>		<p>緑がない。</p> <p>残さず食べる。</p> <p>だめ。朝ごはんも晩ごはんも食べる。</p> <p>黄・赤・緑がよい食べ物だと初めて知りました。</p> <p>力になる食べ物があってびっくりしました。</p> <p>黄・赤・緑の中に好きな食べ物があってよかったです。</p> <p>おなかが空いたので、給食を残さずに全部食べます。</p> <p>給食の先生、ありがとうございました。</p>

8 成果と課題

<本時について>

昨年度の「もっと3つの食品群の仲間分けをしっかりと押さえるとよかった。」という反省から、本時は、めあてを「食べ物のひみつをしろう」とし、クイズで食べ物に親しんだ後、3つの食品群の仲間分けをしてしっかりと働きを押さえるという流れにした。「食べ物クイズ」は、事前のアンケートから得た児童の苦手な食べ物（魚介類、たけのこ、ピーマンなど野菜）を取り上げ、五感を使って楽しく触れ合う機会を作ったことで、「よいものだな。」「食べてみようかな。」という気持ちを育てることができたと思う。また、給食を題材に授業を進めたことで、「給食は体によい。」「全部食べよう。」という児童の気持ちが高まった。以前は苦手なメニューだった「三食ソテー」が授業後給食に出た時には、「全部食べよう。」という態度を全員に見ることができ、授業の成果を感じた。

3つの食品群の仲間分けの説明をする際に、栄養教諭が「黄・赤・緑」について何度も言い続けるよう意識したり、「はたらき」という言葉を「体によいこと」という表現に変えたりするなど、伝え方を工夫した。授業後の給食でも、「お肉とたまごは赤だね。」「速く走りたいから、ご飯をおかわりする。」と言う言葉を聞くことができたので、児童にとってこの表現で納得ができていたということがうかがえた。

課題は、時間配分である。クイズで「親しむ」、3つの食品群の仲間分けで「ひみつを押さえる」の2本立てで授業を構成したため、「親しむ」時間を短くし、最後の振り返りの時間を充実させて、児童の自己決定を促すことが大切である。

この1時間だけでなく継続的に指導していくことで、食べ物への関心や食べたいという意欲を持続させていきたい。

<給食がんばりカードについて>

給食を全部食べられた日にはシールを貼る活動を、4月から継続して行っている。1学期には、苦手な魚介類や野菜には箸が進まない様子が多く見られ、中には口に近付けることさえできない児童もいた。授業後の1週間行った給食がんばりカードの結果を見ると、食べられたものを自分なりに「黄・赤・緑」の3色にぬり分けていたり、「よいひみつがあるから絶対残しません。」「苦手なものを減らさずに食べられました。」「きのこが嫌いなので食べられるようにがんばります。」といった前向きな反省が書かれていたり、児童の中での変化が見られた。保護者の感想には、「家でもなんでも食べようと、とてもよくがんばっていました。」「『これは赤の食べ物？』と家庭でも興味深そうに尋ねてきます。」といった話が寄せられ、授業や給食の様子を知ってもらったり、家庭生活に生かしてもらったりするよい機会になった。

協議会の内容を以下に記す。

<他学年より>

- ・五感を使っただけのクイズがよかった。イカを触る児童には実物を見せてから感触を言わせてもよかったのではないかと。調理後の写真を見せたことで、「気持ち悪い。」から「おいしい。」に繋がった。命をもらったことにも繋がる。また「うずらの卵」の実物を提示したことは、テレビの画面で見たときよりインパクトが大きく、効果的だったと思う。しいたけの写真も、成長の様子が見えてよかった。
- ・食品の働きの説明で、「力になる」というのは難しいが、栄養教諭の「ガソリン」の話で納得していた。「体によいこと」の繰り返しにはインパクトがあった。
- ・グループで3つの仲間に分けるときに、子どもたちは自分なりの根拠を話しながら分けていた。活動の前に例を出して、ヒントにすると深まったのではないかと。分けるのは高学年でも難しいと思う。
- ・仲間分けの活動で、色と食品のリンクは1年生には難しいので2年生以降でよいのではないかと。食品には3色あることが分かっていたらよいと思う。
- ・目標は「興味・関心」なので、正解ではなく興味をもてばよいのではないかと。いろいろな意見を出しながら分けることで興味・関心が高まっていた。
- ・鍋の中で食材と給食がつながるのはよい手立てであった。最後の給食に繋がる流れもよい。
- ・クイズの時間をもっと厳選して時間を短くして、振り返りの時間を確保し充実させると、めあてに迫れたと思う。学活の振り返りは自己決定が最も大事。「月曜からしっかり食べたい。」という意見が出るとよかったと思う。

<指導講評 有森真理先生（倉敷市教育委員会指導課指導主幹）>

- ・1年生は料理の中にどんな食材が入っているかを知り、2年生は食材を料理に変身させていく。低学年ではスパイラル状に展開していることで深まっている。1年生から繰り返し経験していくことで定着を図っている。
- ・昨年度は「興味をもつ。」「大切なはたらき。」今年度は「親しみをもつ。」「3つのはたらきに分かれる。」がキーワードとなっていた。2本柱で時間が気になった。どちらかに焦点を当てるか、2時間の取り組みにしてもよいのではないかと。
- ・食べ物クイズは工夫されていて、子どもたちが生き生きと活動していた。実物に触れたり、知らないことを解説してもらったりすることは子どもたちにとって大変興味深い経験となる。全員が食材に触れることができれば、一層よかった。
- ・栄養教諭の役割が大きかった。3色のエプロンで変身して食品の働きの説明をしたり鍋で調理をして見せたりして、3色を強烈に意識付けられた。
- ・グループで食品を3色に分けるときのかごやカードなどの準備や支援がすばらしい。分ける手がかりも時間もなかったため、ある程度見通しをもって分けさせるとよかった。
- ・まとめと振り返りがあるのがよい。まとめは「3つの仲間は全部体によい。」よりも「組

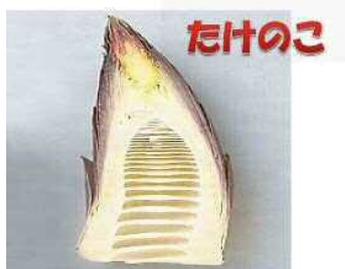
み合わせて食べるのがよい。」というのはどうだろうか。

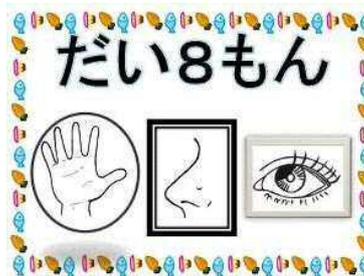
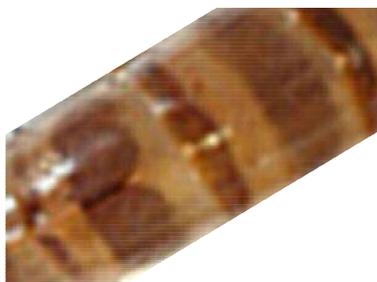
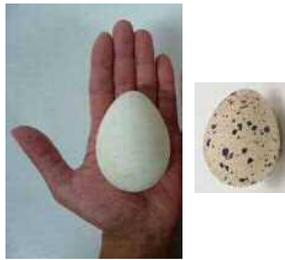
・今後、給食がんばりカードなど継続的に取り組んでいくなどして、事後指導を大切にしたい。

今後の食育活動に役立て、将来自分の食生活がよりよいものになるよう自己決定できる児童を育てていきたい。

9 資料

たべものクイズ





たべものあんけーと

なまえ()

- ① すきなたべもの3つに○をつけましょう。
- ② きらいなたべもの3つに×をかきましょう。
- ③ たべたことのないものやしらないたべものには△をつけましょう。

黄色の食品のイラスト

緑の食品のイラスト

赤の食品のイラスト

ま

()くみ なまえ ()

○...ぜんぶたべた △...はんぶんたべた ×...たべてない

	10月26日(げつ)	10月27日(か)	10月28日(すい)	10月29日(もく)	10月30日(きん)
ちからに なるたべもの	ごはん さつまいも ごま	ソフトめん ドレッシング	ごはん さつまいも	ごはん つきこんやく さといも	パン アーモンド
ちやにくやほね になるたべもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう ベーコン もみのり まぐろみずに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ふりかけ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かいそうミックス
からだのちようしを ととのえる たべもの	にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ はくさい ねぎ しょうが みかん	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほしいたけ ねぎ ホールコーン キャベツ こまつな	えだまめ しょうが しろねぎ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン もやし チンゲンサイ

はんせい

おうちのから

第2学年 生活科

「おひさまもりもりまるかじり

～わたしの野さいをそだてたい～」

1 単元名 「おひさまもりもり まるかじり ～わたしの野さいをそだてたい～」

2 目標

- 野菜作りを通して、野菜に親しみを感じるとともに、大切に育てていこうとする気持ちやその成長に関心をもつことができる。 (関心・意欲・態度)
- 野菜の成長や世話の様子、自分の思いや願いなどを、自分なりの方法で表現することができる。 (思考・表現)
- 野菜にも自分と同じように命があることや、野菜の世話を続け大切に育てることができた自分の成長に気付くことができる。 (気付き)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ②心身の健康 (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を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ④感謝の心 (食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。)

4 単元の構想 (全24時間・常時活動)

第一次 野菜の苗を植えよう (5月)

- 第1時 野菜について話し合い、育ててみたい野菜を考える。
- 第2時 野菜を植える準備をする。
- 第3時 買ってきた野菜の苗を観察する。
- 第4時 野菜の苗を植える。

第二次 野菜を育てよう (5月～9月)

水やりや世話を継続的に行う。(課外)

- 第1時 野菜の観察をし、成長の様子や変化を観察カードにまとめる。
- 第2時 野菜について知らせたいことを野菜ニュースにまとめる。
- 第3時 野菜ニュースを交流する。
- 第4時 野菜の世話の仕方や野菜の様子で気になることを話し合う。
自分なりに解決方法を調べる。(課外)
- 第5時 調べた解決方法を交流する。
- 第6時 野菜の様子に合った世話をしたり、観察をしたりする。
- 第7時 野菜と自分のかかわりを振り返る。
- 第8時 夏野菜を収穫する。
収穫した野菜を家庭で食べ、食べたよカードにまとめる。(夏休み)
- 第9時 自分の野菜の「食べたよ発表会」をする。(9月)

第三次 さつまいもの収穫を祝おう (9月～10月)

- 第1時 さつまいもの観察をし、成長の様子や変化を観察カードにまとめる。

- 第2時 土の中の様子を予想し、試し掘りをする。
第3時 さつまいもを収穫する。
第4時 収穫したさつまいもで何をしたいか考える。
第5・6時 さつまいもパーティをする。(使って遊ぶ)
さつまいもの料理を調べる。(課外)
第7時 さつまいもの食べ方を話し合う。(本時)
第8・9時 さつまいもパーティをする。(調理して味わう)
第10時 野菜作りの活動を振り返る。
第11時 「好き嫌いなく食べよう(野菜)」(学級活動：栄養教諭とのTT)

5 指導上の立場

(1) 単元について

本単元は、小学校学習指導要領生活科の内容(7)「動物を飼ったり植物を育てたりして、それらの育つ場所、変化や成長の様子に関心をもち、また、それらは生命をもっていることや成長していることに気付き、生き物への親しみをもち、大切にすることができるようになる。」を受けて設定したものである。

第一次、第二次では、一人一鉢で自分の育てたい夏野菜の苗を選び、主体的に野菜に関わる活動を通して、野菜を育てることの楽しさや収穫の喜びを味わわせるとともに、野菜を収穫し、食べるまでには、いろいろな苦労や工夫があることにも気付くことができるようになる。

第三次では、5月に2人で1苗を植え、夏野菜と同時進行で世話を続けてきたさつまいもの収穫をする。今度は、個人ではなく学級のみんなと一緒に育てたさつまいもの収穫した後のことを考えることで、野菜作りの楽しさや喜びを共有していきたいと考える。また、夏野菜をそれぞれの家庭で調理して食べた経験や、給食の時間に行っている給食調べから、いろいろな料理があることに気付かせることで、野菜に対する理解を深め、食に対する興味・関心を高めることができるようになる。また、他教科との関連を図り、収穫の喜びを絵に描いたり歌にして歌ったりといった活動を取り入れ、収穫の喜びを表現する場を多く設け、満足感を味わうことができるようにしたいと考える。

(2) 児童の実態

本学級の児童は、明るく元気で、植物や生き物の世話をすることが好きな児童が多い。生活科の授業を楽しみにしており、野菜の育て方を家族に聞いたり、自分たちで考えたりしようとする意欲も高い。しかし、意欲や集中が続かず活動が疎かになってしまったり、友達任せになってしまったりする児童もいる。

そこで、本単元の一人で一鉢育てる活動においては、野菜の健康観察カードを使って野菜の様子を毎日観察し世話を続け、大切に育てることができた。また、収穫できた野菜はどうやって食べたのかを発表し、収穫の喜びや自分の育てた野菜のおいしさを共有することができるようにした。苦手な野菜が食べられるようになりたいという思いで選んで育てた児童も数人おり、自分の育てた野菜の特別なおいしさを感じるこ

とができた。継続して野菜を育てるという経験の中で、収穫の喜びや野菜作りの苦勞を知り、野菜を残さず食べたいという意欲につなげていきたい。

また、野菜作りの過程で起きた疑問や不安を、家族と一緒に調べたり、野菜作りに詳しい先生や野菜作りの先輩である3年生に聞いたりしてきた。問題点に気づき、自分たちで解決しようとする力が身についてきた。この経験がこれからのさつまいも作りに生かされるようにしていきたい。

(3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」に迫るために、本単元では、食に関する指導の目標「食べ物に興味・関心をもつ子ども」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

②心身の健康…野菜に興味をもち、どんな野菜でも食べようとする意欲をもつ。

④感謝の心…野菜が成長していることや生命があることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

<体験的な活動の設定>

育てたい野菜を自分で選び、実際に育てる場を設けることにより、「自分にとってかけがえのない野菜」という意識をもって主体的に世話に取り組むことができるようにする。

苗の植えつけから収穫まで継続的にかかわることにより、野菜を育てることの楽しさや収穫の喜びを味わわせるとともに、野菜を収穫し、食べるまでにはいろいろな苦勞や工夫があることにも気づき、感謝の気持ちをもつことができるようにする。

<話し合い活動を深める工夫>

野菜作りを通じて見付けたこと、気付いたことを交流する場を設定することにより、野菜の不思議さや生命力を感じるとともに自分の成長に気付くことができるようにする。

困ったことを解決するためにどうしたらよいかみんなで話し合ったり、自分なりに調べたり、野菜のことをよく知っている人にインタビューをしたりすることにより、世話を見直したり、新たな世話を考えたりして活動を工夫し、よりよいものにしていくことができるようにする。

<家庭との連携を深める工夫>

野菜の健康観察カードに保護者のコメント欄を設けることにより、野菜の様子を知らせ、児童のがんばりを認める情報交換の場とし、児童の励みになるようにする。夏野菜選びから野菜作りの過程での悩みを解決するために、家族と一緒に考えたり調べたりすることにより、野菜作りの苦勞や喜びを共有することができるようにする。

野菜の食べ方について家族と会話したり、調理したりすることにより、学校だけでなく、家庭生活にも食の意識をつなげていくことができるようにする。

参観日に生活科の授業を公開することにより、野菜の成長や世話を振り返り、野菜作りをがんばる姿を見てもらう機会にする。

6 本時案（第三次 第7時）

目標	さつまいもにはいろいろな料理ができる楽しみがあることに気付き、さつまいも料理を作って食べたいという意欲を高めることができる。	
学 習 活 動	指導上の支援と工夫	
1 本時のめあてを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいもの栄養を知ることによってそのよさに気付き、さつまいもへの愛着を深めることができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> { おなかすっきりパワー（食物繊維） 元気のもとになる（黄色の食品） ○ 収穫したさつまいもを見せ、食べたいという思いをもたせることで、本時のめあてをつかむことができるようにする。 	
さつまいものおいしいへんしんを話し合おう。		
2 さつまいもを使った料理にはどんなものがあるか発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一人ひとりが事前に家族に聞いたり調べたりした料理を発表することで、いろいろな料理があることに気付くことができるようにする。 ○ さつまいも料理の写真を提示することで、食べたいという意欲をもつことができるようにする。 ○ 出てきた料理の感想を話し合ったり、実際の調理器具を提示したりすることで、料理の味や作り方のイメージをもつことができるようにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>予想される児童の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きいも ・スイートポテト ・天ぷら ・サラダ ・蒸しパン ・ふかしいも ・さつまいもチップス ・味噌汁 ・シチュー ・いもようかん ・大学いも ・さつまいもご飯 ・豚汁 ・カレー ・くりきんとん </div>	
3 自分たちで作って食べたい料理を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 夏野菜を食べた経験を想起させたり、学校でみんなで食べるという場面設定をしたりすることで、実際に自分たちが作るという考えをもつことができるようにする。 ○ 料理の作り方や経験を発表することで、調理の難しさや手間がかかることに気付くことができるようにする。 ○ ワークシートに作って食べたい料理名とその理由を書くことで、自分の考えをもつことができるようにする。 	

<p>4 話を聞いて、もう一度考える。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>予想される児童の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家で作ってもらって、おいしかったから。 ・簡単に作れそうだから。 ・食べたことがなくて、食べてみたいから。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで発表し合うことにより、選んだ理由を友達に知らせることができるようにする。 ○ 作って食べたい料理にハートを貼ることで、全員発表の場とする。 ○ 実際に学校で作ることができそうな料理やアドバイスを聞き、再度考えることで、より具体的に調理の見通しをもつことができるようにする。 ○ 全体で交流し合うことで、友達の考えとの違いに気付くことができるようにする。 ○ 児童が考えた料理の中から、学校で作る料理を決めることを知らせることで、調理への意欲を高めることができるようにする。 ○ 自分たちの作ったさつまいもを学校で作って食べるだけでなく、持ち帰ることができることを知らせることで、その他の料理も家庭で家族と作ってみたいという意欲をもつことができるようにする。 ○ 分かったことや思ったことをワークシートに書き発表することで、今日の学習を振り返り、本時の学習のまとめとする。
<p>評 価 の 観 点</p>	<p>さつまいもにはいろいろな料理ができる楽しみがあることに気付き、作って食べたいという意欲をもつことができたか。</p> <p style="text-align: center;">【関心・意欲・態度】(発言・ワークシート)</p>

7 授業記録

時間	教師の発問 ○：イモッキー（担任）	児童の反応
13:40	<p>・今日は、特別ゲストが来ています。さつまいものことに詳しいイモッキーです。</p> <p>○みんな、こんにちは。 ぼくの名前はイモッキーだよ。みんな、さつまいもを育てたんだって？それを聞いて、とんできたよ。ぼくはさつまいもが大好きなんだ。だから、さつまいものことなら何でも知ってるよ。</p> <p>・すごい人がきたね。</p> <p>○みんなにクイズだよ。 さつまいもは何色の食べ物でしょう。 赤，黄色，緑 全員，黄色ですか？ 正解は・・・黄色の食べ物です！よく分かったね。黄色の食べ物には、「元気のもとになる」パワーがあるんだよ。 さつまいもを食べると，元気いっぱい運動したり勉強したりできるんだよ。 そして，さつまいもには，ほかにもパワーがあるんだよ。 実は，緑色の食べ物のパワーも持っています。 どんなパワーかというところ・・・「おなかすっきりパワー」です。朝すっきり学校に来れるね。すごいでしょ。</p> <p>・イモッキーありがとう。また教えてね。 すごいね。食べるとこんなパワーがあるんだね。そんなすごいパワーもあるみんなのさつまいも，今日はここに持ってきました。この間は，さつまいもを使って楽しい変身をさせましたね。さつまいもパーティ楽しかったですね。</p> <p>・じゃあ今日は・・・みんなでおいしい変身について話し合おうと思います。（めあてを貼る。） （全員で読む。）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> さつまいものおいしいへんしんを話し合おう。 </div>	<p>え，だれ？</p> <p>さる！何？ ええ！</p>  <p>え，黄色？</p> <p>（挙手・・・黄色多数） 知ってる！</p> <p>知ってる！</p> <p>おならが出るパワー！</p> <p>ありがとう。</p> <p>わあ！！こんなところに！ 楽しいことした！</p> <p>食べる！！</p>

- みんな、お家の人にさつまいもがどんな料理に変身できるか聞いてきましたよね。どんな料理がありますか？

(発表した料理の写真と料理名を意図的に分けながら板書する。)

- 知ってる？



- 先生からも聞いていいですか。

さっき、やきいもを食べたことあるってたくさんの方が言ってたけど、どんな味がするんですか？

- じゃあ、ふかしいもって、やきいもと見た目が似てるんだけど、やきいもと同じ味？
- 食べたことありますか？

- ふかすってどういうこと？知ってる？
- 実は・・・ここに料理を作る変身道具を持ってきました。

ふかしいもは、この蒸し器っていう鍋を使って、湯気で温めて作るんです。



知ってる、食べたことある！
ぼくの大好きないもごはん。
まだ食べたことないのもある。
好き！

めっちゃ食べたことある。

- やきいも・いもようかん
- シチュー・ふかしいも
- あまに ・いももち
- スイートポテト・こがねやき
- 大学いも・天ぷら・お味噌汁
- いもごはん・むしパン
- ほしいも・いもけんぴ
- いもチップス・サラダ
- さつまいもと手羽先
- くりきんとん

焼いたイモの味。

焼き芋はおいしいです。

中はほくほくしておいしい。

ほかのいもより味が濃い。

焼き芋より中が甘い。

ふかしいもは、ふかしていてめっちゃおいしい。

蒸すってこと！

甘くなる！



<p>14:05</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃあこれは何か知ってますか？ これでどんな料理が作れるか知ってる？焼いているから・・・ これは、この中だと黄金焼きを焼いたり，焼きいももこれで作ることができるよ。 ・じゃあこれは？ そう鍋です。お味噌汁や煮物を作るときに使います。 ・最後に，これは知ってますか？揚げものができる鍋ですね。これは，天ぷらとかチップスとか，ここの料理は，揚げて作る料理です。 ・じゃあ，変身道具が出てこなかったスイートポテトは，どうやって作るか知ってる？ ・このあたりの料理は，つぶしたり混ぜたりしないといけないんだね。 ・ほしいものは作り方知ってる人，どんな味かな。 ・食べてみたくなった？ ・みんな，夏野菜は一人で自分の野菜を育てて，それぞれお家で作って食べたよね。じゃあ，さつまいもは誰が育てたの？ そうだね。さつまいもは，みんなで苗を植えて，みんなで草取りしたり，水をあげたり，お世話してきたよね。 ・じゃあどうする？ ・じゃあ，みんなで作って食べる？誰が作るん？どこで作るの？ ・じゃあ，この中から学校で「みんなで作って食べたい料理」を選びましょう。 まずはワークシートに自分が作って食べたい料 	<p>フライパン！</p> <p>スイートポテトです。</p> <p>鍋！ いもごはんです。</p> <p>なんかもう食べたくなってきた。</p> <p>はい！はい！ オーブンで焼きます。 いもようかんは冷たくして固まらせる。 スイートポテトは，焼く前につぶしてまぜて…教科書に書いてる！ はちみつが入ってるから甘いです。 食べたい！作り方を言いたい！ ほしいものは干したいものの味。 作り方を言いたい！</p> <p>野菜は家で食べました。 みんなで育てた。</p> <p>給食の先生に頼む。 家庭科室で作る。 みんなで作る！ 作るための道具はあるんですか？</p> <p>ぼく，全部食べたい！</p>
--------------	--	--

14:09

理の名前と、その理由を一つ書きましょう。
(ワークシートを配る。)

・では、まずはペアの人に自分の食べたい料理の名前とその理由を伝えましょう。どうぞ。
(ペアトーク)

・では、どんな料理を食べたいか発表しましょう。

・なるほど。

全員の発表を聞きたいんだけど、時間がなくなるので、自分が選んだ料理にハートを貼りましょう。(ハートを貼る。)



・さあ、黒板を見てください。スイートポテトとふかしいも、いもけんぴが多そうですね。

・じゃあ、みんなが考えた料理でいいかどうか、詳しい人、イモッキーに聞いてみよう。

○こんなにたくさんの料理を調べていて、すごい。その中から、みんなよく考えたね！

でも、ぼくから一つアドバイスがあるよ。みんな、学校でみんなと先生だけで作るんだよね？油で揚げる料理は、油がとっても熱くなって危ないんだ。だから、学校で作るのはおすすめできかないなあ。

・そうなんですか！え、でも食べたいよねえ。

ほしいも、食べたことないから。

こがねいも、食べたことないから。

いもけんぴは食べたことないから、かりかりしておいしそう。

むしパン、おいしそう。

ふかしいも、おいしそうで簡単に作れるから。

スイートポテト人気！多すぎ！

イモッキー！！



ええ！でも大丈夫！

先生に作ってもらおう！

	<p>○油で揚げる料理はね、家でおうちの人と一緒に作るといいよ。あと、給食に出してもらおうっていう方法もあるよ。</p> <p>材料がたくさんいる料理も大変かも。みんなだけで学校で作るには、簡単で、安全な料理がいいよ。</p> <p>あと、教科書にさつまいもの料理と作り方が載っているページがあるから、見てみるといいよ。じゃあね！</p>	<p>あ、その手があったか！</p>
14:19	<ul style="list-style-type: none"> ・イモッキーさんありがとう！何ページかな？何が載っているかな？ ふかしいもとスイートポテトとほしいもが載ってるね。 ・なるほど。簡単で、安全な料理がいいんだって。油で揚げる料理は難しいんかあ。 ・さっきはみんな作れるって言っていたけど、イモッキーの話聞いてどう？さっき選んだ料理は、みんなで作れそう？ ・では、みんなの意見や、イモッキーの話聞いて、「みんなで学校で作れそうな料理」をもう一度考えてみましょう。 ・ワークシートにもう一度考えた料理名を書きましょう。同じでもいいし、変わってもいいよ。理由が書ける人は、理由も書きましょう。(ワークシートに書く。) 	<p>97ページ！！</p> <p>ふかしいも、スイートポテト。</p> <p>お家で作ってもらおう！</p>
14:25	<ul style="list-style-type: none"> ・鉛筆を置きましょう。発表したい人？ ・なるほど。安全な料理に変えたんですね。よく考えたね。 ・では、考えが変わった人はハートを貼り替えに来ましょう。 <p>・黒板を見ましょう。</p> <p>・どうやら、スイートポテトとふかしいもが多いみたいですね。</p> <p>(大きなハートを貼る。)</p> <p>・では、みんなが考えたこの料理の中から、学校で作って食べるものを他の先生たちとも相談し</p>	<p>スイートポテト。簡単で学校で一緒に作れるから。</p> <p>ふかしいも。おいしそうで簡単にできそう。</p> <p>いももち、おいしそう。</p> <p>スイートポテト多い！17人もいる！</p>



<p>14:30</p>	<p>て決めますからね。</p> <ul style="list-style-type: none"> でも、他の料理も、食べてみたいよね。 <p>そうだね。まださつまいもがたくさんありそうなので、みんな持って帰っておうちの人と作って食べられそうですよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> では、今日はさつまいものおいしい変身を話しました。 <p>今日の勉強で思ったことを発表しましょう。</p> <p>(まとめを児童の言葉で板書する。)</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日は、さつまいものおいしい変身をたくさん話し合うことができました。早く食べたくまりましたね。楽しみですね。 <p>では、終わりました。</p>	<p>いもが残っていたら、作ったらよいと思います。</p> <p>ぼくは、さつまいも料理で知らない料理がいっぱい出てきたのもっと知りたいです。</p> <p>いもようかんがいもで作れるのを初めて知りました。</p> <p>いも料理で知らないものを食べてみたいです。</p>
--------------	--	--

8 成果と課題

<野菜作りを通して>

児童は、夏野菜からさつまいもの収穫まで長期にわたり栽培活動に取り組んできた。毎日の水やりなどのかかわりから、変化や成長の様子に関心を持ち、心配したり、喜んだりしながら栽培に興味をもって取り組むことができた。また、大きく伸びていく茎や、枯れ落ちる葉などの様子を見ることで、それらは生命をもっていることに気付き、大切にすることができるようになった児童もいる。さつまいもにおいては地中という見えないうところでの成長であったため、その喜びと感動は格別であった。個人差はあるものの、全員が野菜を育てることの楽しさや収穫の困難さを味わい、収穫して食べるまでには、いろいろな苦労や工夫があることにも気付くことができた。

<本時について>

本時では、大切に育てたさつまいもはいろいろな料理ができる楽しみがあることに気付き、みんなで食べたいという思いをもたせたいと考えた。そこで、児童が調べてきたたくさんの料理の写真や実際の調理器具を提示したことで、いろいろな料理や調理法があることを実感することができて効果的だった。また、「食べてみたい。」という思いを強くもつことができた。しかし、児童は自分たちで学校で作って食べるという経験がなく、「みんなで作って食べる。」という思いにつながりにくかった。そのため、単元の導入の段階で、「お世話になった人を招待して、さつまいもパーティをしよう。」といった目的を設定し、それに向けて活動していく必要があると感じた。また、本時ではできなかったが、栄養教諭と連携し、さつまいもの栄養や学校で作るためのアドバイスをもらうことで、児童がより実感をもって考えることができると思われる。

<家庭との連携>

単元を通して、家庭との連携をもつことを心掛けた。観察カード等を家庭に持ち帰り、保護者からのコメントをもらったり家族と一緒に栽培法等を調べたりすることで野菜作りの苦労や喜びを共有し、あわせて学校での学習を知ってもらうよい機会となった。また、学年便りやホームページ等で学習活動を知らせたり、野菜の食べ方について調べたりした。その後、持ち帰った野菜を家族と一緒に調理することで、学校だけでなく家庭生活にも食の意識をつなぐことができたと考えられる。

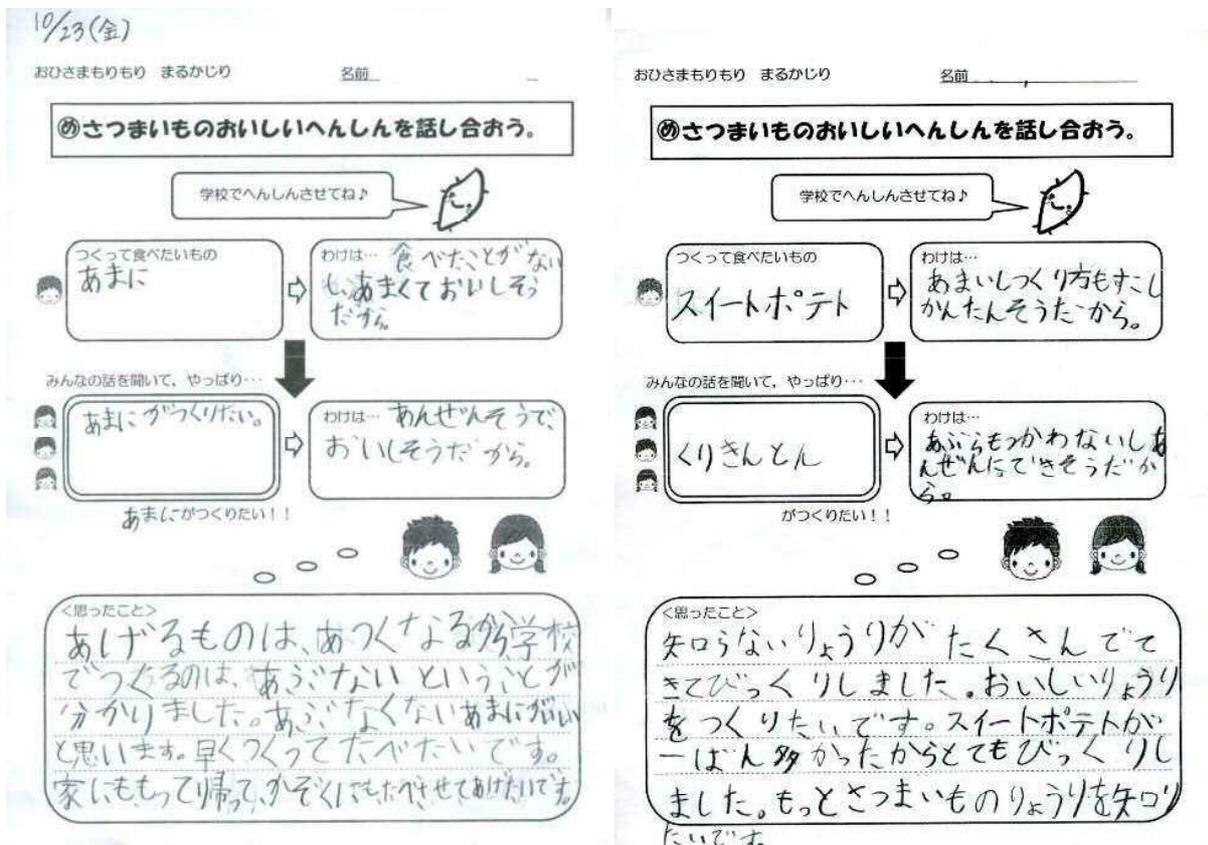
<他教科との連携>

多様なさつまいも料理を知り、学校と家庭で料理して食べる活動を通して、食に対する興味・関心を高めることができたと考えられる。更には、図画工作科において収穫の喜びを絵に描いたり工作をしたり、音楽科で「かぼちゃ」の曲からさつまいもの曲を創って歌ったり、国語科ではカルタ作りに取り入れたり、収穫の喜びを表現する場を多く設け、満足感を味わうことができた。今後、高まった興味・関心を持続する手立てが必要であると感じた。

〈板書〉



〈児童が書いたワークシート〉



④ さつまいものおいしいへんしんを話し合おう。

学校でへんしんさせてね♪

つくって食べたいもの

ふかいも

わけは...
食べたことか
ないし、おい
そうだから

みんなの話を聞いて、やっぱり...

スイートポテト

がつくりたい!!

わけは...つくれ
そうであ
おいしいから

<思ったこと>

いそけんひとかあげるものはあ
ないことかはいじめてしま
した。さつまいもには、いそけんや
うんどうをげんきにできる
パワーがあることかはいじめてしま
した。ほかにスイートポテトがた
りたいたいです。

④ さつまいものおいしいへんしんを話し合おう。

学校でへんしんさせてね♪

つくって食べたいもの

大がくいも

わけは... おい
しそうだ
からです。

みんなの話を聞いて、やっぱり...

スイートポテト

がつくりたい!!

わけは... おい
しいな
ーと
思った
から
です。

<思ったこと>

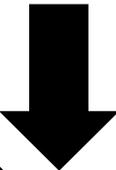
思ったことは、スイートポテトが
一番多かったからびっくりしま
した。早くさつまいもパーティーでさつ
まいものリョウリをつくって食べ
てみるのかとてもたのしみです。

④ さつまいものおいしいへんしんを話し合おう。

学校でへんしんさせてね♪

つくって食べたいもの

わけは…



みんなの話を聞いて、やっぱり…

わけは…



がつくりたい！！



〈思ったこと〉

さつまいもの おいしいへんしんを しらべよう。

2年（ ）組

★さつまいもをつかった りょうりやおやつには、どんなものがあるかな。
お家の人に聞いてみよう。

りょうり・おやつ名	○で かこむ
	たべたことが ある・ない 作ったことがある

《お家の方へ》

記入した料理について、思い出や経験を親子で話してくださると、以後の学習に役立ちます。
親子で話し合ってみてください。

例) 一緒に作ったね。牛乳とバターと砂糖をまぜて焼いたね。
蒸し器を使ってやわらかくして作ったね。 など

第3学年 学級活動

「お魚も大好き！！」

第3学年 学級活動学習指導案
平成27年11月9日(月) 指導者 (T1)担任 (T2)栄養教諭

1 題材名 「お魚も大好き！！」

2 目標

- 魚と肉のそれぞれのよさに気付き，バランスよく食べようとする意欲をもつことができる。 (関心・意欲・態度)
- 自分の食生活を見直すことができる。 (思考・判断・実践)
- 魚と肉のそれぞれのよさを知り，バランスよく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)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ① 食事の重要性 (食事の重要性，食事の喜び，楽しさを理解する。)
- ② 心身の健康(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を理解し，自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ③ 食品を選択する能力 (正しい知識・情報に基づいて，食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)

4 指導計画

事前 リザーブ給食の希望調査(6月実施)

本時 「お魚も大好き！！」

同じ赤の食品グループの魚と肉でも，それらに含まれる油の成分の違いやそれぞれのよさを知り，赤の食品グループの肉ばかり食べるのではなく，バランスよく食べようという思いをもてるようにする。

事後 給食時間には，継続的に上手な魚の食べ方の確認をしたり，魚のよさを伝える声かけを継続したりして，抵抗なく魚を食べられるよう励まし支援する。

5 指導上の立場

(1) 題材について

本題材は，小学校学習指導要領特別活動編の内容「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」より設定したものである。心身共に健康な体をつくるためには，好き嫌いなく，バランスのよい食事をとることが大切である。しかし，魚より肉を好む児童は圧倒的に多い。そこで，魚と肉をバランスよく食べないと体にどのような影響があるのかを理解することによって，苦手な魚を食べようとする児童や，魚と肉のバランスを考えて食べようとする児童を育てたい。

授業の中では，魚の油と肉の脂の特性を生かした様々な実験をしたり，魚と肉のよさを知ったりすることを通して，児童に今後の食生活を考えさせたい。また，魚を上手に食べる方法を指導することにより，魚への抵抗感を減らすきっかけをつくらせたい。

(2) 児童の実態

本学級の児童は毎日の給食をととても楽しみにしており、よく食べ、残菜はほとんどない。業間休みには、「今日の給食は何だろう。」や「だしのいいにおいがする。」などと、給食をととても楽しみにしている姿が見られる。係活動では、給食のあいさつ前にその日の献立やおすすめメニューを聞くこと、給食中には、給食クイズが出題されることを楽しみにしている。「なすがとろけておいしい。」「今日はシンプルな味で野菜の味がよく分かるね。」などと味わって食べている児童が多い。しかし、肉のメニューの時とは打って変わって、魚のメニューになると、おかわりをする児童が少なかったり、量を減らしたり、食べるスピードが極端に遅くなったり、箸が止まったりと違いが顕著に表れる。味や香り、骨が苦手で、魚を嫌がる児童が多い。肉料理と魚料理のどちらかを選ぶリザーブ給食の希望調査結果では、肉料理を選択した児童が89%であった。好き嫌いをしてはいけないことは分かっているが、主菜で魚か肉かとなると断然肉を選択する児童が多い。そこで、栄養教諭の話の聞いたり、実験で魚と肉の特性を知ったりする中で、肉だけでなく魚もいっぱい食べていこうという思いをもつことができるようにしたい。

(3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」に迫るために、中学年の食に関する指導の目標「健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べようとする子ども」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ① 食事の重要性…魚と肉それぞれのよさに興味をもち、魚料理も肉料理も楽しむ。
- ② 心身の健康…いろいろな食品に親しみをもち、嫌いなものでも食べようという意欲をもつ。
- ③ 食品を選択する力…魚と肉のそれぞれのよさを理解し、肉に偏った食事ではなく、魚も食べることの重要性が分かる。

＜リザーブ給食希望調査結果の活用＞

リザーブ給食の希望調査結果を知り、食生活を振り返る場面をつくることにより、児童が自分の問題として興味をもって考えることができるようにする。

＜栄養教諭との連携＞

栄養教諭から専門性を生かした食に関する話を聞くことで、食品や給食への興味関心を高めるようにする。さらに、実際に調理に携わっている栄養教諭が魚の油と肉の脂の実験を披露し、その働きの違いについて知らせることで、同じ赤の食品グループでも、それぞれのよさがあることに気付き、苦手なものでも食べようとする態度を育てていきたい。

＜食べ物に親しむ工夫＞

「魚と肉のあぶらクイズ」をするときに、違いをよく見る、手で触る、香りを嗅ぐなどと様々な感覚を使ってあぶらの違いに注目することができるようにする。また、魚の食べ方を指導することで、魚への抵抗感を減らしたり、興味をもって食べたりするきっかけをつくりたい。

<家庭との連携>

学年便りで、家庭でも魚から骨を取ったり、身をほぐしたりという体験ができるような機会を作ってもらえるように伝え、家庭と学校で食の学びを共有することができるようにする。

6 本時案

目 標	魚と肉のそれぞれのよさを知り、どちらもバランスよく食べる意欲をもつことができる。			
学習活動	指導上の支援と工夫			
1 本時のめあてを知る。	<p>○ 事前に実施したリザーブ給食の集計結果を提示することで、本時のめあてをつかむことができるようにする。その時、魚も肉も同じ赤の食品グループであることの確認もする。 (T 1, T 2)</p>			
魚と肉のことをもっと知ろう。				
2 魚と肉のあぶらクイズをする。(常温)	<p>○ 栄養教諭とともに「魚それとも肉？さあどっちクイズ」をすることを知らせ、楽しく学習する意欲をもつことができるようにする。(T 1, T 2)</p> <p>○ 見る, 触る, 臭うなどして, 様々な感覚を使い, 魚の油か肉の脂かグループで協力して考えることで, 魚や肉に興味をもって学習することができるようにする。(T 1)</p>			
3 魚と肉のそれぞれの特性を知る。	<p>○ 栄養教諭の話の聞いたり, 具体物を使ったりすることによって, 興味をもって魚や肉のそれぞれのよさを知ることができるようにする。(T 1, T 2)</p>			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>魚</p> <p><魚の油></p> <p>①冷蔵庫に入れると</p> <p>②(体温に近い)36℃に温めると</p> <p>→冷たくても温かくても固まらない</p> <p><魚の利点></p> <p>①頭がよくなる。(DHA)</p> <p>②目がよく見えるようになる。</p> <p>③歯や骨を丈夫にする。</p> <p>④血管の掃除をして,血液さ</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>肉</p> <p><肉の脂></p> <p>①冷蔵庫に入れると</p> <p>②(体温に近い)36℃に温めると</p> <p>→冷たくても温かくても固まっている</p> <p>※血管がつまってしまう恐れ</p> <p><肉の利点></p> <p>①集中力や記憶力を高める。</p> <p>②風邪を引きにくくする。</p> <p>③体力を増強する。</p> <p>④疲れを取る。</p> </td> </tr> </table>			<p>魚</p> <p><魚の油></p> <p>①冷蔵庫に入れると</p> <p>②(体温に近い)36℃に温めると</p> <p>→冷たくても温かくても固まらない</p> <p><魚の利点></p> <p>①頭がよくなる。(DHA)</p> <p>②目がよく見えるようになる。</p> <p>③歯や骨を丈夫にする。</p> <p>④血管の掃除をして,血液さ</p>	<p>肉</p> <p><肉の脂></p> <p>①冷蔵庫に入れると</p> <p>②(体温に近い)36℃に温めると</p> <p>→冷たくても温かくても固まっている</p> <p>※血管がつまってしまう恐れ</p> <p><肉の利点></p> <p>①集中力や記憶力を高める。</p> <p>②風邪を引きにくくする。</p> <p>③体力を増強する。</p> <p>④疲れを取る。</p>
<p>魚</p> <p><魚の油></p> <p>①冷蔵庫に入れると</p> <p>②(体温に近い)36℃に温めると</p> <p>→冷たくても温かくても固まらない</p> <p><魚の利点></p> <p>①頭がよくなる。(DHA)</p> <p>②目がよく見えるようになる。</p> <p>③歯や骨を丈夫にする。</p> <p>④血管の掃除をして,血液さ</p>	<p>肉</p> <p><肉の脂></p> <p>①冷蔵庫に入れると</p> <p>②(体温に近い)36℃に温めると</p> <p>→冷たくても温かくても固まっている</p> <p>※血管がつまってしまう恐れ</p> <p><肉の利点></p> <p>①集中力や記憶力を高める。</p> <p>②風邪を引きにくくする。</p> <p>③体力を増強する。</p> <p>④疲れを取る。</p>			

<p>4 魚の上手な食べ方を知る。</p> <p>5 グループで実際に魚の身を骨からはずす。</p> <p>6 本時のまとめをする。</p>	<p>らさら ビニルチューブを血管に見立てて、油を流しておいた物を見せながら説明する。</p> <p>○ 魚と肉は、同じ赤の食品グループでも、それぞれよいところがあるので、魚も肉もどちらも食べた方がよいことに気付くことができるようにする。</p> <p>○ 栄養教諭の話の聞いたり、具体物を見たりしたことで分かったことや感想を述べ、学んだことを共有できるようにする。</p> <p>○ 事前に行ったアンケート結果から、魚の骨が原因で嫌いになった児童が多いことを伝え、上手な魚の食べ方を知り、苦手意識をもつことなく食べることができるようにする。(T2)</p> <p>○ 実際にグループで協力しながら魚(さんま)を骨から外す体験をすることで、次から魚を食べようとする意欲につながるようにする。(T1, T2)</p> <p>○ 今日の学習の感想や分かったことを発表することで、本時のまとめとする。(T1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ赤い食品グループでも役割が違うことが分かりました。 ・お魚が嫌いだったけど、お肉もお魚も体にいいので、残さず食べようと思いました。 ・魚の骨の取り方が分かったので、次からは残さず食べたいです。 ・魚の油は体によいので、もっと魚も食べようと思いました。 ・3日後の給食のさんまは、上手に身を取って食べたいです。 ・おうちの人に魚を買ってもらって、骨の取り方を練習したいです。 	<p>ビニルチューブを血管に見立てて、脂を流しておいた物を見せながら説明する。</p> <p>煮たり蒸したりすれば脂を落とすことができる。 煮る・・・40%オフ 蒸す・・・60%オフ 焼くなら網焼きがよい。</p>
<p>評価の観点</p>	<p>肉と魚のそれぞれのよさを知り、バランスよく食べる意欲をもつことができたか。 【関・意・態】(発言・観察)</p>	

7 授業記録

T 1 (担任)	T 2 (栄養教諭)	児童の反応
<p>みんなに見てもらいたいアンケート結果があります。(見せる) この円グラフから分かるように3年生では、肉と魚のリザーブ給食の時、肉を選ぶ人が圧倒的に多いのです。ちょっとお魚が苦手な人が多いのかな。今日はこの魚と肉について勉強していきたいと思います。ではここで、栄養士の先生になぜ魚と肉のリザーブ給食なのか聞いてみたいと思います。</p> <p>○先生、そこでストップ。今日は何を勉強するか分かったかな？ 今日のめあては、「魚と肉のことをもっと知ろう」です。</p> <p>○先生たちも魚と肉になります！</p> <p>○ではここで、「お魚それともお肉？ さあどっちかなクイズ」説明しよう。これからみんなの前に出すものは、どちらが魚でどちらが肉か考えてもらいます。</p> <p>○ではこれです。(あぶらを出す) どちらかは魚の油で、どちらかは肉の脂です。見ただけでは分かりませんよね。各班に用意しています。触ってもよし、臭ってもよし。でもなめてはだめ。時間は、3分取ります。</p>	<div data-bbox="667 421 1078 694" data-label="Image"> </div> <p>○なぜ、魚と肉のリザーブ給食なのかというと魚と肉は同じ栄養のグループだからです。みなさん、魚と肉は赤黄緑のどの栄養のグループか知っていますか？</p> <p>○血や肉になる働きがある赤のグループなんです。でも同じ赤のグループでも、魚と肉では少し違いがあるのです。</p> <p style="text-align: center;">3年-5</p>	<p>え～。 やばい～。</p> <p>肉と魚は赤！</p> <p>本物か～！ にく汁？</p> <p>分からん～</p>

<p>○各班①の人，取りに来ましょう。そして触るから手をふくためにウェットティッシュを用意しています。一人1枚しか使ってはいけません。その1枚は後でも使うから取っておいてください。</p> <p>理由をつけて発表できるようにしっかり考えてね。</p> <p>○では，あぶらにふたをしてください。何人かに発表してもらいましょう。</p> <p>●臭いについての発表</p> <p>●あぶらの塊についての発表</p> <p>●経験から見た目での発表</p> <p>○スーパーとかで売ってる四角い白いの見たことあるかな？</p> <p>○栄養士の先生に答えを教えてください</p>	<p>(栄養教諭が取りに来た児童に配る。)</p>	<p>はい！！！！</p> <p>Aが魚 においが魚だった。</p> <p>Bが肉 触ったときにつるつるだった。 あぶらが強かった。</p> <p>Bが肉 お肉の脂は白いから。</p> <p>Bが肉 触ったらぬるぬるだから。 魚は焼いたらぬるぬるしない。</p> <p>ある！</p>
---	---------------------------	--

<p>いましょう。</p> <p>○では、あぶらを回収します。③番の人持って来てください。</p> <p>○栄養士の先生、なぜ36℃なんですか？</p> <p>○栄養士の先生、では肉の脂は体の中で固まるのですか？</p>	<p>◎正解は・・・・・・Aが魚の油でBが肉の脂でした。ではここで少しみなさんに魚と肉の油について実物を使って説明したいと思います。</p> <p>①では、この油を冷蔵庫に入るとどうなると思いますか？固まる固まらない？</p> <p>◎では正解を見せたいと思います。(チューブを使いながら)魚の油はどのように冷蔵庫で冷やしても固まりません。肉の脂は固まってしまいます。</p> <p>②では、この油を36℃に温めるとどうなると思いますか？</p> <p>みんな体温って分かるかな。人間の体温と同じ温度にしました。</p> <p>では正解を見せたいと思います。魚の油は固まっていないけど、肉の脂は固まったままです。</p> <p>◎実をいうと、脂の多い肉だけをずうっと食べ続けると固まることもあります。</p> <p>ここで肉だけを食べ続けた体の血管と、魚だけを食べ続けた体の血管の拡大版を用意しています。見てみましょう。魚の油は、体の中では固まりません。このように魚の油だけを食べ続けた</p>	<p>色が違う！</p> <p>魚はあんまり変わらん。肉は固まってる。すごい！先生ー！へえ。</p> <p>魚は変わらないと思う。肉は固まる？</p> <p>へえ。</p>
--	---	--



○では、栄養士の先生に魚と肉のよいところを教えてください。

○ちりめんともだね。
さんまの骨も前食べたよね。

血管は先ほどと同じように常に血管の中を動いています。さらに、血液と混ざると血をさらさらにする効果があるのです。
では、肉の脂だけを食べ続けた血管は、分かりやすいように黒い画用紙に貼りましたが、白い脂が残っているのが分かりますか？ずっとず〜〜と取り続けると脂が詰まっていくこともあります。
給食には、魚も肉もでてるよね。

◎魚の利点4つ

- ①目がよく見えるようになる。(視力が下がらない)
- ②歯や骨を丈夫にする。(カルシウム)
- ③血管のそうじをして、血液がさらさらになる。
- ④頭がよくなる。(DHA)

肉の利点4つ

- ①風邪を引きにくくする。
- ②スタミナがつく。
- ③疲れを取る。
- ④集中力や記憶力を高める。(アミノ酸・鉄分)

先ほどの肉の脂が気になると思いますがもちろん安心してください。工夫して調理すると脂を落とすことができます。
みんなバーベキューをしたときに金網の下にぽたぽた脂が落ちるのを見たことありますか？あのように焼いたり茹でたりする

血がつまってる。
そうなん！
知らなかった。

肌かな。

血液。
えー！
知らなかった。

風邪引かない
スタミナをつける。
へえ。
最近あったな～

え？

油落ちてる。

<p>○しゃぶしゃぶとかするよね～ 食べてうっしー！</p> <p>○栄養士の先生に魚と肉のことをしっかり教えてもらったねえ。ここで今の感想が言える人？</p> <p>○お魚を食べてみようとな人が増えたかもしれないね。でもみんなが魚が苦手な理由はいろいろあったよね。 (アンケート結果を見せる。) 味や臭いではなくて、魚の骨が原因の人もあるよね。</p>	<p>ことで脂を落とすことができます。</p>	<p>分かったうっしー！</p> <p>魚も肉もよいところがあった。</p> <p>肉は風邪を引きにくくするって知らなかった。魚と肉の油、見た目では分からなかったけど臭って分かった。</p> <p>魚もよいところがあったんだ！</p> <p>肉は、スタミナつくんだなあ。</p> <p>魚の油は、血液をさらさらにするんだ。</p> <p>肉は、疲れをとるんだなあ。特に豚肉が。</p> <p>魚は、頭をよくするんだー (DHA)</p> <p>お肉は食べ過ぎないようにするけど、両方大事なんだね。</p> <p>魚もお肉も同じ数だけよいところがあるんだね。</p> <p>みんな違ってみんないいね！</p> <p>骨があるから。 魚の味は好きなのに、骨が苦手。</p>
---	-------------------------	--

<p>○今日はみんなの苦手な骨を気にすることなく食べられるようにするために特別に栄養士の先生に魚の上手な食べ方を教えてもらおうと思います。</p> <p>○みなさんやってみたいですか？安心してください。用意しています。一つずつ順番に一緒にやっていきます。今日は上手な食べ方のために焼いているだけです。味付けも何もしていません。絶対に食べないようにしましょう。</p> <p>では、全員マスクをしましょう。各班④と①の人、取りに来ましょう。</p> <p>今日は太い方から取ったほうが、取りやすいよ。</p> <p>○食べたいと思うけど、今日は我慢してください。栄養士の先生、魚を食べられる日はありますか？</p>	<p>◎黒板で魚と文字で視覚支援して、順番に実際やりながら説明する。(パッカーン)</p>  <p>◎①番の人、魚を押さえてね。 ◎②番の人、骨に届くように箸を入れてね。 ◎③番の人、上の身ははずそう。 ◎④番の人、下の身ははずすよ。 ◎⑤番の人、背骨を取るよ。</p> <p>◎食べたいと思いますが、今週の木曜日に出るよ。楽しみにしておいてください。</p>	<p>え！できるの！</p> <p>① はしで身を押す。 ② 真ん中にはしを入れる。 (頭からしっぽに向けて) ③ 上半分ははずす。 ④ 下半分ははずす。 ⑤ 背骨をとる。 ⑥ 骨をお皿の隅にまとめる。</p> <p>ありがとうございます！ やったあ。</p> <p>できたあ。 やったあ。(拍手)(喜び) 楽しかった！ 簡単！</p>
--	--	--

8 成果と課題

＜題材設定や題材との出会わせ方＞

本題材は、魚より肉を好む児童が圧倒的に多いという実態から設定したものである。心身共に健康な体をつくるためには、好き嫌いなく、バランスのよい食事をとることが大切であるということを理解できるように、肉と魚の比較を中心とした授業づくりを行った。まず始めに、児童の興味を引き付け、自分たちの食生活を振り返る資料として、学級のリザーブ給食のアンケート結果を提示した。児童は、学級のみんなが9：1の割合で肉料理を選択した実態を知り、魚料理を拒み、肉料理に偏っているという実態が自分だけの傾向ではないことに気付いた。「このままではいけない。」という児童のつぶやきも聞こえてきた。そこで、「魚と肉のことをもっと知ろう」というめあての提示が、児童の意欲をより高めることにつながった。給食という児童に身近な食生活からの問題提示は、効果的であったと言える。

また、始めの活動で、魚の油と肉の脂を比較してクイズ形式で考えさせることにより、意欲的に取り組むことができた。その中で児童は、自分たちの実体験から様々な理由をつけて答えを考えることができた。具体物を用意したこともあるが、比較をするという題材との出会わせ方は効果的であったと言える。

＜五感に訴える工夫＞

「魚と肉のあぶらクイズ」をするときに、両方の「あぶら」を用意し、よく見る、手で触る、臭いを嗅ぐなどと、五感を使って違いに注目することができるようにした。児童は、夢中になって違いを探して答えを考えていた。本来、「あぶら」だけを見ることができない児童にとっては、意欲も増して、非常に効果的であったと言える。

しかし、両方の「あぶら」を血管に見立てたビニルチューブに流す実験の時、ビニルチューブの中で白く固まる肉の脂を見て、児童は不安の表情を見せていた。そこで、長年に渡って肉だけを食べ続けると血管が詰まる可能性があるということを強調して伝えたが、すぐに血管が詰まるのではないかと恐怖心を与えた可能性があるかもしれない。その後、栄養教諭と共に魚と肉のそれぞれのよさを視覚に訴える資料を用いて指導した。そのことによって、児童は肉は悪者ではなく、よさがあることをしっかりと理解することができた。また、肉だけを食べ続けることが体にとってよくないということも理解することができた。

後半の活動では、魚の身の外し方を説明するために大きな模型を使い、魚の上手な食べ方を指導した。そして、実際に焼き魚の身を骨から外す体験をした。

栄養教諭と手順を確認しながら身をきれいに外す体験をしたことで、早く魚を上手に食べたいという意欲につながった。また、骨が原因で魚が苦手な児童に対



しても、魚を食べることへの抵抗感を軽減させることができた。

<栄養教諭との連携>

専門知識をもつ栄養教諭との連携は非常に効果的であった。魚と肉の違いやそれぞれのよさ、栄養バランスや体への影響など、具体的な情報は、児童の興味・関心を高め、自分の食生活を見直すきっかけとなった。

<事後指導や家庭との連携>

授業後の給食で焼きさんまが出た時に、もう一度各学級で身の外し方の手順を確認し、実践した。児童は「いただきます。」と同時に笑顔でさんまの身を外し始め、骨だけになったさんまをうれしそうに見せ合って、全員完食した。また、家庭でさんまを上手に食べることができたという報告も多数あった。学んだことが実際に生きた場面であり、魚への抵抗感も減ったことが明らかであった。さらに、全校配付の「食育だより」でも、魚の身の外し方の手順を紹介したことにより、家族みんなで取り組んだという報告も多数あった。



<本時による成果と課題>

魚の油と肉の脂の特性を生かした様々な実験をしたり、魚と肉のよさを知ったりすることを通して、児童に今後の食生活を考えさせることができた。また、魚を上手に食べる方法を指導することにより、魚への抵抗感を減らすきっかけとなった。児童は、「魚と肉のそれぞれのよさが分かったよ。」、「バランスよく食べていくよ。」、「今日勉強したことを家でも給食でもやってみたい。」、「骨のとり方がこんなに簡単で楽しいとは知らなかったよ。」などの感想をもった。喜んで身を外すことに取り組んでいる児童が増え、給食での魚の残量も減った。中学年の食に関する指導の目標「健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする子ども」に近づけたと思う。

児童にとって成果の多い内容ではあったが、家庭での食生活はそれぞれ違いもあり、学校と家庭のギャップが生まれないように、しっかりと児童の実態を見極め、題材を設定する必要があるとも感じた。



☆今日の学習でわかったことや感想を書きましょう。

3年()組()番 名前()

第4学年 社会科

「自然を生かした真庭市蒜山」

1 小単元名 「自然を生かした真庭市蒜山」

2 小単元の目標

- 自然豊かな蒜山に関心をもち、蒜山の地形や気候を生かした産業について意欲的に調べ、自然を生かした町づくりについて考えようとしている。
(社会的な事象への関心・意欲・態度)
- 蒜山を訪れる観光客数のグラフから学習問題を見出し、蒜山に多くの観光客が訪れる理由を明らかにし、地形や気候を生かした産業について適切に説明できる。
(社会的な思考・判断)
- 蒜山の地形や気候を生かした町づくりの様子やジャージー牛乳製品などの特産物について、グラフや文章資料、映像から必要な情報を集め、読み取ってまとめることができる。
(観察・資料活用の技能)
- 蒜山では、地形や気候を生かしてジャージー牛を飼育したり蒜山大根などの野菜を作ったりすることと合わせて、特産品作りやレジャー施設を生かして町づくりをしていることを理解することができる。
(社会的な事象についての知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ③ 食品を選択する能力(正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)
- ④ 感謝の心(食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をもつ。)
- ⑥ 食文化(各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。)

4 単元の構想(全10時間)

第一次 蒜山はどんなところなのかを知る。

第1時 蒜山にはどのような観光地や特産物があるか調べ、学習問題をもつ。

第二次 蒜山の地形や気候・特産物について調べ、話し合う。

第2時 蒜山の地形や気候について調べる。

第3時 蒜山で有名なジャージー牛とホルスタイン牛について調べ、相違点を話し合う。

第4・5時 酪農家の方の話を聞いたり質問をしたりして、ジャージー牛について調べる。

第6時 ジャージー牛が蒜山で多く飼われている理由について調べ、分かったことを話し合う。(本時)

第7時 蒜山のその他の特産物について調べる。

第8時 蒜山に観光客が多く訪れる理由を話し合い、まとめる。

第三次 蒜山の魅力を発信する。

第9・10時 蒜山の魅力について話し合い、分かったことをパンフレットにまとめる。

5 指導上の立場

(1) 単元について

本単元は、小学校学習指導要領社会科の内容(6)のウ「県(都、道、府)内の特

色ある地域の人々の生活」を受けて設定したものである。

県内の特色ある地域の人々の生活の様子的事例として、岡山県真庭市蒜山を取り上げる。真庭市蒜山は岡山県北の中国山地にあり、高速道路はあるものの、鉄道が通っておらず、公共交通機関はバスのみという立地にある。しかし、岡山県全体の中で蒜山は倉敷市に次ぐ第2位の観光客数を誇っている。蒜山は地形や気候を生かした農業が盛んな地域で、そばや大根、わさびなど様々な特産品がある。中でもジャージー牛の飼育が有名で、ジャージー牛飼育頭数は約2,000頭と、全国2位の飼育頭数を誇っている。そんな数多くの特産品に加え、夏は涼しく、冬には雪が多く降るといった気候を生かし、夏にはキャンプ、冬にはスキーなどレジャーにも力を入れることで、多くの観光客を集めることができている。このように地形や気候を生かした特産物やレジャー施設など、町全体で観光産業を発展させ、町づくりを行っている。

そこで、学習問題「どうして蒜山には多くの観光客が集まるのだろうか」を設定し、地形や気候を生かしたジャージー牛の飼育を中心に調べる学習を通して、蒜山に多くの観光客が集まる理由をとらえさせたい。単元末では、蒜山の特色を表したパンフレットを作り、蒜山の特色について考えを深めることができるようにする。

本単元の学習を通して、蒜山の地形や気候を生かして飼育しているジャージー牛を保護し、産業として活用していることについて学ぶ。そして、岡山県を代表する食物の生産に関わる人々への感謝の気持ちをもつとともに、全国にも誇れる県内の特色ある地域の産物や食文化を大切に、尊重する心をもつことができるようにしたい。

(2) 児童の実態

児童はこれまで、岡山県の土地や人口・交通・産業の様子を調べる学習を進めてきた。教科書の記述や地図、資料から必要な情報を読み取り、多くの児童は岡山県の特徴をつかむことができている。また、本やインターネットを通じて岡山県内の観光地について意欲的に調べる児童が多く、興味・関心が高まっている。しかし、2つの資料を結びつけて考える力には個人差があり、自分の生活と学んだ事実を関連付けてとらえたりする力も十分とは言えない。

(3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」に迫るために、本単元では食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ③食品を選択する能力…ジャージー牛乳とホルスタインの牛乳の特徴について知り、栄養価などを基準にした選び方をすることができる。
- ④感謝の心…酪農家の方の努力や工夫を理解することで、食物の生産にかかわる人への感謝の気持ちをもつ。
- ⑥食文化…全国でも有名な蒜山の特産品や食文化について調べることで、その特産品や食文化が地域の人々の努力や工夫で保護、活用されていることを理解し、尊重する心をもつ。

<体験的な活動の設定>

普段、給食で飲んでいるホルスタインの牛乳とジャージー牛乳を飲み比べることで、その違いに興味をもつことができるようにする。

また、蒜山の酪農家の方をゲストティーチャーに招き、ジャージー牛の飼育の歴史やジャージー牛乳を使った商品の開発などについての話を聞く場を設定する。そうするこ

とで今までよりもジャージー牛のことを身近に感じたり，酪農家の方の工夫や努力を知ったりすることができると思う。また，ジャージー牛を中心とした産業は蒜山の町おこしの一役を担っていることへの理解を深めることもできるようにしたい。

<栄養教諭との連携>

栄養教諭から牛乳の栄養価について話を聞くことで，牛乳を飲むことのよさについて理解することができるようにしたい。ジャージー牛乳はホルスタインの牛乳に対してカロリーや乳脂肪分，カルシウムなど様々な栄養価が高いため，濃厚な味がするという特徴がある。一方でホルスタインの牛乳は普段から飲み慣れているということもあり，あっさりしていて飲みやすいと感じる児童もいると考えられる。多様な考えを話し合う中で，食品を選択する際の視点を育てられるようにしたい。

<話し合いを深める手立て>

ジャージー牛乳の成分とホルスタインの牛乳の成分を確認した後，それぞれのよさを踏まえてどちらの牛乳を選ぶか，選んだ理由を説明しながら話し合っていく。牛乳の成分や飲みやすさに注目することで，どちらの牛乳もよさがあることや，酪農家の努力や工夫があることに気付くことができるようにする。

<家庭との連携>

学習している内容を学年便りなどで知らせることで，学校だけでなく家庭でもジャージー牛やジャージー牛を使った食品について話題にすることができるようにする。

6 本時案（第二次 第6時）

目標	<p>蒜山でジャージー牛の飼育が盛んである理由を調べることを通して、ジャージー牛の飼育と蒜山高原の特色の結び付きについて考えることができる。</p>
学習活動	<p>指導上の支援と工夫</p>
<p>1 前時までの振り返りをし、本時のめあてをつかむ。</p>	<p>○ 前時までに調べたジャージー牛の特徴や、インタビューした酪農家の方の話を想起させることにより、本時のめあてをつかむことができるようにする。</p>
<p>どうして蒜山の人はいくさんのジャージー牛を飼っているのだろう。</p>	
<p>2 ジャージー牛が蒜山でたくさん飼われている理由について考え、話し合う。</p>	<p>○ 教室内にこれまで活用した「蒜山の気温・降水量」「土地の様子」「ジャージー牛の特徴」を提示することで、具体的な事実をもとに自分の考えをもつことができるようにする。</p> <p>○ これまで学習したワークシートを見て分かったことや気付いたことについて振り返りながら取り組むことで、蒜山高原でジャージー牛が多く飼われている理由について考えることができるようにする。</p> <p>○ ジャージー牛の飼育と蒜山の地形や気候などの特色を線で結んでコメントを記入するワークシートを用意し、酪農と蒜山の特色を具体的に関連付けて考えることができるようにする。</p> <div data-bbox="456 1032 1418 1417" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>予想される児童の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 蒜山は降水量が多いため、ジャージー牛のえさとなる牧草が育ちやすい。 ・ 蒜山は夏涼しいので、ジャージー牛をたくさん飼うことができる。 ・ 蒜山高原はなだらかな地形なので、運動量が多いジャージー牛の放牧に適している。 ・ 他の地方で飼っている数が少なく珍しいため、人気がある。 ・ 穏やかで人によく懐くから、観光客に喜んでもらえる。 </div>
<p>3 本時のまとめをする。</p>	<p>○ 板書をもとに、事実と事実を結び付けた話し合いを振り返り、蒜山高原の特色と酪農の結び付きに目を向けることができるようにする。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>㊦ 蒜山でたくさんのジャージー牛を飼っているのは</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 蒜山の気候や地形がジャージー牛に合っているから。 ② 酪農家の人がいろいろな努力や工夫をしているから。 </div>	
<p>4 ジャージー牛乳とホルスタインの牛乳を比較し、それぞれのよさについて考え</p>	<p>○ ジャージー牛乳を原材料に含む食料品をいくつか提示することにより、ジャージー牛乳と生活とのかかわりに意識を向けることができるようにする。</p> <p>○ ジャージー牛乳と普段飲んでいる牛乳のどちらかを選び、その理由を考えることにより、食品を選択する際の基準について考えることができるようにする。</p>

<p>る。</p> <p>5 本時の学習を振り返る。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>ジャージー牛乳</p> <p>脂肪分が高く濃厚</p> <p>一日に搾れる量が少ない</p> <p>ホルスタイン牛乳に比べ値段が高い</p> <p>クリームやバターのような味がする</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>ホルスタインの牛乳</p> <p>栄養価はジャージー牛乳ほど高くない</p> <p>一日に搾れる量が多い</p> <p>ジャージー牛乳に比べ値段が安い</p> <p>飲みやすい・飲み慣れている</p> </div> </div> <p>○ それぞれの牛乳の成分表示を拡大して掲示しておくことにより、児童が成分表示の栄養価を根拠にして選択することができるようにしておく。</p> <p>○ 実際にお会いした酪農家の方や、同じ岡山県の酪農家の方の工夫や努力を選択の理由に挙げている児童がいれば、感謝の心をもつこととのよさと合わせて、地産地消の観点からも称揚するようにする。</p> <p>○ 本時で学習した内容を振り返り、初めて分かったことやこれからの生活に生かすことができそうなことを視点とするように助言する。</p> <p>○ 蒜山にはジャージー牛以外に魅力的なところはなかったか問いかけることで、蒜山についてさらに調べてみたいという意欲をもつことができるようにする。</p>
<p>評価の観点</p>	<p>ジャージー牛の飼育と蒜山高原の特色の結び付きについて考えることができたか。 【思考・判断】（ワークシート・発言）</p>

7 授業記録

教師の発問	児童の反応
<ul style="list-style-type: none"> ・みんなは、今まで岡山県のどこについて勉強していましたか？ ・蒜山の何を調べたかな？ ・他には？ ・蒜山にはどんな有名な物がありましたか。 ・実際にジャージー牛を見ながら、どんな勉強をしてきたかな？ワークシートを見ながらでもいいよ。 ・いつも何時ごろから酪農家の人働いているのだろう。 ・なぜ蒜山では、そんなにジャージー牛が多いのだろう？今日はそれを勉強していきたいと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒜山です。 ・どうして観光客が多く集まるか。 ・気候です。 ・気温です ・涼しいです。 ・降水量，夏が一番降ります。 ・土地です。 ・低い土地が多いです。 ・ジャージー牛です。 ・酪農家の人の工夫です。 ・午前の 12 時です。
<ul style="list-style-type: none"> ・では、ワークシートを見ましょう。真ん中にジャージー牛がありますね。このジャージー牛と周りにある気候や降水量，土地の資料を線で結んでジャージー牛が多く飼われている理由を見つけて書いてみよう。 ・一つだけして一緒にしてみたいと思います。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>㊦ どうして蒜山ではたくさんのジャージー牛を飼っているのだろう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・土地が広くて，運動ができるから。



<ul style="list-style-type: none"> • 土地で考えてみよう。土地がどういいから、ジャージー牛が住んでいるのかな？ • そうだね。ジャージー牛はいっぱい運動するから放牧に合っている土地がいいんだよね。 • それでは、今から少し時間とるので、自分で考えて書いてみましょう。時間は5分です。難しい人は前のプリントを見てもいいよ。 • 降水量，雨が多いとジャージー牛にとってどんないいことがあるのかな？ • ジャージー牛は蒜山の牧草を食べるから，よかったんですね。 • では，ジャージー牛と触れ合っている写真から分かることを発表しましょう。 • みんな，かわいいジャージー牛に会ったよね？また，会いたい？ • 会いたい人が多いと，観光客が増えるよね。 • 次は，気候を見てみましょう。気候は，どうかかわっているのかな？ • そうだね，運動量が多いジャージー牛には，蒜山の涼しい気候が合っていたんだね。 • 右下のグラフを見てみよう。どう変化していますか。 • 上がっていたのはどうしてだっけ？ • 酪農家の人がいちろいろな工夫をし 	<ul style="list-style-type: none"> • 雨が多いと草が多く育ってジャージー牛の餌になるから。 • 降水量があると過ごしやすし，牛の餌もたくさんあるから。 • かわいい。 • かわいいから，初めての人でも触れ合える。 • ジャージー牛のいいところを覚えてもらえる。 • 観光客に見てもらえる。 <div data-bbox="991 1088 1358 1361" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 会いたい。 • 涼しいから，住みやすい。 • 涼しいから，運動がしやすい。 • 一度増えて下がっていったりしている。 • ジャージー牛乳を使ってヨーグルトやバターを作っているから。 • 人気が出なくても諦めずにヨーグルトを作ったり
---	--

ていたね。どんな工夫だったから？

- ・ ジャージー牛は、どうやって飼っているんだっただけかな？
- ・ それでは、まとめをします。
- ・ 蒜山のどんなところがジャージー牛に合っているから、蒜山では多くのジャージー牛を飼っているのだろうか？
- ・ そうですね。広い草地やなだらかな土地などの地形や、雨が多く、涼しい気候がジャージー牛に合っているんだね。

した。

- ・ 最後まで一生懸命作った。
- ・ ジャージー牛乳がおいしいと信じていた。
- ・ 広い草地で飼っています。
- ・ 広い草地で放牧して育てています。
- ・ 涼しい。
- ・ 降水量が合っている。
- ・ 広い草地が合っている。

㊟ 蒜山で多くのジャージー牛を飼っているのは、

- ① 蒜山の気候や地形がジャージー牛に合っているから。
- ② 酪農家の人がいろいろな努力や工夫をしているから。

- ・ みなさんジャージー牛の牛乳飲みましたね。どうでしたか？
- ・ いろいろなよさがあると思います。自分ならどっちの牛乳を選びますか？少し時間を取るのを書いてみましょう。
- ・ どちらの方がいいですか？

- ・ おいしかった。
- ・ 濃かった。
- ・ バターみたいだった。
- ・ 少し飲みにくかった。

- ・ 先日、栄養教諭の先生からのお話を聞きましたね。それぞれの牛乳のよさがあったんだよね。
- ・ 自分は飲みなれているからこちら

- ・ ジャージー牛です。なぜかというカルシウムが多いからです。
- ・ ホルスタインです。薄くて、飲みやすいからです。
- ・ ジャージー牛です。栄養がジャージー牛乳の方が高いからです。
- ・ ホルスタインです。ジャージー牛乳はどこにあるのか分からないからです。
- ・ ジャージー牛です。酪農家の人たちがいろいろな努力や工夫をしているから飲みたいと思いました。



<p>を飲むとか、どんな栄養があるのかで選んだり、岡山で作られているという点で選んだりするのもいいね。</p> <ul style="list-style-type: none"> • それでは、今日分かったことを発表してもらいましょう。 <ul style="list-style-type: none"> • 今日は蒜山に多くのジャージー牛がいる理由が分かりましたね。蒜山にはジャージー牛がいるからたくさんの観光客が来ているのかな。 • では、次の時間は蒜山にあるその他の有名なものについて調べていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • ジャージー牛は降水量が多いや広い草地があるから、蒜山でたくさん飼われていると分かりました。 • 酪農家の方は、いろんな努力や工夫をしているんだなと思いました。 • 機会があれば、また、ジャージー牛を飲みたいと思いました。 <ul style="list-style-type: none"> • それだけではない。 • 他にもある。
---	---

8 成果と課題

<単元の構成・体験的な活動の設定>

社会科の授業の中に食育を取り入れる構成にすることによって、普段の授業と変わらない、めあてをもつ→考える→話し合う→まとめるという流れで授業を行うことができた。また、児童がジャージー牛を身近に感じられるように、実際にジャージー牛と酪農家の人に来ていただいて、ジャージー牛と触れ合ったり、酪農家の話を聞いたりする活動を取り入れたことで、具体的に酪農家の人々の努力や工夫に触れることができて、効果的だった。最後にジャージー牛乳を飲ませてもらうことで、普段の給食で飲んでいるホルスタインの牛乳と比較してそれぞれのよさを考えることができた。

<栄養教諭との連携>

栄養教諭からジャージー牛乳とホルスタインの牛乳の栄養価について話を聞くことで、それぞれの牛乳のよさについて考えるきっかけになった。ジャージー牛乳の高い栄養価を生かした製品作りについての話を聞くことで、身近にジャージー牛乳の製品があることに気付くこともできた。本時に栄養教諭が入ることができなかったが、自分で牛乳を選ぶ活動で栄養価にばかり注目するのではなく、味など様々な視点で選択することができたのはよかったと思う。

<社会科学習として>

これまで学習した蒜山の気候や地形の資料とジャージー牛を結びつけて考えることで、蒜山でジャージー牛が多く飼われている理由を分かりやすくすることができた。それぞれの資料を結びつけて考えることが難しい児童もいたため、ことばを関連付けて考える学習に取り組んでおく必要があると感じた。

<食育との関わり>

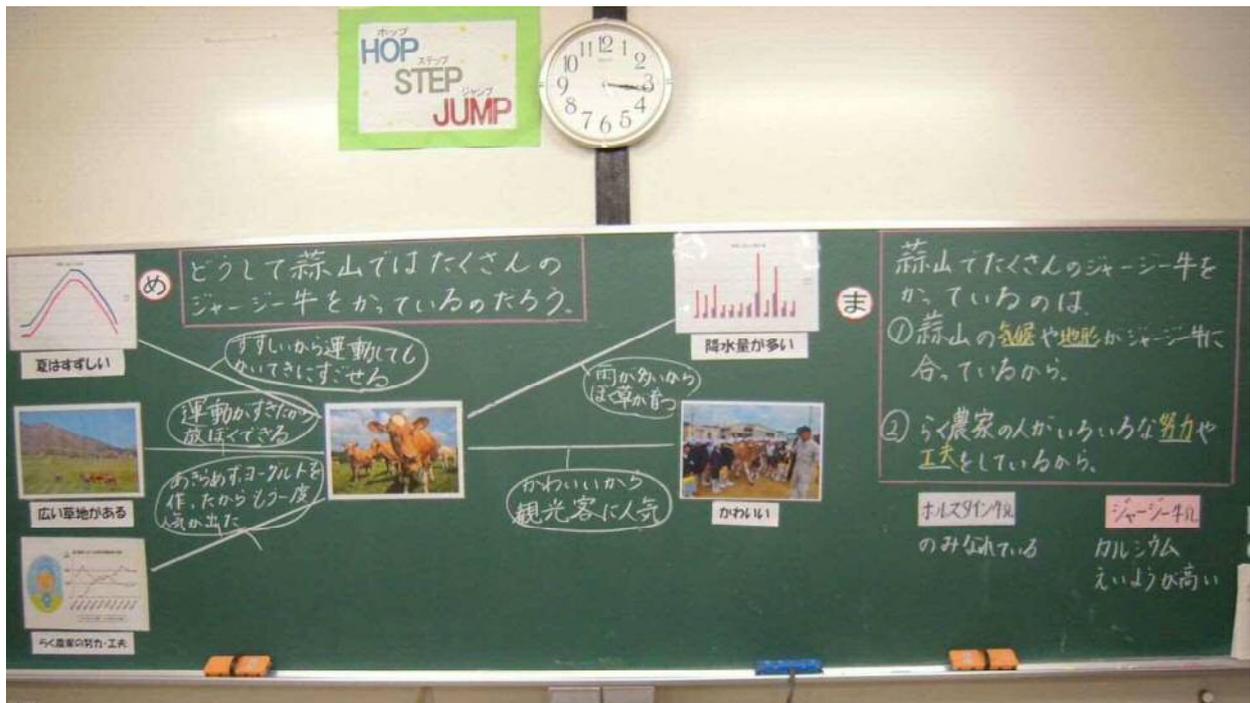
ジャージー牛乳と給食で飲んでいるホルスタインの牛乳の比較を生かして、自分はどちらの牛乳が飲みたいか選ぶようにした。選択する中で、味に注目するだけでなく、それぞれの牛乳の栄養価に注目したり、酪農家の思いに注目したりすることができ、食育のねらいに迫ることができた。児童の感想の中に、「味が濃厚」というものがあった。そこから、加工用としてのジャージー牛乳のよさに触れることで、ヨーグルトやケーキに使われ、県外にも誇れる特産品であることに気付き、そんなジャージー牛乳を飲むことは地産地消につながることに触れられるとさらによかったように思う。

<家庭との連携>

蒜山の学習の中で、自主勉強で蒜山の特産品について学習してきたり、ジャージー牛と触れ合ったことについて日記を書いたりすることで、学習内容について家庭でも話をする機会を設けることができたように思う。また、ジャージー牛に関する新聞の切り抜きを見つけてスピーチしたり、学習後実際に蒜山に行ってジャージー牛と触れ合ったり乳製品を食べたりしている児童もいてよかった。学校のホームページにジャージー牛と触れ合っている記事を挙げたこともよかったと思う。実際に触れ合った様子を学年便りとして配付すれば、さらに家庭との連携を図ることができたように思う。

9 資料

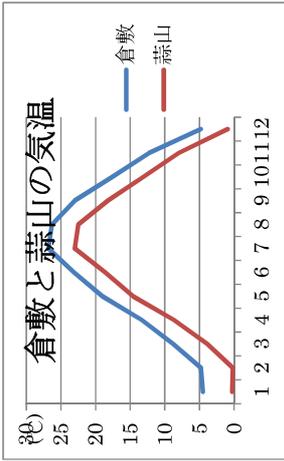
<板書>



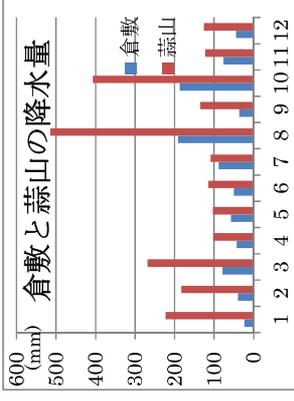
<児童が書いたワークシート>



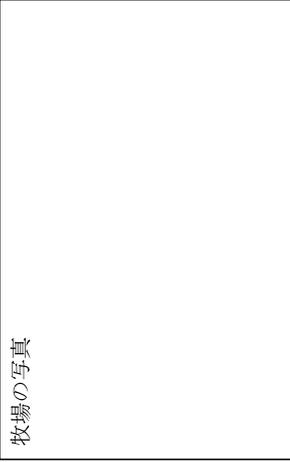
④



組 番 名 前 _____



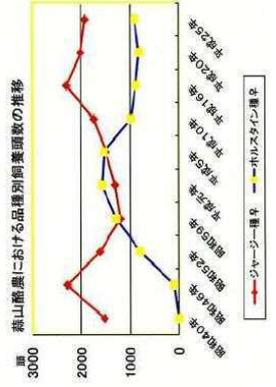
牧場の写真



ジャージー牛の写真



たくさんのジャージー牛



⑤ 蒜山でたくさんのジャージー牛を飼っているのは、

④ どうして蒜山の人たちはジャージー牛をたくさんかっているのだろう。

組 番 名前 _____

○それぞれの牛乳のよさを思い出そう！

蒜山ジャージー牛乳と牛乳の成分表示

選ぶのは…ホルスタイン・ジャージー

そのわけは…

⑤

第5学年 家庭科

「食べて元気に」

第5学年 家庭科学習指導案

平成27年7月1日(水)

指導者(T1)担任

(T2)栄養教諭

1 題材名 食べて元気に

2 目標

- 毎日の食事や使われている食品に関心をもち、バランスを考えた食事をしようとする。(関心・意欲・態度)
- おいしいごはんのたき方やみそ汁の作り方、自分の食生活について考え、工夫している。(創意工夫)
- 安全や衛生に気を付けて、計画にそってごはんのみそ汁を作ることができる。(技能)
- 食品に含まれる栄養素が体内でどのようなはたらきをしているのかを知り、バランスのよい食事をとる大切さについて理解することができる。(知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ①食事の重要性(食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。)
- ②心身の健康(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を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ③食品を選択する能力(正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)

4 題材の構想(全11時間)

第一次 1日の食事について考えよう

第1時 なぜ食べるのか考えよう(ヘルスジャッジ)

第2時 五大栄養素のはたらき

第3・4時 3つの食品のグループとそのはたらき(本時 第4時)

第二次 調理実習の計画を立てよう

第1時 ごはんのみそ汁をおいしく作る工夫を見つけよう

第2・3時 ごはんのみそ汁をつくる計画を立てよう

第三次 調理実習をしよう

第1～3時 ごはんのみそ汁を作ろう

第4時 調理実習の反省をしよう

5 指導上の立場

(1) 題材について

小学校学習指導要領家庭科では、内容「B 日常の食事と調理の基礎」の中で、「(2) 栄養を考えた食事」について「ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること」や「イ 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること」が示されている。「(3) 調理の基礎」については「エ 米飯及びみそ汁の調理ができること」が示されている。これを受けて、本題材では、栄養素の主な働きを知り、食品を組み合わせるとるバランスよく食べることの大切さを理解するとともに、ごはんのみそ汁を調理することを通して、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。

本題材では、まず「くらしき市版ヘルスジャッジ」を用いて自分の食事内容の課題を明確にし、3つの食品グループとそれぞれに含まれる五大栄養素の働きを知った後、

どの食品を補うとバランスのよい食事になるかに気付くことができるようにする。そして、その後の実習に生かすという構成である。この学習をもとに、普段の生活でも自分の食生活を見直すことができるようにし、食に対する意識を高めていきたい。

(2) 児童の実態

5月に「はじめてみようクッキング」でゆで卵とゆで野菜サラダ作りを行い、児童の家庭でも実践した。家族に「おいしくできたね。」と喜んでもらった経験から、他にも様々なものを作りたいという思いが高まってきている。

給食では、なるべく残さずがんばって食べようとする児童が増え、完食できる日が多くなってきている。しかし、苦手な食品を食べるとき、自分の健康を考えてバランスのよい食事をしようという意識をもって食べようとしている児童はまだ少ないように見受けられる。

そこで、本題材では、身近な給食の献立をもとにバランスのよい食事について学習することにより、自分の食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てていきたい。

(3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康」に迫るために、高学年の食に関する指導目標の「食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせることを大切さを理解し、一食分の食事を考えることができる。」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ① 食事の重要性…食事の重要性や食事の楽しさを理解する。
- ② 心身の健康…心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ③ 食品を選択する能力…望ましい栄養や食事のとり方に基づいて食品を自ら選択する能力を身に付ける。

<「くらしき市版ヘルスジャッジ」の活用>

「くらしき市版ヘルスジャッジ※」を活用することにより、自分の食事内容の課題を明確にし、どの食品を補うとバランスのよい食事になるかに気付くことができるようにする。

※食事内容をインターネット上で入力し、食事診断ができるウェブコンテンツシステム

<栄養教諭との連携>

栄養教諭と連携して専門性を生かした指導を行うことにより、児童がより興味をもって自分の食生活について考えることができるようにする。

<自分たちで調べる活動を取り入れる>

調理実習の計画の中でおいしく作る工夫を自分たちで調べる活動を取り入れることにより、調理実習への興味の持続や実践的な態度につながるようにする。

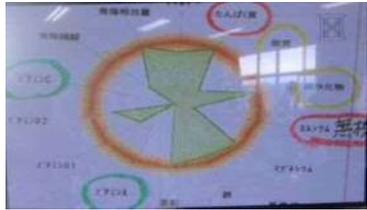
<視覚に訴える工夫>

教材提示装置やコンピュータ、カラーの挿絵、ワークシートなどを用いることにより、学習内容の理解を助けたり、視覚的にイメージしながら自分の食生活を考えたり、表現したりできるようにする。

6 本時案（第一次 第4時）

目 標	食品に含まれる栄養素が体内でどのような働きをしているのかを知り、バランスのよい食事の大切さについて理解することができる。
学 習 活 動	指 導 上 の 支 援 と 工 夫
1 本時のめあてをつかむ。	○ 前時の学習活動を振り返り、本時のめあてをつかむことができるようにする。(T1)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 自分の食事を振り返り、バランスのよい食事について考えよう。 </div>	
2 自分の食生活を振り返る。	○ 栄養の偏りのある食事を例示することで、自分の食事に関心をもつことができるようにする。(T1) ○ 「くらしき市販ヘルスジャッジ」の結果から、自分の食事を振り返り、3つの食品グループの中のどの食品を補うとバランスのよい食事になるかを考えることができるようにする。(T1)
3 バランスのよい食事の大切さに気付く。	○ 給食に入っている食品を3つのグループに分けることで、給食には全てのグループの食品が使われていることに気付くことができるようにする。(T2) ○ 給食には、多くの食品が使われていることを知らせ、バランスのよい食事のためにはいろいろな食品を食べることが必要であることに気付くことができるようにする。(T2) ○ 3つの食品のグループとそれぞれに含まれる五大栄養素について知り、それぞれの栄養素が体内でどのような働きをしているか理解できるようにする。(T2)
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>〈3つの食品のグループとそのはたらき〉 〈五大栄養素〉</p> <p>黄・・・おもにエネルギーのもとになる（炭水化物・脂質） 赤・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質・無機質） 緑・・・おもに体の調子を整える（ビタミン）</p> </div>	
4 本時のまとめをする。	○ ワークシートに足りない栄養素や食事のバランスをよくするための工夫、分かったことを書くことにより、食品を組み合わせるとバランスよく食べようとする意欲へつなげることができるようにする。(T1) ○ 日本の伝統的な食事（和食）の基本となるごはんのみそ汁の実習をすることに触れ、次時への意欲付けとなるようにする。(T1)
評価の観点	食品に含まれている栄養素が体内でどのような働きをしているのかを知り、バランスのよい食事の大切さを理解することができたか。 【知識・理解】（ワークシート・発言）

7 授業記録

T 1 (担任)	T 2 (栄養教諭)	児童の反応
<p>前の時間のおさらいをしましょう。食品を3つのグループに分けることができましたね。</p> <p>黄色は。 赤は。 緑は。 そうですね。 先生の朝ごはんです。 どうかな。 ごはんと納豆は何色に入りますか。 ヘルスジャッジを使って栄養バランスを確認してみよう。</p> <p>どうしたらいいかな。</p> <p>めあてを読みましょう。 ヘルスジャッジを使って自分の食事を振り返ってみましょう。 ○△をつけて気付いたことを書いてください。 それでどうするか, どうしたらよいかを書きよ。</p>  <p>給食はどうなのでしょう。</p> <p>給食についてもヘルスジャッ</p>	   <p>今日の給食を見てみましょう。何が入っていたかな。</p> <p>担任の先生の食事と食品の</p>	<p>炭水化物・脂質です。 無機質・タンパク質です。 ビタミンです。</p> <p>お米と大豆だけ。 お米は黄色, 納豆は赤色でタンパク質です。</p> <p>炭水化物・タンパク質…○ 脂質・無機質・ビタミン…△ とれていないものがある。 バランスがよくない。</p> <p>ビタミン…果物・野菜を食べるとよい。 無機質…海藻 脂質…ドレッシングをかけるとよい。</p> <p>ビタミン・炭水化物が少ないので果物・ごはんを食べる。 ビタミンAが少なかった。 おやつを減らすようにする。 野菜を食べるようにする。 果物を食べる。 油の濃いものを減らす。</p> <p>かぼちゃ・なす・たこ・わかめ・きゅうり・いんげん・にんじん・肉・牛乳・みかん・玉ねぎ・油・ごま・米・じゃがいも・・・ すごく多い。</p>

ジで見てください。

どう。これってたまたまなのかな。

まとめ。 五大栄養素をそろえるとバランスがよい。

先生のだったら何色を入れるといいかな。
大きく分けて3色取り入れるといいですね。

分かったことを書きましょう。

先生の献立に何を加えると栄養バランスがよくなるのでしょうか。



みそ汁はどうやって作るの。
次からの家庭科の実習でみんな一緒に作りましょう。

数を比べるとどうかな。

五大栄養素に分けてみるとどうなるかな。(グラフで確認)

偶然ではないのです。
それは、みなさんが大きくなるために必要だからです。

炭水・脂質…力のもとになる。

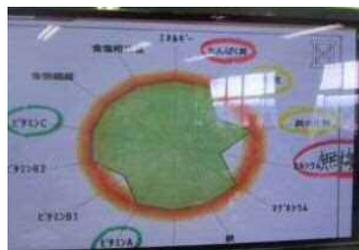
タンパク質…筋肉・髪の毛

無機質…骨や歯をつくる。

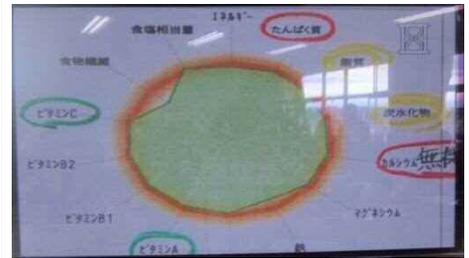
ビタミン…病気の予防
いろいろな種類が働いて吸収しやすくします。

毎日栄養バランスを考えて献立を考えています。

このままはよくないね。
何か足すといいですね。
おすすめは、みそ汁です。
野菜・とうふ・いも類で三色とれます。
みそ汁を加えると・・・。



お！
ほとんど〇(円)になっている。



五大栄養素をバランスよくとる。
全てそろえて食べる。

緑の食品。
野菜を食べるようにする。

給食の栄養のバランスがいいのがよく分かった。

みそ汁、野菜、牛乳を足すといい。

(グラフを見て)
あっ。バランスが良くなった。

みそを溶く。
家で手伝って作ったことがある。

8 成果と課題

＜「くらしき市版ヘルスジャッジ」の活用＞

「くらしき市版ヘルスジャッジ」を活用することにより、1日の食事の栄養バランスを振り返り、児童一人ひとりの食事内容の課題を明確にすることができた。どのような食品を補うとバランスのよい食事になるかを考えることにより、毎日の食生活で改善できることを具体的に知ることができ、その後の実践に生かすことができた。

授業では、ヘルスジャッジの診断結果シートの円グラフの部分を利用した。ヘルスジャッジの円グラフの項目が五大栄養素と対応していないため、事前にたくさんある栄養素の中から五大栄養素に対応している部分を三色に分けて囲んでおく作業を行った。事前に囲んでおくことで視点が絞られ、着目すべき栄養素が分かりやすくなった。

また、栄養バランスに偏りがある献立に、味噌汁を付け加えたことで栄養バランスが整ったことを示すためにヘルスジャッジのデータを用いたことは、視覚的にインパクトがあり、大変分かりやすく有効であった。

＜栄養教諭との連携＞

栄養教諭と連携して専門性を生かした指導を行うことにより、児童がより実感をもって自分の食生活について考えることができた。特に、3つの食品のグループとその働きの学習では、栄養教諭が働きについて専門的な内容を児童に分かりやすく説明することで、児童は興味をもって学習し、内容を深く理解することができた。

＜授業後の取組＞

授業後にもヘルスジャッジの継続実施（年3回）や朝食レシピ作り（夏休み中）、管理栄養士を招いての料理教室の実施などの取組を行った。ヘルスジャッジでは、ヘルシースコアやアドバイスを意識し、日常の食生活に生かそうとする児童が増えてきている。学んだことを日常生活に生かしていくためには、家庭との連携が大切であることから、学校での取組をワークシートのやり取りや食育便り、ホームページでの紹介等で知らせた。保護者のコメントからは、家庭での協力や児童の実践的な態度が身に付いてきている様子が見えかけた。

9 資料

〈板書〉



ワークシート
家庭科「食べて元気に」
5年

◎ 自分の食事をふり返り、バランスのよい食事について考えよう。

1. 一日分の食事を見直して、()に○△を書こう。
○・・・オレンジの円上 △・・・オレンジの円より外側・内側

炭水化物 (○)(△)	脂質 (△)(○)	たんぱく質 (△)(○)	無機質 (○)(△)	ビタミン (△)
----------------	--------------	-----------------	---------------	-------------

気付いたこと
5つある中で、2つは丸にはなれなかった。
・脂質とたんぱく質をたくさん取りすぎている。→おかし
・野菜は好きだけれど、あまり食べないから、食べるようにしたい。(ビタミンCがとれない)

◎ 五大栄養素をそろえるとバランスがよい。

2. 今日の学習で分かったこと・感想
わたしは、栄養のよいバランスのよい食事について習って、給食は毎日5つすべて入っている事を知っていました。そして5つすべてを取り取ることで、体がとても強くなる事を知りました。わたしは、これから、この5つを食べる時、5つそろえるように気をつけて、食べていきたいです。

ワークシート
家庭科「食べて元気に」
5年

◎ 自分の食事をふり返り、バランスのよい食事について考えよう。

1. 一日分の食事を見直して、()に○△を書こう。
○・・・オレンジの円上 △・・・オレンジの円より外側・内側

炭水化物 (○)(○)	脂質 (○)(○)	たんぱく質 (○)(○)	無機質 (○)(○)	ビタミン (△)
----------------	--------------	-----------------	---------------	-------------

気付いたこと
ビタミンAにかたよっている→野菜や果物の量を少し減らす

◎ 五大栄養素をそろえるとバランスがよい。

2. 今日の学習で分かったこと・感想
五大栄養素には1つずつやくわりがあることが分かった。全部がとれなくて赤、黄、緑の食材がとれていれば良いことが分かったので、バランスのよい食事をとりたい。

ワークシート
家庭科「食べて元気に」
5年

◎ 自分の食事をふり返り、バランスのよい食事について考えよう。

1. 一日分の食事を見直して、()に○△を書こう。
○・・・オレンジの円上 △・・・オレンジの円より外側・内側

炭水化物 (△)(△)	脂質 (△)(△)	たんぱく質 (○)(○)	無機質 (○)(○)	ビタミン (△)
----------------	--------------	-----------------	---------------	-------------

気付いたこと
炭水化物や脂質、ビタミンをとれていなかった。
→ たんぱく質やお米などをとってバランスをよくしたいです。

◎ 五大栄養素をそろえるとバランスがよい。

2. 今日の学習で分かったこと・感想
五大栄養素をそろえると栄養のバランスがよくなり、体が調子がよくなるから、今とからできるだけ五大栄養素をとれるようにがんばりたいです。ビタミンをとるために野菜を多く食べたいです。

ワークシート
家庭科「食べて元気に」
5年

◎ 自分の食事をふり返り、バランスのよい食事について考えよう。

1. 一日分の食事を見直して、()に○△を書こう。
○・・・オレンジの円上 △・・・オレンジの円より外側・内側

炭水化物 (△)(△)	脂質 (△)(△)	たんぱく質 (○)(△)	無機質 (△)(○)	ビタミン (△)
----------------	--------------	-----------------	---------------	-------------

気付いたこと
たんぱく質はバランスよく食べられているがその他の食べ物にはバランスよく食べられていない。→野菜やくだもの、海草、牛乳・乳製品をバランスよく。

◎ 五大栄養素をそろえるとバランスがよい。

2. 今日の学習で分かったこと・感想
毎日給食にしている食べ物は、五大栄養素がすべて入っていることを初めて知りました。わたしは、黄緑色の食べ物かたべれていなかった。毎日少しでもバランスのよい食事かてできるように、がんばっています。今日、五大栄養素の働きについてくわしくしれたので、これからバランスのよい食事したいです。

㉞ 自分の食事をふり返り、バランスのよい食事について考えよう。

1. 一日分の食事を見直して、()に○△を書こう。

○・・・オレンジの円上

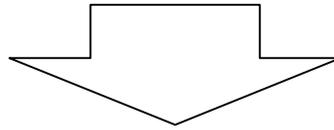
△・・・オレンジの円より外側・内側

黄

赤

緑

炭水化物 () ()	脂質 () ()	たんぱく質 () ()	無機質 () ()	ビタミン () ()
-----------------	---------------	------------------	----------------	-----------------



気付いたこと

㉟

2. 今日の学習で分かったこと・感想

第6学年 家庭科

「くふうしよう 楽しい食事」

第6学年 家庭科学習指導案

平成27年9月30日(水) 指導者(T1)担任 (T2)栄養教諭

1 題材名 くふうしよう 楽しい食事

2 目標

- 毎日の食事に関心をもち、1食分の献立を立てようとしている。
(関心・意欲・態度)
- 栄養のバランスを考え、食品を組み合わせ、1食分の献立を考えたり自分なりに工夫したりしている。
(創意工夫)
- 材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。
(技能)
- 栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。
(知識・理解)

3 食育の視点 文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」(平成25年12月)より

- ①食事の重要性(食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。)
- ②心身の健康(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を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ③食品を選択する能力(正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)
- ⑤社会性(食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。)

4 題材の構想(全12時間)

第一次 バランスのよい献立を考えよう

第1時 家族が喜ぶ1食分の献立を考えよう

課外 自分が立てた献立に入っている食品を調べよう

第2時 1食分の献立の立て方を考えよう

第3時 栄養バランスのよい献立の立て方を考えよう(本時)

第4時 身近な食品(じゃがいも)について知ろう

課外 じゃがいも料理やみそ汁の実についておうちの人にインタビューしよう
皮むき名人になろう(家での包丁を使った皮むきの練習)

第5時 ごはん、みそ汁、じゃがいもを使った1食分の献立を考えよう

第6時 1食分の献立を紹介し合おう

第二次 身近な食品でおかずをつくろう

第1・2時 調理実習の計画を立てよう

第3・4時 自分が立てた献立をつくろう

第5時 調理実習の振り返りをしよう

第三次 家族と楽しく食事をしよう

第1時 家族との食事を楽しくする工夫を考えよう

課外 家族のために1食分の献立を考え、調理しよう

5 指導上の立場

(1) 題材について

本題材は、小学校学習指導要領家庭科の内容B「日常の食事と調理の基礎」(1)と(2)に記された指導事項のうち、毎日の食事に対する関心を高め、栄養のバランスを考えた1食分の献立を立て、調理し、家族との食事を楽しくする工夫を考えて家族に喜んでもらうことをねらいとしている。

内容B「日常生活の食事と調理の基礎」

(1) 食事の役割

イ 楽しく食事をするための工夫をすること。

(2) 栄養を考えた食事

ウ 1食分の献立を考えること。

また、指導計画の作成と内容の取扱い2-(1)ウに示された指導事項も含まれている。

ウ 食に関する指導については、家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること。

指導計画の作成と内容の取扱い2-(1)

児童は、第5学年では調理の基本と栄養のバランスを考えた食事について学習し、第6学年では朝食の重要性や朝食に合うおかずの条件や調理方法を学んできた。第5学年の調理では卵や野菜をゆでるゆで野菜サラダ、ごはんを炊く、みそ汁を作る経験をし、第6学年では卵を使ったいため料理を作っている。本題材が小学校家庭科の食生活の内容のまとめになるため、学んだことが中学校家庭科の内容「食生活と自立」の「1日の献立を立てる」等の活動につながっていくようにしたい。また、体育科(保健領域)の生活習慣病予防と関連させながら学習していきたいと考える。

そこで、本題材では、最終目標を「1食分の献立を立て、食事を作り、家族に喜んでもらおう。」とし、1食分の献立の立て方を学び、特に栄養素のバランスのよさを中心に自分なりに家族に喜んでもらえるような献立を立て、食事を作ることを目的としている。

本題材の中で献立を考えるにあたり、様々な視点(好み、季節、費用など)がある中で、学習指導要領をもとに次のものに絞った。主に栄養素のバランスを考えるが、3つの食品グループがそろっていればよいとする。小学校家庭科では、ほんの少しでも3つの食品グループに食品があれば、栄養をとったとして扱う。その他には、色どり、味のバランスに気付くようにし、食品の組み合わせに重きを置く指導を心掛ける。1種類の食品では全ての栄養素を必要量含んではいないので、多くの種類の食品を上手に組み合わせることも学習の中で取り上げていく。

第一次では、バランスのよい献立を考えるために、自力でまず1食分の献立を立てる活動を通して、様々な献立作りの視点や献立作りの難しさに気付かせたい。その中で、毎日の食事を作る家族の思いに迫りたい。次に、料理の組み合わせを考える中で、献立は主食、汁物、主菜、副菜の組み合わせを考えるとよいことに気付いたり、自分

の立てた献立の栄養素のバランスを見直す中で、栄養素のバランスに気を付けた献立について考えたりできるようにしたい。また、身近な食品であるじゃがいもは調理の仕方によって様々な料理を作ることができることや選び方、包丁を使った皮のむき方等を学び、家庭でも練習を重ねていく。既習の学習でどんなおかずにも合いやすい、ごはんとみそ汁の組み合わせと、身近な食品で手に入れやすく調理法の豊富なじゃがいもを使い、学習したことを生かして1食分の献立を立てる。

第二次では、自分で立てた献立をもとに、実習計画を立てる。同じ主菜を作る予定のメンバーでグループを作り、ごはん、みそ汁、主菜は協力し合って作るようにする。副菜は自分で考えたものをそれぞれが作る。実習のめあて、材料とその分量、調理スケジュールを班で立て、分担（持ってくる物、作業）を決める。皮をむくこと、調理に合った材料の切り方、火を使うこと、盛り付け等は、必ず一人で行うことを伝え、班での活動の中にも、自分自身の技能向上へつなげていきたい。調理実習中は、児童が実際に食材に触れ、自ら調理することにより調理技術や食への関心を高めたり、グループで作業することにより協力することの大切さや楽しさを感じ、自分たちが調理したものを共に食べる喜びを感じたりさせたい。実習後は、自分で立てた献立を調理して試食した結果を振り返り、良かった点や改善点を見付け、それを生かして家庭での調理につなげたい。

第三次では、楽しい雰囲気でき事ができるように食卓を整えたり、食べ方のマナーや場に合った会話をしたりするなど、心を和ませる働きが食事にはあることに気付かせ、家庭での活用につなげたい。

また、じゃがいも料理やみそ汁の実についておうちの人へインタビューしたり、実習後に家庭で実際に作っておうちの人に食べてもらったりすることで、食を通じて家族とかかわり、感謝される喜びや調理のよさを感じて、調理への自信につなげ、日常生活の中で活用しようとする意欲を高めたいと考える。

(2) 児童の実態

本学級の児童は、給食を残さず食べている児童は多いが、中には好き嫌いが多く、食べる量を自分で調節して食べている児童が数人いる。

6月に行ったくらしき市版ヘルスジャッジの結果から、朝食に偏りが見られたり、食品の組み合わせが少なかったりと、食事に偏りが見られる家庭があることも分かった。そこで、本題材では、栄養素のバランスを考え、1食分の献立を立てることで、バランスのよい食事をとることの大切さに気付くことができるようにしていきたい。

また、家庭科ではこれまでに、栄養素のバランスに考慮した手軽に作れる朝食作りについて学習しており、夏休みには、家庭の協力を得て自分の力で調理した。これらの取組から調理に親しみをもち、楽しんで調理していく児童も増えた。この学習を通して、栄養素のバランスを考えた献立の立て方を知り、必要に応じて自分の力で食事を作っていく力とその大切さを学ばせたい。

(3) 研究とのかかわり

本校の研究主題「食で育もう 心身共に健康な子ども」の育成に向けて、本題材では、高学年の食に関する指導の目標「食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組

み合わせて食べることの大切さを理解し、1食分の食事を考えて食べることができる。」に重点を置き、食育の視点を次のようにとらえ、手立てを考えた。

- ① 食事の重要性…体に必要な栄養素を食事によってとっていることに気付き、栄養を考えて食事をとることの大切さに気付く。また、体をつくることのために心を和ませる働きが食事にはあることに気付く。
- ② 心身の健康…健康の保持や成長のためには、食品を上手に組み合わせてとる必要があるということに気付く。食事の心を和ませる働きを考えることができる。
- ③ 食品を選択する能力…バランスのよい献立を立てるためのポイントを知り、1食分の食品の組み合わせを考えることができる。
- ⑤ 社会性…楽しく食事をするためには何が必要か、日常の食事でのどのような工夫をしているかを考え、相手を思いやりながら楽しく食事をするための工夫をすることができる。

<栄養教諭との連携>

栄養教諭と連携し、給食の献立を立てる時に気を付けていることや、1食分の献立の立て方などについて、専門性を生かした指導を行うことにより、栄養バランスのよい献立を立てることができるようにする。また、栄養教諭から自分が立てた献立の良かった点や改善点について助言してもらうことで、理解を深めたり、意欲を高めたりすることができるようにする。

<家庭との連携>

家族にじゃがいも料理のことやみそ汁の実についてインタビューしたり、料理を作ったりする時間を設けることで、家庭での料理の工夫に気付くとともに、家族との触れ合いも大切にしていく。じゃがいもについて知る学習の後には、皮むきの練習プリント「めざせ 皮むき名人」を実施し、慣れない包丁での皮むきを家庭で行うことで、おうちの人から皮むきのアドバイスをもらったり、むいた果物や野菜をおうちの人に食べてもらったりすることで、家族と触れ合う機会を増やしたり、学校での学習を知ってもらったりするようにしたい。

<教科間の連携>

体育科保健領域の生活習慣病に関連付けて、普段の食生活の振り返りを引き続き考えていく。また、道徳や学活で絵本「いのちをいただく」や「しんでくれた」の読み聞かせを行うことで、普段自分たちが食しているものにはすべて命があって、それを自分の体に取り込むことで、それらの命が自分たちの中で生きていくということを考えさせたい。そして、国語科や社会科では戦争や紛争による貧困を知り、様々な現状を知る中で生きるということ、自分たちの生活がいかに豊かであるのかということなどを考えさせたい。その上で、生活の中で自分に何ができるのかを考えるきっかけとしたい。（“食に関する指導”の目標「④感謝の心」）

＜配膳図の活用＞

本題材では、栄養素のバランスを考えるのに3つの食品グループの枠を使用する。しかし、実際に普段の食生活の中で献立を立てるときには、配膳を思い浮かべることが多い。配膳図（主食・汁物・主菜・副菜）に料理を当てはめると、3つの食品グループを自然ととることができることに気付かせたい。しかし、4つの枠全てに当てはめなくても、栄養素のバランスがとれることも学習の中に取り入れていく。

＜スタンダードの作成＞

本時を考えるにあたり、多くの掲示物、毎時間のワークシートを用意した。また、突飛な学習内容ではなく、基本、教科書に沿った流れとし、来年度以降もどの教員でもできる持続可能な授業展開を目指した。

＜視覚に訴える工夫＞

教材提示装置やパソコン、カラーの挿絵、ワークシートなどを用いることにより、学習内容の理解を助けたり、視覚的にイメージしながら自分の食生活を考えたり、表現したりできるようにする。また、ワークシートと板書をできるだけリンクし、児童が記入しやすくしたり、思考がつながったりできるようにした。また、文字や表だけになりがちな家庭科のワークシートにイラストや吹き出しを入れることで、楽しく学習に取り組むことができるようにした。

そして、学習計画を常に黒板に貼ることで、題材の中でどこを学習して、どんな学習につながっていくのかが分かるようにした。

＜ヘルスジャッジ＞

6月、10月にくらしき市版ヘルスジャッジを行う。10月実施のヘルスジャッジでは、1日の食事の入力だけでなく、本題材で実際に立てた1食分の献立も入力し、結果を見る。小学校家庭科では、3つの食品グループがそろっているとよいという指導なので、細かく数値が出るヘルスジャッジだと「よい」とした献立が、アンバランスなものとして結果に出るかもしれない。中学校へ向けて、栄養素は1日の中でバランスよくとるとよいこと、栄養素のバランスは細かく見ると、不足しやすい栄養素が分かってくることなど、本題材の最後に伝えていきたい。

＜学年間の関連＞

昨年度、1年生では、給食の中の食品を黄・赤・緑でふちどって掲示したことで、その食品が何色の食品群であるのかを一目で分かるようにしていた。2・3年生では、学活で同じように色別に食品群を分けていくことを学習している。4年生では体育科（保健領域）の学習で、色でふちどった食品掲示を使用している。5年生の家庭科でも使用してきているので、今年度の6年生でも使用した。

そして、3、4年生の体育科（保健領域）では健康な体を維持するためには、適度な運動と十分な休養・睡眠、バランスのよい食事が必要であると学習し、それが高学年の家庭科へとつながっていく。また、食育では本年度の5年生の研究授業「食べて元気に」のごはんとみそ汁作りや栄養素のバランスを考えることを受けての流れとし、

6年生の体育科（保健領域）の「自分の生活を振り返り、生活に生かす。」という視点へ、そして中学校家庭科へとつなげていきたい。

<給食時間の活用>

学習時と同形態や班・号車で食べたり、「いただきます。」の前に献立や給食室のその日の食材に関するクイズを黒板に書いたりして、児童は楽しく食事ができる雰囲気自分たちで作っている。（“食に関する指導”の目標「①食事の重要性」）箸の持ち方や食器の置き方、食べ歩きをしない、口に入れたまま話さない、「いただきます。」「ごちそうさま。」の徹底など、給食時間だからこそ伝えられるマナーなどの指導を4月から行っている。（“食に関する指導”の目標「⑤社会性」）給食を学級全員でどうしたら残さず食べられるのかを考え、食物の命をいただいていることや運搬・調理等をしてくださっている方々へ感謝の気持ちをもつことについても適宜話をしている。（“食に関する指導”の目標「④感謝の心」）

6 本時案（第一次 第3時）

目 標	自分の立てた献立を見直すことで、栄養バランスのよい献立の立て方を考えることができる。
学 習 活 動	指 導 上 の 支 援 と 工 夫
1 本時のめあてをつかむ。	○ 前時の学習活動を振り返り、本時のめあてをつかむことができるようにする。（T1）
	栄養バランスのよい献立の立て方を考えよう。
2 3つの食品グループに当てはめて、栄養バランスを確認する。	○ 第1時に自分で立てた献立を3つの食品グループに分けて、気付いたことを記入することで、栄養のバランスについて考えることができるようにする。（T1） ○ 気付いたことを発表する場を設けることで、友達の意見を共有できるようにする。（T1）
3 栄養バランスのよい献立の立て方を知る。	○ ある日の給食を提示し、どのような食品が使われていたのかを考えることで、3つの食品グループから食品が選ばれていることや、多くの種類の食品が使われていることに気付くことができるようにする。（T2） ○ 給食の献立を立てる時に気を付けていることを紹介することで、栄養バランスのよい献立の立て方を知ることができるようにする。また、見直す時に活用できるようにする。（T2） ○ 同じ調理法ばかりになっている献立を例示することで、改善点について気付き、見通しをもって活動に取り組むことができるようにする。（T2）

	<p>板書すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つの食品グループから献立に使う食品を選ぶ。 ・ 多くの種類の食品を組み合わせる。 <p>口頭で言うこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 不足しがちな緑の食品グループは意識してとる。 ・ 調理法が重なっている料理は、調理法を変える。
<p>4 自分の立てた献立を見直す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 修正の必要がない献立を例示することで、ほめほめポイント（良かったところ）の基準が分かり、自信をもって取り組むことができるようにする。（T 1） ○ ごはんとハンバーグのみの献立を例示することで、3つの食品グループから食品を選んでいけばよいことに気付くことができるようにする。また、さらにより献立にするにはどうしたらよいかと問うことで、副菜を増やしたり、みそ汁の実を増やしたりすると簡単に野菜を補えることに気付くことができるようにする。（T 1） ○ 主菜や副菜が重複している献立を例示することで品数を減らす必要があることに気付くことができるようにする。（T 1） ○ 修正箇所は、赤鉛筆で修正することで、どこを直したのかが分かるようにする。（T 1） ○ 調理法を変えたり、料理を変更したりする児童には、教科書に載っている料理を参考にしてもよいと知らせることで、意欲的に取り組むことができるようにする。（T 1） ○ 自分の献立を振り返って、良かったところや修正したところ等をグループで交流し合い、自分では分からなかったところや良かったところ（ほめほめポイント）を伝え合う中で、よりよい献立を立てることができるようにする。また、全ての児童が自分の考えを発表することができるようにする。（T 1）
<p>5 見直した献立を発表し、まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 発表した児童に、良い点や改善点を伝えることにより、今後の献立作りに生かすことができるようにする。（T 2）
	<p>栄養バランスのよい献立は、3つの食品グループから食品を選び、多くの種類の食品を組み合わせるとよい。</p>
<p>6 振り返りをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 配膳図に料理を入れていくと、3つの食品グループがそろい、組み合わせや栄養バランスのよい献立を簡単に考えることができることに気付かせたい。（T 1） ○ 本時の感想を書くことにより、本時の学習を振り返ることができるようにする。（T 1）

7 次時以降の学習について知る。	○ 前時で学習した，ごはんのみそ汁の組み合わせが多くのおかずに合うことと，本時で学習した栄養バランスのよい献立の立て方を生かして，次時以降ではごはんや実を工夫したみそ汁，身近な食品を使って1食分の献立を考えることを知らせる。（T 1）
評価の観点	自分の立てた献立を見直すことで，栄養バランスのよい献立の立て方を考えることができたか。 【創意工夫】（ワークシート・発言）

7 授業記録

時間	教師の発問 T1：担任 T2：栄養教諭	児童の反応
14:00	<p>(T1) 前はどんな勉強をしましたか？</p> <p>(T1) そうだね。主食・汁物・主菜・副菜を組み合わせると献立が立てられたよね。じゃあ…今日は何を勉強するんだっけ？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一食分の献立の立て方。 ・献立は主食，汁物，主菜，副菜を組み合わせるといい。 ・ごはんのみそ汁を中心に考えるとおかずの組み合わせの幅が広がる。 ・自分の立てた献立の栄養バランスを確かめます。
14:01	<p>(T1) めあてを書きましょう。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>㊦ 栄養バランスのよいこんだての立て方を考えよう。</p> </div>
14:02	<p>(T1) ではこの表を見ましょう。今までに見たことがありますね？自分が考えた献立をこれに当てはめていきます。</p> <p>例えば、ごはんは主食ですね。主食と表に書きます。</p> <p>ごはんは何でできていますか？</p> <p>黄・赤・緑で言うと？</p> <p>主食は米で終わりだから、線を引きます。</p> <p>みそ汁は？</p> <p>汁物と書きます。</p> <p>先生のみそ汁には、にぼし、みそ、豆腐、玉ねぎ</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ・米。 ・黄色です。 ・汁物。 ・赤（にぼし），赤（みそ），赤（豆腐），緑（玉ねぎ）。
14:05	<p>(T1) やり方は分かったかな？前のページに自分が考えた献立の食品名も書いていますね。それをこの表に当てはめていきましょう。</p> <p>当てはめられた人は、自分の立てた献立がどうだったか気がついたことを書きましょう。</p> <p>(机間指導)</p>	
14:10	<p>(T1) では、気が付いたことを発表しましょう。</p>	<p>分ける→気が付いたことを記入。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黄色は主食の米だけだった。 ・赤色の食材が多かった。

14 : 13	<p>(T 1) どうすればよりよい献立になるのか栄養のプロの栄養士の先生に話を聞いてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・三食がそろっていたけど、緑が少なかった。 ・調味料を抜かすと、材料が少なかった。 ・緑が多かったです。 ・思っていたよりたくさんのもが入っていた。 ・赤はあると思ってたけど、何もなかった。
14 : 15	<p>(T 2) どんな食材が入っていたかな。</p> <p>(T 1) 何か気付くことないですか？</p> <p>(T 2) ①黄・赤・緑の3つのグループから選んで使う。②多くの種類の食品を使う。特に緑を意識して多くとるようにしています。7月の献立(ホキの香り揚げ, キャベツのおかか和え)に, かき揚げをつけると, 揚げ物ばかりになってしまうので, 調理法を変えた食品にします。</p> <p>(T 1) なるほど! では, この2つのことができていたら, ばっちりなんですね。栄養士の先生, 実はですね。私, 担任の先生からおすすめ献立を聞いたのですが見てもらえますか？</p> <p>(T 2) 2つのポイントを押さえているからばっちりです。100点満点です。</p> <p>(T 1) では今度は私も献立を立て</p>	<p>口々に答える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑が一番多い。 ・黄色が少ない。 ・黄色がほとんど調味料。 ・食品が多い。 ・全色ある。 

<p>14 : 21</p>	<p>ました。みんなこれはどうかな？ ごはん，ハンバーグです。 （T2）一つの条件は満たしているからOKです。でも，多くの食品にはなっていないですね。 （T1）でもさらによくするためにはどうしたらいいかな？ （T1）副菜を加える方法もあるけど，みそ汁の実を工夫するだけでも十分ですね。 （T1）じゃあこれはどうかな？ ごはん，みそ汁，肉じゃが，野菜炒め，酢の物，ポテトサラダですがどうですか？ （T2）そうですね。多くの種類の食品を増やすといっても，主菜と副菜も一品ずつで十分栄養をとることができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ え～。食品が少ない。 ・ 副菜にサラダを加える。 ・ 和え物を入れる。 ・ 野菜を増やす。
<p>14 : 24</p>	<p>（T1）見直すポイントは分かったかな？それでは，これから自分の立てた献立を見直していきましょう。修正が必要な人は，赤で書き込んでいきましょう。 修正できた人は，プリントの修正ポイントやほめほめポイントを書いていきましょう。 でもね，今見てたら，もう修正しなくてもよさそうな人がいるよね。そういう人は無理に修正しなくていいから，ほめほめポイントを書いていこう。 （机間指導）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主菜と副菜が多い。 ・ 食べられません。 ・ 多い。 
<p>14 : 27</p>	<p>では，修正した所やほめほめポイントをグループで話し合っ完成させましょう。グループ活動にしま</p>	<p>献立を見直し，修正が必要な児童は修正し，修正ポイントを記入。修正の必要がない児童は，ほめほめポイントを記入。グループで話し合う。</p>

14 : 31	<p>す。どうぞ。</p> <p>(T1) それでは、発表に移ります。まずは、修正する所がなかった人は、ほめほめポイントを発表してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・色のバランスがよい。野菜が多い。 ・赤黄緑がそろっていた。多くの食材が使えていた。
14 : 33	<p>(T1) みんなの中にもほめほめポイントがあった人いましたね？紹介してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜が入らなかったけど、卵と豚肉が入っていた。 ・料理の作り方がかぶっていない。ご飯・味噌汁・目玉焼き・サラダ。 ・三つから選べたし、多くの食材が使えた。
14 : 35	<p>(T1) では次に修正ポイントがあった人、修正ポイントを教えてください。</p> <p>みんなの中にも修正ポイントあった人いたよね？紹介して。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の数を減らしました。 ・副菜が二つだったから黄色の粉ふきいもを減らしました。 ・油を付け足しました。アジ・大豆を付け加えました。(汁物に大豆をいれ、アジフライ追加)
14 : 40	<p>(T1) 今日は、栄養バランスのよい献立の立て方を考えてきました。そのためには、2つのポイントがあったね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい献立は、黄赤緑をなるべく使った方がよいということが分かった。 ・三つの食品グループから取り入れる。 ・多くの食材を使うとよい。
<p>㊦ 栄養バランスのよいこんだては、3つの食品グループから選び、多くの種類の食品を使うとよい。</p>		
14 : 43	<p>(T1) 実は栄養士の先生の話の中にも出てきたけど、主食って何色かな？</p> <p>献立を考えて配膳図に主食・汁物・主菜・副菜に分けてみると、赤・黄・緑がそろうから、栄養バランスがよい献立を簡単に立てることができますね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黄色。
14 : 45	<p>(T1) 今日の学習を振り返りましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・汁物に入れると栄養バランスが整いやすい。 ・栄養バランスが偏ったら、多くの食品を使う。特に汁物を入れるとよい。

8 成果と課題

<本時の授業>

本時では栄養バランスがよい献立の立て方を考えるというめあてのもと、スタンダードの作成ということもあり、栄養教諭からのアドバイスは「3つの食品グループから食品を選ぶ。」「多くの種類の食品を組み合わせる。」という2点に絞った。2つに絞ったことで分かりやすくなったが、前時に自分で立てた献立がすでに栄養バランスのよいものになっている児童もいて、本時の「栄養教諭からのアドバイスももらって、修正またはよい所を見付ける。」という活動が進まない児童が多くなってしまった。スタンダードとしてはよかったと思うが、児童の実態に応じたステップアップのためのポイントを提示してもよかったのではないかと感じた。

また、前時まで限定条件を出さずに、児童一人ひとりが家族の好きな様々な献立を考えた。しかし本時での修正点を考えるに当たり、「足りない栄養素を、どの料理で補ってもよい。」という話し合いになったため、児童は膨大な料理の中から探していかななくてはいけなくなった。小学校家庭科では「ゆでる」「いためる」だけなので、最初の時点で調理法を絞ると、話し合いが深まったのではないだろうか。

<配膳図の活用>

栄養教諭からのアドバイスを「3つの食品グループから食品を選ぶ。」「多くの種類の食品を組み合わせる。」という2点に絞ったことで、「食品数を増やさないといけない。」と思った児童が料理の品数を増やしてしまうということが起きていた。「主食・主菜・副菜がそろるとよい。」という価値も、配膳図を使ってしっかり押さえるとよかった。

<視覚に訴える工夫>

修正ポイントやほめポイントを探す前に、教師が立てた献立の悪い例と良い例を提示した。この対比によって、児童はより2つのポイントに絞って自分の献立を見直すことができた。

ワークシートは、イラストを入れたり吹き出しを作ったりすることで、児童は楽しく活動ができた。さらに、ワークシートを板書と連動するように作ったので、何をどこに書いたらよいのかが分かりやすかったようである。

<単元について>

学習計画を立てる段階で、最終目標を「1食分の献立を立て、食事を作り、家族に喜んでもらおう。」と設定したことで、児童は相手意識をきちんともって最後まで学習することができ、よかった。最初に献立を立てるときから、「家族の好きなもの」「家族のために」という思いをもって学習でき、学習の途中にあったインタビューや皮むき練習などで、積極的に家族にかかわろうという姿勢が見られた。また、家族も「伝えたい」という気持ちで接してくださっていた。

学習を始めて、献立作りの難しさを感じた児童は、家族の視点に立ち、「毎日、献立を考えてくれてありがとう。」という感謝の気持ちをもつことができるようになった。また、初めは献立を立てることは難しいと感じていた児童も、単元を通して学習する中で「思っていたよりも簡単に考えること

ができる。」とを感じるようになった。

<栄養教諭との連携>

1年生のころから毎年、1回以上は栄養教諭との授業が設定されているため、児童は「食物や栄養のことは栄養士の先生に聞きたい。」という思いをもっており、授業中に疑問や質問があれば、遠慮なく尋ねる雰囲気ですでにできあがっている。本時でも、自分から進んで栄養教諭に尋ねたり、授業中の栄養教諭の説明に熱心に耳を傾けたりする姿が多く見られ、児童の学習に対する意欲が増し、理解も深まった。

<家庭との連携・ヘルスジャッジ>

家族との触れ合いはもちろん、技術面での練習のために野菜や果物の皮むきの練習プリントを実施した。児童は進んで家族からのアドバイスをもらって練習したり、むいた物を一緒に食べたりすることで、食に関する会話が増えるきっかけとなった。練習プリントが終わった後も、調理実習や家庭での調理に向けて練習をする児童が多かった。また、家族からは、「少しずつ上手になってきました。」「最初は危なかったけど、今は上達しました。」「まだまだなので、コツをアドバイスしました。」などのコメントを、毎日のふれあいカード（音読カードに自由にコメントできる形式のもの）に記入してくれる方もいた。家庭との連携もあって、調理実習時の児童の皮むきでは、包丁の持ち方や動かし方など、ほとんどの児童が上手にできていた。

調理実習後には、実習で作ったものを家庭で「一人」で作って見たが、家族からは「まだまだ危なかったけど、がんばって家族のために作ってくれようとする姿に感動しました。」「1食分を作るのに、時間配分を考えて、片付けも合間にしていた姿に成長を感じました。」「とっても上手に作れました。とってもおいしくて感動しました。」「料理だけでなく、普段は敷かないランチョンマットや花瓶を用意してくれて、うれしかったです。」「また作ってもらいたいです。」などのコメントをいただいた。そのコメントを見た児童もうれしそうだった。

その後のふれあいカードには「今日も夕食を作ってくれました。」「なしをむいてくれました。」「栄養バランスを考えて食事を作っています。」「夕食の際に、息子から『緑が少ないよ。』と言われました(笑)。」などのコメントがあり、食についての会話やコミュニケーションが継続して行われている家庭もあることが分かった。

また、12月の「ヘルスジャッジ」では、予告していなかったにもかかわらず、90点以上をとる児童が多くなり、さらには100点をとる児童も数名いて、栄養バランスを考えた食事を意識した家庭が増えてきていることがうかがえた。児童はヘルスジャッジをすることにより、普段から食事のバランスについて考えるようになったと振り返っていた。

以上のことから、家庭で食についての話題が増えたり技術面でのアドバイスをもらったりすることで、児童の理解が深まり技術面での向上が見られた。また、児童が学んだことを家庭にもち帰ることで、家族の食に対する意識が向上してきたように感じた。

板書

栄養バランスのよいこんだての立て方を考えよう。

<自分が立てたこんだて>

学習計画
こんだての立て方
調理の仕方
実習計画
調理実習

気がついたこと

- 黄色は少ない。
- 赤色は多い。
- 緑が多い。
- 食品数が多い。
- 赤黄・緑がそろっていた。

主食	ごはん	米	
主菜	しょう油	みそ汁	にぼし かき ごぼう

アドバイス

- ① 3つの食品グループから選んで使う。
- ② 多くの種類の食品を使う。

修正ポイント

- ・食品の数をへらした。
- ・しりしり物を加えた。
- ・副菜をへらした。

ほめポイント

- ・3つの食品グループから選んでいた。
- ・多くの食品を使っていた。

栄養バランスのよいこんだては3つの食品グループから選ぶ、多くの種類の食品を使うとよい。

くふうしよう 楽しい食事

⑥

＜自分が立てた献立の栄養バランスを確かめよう＞

3つの食品グループに分けてみよう！

こんだて	料理名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
		米・パン・めん類・ いも類・さとうなど	油・バター・ マヨネーズなど	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	小魚・牛乳・乳製 品・海そうなど	野菜・果物・きの こなど

気が付いたこと

<栄養士の先生からのアドバイス>

給食の献立を考えるときには、

①

②

<自分が立てた献立を振り返ろう>

自分で見つけたり、友達のアドバイス（修正ポイントやほめほめポイント）をもらったりしたことを書こう。

修正ポイント

ほめほめポイント

㊦ 栄養バランスのよいこんだては、

㊧

体験活動、保護者啓発活動

「子ども料理教室」

「朝食レシピ集作成」

「家族そろって朝ごはんを
食べようキャンペーン」

「教育講演会」

「出前授業・講座」

(2)子ども料理教室

バランスのとれた朝食作りを学ぶため管理栄養士を講師に迎え、「作ってみよう！自分の朝ごはん」をテーマに5年生全員を対象に料理教室を開催した。

5年生は家庭科の授業で五大栄養素を学習したり、調理実習でごはんとみそ汁の調理実習も行ったりしている。しかし、自分の朝食作りを実践している児童は少ない。そこで日常生活の中で児童自身が実践できることを目指して、ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・目玉焼き・そえ野菜（白菜の浅漬け・プチトマト・きゅうり）のメニューを取り入れた。

まず始めに、先生から朝食を作る前に冷蔵庫の中を見て材料の取り合わせ方を教わった。次にだしの取り方、野菜の切り方（写真1）、豆腐の切り方（写真2）、白菜の浅漬けの作り方（写真3）、卵の割り方（写真4）などをデモンストレーションを交えて実習を進めた。



写真1 野菜を切っている様子



写真2 豆腐を手の上で切っている様子

- 料理教室を終えての児童の感想
 - ・ そえ野菜の白菜の浅漬けは、塩を加えただけなのにとってもおいしくできました。きゅうりの切り方は、輪切りより斜め切りの方が大きいし、おいしく見えることが分かりました。
 - ・ 目玉焼きを作る時、卵を平らなところでひびを入れて、手をハート型のようにして持って、そのまま下に向けるとうまく割ることができました。



写真3 浅漬けを作る様子

- 料理教室を終えて
 - 自分や家族のために朝食を作ろうとする意欲と実践へのきっかけづくりとなった。休みの日には、毎週家族のために目玉焼きを作る児童もいる。しかし、朝食を食べずに登校している児童もいるのが実態である。より実践に結びつけられる手立てを考えていく必要がある。



写真4 卵の割り方を聞く様子

(3)朝食レシピ集の作成

平成27年6月の西阿知小学校の朝食摂取率は92.7%である。目標値97%を目指して、朝食レシピ集の作成を行うことにした。夏休みに「わが家のおすすめ朝ごはんレシピ」と題して全校児童を対象に募集を行い、145点の応募があり、スーパー食育スクール事業推進委員会において〈一食分の部〉で5点、〈一品料理の部〉で6点が選定された。

食育だより等で紹介し、家庭で「親子で料理にチャレンジしよう」という取組みを実施した。実施後、各家庭からたくさんの感想が寄せられた。今後のレシピ集の活用に期待したい。

〈一食の部〉
かんたん朝ごはん



- ・ ごはん
- ・ ベーコンエッグ
- ・ かぼちゃのサラダ
- ・ 果物

倉敷市立西阿知小学校版

スーパー食育スクール事業

**わが家のおすすめ
朝ごはんレシピ集**



「家族そろって朝ごはんを食べようキャンペーン」
マスコットキャラクター「もぐろ」「ばくみ」

倉敷市教育委員会

倉敷市では、昨年度より、文部科学省委託「スーパー食育スクール事業」を受け、家庭と小学校がともに食育に取り組んでいるところです。

〈一品料理の部〉



栄養まんてんトースト



体にいいスープ

(4)「家族そろって朝ごはんを食べようキャンペーン」

朝食摂取率の増加を目指し、給食委員会を中心に「家族そろって朝ごはんを食べようキャンペーン」を実施した。「もぐ^ろ郎」「ばく^み美」というキャンペーンマスコットを児童が作成した。また、ポスターを作り校内や公民館に掲示し啓発を行った。チラシも作成し、全校に配付された。給食時には、給食委員会が校内放送で「朝ごはんを食べよう。」と呼びかけたり（写真1）、1・2・3年生の教室にキャラクターが呼びかけに行ったり（写真2）と、全員が朝ごはんを食べて登校できるように活動した。



写真1 校内放送での呼び掛けの様子



写真2 教室での呼び掛けの様子



(5)教育講演会 「食事と健康 ～台所から親子で楽しむ食育を～」



平成 27 年 6 月 27 日に、倉敷市教育委員会保健体育課主幹の中桐規代先生を講師にお迎えして、西阿知小学校の保護者を対象に食育講演会を本校体育館で開催した。土曜参観日ということもあり、体育館はほぼ満席になった。内容は、以下の通りである。

①スーパー食育スクールの概要

6 年間を見通して指導を継続することで、食べることに興味をもつ、食事に関して高い意識をもつ子どもを増やすことができる。

具体的には、三つの大きな取組がある。一つ目は、1 年生から 6 年生まで食育の授業を行っていること。二つ目は、「元気もりもり体すくすく大作戦」に取り組み、元気レベル等で自分自身を振り返っている。三つ目は、倉敷市独自の「くらしき市版ヘルスジャッジ」で自分の食事の栄養価を数値化してとらえていること。

②平成 26 年度のアンケート調査結果について

本校の朝食摂取率は全国平均に比べても高い。定食型の朝食も 25%に迫り、内容も充実してきている。

ただ、保護者の朝食摂取率は 8 割を下回っており、全国平均よりも低い。

また、基本的な生活習慣（朝 7 時まで起きる・夜 11 時まで寝る等）が身についている児童ほど、朝食摂取率が高い傾向にあった。

10 年後に子どもたちが朝食を食べる習慣が身についているように、今後も指導を継続していきたい。

③わが家のお勧め朝ごはんレシピについて

親子の絆を深め、朝ごはんの関心を高めることができる。

おにぎりの中に様々な具を入れるだけでも栄養バランスはぐっとよくなる。

④知識と食の関連について

子どもたちは意外と野菜の名前を知らない。青梗菜・ほうれんそう・小松菜・もろへいや等、区別がついていない。食育の取組を通じて食材の名前や姿が分かれば、それだけ食事に興味をもち、食べ物を大切にすることが育っていくのではないかな。

⑤子どもたちに伝えたい味について

「郷土料理」や「わが家の自慢料理」等を親子で一緒に作ってみるとよい。父の日などよい機会ではないか。共に作ることで家族の一体感も増すし、食事のマナーや片付けの大切さも伝えることができる。自分が手伝ってできた料理は、子どもたちにとっても大切なものだという意識が高まる。食べ物を「もったいない」と思う心も育っていくのではないかな。

⑥まとめ

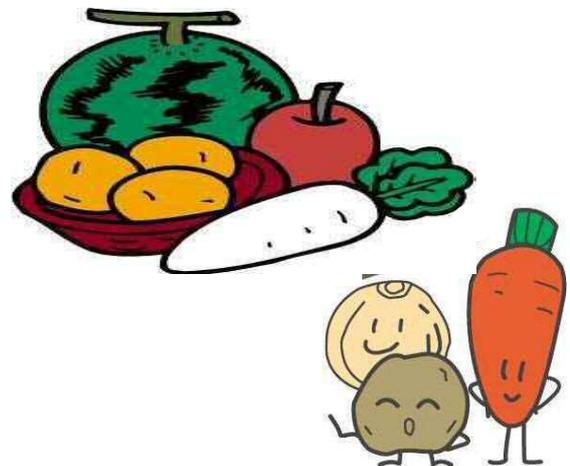
「食」という字は、「人」を「良く」と書く。食事を通じてみんなが成長できる、そんな食育の取組になるようにしていきたい。

これまで、アンケートに協力してくださった保護者の方が、その結果分析を初めて詳しく聞く機会となった。単に朝食と言っても、その内容によって大きな差があることや、よりよい朝ごはんのあり方について具体的な話を聞くことができた。また、家庭で料理を通じて親子で触れ合う方法などについても話を聞くことで、「食育」について学校と家庭が共通理解する有意義な時間となった。

食育教室 10月9日(金) 3年生



倉敷市教育委員会の中桐先生を講師にお招きして、食育教室を開催しました。いろいろな野菜の特徴や栄養素について、詳しくお話をしていただきました。



野菜についてのクイズでは、子どもたちは積極的に発表していきましました。楽しんで学習ができ、野菜が大好きになりました。



学校保健委員会 10月20日(火)



倉敷保健所の保健師さんや学校医，学校薬剤師さんをお招きして，学校保健委員会を行いました。今回のテーマは「知ってる？おやつの選び方」です。



保健委員会の子どもたちが，上手なおやつの食べ方やおやつクイズなどを劇にして披露しました。食べる時間や量を考えて，おやつを選ぶことを考えることができました。



出前授業(4年生)11月5日(木)

ラブリーちゃんといっしょに



蒜山生き生きらくらく協議会のみなさんが、ラブリーちゃんと一緒に西阿知小学校に来てくださいました。ジャージー牛についてのお話を聞いたり、実際に触って乳搾り体験をしたり、ジャージー牛乳を飲んだりしました。とても人なつこく、かわいいラブリーちゃんはみんなの人気者です。

子どもたちの感想

- ・しぼりたての牛乳は温ったかいなあ。
- ・ジャージー牛乳はチーズやバターのような匂いで色はクリーム色っぽい。味は濃厚!
- ・酪農家の方たちは蒜山の自然を大切にしているから、ジャージー牛も立派な牛になっているんだなあ。
- ・人なつこくておとなしい。
- ・これからもおいしく飲んでいきたい!





出前講座 10月30日(金) 3年生



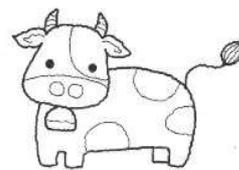
Meijiの方が来てくださり、出前講座を行いました。牛乳のよさについて学んだ後、バター作りに取り組みました。



子どもたちは、牛乳の入った容器を懸命に振り、牛乳が次第にバターになっている様子に驚きと感動を覚えていました。自分たちで作ったバターの味は格別でした。



出前講座（2年生） 10月30日（金）



Meijiの方が来てくださり、出前講座を行いました。乳牛や牛乳について、クイズ形式で楽しく学習することができました。



ホルスタイン牛の実物の大きさを布の前で確かめたり、牛につける道具を見たりしました。

<子どもの感想より>

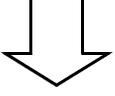
- ・ 牛乳には、カルシウムがあり、カルシウムはほねをつよくするはたらきがあることが分かりました。
- ・ ぼくは、ぎゅうにゆうをのんでほねをつよくしようと思いました。ぼくは、ぎゅうにゆうをちょっときらいだったけど、のまないといけなかった。
- ・ らくのう家の人には早おきして、1日中はたらいているんだと分かりました。うしも人間と同じでバランスのいい食じをしていることが分かりました。
- ・ わたしは、ちちしぼりをしたことがないから、やってみたいです。
- ・ わたしは、うしのおちちをしぼるとき手だけかと思ったけど、きかいでもしぼれることが分かりました。

全体計画・年間計画

・子どもの実態
本校の児童は朝食をよく摂取できている。給食時、学級に数名程度偏食の児童がいるが、高学年になるにつれて減ってきている。また、和食より洋食、魚より肉を好む傾向が強く、「かむ」ことの苦手な児童が多い。
・保護者・地域の実態
本校の取組「元気もりもり体すくすく大作戦」に対して協力的である。

学校教育目標
心豊かにたくましく、地域と共に生きる子どもの育成
＜めざす児童像＞
やさしい子 かんがえる子 やりぬく子

小学校学習指導要領
食育基本法
食育推進基本計画
教育委員会の方針



食に関する指導の目標

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする。
- ② 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を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。
- ⑤ 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



幼稚園・保育園	各学年の食に関する指導の目標			中学校
	低学年	中学年	高学年	
給食試食会 食物アレルギーの対応	<ul style="list-style-type: none"> ○食べ物に興味・関心をもつ。 ○好き嫌いせずに食べようとする。 ○いろいろな食べ物の名前が分かる。(など) 	<ul style="list-style-type: none"> ○楽しく食事をするのが心身の健康に大切なことが分かる。 ○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、後片づけができる。(など) 	<ul style="list-style-type: none"> ○楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。 ○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる食べることの大切さを理解し、一食分の食事を考えることができる。 ○食品の衛生に気を付けて簡単な調理をすることができる (など) 	食物アレルギーの対応等

特別活動	月	低学年	中学年	高学年
		給食時間(月別目標)	4 ・準備や片づけをきちんとしましょう。 5 ・はしやスプーンをきちんと持って食べましょう。 6 ・ていねいに手を洗いましょう。 7 ・好ききらいをしないで何でも食べましょう。 9 ・力を合わせて準備や片づけをしましょう。 10 ・よくかんで残さないように食べましょう。 11 ・みんなで楽しく食べましょう。 12 ・盛りつけや配膳を上手にしましょう。 1 ・まわりの人に感謝して食べましょう。	・手際よく準備や片づけをしましょう。 ・よい食べ方で食べましょう。 ・ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしましょう。 ・好ききらいをしないで何でも食べましょう。 ・協力して手際よく準備や片づけをしましょう。 ・よくかんで残さないように食べましょう。 ・机の並べ方を工夫して、楽しく食べましょう。 ・手際よく盛りつけや配膳をしましょう。 ・まわりの人に感謝して食べましょう。
学級活動		・楽しい給食 ・好き嫌いをなくしよう ・食べ物と仲良くなるよう ・給食ありがとう ・給食ありがとう	・給食のきまり ・給食ありがとう ・残さず食べよう ・給食ありがとう	・食生活について考えよう (ヘルスジャッジ) ・感謝の会の計画 ・給食への感謝 ・給食への感謝
学校行事		・始業式・入学式・健康診断・運動会・山の学習・個人懇談・夏休み・海の学習 ・修学旅行・遠足・学芸会・冬休み・個人懇談・学校給食週間・卒業式		
児童会活動		・わんぱく祭り・6年生を送る会		

教科との関連	教科	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	国語	・おおきななぐ	・春がいっぱい ・かんさつ名人になろう ・夏がいっぱい・秋がいっぱい・冬がいっぱい	・春の楽しみ ・すがたをかえる大豆 ・食べ物の秘密を教えます ・秋の楽しみ・冬の楽しみ			
社会			・みせではたらく人々 ・昔の道具と人々の暮らし	・健康な暮らしを支える ・岡山県の主な産業と人の暮らし		・米作りのさかんな地域 ・これからの食糧生産	・米作りのはじまり ・世界の中の日本とわたしたち
理科							・動物のからだのはたらき ・生き物の暮らしと環境
生活	・がっこうだいすき ともだちだいすき	・おひさまもりもりまるかじり ・ふしぎたんけんふれあいたんけん ・おもいパーティーをしよう					
家庭						・はじめてみよう クッキング ・食べて元気に ・家族とほっとタイム	・工夫しよう朝の生活 ・ヘルスジャッジ ・楽しい食事を工夫しよう ・考えようこれからの生活
体育(保健領域)			・毎日の生活と健康	・育ちゆくわたし			・病気の予防
道徳	主として自分自身に関する事、他の人とのかかわりに関する事、集団や社会とのかかわりに関する事等						
総合的な学習の時間			・西阿知探険隊(明治乳業)			西阿知っ子発! 自然環境を考える	・わくわくワールド
家庭地域との連携	食育だより・学年だより・保健だより・学校給食試食会・学校保健委員会・参観日						
地場産物の活用	生産者の顔が見えることで、児童が地域産業を知り郷土愛を深めるとともに、「食」の大切さと感謝の心を育む。安全安心の食材の調達と郷土料理や食文化の継承を目指す。						

学校における食育の年間指導計画（1年生）

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
特別活動	給食時間	食に関する目標	準備や片づけをきちんとしよう	はしやスプーンをきちんと持って食べよう	ていねいに手洗いをしよう	好ききらいなく何でも食べよう	協力して準備や片づけをしよう	よくかんで残さず食べよう	みんなで楽しく食べよう	盛り付けや配膳を上手にしよう	まわりの人に感謝して食べよう	いろいろな食べ物や料理を知ろう	一年間を振り返ろう	
		指導内容	・当番の仕事を覚える。 ・静かに着席し、配膳に協力する。	・はしやスプーンを正しく持つ。 ・食器を持って食べる。	・手をていねいに洗う。	・苦手なものでも、体にとって大切なことを知り、なんでも食べる。	・みんなで協力して準備や後片付けができる。	・よくかんで食べる。 ・時間内に食べる。	・みんなで楽しく食べる。 ・人が嫌がる話やきたないことをしない。	・きれいな盛り付けができる。 ・残さないように配膳する。	・給食をつくってくださった方のことを思って、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・食べ物の名前を覚える	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもてたか、反省をする。	
		献立作成の配慮	旬の食品	わらび・たけのこ・ふき・はっさく・美生かん・甘夏かん	さわら・アスパラ・アラスカ・さやえんどう・美生かん・甘夏かん	じゃがいも・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・トマト	ゴーヤ・なすかぼちゃ・きゅうり・みょうが・トマト	冬瓜 マッシュルーム・ピオーネ・マスカット	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・ピオーネ	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・みかん	大根・春菊 れんこん はくさい・ゆず・みかん ほうれん草	鯛・金時人参 大根・はくさい・みかん・いよかん・ぼんかん	大根・れんこん・はるみ・キウイフルーツ・	菜の花・わけぎ デコポン・はっさく
			地場産物	たけのこ	黄にら ごぼう	まいか いしもちじゃこ すずき ごぼう	なす・トマト きゅうり	冬瓜・ピオーネ マスカット	れんこん ごぼう みかん ピオーネ	さつまいも げた・わかめ 金時にんじん れんこん	はくさい れんこん みかん	金時人参 れんこん みかん	れんこん キウイフルーツ	キウイフルーツ
	行事	入学・進級祝い 八十八夜		歯の衛生週間	半夏生 七夕	お月見			クリスマス 冬至	正月 防災とボランティア	節分	ひな祭り 卒業祝い		
	学級活動	楽しい給食						たべもののひみつをしよう			給食ありがとう			
	学校行事	健康診断 発育測定	運動会				発育測定		遠足 学芸会		発育測定 学校給食週間			
	児童会活動										わんぱく祭り		6年生を送る会	
	教科との関連	国語				大きなかぶ								
		生活		はじまりはじまりがっこうたんけん										
道徳		・主として自分自身に関すること 1－ (1) ・主として他の人とのかかわりに関すること 2－ (1) (4) ・主として自然や崇高なもののかかわりに関すること 3－ (1) (2) ・主として集団や社会とのかかわりに関すること 4－ (2) (4) (5)												
個別指導		・アレルギー個別調査 ・アレルギー面談	-----▶											
家庭・地域との連携		食育だより 学年だより ほげんだより	元気もりもり 給食試食会 食育講演会	元気もりもり	元気もりもり	元気もりもり				元気もりもり		-----▶		

学校における食育の年間指導計画（2年生）

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月										
特別活動	給食時間	食に関する目標	準備や片づけをきちんとしよう	はしやスプーンをきちんと持って食べよう	ていねいに手洗いをしよう	好ききらいなく何でも食べよう	協力して準備や片づけをしよう	よくかんで残さず食べよう	みんなで楽しく食べよう	盛り付けや配膳を上手にしよう	まわりの人に感謝して食べよう	いろいろな食べ物や料理を知ろう	一年間を振り返ろう									
		指導内容	・当番の仕事を覚える。 ・静かに着席し、配膳に協力する。	・はしやスプーンを正しく持つ。 ・食器を持って食べる。	・手をていねいに洗う。	・苦手なものでも、体にとって大切なことを知り、なんでも食べる。	・みんなで協力して準備や後片付けができる。	・よくかんで食べる。 ・時間内に食べる。	・みんなで楽しく食べる。 ・人が嫌がる話やきたないことをしない。	・きれいな盛り付けができる。 ・残さないように配膳する。	・給食をつくってくださった方のことを思って、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・食べ物の名前を覚える。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもてたか、反省をする。									
		献立作成の配慮	旬の食品 わらび・たけのこ・ふき・はっさく・美生かん・甘夏かん	地産産物 さわら・アスパラ・アラスカ・さやえんどう・美生かん・甘夏かん	行事 入学・進級祝い 八十八夜	たけのこ	黄にら ごぼう	菌の衛生週間	じゃがいも・ごぼう・さやいんげん・きゅうり トマト	なす・トマト きゅうり	冬瓜・ピーオーネ マッシュルーム・ピーオーネ・マスカット	れんこん ごぼう みかん ピーオーネ	お月見	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・ピーオーネ	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・みかん	大根・春菊 れんこん はくさい・ゆず・みかん ほうれん草	はくさい れんこん みかん	クリスマス 冬至	正月 防災とボランティア	節分	菜の花・わけぎ デコボン・はっさく	れんこん キウイフルーツ
	学級活動	給食のきまり						好き嫌いなく食べよう			給食ありがとう											
	学校行事	健康診断 発育測定	運動会				発育測定		遠足 学芸会		発育測定 学校給食週間											
	児童会活動										わんぱく祭り		6年生を送る会									
	教科との関連	国語	春がいっぱい		かんざつ名人になろう 夏がいっぱい			秋がいっぱい		冬がいっぱい												
	生活	おひさまもりもり まるかじり ～わたしの野さいをそだてたい～		ふしぎたんけん ふれあいたんけん				おいもパーティーをしよう														
道徳		・主として自分自身に関すること 1－ (1) ・主として他の人とのかかわりに関すること 2－ (1) (4) ・主として自然や崇高なもののかかわりに関すること 3－ (1) (2) ・主として集団や社会とのかかわりに関すること 4－ (2) (4) (5)																				
個別指導		・アレルギー個別調査 ・アレルギー面談 ----->																				
家庭・地域との連携		食育だより 学年だより ほけんだより	元気もりもり	元気もりもり	元気もりもり	元気もりもり	学校保健委員会				元気もりもり											

学校における食育の年間指導計画（3年生）

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特別活動	食に関する目標	手際よく準備や片づけをしよう	よい食べ方でたべよう	ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしよう	好ききらいをしないで何でも食べよう	協力して手際よく準備や片づけをしよう	よくかんで残さないように食べよう	机の並べ方を工夫して、楽しく食べよう	手際よく盛りつけや配膳をしよう	まわりの人に感謝して食べよう	いろいろな食べ物や料理について知ろう	一年間を振り返ろう	
	指導内容	・当番の仕事覚える。 ・当番や係の仕事を進める。	・はしやスプーンを正しく持てるようにする。	・手をていねいに洗う。 ・エプロンをきちんと着る。	・食品について三つの主な働きがわかる。 ・苦手な食べ物も残さず食べる。	・当番や係の仕事に進んで協力する。	・よくかんで食べる。 ・時間内に食べる。	・室内を片付け、気持ちのよい食卓づくりを工夫する。 ・食事の場にふさわしい会話で楽しく食べる。	・食べやすく、きれいに盛りつける。	・給食をつくってくれた方への感謝の気持ちを思い、残さず食べる、きちんと片づけをする。	・地域で生産される食材がわかり、地域への関心を深める。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもてたか、反省をする。	
	献立作成の配慮	旬の食品	わらび・たけのこ・ふき・はっさく・美生かん・甘夏かん	さわら・アスパラ・アスカ・さやえんどう・美生かん・甘夏かん	じゃがいも・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・トマト	ゴーヤ・なすかぼちゃきゅうりみょうが・トマト	冬瓜マッシュルーム・ピオーネ・マスカット	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・ピオーネ	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・みかん	大根・春菊れんこんはくさい・ゆず・みかんほうれん草	鰯・金時人参大根・はくさい・みかん・いよかん・ぼんかん	大根・れんこん・はるみ・キウイフルーツ	菜の花・わけぎ・デコポン・はっさく
		地場産物	たけのこ	黄にらごぼう	まいかいしもちじゃこすずきごぼう	なす・トマトきゅうり	冬瓜・ピオーネマスカット	れんこんごぼうみかんピオーネ	さつまいもげた・わかめ金時にんじんれんこん	はくさいれんこんみかん	金時人参れんこんみかん	れんこんキウイフルーツ	キウイフルーツ
		行事	入学・進級祝い八十八夜		歯の衛生週間	半夏生七夕	お月見			クリスマス冬至	正月防災とボランティア	節分	ひな祭り卒業祝い
	学級活動	給食のきまり							お魚も大好き!!		給食ありがとう残さず食べよう		
	学校行事	健康診断発育測定	運動会				発育測定		遠足学芸会		発育測定学校給食週間		
児童会活動										わんぱく祭り		6年生を送る会	
教科との関連	国語	春の楽しみ				秋の楽しみ		すがたをかえる大豆食べ物のみみつを教えます	冬の楽しみ				
	社会						倉敷市ではたらいた人々				昔の道具と人々の暮らし		
	体育								毎日の生活と健康				
総合的な学習の時間						出前講座（乳業者）							
道徳	・主として自分自身に関すること 1- (1) ・主として他の人とのかかわりに関すること 2- (1) (4) ・主として自然や崇高なもののかかわりに関すること 3- (1) (2) ・主として集団や社会とのかかわりに関すること 4- (2) (3) (5) (6)												
個別指導	・アレルギー個別調査 ・アレルギー面談												
家庭・地域との連携	食育だより学級だよりほげんだより		元気もりもり給食試食会食育講演会	元気もりもり	元気もりもり	元気もりもり	学校保健委員会			元気もりもり			

学校における食育の年間指導計画（4年生）

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特別活動	給食時間	食に関する目標	手際よく準備や片づけをしよう	よい食べ方でたべよう	ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしよう	好ききらいをしないで何でも食べよう	協力して手際よく準備や片づけをしよう	よくかんで残さないように食べよう	机の並べ方を工夫して、楽しく食べよう	手際よく盛りつけや配膳をしよう	まわりの人に感謝して食べよう	いろいろな食べ物や料理について知ろう	一年間を振り返ろう
		指導内容	・当番の仕事を覚える。 ・当番や係の仕事を進んでする。	・はしやスプーンを正しく持てるようにする。	・手をていねいに洗う。 ・エプロンをきちんと着る。	・食品について三つの主な働きがわかる。 ・苦手な食べ物も残さず食べる。	・当番や係の仕事に進んで協力する。	・よくかんで食べる。 ・時間内に食べる。	・室内を片付け、気持ちのよい食卓づくりを工夫する。 ・食事の場にふさわしい会話で楽しく食べる。	・食べやすく、きれいに盛りつける。	・給食をつくってくださった方のことを思って、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・地域で生産される食材がわかり、地域への関心を深める。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもてたか、反省をする。
		献立作成の配慮	旬の食品 わらび・たけのこ・ふき・はっさく・美生かん・甘夏かん	地場産物 たけのこ	行事 入学・進級祝い 八十八夜	学級活動 給食のきまり	学校行事 健康診断 発育測定	児童会活動	教科と の関連 社会 健康なくらしをささえる	体育 育ちゆくからだ とわたし	総合的な学習の時間 環境リサーチ	道徳 ・主として自分自身に関すること 1- (1) ・主として他の人とのかかわりに関すること 2- (1) (4) ・主として自然や崇高なもののかかわりに関すること 3- (1) (2) ・主として集団や社会とのかかわりに関すること 4- (2) (3) (5) (6)	個別指導 ・アレルギー個別調査 ・アレルギー面談
	行事	学級活動	学校行事	教科と の関連	総合的な学習の時間	道徳	個別指導	家庭・地域との連携					
	学級活動	学校行事	教科と の関連	総合的な学習の時間	道徳	個別指導	家庭・地域との連携						
	学級活動	学校行事	教科と の関連	総合的な学習の時間	道徳	個別指導	家庭・地域との連携						
	学級活動	学校行事	教科と の関連	総合的な学習の時間	道徳	個別指導	家庭・地域との連携						

学校における食育の年間指導計画（5年生）

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
特別活動	給食時間	食に関する目標	能率的に準備や片づけをしよう	よい食べ方を身に付けよう。	ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしよう。	健康のことを考えて何でも食べよう。	協力して能率的に準備や片づけをしよう。	よくかんで時間内に残さず食べよう。	机の並べ方を工夫して、楽しく食べよう。	手際よく盛り付けや配膳をしよう。	自然の恵みの大切さを知り感謝して食べよう	いろいろな食べ物や料理について関心を深めよう。	一年間を振り返ろう。	
		指導内容	・当番や係の活動に責任をもって行うことができる。	・正しい食事のマナーを身につけることができる。	・手をていねいに洗い、正しい身なりをすることができる。	・五大栄養素の働きを知り、バランスのよい食事を行うことができる。	・協力して当番や係の活動を積極的に行うことができる。	・よくかんで、時間内に食べる ことができる。	・食事の場にふさわしい、楽しい雰囲気づくりを工夫することができる。	・献立に即して効率的に配膳することができる。	・給食をつくってくださった方のことを思っ、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・郷土食や行事食など食文化について関心を深める。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもてたか、反省をする。	
		献立作成の配慮	旬の食品	わらび・たけのこ・ふき・はっさく・美生かん・甘夏かん	さわら・アスパラ・アラスカ・さやえんどう・美生かん・甘夏かん	じゃがいも・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・トマト	ゴーヤ・なすかぼちゃ・きゅうり・みょうが・トマト	冬瓜・マッシュルーム・ピオーネ・マスカット	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・ピオーネ	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・みかん	大根・春菊れんこんはくさい・ゆず・みかんほうれん草	鰯・金時人参大根・はくさい・みかん・いよかん・ぼんかん	菜の花・わけぎデコボン・はっさく	菜の花・わけぎデコボン・はっさく
			地場産物	たけのこ	黄にらごぼう	まいかいしもちじゃこすずきごぼう	なす・トマトきゅうり	冬瓜・ピオーネマスカット	れんこんごぼうみかんピオーネ	さつまいもげた・わかめ金時にんじんれんこん	はくさいれんこんみかん	金時人参れんこんみかん	れんこんキウイフルーツ	キウイフルーツ
	行事	入学・進級祝い八十八夜		歯の衛生週間	半夏生七夕	お月見			クリスマス冬至	正月防災とボランティア	節分	卒業祝いひな祭り		
	学級活動	給食のきまり								給食ありがとう				
	学校行事	健康診断発育測定	運動会	食育講演会		発育測定	海の学習	遠足学芸会		発育測定学校給食週間				
	児童会活動	・給食委員会								わんぱく祭り		6年生を送る会		
	の関連	社会			米作りのさかんな地域				これからの食糧生産					
		家庭		はじめてみようクッキング	ヘルスジャッジをしよう	食べて元気に	食べて元気に	ヘルスジャッジをしよう			ヘルスジャッジをしよう		家族とほっとタイム	
総合的な学習の時間								自然環境を考える						
道徳		・主として自分自身に関すること 1－ (1) ・主として他の人とのかかわりに関すること 2－ (1) (5) ・主として自然や崇高なもののかかわりに関すること 3－ (1) (2) ・主として集団や社会とのかかわりに関すること 4－ (2) (4) (5) (7) (8)												
個別指導		・アレルギー個別調査 ・アレルギー面談												
家庭・地域との連携		食育だより 学級だより ほけんだより		元気もりもり 給食試食会 食育講演会	元気もりもり	元気もりもり	元気もりもり	学校保健委員会			元気もりもり			

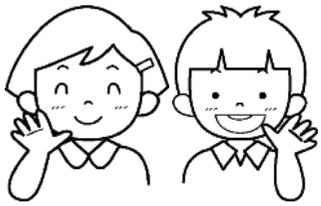
学校における食育の年間指導計画（6年生）

		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
特別活動	給食時間	食に関する目標	能率的に準備や片づけをしよう	よい食べ方を身に付けよう。	ていねいに手を洗い、清潔な身なりをしよう。	健康のことを考えて何でも食べよう。	協力して能率的に準備や片づけをしよう。	よくかんで時間内に残さず食べよう。	机の並べ方を工夫して、楽しく食べよう。	手際よく盛り付けや配膳をしよう。	自然の恵みの大切さを知り感謝して食べよう	いろいろな食べ物や料理について関心を深めよう。	一年間を振り返ろう。
		指導内容	・当番や係の活動に責任をもって行うことができる。	・正しい食事のマナーを身につけることができる。	・手をていねいに洗い、正しい身なりをすることができる。	・五大栄養素の働きを知り、バランスのよい食事をすることができる。	・協力して当番や係の活動を積極的に行うことができる。	・よくかんで、時間内に食べることができる。	・食事の場にふさわしい、楽しい雰囲気づくりを工夫することができる。	・献立に即して効率的に配膳することができる。	・給食をつくってくださった方のことを思って、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・郷土食や行事食など食文化について関心を深める。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもてたか、反省をする。
		献立作成の配慮	わらび・たけのこ・ふき・はっさく・美生かん・甘夏かん	さわら・アスパラ・アラスカ・さやえんどう・美生かん・甘夏かん	じゃがいも・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・トマト	ゴーヤ・なす・かぼちゃ・きゅうり・みょうが・トマト	冬瓜 マッシュルーム・ピオーネ・マスカット	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・ピオーネ	さつまいも・さんま・しめじ・えのきたけ・みかん	大根・春菊 れんこん はくさい・ゆず・みかん ほうれん草	鰯・金時人参 大根・はくさい・みかん・いよかん・ぼんかん	菜の花・わけぎ デコボン・はっさく	菜の花・わけぎ デコボン・はっさく
	地産産物	たけのこ	黄にら ごぼう	まいか いしもちじゃこ すずき・ごぼう	なす・トマト きゅうり	冬瓜・ピオーネ マスカット	れんこん ごぼう・みかん ピオーネ	さつまいも げた・わかめ 金時にんじん れんこん	はくさい れんこん みかん	金時人参 れんこん みかん	れんこん キウイフルーツ	キウイフルーツ	
	行事	入学・進級祝い 八十八夜		歯の衛生週間	半夏生 七夕	お月見			クリスマス 冬至	正月 防災とボランティア	節分	ひな祭り 卒業祝い	
	学級活動	給食のきまり									感謝の会の計画をしよう 給食ありがとう		
	学校行事	健康診断 発育測定	運動会	食育講演会 山の学習		発育測定	修学旅行	遠足 学芸会			発育測定 学校給食週間		
児童会活動	・給食委員会									わんぱく祭り		6年生を送る会	
関連	教科との	国語											生き物はつながりの中に
		理科			動物のからだのはたらき	生き物のくらしと環境							
		社会					江戸時代の人々の暮らし						
		家庭		いためてつくろう朝食のおかず		ヘルスジャッジをしよう	くふうしよう 楽しい食事			ヘルスジャッジをしよう		ヘルスジャッジをしよう	
		体育					病気の予防						
総合的な学習の時間						修学旅行調べ			自分探しの旅				感謝の会
道徳		・主として自分自身に関すること 1ー (1) ・主として他の人とのかかわりに関すること 2ー (1) (5) ・主として自然や崇高なもののかかわりに関すること 3ー (1) (2) ・主として集団や社会とのかかわりに関すること 4ー (2) (4) (5) (7) (8)											
個別指導		・アレルギー個別調査 ・アレルギー面談											
庭・地域との連携		給食だより 学級だより ほけんだより											
		元気もりもり 給食試食会 食育講演会											
		元気もりもり 元気もりもり 元気もりもり 学校保健員会											
		元気もりもり											

生活習慣カード

運動習慣カード

学習習慣カード



元気もりもり・体すくすく大作戦

ぜんかい
前回の
とくてん
得点

年組番(男・女)名前

じぶんのめあて

☆ ^かがんばってできたら○を書きましょう!! ^{かず かぞ}○の数を数えて書きましょう!! ^か

月日	はや 早ねが でき た。	はや 早起 が でき た。	あさ 朝ごはん を しっか り 食 べ た。	あさ 朝、 トイレに 行 っ た。	きゅうしょく 給食を のこ 残さず 食 べ た。	やす 休み時間 じかん 外であそ ん だ。	テレビ・ ゲームの じかん 時間をま も つ た。	すすん であい さつを し た。	とも 友だち となか よくし た。	いえ 家の人 ひと はなし を し た。	○の ごうけい 合計	きょう 今日の げんき 元気レベル	2週目の めあて	
	9/14 (月)													9/28 (月)
9/15 (火)													9/29 (火)	
9/16 (水)													9/30 (水)	
9/17 (木)													10/1 (木)	
9/18 (金)													10/2 (金)	
○の数 かず														

お
『起きる時こく』 6時半まで
『ねる時こく』 1・2年→9時まで
3・4年→9時半まで
5・6年→10時まで
『テレビ・ゲームの時間』 2時間まで

はん
反省

つぎ
次のめあて ()

お家の人から

1週間の総運動時間数を調べよう(小学校)



年 組 番 氏名

※運動時間には、学校の体育の時間や通学の時間を除きます。

※1日60分運動している人は、体力アップ間違いなしです。がんばれ、岡山っこ！！

	()日	()日					
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食 食べたなら色をぬろう	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
朝 始業前	分	分	分	分	分	午前 分	午前 分
業間	分	分	分	分	分		
昼休み	分	分	分	分	分	午後 分	午後 分
放課後	分	分	分	分	分		
1日の運動時間の 合計を計算しよう。	分	分	分	分	分	分	分

○あなたの1週間の総運動時間数は

分です。



調べた感想	() 思ったより少なかった
	() 思ったより多かった
	() 予想通りだった

運動時間を増やすためにがんばれそうなことを1つ書きましょう！

かてい がくしゅう
家庭学習 + ノーメディアチェックシート

() 年 () 組 () 番 名前 ()

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
できたら○ できなかつたら×							
1 <small>しやくだい</small> 宿題を全部 <small>ぜんぶ</small> しましたか。							
2 めあての時間 <small>じかん</small> (<small>ぶん</small> 分)を守りましたか。							
3 <small>つぎ</small> 次の日 <small>ひ</small> の準備 <small>じゆんび</small> ができましたか。							
4 <small>えら</small> 選んだノーメディアのコース <small>か</small> を書く。							
5 <small>えら</small> 選んだノーメディアのコースは守れましたか。							

☆ノーメディアのコースについては、このプリントの裏を見て(ももたろう・きじ・さる・きびだんご)コースを選びましょう。

<small>じぶん</small> 自分の振り返り	<small>かえ</small> おうちの人から

※ 7月8日(水)に担任たんしんの先生せんせいに出でしましょう。

Ⅲ 生活習慣・食生活アンケート等 調査について

Ⅲ 生活習慣・食生活アンケート等調査について

1. 調査目的

スーパー食育スクール事業「学校・家庭・地域の連携を深め、共に学ぶ私たちの食と健康～食育支援システムを活用した、食習慣の確立及び自己管理能力の育成」において、倉敷市立西阿知小学校児童の生活習慣・食生活に関する実態並びに現在までの食育の進捗状況を把握し、今後の食育実践活動の基礎資料とする。

2. 調査対象と調査時期

倉敷市立西阿知小学校を実践校として1～6年生の全児童及びその保護者とした。また倉敷市内小学校2校を協力校とし同様に全児童及びその保護者の協力により参考値を得た。

今年度の調査は、第1回調査を平成27年6月、取組後の第2回調査を平成27年11月に行った。

表1. 平成27年度SSS事業 調査対象数とアンケート回収数

	児童		保護者	
	在籍数	回収数(回収率)	在籍数	回収数(回収率)
実践校				
1回目				
全体	875	865 (98.9)	875	861 (98.4)
男子	494	492 (99.6)		
女子	381	373 (97.9)		
2回目				
全体	878	865 (98.5)	878	858 (97.7)
男子	495	488 (98.6)		
女子	383	377 (98.4)		
協力校				
1回目				
全体	1593	1519 (95.4)	1593	1479 (92.8)
男子	813	767 (94.3)		
女子	780	752 (96.4)		
2回目				
全体	1590	1542 (97.0)	1590	1515 (95.3)
男子	812	784 (96.6)		
女子	778	758 (97.4)		

3. 調査方法

平成26年度の本事業における調査方法と同様に行った。調査では「生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)」児童生徒用(児童(1・2年生)用, 児童(3年生)用, 児童(4年～6年生)用)及び保護者用を配布した。配布数及び回収率を表1に示した。調査は学年・組・名列番号を記入, 回収後, 符号化したのち番号の重複する回答など無効な回答を除いて集計を行った。

“元気もりもり体すくすく大作戦”(生活ふり返りカード)(付表1-1)は平成27年6月, 8月, 9月および平成28年1月に4回実施し, “家庭学習ノーメディアチェックシート”は7月と12月に2回実施した(付表1-2)。これらの2種類のシートは児童全員に配布された。“1週間の総運動時間調べ”は5年生児童に対し, 5月と12月に2回実施した(付表1-3)。

4. 調査項目

(1) 生活習慣・食生活アンケート

児童用の調査用紙は朝食・食生活、給食、睡眠、運動、健康についての質問項目、保護者用の調査用紙は食事、給食、運動、健康、学習時間、テレビ・ビデオの時間、読書時間等についての質問項目にて構成した。

(2) 元気もりもり体すくすく大作戦（生活ふり返りカード）、家庭学習ノーメディアチェックによるセルフモニタリングシート、1週間の総運動時間調べ

元気もりもり体すくすく大作戦（生活ふり返りカード）は、生活習慣（起床・就寝時刻/排便習慣/食習慣）、外遊び、テレビ・ゲームの7項目に加え、あいさつや友だちや家族との関わりに関する3項目及び「今日の元気レベル」で構成されたシートを用いた。児童が記入した元気もりもり体すくすく大作戦の10項目の5日間の達成数を得点化し、その合計値を元気もりもり体すくすく大作戦の得点とした（0-50点）。今日の気分は児童が3段階で評価し、各日0-2点で得点化し、5日間の合計得点を気分レベルとした（0-10点）。家庭学習ノーメディアチェックシートでは休日を含む7日間で、自分で決めた学習時間の達成状況と選択したノーメディアコースにおけるメディア使用の達成状況について7日間の達成数を得点化し、その合計値を学習ノーメディア得点とした（0-14点）。1週間の総運動時間調べ表では7日間の平日の始業前、業間、昼休み、放課後または休日の運動時間の総計（分）の記録を行った。

(3) 骨密度測定、体脂肪率測定、活動量測定

骨密度と体脂肪測定は、モデル校6年生児童を対象に、7月および12月に実施した。骨密度測定には、超音波骨密度測定装置 ACS-100SA（日立アロカメディカル株式会社）を使用し、音響的測定値（実測値）を評価に用いた。一方、体脂肪測定は OMRON 体脂肪計 HBF-305 を使用し、体脂肪率にて評価した。活動量の測定は、9月初旬から11月初旬にかけて、スマートバンド SWR10（ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社）を装着し、登校から下校まで3日間測定を行い、エクスペリア（タブレット端末）（ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社）にデータ収集を行った。

(4) 食育支援システムによる評価

モデル校の5、6年生において1日分の食事内容を入力することで栄養バランスを自己評価できる食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ、㈱富士通システムズ・ウエスト）を用いた授業は、6月、9月及び1月に行われた。評価には、各回の食事から算出された1日あたりのエネルギー及び各種栄養素摂取量、食品群別摂取量の平均値を用いた。

5. 解析方法

各調査項目の第1回と第2回調査の比較について、対応のあるデータをもちいてウイルコクソンの符号付順位和検定、マクネマーの検定およびt検定で行った。統計解析には SPSS for Windows (Version 22.0) を使用し、有意確率（両側検定）は水準を5%未満とした。

6. 調査結果

(1) 食生活実態調査からみた児童の食事状況 (表2)

①児童の朝食摂取の実態

児童の朝食摂取状況について、「毎日食べる」と回答した割合は、小学校全体として第1回調査で93.1%であり、第2回調査においても92.6%と毎日朝食を摂取する割合に明らかな変化はみられなかった(図1)。また児童の全国平均90.5%(独立行政法人日本スポーツ振興センターの平成22年度児童生徒の食事状況等調査結果)、協力校平均(以下倉敷市参考値)の91.6%と比較しても高いものであった。

②家族との共食状況

家族との共食について朝食で「家族と一緒に食べる」子どもの割合は、1回目31.5%、夕食で71.2%に対し、2回目の朝食は27.1%、夕食は66.7%と1回目と比較し5%程度減少した。また、一週間の家族との平均共食頻度について比較したところ、1回目は朝食共食日数3.6日/週、夕食共食日数5.3日/週に対し、2回目は朝食3.4日/週、夕食5.2日/週と朝食、夕食とも減少していた。

③バランスよい食事の状況

児童の朝食の食事内容を献立バランスの点から検討したところ、1回目は、軽食型39.4%、主食偏重型31.4%、定食型27.3%、おやつ型1.0%、副食偏重型1.0%であり、2回目は、軽食型41.9%、主食偏重型24.2%、

定食型31.6%、おやつ型1.2%、副食偏重型1.1%に有意な変化が認められ、主食・主菜・副菜・汁物のそろった定食型が4.3%の増加を示した。また主食に加えて副菜または主菜が入った軽食型も増加した一方、パンだけなどの主食のみの食事である主食偏重型は7.2%減少した(図2)。また平成26年度のベースライン時点では定食型の割合は19.9%(倉敷市参考値19.4%)であり、1.6倍に増加したことから朝食内容の改善が認められた。夕食について明らかな変化はなく、定食型の食事は1回目72.2%(倉敷市参考値65.3%)、軽食型17.1%に対し2回目では73.9%、19.6%、主食偏重型は1回目6.2%に対し2回目は3.7%であった。

④児童の給食摂取の実態

児童の給食の嗜好について、1回目調査では、「好き」「どちらかといえば好き」で96.6%、2回目調査でも97.3%と同様でほとんどの児童は好んで食べている状況であった。好きな理由は、「おいしい給食が食べられるから」、「みんなと一緒に食べるから」の順に多く、2回目は、「おいしい給食が食べられるから」、

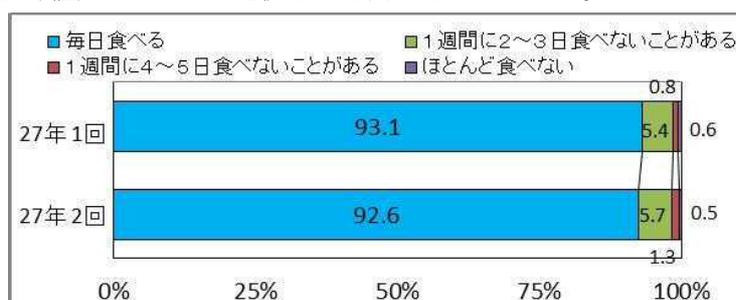


図1. 児童の朝食摂取頻度(数値:%)
27年n=862, 有意差なし: Wilcoxon符号付き順位検定による1回目と2回目の比較

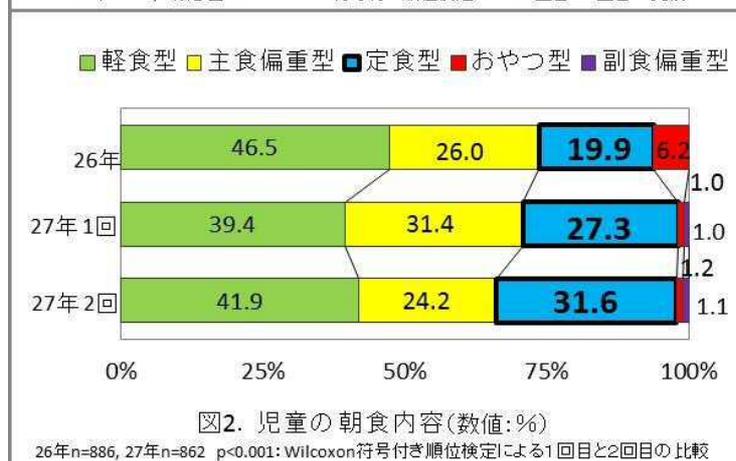


図2. 児童の朝食内容(数値:%)
26年n=886, 27年n=862 p<0.001: Wilcoxon符号付き順位検定による1回目と2回目の比較

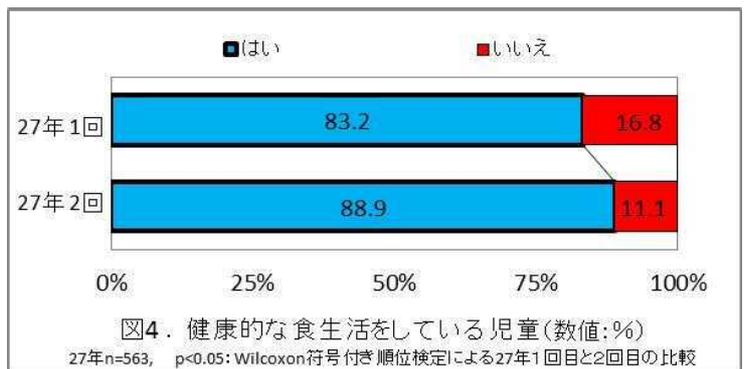
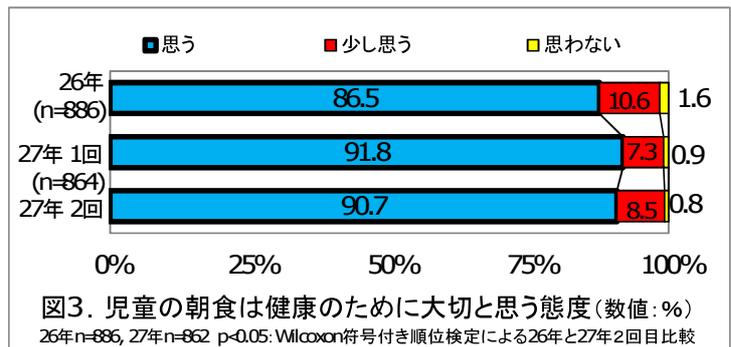
次いで「栄養のバランスがとれているから」であった。

給食摂取状況のうち、主食のごはん・パン・めんを「いつも残さず食べる」は1回目75.1%、2回目では77.3%と同様であった。一方おかずについては「いつも残さず食べる」は全体で1回目70.6%、2回目76.2%と増加した。給食を残す理由として、主食では「量が多い」、「給食時間が短い」、おかずでは「嫌いなものがある」、「量が多い」が挙げられており、いずれも1回目、2回目とも同様の結果であった。また、給食に地場産物が使われていることを知っている児童は、1回目は78.4%に対し、2回目は84.0%と有意に増加していた。

⑤児童の食生活に関する意識の実態(表2,3)

食生活に関する意識の項目で「朝食を食べることは健康のために大切だと思う」と児童は1回目91.8%、2回目90.7%と明らかな変化はないものの、昨年度86.5%と比較すると上昇した(図3)。

食事で気をつけている事からのうち「朝・昼・夕3食必ず食べる」については1回目92.8%、2回目90.8%と変化ないものの、「栄養のバランスを考えて食べることに気をつけて食事をしているか」では1回目74.6%、2回目76.9%と昨年度の73.6%に比較すると上昇傾向であった(図4)。また「健康的な食生活をしている」と答えた児童が、1回目83.2%、2回目には88.9%と有意に増加した。



⑥児童の生活リズム、運動、排便および学習習慣等の状況(表4a, 表4b)

児童の生活習慣を検討したところ、起床時刻では7時より前の児童が1回目88.2%、2回目では84.9%、就寝時刻では10時をすぎる児童は1回目21.8%、2回目24.0%であり、起床・就寝時刻ともに遅くなっていた。11時を過ぎる理由は1回目、2回目とも「勉強をしている」、「テレビを見ている」の順に多いものであった。運動では「運動がとても好き」な児童は1回目では、65.3%、2回目には65.1%と、昨年度調査の62.1%より増加していた。一方、外遊びの状況については「いつも遊ぶ」児童が1回目では、49.7%で2回目には52.0%であり変化はなかったものの、児童全体では昨年度の63.1%からは減少した。排便の状況は「大便を毎日する」児童は、1回目62.8%、2回目には63.4%と明らかな変化はなかった。

学習習慣、テレビ、読書等の習慣については、平日の勉強時間を2時間以上もつものは1回目51.2%、2回目は46.0%と低下したものの、昨年度の26.7%からは有意に学習時間の増加が認められた。読書を1日に30分以上するものは1回目48.8%、2回目54.5%は、昨年度の39.0%に比較して多かった。一方、テレビやビデオを見る時間が2時間以上のものは1回目52.3%、2回目は51.6%と昨年の39.0%より増加した。

⑦児童の体調や気分など健康状態（表 4c）

健康状態を体調や気分など不定愁訴の項目でみたところ、『「たちくらみ」や「めまい」を起こす』ことがない児童は1回目 64.1%（昨年度 60.6%）、2回目には 70.7%、『体のだるさや疲れを感じる』ことがない児童は1回目 40.6%（昨年度 37.5%）、2回目には 48.9%と増加していた。また『食欲がない』と感じない児童は、1回目 62.2%（昨年度 56.3%）、2回目には 67.0%、『イライラする』と感じない児童は1回目 42.3%（昨年度 34.7%）、2回目には 53.2%と顕著な増加が認められ、児童の気分や体調に良好な変化が認められた(図 5)。

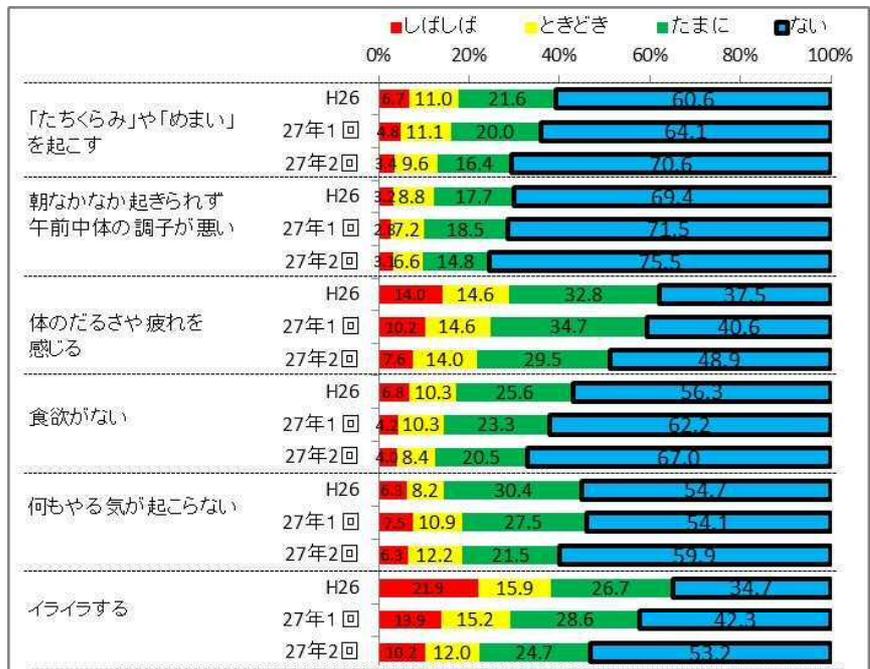


図5. 児童の体調・気分の推移(数値:%26年n=886、27年n=862)

健康状態のうちイライラする気分と勉強時間との関連性を検討したところ、イライラすることのない児童においては家庭での勉強時間や読書が長く、テレビを見る時間が少ない傾向であった(図 6)。

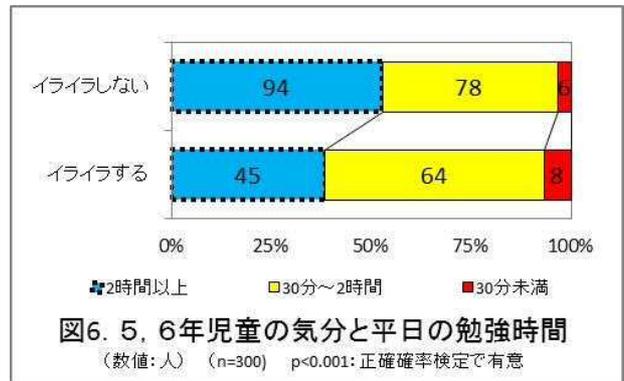


図6. 5, 6年児童の気分と平日の勉強時間 (数値:人) (n=300) p<0.001: 正確確率検定で有意

(2) 5, 6年生における活動量, 骨密度・体脂肪による体組成の指標の状況

5, 6年生で行った学校内での活動量測定においては、いずれの学年も平均 3000 歩程度の活動であり、

表5. 児童の学校内での活動量

	5年生 (n=120)	6年生 (n=160)
歩数 (歩/日)	2943 (991)	2974 (964)

数値は有効データの平均値、()は標準偏差で示した

表6. 5年生児童の調査時期・男女別の運動量

	n(人)	1週間の総運動時間(分)		調査 時期差
		1回目	2回目	
5年生	125	518 (414)	663 (495)	0.000
男子	83	630 (446)	771 (490)	0.000
女子	62	365 (309)	518 (467)	0.003

数値は有効回答の平均値、()は標準偏差で示した
調査時期の比較は対応あるt検定にて行った

昨年度と変化なかった(表 5)。しかしながら 5年生児童においては1週間の総運動時間調べを行ったところ、5月の実施に比較し、12月では男女とも運動時間が平均 145 分の延長が認められた(表 6)。

表7. 6年生児童における調査時期・男女別の骨密度と体脂肪率

骨密度 (実測値)	H26(n=147)		H27(n=145)		H27年度内 時期差
	1回目		1回目	2回目	
6年生全数	2382 ± 0.253		2496 ± 0.231	2597 ± 0.228	0.000
男子	2390 ± 0.301		2472 ± 0.211	2592 ± 0.234	0.000
女子	2370 ± 0.183		2532 ± 0.253	2600 ± 0.222	0.001
体脂肪率 (%)	H26(n=147)		H27(n=145)		H27年度内 時期差
	1回目		1回目	2回目	
6年生全数	21.3 ± 5.4		20.9 ± 4.5	21.6 ± 4.5	0.000
男子	23.8 ± 4.2		22.2 ± 4.1	22.3 ± 4.0	ns
女子	17.7 ± 4.9		19.3 ± 4.6	20.5 ± 4.9	0.000

表中の数値は平均値±標準偏差で示した
調査時期の比較は対応あるt検定にて行った

6年生児童において測定した骨密度および体脂肪率は表7に示した。骨密度の値は男女とも1回目に比べ2回目です有意に上昇し、昨年度初回実測値（男子2,390、女子2,370）からも増加した。体脂肪率について、男子は昨年度23.8%からは低下し、女子では昨年度の17.7%からは増加した。

（3）各種生活振り返りシートでみる児童の生活状況（表8）

自己の生活を振り返るチェックシートについては、それぞれの時期別の達成状況を検討した。

まず元気もりもり体すくすく項目のうち「休み時間外であそんだ」は低下したが、合計得点では平均1回目46.4点（昨年46.2点）から3回目46.8点と昨年に比べ上昇した。また元気レベル平均得点では6月が7.8点、9月は8.7点、8.8点と上昇した。学習習慣ノーマディアシートにおける項目得点でみると、「次の日の準備」については低下したものの、自分で決めためあての達成状況を示す得点の分布においては全体で明らかな傾向は認められなかった。

（4）保護者の食生活実態調査における保護者の食意識や家庭での子どもとの食の実践の状況（表9）

①保護者の朝食づくりや食生活に対する意識

保護者自身の朝食摂取の状況は、「必ず毎日食べる」が1回目80.9%（昨年度79.0%）、2回目81.7%であった。「主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事は大切と思うか」では「思う」は1回目87.7%（昨年度89.6%）、2回目90.1%であり、1回目より増加した。

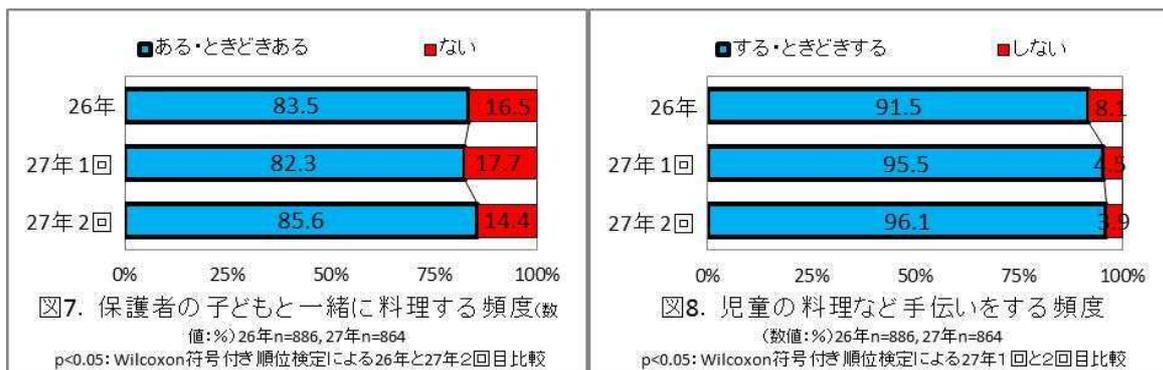
「健康的な食生活をしていますか」の質問について「はい」と答えた保護者が、1回目69.1%（昨年度66.0%）、2回目69.9%であった。食生活・生活習慣の改善への準備性についてみたところ、1回目と同様に「改善しなければいけないと思うが、なかなか実行できない」と考える保護者が最も多く1回目68.0%、2回目69.1%であった。一方、「改善を始めている」は1回目14.6%（昨年度12.9%）、2回目14.5%で昨年度から増加した。

②保護者の学校給食に対する意識

学校給食の献立表を「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は、1回目55.5%、2回目53.6%であった。給食だよりについては「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は1回目70.1%（昨年度67.5%）、2回目65.4%と減少した。

③子どもの料理への関わりにおける家庭での実践状況

「子どもといっしょに料理を作る」機会を「ある」「ときどきある」保護者の割合は1回目 82.3%（昨年度 83.5%）、2回目 85.6%と上昇した(図 7)。また児童の食に関する家庭での実践状況において、「家で料理を手伝う」ことが「ある」「ときどきある」児童は1回目 95.5%（昨年度の 91.4%）、2回目 96.1%であり、昨年より増加した(図 8)。

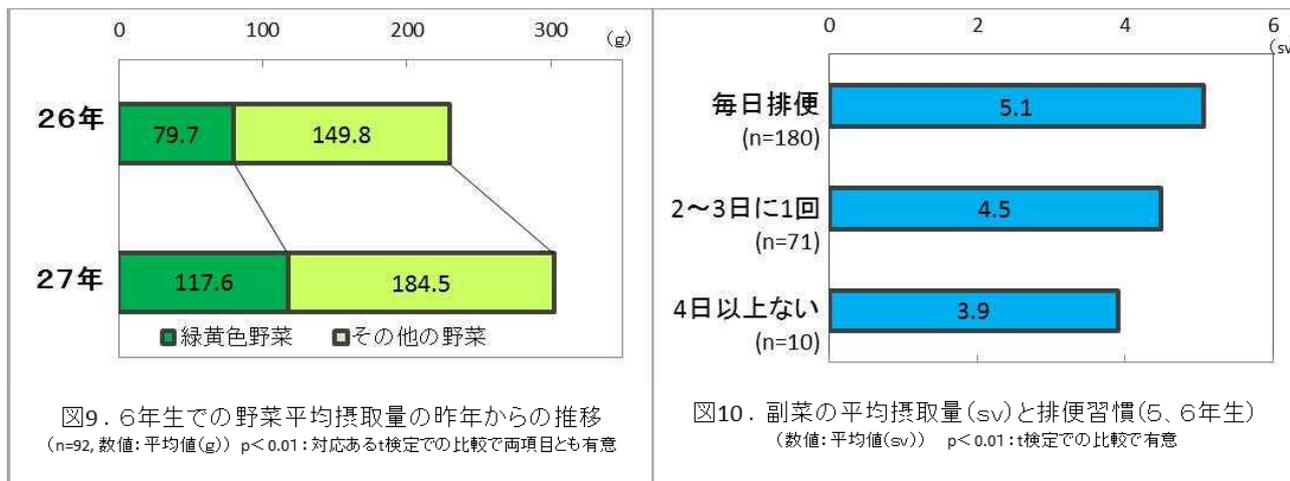


(5) 児童の食生活・生活習慣の状況と健康状態等との関係

本事業ではくらしき市版ヘルスジャッジと生活振り返りカードを中心に食生活や生活習慣について、自己の状況を確認し、自分でめあてを持って行動する取組を繰り返し行った。また 6 年生について昨年度から継続して食育の実施が行われた。ここでは食育の取組による児童の食生活の改善状況の検討を行い、食育の実施が自己管理能力に対する影響について特に児童の中で課題のある野菜の摂取状況に注目して各項目との関連性を検討した。

①くらしき市版ヘルスジャッジでみた 5, 6 年児童の栄養素および食品群別摂取状況 (表 10)

くらしき市版ヘルスジャッジから算出された栄養素摂取状況を時期別にみたところ、5 年生ではカルシ



ウム、鉄、ビタミン C、食物繊維、6 年生ではビタミン A、ビタミン C、食物繊維が 2 回目で増加傾向であった。食品群別では 5 年では菓子類摂取の減少傾向、6 年生では緑黄色野菜の増加傾向であり、望ましい

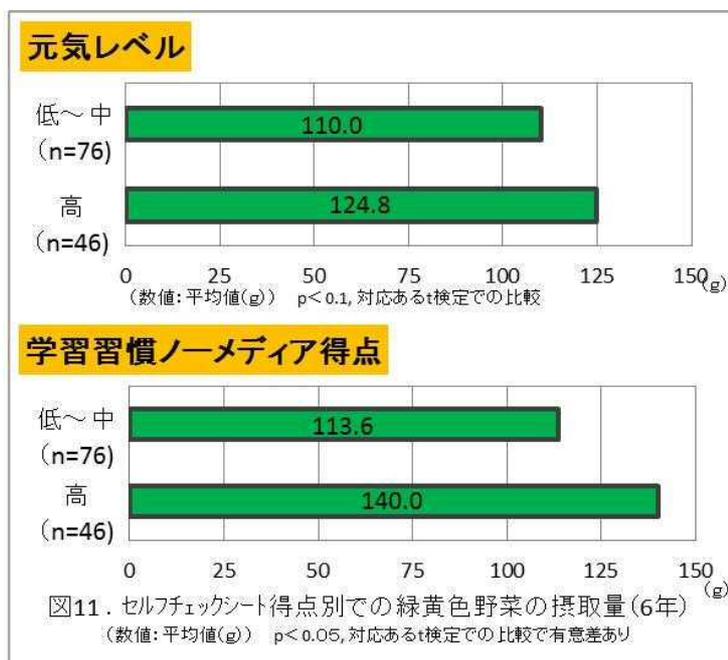
摂取量に近づいていた。特に6年生では昨年度の第1回実施時では緑黄色野菜とその他の野菜の摂取は平均220g程度であったが、今年度では約300gと有意に増加した(図9)。

②野菜の摂取量と排便状況の関係

野菜の摂取量と排便状況との関連を検討したところ、毎日排便するものは4日以上排便のないものと比較すると野菜の摂取が有意に多く、副菜の量で換算とすると1日あたり1皿分多く摂取していた(図10)。

③6年生児童の野菜摂取量と生活・学習習慣など自己管理能力との関係

元気レベル得点および学習ノーメディア得点との関連をみたところ、緑黄色野菜の摂取が高いものはこれらの得点が高い傾向であった(図11)。



7. 調査結果からみた事業目標に対する達成状況

(1) バランスのとれた食事を規則正しく食べる児童の増加

朝食を「毎日食べる」と回答した児童の割合は明らかな変化はなかった。一方、児童の朝食内容において、主食・主菜・副菜・汁物のそろった「定食型」の食事をとっていた児童はベースライン(昨年度1回目)から11%増加し、バランスのよい食事を食べる児童は増加した。朝食の摂取状況については目標値におよばないものの維持されており、食事内容の面では主食のみなどの偏った朝食に、副菜や主菜を揃えて食べる子どもが増え、食事面での良好な変化が認められた。また、家庭でも食事の用意や料理など実践に取り組む児童がふえ、健康的な食生活をしていると感じる児童の割合も上昇した。

2) 体調や気分がよく、元気に過ごすことのできる児童の増加

①児童の生活習慣、運動習慣および体調や気分の変化

児童の生活習慣のうち運動の状況をみると、運動時間調べでは1日あたり約20分の運動時間の延長が認められたものの、日常的な外遊びの状況は低下した。元気もりもり体すくすく大作戦での合計得点の変化は認められないものの、元気レベルにおいては2回目で上昇した。さらに児童の体調について「体のだるさや疲れを感じることがない」、「食欲がある」、「いらいらすることがない」の項目で顕著に増加したことから、健康状態の良好な児童の増加が確認された。またこれらの項目は学習時間との関連性が認められた。

②食習慣の改善と自己管理能力との関連

ヘルスジャッジと生活振り返りカードをくり返し使用した6年生での野菜摂取量は増加したことから、

継続した食育により児童の食生活改善に一定の効果を得た。また野菜の摂取は排便状況と関連し、緑黄色野菜と元気レベル得点または学習ノーマディア得点に関連性が認められた。

これらのことから食育による食生活の改善が良好な児童においては健康や体調面で気分よく、落ち着いた生活を元気にすごすことができることで、学習面やメディアに対し自分でめあてを持って行動する習慣の定着化に影響する可能性が示唆された。

(3) 食習慣と生活習慣改善に取り組む保護者の増加

家族と一緒に食べる共食の割合について 2 回の調査を比較したところ、朝食夕食とも「家族と一緒に食べる」は減少した。また、1 週間に家族一緒に、食べる日数についても、目標値は達成されなかった。

一方で、「子どもと一緒に料理を作ることがある」「ときどきある」保護者の割合は増加し、家庭で子どもと一緒に食の実践を行う機会の増加が認められた。また「主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事は大切である」と考える保護者の割合の増加や、「食生活や生活習慣を改善する」意識の高まりが認められたことから、学校での食育を通じて保護者自身にも健康的な食生活をおくる意識の高まりが認められた。

表2b-1. 児童における調査時期・男女・学年別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	全 数			男 子						女 子						
	H26			H27			H26			H27			H26		H27	
	1回目	1回目	2回目	1回目	1回目	2回目	1回目	1回目	2回目	1回目	1回目	2回目	1回目	1回目	2回目	
	n(人)			H27 時期差 1回vs2回			H26→H27 経年差			H27 時期差 1回vs2回			H26→H27 経年差			
給食が好きですか(1, 2年生は好き、嫌いのみ)																
好き	74.5	77.7	77.1				76.6	81.0	79.3				71.8	73.4	74.3	
どちらかといえば好き	19.4	18.9	20.2	ns	ns		18.6	16.2	18.6	ns	ns		20.5	22.3	22.2	
どちらかといえば嫌い	3.3	2.7	2.4				2.2	2.1	1.5				4.7	3.5	3.5	
嫌い	2.1	0.7	0.4				2.0	0.6	0.6				2.3	0.8	0.0	
『ごはん・パン・めん』給食で、残さず食べていますか																
いつも残さず食べる	77.0	75.1	77.3				80.4	81.7	82.6				72.5	66.9	70.9	
残さず食べることの方が多い	16.0	19.0	17.5	ns	0.017		14.4	14.5	13.4	ns	ns		18.1	24.7	22.2	
残すことの方が多い	5.8	5.6	5.1				3.8	3.6	3.7				8.3	8.1	7.0	
いつも残す	0.6	0.2	0.1				0.2	0.2	0.2				1.0	0.3	0.0	
『おかず』給食で、残さず食べていますか																
いつも残さず食べる	72.1	70.6	76.2				74.4	75.4	78.6				69.2	64.6	72.9	
残さず食べることの方が多い	18.7	22.3	17.9	0.000	0.000		18.6	19.3	16.2	ns	0.003		18.9	25.9	20.1	
残すことの方が多い	8.0	6.9	5.5				5.6	5.3	4.5				11.1	9.0	6.7	
いつも残す	0.6	0.2	0.5				0.6	0.0	0.6				0.5	0.5	0.3	
『牛乳』給食で、残さず食べていますか																
いつも残さず飲む	94.1	95.3	96.8				94.4	97.2	97.6				93.8	92.9	95.7	
残さず飲むことの方が多い	3.0	3.4	2.0	ns	0.089		2.8	1.7	1.5	ns	ns		3.4	5.5	2.7	
残すことの方が多い	1.0	0.8	0.7				0.2	0.4	0.4				2.1	1.4	1.1	
いつも残す	0.5	0.5	0.5				0.6	0.6	0.4				0.3	0.3	0.5	
給食に倉敷市や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか(4~6年生)																
知っている	77.9	78.4	84.0	0.003	0.007		74.2	75.5	80.6	0.085	0.035		82.8	82.4	89.0	
知らない	20.6	21.6	16.0				23.8	24.5	19.4				16.4	17.6	11.0	

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った

表2a-2. 児童における調査時期・男女・学年別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	H27年度											
	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	137	137	162	162	116	116	147	147	144	144	156	156
朝食は週に何日食べますか												
必ず毎日食べる	96.2	95.4	93.1	95.5	88.3	84.2	91.7	93.1	95.1	92.4	93.5	93.4
1週間に2～3日食べないことがある	3.1	3.1	6.3	3.8	9.9	13.2	3.4	4.9	4.9	5.6	5.8	5.3
1週間に4～5日食べないことがある	0	0	0.6	0.6	0	1.8	3.4	2.1	0.0	1.4	0.6	1.3
ほとんど食べない	0.8	1.5	0.0	0.0	1.8	0.9	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
(朝食) ふだん、だれと食事をしますか												
だいたい家族全員で食べる	35.2	32.1	31.4	26.8	31.3	22.5	24.5	20.0	31.5	31.3	35.5	28.3
だいたい家族の誰かと食べる	21.1	22.9	24.5	24.2	20.5	25.2	24.5	21.4	18.2	19.4	12.3	11.8
だいたい兄弟姉妹と食べる	28.9	35.9	32.1	38.2	30.4	36.0	35.7	44.3	37.8	36.1	32.3	35.5
自分一人で食べるが多い	14.8	9.2	11.9	10.8	17.9	16.2	15.4	14.3	12.6	13.2	20.0	24.3
(夕食) ふだん、だれと食事をしますか												
だいたい家族全員で食べる	65.6	63.6	67.3	69.9	57.3	48.6	71.5	64.7	77.6	70.4	83.8	77.9
だいたい家族の誰かと食べる	32.8	31.8	29.3	27.4	30.0	40.4	21.2	28.1	13.4	19.3	11.5	15.9
だいたい兄弟姉妹と食べる	1.6	3.9	2.7	2.7	10.9	10.1	5.8	7.2	7.5	8.9	3.4	4.8
自分一人で食べるが多い	0.0	0.8	0.7	0.0	1.8	0.9	1.5	0.0	1.5	1.5	1.4	1.4
(朝食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか												
0～1日	20.0	21.7	29.9	26.3	31.3	36.3	40.0	40.6	35.7	30.8	29.9	36.3
2～3日	26.9	28.7	21.0	28.2	18.8	19.5	24.3	24.5	20.7	24.5	25.3	22.6
4～5日	7.7	10.9	7.0	5.8	4.5	10.6	9.3	11.9	12.9	15.4	11.0	9.6
6～7日	45.4	38.8	42.0	39.7	45.5	33.6	26.4	23.1	30.7	29.4	33.8	31.5
(夕食) 一週間に、家族いっしょに食べるのは何日くらいありますか												
0～1日	16.2	3.1	4.4	3.9	16.2	24.1	11.8	13.8	9.6	13.0	6.8	6.6
2～3日	9.2	21.9	18.4	18.4	12.6	14.8	18.4	15.9	14.0	11.6	11.6	10.2
4～5日	6.9	7.8	17.1	11.2	9.0	14.8	17.6	18.1	14.0	14.5	13.6	16.8
6～7日	167.7	67.2	60.1	66.4	62.2	46.3	52.2	52.2	62.5	60.9	68.0	66.4
今日の朝ごはんは、何を食べましたか												
軽食型	41.1	44.2	36.5	40.1	43.4	41.1	35.7	47.9	39.2	38.3	41.6	39.7
主食偏重型	32.6	26.4	37.1	35.0	32.7	22.3	33.6	22.9	28.7	17.7	24.0	20.5
定食型	24.8	27.9	25.8	22.3	22.1	33.9	28.0	26.4	29.4	42.6	32.5	37.1
おやつ型	0.8	0.8	0.0	1.3	1.8	1.8	0.7	0.7	2.1	1.4	0.6	1.3
副食偏重型	0.8	0.8	0.6	1.3	0.0	0.9	2.1	2.1	0.7	0.0	1.3	1.3
今日の夕ごはんは、何を食べましたか												
軽食型	10.9	16.8	16.9	19.5	18.6	22.1	22.1	24.3	14.0	16.7	19.4	19.0
主食偏重型	5.5	2.3	3.8	3.2	10.6	1.8	9.0	4.9	7.7	2.8	1.9	6.5
定食型	81.3	79.4	75.6	74.7	61.9	69.0	64.8	68.8	73.4	77.1	74.2	73.2
おやつ型	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
副食偏重型	2.3	1.5	3.8	2.6	8.8	7.1	4.1	2.1	4.9	2.8	4.5	1.3
朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか												
思う	96.2	95.5	88.1	91.1	89.4	84.2	87.7	89.0	93.9	91.6	95.6	91.7
少し思う	3.8	4.5	9.4	8.3	9.7	14.9	11.5	9.4	6.1	7.6	3.7	7.5
思わない	0.0	0.0	2.5	0.6	0.9	0.9	0.8	1.6	0.0	0.8	0.7	0.8
家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか												
ある	0.0	1.5	3.1	2.6	8.0	10.5	21.5	12.0	21.1	20.3	26.1	25.8
ときどきする	74.4	73.5	73.6	75.6	71.7	71.9	49.3	60.6	64.1	69.9	58.8	58.3
しない	25.6	25.0	23.3	21.8	20.4	17.5	29.2	27.5	14.8	9.8	15.0	15.9
家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか												
ひとりで作ることがある	18.3	21.4	16.9	24.8	33.6	30.6	36.8	38.9	43.4	43.8	46.5	44.7
おうちのひとと作ることがある	75.6	73.3	76.3	72.0	62.8	65.8	57.6	54.2	55.9	54.2	49.7	52.6
作らない	6.1	5.3	6.9	3.2	3.5	3.6	5.6	6.9	0.7	2.1	3.9	2.6
あなたは、健康的な食生活をしていますか。(3～6年生)												
はい	—	—	—	—	85.3	90.3	86.0	87.3	77.9	87.8	84.1	90.2
いいえ	—	—	—	—	14.7	9.7	14.0	12.7	22.1	12.2	15.9	9.8

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

表2b-2. 児童における調査時期・男女・学年別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	H27年度											
	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
	n(人)	137	137	162	162	116	116	147	147	144	144	156
給食が好きですか(1, 2年生は好き、嫌いのみ)												
好き	96.2	93.9	93.0	95.5	70.3	75.4	68.3	63.9	70.4	71.5	67.1	62.7
どちらかといえば好き	—	—	—	—	25.2	23.7	24.8	29.2	23.9	22.9	29.0	34.6
どちらかといえば嫌い	—	—	—	—	4.5	0.0	4.8	6.3	4.9	4.9	2.6	2.6
嫌い	3.8	6.1	7.0	4.5	0.0	0.9	2.1	0.7	0.7	0.7	1.3	0.0
『ごはん・パン・めん』 給食で、残さず食べていますか												
いつも残さず食べる	70.0	71.1	74.8	73.1	67.3	74.3	70.8	72.2	79.7	87.4	85.2	84.9
残さず食べることの方が多い	23.8	24.2	18.7	21.2	22.1	15.0	22.2	20.8	17.5	8.4	11.6	14.5
残すことの方が多い	6.2	4.7	6.5	5.8	9.7	10.6	6.9	6.3	2.1	4.2	3.2	0.7
いつも残す	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0
『おかず』 給食で、残さず食べていますか												
いつも残さず食べる	64.6	68.5	63.2	71.0	70.5	72.3	65.3	72.9	81.1	82.5	78.1	87.5
残さず食べることの方が多い	27.7	24.6	29.7	21.9	20.5	17.0	22.9	19.4	14.7	13.3	18.1	11.8
残すことの方が多い	7.7	6.2	6.5	7.1	8.9	8.9	11.8	6.9	4.2	4.2	3.2	0.7
いつも残す	0.0	0.8	0.6	0.0	0.0	1.8	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6	0.0
『牛乳』 給食で、残さず食べていますか												
いつも残さず飲む	91.4	96.1	92.2	94.1	98.2	97.3	96.5	95.8	98.6	100.0	95.5	97.4
残さず飲むことの方が多い	5.5	1.6	6.5	3.9	0.9	0.0	2.8	3.5	0.7	0.0	3.2	2.6
残すことの方が多い	1.6	0.8	1.3	2.0	0	1.8	0.7	0.0	0.7	0.0	0.6	0.0
いつも残す	1.6	1.6	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6	0.0
給食に倉敷市や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか(4～6年生)												
知っている	—	—	—	—	—	—	69.1	71.1	79.3	91.5	86.2	89.4
知らない	—	—	—	—	—	—	30.9	28.9	20.7	8.5	13.8	10.6

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

表3-1. 児童(3～6年生)における調査時期・男女・学年別の食態度の状況

質問項目と選択肢	全数						男子						女子						
	H26		H27		H26-H27 経年差		H26		H27		H26-H27 経年差		H26		H27		H26-H27 経年差		
	1回目	2回目	H27 時期差 1回vs2回	1回目	2回目	H26-H27 経年差	1回目	2回目	H27 時期差 1回vs2回	1回目	2回目	H26-H27 経年差	1回目	2回目	H27 時期差 1回vs2回	1回目	2回目	H26-H27 経年差	
n(人)	606	563	563	606	563		344	321	321	344	321		262	242	242	262	242		
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか																			
食事はゆっくりとよくかんで食べる																			
はい	78.6	75.9	73.8	72.8	69.2	66.1	72.8	69.2	66.1	72.8	69.2	66.1	86.3	84.8	84.9	86.3	84.8	84.9	0.020
いいえ	20.9	24.1	26.2	26.7	30.8	33.9	26.7	30.8	33.9	26.7	30.8	33.9	13.4	15.2	15.1	13.4	15.2	15.1	ns
朝・昼・タ三食必ず食べる																			
はい	91.8	92.8	90.8	92.8	92.8	92.7	92.8	92.8	92.7	92.8	92.7	92.7	90.5	92.8	88.6	90.5	92.8	88.6	ns
いいえ	8.1	7.2	9.2	7.0	7.2	7.3	7.0	7.2	7.3	7.0	7.2	7.3	9.5	7.2	11.4	9.5	7.2	11.4	ns
栄養のバランスを考えて食べる																			
はい	73.6	74.6	76.9	73.9	71.2	76.7	73.9	71.2	76.7	73.9	71.2	76.7	73.3	79.4	76.9	73.3	79.4	76.9	ns
いいえ	25.9	25.4	23.1	25.8	28.8	23.3	25.8	28.8	23.3	25.8	28.8	23.3	26.0	20.6	23.1	26.0	20.6	23.1	0.068
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない																			
はい	81.1	82.5	83.3	77.1	78.1	78.8	77.1	78.1	78.8	77.1	78.1	78.8	86.3	88.5	89.5	86.3	88.5	89.5	ns
いいえ	18.3	17.5	16.7	22.0	21.9	21.2	22.0	21.9	21.2	22.0	21.9	21.2	13.4	11.5	10.5	13.4	11.5	10.5	ns
おかしやスナック菓子を食べすぎない																			
はい	82.2	82.2	80.8	78.8	78.2	78.4	78.8	78.2	78.4	78.8	78.2	78.4	86.6	87.6	84.3	86.6	87.6	84.3	ns
いいえ	17.5	17.8	19.2	20.6	21.8	21.6	20.6	21.8	21.6	20.6	21.8	21.6	13.4	12.4	15.7	13.4	12.4	15.7	ns
塩辛いものを食べすぎない																			
はい	84.5	85.2	81.4	83.2	83.4	77.8	83.2	83.4	77.8	83.2	83.4	77.8	86.3	87.7	86.0	86.3	87.7	86.0	ns
いいえ	15.3	14.8	18.6	16.5	16.6	22.2	16.5	16.6	22.2	16.5	16.6	22.2	13.7	12.3	14.0	13.7	12.3	14.0	ns

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した
調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った

表3-2. 児童(3～6年生)における調査時期・男女・学年別の食態度の状況

質問項目と選択肢	H27年度								
	3年生		4年生		5年生		6年生		
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
	n(人)	116	116	147	147	144	144	156	156
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか									
食事はゆっくりとよくかんで食べる									
はい		70.5	72.6	76.6	73.6	81.1	75.7	74.2	74.5
いいえ		29.5	27.4	23.4	26.4	18.9	24.3	25.8	25.5
朝・昼・夕食必ず食べる									
はい		92.9	87.6	92.4	91.6	93.0	88.9	92.9	94.8
いいえ		7.1	12.4	7.6	8.4	7.0	11.1	7.1	5.2
栄養のバランスを考えて食べる									
はい		86.7	71.9	70.4	76.8	70.6	80.3	73.4	77.1
いいえ		13.3	28.1	29.6	23.2	29.4	19.7	26.6	22.9
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない									
はい		79.6	77.2	81.9	83.2	84.5	87.5	83.2	84.2
いいえ		20.4	22.8	18.1	16.8	15.5	12.5	16.8	15.8
おかしやスナック菓子を食べすぎない									
はい		80.5	78.1	76.1	76.2	85.2	84.6	86.4	84.1
いいえ		19.5	21.9	23.9	23.8	14.8	15.4	13.6	15.9
塩辛いものを食べすぎない									
はい		79.6	75.9	91.0	83.1	86.7	86.1	82.6	79.1
いいえ		20.4	24.1	9.0	16.9	13.3	13.9	17.4	20.9

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

表4a-1. 児童生徒における調査時期・男女別の生活習慣や健康状態の状況【生活習慣全般】

質問項目と選択肢	全数				男子				女子				
	H26		H27		H26		H27		H26		H27		H26-H27 経年差
	1回目	2回目											
n(人)	886	862	862	862	500	478	478	478	386	384	384	384	
いつも何時ごろに起きますか													
6時より前	15.7	13.0	9.4	15.7	18.8	15.7	11.1	11.1	11.7	9.6	7.3		
6時～6時29分	36.8	38.6	35.6	35.0	35.8	35.0	34.3	34.3	38.1	43.2	37.5		
6時30分～6時59分	34.5	36.6	39.9	38.3	32.6	36.7	38.3	38.3	37.0	36.6	41.2	0.008	
7時～7時29分	7.1	5.8	9.3	9.6	6.2	6.6	9.6	9.6	8.3	4.9	8.9	0.011	
7時30分～7時59分	0.0	1.0	0.7	0.2	0.0	1.3	0.2	0.2	0.0	0.5	1.3		
決まっていない	4.2	5.0	5.2	6.4	4.0	4.9	6.4	6.4	4.4	5.2	3.8		
いつも何時ごろに寝ますか													
9時より前	17.9	15.1	15.5	15.9	17.8	15.5	15.9	15.9	18.1	14.5	15.2		
9時～9時59分	53.3	55.3	52.3	51.1	55.4	53.2	51.1	51.1	50.5	57.9	54.3		
10時～10時59分	16.9	17.8	19.2	18.0	14.0	18.3	18.0	18.0	20.7	17.2	19.8	ns	
11時～11時59分	4.0	3.3	3.5	3.6	4.4	3.4	3.6	3.6	3.4	3.3	3.3	0.000	
12時より後	1.1	0.7	1.3	1.9	1.2	1.1	1.9	1.9	1.0	0.3	0.5		
決まっていない	5.8	7.8	8.2	9.4	6.0	8.5	9.4	9.4	5.4	6.8	6.8		
運動は好きですか													
とても好き	62.1	65.3	65.1	72.3	70.2	71.0	72.3	72.3	51.6	58.3	56.5		
どちらかといえば好き	26.1	23.7	24.3	21.0	22.6	22.0	21.0	21.0	30.6	25.7	28.0	0.025	
どちらかといえば嫌い	7.2	7.3	7.6	4.7	3.4	4.9	4.7	4.7	12.2	10.3	11.3		
嫌い	3.6	3.7	3.0	1.9	3.0	2.1	1.9	1.9	4.4	5.7	4.3		
1日1回は外で遊んでいますか													
いつも遊ぶ	63.1	49.7	52.0	62.6	71.0	58.0	62.6	62.6	52.8	39.0	38.8		
ときどき遊ぶ	28.1	39.5	38.0	29.8	22.6	35.8	29.8	29.8	35.2	44.2	48.2	ns	
ほとんど遊ばない	6.4	8.2	7.9	6.0	4.8	4.3	6.0	6.0	8.5	13.3	10.0	0.000	
まったく外で遊ばない	1.6	2.6	2.1	1.5	0.8	1.9	1.5	1.5	2.6	3.5	3.0		
スポーツをしていますか													
している	60.4	60.4	60.6	71.5	68.6	71.6	71.5	71.5	49.7	46.5	47.4	ns	
していない	38.7	39.6	39.4	28.5	30.2	28.4	28.5	28.5	49.7	53.5	52.6	ns	
大便を毎日しますか													
毎日出る	64.8	62.8	63.4	65.2	69.8	65.5	65.2	65.2	58.3	59.5	60.8		
2～3日おき	28.2	27.8	28.6	26.8	23.6	27.2	26.8	26.8	34.2	28.6	31.2	ns	
4日以上でない	2.3	5.1	3.9	3.9	2.0	3.6	3.9	3.9	2.6	6.8	4.1	ns	
不規則	4.3	4.3	4.1	4.1	4.2	3.6	4.1	4.1	4.4	5.1	3.8		

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した
 調査時期の比較は対応あるデータもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った

表4b-1. 児童生徒における調査時期・男女別の生活習慣や健康状態の状況【学習、テレビ、読書等の習慣】

	全数						男子						女子					
	H26		H27		H26-H27 経年差		H26		H27		H26-H27 経年差		H26		H27		H26-H27 経年差	
	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
n(人)	606	563	563	563	344	321	321	344	321	321	321	321	262	242	242	242	242	
平日(学校がある日)に家や塾でおよそ何時間勉強していますか(3~6年生)																		
3時間以上	7.1	15.2	12.4	7.1	10.6	11.1	7.1	10.6	11.1	7.1	10.6	11.1	7.1	21.3	14.3	21.3	14.3	
2時間~3時間未満	19.6	36.0	33.6	16.0	33.7	31.2	16.0	33.7	31.2	16.0	33.7	31.2	24.3	39.1	35.9	24.3	35.9	
1時間~2時間未満	37.9	28.9	29.4	35.3	30.4	27.4	35.3	30.4	27.4	35.3	30.4	27.4	41.2	26.8	32.5	41.2	32.5	
30分~1時間未満	26.2	13.0	18.1	29.8	16.7	21.3	29.8	16.7	21.3	29.8	16.7	21.3	21.6	8.1	13.9	21.6	13.9	
30分未満	8.3	5.1	4.6	10.7	6.7	6.4	10.7	6.7	6.4	10.7	6.7	6.4	5.1	3.0	2.2	5.1	3.0	
全くしない	1.0	1.8	2.0	1.2	1.9	2.5	1.2	1.9	2.5	1.2	1.9	2.5	0.8	1.7	1.3	0.8	1.7	
平日(学校がある日)1日のテレビやビデオをどのくらい見たり聴いたりしていますか(3~6年生)																		
4時間以上	7.4	6.7	6.9	9.8	8.5	9.3	9.8	8.5	9.3	9.8	8.5	9.3	4.3	4.3	3.4	4.3	4.3	
3時間~4時間未満	12.1	14.9	15.1	14.2	14.2	15.3	14.2	14.2	15.3	14.2	14.2	15.3	9.4	15.7	14.7	9.4	15.7	
2時間~3時間未満	19.5	30.7	29.6	19.1	30.1	30.7	19.1	30.1	30.7	19.1	30.1	30.7	20.0	31.5	28.4	20.0	31.5	
1時間~2時間未満	33.1	24.1	26.8	31.7	24.7	27.8	31.7	24.7	27.8	31.7	24.7	27.8	34.9	23.4	25.4	34.9	23.4	
1時間未満	23.1	18.5	18.4	19.7	17.1	14.4	19.7	17.1	14.4	19.7	17.1	14.4	27.5	20.4	24.1	27.5	20.4	
全くしない	4.8	5.1	3.1	5.5	5.4	2.6	5.5	5.4	2.6	5.5	5.4	2.6	3.9	4.7	3.9	3.9	4.7	
平日(学校がある日)読書を1日にどのくらいしていますか(3~6年生)																		
2時間以上	7.2	8.4	9.1	6.1	6.1	8.0	6.1	6.1	8.0	6.1	6.1	8.0	8.6	11.7	10.7	8.6	11.7	
1時間~2時間未満	12.9	18.0	17.8	8.9	15.3	14.3	8.9	15.3	14.3	8.9	15.3	14.3	18.0	21.6	22.2	18.0	21.6	
30分~1時間未満	18.9	22.4	27.6	19.0	19.1	27.1	19.0	19.1	27.1	19.0	19.1	27.1	18.8	26.8	28.2	18.8	26.8	
10分~30分未満	44.2	24.6	19.1	44.5	27.1	20.1	44.5	27.1	20.1	44.5	27.1	20.1	43.9	21.2	17.9	43.9	21.2	
10分未満	-	16.0	15.1	-	18.2	16.2	-	18.2	16.2	-	18.2	16.2	-	13.0	13.7	-	13.0	
全くしない	20.8	10.6	11.3	24.5	14.3	14.3	24.5	14.3	14.3	24.5	14.3	14.3	16.1	5.6	7.3	16.1	5.6	

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した
調査時期の比較はWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った

表4c-1. 児童生徒における調査時期・男女別の生活習慣や健康状態の状況【体調など健康状態】

質問項目と選択肢	全数				男子				女子					
	H26		H27		H26		H27		H26		H27		H26-H27 経年差	
	1回目	2回目	1回vs2回	H27 時期差	1回目	2回目	1回vs2回	H27 時期差	1回目	2回目	1回vs2回	H27 時期差	H26-H27 経年差	
n(人)	886	862	862		500	478	478		386	384	384			
あなたには、次のようなことを感じることがありますか 「たちくらみ」や「めまい」を起こす(4～6年生)														
しばしば	6.7	4.8	3.4		6.5	5.4	4.3		6.9	3.8	2.2			
ときどき	11.0	11.1	9.6	0.005	11.1	9.3	7.5	0.005	10.9	13.7	12.0	0.020	ns	
たまに	21.6	20.0	16.4	ns	21.4	21.8	18.6		21.8	17.5	13.7			
ない	60.6	64.1	70.6		60.7	63.4	69.6		60.4	65.0	72.1			
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い														
しばしば	3.2	2.8	3.1		2.8	3.2	3.0		3.6	2.2	3.2			
ときどき	8.8	7.2	6.6	ns	9.0	6.5	7.1	ns	8.5	7.9	6.2	ns	ns	
たまに	17.7	18.5	14.8	ns	16.8	19.4	15.2		18.9	17.3	14.0			
ない	69.4	71.5	75.5		70.2	70.8	74.7		68.4	72.6	76.6			
体のだるさや疲れを感じる														
しばしば	14.0	10.2	7.6		16.6	9.4	7.5		10.6	11.2	7.8			
ときどき	14.6	14.6	14.0	0.003	13.8	15.1	16.3	0.003	15.5	13.9	11.3	0.004	0.043	
たまに	32.8	34.7	29.5	0.001	30.0	37.3	29.7	0.001	36.5	31.1	29.0			
ない	37.5	40.6	48.9		38.6	38.2	46.5		36.0	43.7	51.9			
食欲がない														
しばしば	6.8	4.2	4.0		6.2	4.5	4.1		7.5	3.8	4.0			
ときどき	10.3	10.3	8.4	0.035	10.6	9.8	7.9	0.035	9.8	10.6	9.1	ns	0.024	
たまに	25.6	23.3	20.5	0.001	24.4	24.6	21.6		27.2	21.7	19.1			
ない	56.3	62.2	67.0		57.4	61.1	66.4		54.9	63.9	67.7			
何もやる気が起らない(4～6年生)														
しばしば	6.3	7.5	6.3		7.6	9.3	5.9		4.5	4.9	7.1			
ときどき	8.2	10.9	12.2	ns	7.6	11.7	15.7	ns	8.9	9.8	7.6	ns	ns	
たまに	30.4	27.5	21.5	ns	27.1	28.8	22.0		34.7	25.7	20.7			
ない	54.7	54.1	59.9		56.9	50.2	56.5		52.0	59.6	64.7			
イライラする(4～6年生)														
しばしば	21.9	13.9	10.2		19.5	15.5	11.8		15.8	11.5	8.2			
ときどき	15.9	15.2	12.0	0.000	15.3	15.9	13.3	0.000	13.4	14.3	10.3	0.005	0.000	
たまに	26.7	28.6	24.7	0.000	27.5	31.8	25.5		33.7	24.2	23.9			
ない	34.7	42.3	53.2		36.6	36.8	49.4		36.6	50.0	57.6			

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した
調査時期の比較はWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った

表4a-2. 児童生徒における調査時期・学年別の生活習慣や健康状態の状況【生活習慣全般】

質問項目と選択肢	H27年度											
	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	137	137	162	162	116	116	147	147	144	144	156	156
いつも何時ごろに起きますか												
6時より前	7.0	3.1	12.0	3.9	15.2	15.0	14.6	12.5	15.4	9.7	13.6	13.1
6時～6時29分	43.8	39.7	32.3	33.8	41.1	35.4	38.2	33.3	39.9	44.4	38.3	28.1
6時30分～6時59分	45.3	48.9	48.7	50.6	30.4	37.2	28.5	36.1	32.2	30.6	33.1	34.6
7時～7時29分	3.9	7.6	4.4	9.1	7.1	7.1	6.3	7.6	5.6	9.0	7.8	14.4
7時30分～7時59分	0.0	0.0	0.6	0.0	0.9	0.9	1.4	1.4	2.1	0.7	0.6	1.3
決まっていない	0.0	0.8	1.9	2.6	5.4	4.4	11.1	9.0	4.9	5.6	6.5	8.5
いつも何時ごろに寝ますか												
9時より前	27.3	24.8	20.9	21.9	20.5	19.5	10.3	11.2	9.9	13.3	3.9	4.6
9時～9時59分	69.5	65.1	65.2	63.2	58.0	61.9	55.2	49.7	50.4	45.5	35.9	32.9
10時～10時59分	2.3	7.8	11.4	9.0	16.1	10.6	12.4	18.2	24.1	26.6	37.9	38.2
11時～11時59分	0.0	0.0	0.6	1.9	0.9	2.7	2.8	2.1	3.5	3.5	11.1	9.9
12時より後	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.4	2.1	2.1	1.3	3.9
決まっていない	0.8	2.3	1.9	3.9	4.5	5.3	18.6	17.5	9.9	9.1	9.8	10.5
運動は好きですか												
とても好き	74.0	77.7	73.0	71.6	66.4	66.7	57.3	58.7	57.7	58.3	63.9	59.5
どちらかといえば好き	19.7	19.2	22.0	22.6	23.0	21.9	30.1	29.4	31.0	29.9	16.8	21.6
どちらかといえば嫌い	3.9	2.3	2.5	4.5	8.0	7.0	7.0	8.4	7.7	7.6	14.2	15.0
嫌い	2.4	0.8	2.5	1.3	2.7	4.4	5.6	3.5	3.5	4.2	5.2	3.9
1日1回は外で遊んでいますか												
いつも遊ぶ	54.7	52.3	65.4	61.4	49.1	52.2	45.1	55.9	46.9	44.4	36.8	45.4
ときどき遊ぶ	43.0	41.5	28.3	32.7	37.3	42.5	43.1	35.0	40.6	41.7	45.2	36.8
ほとんど遊ばない	2.3	4.6	5.0	5.2	9.1	3.5	6.9	5.6	9.1	11.8	16.1	14.5
まったく外で遊ばない	0.0	1.5	1.3	0.7	4.5	1.8	4.9	3.5	3.5	2.1	1.9	3.3
スポーツをしていますか												
している	43.8	50.4	54.4	63.6	59.5	63.4	69.2	63.1	70.4	67.4	63.6	56.3
していない	56.3	49.6	45.6	36.4	40.5	36.6	30.8	36.9	29.6	32.6	36.4	43.7
大便を毎日しますか												
毎日出る	55.9	57.7	58.5	56.1	56.6	59.5	71.0	71.3	64.8	64.3	67.7	70.0
2～3日おき	37.8	36.2	30.2	32.9	25.7	26.1	21.4	21.0	24.6	30.1	27.7	26.0
4日以上でない	0.8	0.8	2.5	1.9	10.6	9.9	4.1	5.6	10.6	4.9	3.2	2.0
不規則	5.5	5.4	8.8	9.0	7.1	4.5	3.4	2.1	0.0	0.7	1.3	2.0

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

表4b-2. 児童生徒における調査時期・学年別の生活習慣や健康状態の状況【学習、テレビ、読書等の習慣】

H27年度												
	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	137	137	162	162	116	116	147	147	144	144	156	156
平日(学校がある日)に家や塾でおよそ何時間勉強していますか												
3時間以上	-	-	-	-	10.0	11.1	14.6	8.4	17.7	19.0	17.1	11.2
2時間～3時間未満	-	-	-	-	30.0	25.9	41.0	41.3	40.4	37.3	31.6	27.0
1時間～2時間未満	-	-	-	-	35.5	27.8	21.5	28.7	29.8	26.1	30.3	34.9
30分～1時間未満	-	-	-	-	15.5	25.0	13.2	14.0	10.6	15.5	13.2	19.7
30分未満	-	-	-	-	8.2	5.6	6.9	6.3	0.7	1.4	5.3	5.3
全くしない	-	-	-	-	0.9	4.6	2.8	1.4	0.7	0.7	2.6	2.0
平日(学校がある日)1日のテレビやビデオをどのくらい見たり聴いたりしていますか												
4時間以上	-	-	-	-	3.6	6.4	9.8	10.6	3.5	1.4	9.1	8.6
3時間～4時間未満	-	-	-	-	16.1	12.8	16.8	15.5	14.1	16.2	13.0	15.1
2時間～3時間未満	-	-	-	-	27.7	33.0	28.0	27.5	28.9	27.5	37.0	31.6
1時間～2時間未満	-	-	-	-	25.9	23.9	23.8	23.9	23.9	31.7	23.4	27.0
1時間未満	-	-	-	-	20.5	15.6	13.3	22.5	23.9	19.7	16.9	15.8
全くしない	-	-	-	-	6.3	8.3	8.4	0.0	5.6	3.5	0.6	2.0
平日(学校がある日)読書を1日にどのくらいしていますか												
2時間以上	-	-	-	-	10.8	12.4	8.6	6.4	7.8	10.6	7.1	7.9
1時間～2時間未満	-	-	-	-	11.7	13.3	22.3	19.1	19.9	19.7	16.9	17.8
30分～1時間未満	-	-	-	-	13.5	15.0	18.0	30.5	29.8	33.8	26.0	28.3
10分～30分未満	-	-	-	-	36.0	15.9	20.9	19.1	24.8	18.3	19.5	22.4
10分未満	-	-	-	-	20.7	22.1	16.5	10.6	12.8	13.4	14.9	15.8
全くしない	-	-	-	-	7.2	21.2	13.7	14.2	5.0	4.2	15.6	7.9

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

表4c-2. 児童生徒における調査時期・学年別の生活習慣や健康状態の状況【体調など健康状態】

質問項目と選択肢	H27年度											
	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	137	137	162	162	116	116	147	147	144	144	156	156
あなたは、次のようなことを感じることはありませんか 「たちくらみ」や「めまい」を起こす(4～6年生)												
しばしば	—	—	—	—	—	—	2.1	2.1	6.3	2.8	5.8	5.3
ときどき	—	—	—	—	—	—	11.1	7.1	11.3	8.4	11.0	12.5
たまに	—	—	—	—	—	—	21.5	20.6	16.9	13.3	21.4	15.8
ない	—	—	—	—	—	—	65.3	70.2	65.5	75.5	61.7	66.4
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い												
しばしば	1.6	0.8	0.6	1.9	3.6	3.5	3.5	1.4	2.8	5.6	4.5	5.3
ときどき	7.1	8.4	7.7	9.0	7.1	6.1	4.2	5.6	8.5	3.5	8.4	7.2
たまに	12.7	6.9	11.5	7.7	19.6	17.5	20.3	21.5	27.5	16.7	19.5	17.8
ない	78.6	84.0	80.1	81.3	69.6	72.8	72.0	71.5	61.3	74.3	67.5	69.7
体のだるさや疲れを感じる												
しばしば	7.1	1.5	4.4	5.8	14.5	13.3	12.5	6.3	11.9	9.0	11.7	10.5
ときどき	11.1	11.5	13.2	15.6	19.1	13.3	11.8	21.5	18.9	8.3	14.3	13.7
たまに	34.1	28.5	34.0	29.9	20.0	30.1	41.7	34.7	38.5	25.0	36.4	28.1
ない	47.6	58.5	48.4	48.7	46.4	43.4	34.0	37.5	30.8	57.6	37.7	47.7
食欲がない												
しばしば	2.4	3.8	1.3	1.9	7.2	6.2	4.9	4.2	5.6	4.2	4.5	4.6
ときどき	9.4	6.1	12.7	10.3	7.2	12.4	9.0	9.7	11.2	5.6	11.0	7.2
たまに	28.3	20.6	17.2	23.2	18.9	20.4	25.7	20.1	27.3	17.4	22.6	20.9
ない	59.8	69.5	68.8	64.5	66.7	61.1	60.4	66.0	55.9	72.9	61.9	67.3
何もやる気が起こらない(4～6年生)												
しばしば	—	—	—	—	—	—	5.6	4.9	8.4	7.0	8.4	7.2
ときどき	—	—	—	—	—	—	12.0	16.1	9.1	10.5	11.6	10.5
たまに	—	—	—	—	—	—	28.9	25.9	28.0	14.7	25.8	23.5
ない	—	—	—	—	—	—	53.5	53.1	54.5	67.8	54.2	58.8
イライラする(4～6年生)												
しばしば	—	—	—	—	—	—	18.3	13.4	12.6	9.7	11.0	7.8
ときどき	—	—	—	—	—	—	16.2	14.1	14.7	4.9	14.8	17.0
たまに	—	—	—	—	—	—	31.0	35.2	28.0	19.4	27.1	20.3
ない	—	—	—	—	—	—	34.5	37.3	44.8	66.0	47.1	54.9

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した

表8a. 児童における調査時期・男女別の元気もりり体すくすく得点と元気レベル

質問項目と選択肢	全数						男子						女子							
	H26		H27		H26 6月- H27 9月 1回vs3回 経年差		H26		H27		H26 6月- H27 9月 1回vs3回 経年差		H26		H27		H26 6月- H27 9月 1回vs3回 経年差			
	6月	9月	6月	9月	12月	6月	9月	12月	6月	9月	12月	6月	9月	12月	6月	9月	12月	6月	9月	12月
n(ノ)	886	862	862	862	862	500	478	478	478	478	478	386	384	384	384	384	384	384	384	384
元気もりり体すくすく項目(各5点満点)																				
早ねができた	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.0	4.0	4.1	4.1	4.1	ns	4.1	4.2	4.1	4.2	4.2	4.1	ns	ns	ns
早起きができた	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.3	4.3	ns	4.4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	ns	ns	ns
朝ごはんをしっかり食べた	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	4.8	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	0.025	0.025
朝、トイレに行った	4.9	4.8	4.8	4.9	4.9	4.9	4.8	4.8	4.9	4.9	ns	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	ns	ns
給食を残さず食べた	4.5	4.7	4.7	4.8	4.8	4.6	4.8	4.7	4.8	4.8	0.000	4.4	4.6	4.7	4.6	4.7	4.8	0.000	0.000	0.000
休み時間外であそんだ	4.1	4.2	4.0	4.3	4.3	4.3	4.4	4.0	4.5	4.5	ns	3.8	3.9	3.9	3.9	3.9	4.2	0.017	0.003	0.003
テレビ・ゲームの時間をまもった	4.7	4.6	4.6	4.7	4.7	4.6	4.5	4.4	4.5	4.5	ns	4.8	4.7	4.8	4.8	4.7	4.8	ns	ns	ns
すすんであいさつをした	4.8	4.8	4.8	4.9	4.9	4.8	4.8	4.7	4.9	4.9	0.004	4.8	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	ns	ns
友だちとなかよくした	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	ns	ns
家の人と話をした	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	ns	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	5.0	ns	ns	ns
合計得点(50点満点)	46.2	46.4	46.1	46.8	46.8	46.3	46.3	45.8	46.7	46.7	0.021	46.0	46.4	46.5	47.0	47.0	47.0	0.043	ns	ns
元気レベル(10点満点)	7.6	7.8	8.7	8.8	8.8	7.6	7.6	8.6	8.9	8.9	0.000	7.5	8.0	8.7	8.7	8.7	8.7	0.001	0.000	0.000

表中の数値は有効回答の各得点の平均値で示した

調査時期の比較はWilcoxonの符号付き順位検定にて行った

表8b. 児童における調査時期・男女別の学習ノーマメディア得点

	全数				男子		女子	
	H27 6月		H27 9月		H27 6月		H27 9月	
	9月	1回vs2回	H27 時期差	H27 時期差	H27 時期差	H27 時期差	H27 時期差	H27 時期差
質問項目と選択肢	862	862	478	478	478	478	384	384
	n(人)							
宿題を全部しましたか(5点満点)	4.8	4.8	4.7	4.8	4.8	4.8	4.9	4.8
			ns				ns	ns
めあての時間を守りましたか(7点満点)	6.2	6.1	6.0	5.9	6.4	6.3	6.4	6.3
			ns				ns	ns
次の日の準備ができましたか(5点満点)	4.8	4.7	4.8	4.7	4.9	4.8	4.9	4.8
			0.000				0.001	0.005
コースは守れましたか(7点満点)	6.0	6.0	5.7	5.9	6.3	6.2	6.3	6.2
			ns				0.076	0.029
学習ノーマメディア得点(14点満点)	12.1	12.1	11.7	11.8	12.6	12.5	12.6	12.5
			ns				ns	ns

表中の数値は有効回答の各得点の平均値で示した

調査時期の比較はWilcoxonの符号付き順位検定にて行った

表9. 保護者における調査時期別の食生活状況や食事・給食への意識等の状況

質問項目と選択肢	H26 n(人)	H27		H27 時期差 1回vs2回	H26-H27 経年差
		1回目	1回目		
お子さんはふだん毎日朝食を食べていますか					
毎日食べる	93.3	95.8	95.0		
食べない日がある	6.0	3.4	4.3		
休日は食べない	0.0	0.5	0.4	ns	ns
ほとんど食べない	0.2	0.4	0.4		
あなたは毎日朝食を食べますか					
毎日食べる	79.0	80.9	81.7		
食べない日がある	16.2	12.1	9.9		
休日は食べない	0.3	1.5	1.6	ns	ns
ほとんど食べない	4.0	5.5	6.8		
お子さんの朝食作りで気を付けていることはなんですか					
栄養バランス	23.5	26.3	27.3		
短時間で食べられるもの	39.3	40.5	57.7		
給食がパンの日はごはん、ごはんの日はパン	3.5	3.9	4.7	-	-
子どもと同じもの	23.5	23.5	2.7		
ない	3.2	3.7	4.6		
その他	2.5	2.1	3.0		
食育は大切であると思いますか					
思う	89.4	89.1	88.5		
少し思う	9.7	10.8	11.4	ns	ns
思わない(朝食は食べないといけない)	0.5	0.1	0.1		
主食・主菜・副菜・汁物等のそろった食事は、大切だと思いますか					
ある	89.6	87.7	90.1		
ときどきある	9.6	12.2	9.8	0.015	ns
ない	0.1	0.1	0.1		
お子さんと一緒に料理を作ることがありますか					
ある	23.0	15.8	16.7		
ときどきある	60.5	66.5	68.9	0.048	ns
ない	15.7	17.7	14.4		
給食の献立表は見ますか					
よく見る	22.7	21.3	21.1		
ほぼ見る	32.8	34.2	32.5		
あまり見ない	35.6	37.8	38.5	0.063	0.000
見ない	5.2	6.4	7.1		
子どもが見せない	0.1	0.4	0.8		
給食だよりや食育だよりは見ますか					
よく見る	22.9	20.5	17.5		
ほぼ見る	44.6	49.6	47.9		
あまり見ない	25.4	25.7	29.4	0.000	0.000
見ない	3.1	4.0	4.9		
子どもが見せない	0.2	0.1	0.2		
給食についておさんは、家庭で話しますか					
いつも話す	19.1	19.0	17.1		
ときどき話す	65.9	71.4	71.3		
ほとんど話さない	9.9	8.5	10.4	0.049	0.001
全く話さない	0.9	1.1	1.2		
給食に倉敷市や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか					
知っている	76.0	85.7	89.2	0.001	0.000
知らない	19.7	14.3	10.8		
あなたは、健康的な食生活をしていますか。					
はい	66.0	69.1	69.9		
いいえ	28.6	30.9	30.1	ns	ns
食生活・生活習慣を改善してみようと思いますか					
関心がない	5.5	4.5	4.2		
改善しなければいけないと思うが、なかなか実行できない	63.7	68.0	69.1		
すぐにでも(1か月以内に)改善したいと思う	5.1	5.4	5.9	ns	0.022
改善を始めている(6か月未満)	5.5	7.4	6.2		
すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)	12.9	14.6	14.5		

今年度調査数値は有効回答数に対する割合(%)で示した
 調査時期の比較は対応あるデータをもちいてWilcoxonの符号付き順位検定またはMcNemar検定にて行った

表10a. モデル校5年生児童における調査時期・男女別の栄養素摂取状況と食品群別摂取状況(男子n=46,女子n=35)

	5年生男子			5年生女子			H27 時期差 1回vs3回
	1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目	
エネルギー (kcal)	1978 (562)	2275 (595)	2247 (460)	1899 (357)	1857 (368)	1874 (379)	ns
たんぱく質 (g)	72.8 (20.2)	83.7 (20.5)	88.7 (18.0)	70.0 (14.1)	68.8 (13.8)	74.2 (12.9)	ns
脂質 (g)	67.9 (23.5)	81.5 (31.2)	76.2 (22.7)	69.1 (22.9)	64.4 (20.1)	63.8 (18.8)	ns
炭水化物 (g)	259.1 (81.1)	287.7 (72.2)	283.7 (61.9)	240.8 (41.5)	238.6 (48.2)	234.8 (47.2)	ns
カルシウム (mg)	626 (277)	745 (277)	721 (236)	602 (207)	644 (210)	620 (166)	ns
鉄 (mg)	6.9 (2.4)	8.3 (2.4)	8.5 (2.0)	6.5 (1.7)	6.8 (1.7)	6.6 (2.1)	ns
ビタミンA (μg)	585.2 (319.0)	550.1 (197.4)	592.9 (236.9)	479.7 (147.8)	466.9 (236.7)	536.1 (233.2)	ns
ビタミンB1 (mg)	1.08 (0.38)	1.27 (0.50)	1.59 (0.37)	1.12 (0.40)	1.02 (0.32)	1.39 (0.33)	0.003
ビタミンB2 (mg)	1.48 (0.65)	1.55 (0.44)	1.87 (0.48)	1.36 (0.39)	1.37 (0.29)	1.70 (0.37)	0.000
ビタミンC (mg)	82.4 (52.0)	83.6 (41.0)	125.2 (40.6)	83.4 (39.1)	63.7 (28.5)	121.1 (40.9)	0.000
食物繊維 (g)	10.0 (4.9)	12.1 (4.3)	12.8 (3.7)	8.9 (3.4)	9.5 (3.2)	10.3 (3.4)	0.029
食塩相当量 (g)	7.8 (3.1)	9.9 (3.0)	9.9 (3.2)	7.3 (1.9)	8.2 (1.8)	8.0 (1.6)	ns
パン・めん (g)	57.0 (87.8)	113.6 (127.9)	141.1 (113.6)	55.7 (80.7)	91.0 (105.4)	131.5 (71.8)	0.000
米・大麦 (g)	183.6 (79.1)	168.1 (73.3)	121.4 (61.6)	161.8 (50.6)	138.5 (70.7)	83.5 (46.9)	0.000
牛乳 (g)	199.3 (85.2)	211.2 (35.4)	215.0 (36.5)	194.2 (65.0)	206.0 (0.0)	206.0 (0.0)	ns
小麦・小麦製品 (g)	12.7 (22.7)	9.1 (15.4)	15.6 (23.3)	11.4 (26.0)	9.4 (17.3)	10.1 (16.1)	ns
芋・でんぷん類 (g)	19.8 (27.0)	64.7 (69.3)	118.1 (61.7)	21.5 (37.6)	47.0 (45.7)	107.0 (35.1)	0.000
砂糖類 (g)	4.2 (5.8)	5.5 (5.7)	4.1 (6.5)	4.6 (5.4)	4.1 (2.6)	3.1 (6.0)	ns
豆製品 (g)	37.9 (51.5)	22.4 (29.3)	21.1 (31.8)	40.4 (33.0)	29.1 (41.7)	7.9 (19.0)	ns
種実類 (g)	0.3 (1.1)	4.9 (3.3)	0.7 (2.1)	1.0 (3.8)	4.2 (3.1)	0.5 (1.7)	0.000
緑黄色野菜 (g)	79.8 (60.5)	91.2 (75.3)	64.5 (64.0)	65.0 (40.7)	76.4 (60.2)	55.6 (56.3)	ns
その他の野菜 (g)	168.0 (119.0)	151.5 (78.4)	146.6 (80.4)	129.3 (68.5)	124.6 (50.0)	123.9 (99.1)	ns
果物類 (g)	56.1 (87.7)	48.3 (78.9)	62.3 (121.7)	87.7 (93.4)	33.5 (50.6)	51.6 (83.5)	ns
きのこ類 (g)	5.4 (7.4)	10.9 (10.7)	9.3 (13.6)	5.1 (8.2)	11.2 (10.7)	4.9 (10.0)	ns
藻類 (g)	2.2 (3.5)	4.6 (12.8)	1.2 (2.2)	2.3 (2.4)	1.7 (1.1)	2.2 (8.7)	ns
魚介類 (g)	43.3 (32.7)	40.0 (37.0)	39.1 (41.0)	41.4 (31.5)	39.1 (34.9)	28.7 (33.0)	ns
小魚類 (g)	1.2 (6.2)	3.6 (3.3)	2.2 (9.0)	2.0 (8.7)	3.9 (3.2)	0.9 (4.6)	ns
肉類 (g)	95.7 (61.5)	133.3 (85.4)	149.7 (73.4)	101.8 (56.4)	93.2 (55.0)	122.8 (58.1)	ns
卵類 (g)	43.4 (37.4)	26.2 (33.4)	27.7 (30.0)	39.2 (37.8)	23.3 (30.9)	27.6 (29.2)	ns
乳類 (g)	106.4 (156.9)	114.0 (142.9)	132.9 (178.5)	83.5 (117.4)	59.3 (101.6)	101.4 (123.5)	ns
油脂類 (g)	8.1 (6.4)	12.2 (8.9)	11.4 (8.8)	8.8 (7.7)	7.9 (7.8)	8.3 (6.7)	ns
菓子類 (g)	91.5 (96.1)	50.7 (66.3)	39.5 (52.2)	96.5 (86.0)	70.5 (87.6)	48.3 (64.1)	ns
嗜好飲料類 (g)	259.1 (254.6)	271.9 (220.9)	263.9 (198.8)	267.8 (186.9)	352.4 (207.4)	282.7 (209.3)	0.011

数値は平均値、()は標準偏差で示した
調査時期の比較は対応あるt検定にて行った

表10b. モデル校6年生児童における調査時期・男女別の栄養素摂取状況と食品群別摂取状況(男子n=64, 女子n=55)

	6年生男子			6年生女子			H27 時期差 1回vs3回	H27 時期差 1回vs3回
	1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目		
エネルギー	2118 (525)	- (-)	2197 (591)	1861 (410)	- (-)	1761 (344)	ns	ns
たんぱく質	76.8 (18.5)	- (-)	77.8 (22.3)	68.4 (15.1)	- (-)	60.5 (13.9)	ns	0.001
脂質	75.4 (28.0)	- (-)	76.3 (26.2)	64.3 (21.6)	- (-)	60.7 (17.3)	ns	ns
炭水化物	272.0 (64.7)	- (-)	291.2 (80.3)	244.2 (55.7)	- (-)	238.0 (50.3)	0.036	ns
カルシウム	749 (326)	- (-)	694 (203)	697 (233)	- (-)	629 (283)	ns	ns
鉄	8.0 (2.8)	- (-)	8.2 (2.5)	6.8 (1.7)	- (-)	6.7 (1.6)	ns	ns
ビタミンA	595.6 (241.4)	- (-)	687.3 (227.3)	587.3 (252.8)	- (-)	585.2 (171.8)	0.037	ns
ビタミンB1	1.32 (0.42)	- (-)	1.30 (0.62)	1.16 (0.42)	- (-)	1.10 (0.38)	ns	ns
ビタミンB2	1.63 (0.54)	- (-)	1.57 (0.48)	1.43 (0.38)	- (-)	1.27 (0.34)	ns	0.008
ビタミンC	108.6 (114.9)	- (-)	136.3 (52.8)	114.4 (91.3)	- (-)	148.6 (128.1)	ns	0.040
食物繊維	12.5 (5.0)	- (-)	14.7 (4.3)	11.5 (3.7)	- (-)	13.6 (4.4)	0.007	0.003
食塩相当量	8.7 (2.8)	- (-)	8.6 (2.7)	7.4 (2.1)	- (-)	7.2 (1.7)	ns	ns
パン・めん	86.8 (91.0)	- (-)	85.1 (86.9)	79.4 (83.1)	- (-)	90.1 (106.5)	ns	ns
米・大麦	154.5 (68.2)	- (-)	170.2 (71.7)	129.0 (60.0)	- (-)	121.5 (47.7)	ns	ns
牛乳	207.6 (12.9)	- (-)	206.0 (51.9)	204.8 (9.3)	- (-)	194.8 (47.2)	ns	ns
小麦・小麦製品	9.8 (18.4)	- (-)	10.1 (20.6)	7.3 (17.3)	- (-)	5.7 (11.4)	ns	ns
芋・でんぷん類	47.3 (35.6)	- (-)	63.8 (48.7)	43.8 (27.1)	- (-)	55.6 (47.5)	0.028	ns
砂糖類	4.8 (6.0)	- (-)	4.6 (7.4)	3.9 (5.0)	- (-)	4.0 (5.8)	ns	ns
豆製品	28.9 (44.2)	- (-)	21.8 (28.7)	25.2 (36.0)	- (-)	22.0 (36.7)	ns	ns
種実類	1.6 (2.0)	- (-)	3.6 (7.1)	1.0 (1.2)	- (-)	4.1 (7.4)	0.013	0.001
緑黄色野菜	97.0 (56.1)	- (-)	123.0 (51.8)	87.3 (41.3)	- (-)	116.2 (44.9)	0.004	0.002
その他の野菜	170.7 (67.6)	- (-)	182.0 (60.9)	167.4 (99.9)	- (-)	175.4 (66.0)	ns	ns
果物類	62.9 (57.3)	- (-)	116.6 (101.5)	94.7 (95.2)	- (-)	120.1 (107.9)	0.000	0.045
きのこ類	6.1 (12.9)	- (-)	7.2 (13.7)	4.7 (6.4)	- (-)	6.8 (14.3)	ns	ns
藻類	1.4 (6.4)	- (-)	0.7 (2.0)	3.1 (8.8)	- (-)	1.2 (6.9)	ns	ns
魚介類	28.0 (34.5)	- (-)	23.6 (34.2)	36.8 (37.2)	- (-)	19.7 (31.4)	ns	0.009
小魚類	1.3 (7.5)	- (-)	1.7 (9.3)	1.2 (3.7)	- (-)	0.8 (5.4)	ns	ns
肉類	105.8 (56.6)	- (-)	120.0 (71.0)	80.4 (46.4)	- (-)	76.5 (39.0)	ns	ns
卵類	26.3 (27.3)	- (-)	29.6 (35.1)	26.8 (31.7)	- (-)	24.7 (28.2)	ns	ns
乳類	130.8 (152.5)	- (-)	124.3 (137.3)	110.0 (126.3)	- (-)	90.6 (107.0)	ns	ns
油脂類	9.7 (8.6)	- (-)	10.0 (9.0)	8.9 (7.3)	- (-)	8.2 (6.5)	ns	ns
菓子類	57.8 (64.7)	- (-)	44.1 (60.5)	69.1 (81.1)	- (-)	42.9 (58.3)	ns	0.032
嗜好飲料類	349.5 (285.9)	- (-)	265.9 (239.3)	357.8 (207.7)	- (-)	283.5 (195.1)	0.037	0.029

数値は平均値、()は標準偏差で示した
調査時期の比較は対応あるt検定にて行った

IV 倉敷市における スーパー食育スクール事業の取組 成果と課題

IV 取組の成果と今後の課題

(1) 倉敷市立西阿知小学校での取組

小学校においては、研究主題及び事業目標の達成に向け、「心身共に健康な児童を育む食育の授業（全学年）」「元気もりもり体すくすく大作戦（全学年）」に加え、「食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用（5・6年）」の3つの取組を学校と家庭を結ぶ食育の柱とし、食育による成果の拡充を目指した。

食に関する指導の全体計画、年間指導計画に基づいて授業を行うことにより、児童の食に関する興味・関心が高まり、食事の大切さについての理解が深まった。

「心身共に健康な児童を育む食育の授業」では、栄養教諭の専門性を生かした授業づくりを重点的に行い、有用な食育実践を展開することができた。

併せて、大学の専門家の助言を得ながら、担任と栄養教諭による食育の指導法等を研究した。

① 心身共に健康な児童を育む食育の授業について

1年生は、事前のアンケートをもとに、児童の実態に即した授業を組み立てることによって、自分の問題としてとらえることができ、効果的であった。給食を教材とし、授業で取り上げた献立が当日の献立という流れで、食品への興味や残さずに食べようという意欲につなげることができた。食べ物を3つの働き別の仲間に分類する活動では、実物の食品に触れる体験をすることで興味や親しみを持つことができた。授業後の1週間と1ヵ月後に給食がんばりカードに取り組み、その取組結果を家庭へ伝えることで、保護者の食生活管理への認識を高めることができた。

2年生は、生活科学習において、栽培活動を通して、作物を育てることのたいへんさや収穫の喜びを体験することができた。自分たちで育てた野菜は、苦手な物でも食べる等の成果も見られた。また、育てた野菜を使っていろいろな料理を作る楽しみがあることに気づき、育てた野菜を調理して食べたいという意欲を高め、“残さず食べよう”学習につなげることができた。

3年生は、学級活動における事前アンケートをもとに、児童の実態に即した授業を組み立てることにより、家庭での食事も考慮し、自分の課題としてとらえることができ、効果的であった。事後指導として、授業後の給食で焼き秋刀魚が出た時に、もう一度各クラスで身の外し方の手順を確認し、実践したところ、児童は「いただきます。」と同時に笑顔で秋刀魚の身を外し始め、骨だけになった秋刀魚をうれしそうに見せ合って、全員完食した。

また、家庭で秋刀魚を上手に食べるということができたという報告も多数あった。学んだ事が実際に生きた場面であり、魚への抵抗感も減ったことが明らかであった。さらに、全校配

付の「食育だより」でも、魚の身の外し方の手順を紹介したことにより、家族みんなで取り組んだという報告も多数あった。

4年生は、社会科学習において、真庭市蒜山の地形や気候を学び、出前授業ではジャージー牛と触れ合い、酪農に携わっている方の話を直に聞き、情報収集することで理解を深めることができた。蒜山で有名なジャージー牛乳の特徴を知り、ジャージー牛乳を使った乳製品や菓子類に多用されていることから、豊かな食生活に繋がることに焦点をあてた。

地域の産業について興味関心が高まり、食物の生産に関わる人々への感謝の心と県内の特色ある地域の産物を大切に、尊重する心を持つと共に地域への愛着へと繋ぐことができた。

5年生は、家庭科学習において、「くらしき市版ヘルスジャッジ」を用いて、自分の食事内容の課題を明確にした。3つの食品グループや1日の食事診断結果シートを参考に、「足りない栄養素は何か」「どんな食品を補えばいいか」など、日々の食生活の中で、改善できることを理解できた。昨年度、体育科保健領域の授業で主食・主菜・副菜のことを学んでおり、家庭科の学習に繋がった。家庭科の教科としての目標は、達成されている場合にそこからどのように深めていくか、家庭への実践につなげていくかを課題とした。

6年生は、家庭科学習において、5年生からの学習に続き、朝食の重要性や調理方法を学び、目標を「一食分の献立を立て、食事を作り、家族に喜んでもらおう。」とし、栄養バランスを考えた献立の立て方を知り、自分で食事を調理することで自信に繋がり、食への関心が高まった。また、体育科保健領域の生活習慣病予防と関連し、中学校家庭科「1日の献立を立てる」活動に繋がる学習となり、春からの中学生生活に向けての食生活管理の基礎となった。

② 「元気もりもり体すくすく大作戦」の取組について

全学年で取り組んだ「元気もりもり体すくすく大作戦」では、基本的な生活習慣の定着と自己管理能力を身に付けることを目指して、27年度も4回実施した。事前に児童保健委員会の児童が、校内放送で実施方法を説明するとともに規則正しく生活しようと呼びかけを行い、各学級では担任が事前指導を行うことで児童が実践を振り返り、自分の課題を認識し、それぞれ自分のめあてを決めて取り組むことができた。

総合判定の「元気レベル」が上昇し、食育授業の成果がみられたと評価している。

具体には、「ごはんをしっかり食べた」、「ともだちとなかよくした」、「家の人と話をした」が平均点の高い項目であり、食生活とコミュニケーションに成果がみられたことは、食育の素晴らしい成果といえる。低い項目は、「早ねができた」、「休み時間外であそんだ」、「早起きができた」であり、睡眠と運動に課題が残った。朝昼夕の食事リズムから生活時間管

理へと繋ぐ強化を考えていきたい。

③ 食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用について

「食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用」では、年3回の活用を通して、ヘルシースコアが向上した児童や高得点を維持している児童が多く、学んだことを日常の食事に活かそうとする実践的な態度から行動へつなぐことが身に付いてきている様子がうかがえた。自身の食事内容を把握することにより、教科等で学習した事柄を確認し、態度形成から、行動へと日常生活の中で実践できたことは、一連の行動科学理論に準ずる成果といえ、食育実践の有用性を示すことができた。これらは、食事診断結果から適正エネルギー量と実際に摂取したエネルギー摂取量から、ヘルシースコア等の年間変化としてみることができた。それぞれの学年共に摂取基準値内にあり、ヘルシースコアについても高得点であった。繰り返し食事診断を行い、科学的データを得ることにより、行動修正につながるものと考えられる。

④ 家庭・地域との連携について

様々な食に関する実践を食育だより・学級通信・保健だよりなどにより、学校における食育を家庭に伝え、生活・食習慣アンケート実態調査や生活振り返りカードに児童への応援メッセージや励ましのコメントを求めることにより、家庭との連携を図ることができた。

また、生活振り返りカードのコメントや学級懇談での保護者との会話等から、保護者の意識の高まりもうかがえた。

また、給食試食会や親子料理教室では、親子で一緒に食べたり、一緒に作ったりする楽しさを味わうことができた。

また、児童と保護者の朝食への関心を高めることを目的に児童・保護者・地域から朝食レシピの募集を行い、親子で共に考え、活動する場を作り、朝ごはんレシピ集を作成し、“朝ごはんを食べよう”キャンペーンを展開したことで、家庭における食育の啓発活動となった。

地域の栄養委員との連携や出前講座では、家庭や地域との連携を図る機会を作ることで、コミュニケーションを図るよい機会にもなり、いろいろな立場から食育を推進する機会をもつことができた。

(2) 倉敷市立西阿知小学校での取組の成果

本年度は，“学校・家庭・地域の連携を深め，共に学ぶ私たちの食と健康”を研究主題として取り組んだ。

① “バランスのとれた食事を規則正しく食べる児童の増加”について

ア 朝食摂取率増加については，93.1%→92.6%で目標値 97%には及ばなかった。

イ 朝食・夕食の献立改善については，定食型の割合がそれぞれ増加し，とりわけ，朝食について栄養バランスのよい献立が増加した。

※朝食 定食型 27.3%→31.6%

※夕食 定食型 72.2%→73.9%

ウ 自分の食事に興味・関心を持つ児童の増加については，各学年の「食に関する年間計画」にもとづいて，関係教科，総合的な学習の時間，特別活動等における授業を行ったところ，児童の食に関する興味・関心，食事の大切さについての理解はやや高まる傾向がみとめられた。

※「朝食を食べることは健康のために大切」91.8%→90.7%

※あなたは、『栄養のバランスを考えて食べる』ことに気をつけて食事をしていますか。74.6%→76.9%

※あなたは、『ジュースなどのあまい物を飲み過ぎない』ことに気をつけて食事をしていますか。82.5%→83.3%

② “元気に活動する児童の増加”について

下記の項目の数値を参考にできるが，「元気もりもり体すくすく大作戦」の「朝，トイレに行った（大便をした）」「休み時間外であそんだ」，児童自身が週間中のがんばりを振り返り，実践には至らなかったものの課題を認識し，次のめあてをたてることにより，自己管理能力の体得に向けて準備段階にはいったものと考えられる。

今後に向けて，家族の支援を受けて実践につないでいく。

ア 毎日の排便率増加については，62.8%→63.4%と変化なく，目標値 70%には至らなかった。

イ 元気もりもり体すくすく合計得点（50点満点）上昇については，46.4点→46.8点で，目標値 47点には及ばなかった。

③ “食習慣と生活習慣改善に取り組む保護者の増加”について

調査結果の中では，下記項目の数値推移より，本年度は，「家庭に向けての啓発」に主眼を置いて事業を推進したものの，子どもと料理を作る機会がやや増加したにとどまった。

ア 子どもと料理を作ることが「ある」15.8%，「ときどきある」66.5%をあわせて82.3%→「ある」16.7%，「ときどきある」68.9%をあわせて85.6%で，目標値 90%には及ばなかった。

イ 保護者自身の朝食摂取の状況 80.9%→81.7%で目標値 90%には及ばなかった。

ウ 献立表を「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は 55.5%

→「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は 53.6%で目標値 80%には及ばなかった。

給食だよりは「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は 70.1%

→「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は 65.4%と減少したことは課題である。

以前より，“学校と家庭・地域をつなぐ食育”実践のもと、保護者自身が食の大切さを実感しており、ややマンネリ感がぬぐえなかったものと考えられる。保護者が主体的に児童とともに継続して食習慣の改善を図るよう働きかけの工夫が必要と考えられる。

今後は、食の自己管理能力の育成にむけて、継続的に児童の望ましい食習慣の確立に取り組むとともに、家庭に向けても、“毎日朝食を食べる”“朝食・夕食を一緒に食べる”など、保護者も食の大切さを実感し、食生活習慣の改善につないでいくよう啓発し、更なる食育推進を図っていくことが欠かせないと考えている。

(3) 今後の課題

① 心身共に健康な児童を育む食育の授業

ア 栄養教諭と担任とのチームティーチングで行う授業は効果的であるが、栄養教諭が授業のどの場面でどのようにかかわっていくとより効果的な指導ができるかについて検討する必要がある。事前打ち合わせの日時を計画的に確保し、さらに共通理解を深めていく必要がある。

イ 「食に関する全体計画」や「食に関する年間指導計画」のもとに授業を行っているが、各教科等のねらいと食育の視点との関連について、さらに検討を重ね、よりよい食育推進を図っていく。

ウ 児童は、授業や体験活動を通して、望ましい食の営みを身に付けてきている。生涯をとおして健康な暮らしを維持できるよう日常生活の中で実践しようとする態度形成につなぎ、自ら判断し、食を選択する能力を育てていく必要がある。

エ 食に関する正しい知識や情報、学校での活動の様子等について、さらに児童や保護者の興味・関心をひく掲示物等にしていく工夫が必要である。

② 「元気もりもり体すくすく大作戦」の取組

ア 年4回実施することで、取組が充実してきたが、マンネリ化しないように発達段階に即して項目の見直しをする必要がある。

イ 保護者に「元気もりもり体すくすく大作戦」週間結果の情報提供と啓発をすると共に、児童と保護者が親子で共に考え、取り組む場を作る必要がある。

③ 食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用

ア 栄養バランスと食事バランスについてどのように子どもたちに伝えるか、それぞれの栄養素の多く含まれる食品を予め学習した上で授業を進めることも大切である。

イ ヘルスジャッジの結果については、中学生の家庭科学習内容であることから、今後に向けて、改良が望ましい。

④ 家庭・地域との連携

ア 学校の取組について通信等で家庭に知らせてきているが、保護者の食育に対する意識はまだ十分高まってきているとは言えない。広報・啓発活動を充実させ、望ましい食習慣を身に付けることができるように、学校と家庭との連携をよりいっそう図る必要がある。

イ 地域人材の活用にあたっては、授業や活動のどの場面で協力を得ると効果的であるかを検討していきたい。

(4) 事業全体の成果と課題

① 生活習慣・食生活アンケート調査、元気もりもり体すくすく大作戦（生活習慣カード）等の調査や骨密度・体脂肪、活動量の測定を実施することによって、西阿知小学校の児童及び保護者の生活習慣や食に関する課題がより具体的に示された。2年間の第1回から第2回の調査間で、課題に係る実態は必ずしも改善されていないことがうかがえるが、今後に向けても本事業で得られた成果を普及・定着させる取組を継続し、より良い食育プランを構築していくものと考えている。

② 本市の栄養教諭による食に関する指導の取組は、これまで「給食」を教材とした指導が中心であったが、本事業を通して、1～6学年の発達段階に即した「食に関する指導」のモデルを構築した。日々の食生活（給食・家庭の食事）と各教科等の学習を有機的につなぎ、小学校6年間を通した食育推進計画を構築・実施・評価し、各学年により系統立てた食育推進を図ることができた。

今後も授業の改善を図りながら全市に普及・実践を定着させることで、児童と保護者がともに健康な食生活・生活習慣を定着していくものとする。

V まとめ

V まとめ

(1) 倉敷市立西阿知小学校での取組の成果

① 心身共に健康な児童を育む食育の授業

- ア 栄養教諭の専門性を生かした授業づくりを重点的に行い、有用な食育を実践することができた。
- イ 担任教諭と栄養教諭による楽しく学び、生活実践につなぐ食育の指導法等を研究し、食に関する指導の全体計画、年間指導計画に基づいて授業を行うことができ、児童の食に関する興味・関心が高まり、食事の大切さについての理解が深まった。
- ウ 栽培活動を通して、作物を育てることの大変さを学び収穫の喜びを体験することができた。自分たちで育てた野菜に愛着を持ち、苦手な物でも食べるといった効果も見られた。
- エ 事前のアンケートをもとに、児童の実態に即した授業を組み立てることにより、児童が自身の課題としてとらえ、生活実践につなぐことができた。
- オ 出前授業では、食物の生産に携わっている方や食の専門家の話を直接聞き、体験することができ、積極的に学ぶことができた。

② 「元気もりもり体すくすく大作戦」の取組

- ア 基本的な生活習慣の定着と自己管理能力を身につけることを目指して、年4回実施し、児童が生活を振り返り、自身の課題を認識し、それぞれのめあてを決めて取り組むことができた。
- イ その都度結果を児童並びに保護者へフィードバックし、家族ぐるみで生活習慣改善を図ったところ、健康的な生活習慣の定着を図り、自己管理能力を高めることができた。

③ 食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用：5・6学年

- ア 食育支援システムを活用することで、児童は、自身の食事内容を科学的に把握することができ、教科学習と日常生活を繋ぎ、生活実践しようとする態度形成を促すことができた。
- イ 繰り返し食事診断を行うことで、自分の食事内容を振り返り、改善することができた。

④ 家庭・地域との連携

- ア 様々な実践を食育だより・学級通信・保健だよりなどにより、食に関する学習内容を家庭に伝え、家族と共に食生活改善に取り組むことができた。
- イ 参観日等での授業や生活習慣・食習慣アンケート調査の結果や生活振り返りカードに、保護者から児童への応援メッセージや励ましのコメントを求めること等で、

家庭との連携を図ることができ、保護者の食生活管理への意識の高まりもうかがえた。

ウ 児童と保護者の朝食への関心を高めることを目的に児童・保護者・地域から朝食レシピの募集を行ったところ、栄養のバランスの整った朝食を親子で共に考え、作って食べる活動につながった。この活動を発展させ、朝ごはんレシピ集を作成し、“朝ごはんを食べよう”キャンペーンを展開し、授業実践から啓発活動へと成果が上がった。

エ 学校と家庭・地域との連携を図ることにより、いろいろな立場から食育を推進する機会をもつことができた。

(2) 倉敷市立西阿知小学校での今後の課題

① 心身共に健康な児童を育む食育の授業

ア 栄養教諭と担任とのティームティーチングで行う食育は効果的であり、栄養教諭が授業のどの場面に関わっていくとより効果的な指導ができるかについて検討する必要がある。

イ 「食に関する全体計画」や「食に関する年間指導計画」をもとに授業を行ってきているが、各教科等のねらいと食育の視点との関連について、さらに検討する必要がある。

ウ 児童は、授業や体験活動を通して、正しい知識を身に付けてきているが、さらに健やかに成長し活動していくにあたり、自ら判断し、日々の食生活を営む力を育てていく。

② 「元気もりもり体すくすく大作戦」の取組

ア 年4回実施することで、取組が充実してきたが、学年進行に基づき、目標を定めるなどの工夫をしていく。

イ 保護者に「元気もりもり体すくすく大作戦」週間結果を提供・啓発すると共に、児童と保護者が親子で共に考え、取り組む場を作っていく。

③ 食育支援システム（くらしき市版ヘルスジャッジ）の活用

ア 児童が栄養バランスと食事バランスについて正しく学び、食品や料理の選択ができるよう家庭の食卓と連携した学習を進めていく。

イ ヘルスジャッジのデータは、中学家庭科学習の内容であることから、今後に向けて検討する必要がある。

④ 家庭・地域との連携

ア 望ましい食習慣を身につけることができるように、広報・啓発活動を充実させ、学校と家庭との連携をよりいっそう図っていく。

(3) 事業全体の成果と課題

- ① 生活習慣・食生活アンケート調査，元気もりもり体すくすく大作戦等の調査や骨密度・体脂肪，活動量の測定を実施することによって，児童及び保護者の生活習慣や食に関する課題がより具体的に確認できた。2年間の調査で，課題に係る実態は必ずしも改善されていないことから，今後も学校と家庭・地域を結ぶ食育活動を推進していく。
- ② 小学校1～6学年の発達段階に即した「食に関する指導」のモデルを構築し，各学年により系統立てた食育推進を図ることができた。今後も学習の改善を図りながら全市に食育実践を定着し，保護者とともに児童の健やかな成長と学習意欲を高めていくこととする。

お わ り に

平成27年度「スーパー食育スクール事業に取り組んで」

倉敷市では昨年度に引き続き、文部科学省「スーパー食育スクール事業」を受託し、様々な取組を実施しました。

スーパー食育スクールである倉敷市立西阿知小学校では、文部科学省「食に関する指導の手引」を踏まえ、全学年で、食育の授業研究を行うことで、組織的・体系的な取組となり、そのことで全教職員が同一歩調で計画的・継続的に指導することができ、大きな成果が得られました。

また、企業等の出前授業や地域の栄養委員との連携による取組も積極的に行いました。料理教室等の実施や家庭で「わが家のおすすめ朝食レシピ」を作成したことは、食に関する指導をいっそう充実させたことは申すまでもありません。こうした学校・家庭・地域の連携した西阿知小学校での取組は、今後倉敷市内の学校で食に関する指導を充実させるためのモデルとなっていくものと考えます。

西阿知小学校での取組の多くは、授業を中心としたどこの学校でも実践可能な取組です。「元気もりもり体すくすく大作戦」生活振り返りカードは、本年度、取り組んでいただいた2校の協力校でも、同様の基本的な生活習慣の定着のための取組を実施されていました。また、くらしき市版ヘルスジャッジは、倉敷市内どの学校でも使用できます。

今後、西阿知小学校で実践した学習指導案や教材を使用して、市内各校での教諭・栄養教諭による食に関する指導が、いっそう充実するものと期待しています。

また、生活習慣・食生活アンケート調査、元気もりもり体すくすく大作戦（生活習慣カード）等の調査や骨密度・体脂肪、活動量の測定を実施することによって、西阿知小学校の児童及び保護者の生活習慣や食に関する課題がより具体的に示されました。2年間の調査からは、課題に係る実態は必ずしも改善されているとはいえませんが、今後も本事業で得られた成果を継承・定着させる取組により、近い将来、改善されるものと考えております。

人々のライフスタイル、価値観が多様化し、食生活に関する課題や不安が数多く見られる現代社会において、食育は重要です。次代を担う子どもたちには、それぞれの発達段階に応じて、食に関する正しい知識や望ましい生活習慣を育むことは欠かせません。それは、一人の栄養教諭の努力や一校の実践研究によって実現できるものではなく、組織的・体系的な取組によって普及・定着するものです。

本事業を通して得られた成果や課題を踏まえ、今後も保護者や地域の皆様のご理解をいただき、家庭や地域と連携して、食育を一層充実させていきたいと思っております。

最後になりましたが、本市の取組に対して熱心にご指導いただいた大阪市立大学大学院生活科学研究科の春木敏教授、岡山県立大学保健福祉学部の川上貴代教授、久保田恵教授、岡山県教育庁保健体育課の先生方に厚く御礼を申し上げます。

平成28年2月

倉敷市教育委員会
教育長 井上 正義



倉敷市立西阿知小学校

