

## Ⅱ 矢掛町における栄養教諭を 中核とした食育推進事業の取組

## 1 矢掛町の概要

矢掛町は岡山県の南西部に位置し、旧山陽道の宿場町で知られている。

気候風土も穏やかな地域で、米作りを始め農作物の栽培も盛んである。学校教育への関心は高く協力的で保護者と地域が連携して子どもを育てようとする意識の高い地域である。

町内の学校数は、現在小学校7校、中学校1校となっている。近年の過疎化や少子化に伴い児童生徒数は減少し、規模は児童生徒数300名前後の学校から60名前後の学校まで様々で町内小中学校の約1,200食の給食は矢掛町学校給食共同調理場で作られている。

本事業の実践中心校である矢掛町立中川小学校区は学校・家庭・地域が連携して食育に係る活動も盛んに行われている。

平成22年3月には矢掛町食育推進計画が策定され、食育を総合的・計画的に推進するため、連携を強化し、相互に協力しながら矢掛町の文化と資源を最大限に生かしながら、食育を推進している。

## 2 事業取組の趣旨

近年、私たちの食生活は、ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、大きく変化している。

そんな中、児童生徒の心身の健全な成長のため基本となる規則正しい生活を定着させることを目的に食育を推進している。しかし、児童生徒の朝食摂取率は増加しているが、内容に問題がある児童生徒も多い。

矢掛町ではあらゆる世代にわたり健全な食生活に必要な知識や判断力を習得し、それを実行できるように支援するため、矢掛町食育推進計画に沿って町民一人一人が食育を通じて「食」の大切さの認識し、実際の食生活を改善していくことで健康寿命の延伸、また豊かな人間性を育むことができるよう学校・地域・家庭が協働により食育を推進していく必要があると考えている。

そこで、学校給食献立コンテストや実践中心校での食育講演会、公開授業の実施により保護者へも啓発を行い、家庭における食育の推進・改善を図ることをねらいとした。

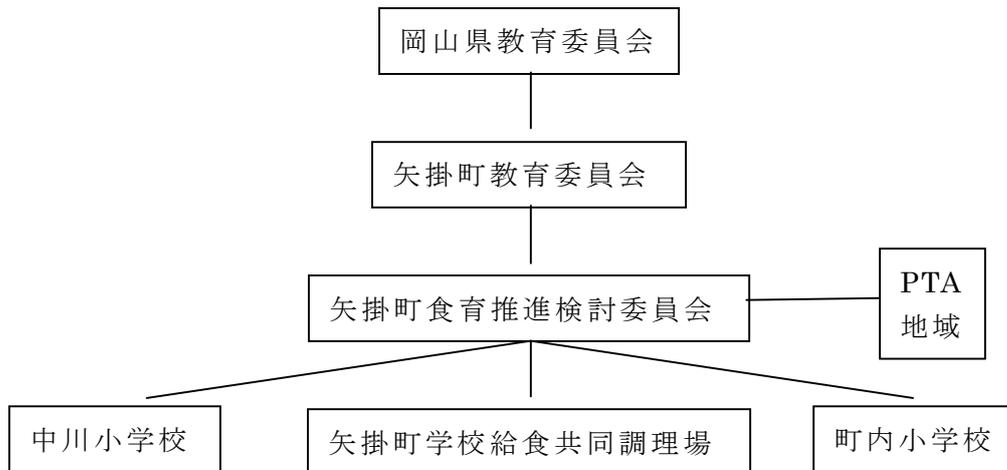
また、地域と連携することにより、ライフステージごとの特性に応じて食育を推進し、生活習慣の改善だけでなく感謝の心や社会性も養うことができるようにすることもねらいとした。

### 3 取組の具体的内容

#### 【事業のテーマと内容】

テーマ1	各教科・領域等の授業及び学校給食を通した食に関する指導
内容 ・ 計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各学校で活用できる食に関する指導の全体計画の作成</li> <li>・各教科・領域等の授業と給食時間の指導を位置付ける。</li> <li>○実践中心校での研究会の開催</li> <li>・「授業公開（栄養教諭による指導を含む）」と「学校教育における食育推進研究者の講演会」を実施し普及・啓発の一助とする。</li> <li>○給食献立の工夫</li> <li>・栄養教諭と調理員、関連機関（岡山県学校給食会・JA等）が協力して、地場産の食材を利用した給食献立を実施する。</li> <li>・学校における食に関する指導の基礎となる、安全・安心な給食作りのために、衛生管理講習会を行い、調理員の資質向上を図る。</li> <li>・給食時間を中心とした食に関する指導を充実させる。</li> </ul>
テーマ2	朝食を中心とした食に関する指導の充実のための学校・家庭の連携
内容 ・ 計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭への啓発活動</li> <li>・給食だより、学校・学年通信等を活用し、家庭への協力を図る。</li> <li>○給食試食会の開催</li> <li>・実践中心校、協力校の保護者を対象に実施し、学校給食や食育についての理解を深めてもらう機会とする。</li> <li>○児童生徒の食生活に関する実態を把握し、食育指導計画等の改善に生かす（アンケート調査の実施及び分析・考察）。</li> </ul>
テーマ3	食に関する指導を充実させるための学校・地域の連携
内容 ・ 計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食に関する指導体制づくり</li> <li>・食育推進検討委員会を設置したり、有識者等から助言を受けたりしながら、効果的な指導を行うための体制を作る。</li> <li>○地域人材の活用（愛育委員、栄養委員）</li> <li>・各地域の愛育委員や栄養委員と栄養教諭が連携を図り、地場産の食材を使った料理について児童生徒に教える。</li> <li>○地場産の食材を使った料理や郷土料理の紹介</li> <li>・家庭や地域に募集して考えた献立や授業で児童が考えた献立をレシピにして紹介・配布する。</li> <li>○招待給食</li> <li>・地場産の食材を使った料理や郷土料理を教えていただいた地域の方を招いて会食する。</li> </ul>

【事業の実態体制図】



【事業の構成員名簿】

No.	所 属	役 職	氏 名
1	中川小学校学校医	医師	物部 秀明
2	矢掛町 PTA 連合会	副会長	片山 敦美
3	矢掛町 PTA 連合子育て委員会	委員長	題府 美恵
4	中川小学校 PTA	副会長	原田 研二
5	倉敷かさや農業協同組合矢掛営農センター	営農課長	田丸 陽三
6	矢掛町農林建設課	課長	原田 秀史
7	矢掛町保健福祉課	課長	三宅 收
8	矢掛町立中川小学校	校長	堀口 映子
9	矢掛町立矢掛小学校	校長	藤原 立志
10	岡山県教育庁保健体育課	副課長	福本 和宏
11	岡山県教育庁保健体育課	総括参事	谷本 智恵子
12	岡山県教育庁保健体育課	指導主任	中桐 規代
13	矢掛町教育課	課長	末長 武男
14	矢掛町学校給食共同調理場	所長	亀井 英行
15	矢掛町保健福祉課	栄養係長	楠木 貴子
16	矢掛町学校給食共同調理場	栄養教諭	畦崎 智世

#### 4 事業の経過

月	事業実践の内容	対象・実施場所等
4	事業計画・組織作り	矢掛町学校給食共同調理場
5	第1回アンケート調査の実施	小学校7校
6	親子料理教室「和菓子作り」	中川小学校6年生
7	学校給食献立コンテスト	小学校6年生
8	第1回矢掛町食育推進検討委員会 衛生管理講習会	矢掛町学校給食共同調理場 矢掛町学校給食共同調理場
9	給食試食会 学校保健委員会	中川小学校1年生 中川小学校
10	授業公開 親子料理教室「牛乳を使った料理」 食育講演会「弁当づくりを通じた食育」 講師 竹下和男先生 第2回矢掛町食育推進検討委員会	中川小学校 中川小学校2年生 中川小学校5・6年生・保護者 地域住民 中川小学校
11	第2回アンケート調査の実施 ゆずり葉交流会（招待給食） お弁当の日 残食調べ 全国連絡協議会参加	小学校7校 中川小学校 中川小学校5・6年生 小学校7校・中学校1校 中川小学校校長・栄養教諭
12	学校給食献立コンテスト最優秀献立の実施	小学校7校・中学校1校
1	給食試食会 残食調べ	中川小学校6年生 小学校7校・中学校1校
2	第3回矢掛町食育推進検討委員会	矢掛町学校給食共同調理場

## 5 研究の経過

### テーマ1 各教科・領域等の授業及び学校給食を通じた食に関する指導

#### (1) 各教科等における食に関する指導の充実

##### ア 「食に関する指導の年間計画」の見直し

「食に関する指導の手引き 第一次改訂版」をもとに、「食の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つの観点から、学年ごとに「食に関する指導の年間計画」を見直し、学校教育全体で計画的に実施した。

##### イ 栄養教諭や養護教諭の専門性を生かした授業 ～授業公開～

###### ・第1・2学年 学級活動

「なんでもたべてげんきになろう ～すききらいをなくそう～」

事前に実施した好き嫌いに関するアンケート結果から、家庭での生活習慣や食事の内容の偏りなどが見受けられ、それらに対応していく必要があると思われた。そこで、なぜ偏食がいけないのか考え、「何でも食べよう」という意欲を育むために、養護教諭の専門的な知識を生かすことや、参観日に授業をし、児童の食生活について保護者が振り返るような機会を設けることにした。

授業の導入で、アンケート結果から気付いたことを発表しあい、「すききらいをなくす作戦を立てよう」というめあてをもった。作戦を立てるヒントとなるよう、「くまくんのすききらい」というお話をパネルシアターで見せた。主人公のくまくんが好き嫌いをしたために、おなかが痛くなった原因を養護教諭に話してもらった。児童は、くまくんが「嫌いなもの(野菜)を残したから、おなかが痛くなったんだね。」「好きなものばかり食べたらいけないんだね。」と気付くことができた。



《パネルシアターの様子》

更に、養護教諭や担任とともに食品を3つの仲間に分け、その役割を知る活動を行った。児童が、元気な体をつくるための栄養列車(貨車を赤・黄・緑の食品に仲間分けしたもの)に、くまくんの食べた物を集めてみると、「緑色の列車に何も乗っていないよ。」「お野菜を食べないといけないね。」と気づき、元気になるためには、何でも食べることが大切なことを知った。児童は、養護教諭の話をしつかりと聞ながら、仲間分けをしていった。



《栄養列車に食べ物を乗せてみよう》

「全部の列車に食べ物が乗ったね。」  
「トマトは、どの色かな？」  
「おさかなは、赤のなかまだよね。」  
「わかめは、どれなんだろう？」  
「ピーマンはきらいだけど、食べないといけないんだな。」

様々な活動を通して考えたことを発表した後、保護者とともに児童は、「好き嫌いをなくす作戦」を考えた。作戦を書きこんだワークシートをもとに、家庭で、2週間継続して取り組んだ。学校でも、残菜調べを並行して行った。その結果、給食を残さず食べることができた児童は、100%、家庭での実施率は78%、その後とったアンケートで「授業や家庭での取り組みを通して意識が変化した」と答えた保護者が70%いた。

○家庭で取り組んだワークシート

**なんでも たべよう 大さくせん!**

ねん なまえ ( )

なんでも のこさず たべるために、がんばる ことをかぎましょう。(※) きめつしよくて、きらいな やさいや くくも、のこさず たべます。

がんばりひょう (できた○ できなかった×)

日	日	日	日	日
日	日	日	日	日

がんばった こと

おうちの かたから      せんせいから

児童の感想

「にがてなきのこが、たべられるようになったよ。」  
 「おかあさんが、いろいろとかんがえてつくってくれて、うれしかったよ。」

保護者の感想

- ・栄養のことを考えて、子どもが嫌いなものも少しずつ食べるようになりました。
- ・味付けや調理のしかたを工夫したら、がんばって食べるようになりました。

○図工「すきなもののいっぱい」で作製した食べてみたいお弁当



いろいろなおやさいや、おかずが入った、きれいで、おいしそうなおべんとうができたよ。こんどのえんそくで、おかあさんにつくってもらいたいな。

授業公開にあたり、養護教諭と相談しながら児童や家庭の実態に応じた授業を行えたことや、保護者の理解・協力の下、学校だけでなく家庭でも実践できたことで、児童が好き嫌いせず、何でも食べようとする意識が高まり、給食の残菜率0%を継続できている。また、給食時間に「これを食べたら元気になれるね。」と声を掛け合いながら苦手な食べ物にも挑戦している児童がいたり、給食センターの方に書いたお手紙の中に、「おいしく作ってくれるので、苦手なものが食べられるようになりました。」と書いている児童がいたりするなど、食に対する意識やそれに関わっている人への感謝の気持ちが深まってきている。今後も、家庭等と連携・協力しながら児童の健やかな成長のために食に関する取り組みを継続していきたいと考える。

・第5学年 学級活動 「おやつのとり方を見直そう！」

10月、5年生を対象に栄養教諭とともにおやつ（間食）を題材として授業実践を行った。おやつは、子どもたちにとって「うれしい時間」であったり、「幸せを感じる時間」であったりする。しかし、おやつの役割（①空腹を満たしたり、三食では補えない栄養や水分を補給したりすること。

②気分転換をしたり、リラックス効果を得られたりすること。）については、理解していない児童が多く、大半は「おやつ＝おかし」と捉えている。事前に行ったアンケート調査の結果を見てみると、児童の約3割はおうちにあるものを自分で選んだり、お店で買ったりしておやつをとっていたり、おやつの時間が決まっておらず、好きな時間にとっていたりすることが分かった。

本時では、おやつのとり方のポイントとして内容・量・時間の3つについて取り上げることとした。まず初めに、児童が持っているおやつのイメージと本来のおやつの役割についての違いを明らかにし、本来の役割を知らせた。その後の反応を見ても、児童の多くはおやつが気分転換やリラックス効果をもたらすことについては知っていても栄養補給の面があることについては知らなかったようであった。次に、スライドショーから、主人公のおやつのとり方の問題点を考えることで内容・量・時間の3つのポイントに迫ることができるようにした。



スライドを見た後、児童が考えた問題点には、以下のような内容が多く挙げられていた。

- ・食べる時間が遅い
- ・甘いものを取り過ぎている。
- ・糖分と塩分が多い など

問題点があったら、書いてね！

たくさんあります！！

担任を主人公としたことや、内容がわかりやすかったことで児童も楽しみながら、積極的に意見を出し合うことができた。その後、出た問題点を見ていきながら栄養教諭よりおやつで摂取できるエネルギー数について知ったり、炭酸飲料に含まれた砂糖の量と同じ量の砂糖が入った砂糖水を試飲したりする活動を通して、おやつの理想的なとり方を知らせることとした。そして最後に、おやつでとることができるエネルギー数で（250kcal）でどんなおやつをとることができるのか、おやつカードや児童が好きなチョコレート



トやポテトチップス、アイスクリーム、ジュースなどのパッケージ、空き箱、空き缶を用いて考え、おやつを組み立てる活動を取り入れた。普段よく目にしたり、食べたりしている製品のカードやパッケージを用意したので、児童の意欲は高められ、積極的に活動に参加していた。多くの児童は、エネルギー数が記載されていることや“カロリー”という表現については知っていたが、そのことを考えておやつをとっているという児童は少なかった。そのため、活動中も、「チョコレートは、カロリーが高くて1粒しか食べられないなあ。」「ゼリーは少しカロリーが低いね。」など、新しい発見をお互いに共有しながら、取り組んでいた。しかし、ジュースについては、説明が足りなかったのか、100ml当たりのエネルギー数をその缶全体のエネルギー数と誤ってとらえている児童がいた。説明を加えたり、総エネルギー数を別に記載したりしておくなどの必要があったと反省している。



授業後は、その日食べたおやつの時間と内容また、夕食の時間を記入する「おやつチェックカード」を配布し、1週間各家庭での取り組みの様子を知らせてもらった。内容については、エネルギーの記載にしっかりと目を向ける児童が増え、飲み物をお茶や野菜ジュースにしている児童やチョコレート等であっても量を減らしている児童がいた。以下に示すのは、一週間の取り組みを終えた後の児童及び保護者の方々からの感想である。

#### 【児童の感想より】

- ・250kcal以下に抑えることができた。
- ・カロリーが高いものばかりとってしまった。
- ・ご飯の約2時間前にとっていてよかった。
- ・もっと果物のようなものを食べたらよかったと思う。

#### 【保護者の感想より】

- ・おやつには、時間的に遅い時があったり、夕食後に少し食べてしまったり…。わかってはいてもご飯に影響ない程度ならと許してしまっていました。
- ・帰宅後すぐにお腹が空らしく、目の前にあるものを食べているようです。果物と牛乳などもとってほしいです。
- ・帰ってお腹が空いているのか、少し食べると余計にお腹が空いて食べ過ぎになることが多いです。

児童の感想を見ると、しっかりとおやつの内容・量・時間といった3つのポイントに目を向けながら、取り組んでいけていることが分かる。また保護者の感想からも、子どものおやつについて再度見直して下さっていることが読み取れる。今後ますます自分が、おやつの内容・量・時間を考え、選択できるようになっていくためにも「おやつのとり方」を見直し、よりよい生活習慣を獲得していくきっかけの1つとなる実践ができたのではないかと考えている。

## ウ 給食献立の工夫

・共同調理場と関連機関（岡山県学校給食会・JA・水車の里・生産者等）が協力して地場産の食材を使用した給食献立の実施。



【地産地消の献立】



【生産者】

### ・衛生管理講習会の実施

安全・安心な給食作りのために衛生管理講習会を行い、調理員の資質向上を図った。

拭取り検査の実態を踏まえ、特に留意する点、改善した方がよい点などを指導していただいた。

調理工程や調理動線の見直しも行った。



### ・学校給食献立コンテストの実施



町内小学校6年生を対象に学校給食献立コンテストを実施した。多くの児童が夏休みの課題の一つとして献立を考えた。

中国学園大学の山口先生に審査を依頼し、応募総数108点のうち最優秀賞2点、優秀賞9点を選考した。最優秀賞の2点は12月の学校給食献立に実施した。



【最優秀賞】中川小学校 6年



矢掛小学校 6年



めっちゃおいしいー！  
すごいね！！



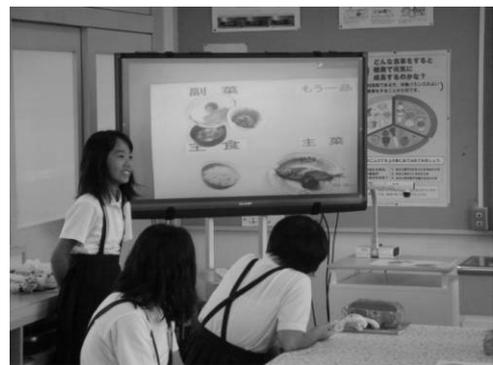
おいしいー！いろんな  
ものが入ってるねー。

テーマ2 朝食を中心とした食に関する指導の充実のための学校・家庭の連携

(1) 中川小学校における学校・家庭の効果的な連携

ア 栄養教諭や養護教諭の専門性を生かした活動

- ・第6学年 家庭科 「バランスのよい朝食の献立づくり」



- ・第1学年 給食試食会の実施



1年生とその保護者を対象に給食試食会を実施し、栄養教諭から「朝ごはんの大切さ」についてのお話を聞いたり、家庭での様子の情報交換を行ったりした。給食がバランス良く作られていることや食べやすいように工夫されていることに感激し、家庭での食、特に朝食の見直しなどについて交流が図られた。

・家庭への啓発活動

学校・学年通信・給食だよりや学校保健委員会を活用し、家庭への啓発・協力を図った。

学校保健委員会では、養護教諭と保健委員会の児童が「食品添加物」をテーマに食品添加物が体に及ぼす影響を学習し、できるだけそれらを含まない料理作りに取り組んだ。食材の買い出し、選定、調理などの様子をビデオにまとめ、学校保健委員会で保護者に報告をし、実際に試食も行った。



【食材の買い出し】



【学校保健委員会】

テーマ3 食に関する指導を充実させるための学校・地域の連携

ア 食育講演会の開催

・「お弁当の日」の提唱者である竹下和男先生をお招きし、「弁当づくりを通じた食育」と題して食育講演会を実施した。10月26日の参観日に公開授業と合わせて地域への参加も促し、中川小学校5・6年生児童と保護者、関係職員等約150名の参加があった。



【参加者の感想】

○『弁当の日』・・・とても良いことだし、大人になった時にタメになる。必ずやらせてみたい。

○竹下先生のお話を興味深く聞かせて頂き又多くの事を学ばせて頂きました。生きて行くのに欠かせない食事、ただ空腹を満たすだけでなく『身体の成長』『心の成長』を促すバランスのとれた食生活が送れるように心がけていきたいと思えます。

『はなちゃんのみそ汁』のお話は以前テレビで拝見して知ってはいましたが改めて『母ごごろ』『母の想い』に心打たれ、我が子にも遅ればせながら“今から”“これから”本当に大切なこと（食べること・生きること）を教え、伝えていきたい（信じて任せる）と思えます。

○自分の仕事の忙しさから子どもに台所に立たせることをいつも避けて来たことを深く反省しました。自分の都合では子どもは育たない・・・逆に子どもの可能性をことごとく摘み取っていたのだと思うと何とも言えない気持ちになりました。弁当の日に向けて今日がスタート地点と思って少しずつ少しずつ前に進んでいきたいと思えました。

○とてもいいお話でした。「食」がいかに心の成長に大事かを学びました。これからの子

育てに大いに生かしていき子どもと共に成長していきたいです。

## イ 親子料理教室

### ・第6学年 「和菓子作り」



町内の御菓子処「清邦庵」の方を講師に、白と緑のあんを使いあじさいをモチーフにした和菓子作りを行った。

地域の方にお抹茶の点て方も教えて頂き、貴重な体験を通して保護者とのふれあいも深まった。

### ・第2学年 「牛乳を使った料理」

岡山県酪農協会の方を講師に招き、牛乳を使った親子料理教室を行った。肉の代わりに牛乳を使ったハンバーグ、牛乳もち、牛乳スープ、チーズと野菜の生春巻きと多彩な献立。子どもたちは、上手に包丁を使い野菜を切ったりハンバーグをこねたりしながら、牛乳という食材からいろいろなものができることに驚いていた。



## ウ 招待給食

### ・ゆずり葉交流会

地域の高齢者との交流会で昔のおやつ作りに取り組み、調理・試食を行ったあと、交流給食を行った。



【さつまいもの蒸しパン作り】



【給食試食会】

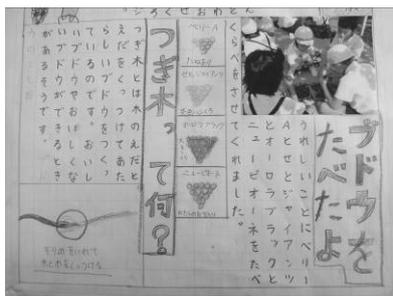
エ 体験活動

・第3学年 社会科



3年生は、社会科の時間に、学区内にある地域の方が育てているぶどう畑に行き、ぶどう作りの工夫や苦勞などについてのお話を伺ったり、収穫を手伝わせていただいたりした。「接ぎ木の仕方、なぜするのか」など生産者のお話を伺い、多くの工夫や苦勞でおいしいぶどうが収穫できることを感じ取ることができた。

学校へ帰って、ぶどう作りに関することや収穫の様子を新聞にまとめたり、生産者の方へのお礼状作りに取り組んだりした。



・お弁当の日の実施

第5・6学年

保護者と一緒に竹下先生の食育講演会を聞いた5・6年の児童は、ためらいなくお弁当作りに取り組んだ。

第1回目は11月に実施(年度始めからお弁当持参の日)。いきなり全部自分で作るには準備ができないと考え、1週間前から「おうちの人まかせにしないで、1品は自分で作ってみよう。」と呼び掛け実施した。当日、多くの子どもたちが全部自分で作っていた。



ウィンナーをタコのように切るのが大変でした。でも、やっぱり自分が作ったのは頑張ったからおいしかったです。みんなもおいしそうでした。

全部自分で作っている人はもっとおいしそうでした。

私は今回の弁当作りで卵焼きを作りました。卵を重ねていくのが難しかったけど意外とかんたんにできました。味はまあおいしかったです。友達はみんなおいしそうでした。作ってよかったです。





初めて一人で作ったから少しむずかしかったけど、ハンバーグを焼いたりたまねぎを切ったりして楽しかったです。弁当の盛り付けも上手にできてよかったです。友達のお弁当を見るとみんなすごいなと思いました。おにぎりの上にのりで形を作っていたりしていたからすごかったです。

ぼくは弁当を全部自分で作りました。前の日の夜から作り始めました。そして朝5時半に起きて作りました。とても大変でした。でも、弁当はとてもおいしかったです。友達もすごかったです。

おいしそうだな。  
いいな。ぼくも作りたい。  
私は何を作ろうかな。楽しみだな。  
遠足の時、私もお手伝いしよう。(1年生)



この体験が食への関心を高めたり、意欲的にお手伝いをしたりするきっかけになるとうれしいです。(保護者)

初めは親の方が内心不安でいっぱいでしたが、我が子が「こんなお弁当にしたい」というイメージをもって楽しんで作っている様子を見てうれしくなりました。新しいチャレンジをすることでまた一つ成長を感じることができました。(保護者)

ちょうど講演会の翌月にお弁当を持参する日が決まっていたので、その機会を利用して呼び掛けた。講演会で聞いたり見たりしたことが子どもたちの心にしっかりと響いており、多くの子どもたちが、自分の力でお弁当作りに取り組むことができた。親子ともに講演を聞くことができ効果的であった。

第2回目は、5・6年生全員が自分で作ることをめあてに3月4日に実施する。

## 矢掛町食育推進計画（アクションプランに基づいた指導）

### ○育児相談

毎月1回、生後4～5カ月、1歳児を持つ保護者に、子どもさんを対象に、身体計測や絵本の読み聞かせ、育児に関する相談や離乳食講習会を行った。

離乳食講習会では離乳食を始める目安や注意点、量や離乳食作りのポイントについてフードモデルやフィーディングスプーンを使用し指導した。生活リズムやアレルギー等、毎回保護者から多くの質問があった。保護者が気軽に参加でき、子育ての一助になっている。



### ○幼児健診



1歳6カ月児健康診査と、3歳児健康診査をそれぞれ年4回行い身体測定・内科・歯科検診・育児相談や栄養相談、発達相談を行った。

栄養相談では最初に集団で「食事とおやつ」について講話を行い、後からおやつの試食をしてもらった。おやつ=お菓子と思っている保護者が多く、安易にスナック菓子や甘いジュースを与えないように指導した。何でも手に入る時代だからこそ手作りの大切さが心を育てることを伝え、むし歯予防や噛む効用についても指導・助言した。子どもの食事を見直すことで保護者自身の食生活を見直すきっかけともなった。

### ○山田小学校親子料理教室

夏休みを利用し、山田小学校の児童とその保護者を対象に健康管理センターと農村環境改善センターで親子料理教室を開催した。「夏野菜を使った手軽でおいしい料理作りの体験をしよう」をテーマに、料理体験を通し人とのつながりや食の大切さを学び、毎日の暮らしに生かすのがねらいであった。ケーキずし、アスパラガスのみそ汁、ポテトサラダ、フルーツ白玉の4品を調理した。矢掛産の野菜をふんだんに使用し地産地消についても学ぶことができた。



### ○からスマ教室



矢掛町では平成20年度から、40～74歳までの国民健康保険加入者の方を対象に、特定健診を実施している。健診の結果、特定保健指導対象者中から希望者を募り、健康づくりの実践を行ってもらった。内容としては、体力チェック、運動の実践、食事や生活に関する講話を行った。

写真はからスマ応援教室の一場面。この日は対象者とその家族、友人にも来てもらい町の栄養委員がバランスのとれた食事を作り、試食してもらった。また濃さの違うみそ汁を3種類作り、参加者に飲み比べても

らうことで、日頃の塩分摂取量を知り、今後の減塩に役立つ意識づけとなった。

### ○山田老人クラブ料理教室

山田地区の老人クラブ会員30名を対象に「介護食・誤嚥を予防するために」というテーマで講義と調理実習を行った。高齢になると喉の筋肉が低下し誤嚥しやすくなる。講義では嚥下しにくい食品を食べる時のポイントや水分の摂り方について説明した。参加者は皆、熱心に聴かれ今後誤嚥しないように気をつけたいと多くの感想があった。調理では魚のマリネ、里芋ときこの煮物、まいたけとねぎのスープ、豆腐白玉のフルーツポンチの4品を手際よく作り、よくかんで会食した。会食時には皆、日頃の生活についてお話され、心の健康づくりにも役立った。



### ○いきいきサロンでの健康教室



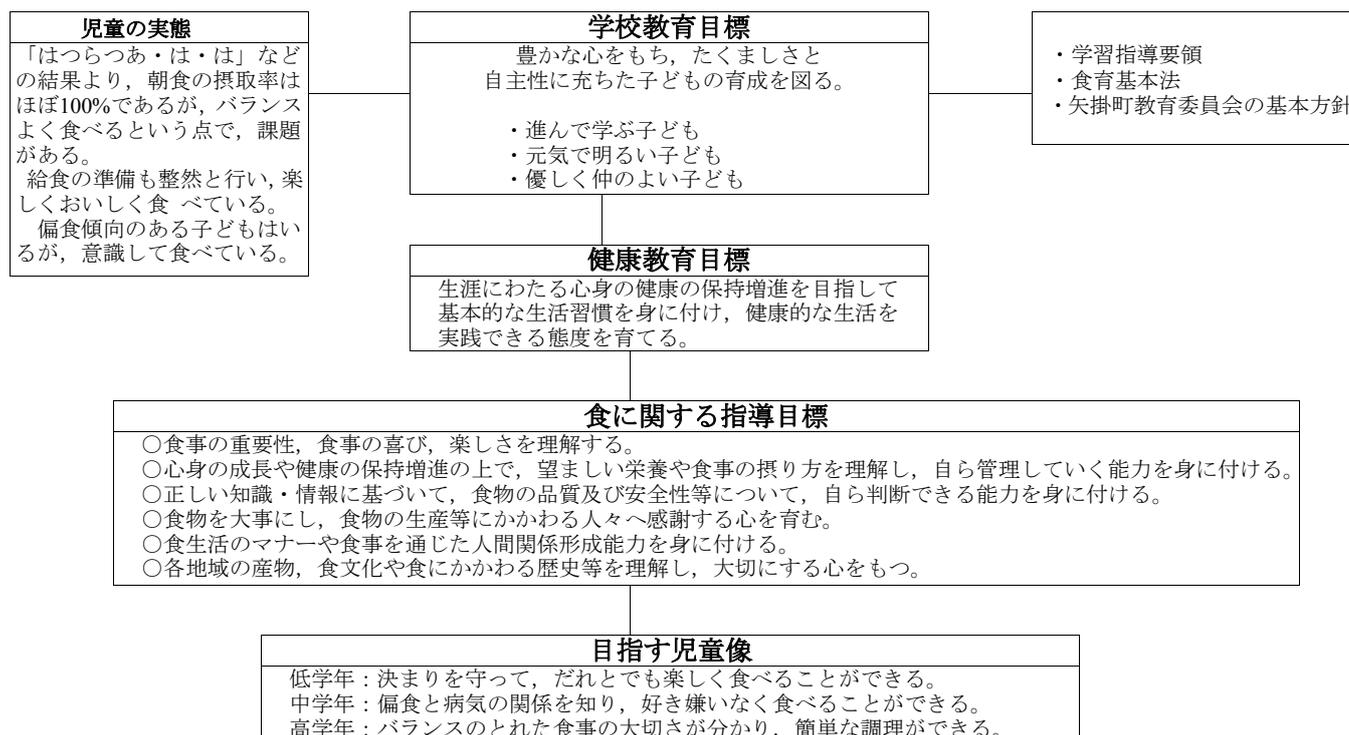
矢掛町には約90カ所のサロンがある。希望するサロンで「食育」や「健康やかげ21」について講義を行った。写真は三谷地区の吉野ふれあいいきいきサロンで行った男性の料理教室の風景である。いつも奥さんに料理を任せていて最初は慣れない手つきの方もいたが、だんだん慣れてきて楽しく実習されていた。調理をすることでより食材に関心を持ち食育について考えたり、ストレス発散につながっていると感じた。

### ○ミニお達者教室

矢掛町では月7回、矢掛町老人センターで65歳以上の一般高齢者を対象に体操やレクリエーション等の健康教室を行った。本年度は6、10、12、2月の4回、食事に関する講話と試食の提供を行った。それぞれのテーマは「食品衛生」「高血圧予防」「行事食」「脂質異常症」であり参加者は熱心に聴かれ質問も多くでた。また試食をしてもらうことで味付けや食材についても考えてもらうことができたのではと思う。



# 食に関する指導の全体計画



		第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
教科と関連	社会			わたしたちのくらしとはたらく人々 くらしのうつりかわり 健康なくらしを支える昔のくらしとまちづくり わたしたちの住んでいる県		わたしたちの食生活 と食糧生産  国土の環境を守る	戦争と人々のくらし 新しい日本へのあゆみ
	理科			植物を育てよう	季節と生き物	花から実へ	地球と生き物のくらし 動物のからだの働き 植物のからだの働き 生き物のくらしと環境 人と環境
	生活	きれいにさいてね たくさんさいてね おいしくそだて わたしのやさしい					
	家庭					見つめよう！家庭生活 見直そう 食事と生活リズム これからの生活に向けて	おいしいね 毎日の食事 まかせてね 今日の食事
	体育			毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康	病気の予防
道徳			1. 主として自分自身に関すること（低中高）1－（1）      2. 主として他の人とのかかわりに関すること（低中）2－（1）（4）（高）2－（1）（5） 3. 主として自然や崇高なもののかかわりに関すること（低中高）3－（1）（2） 4. 主として集団や社会とのかかわりに関すること（低）4－（2）（4）（5）（中）4－（2）（3）（5）（6）（高）4－（2）（4）（5）（7）（8）				
総合的な学習の時間			・環境	・地域	・福祉	・健康	・国際理解
特別活動	学校行事	1学期		2学期		3学期	
	児童会活動	健康診断 校外学習 遠足		運動会 秋の遠足 宿泊学習		修了式 卒業式	
給食指導		1学期		2学期		3学期	
	(低)	給食の正しい手順を覚えよう きれいに手を洗って食べよう		(低) 食べ物の名前を知ろう 食事のマナーを学ぼう		(低) いろいろな食べ物の名前がわかったかふりかえろう 給食の反省をしよう（きまりよくみんなと楽しく給食ができたか）	
	(中)	協力して手際よく配膳しよう きまりを覚えよう		(中) 食べ物の3つの働きについて知ろう 好き嫌いせず楽しく食べよう		(中) 食べ方をふりかえろう 給食の反省をしよう	
	(高)	食事作法を見直そう 楽しい給食時間にしよう		(高) 食べ物と健康について知ろう 食事の環境について知ろう		(高) 食生活を見直そう 楽しい食環境を整える工夫をしよう 1年間の給食をふりかえろう（毎日の給食が楽しく自主的にできるようになったか）	
個別指導	旬の食材 行事食 郷土食 世界の料理 招待給食 学年交流給食 給食残食しらべ						
家庭・地域との連携	偏食 食物アレルギー 肥満指導 給食だより 学年・学級だより 保健だより 給食試食会 学校保健委員会 生活しらべ						

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
食に関する目標	みんなと協力して楽しい食事しよう	正しい食事の仕方をする	衛生に気を付けて食事しよう	バランスの良い食事と健康な体について知る	時間を守って楽しい食事しよう	栄養と健康について考えよう	食後の休養をとろう	後片付けをきちんとしよう	感謝をして食べよう	工夫して楽しく会話をしよう	一年間の反省をしよう
	・当番の仕事を覚える。 ・静かに着席し、配膳に協力する。 ・遅れないで食べる。	・よくかんで食べる。 ・食器に手を添えて食べる。 ・こぼさないように食べる。	・手を洗い、洗った手をよごさない。	・食べ物の名前を知って食べるよ。 ・嫌いなものでも少しずつ食べよう努力する。	・給食時間を守って食べるよ。 ・人が嫌がる話をしない。	・嫌いなものも、体にとって大切なことを知り、なんでも食べる。	・食事がすんだら、自分の席で静かに待つ。	・食器をていねいに扱うよ。 ・すすんで食べる。	・給食をつくってくださった方のことを思つて、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・静かに楽しく食べて食事し、ふさわしい場所をわきまをわける。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をたかひか、反省をする。
特別活動	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間	給食時間
	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮	献立作成の配慮
学級活動	おいしい給食	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断
学校活動	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断	健康診断
児童会活動	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）	給食委員会（献立放送）

教科と関連	生活	道徳	個別指導	家庭・地域との連携
	きれいにさいてね たくさんさいてね	・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わりに関すること2- (1) (4) ・主として自然や崇高なものとのかわりに関すること3- (1) (2) ・主として集団や社会とのかわりに関すること4- (2) (4) (5)	・アレルギー個別調査、会議 ・偏食指導、肥満指導	給食だより 学級だより ほけんだより 生活しらべ

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
食に関する目標	みんなと協力して楽しい食事しよう	正しい食事の仕方をも身につけよう	衛生に気を付けて食事しよう	パランスの良い食事と健康な体について知ろう	時間を守って楽しい食事しよう	栄養と健康について考えよう	食後の休養をとろう	後片付けをきちんとしよう	感謝をして食べよう	工夫して楽しく食事をしよう	一年間の反省をしよう
	・当番の仕事を見える。 ・静かに着席し、配膳に協力する。 ・遅れないで食べる。	・よくかんで食べる。 ・食器に手を添えて食べる。 ・こぼさないように食べる。	・手を洗いぬいにして洗う。た手をよごさない。	・食べ物の名前を知って食べるようにする。 ・嫌いなものでも切なことを知り、なんでも食べる。	・絵巻時間を守って食べるようにする。 ・人が嫌がる話やきかない。	・食事の片づけを自分なりに静かに待つ。	・嫌いなものでも、体にとつて大切なことを知り、なんでも食べる。	・食事の片づけを自分なりに静かに待つ。	・食器を洗いぬいに扱うようにする。	・絵巻をつくってくださった方のことを思ったり、残さず食べ、きちんと片づけをする。	・静かに楽しく食べて食事をしよう。 ・食器を洗いぬいにする。
特別活動	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品	旬の食品
学級活動	健康診断	家庭訪問	給食集会	個人懇談	発育測定	遠足	ゆずり葉交	発育測定	発育測定	給食集会	
児童会活動	給食委員会（献立放送）										

教科と生活の関連	生活	道徳	個別指導	家庭・地域との連携
	おいしくそだて わたしのやさしい	・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とのかかわりに関すること3- (1) (2)	・アレルギ―個別調査、会議 ・偏食指導、肥満指導	給食だより 学級だより ほけんだより 生活しらべ

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	みんなと協力して楽しい食事しよう	正しい食事の仕方をつけよう	衛生に気をつけて食事しよう	パランスの良い食事と健康的な体について知ろう	時間を守って楽しい食事しよう	栄養と健康について考えよう	食後の休養をとりよう	後片付けをきちんとしよう	感謝をして食べよう	工夫して楽しく食面をしよう	一年間の反省をしよう
	指導内容	・当番の仕事を感じる。 ・静かに着席し、配膳に協力する。 ・選れないで食べる。	・よくかんで食べる。 ・食器に手を添えて食べる。 ・こぼさないように食べる。	・手を洗いぬいに洗う。 ・洗った手をよごさない。	・食べ物名前をよんで食べるよ。 ・嫌いなものでもすこしずつ食べるよ努力する。	・給食時間を守って食べるようにする。 ・人が嫌がる話やきかないこと。 ・嫌いなものをしなすこしずつ食べるよ努力する。	・嫌いなものでも、体にとって大切なことを知り、なんでも食べる。	・食事の片づけを自分なりに待つ。	・食器を洗いぬいで返す。	・給食をつくってくださった方のことを思い、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・静かに楽しく食べて食事の場をわいわい場所をつくる。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間をもちたか、反省をする。
給食時間	鯛・みつば・ほうれんそう・あさり・夏ミカン・晩柑	鯛・あさり・鱈・さやえんどう・メロン・たけのこ・キヤベツ	鯛・鯖・めかじき・なす・さやえんどう・アスパラ・メロン	鯛・鯖・めかじき・枝豆・とうもろこし・とうもろこし・トマト	太刀魚・オクラ・なす・きゅうり・ピーマン・トマト・梨	ししやも・鯛・まいも・水菜・きのこ・白菜・だいこん・柿	鮭・鯖・さつまいも・白菜・きのこ・白米・だいこん・柿	さといも・人参・かぶ・大根・ごぼう・みかん・りんご	鯛・わかさぎ・蓮根・白菜・春菊・大根・ゆず・みかん・りんご	ブロッコリー・かぶ・小松菜・キウイ・伊予かん	ブロッコリー・かぶ・小松菜・キウイ・伊予かん	鯖・菜の花・ブロッコリー・ねぎ・かぶ・小松菜・ほうれん草・八朔
学級活動	健康診断	家庭訪問	歯の衛生週間	敬老の日	食べ物3つの働きについて知ろう	十五夜	自然薯	冬至	七草	鏡開き	節分	卒業祝い ひな祭り
学校活動	健康診断	家庭訪問	個人懇談	発育測定	遠足	食の講演会	ゆずり葉交流会	発育測定	発育測定	発育測定	発育測定	発育測定
児童会活動	給食委員会（献立放送）											

教科との関連	理科	社会	体育
	植物を育てよう	わたしたちのくらしとはたらく人々	毎日の生活と健康
総合的な学習の時間	環境	地域	福祉
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わりに関すること2- (1) (4)	・主として自然や崇高なものとのかわりに関すること3- (1) (2)
個別指導	・アレグリー個別調査、会議	・偏食指導、肥満指導	
家庭・地域との連携	給食だより	学級だより	生活しらすべ



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	
食に関する目標	みんなと協力して楽しい食事しよう	正しい食事の仕方方を身につけよう	衛生に気を付けて食事しよう	バランスの良い食事と健康な体について知ろう	時間を守って楽しい食事しよう	栄養と健康について考えよう	食後の休養をとりよう	後片付けをきちんとしよう	感謝をして食べよう	工夫して楽しく会話しよう	一年間の反省をしよう	
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。 ・選れないで食べよう。 ・よくかんで食べる。 ・食器に手を添えて食べる。 ・こぼさないように食べる。	・鮭・あさり・鱈・さやえんどう・メロン・たけのこ・キャベツ	・手を洗い、洗剤を洗い、洗った手をよく洗う。 ・洗った手をよく洗う。 ・嫌いなものでも、嫌いなものでも、すこしずつ食べるように努力する。	・食べ物の名前を知っている。 ・知っている食べ物に知っている食べ物がある。 ・嫌いなものでも、すこしずつ食べるように努力する。	・給食時間を守って食べるようにする。 ・人が嫌がる話やきかないことをする。	・嫌いなものでも、体にとっても大切なことを知り、なんでも食べる。	・食事がすんだら、自分の席で静かに待つ。	・食器を洗い、後片付けをきちんとしよう。	・静かに楽しく食べて食事について楽しい場所をつくる。	・給食をつくってくださった方への感謝を込めて、残さずに食べ、きちんと片づけをする。	・静かに楽しく食べて食事について楽しい場所をつくる。	・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。
特別活動	旬の食品	鮭・あさり・鱈・さやえんどう・メロン・たけのこ・キャベツ	鯛・鯖・めかじき・なす・さやえんどう・アスパラ・メロン	めかじき・枝豆・とうもろこし・とうがんとマト	太刀魚・オクラ・なす・きゅうり・ピーマン・トマト・梨・ぶどう	ししやも・鮭のこ・里芋・ブロッコリー・ねぎ・ごぼう・栗	鮭・鯖・さつまいも・水菜・きのこ・白菜・だいこん・柿	さといも・人参・かぶ・大根・ごぼう・みかん・りんご	鯛・わかさぎ・蓮根・白菜・春菊・大根・ゆず・みかん・りんご	ブロッコリー・かぶ・小松菜・キウイ・伊予かん	鱈・菜の花	
学級活動	健康診断	家庭訪問	歯の衛生週間	七夕	敬老の日	十五夜	自然薯	冬至 大晦日	七草 鏡開き	節分	卒業祝い ひな祭り	
学校活動	健康診断	家庭訪問	歯の衛生週間	個人懇談	発育測定	遠足 食の講演会	ゆずり葉交 流会	発育測定	発育測定	発育測定		
児童会活動	・給食委員会（献立放送）											

理科	社会	家庭	体育	総合的な学習の時間	道徳	個別指導	家庭・地域との連携
	花から美へ	私たちの食生活と食糧生産	おいしいね 毎日の食事	心の健康	・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わりに関すること2- (1) (5) ・主として自然や崇高なものとのかわりに関すること3- (1) (2)	・アレルギー個別調査、会議	給食だより 学級だより 生活しらべ
教科との関連	花から美へ	私たちの食生活と食糧生産	おいしいね 毎日の食事	心の健康	・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わりに関すること2- (1) (5) ・主として自然や崇高なものとのかわりに関すること3- (1) (2)	・アレルギー個別調査、会議	給食だより 学級だより 生活しらべ
総合的な学習の時間	・環境	・地域	・福祉	・健康	・国際理解	・食育	・歴史
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わりに関すること2- (1) (5) ・主として自然や崇高なものとのかわりに関すること3- (1) (2)	・主として集団や社会との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、会議	・偏食指導、肥満指導					
家庭・地域との連携	給食だより 学級だより 生活しらべ					招待給食 昔のおやつ作り	
						学校保健委員会	食育授業

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
食に関する目標	みんなと協力して楽しい食事をしよう	正しい食事を身に着けよう	衛生に気を付けて食事をしよう	バランスの良い食事と健康な体について知ろう	時間を守って楽しい食事をしよう	栄養と健康について考えよう	食後の休養をしよう	後片付けをきちんとしてしよう	感謝をして食べよう	工夫して楽しく会話を楽しもう	一年間の反省をしよう
	・当番の仕事を手伝う。 ・静かに着席し、配膳に協力する。 ・遅れないで食べよう。	・よくかんで食べる。 ・食器に手を添えて食べる。 ・こぼさないよう食べる。	・手を洗いぬいでおく。 ・洗った手をよく洗う。 ・さわらない。	・食べ物の名前を知り、知って食べるようにする。 ・嫌いなものでも少しずつ食べるように努力する。	・食事の時間を守って食べるようにする。 ・人が嫌がる話をしない。	・嫌いなものでも、体にとって大切なことを知り、なんでも食べる。	・食事のすんだら、自分の席で静かに待つ。	・食器を洗いぬいで返すようにする。	・結核を予防するために、結核菌を殺すこと。結核菌は、乾燥した状態で、数週間生き残る。	・静かに楽しく食べて食事を楽しむ場所をつくる。	・きまりよく、みんなと楽しく給食の時間を過ごす。反省をする。
特別活動	鮭・みつば・ほうれんそう・あさり・夏ミカン・晩柑	鮭・あさり・鱈・さやえんどう・メロン・たけのこ・キヤベツ	鮭・鯖・めかじき・なす・さやいんげん・アスパラ・メロン	めかじき・枝豆・とうもろこし・とうがき・トマト	太刀魚・オクラ・なす・きゅうり・ピーマン・トマト・梨・ぶどう	ししやも・鮭のこ・里芋・ブロッコリー・ねぎ・ごぼう・栗	鮭・鯖・さつまいも・水菜・きのこ・白菜・だいこん・柿	さといも・人参・かぶ・大根・ごぼう・みかん・りんご	鮭・わかさぎ・蓮根・白菜・春菊・大根・ゆず・みかん・りんご	ブロッコリー・かぶ・小松菜・キウイ・伊予かん	鮭・菜の花・ブロッコリー・ねぎ・かぶ・ほうれん草・八朔
学級活動	健康診断	お菓子づくり	歯の衛生週間	敬老の日	敬老の日	十五夜	冬至	大晦日	七草鏡開き	節分	卒業祝い ひな祭り
学校活動	健康診断	家庭訪問	個人懇談	発育測定	遠足	食の講演会	ゆずり葉交流会	発育測定	望ましい食事	お弁当づくり	
児童会活動	・給食委員会（献立放送）										

教科との関連	理科	社会	家庭	体育	環境	地域	福祉	健康	国際理解	食育	歴史
総合的な学習の時間	地球と生き物のくらし	動物のからだの働き	見直そう 食事と生活リズム		生物のくらしと環境	戦争と人々のくらし	新しい日本のあゆみ	病気の予防	生活のしかたと予防	まかせてね 今の食事	敬酒の昔
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)	・主として自分自身に関すること1ー(1)								
個別指導	・アレギーー個別調査、会議	・偏食指導、肥満指導									
家庭・地域との連携	給食だより ほけんだより	学級だより 生活しらべ	親子料理教室	学校保健委員会	食育授業	招待給食	昔のおやつ作り	給食試食会			

## 第1・2学年 学級活動 学習指導案

平成24年10月26日（金） 第5校時

指導者：T1 福田 知子  
T2 新谷 友佳子  
T3 佐藤 瑞季（養護教諭）

### 1 題材名 なんでもたべてげんきになろう ～すききらいをなくそう～

### 2 目標

好き嫌いをしないで何でも食べると丈夫な体になることを知り、残さずに食べようとする意欲をもつことができる。

### 3 題材設定の理由

#### (1) 題材について

今日、食生活は豊かになり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアに行けば、自分の好きな食べ物を簡単に手に入れられる。また、家庭で手間をかけて調理しなくても、手軽に加工品や調理済み食品が手に入る。その結果、児童の食生活も変化し、嫌いなものは食べないため、偏食が多くなったり、栄養のバランスがくずれたりするなどの弊害が起きている。

また、児童は日頃から、学校や家庭で好き嫌いをしてはいけないとよく言われているが、なぜ好き嫌いをしてはいけないか、好き嫌いをすると体にどんな影響があるのかなどについては、十分理解していないと思われる。

そこで、この学習を通して、「食べ物には3つの働きがあること」「好き嫌いしないで何でも食べることが健康な体をつくる上で大切であること」を低学年なりに楽しく理解し、何でも食べてみようとする意欲を育みたいと考えた。また、学校だけの指導では、好き嫌いはなかなか改善しないと思われるので、家庭とも連携・協力をし、児童の食生活を見直すきっかけにしたいと考える。

#### (2) 児童の実態について

低学年の児童（1年生：男子3名、女子11名、計14名、2年生：男子4名、女子5名、計9名）は、明るく活発で外遊びが大好きである。欠席も少なく、比較的健康的な児童が多い。給食の時間を楽しみにしており、しっかり食べることができているので、残菜も少ない。一方で、食が細かったり、食べる時間が足りなかったりする児童や「食べたことがない」「おいしそうではない」「嫌いなものが入っている」といった理由で、好き嫌いをする児童もいる。

9月に実施した好き嫌いに関するアンケート結果では、殆どの児童が給食や家庭での食事が「おいしい」「好きなものがあるから」「いろいろなものが食べられるから」といった理由から「好き」と答えている。ただ、半数の児童が給食、家庭での食事とも「時々、残すことがある」と答えている。「嫌いなものがあるから」「量が多いから」「時間がないから」といった理由が主なものであるが、個々の課題に今後に対応していく必要があると思われる。なお、「嫌いなもの」として児童が挙げたのは、きのこ類、ピーマン、魚介類、トマトの順に多かった。また、「家庭での食事が好き」と答えた児童の理由の中に、「おうちの人は、嫌いなものを入れないから」「好きなものしか作らないから」と、食事の内容に偏りがあるものがみられたり、「ごはんを時々残す」児童の理由の中に、「ねむい」「朝、急いでいて残してしまう」「おなかがいっぱい、ばんごはんが食べられない」等、家庭での生活習慣の乱れを感じさせる記述が多かったことも気がかりである。

#### (3) 指導について

食育の学習として、1学期に「自分の食べられる量を知り、残さず食べよう」という目標のもと、食べる前におかずやごはんなどを減らしてもよいことにした。そうすると、殆どの児童が残さずに食べることができるようになった。ただ、ごはんや野菜を多く減らす傾向にあった。

そこで、2学期には、丈夫な体をつくるために好き嫌いしないで食べることの大切さを考え、「好き嫌いをせずに、残さず食べよう」という目標で食育に取り組んでいく。「何でも食べよう」とおしつけて食べさせるのではなく、自ら「何でも食べよう」と意欲をもって食べることができるようになりたい。

そのために本時では、自分たちの「すききらいアンケート」で分かったことをきっかけにし、なぜ偏食がいけないのかについて考えるようにしたい。そして、食べ物を赤・黄・緑の食品に分けたり、パネルシアターや養護教諭の話の聞いたりすることを通して、食べ物を偏りなく食べると、健康で丈夫な体づくりができることに気付かせたい。こうして、「何でも食べよう」という意欲が育つことを願っている。

また、本時の学習は参観日に行うため、児童の食生活を保護者が振り返ったり、見直したりする機会となり、家庭とも連携・協力できるきっかけとなるのではないかと期待している。

#### 4 指導計画

- 【事前指導】 児童の実態調査（アンケート）  
 【本時】 なんでもたべてげんきになろう ～すききらいをなくそう～  
 【事後指導】 好き嫌いをなくすチャレンジをする。（給食編・家庭編）

#### 5 本時案

本時のねらい	健康で丈夫な体をつくるために、好き嫌いせず何でも食べようとする意欲をもつことができる。			
学習活動	教師の支援（T1・T2・T3）と評価（★）			準備物
	T 1	T 2	T 3	
1 アンケート結果をもとに気付いたことを発表する。	・アンケートの結果や食品を提示し好き嫌いの様子をとらえやすくする。	・アンケートの結果から、自分の好き嫌いの様子について振り返ることができるようにする。  ・嫌いな食べ物の数や理由をもとに、本時のめあてを考えることができるようにする。	・アンケートの結果や食品を提示し好き嫌いの様子をとらえやすくする。	・すききらいアンケートの結果
2 気付いたことをもとに、本時の学習の課題をつかむ。	すききらいをなくすさくせんをたてよう。			
4 パネルシアターを見て、好き嫌いが体に及ぼす影響を考える。	・話が理解できにくい児童に対して、個別に支援をする。	・話が理解できにくい児童に対して、個別に支援をする。	・パネルシアターを通して、食事の役割や体に及ぼす影響について説明をすることで、好き嫌いをしないで食べることの大切さに気付くことができるようにする。	・パネルシアター
5 3つの食べ物の仲間分けをする。	・仲間分けの様子をみて、助言や指導をする。	・仲間分けの様子をみて、助言や指導をする。	・ヒントをもとに前日の給食の食材を3つの仲間に分けさせ、それぞれがもつ役割を知らせるとともに、バランスよく食べることが大切なのに気付くことができるようにする。	
	★健康な体をつくるために、好き嫌いせず、バランスよく食べる大切であることを理解している。 (発言・行動観察)			
6 好き嫌いをなくすために、自分ができることを考え、ワークシートに記入する。	・授業で分かったことや感想をもとにして、給食の時間や家庭でがんばることを決められるよう、助言する。 ・保護者にも参加してもらい、親子で考える場を設定する。	・児童の実態にあった、無理のないめあてができていくか助言する。	・保護者からの質問等があれば、適宜、答えたりしながら、保護者への啓発を図ることができるようにする。	・ワークシート
	★好き嫌いをなくすために、自分ができることを考えることができたか。 (ワークシート)			

**1. 題材名** おやつのとり方を見直そう！**2. 目標**

- ・おやつ役割を理解し、適切な内容・量・時間を踏まえた望ましいおやつを考えることができる。
- ・おやつのとり方を見直し、望ましいおやつをとっていただく意欲を持つことができる。

**3. 題材設定の理由****(1) 題材について**

おやつ(間食)は子どもたちの1日の生活の中でも、楽しみにしている時間の1つである。間食の役割としては、空腹を満たしたり、三食では補えない栄養や水分を補給したりすることや、気分転換をしたり、リラックス効果を得られたりすることが挙げられる。しかし、児童の多くは「おやつのお菓子を食べる時間だ。」と感じている子が多い。また、高学年ともなると、おやつは好きな時間に自分で好きなおやつを選択して食べているということが現状である。スナック菓子、炭酸飲料等と言った様々なバリエーションのお菓子がスーパーやコンビニなどで手軽に買うことができることもあり、間食の内容も大きく変化してきている。そこで高学年となり、間食についても自主性を求められているこの時期におやつ(間食)の役割を知ったり、健康的なおやつのとり方を考えたりすることは、今までの食生活を見直し、今後の望ましい食習慣を育成していくための基礎となりうると思う。また、おやつという児童にとって身近であり、よいイメージのあるものを題材として取り上げることは、より児童の学習意欲を高められるものではないかと思う。

**(2) 児童の実態について**

本学級の児童(男子4名、女子9名、計13名)は、何事にも前向きで活動に対しても意欲的に取り組むことができる。「食」という観点から見た実態については、個人差はあるが概ね好き嫌がなく食べることができる。夫婦共働きの家庭が多いため、夕食の時間が遅くなったり、家族みんなが揃って食事がしにくく孤食になったりする傾向がみられる。

おやつに関する事前のアンケート結果を見てみると、全ての児童が何らかのおやつをほぼ毎日とっていることがわかった。「おやつ」の時間について児童の持つイメージは、「うれしい時間」、「休み時間」、「幸せな時間」といったプラスイメージの回答が多かった。一方、とり方については、最も多かったのは、「時間は決まっていないが、用意されたものを食べる」(41%)という回答であったが、次いで31%は「おうちにあるものを自分で選んだり、お店で買ったりして食べる」と答えている。またおやつの内容については、半数以上の児童が、「アイスクリーム」(67%)、「スナック菓子」(58%)といった脂肪分や糖質の多いおやつを好む傾向があった。

**(3) 指導について**

本時の指導にあたっては、専門性を生かし、内容の理解深化と今後のよりよい食生活の形成ができるよう、栄養教諭とのチームティーチング(TT)で学習を進めていく。

まず、事前におやつについて、そのとり方やとる時間、好きなおかしについてアンケートを実施することで、実態把握をする。本時では、このアンケート結果をもとに自分のおやつを見直すことをねらいとして展開していくようにする。はじめに、アンケートの結果から、本学級の好きなおやつランキングを発表することで、授業に対する気持ちを高めたり、自分のおやつについて振り返りながら友達の様子を知ったりすることができるようにする。次に、おやつを持つ本来の役割について押さえることで、おやつはお菓子を食べる時間というものではなく、自分の成長にも大きな役割を果たすということに気付かせたい。その後、改善が必要なおやつのとりの一例を示した写真カードを提示し、その問題点を考えていくことで、おやつのとりのポイント(内容・量・時間)を意識しやすくしていきたい。また、実物を用いながら、お菓子の中含まれている砂糖や塩、油の量について視覚的に理解し、それらを摂取しすぎることは、肥満を始めとした生活習慣病につながることに触れるようにする。次に食品のカードやパッケージを用いて、自分でおやつを選ぶ活動を行い、様々な食品のエネルギー量に目を向けたり、おやつとして食べられる量がどれくらいなのか考えたりすることができるようにしたい。このような活動を通して、自分のおやつについて見直し、よいとり方をしていただく意欲を高めたいと考えている。

最後に、事後指導としておやつチェックカードを用意し、その日のおやつの内容や量、食べた時間を記入するようにし、実生活での定着を図るとともに、保護者と連携して取り組めるようにしていきたい。自分のおやつについて見直し、よいとり方をしていただく意欲を高めたいと考えている。

#### 4. 指導計画

- [事前指導] 児童の実態調査【アンケート】  
 [本時] おやつのとり方を見直そう！  
 [事後指導] おやつチェックカードを活用し、家庭への協力を図る。（10月26日～11月1日）

#### 5. 本時案

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつを持つ役割を理解し、自分のおやつのとり方について見直ししながら、健康を考えたおやつを選ぶことができる。</li> <li>・望ましいおやつのとり方のポイントを理解し、実生活に活かしていこうとする意欲を持つことができる。</li> </ul>	
学習活動	教師の支援（T1…○， T2…◎）と評価（★）	準備物
1. 事前アンケートについて振り返り、本時のめあてをつかむ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本学級の好きなおやつランキングを発表し、みんなはどのようなおやつを普段から食べているのかを知ることができるようにする。</li> <li>○今日は自分たちが食べているおやつについて考えていくことを知らせる。</li> <li>○楽しみながら、よりわかりやすく授業を進めることができるよう、「おやつ博士」としてT2を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつアンケートの結果</li> <li>・おやつのパッケージ</li> </ul>
<b>おやつのとり方を見直そう！</b>		
2. おやつ役割を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「おやつ時間」のイメージはどのようなものか考え、発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子をたべる時間</li> <li>・楽しい時間</li> <li>・夕食までお腹が空いて待てないから、何かを食べる時間</li> </ul> </li> <li>◎おやつを持つ役割について、視覚的にも理解することができるようイラストを提示しながら説明していく。</li> </ul> <p><b>おやつを持つ役割！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※空腹を満たしたり、三食では補えない栄養や水分を補給したりすること。</li> <li>※気分転換をしたり、リラックス効果を得られたりすること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつ役割カード</li> </ul>
3. 「たかしくんのおやつ」のスライドショーを見る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○児童の興味関心を高めることができるよう、主人公を担当にしたスライドショーを提示する。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>これは、たかしくんのおやつの様子です。たかしくんは、おうちへ4時30分に帰りました。ゆっくりとテレビを見て、<b>6時からポテトチップス1袋とコーラを1.5L飲みました。</b>7時に夕食の時間になりましたが、お腹がいっぱいであんまり食べられませんでした。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライドショー</li> <li>・コーラ</li> <li>・ポテトチップスの袋</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつのとり方の問題点を考える。</li> <li>・たかしくんが食べていたおやつに含まれる糖分や塩分、脂質について知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークシートにたかしくんのおやつのとりにどんな問題があるか考え、記入させる。</li> <li>○出し合った意見を班で交流することで、自分が見つけられなかったことに気付いたり、自分の考えを紹介したりすることができるようにする。</li> <li>◎コーラに含まれる砂糖の量と同じ分量の砂糖が入った砂糖水を提示し、何人かの児童に飲ませることでコーラには糖分が多く含まれていることに気付かせるようにする。</li> <li>◎視覚的な理解を促したり、示された内容が伝わりやすくしたりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・スティックシュガー</li> <li>・水</li> <li>・コップ</li> </ul>

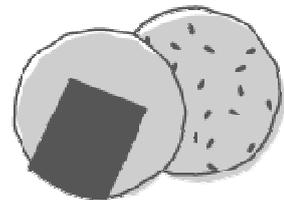
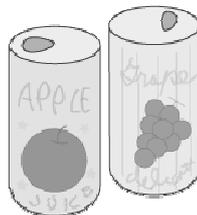
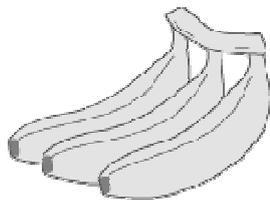
<p>・おやつとり方のポイントを考える。</p> <p>4. 様々な食品の中から、自分でおやつを選ぶ。</p> <p>5. 本時のまとめをする。</p>	<p>ために、スティックシュガー等の実物を提示しながら説明していくようにする。(コーラ1.5Lの糖質…約165g)</p> <p>◎おやつで摂取できるエネルギーの量(200kcal)や糖分の量について知らせ、それらを取りすぎると、肥満をはじめとした病気につながることも知らせておく。</p> <p>○自分やグループで出し合った意見をまとめ、おやつとり方のポイントを考えていくようにする。</p> <p><b>おやつとり方のポイント!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつの内容</li> <li>・おやつ量</li> <li>・おやつ時間</li> </ul> <p>○お菓子のパッケージやカードに書かれているエネルギー数を見て、おやつとり方のポイントを踏まえながら、自分でおやつを選ばせるようにする。</p> <p>○◎活動に戸惑っている児童に助言したり、望ましいおやつを組み立てている児童を見つけ、称賛したりする。</p> <p>★自分のおやつとり方を見直しながら、ポイント(内容・量・時間)を踏まえて、おやつを選ぶことができる。【ワークシート】</p> <p>○選んだおやつの内容や選んでいく中で気付いたことを数人に発表させる。</p> <div data-bbox="438 1030 1252 1355" style="text-align: center;"> </div> <p>○本時の感想を書かせ、2~3人に発表させる。</p> <p>★望ましいおやつとり方を理解し、日常でも心がけようという意欲が高めることができる。【ワークシート】</p>	<p>・お菓子のパッケージ(箱や袋)</p> <p>・お菓子、飲み物カード</p>
--	--	---



《飲み物》

- ・たんさん飲料（コーラやサイダー など）
- ・ジュース
- ・お茶
- ・牛乳
- ・水
- ・スポーツ飲料
- ・その他（ ）

⑤ぼく・わたしにとって、「おやつの時間」はどんな時間ですか？思っていることを自由に書きましょう。



# おやつのとり方を見直そう！！

名前( )

○たかしくんのおやつの様子を見て、「いけないな。」「直した方がいいな。」と思うことを出してみよう。

## ○おやつのとり方のポイント！！

- ①( )→甘いものばかりでは…
- ②( )→たくさん食べると…
- ③( )→夕食のすぐ前に食べてしまうと…

○おやつのとり方のポイントをふまえて、自分でおやつを組み立てよう！

### 《食べ物》

--	--

### 《飲み物》

エネルギー量 ( ) ( ) ( )

・おやつを選んでみて気付いたことを書きましょう！

○今日の授業の感想を書きましょう。

---

---

---

---

# おやつチェックカード

名前( )

日にち	食べた時間	夕食の時間	食べたものと量
<b>10月 26日</b>	<b>4時30分</b>	<b>7時30分</b>	おにぎり2個 お茶 コップ1ばい <span style="float: right;">(例)</span>
<b>10月 26日</b>			
<b>27日</b>			
<b>28日</b>			
<b>29日</b>			
<b>30日</b>			
<b>31日</b>			
<b>11月 1日</b>			

○1週間のおやつを見ての感想

○おうちの人から

