テーマ2 朝食を中心とした食に関する指導の取組

平成21年4月に作成された玉野市食育推進計画(図45)では、学校においての数値目標は、平成23年度までに「朝食を毎日食べる小学5年生の割合を89%以上、中学2年生の割合を77%以上にする。」と設定している。この目標の達成状況を把握するために、実践中心校及び実践協力校で平成22年4月に食に関する実態調査を実施した。その結果、毎日朝食を食べる児童は91%、生徒は88%で、目標値をクリアしていることがわかった。

しかし、毎日朝食を食べていない児童生徒が315人の内、31人いた。朝食を欠食する理由は、「おなかがすいていない」が最も多く、「気分がすぐれない」「食べる時間がない」が続いている。次に、毎日朝食を食べていると回答しているものの食事内容をみると、「主食偏重型」の朝食を食べたと回答した児童生徒は43%と半数近くを占め、次いで「軽食型」は児童31%、生徒30%、そして、栄養バランスのよい「定食型」は、児童15%、生徒17%だった。また、朝食は健康にとって大切であると回答した児童は96%、生徒は97%であることから、朝食が健康にとって大切であると認識していることがわかった。

これらのことから、朝食の役割について再度確認し、「栄養バランスのよい朝食を食べることが大切である。」という意識をもつ児童生徒を育てるために、発達段階に応じた指導と食育講演会を実施することにした。





図 4 5 玉野市食育推進計画

(1) 朝食に関する指導

目的:朝食の大切さを理解し、健康を考えて栄養バランスのよい朝食を毎日食べよ うとする児童生徒を育成するため。

対象:小学校第5・6学年及び中学校第1学年

内容:教科(家庭科)及び学級活動・給食時の指導・食育講演会等で、発達段階に

応じた指導を行った。

【小学校第5学年】

教科 学級活動 題材名「朝食の大切さを知ろう」

目標 朝食の大切さを理解し、栄養バランスのよい朝食献立を考えることができる。

【小学校第6学年】

教科 家庭科 題材名「生活を見直そう」

目標 朝食の役割がわかり、栄養バランスがよい献立を考えることができる。

【中学校第1学年】

教科 家庭科 単元名「1日分の食事を考えよう」

目標 中学生に必要な1日分の食事について理解し、栄養的なバランスと量を考え、 1日分の献立を作成することができる。

共通教具・教材の作成

【おはようマット】

栄養バランスを意識するために、目的別に3種類のマットを作成した。

- 1 家庭での食事をする時に使用するランチョンマット 裏面は「裏①」を掲載(B4サイズ:800枚作成)
- 2 授業用マット 裏面は「裏②」を掲載 (A4サイズ:100枚作成)
- 3 児童用下敷き裏面は「裏②」を掲載(B5サイズ:800枚作成)



おはようマット (表)



裏①



裏②

【献立作成セット】

すべての児童に1食分の献立を作成する力を養うことを目的として、主食2点・主菜6点・副菜7点・しる物2点・その他(牛乳・くだもの2点)の料理カードセットを120部作成した。



【朝ごはんレシピ集】

児童生徒が献立を作成する時に使用し、家庭での課題に取り組むための教材を作成した。

(詳細は、テーマ3参照)



〈各校における食に関する指導の研修〉

第二日比小学校の今年度の校内研修は『「一人ひとりを大切にし、ともに学ぶ子ども」~食育を通して~』をテーマに据えていることから、本市における朝食を中心とした食に関する指導の実践に先駆けて、市教育委員会による学校訪問時に研究授業・校内研修を実施していただいた。

日程:平成22年5月20日(木)

13:55~14:40 (第5校時)

研究授業 第5学年ろ組 学級活動「朝食の大切さを知ろう」

指導者 教 諭 大月秀樹

栄養教諭 光畑和美

 $1\ 5:\ 1\ 0\sim 1\ 6:\ 1\ 0$

全体協議

- ・研究授業についての協議
- 指導講評等

指導者:市教育委員会3人

参加者:教職員15人・栄養教諭2人

参加者の意見:

- ・献立作成セットを用いたことで、児童が 生き生きと活動することができた。
- ・今後の朝食のめあてについては、家庭の 実態により差がある。個々にめあてをも つことができればよいのではないか。

まず、児童に朝食は大切であるという思いをもたせることが重要である。

・児童が活動する場面で、活動の手順をテレビに写すという、授業のユニバー サルデザイン化の視点をふまえた工夫もされていた。

指導講評:

- ・児童一人ひとりのニーズに合わせた指導をするという視点をもつこと。
- ・授業を通じて家庭への啓発ができればよいのではないか。
- ・年間計画を作成し、発達段階に応じた指導を積み重ねてほしい。

その他:

・授業で学んだことを児童の意識に継続させるため手立てとして、共通教具「おはようマット」を下敷きに加工して配布することや、教材や指示方法の工夫点等のアドバイスをいただき、市内で統一した指導方法の基礎を築くことができた。



指導評価用アンケートの作成

指導の効果を検証するために、第1回地域食育推進委員会で委員の方に御指導いただき、 「朝食についてのアンケート」を作成した。

目的:学習内容の理解度と定着度を確認し、指導方法の検証を行うため。

方法:本時の2~7日前と授業1~2ヵ月後に同じ内容のアンケートを実施。

アンケートの記入方法は、各項目から記号を選択する方式とした。

朝食についてのアンケート

学校 年 組 (男・女)

次の問いについて、自分の生活や気持ちに近いものに 〇 をつけましょう。

問1 週に何日朝食を食べていますか?(ひとつ)

1 毎日 2 5~6日 3 3~4日

4 1~2日 5 0日

問2 「朝食の大切さ」について、説明することができますか?

(ひとつ)

1 かなりできる 2 少しできる

3 どちらともいえない 4 あまりできない

5 まったくできない

間3 朝食を食べたいと思いますか?

(ひとつ)

1 いつも思う 2 ときどき思う

3 どちらともいえない 4 あまり思わない

5 まったく思わない

間4 朝食を食べることは、あなたが元気で健康な生活をするた

めに大切なことだと思いますか?(ひとつ)

1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない

4 あまり大切でない 5 大切でない

問5 朝食に満足していますか?(ひとつ)

1 とても満足 2 まあまあ満足

3 どちらともいえない

4 あまり満足していない 5 満足していない

問6 どんなものを食べると、「よい朝食」になると

思いますか?(いくつでも)

1 ごはん、パンなどの料理(主食)

2 魚、肉、たまご、だいずが入っている料理(主菜)

3 野菜、いも、海そう、きのこが入っている料理(副菜)

4 みそ汁やスープなどの料理(しる物)

5 くだもの

問7 生活の中で健康のために気を付けていることは

ありますか? (いくつでも)

1 食べるものに気をつけている

2 野菜を食べるようにしている

3 うんちが毎日でたか、気をつけている

4 自分のうんちの色、形、かたさを見ている

5 早く寝ている

6 早く起きている

フ その他(

)

学級活動学習指導案

玉野市立日比小学校 第5学年ろ組(21人)
 日 時 平成22年9月7日(火)第5校時使用教室 (5年ろ組教室)
 指 導 者 T1 教 論 片山晃一

T 2 栄養教諭 光畑和美

1 題材名 朝ごはんの大切さについて知ろう

2 題材設定の理由

朝食には大切なはたらきがあることを理解し、1日を元気に過ごすための朝食献立を考えるとともに、よりよい朝食を食べるためのめあてを決め、学習したことを自らの食生活に生かすことができる児童を育成するために、本題材を設定した。

3 ねらい

朝食の大切さを理解し、栄養バランスのよい朝食献立を考えることができる。

- 4 食育の視点
 - ①食事の重要性 朝食には大切なはたらきがあることを理解する。
 - ②心 身 の 健 康 栄養バランスのよい朝食献立を考えることができる。
- 5 指導計画

事前 食に関する実態調査(平成22年4月実施)

本時 「朝ごはんの大切さについて知ろう」

事後

- ・朝の健康観察等で朝食についてふれ、自分にあった方法で実践できるように励まし、支援する。
- ・朝食レシピ集とおはようマットを配布して朝食づくりを実践させる。
- ・朝食を継続して意識させるために、おはようマット(下敷き)を配布し、 1ヵ月後にアンケート調査を行い、学習内容の理解度と定着度を確認し、 指導方法の検証を行う。

6 指導上の立場

(1)題材について

朝食は1日を元気に過ごすために、欠かすことのできない重要な食事である。しかし、朝食の大切さを知っているが、「おなかがすいていない」「時間がない」などの理由で、毎日食べることができない児童もいる。また、朝食の内容についても、1日を元気に過ごすことができる内容とは言えない。そこで、朝食が果たす役割を理解させ、栄養バランスのよい朝食献立を考え、自らの食生活に生かそうとする意識を育てたいと考え、本題材を設定した。

(2) 児童の実態

食に関する実態調査の結果(表3)によると、本学級のすべての児童が「朝食は大切である」と認識している。しかし、朝食の摂取状況をみると「毎日朝食を食べている」90%、「食べないことがある」10%という結果が出た。また、朝食の内容も定食型23%、軽食型29%、主食偏重型29%、おやつ型19%

で、半数近くの児童は栄養の偏ったものであった。今一度、朝食の役割について見直す必要があると考えられる。

表3 食に関する実態調査結果

問1 朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか。

① 思う 100% ② 思わない 0%

問2 朝食を食べていますか。

① 毎日 90% ② 食べないことがある 10%

問3 朝食は何を食べましたか。

① 定食型(主食・主菜・副菜・しる物がそろっている。) 23%

② 軽食型(主食に主菜か副菜がついている。) 29%

③ 主食偏重型(主食のみ、主食と飲み物のみ) 29%

④ おやつ型(主食がない。おやつや菓子パンのみ) 19%

調査児童数:5年ろ組(男子12人、女子9人 計21人)

(3) 指導上の立場

本時の目標を達成させるために、次の手立てを考えた。

- ・朝食アンケートの結果や、朝食を食べたときと、食べなかったときの体の違い について考えさせ、朝食について意識づける。
- ・体温の変化や脳のはたらきを活発にすることなど、朝食の果たす役割について 写真やグラフなどを用いて理解させる。
- ・栄養バランスのよい朝食献立の作成方法を示し、「献立作成セット」と「おはようマット」を使い理想の朝食献立を考えさせ、食生活に生かそうとする意識づけをする。また、ねらいに迫るために朝食の意義について見つめ直す活動を通して、お互いの考えを認め合う態度を育て、食生活を自主的によりよいものにしていこうとする意欲を高めたいと考える。

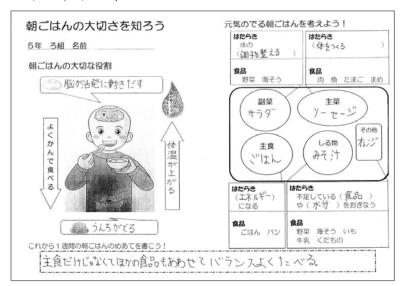
(4) 本市食育推進計画とのかかわり

玉野市では、平成21年4月から「玉野市食育推進計画~ひろげよう!つなげよう!たまの食育の"わ"~」が運用されている。この計画の中では、活動主体ごとの基本方針が示されており、学校においては、「児童が自らの体験を通じて望ましい食生活を学び、家庭において積極的に実践することにより、食への意識の向上を図る。」とある。そこで、実態調査の結果からみえた課題を解決し、家庭での実践化を図るために、本事業で作成した「朝ごはんレシピ集~第1集~」と「献立作成セット」、「おはようマット」を活用した指導を行うことにした。

7 本 時 案

7 平 时 未	指導上の支援(C	2/44a 1-44a 1		
学習活動	T 1 (片山)	T 2 (光畑)	準備物等	
 朝食アンケートの結果 を知り、毎日の朝食を思 い出す。 	実態調査の結果を知らせ、 毎日の朝食について振り返 れるようにする。『毎日朝食を食べる』 日比小 90%		・食に関する実態 調査結果	
	朝ごはんの大切さ	について知ろう		
2 朝食を食べたときと 食べなかったときの体 の状態について考え、発 表する。	 朝食を食べた場合と食べなかった場合を比較させ、体の状態の違いについて発表させる。 朝食を食べることができなかった時のことを思い出させ、その原因が、起床時刻が遅い、食欲がないなど、1日の生活リズムと関わっていることに気づくことができるようにする。 			
	□ 朝食と体の関わりについて、	関心を持つことができたか。		
3 朝食を食べることに よって体が活発に活動 できるようになること を理解する。		朝食が果たす役割について 知らせる。体温が上がる脳のエネルギーうんちがでる	・絵カード (朝食の働き) ・グラフ (朝食と学力・体力) ・サーモグラフィー (テレビ)	
4 朝食の内容を振り返り、どんな朝食がよいかを知る。	○ 朝食アンケートの結果から、自分の朝食内容を振り返えらせる。		・字カード・ワークシート	
5 栄養バランスのよい 朝食献立を考える。		一日を元気に過ごすための献立の考え方を知らせる。栄養バランスのよい朝食献立を考えさせ、食生活に生かすために意識づけをさせる。	・料理絵カード	
	◎ 栄養バランスのよい朝食献」			
6 本時のまとめをする。	○ これから1週間の朝食のめ あてをワークシートに記入 させ、具体的な目標をもつこ とができるようにする。		・ワークシート ・献立作成セット ・おはようマット	

<ワークシート>



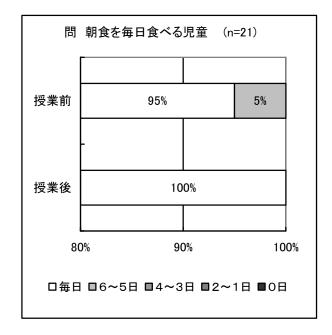
<朝食づくりの取組>

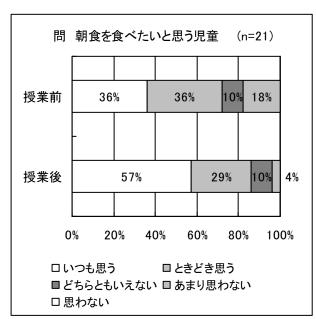


<事後の取組>

アンケート調査の実施

結果:授業後、「朝食を、週に何日食べますか。」の問いに全員が「毎日食べる」と回答した。また、「朝食を食べたいと思いますか。」の問いでは、「いつも思う」または、「思う」児童が増えた。このことから、朝食の摂取実態が改善し、朝食をすすんで食べようとする意識をもたせることができたと考えられる。





家庭科学習指導案

玉野市立胸上小学校 第6学年(20人)

日 時 平成22年6月9日(水)第3校時

使用教室 (6年教室)

指 導 者 T1 講 師 佐武江美

T 2 栄養教諭 矢谷真知子

1 題材名 生活を見直そう (開隆堂) 小題材名 朝食に合うおかずを作ろう

2 目標

- ○朝食のとり方に関心をもち、実践しようとする。(関心・意欲・態度)
- ○朝食に合うおかずを作るために、材料やその調理方法を考えたり、手順を工夫したり できる。(創意工夫)
- ○材料や調理時間を考え、おかずを作ることができる。(技能)
- ○朝食の役割がわかり、朝食に適切な献立作りが理解できる。(知識・理解)
- 3 指導計画(全8時間)

第一次 朝の生活を見てみよう・・・・・・・・・・・1時間

第二次 生活時間をくふうしよう・・・・・・・・・・1時間

第三次 朝食に合うおかずを作ろう・・・・・・・・・・6時間

第1時 どんな食事にするかを考えよう

第2時 材料をそろえよう

第3時 ゆでたりいためたりする調理について考えよう

第4時 ゆでてみよう

第5時 いためてみよう

第6時 休日の朝食を考えよう【本時】

4 指導上の立場

(1) 題材について

朝食は、1日を元気にすごすために、欠かすことのできない重要な食事である。そこで、朝食が果たす役割を理解させ、主食・主菜・副菜・しる物がそろった栄養バランスのよい朝食献立を考え、自ら進んで毎日の生活に生かしていこうとする実践力の育成につなげていきたい。

(2) 児童の実態について

本学級の児童は、5年生で食品の栄養的な特徴や体内でのおもなはたらきを理解し、 食品の組み合わせ方や栄養バランスのよい食事になるように食品を組み合わせてとるこ との大切さを学習してきている。また、ごはんとみそ汁などの調理実習も体験している。

平成22年4月に実施した食に関する実態調査の結果(表4-1)を見ると、ほとん

どの児童が、毎日朝食を食べていることがわかる。しかし、食べる習慣がない、休日は食べない、食事の用意ができていないなどの理由から食べない児童もいた。朝食の内容は、軽食型が7人(35%)、主食偏重型が10人(50%)、おやつ型が3人(15%)と栄養バランスが偏ったものであった。朝食を食べることが、自らの健康のために大切であるとわかってはいるものの、どのように食べるとよいのかについては理解できていないことがわかる。このことから、今一度朝食の役割と内容について見直す必要があると考えられる。

そこで、本題材を通して、栄養バランスのよい朝食献立の作成方法を理解し、「献立 作成セット」と「おはようマット」を使って朝食献立を考え、自らの食生活に生かそう とする態度を養いたい。

とする態度	を養いたい。					
		表 4 — 1 1	まに関する	実態調査結果	<u>l</u>	
		X - 1 1	X 1C 151 7 0	人心阴丘响不	•	
問 1 . 草	明食は週何日:	食べますか。				
1	7 日	18人	. 2	$5\sim6$ 目	1 人	
3	$3\sim4$ \exists	1 人	. 4	$1\sim2$ 日	0 人	
(5)	0 日	0 人				
問2. 韓	明食を食べない					
1		_			れない 0人	
3	食べる時間に	がない	0人 ④	やせたい	0 人	
5	食べる習慣だ	がない	1人 ⑥	休日は食べ	ない 1人	
7	食事の用意だ	ができていな	い 1人			
問3. 4	今日の朝食は何	何を食べまし	たか。			
1	定食型(主流	食・主菜・副	菜がそろ・	っている)	0 人	
2	軽食型(主	食に主菜か副	菜がつい	ている)	7 人	
3	主食偏重型	(主食のみ、	主食と飲る	み物のみ)	10人	
4	おやつ型(主食がない。	おやつのる	み、菓子パン	のみ) 3人	
問4. 韓	明食を食べる。	ことは、健康	のために	大切だと思い	ますか。	
① r	思う	19人	2	思わない	1 人	
		実施児童数	::6年児i	童(男子8人	、女子12人	計20人)

(3) 本時について

本時の目標を達成させるために、次の手だてを考えた。

- ・朝食アンケートの結果や、朝食を食べたときの体の様子について思い出させ、朝食に ついて意識づける。
- ・体温の変化など、朝食の果たす役割について写真を用いて理解させる。
- ・2つの朝食の献立例をもとに、栄養バランスのよい朝食は主食・主菜・副菜・しる物の4つがそろった献立であることを押さえ、「献立作成セット」を使うことによって簡単に料理が選択できるようにし、「おはようマット」により、その組み合わせ方法を確認することができるようにする。

(4) 本市食育推進計画とのかかわり

玉野市では、平成 2 1 年 4 月から「玉野市食育推進計画~ひろげよう! つなげよう! たまの食育の"わ"~」が運用されている。この計画は「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な生活を実践することができる人間を育てること」を理念に掲げている。学齢・思春期(6~18歳)では「食と健康に関心をもとう」として、4 つのこころがけたいことが定められている(表 4 - 2)。この中の「毎日朝食をとる」と「自分で料理ができる」を意識しながら、本題材に取り組んでいく。

授業後、「朝ごはんレシピ集~第1集~」(テーマ3参照)を活用して朝食づくりを行うなど、学習したことを生活に生かしたい。そのために、おはようマットの下敷きを配布して実際の生活に生かせるように教材を工夫し、目標を達成できるようにしたい。

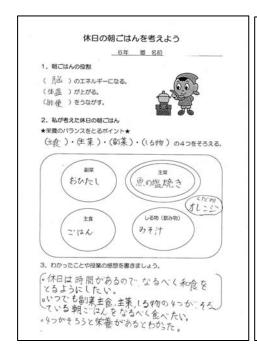
表4-2 玉野市食育推進計画より一部抜粋

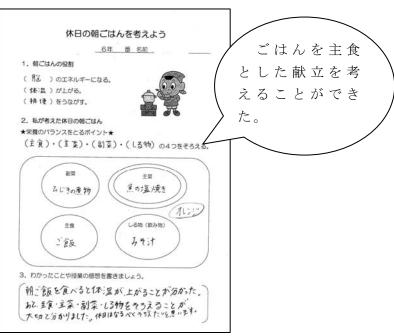
- ○学齢・思春期の『こころがけたいこと』
 - ・家族や友人などと楽しく食事をする
 - ・毎日朝食をとる
 - ・食の大切さ、ありがたさを感じる
 - ・自分で料理ができる

5 本時案(計画 第三次第6時)

日標 ・		バランスの上い献立た老ラス?	- レがでキス				
H /l示 * F	朝食の役割がわかり、栄養バランスのよい献立を考えることができる。 教師の支援 評価〔観点〕						
学習活動	T 1 (佐武)	7 2 (矢谷)	一一(観点)				
1本時のめあて をつかむ。	○前時までの学習から、 自分たちの生活を想起 させ、本時の学習への	12(人行)	(<i>J</i>)				
2朝食の役割について考える。	意欲をもたせる。	○サーモグラフィーを示し、朝食を食べた後では、体の表面温度が上がっていることを理解させ	朝食摂取前後のサーモグラフィー				
		る。 〇ワークシートに朝食の役割を記入させ、脳や体と朝食の関係について確認させる。	文字カード [知識・理解] (ワークシート)				
	休日の朝	食を考えよう					
3献立のたてか たについて知 る。		○黒板に2つの食事例を示し、それぞれを主食・主 し、それぞれを主食・ ・副菜・しる物の4つ にわけさせる。そうする ことで、栄養バラのもの よい食事は、4つのもの をそろえればよいことに 気づかせる。	献立例2種料理カードおはようマット				
4朝食の献立を考える。	○活動が止まっている児 童がいたら、共に献立 を考え、課題に取り組 めるようにさせる。	○献立作成セットを使い休日の朝食を考えさせる。 そうすることで料理の組み合わせ方法を確認させる。 ○班ごとに考えた献立を発	献立作成セット おはようマット [関心・意欲・態度] (活動の様子) (ワークシート)				
5 本時のまとめ をする。	○学習した内容をふりか えり、理解を深めさせ る。	表させ、お互いの献立のよさに気づかせる。					
	◎朝食の役割を理解し、考えることができたか	栄養バランスが良い献立を い。					
	○下敷きを配布し、栄養 バランスのよい朝食が 作れるように意識づけ をする。		おはようマットの 下敷き				

< ワークシート>



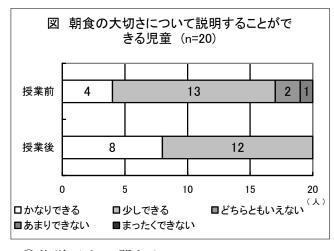


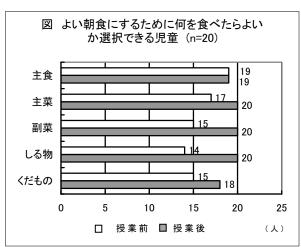
<事後の取組>

①アンケート調査の実施

結果: 授業後、「朝食の大切さについて説明することができますか。」の問いに対して、 全員が「かなりできる」または「少しできる」と回答した。また、「よい朝食に するために何を食べたらよいと思いますか(複数回答)。」では、主食・主菜・副 菜・しる物の4つ全てを選択できた児童は19人(95%)だった。

これらのことから、朝食の大切さや料理の組み合わせについて、児童はよく理解したと考える。





②他単元との関わり

2 学期には「楽しい食事を工夫しよう」の単元で、朝ごはんレシピ集を用いて献立作成を行い、調理実習を行った。 児童は、主食・主菜・副菜・しる物の4つの料理がそろうように調理計画をたて、班ごとに創意工夫のみられる実習を行うことができた。

家庭科学習指導案

玉野市立日比中学校 第1学年A組(34人) 日 時 平成22年6月25日(金)第4校時 使用教室 (1年A組教室)

指 導 者 T 1 教 諭 榊原美智子 T 2 栄養教諭 光畑和美

1 単元名 わたしたちの食生活(東京書籍) 小単元名 1日分の献立を考えよう

2 単元目標

- ◎ 食品に含まれる栄養について関心をもち、意欲的に献立作りをしている。 (関心・意欲・態度)
- ◎ 栄養を考えた食品の組み合わせや調理方法を工夫することができる。 (工夫し創造する能力)
- ◎ 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることができる。(技能)
- ◎ 献立作りの条件や手順が理解できる。(知識・理解)

3 単元について

(1) 教材観

成長期である中学生が、栄養素のはたらきを理解し、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせや食品の栄養バランスと量を考えて食事をすることは重要である。このことを踏まえ、中学生に1日分の献立を作成することができる力をつけさせたいと考え本題材を設定した。

(2) 生徒の実態

本学級の生徒は学習に対して前向きで、進んで発表するなど学習意欲が高い。 食事は健康のために重要であるという意識を持っているが、平成22年4月に 実施した食に関する実態調査の結果を見ると、「給食を残すことがある」と24% の生徒が回答している。また、「給食で嫌いな食べ物を残すことがある」または、 「時々ある」と67%の生徒が回答している。また、朝食の内容は、栄養バラン スのよい定食型は16%で、軽食型23%、主食偏重型48%、おやつ型13% と栄養バランスが偏ったものであった。

このことから、健康を意識した栄養バランスのよい1日分の食事の大切さを理解させたいと考えた。

問1 給食(主食やおかず)は残さずに食べていますか。

① 残さず食べる 43% ② 残さず食べることが多い 33%

3 %

③ 残すことの方が多い 21% ④ いつも残す

問2 給食で嫌いなものを残すことがありますか。

① ある 24% ② 時々ある 43% ③ ない 33%

問3 朝食は何を食べましたか。

① 定食型(主食・主菜・副菜・汁物がそろっている。)
 ② 軽食型(主食に主菜か副菜がついている。)
 ② 主食偏重型(主食のみ、主食と飲み物のみ)
 ④ おやつ型(主食がない。おやつや菓子パンのみ)
 16%
 48%
 ① おやつ型(主食がない。おやつや菓子パンのみ)

調査生徒数:1年A組(男子 15人、女子 16人 計31人)

(3) 指導法の工夫

本時の目的を達成するために、栄養バランスのよい1食分の献立の作成方法を振り返り、「食品群別摂取量のめやす」や「朝ごはんレシピ集」を使い、栄養バランスのよい1日分の献立を考えさせ、食生活に生かそうとする意識をもたせる。また、栄養バランスのよい食事の意義について見つめ直し、食生活を自主的によりよいものにしていこうとする意欲を高めるために、「朝ごはんレシピ集」と「おはようマット」を配布して、朝食づくりをさせる。

(4) 本市食育推進計画とのかかわり

玉野市では、平成21年4月から「玉野市食育推進計画~ひろげよう!つなげよう!たまの食育の"わ"~」が運用されている。この計画の中では、活動主体ごとの基本方針が示されており、学校においては、『学校給食を「生きた教材」として活用し、児童生徒の実態に応じた効果的な指導を実施する。』とある。そこで、実態調査の結果を踏まえて、共通の食事である学校給食や、本事業で作成した「朝ごはんレシピ集~第1集~」を活用して、本単元に取り組むことにする。

4 指導計画(全10時間)

第1次 食事のとり方を考えよう・・・・・2時間

第2次 栄養素のはたらきを知ろう・・・・・2時間

第3次 食品にふくまれる栄養素を知ろう・・・2時間

第4次 バランスのとれた食生活を考えよう・・4時間(本時1/4)

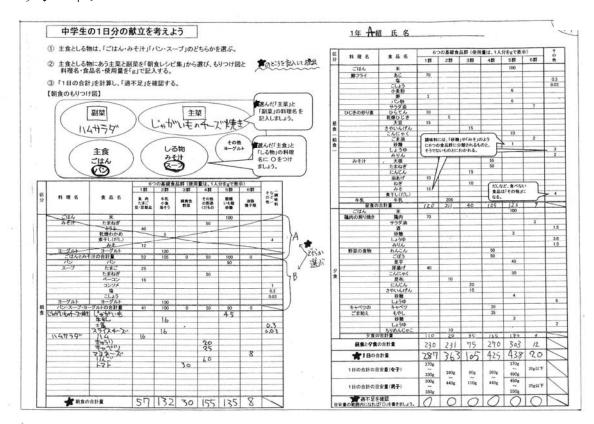
5 食育の視点

②心身の健康 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることができる。

6 本 時 案

6 本 時 案							
目的 食品の組み 技能)	へ合わせを考え、中学生 <i>0</i>) 1 日分の献立を考えることか	びできる。(生活の				
W 77 7 X	指導上の支援	(○) と評価 (◎)	V/FF 161 6-6-				
学習活動	T 1 (榊原)	T 2 (光畑)	資料等				
1 本時のめあ	○ これまでの学習	1 - ()3/4/					
てを確認す	を生かして、1日分						
	の献立を作成する						
る。	ことを知らせる。						
_							
L	1日分の食事	について考えよう					
2 1 食分の献		○ 給食献立を見ることに	・献立作成の				
立の立て方を		よって、1食分の献立の	手順カード				
振り返る。		立て方を確認させる。	・給食写真				
1M / 25 0 0		・主食・主菜・副菜・汁	加及了共				
		物をそろえる。					
		・食品の組み合わせと量					
		を考える。					
		・調理方法や時間、食べ					
		る人の好みを考える。					
	○ 1 食公の融立の寸	アナな理解することがで					
	◎ 1食分の献立の立て方を理解することがで						
	きたか。						
3 中学生の1		○ 昼食や夕食との栄養の	・ワークシート				
日分の献立を		バランスを考え、中学生	・ワークシート				
考える。		の1日分の献立を考えさ	(掲示用)				
		せる。	・朝食レシピ集				
		・朝食レシピ集を参考に	(おかず編)				
		献立を作成させる。	• 電卓				
		・1食分の食事で十分な					
		量をとることができない。					
		い場合は、1日のうちで					
		補うことを知らせる。					
	<u> </u>		 ・食品群別摂取量				
	○献立を確認させ、		のめやす				
	食品群や量に過不		0) 0) 4 9				
	足はないか確認させる。						
	ピッ 。						
	◎ 栄養バランスのよい1	日分の献立を考えることがで					
	きたか。						
1							
4 本時のまと	○ 家庭で1食分の		・朝食レシピ集				
めをする。	朝食づくりをする		・おはようマット				
-/ -/ 00	課題を示し、実践		4-10.00				
	意欲を持たせる。						

<ワークシート>



<朝食づくりの取組>

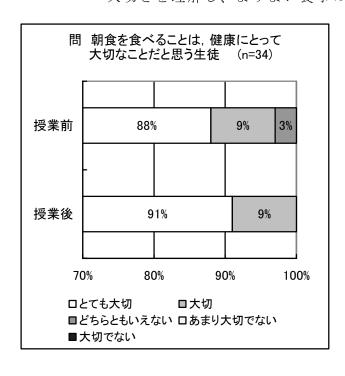


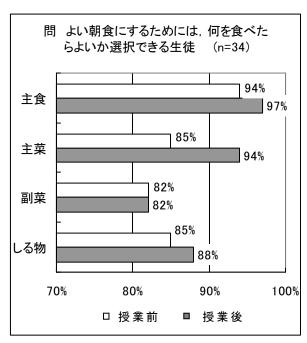
	6つの基礎食品群にあてはするところに「O」を記入						りを記入し	しましょう。	
料理名 食品名		1人分の	1.89	2群	38#	487	584	639	
	食品名	使用量 ※単位を 書きま しょう。	魚 肉 たまご 豆・豆製 品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜くだもの	契頼 いも類 砂糖	遊游 柚子類	
例)さけおにざり	ごはん	茶わん1杯					0		
	さけフレーク	大きじ1	0	14					
	ごま	小さじ1						0	
(例) みそしる	たまねぎ	1/8切				0			
	にんじん	3m			0				
	とうふ	40g	0		3器・4群	の食品をたり	(34)	-	
	乾燥わかめ	少々		0	使ってね		28	-	
	煮干し(だし)	5尾				tre, East		60	
	At	大きじ2/3 200cc	0	_	にも入られ	よい食品も支	165.	1	
method d	7K			_	-		0	-	
ごはん	ごはん	推りしい				-	0		
वेर्ट(3	じゃかりも	4 tour.			0				
	Shick	3cm	-		0	0			
	はくさい	主枚	-		0	-	-		
	ねき"	42	0						
	242	大さい子		0				-	
	にほし	545 200ml		-		-			
A-14	*	1 toh	0	-	-	-			
417	24	37	-0	_	0				
d. 1	15455	309		0	-				
などきの意物	ECUC 3				-		0	-	
	I LLENC	309-			0		-		
	大文章	3 cm.	0		-				
	STIN.	¥401	-						
	30	11301/2						0	
	3B	大さじ							
	しょうり	*+c1			_				
	るかとう	ושלים				1	0		
	109 4	4.501			1		-		
	-								
		-			-				
					1	1			
		-			1				
	_		-			1			
		-			_				
	-				1				
					1				
	-				-				
	-				1		1		
	-				-	-			
	-			-	-				
	-				-				
60/08***	は品群ごとの「	OLDER	3 @	2		1	16	/ 8	
6つのを使り	を印料しとの	〇1の国気	1 2 4	120	a D a	1 6	1 4 6	1 1	

<事後の取組>

① アンケート調査の実施

結果:授業後、「朝食を食べることは、健康にとって大切だと思いますか。」の問いに全員が「とても大切」または「大切」と回答した。また、「よい朝食にするには、何を食べたらよいと思いますか(複数回答)。」では、朝食内容の理解度が上昇していることがわかる。このことから、健康と朝食を食べることの大切さを理解し、よりよい食事の組み合わせを理解していると考えられる。





(2)食育講演会

平成22年4月に実施した食に関する実態調査で、毎日朝食を食べないと回答した生徒へ、朝食を食べない理由について質問したところ、「空腹感がない」が最も多く、「休日は食べない」が続いた。生活の質(QOL)を高めるためには、朝食のみならず生活習慣全体を見直すことが重要である。そこで、生活習慣について振り返り、すすんでよりよい生活習慣を形成しようとする態度を育てたいと考え、有識者による講演会を開催することにした。また、取組を地域に還元するために、市内小中学校の教職員及び開催する中学校区の保護者、栄養委員など地域で活躍する食育支援者の参加も可能とした。

① 日比中学校

日時:平成22年6月9日(水)第5校時(13:40~14:40)

対象:生徒234人・保護者18人・教職員等40人・地域関係者32人

内容:「眠りと食事の習慣をちょっと見直すと君は変わる!

魅力、学力、体力アップ!!」

講師 川崎医療福祉大学 教授 保野孝弘先生

家庭への指導:給食だよりや保健室だよりの配布(図46・図47)



眠りのメカニズムについて、 わかりやすくお話しいただきま した。クイズあり、笑いありの 楽しい講演でした。



図46 給食だより

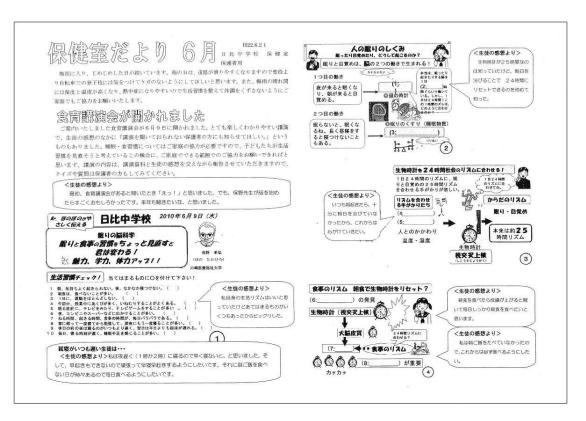




図47 保健室だより

<生徒の感想>

日頃から、早寝・早起きを心がけていますが、これほど生活に役立つとは知りませんでした。 メラトニンや日光の話しを聴き、朝起きるのがとても楽しみになりました。

昨日早寝をして今朝起きると、6時30分でした! そして、カーテンをあけて「太陽さん、おはよう」と言うことができました。

朝食もしっかりかんで食べると、4時間目までの授業の内容がキッチリ頭に入った気がします。講演は楽しかったので、また聴きたいです。ありがとうございました。

朝食を食べなかったら成績が下がると聴き、ビックリしました。私は毎日朝食を食べているのに成績があまりよくありません。だから、朝食を食べなかったら本当に大変なことになる・・・。と思いました。

また、妹はいつも夜明るい所にいて「寝られん~。」と言っているので「暗い所にいなきや メラトニンがでなくて眠れないんだよ。」と教えてあげようと思います。

<参加者の感想>

「体内時計 2 5 時間を太陽の光を浴びることによって、朝食をとることによって 2 4 時間に合わせている。」等、難しい内容を例えを交えて軽妙な語り口で話してくださり、分かりやすい講話でした。データを基にした話だったので、説得力がありました。臓器時計というのを初めて知りました。(教職員)

早寝、早起き、朝食、昼食、夕食、決まりきった一日のサイクルがいかに大切かを楽しく学べました。毎日の生活がきちっとしていると、生活習慣病もおのずから減少していくと思います。1日1日の積み重ねが大切なことを再確認しました。いい学びをありがとうございました。(地域の方)

感想の解析:

解析方法

食育講演会の生徒の感想を Excel ファイルに入力し、SPSS Text Analysis for Survey 3. 0を用いて分析を行った。

結 果

出現頻度19回以上の各要素についてカテゴリ化を行ったうえで、カテゴリの削除と結合を行い、最終的に「分かる」「早寝早起き」「朝食」「食育講演会」「勉強」「面白い」「生活習慣」「ありがとう」「大切」「睡眠」「保野先生」「食べる」「がんばる」の13個のカテゴリを作成した(図48)。

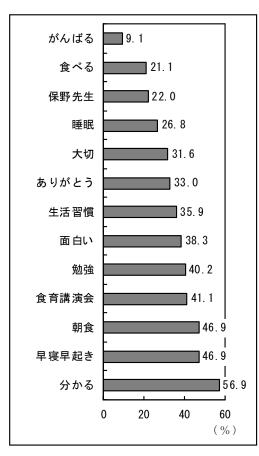
また、対象者毎に抽出したカテゴリが記述しているかどうかを二値データとして作成し、カテゴリ間の関係を把握するためにコレスポンデンス分析を行なった。その結果、『講師への感謝と感想』『講演内容』『今後の生活』の3つに大きく分

類することができた。『講師への感謝と感想』は「食育講演会」「面白い」「ありがとう」「保野先生」と近い位置にあり、『講演内容』は「睡眠」「生活習慣」「分かる」「大切」と近く、『今後の生活』は「勉強」「早寝早起き」「朝食」「食べる」「がんばる」と近い位置にあった(図49)。

すなわち、生徒は「食育講演会」を興味深く聞き、講演者に感謝し、講演では、 睡眠や生活習慣の大切さがわかり、今後は早寝早起きをし、朝食をきちんと食べ て、がんばりたいという感想をもっていることが示唆された。

考 察

解析結果と生徒の感想から、「食育講演会」が、面白く、楽しいものであったことから、生活習慣とヒトの生物学的特性の関係についての理解度が深まり、得た知識を生活に活かそうとする意識が高まり、生活を変えようとする態度を認めることができた。有識者による講演は、興味や関心を引き出し、知識の向上に有効であるだけでなく、生徒がこれまでの生活の中で体験してきたことや知識の裏付けとなり、意識や行動の変化に効果的につながったと考えられる。



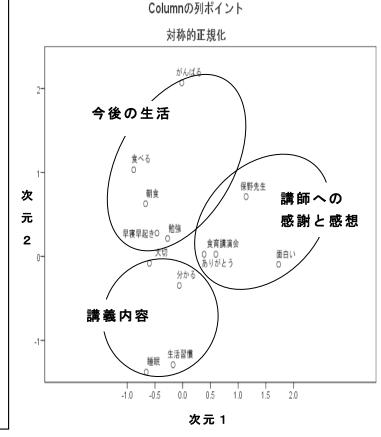


図 4 8 食育講演会感想 カテゴリ集計(n=209)

図49 カテゴリの布置図

② 東児中学校

日時:平成22年7月12日(月)第5校時(13:30~14:30)

対象:全校生徒92人・保護者と地域健康教育関係者等14人

内容:「睡眠と生活リズム」について

講師 ノートルダム清心女子大学 教授 石原金由先生



眠り方や、睡眠と健康 との関わりについて 講演を聴きました。

<生徒の感想>

私は、ほとんど毎日学校から帰ると、2時間くらい寝てしまって夜寝るのが遅くなり、その分朝起きるのも遅くなってしまいます。学校へ行く日と休みの日の睡眠時間は、3・4時間違います。これでは健康状態は良くないので、いつもほぼ同じ睡眠時間にしたいと思います。朝ごはんは毎日食べているので、これからも続けて健康状態を良くしていきたいです。

今日は、睡眠のことがしっかり学べてよかったと思う。話を聞いていて、睡眠時間は人によってそれぞれ違うということに、そうなのかと思った。生活習慣に関するアンケート用紙みたいなのもあって、自分の生活を見直すことができてよかったと思う。朝ごはんを食べるのと、食べないのでは勉強などに影響があることが分かった。これからも毎日しっかり朝ごはんを食べようと思った。

今日の講演を聞いて、睡眠の大切さ、朝ごはんの大切さを知った。寝ないだけで脳の働きが低下したりするのはびっくりした。自分は寝る時と寝ない時の睡眠時間の差が激しいので、今すぐ直そうと思った。朝ごはんも一緒で、毎日食べないとダメだなと思った。これから受験勉強も始まるので、規則正しい生活をしようと思った。

感想の解析:

解析方法

食育講演会の生徒の感想を Excel ファイルに入力し、SPSS Text Analysis for Survey 3. 0を用いて分析を行った。

結 果

出現頻度10回以上の各要素についてカテゴリ化を行ったうえで、カテゴリの削除と結合を行い、最終的に「睡眠」「知る」「活かす」「ありがとう」「朝食」「食

べる」「規則正しい生活」「大切」「食育講演会」「勉強」「早寝早起き」の11個のカテゴリを作成した(図50)。

また、対象者毎に抽出したカテゴリが記述しているかどうかを二値データとして作成し、カテゴリ間の関係を把握するためにコレスポンデンス分析を行なった。その結果、『講師への感謝』『講演内容』『今後の生活』の3つに大きく分類することができた。『講師への感謝』は「食育講演会」「活かす」「ありがとう」と近い位置にあり、『講演内容』は「睡眠」「知る」「規則正しい生活」「大切」と近く、『今後の生活』は「朝食」「食べる」「勉強」「早寝早起き」と近い位置にあった(図51)。

すなわち、生徒は「食育講演会」の講演者に感謝し、講演内容として「睡眠」と「規則正しい生活」が「大切」であることを知り、今後は「朝食」をきちんと「食べる」こと、「早寝早起き」、「勉強」をがんばりたいという感想をもっていることが示唆された。

考 察

解析結果と生徒の感想から、「食育講演会」の実施により、睡眠をはじめとする規則正しい生活習慣と勉強との関係についての理解度が深まり、今後の生活において「早寝早起き」をして朝食を食べようとする意欲を認めることができた。

短時間の指導は、行動の変容にはつながりにくいが、知識の向上には有効であることが示唆された。今後は、行動の変容をもたらすための継続した指導が必要であると考えられる。

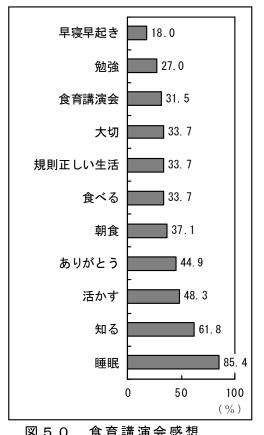


図 5 0 食育講演会感想 カテゴリ集計 (n = 8 9)

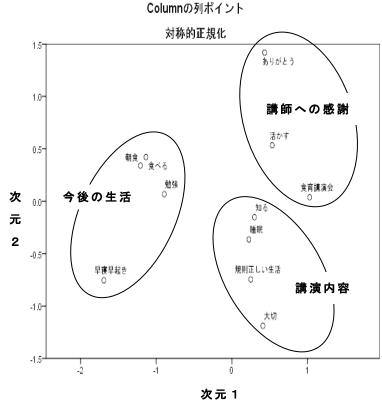


図51 カテゴリの布置図