

食を大切にし、望ましい食習慣を実践しようとする児童の育成

佐倉市立臼井小学校

9 番 栄養教諭 布施梨乃

1. 研究テーマ設定の理由

○学校の概要

本校は、千葉県の北西部に位置し成田空港が近くにあり、都心から1時間位の場所にある。佐倉市内の中でも、印旛沼に一番近く、米や野菜の栽培も盛んで自然が多く残っている。歴史的には臼井城があった頃から佐倉の要所として栄え、学区内には歴史を物語るものが散在する。新しくは元巨人軍長嶋茂雄氏の生まれ育ったところとして、全国的にも名を馳せている。

児童数は308名、15学級（うち特別支援3学級含む）で、学校給食は自校方式である。保護者は従前からの居住者より、首都圏に関わるサラリーマン家庭が多い。また、地域的には学校運営には非常に協力的である。

○新学習指導要領から

新学習指導要領における食に関する指導の目標は次の通りである。

（知識・技能）

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

（思考力・判断力・表現力等）

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

（学びに向かう力・人間性等）

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

また、【食事の重要性】【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つの視点に基づき、学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を育成することが求められている。

そこで、児童が食の大切さを実感し、生涯にわたって自己の健康に配慮した望ましい食習慣を実践しようとする児童の育成をめざしたいと考え、本研究テーマを設定した。

○学校教育目標から

〈学校教育目標〉

自ら学び、心豊かでたくましい子どもの育成

〈めざす児童像〉

かしこく、やさしく、たくましく！

・自ら学ぶ子ども

・最後まで話を聞ける子ども

・自ら進んで取り組み、最後までやりぬく子ども

・ほかの人にやさしくできる子ども

- ・相手の立場になって思いやり、行動できる子ども

食育においても、食や食に関わる人々に対して感謝の心を育むとともに、自ら進んで望ましい食習慣を実践する児童の育成をめざしたい。

○児童の実態から

明るく、素直で気持ちのよいあいさつができる児童が多い。4月当初と比べると、体を動かすことが一段と活発になり、体もひとまわり大きく成長してきた。子どもたちにとって給食の時間は、学校生活の中で楽しい時間の一つである。その一方で、苦手な食べ物が出ることで、給食の時間が嫌いだと感じている児童もいる。また、食に関する興味関心が薄く、苦手な食べ物がある児童が多い。特に野菜の和え物や汁物の食べ残しが多く、栄養のバランスが崩れると、体にどんな影響を及ぼすのかは理解していない。

そこで、苦手なものでも少しずつ食べようとする意欲を育むとともに、望ましい食習慣を実践する児童の育成をめざしたい。

2. 研究の目的

令和2年度の残菜量は平均8%であった。なかでも、和え物、汁物、和食の献立に食べ残しが多く、特に野菜や豆を使用した料理は苦手とする子が多いことが課題としてあげられる。

令和元年度7月の朝食に関する調査では朝ごはんを毎日食べる児童は92.9%だったのに対し、令和2年度7月では83.2%に下がってしまった。これは休校中における

生活習慣及び食習慣の乱れによるものと考えられる。そして、朝食の内容についても「主食のみ」「主食と乳製品」といった子が半数を占めていることが課題としてあげられる。

これらの実態をふまえ、好きな時に好きなものを食べられる環境にある現代社会の中で自らの健康のために正しい食に関する知識を得て、生かしていくことは重要なことである。また、望ましい食習慣は大人になってからいきなり身につけることは大変困難であり、子どものころから身につけていくことが大切であると考えた。

そこで、令和3年度は、食を大切にし、望ましい食習慣を実践しようとするための方法を探っていきたい。

3. 研究仮説

仮説1

食事の重要性や楽しさを理解すれば、食の大切さに気付くことができるだろう。

仮説2

食に関する正しい知識を得ることができれば、健康的な食習慣を実践しようとすることができるだろう。

4. 実践

実践するにあたり、食に関する指導の全体計画①②の作成を行った。前年度までの計画をもとに、児童の実態を再度把握し、食に関する課題解決に向けて、見直しをした。

学校全体で食育を組織的、計画的に推進するため、職員会議の場で学校内の教職員に知らせることで、年間を通じて食に関する指導を行うことを周知した。

仮説1について

(1) 教材としての給食や地場産物の活用

○地場産物だよりの活用

佐倉市では地場産物を積極的に活用できるよう市内栄養士会で地場産物推進班というものがあり、地場産物の年間計画や地場産物だよりを作成している。地場産物の使用時期にあわせて地場産物だよりが発行され、それを市内の栄養士で共有している。

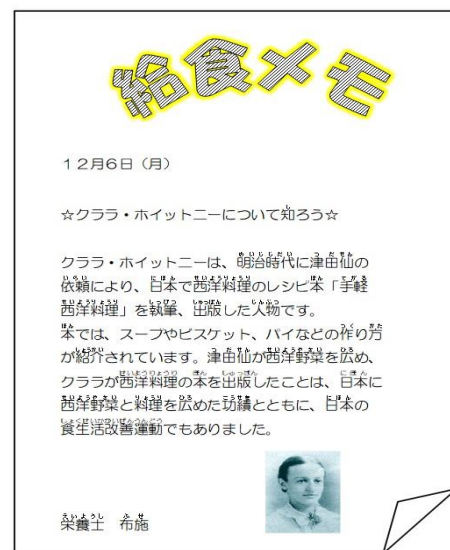
生産者の話や食べ物に関するクイズが載っており、各階の廊下に掲示することで興味をもって読んでもらえるようになった。



○地場産物を活用した給食と給食メモ

佐倉市では年間を通して佐倉産のお米「めしあがれ」を使用している。他にも手作り味噌や野菜など地場産物の活用に力を入れている。特に弥富地区の学校給食応援団の方々は学校給食で地場産物を活用してもらうよう、熱心に取り組んでくださっている。毎日発行している給食メモにもその方々の思いや地場産物であることを掲載し、児童に伝えている。

給食メモには、食材に関するクイズや栄養の話、マナー、食文化等を掲載し、その日の給食に込めた思いを伝えている。放送委員会の子どもたちが毎日の放送で伝えてくれるだけでなく、掲示することにより興味関心を高めるよう努めた。



○地場産物を用いた体験活動

例年であれば

- 1年 グリンピースのさやむき
- 2年 そらまめのさやむき
- 3年 枝豆のさやとり
- 4年 とうもろこしの皮むき

といった活動を行っていたが、コロナ禍のため実施することができなかった。

しかし、とうもろこしについては給食に使用する際に、サンプルケースの横に実物のとうもろこしを置くなどして興味をもたせるよう努めた。

また、今年度は3・4年生が掘ったさつま芋が豊作であったため、それを給食に使用することができた。

○「佐倉学」を取り入れた献立の実施

市内栄養士会では、目指す子ども像を「佐倉いっぱいの味で育つ 元気な佐倉っ子」として佐倉学や地場産物を取り入れた給食を提供することで、食育の推進に努めている。地域産業や文化を理解することは、郷土への関心を深め、「食」の大切さを知るとともに、自分の食生活に関心をもつことにつながっている。

〈城下町佐倉・江戸ぐるめ献立より〉



〈クララホイットニー献立より〉



〈津田仙に関する掲示物〉

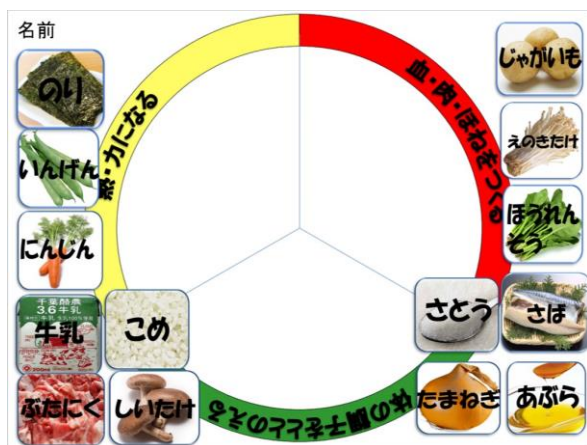


(2) 教職員との連携

給食の時間には、各学級が学級担任とともに児童が配膳室に給食ののったワゴンを取りに来る。その受け渡し作業の際にサンプルを見に来た児童と話す機会があり、給食内容について、直接伝えられる貴重な時間となっている。また、今年度より各階にサンプルケースを設置したことで、調理員（作り手）と児童が会話できるようになり、作り手の思いや意欲の向上につながっている。

以前のように給食時間に指導を行うことが困難なため、教室を巡回して準備が進んでないクラスには、手伝いをするようにしている。先生方との会話を大切にし、給食についての話題や児童の給食時間の様子などを聞き、連携を図るように心がけている。





〈ワークシート〉

はたら
食べ物の働きを知ろう

5年 組 名前 ()

ごはん 牛にゅう さばのぶなかまし いそあえ 肉じゃが
 米 牛にゅう さば ほうれんそう えのき サラダ油 のり
 ぶた肉 にんじん さとう 玉ねぎ しいたけ じゃがいも いんげん

血・肉・骨を丈夫にする	熱・力になる	体の調子を整える

今日の学習を通して感じたこと

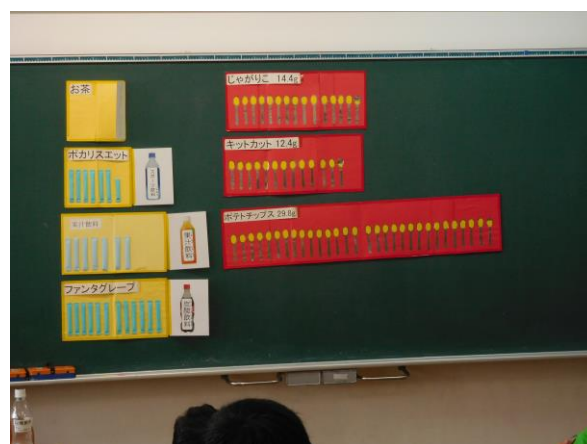
おうちの方から

(おうちの方へお願い) 栄養教諭の市川先生と一緒に「食べ物の働き」について学習を行いました。このプリントをご覧になりながら、お子さんに授業で学んだことや感想を聞いてみてください。その後、話をされた感想を書いてお聞かせください。お忙しいところ申し訳ありませんが、記入後、11月までに提出ください。よろしくお願いいたします。

(3) 保健・栄養指導の実施

養護教諭と連携し全校を対象に行った。全体計画に組み込み、1～6年生まで継続して行えるようにしている。今年度は、養護教諭の歯科保健やコロナ禍の自粛によるおうち時間と関連付けて「おやつとり方(砂糖や油)」について各学年に応じた話をした。

6年間継続して行うことができるため、前学年で学んだことを振り返りながら、進めていくことができています。



5. 成果と課題

(1) 成果

- ・市内栄養士会での取り組みを活用することで、個人では作成が困難な複数の指導資料を児童に提供することができた。また、栄養教諭自身が地場産物や文化への理解を深めることにつながった。
- ・地場産物を使った給食を食べることで地域産業や文化を学び、食に関わる人々に対して感謝の心を育むとともに、食の大切さを知ることができた。
- ・毎日発行している給食メモを見聞きすることにより、食の重要性や楽しさに気付くことができた。
- ・残菜率においては、平均して5%以下を維持している。
- ・給食時間の様子などを学級担任から聞くことで、児童にあった声かけをすることができている。また、職員間でも給食の話題が増え、食への関心が高まっている様子が伺えた。
- ・ICTを活用することで、児童が自分の考えと友達の考えを比較し、共通点や相違点に気付くことや互いに教え合うことができた。また、自分の意見を発表することはできなくても、タブレット上であれば表現できる児童もいた。
- ・ICTの活用により、紙媒体作成の負担軽減だけでなく、他学年への指導にも使用することができ、大変有効であった。

- ・ワークシートを振り返りとして使用したことで、家庭へも健康的な食習慣の大切さを伝えることができた。
- ・学習を通して感じたことに、「これから栄養のバランスを考えて食べたい。」「食べ物の働きについて理解できた。」等、ほぼ全員がそのような感想を持つことができた。
- ・養護教諭やICT支援員等と連携することで、児童にとってより記憶に残る知識となった。

(2) 課題

- ・学校における「食育」は大切であると教職員の認識はあるが、各教科との連携不足な部分がある。食に関する全体計画を生かし、より各教科との連携を図りたい。
- ・指導の基本となる献立内容についても見直しを図り、調理員と連携を図りながらよりおいしくて魅力ある給食を提供できるように努めたい。
- ・1年間で数値的な児童の行動変容を得ることは難しい。指導効果が一過性のものとならないよう、日常的な継続した指導を行い、実践から習慣化につなげたい。
- ・食に関する情報発信の促進に努め、教職員や家庭、地域との連携を大切にし、効果的な食育が展開できるように努めたい。