

1 本題材におけるテーマ

自分の食生活を見直し、よりよい食生活に向けて試行できる子どもの育成をめざして

子どもたちは毎日の給食を通し、食品には様々な栄養が含まれていること、そしてその栄養をバランスよくとることの大切さを少しずつ学んできている。しかし、分かっているにもかかわらず実践できないのが実際の子どもたちである。そこで、給食に毎回出る身近な『牛乳』を取り上げ、少しでも多く飲むことができるようにと実践化を試みた。また、本題材で学んだ、苦手なもので工夫して飲むことができるという学びが、他の食品へも転移し一人一人の豊かな食生活が展開されていくきっかけになると考える。

2 テーマに迫るために

(1) 発達段階を考慮した指導計画の改善

食に関する指導の目標および内容（食に関する指導参考資料（文部科学省））より

食に関する指導目標

生涯にわたって健康で生き生きとして生活を送ることを目指し、児童一人一人正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。
また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。

中学年における指導目標と指導内容

心の健康

- ア 1日3度の食事をよくかんで、しっかり食べることの大切さがわかる。
- イ 食べ物は、その働きによって3つに分類することができることを知る。
- ウ 給食の献立には、3つの働きがある食べ物が、バランスよく取り入れられていることが分かる。

心の育成

- エ グループで協力し、楽しい雰囲気の中で給食を食べることができる。
- オ 友だちと協力して給食の準備や後かたづけなどの当番活動ができる
- カ 学校給食を通して自分を支えてくれる人々や友だちに感謝の気持ちを持つことができる。
- キ 食べ物ははぐくむ自然のすばらしい仕組みを知ることができる。

社会性の涵養

- ク 自分たちの食べている給食は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることができる。
- ケ 係や当番活動など、自分に与えられた仕事は安全と衛生に注意して行うことができる。
- コ 自分たちの食生活は他地域や諸外国とも深いかわりがあることがわかる。

自己管理能力の育成

- サ 給食をもとに、栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。
- シ 食に関わる行事に積極的に参加し、自分の食生活を見つめることができる。

この指導目標を見ると、低学年においては、給食を中心に食の指導が行われるが、中学年では給食から食生活全般に目を向けた指導が行われるようになってきている。さらに、高学年になると、食事を通して人と関わることの重要性を学び、関わり合うことができる子どもたちをめざしている。

このように、発達段階に応じて目標が決められていることから、1学年だけで目標を決めて実践をしていくのではなく、6年間を通しての指導を計画する必要がある、縦のつながりを意識した指導計画を立てていく必要があると考えられる。

学級活動における食に関する指導内容より

学級活動のねらい

児童が自分たちの学級や学校生活の充実と向上を目指して、学級内の組織づくりや仕事の分担処理、解決方法について話し合う活動など学校生活に関する諸問題の解決を自主的に行うとともに、生活や学習への適応や健康や安全な生活など心身の健康を増進し、健全な生活態度を身に付ける活動を通して、集団の一員としての自覚を深め、協力してよりよい生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。

学級活動の内容

- (1) 学級や学校の生活の充実と向上に関すること。
 (2) 日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること。
 (カ) 学校給食と望ましい食習慣の形成
- ・ 楽しく食事をする事、健康によい食事のとり方、給食時の清潔、食事環境の整備など、望ましい食習慣の形成を図る。
 - ・ 食事を通して好ましい人間関係の育成を図る。

発達段階を考慮した指導計画

学年別給食指導年間計画を基に、(1)で述べた中学年の指導内容のア～サが含まれるように指導計画を以下のように立てた。また、4年で指導内容の項目が含まれていないものについては、3年で指導する。

月	給食指導	4年	
	栄養指導	学活・保体・社会・総合	家庭との連携
4	準備や後片づけをきちんとしよう	給食のめあて作り オ,ケ	牛乳の栄養について学んだことを家庭に周知し休日の牛乳調べをする。
	食べ物の役割について知る		
5	食事のマナーを身に付けよう	楽しい会話をしながらで食べよう エ,シ	
	体の調子をよくする食べ物がわかる		
6	衛生に気をつけて食べよう	学 骨や歯を作る栄養 - 牛乳から始めよう - サ	
	丈夫な骨や歯をつくる食品がわかる		
7	暑さに負けないで残さず食べよう	よくかんで食べよう ア	
	暑さに負けない食事ができる		
9	好ききらいなく何でも食べよう	朝ご飯をしっかりと食べよう ア	
	旬の食べ物を知り、進んで食べられる		
10	栄養素を考えてしっかりと食べよう	総 主食の大切さを知ろう ウ 学 おやつを選び方 サ	
	エネルギーになる食品を知り、その働きが分かる		
11	感謝して食べよう	社 私たちの香川県 ク,コ	
	運動と食事の関係を理解する		
12	冬を健康にすごせるように食事に気をつけよう	ビタミンの働き ア	
	病気と食事について関心を深める		
1	郷土料理を味わおう	総 見直そう、赤・黄・緑でげんきもりもり(8) イ,ウ,サ	
	郷土の食を見直す		
2	マナーを守って楽しく会食しよう	学 マナーを知ってもっとおいしく エ	
	寒さに負けない食事ができる		
3	給食の反省をしよう	食生活の振り返り オ,ケ	
	バランス良く食事がとれる		

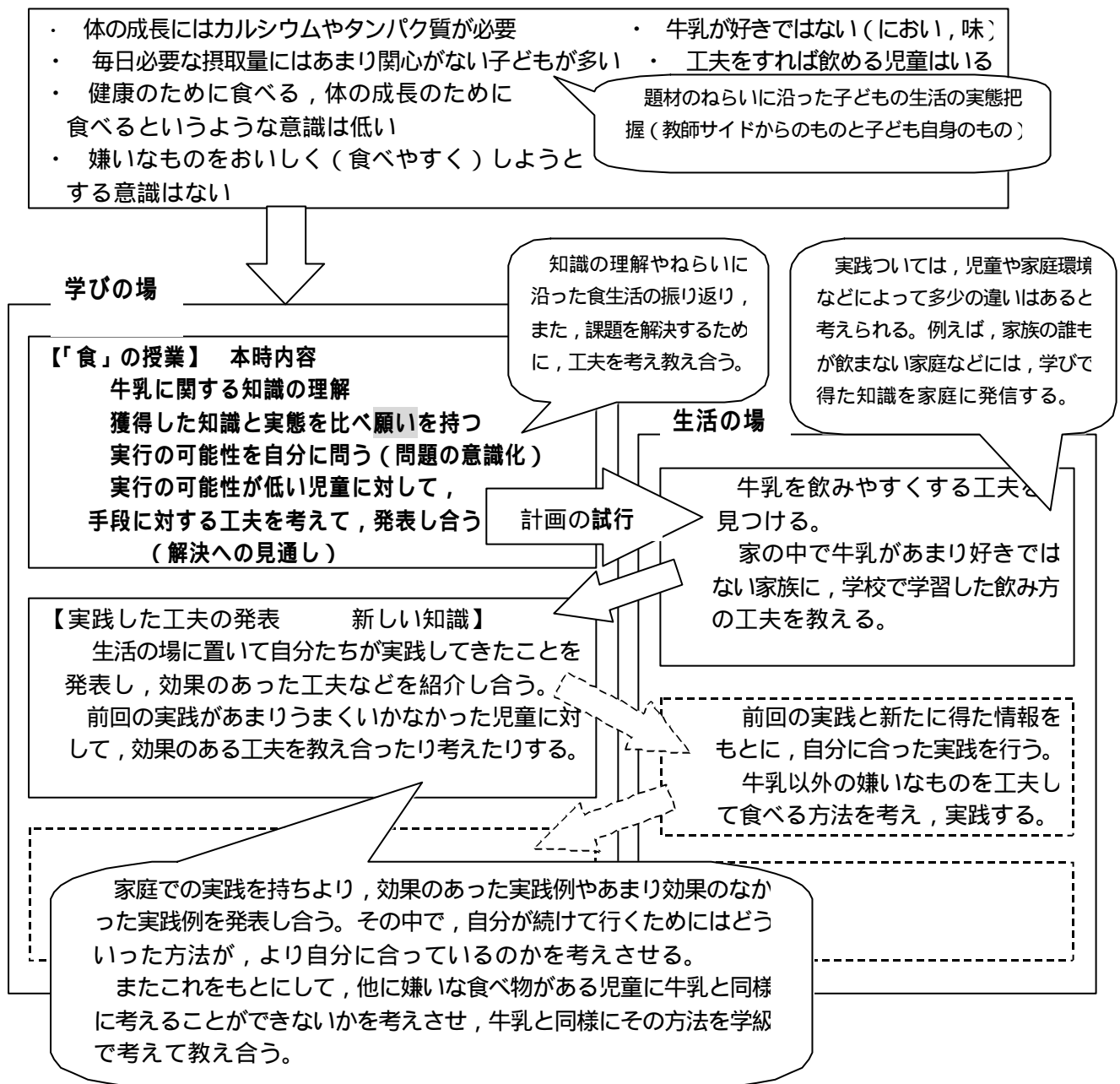
(の項目は給食の時間や朝の会・帰りの会などを利用して指導を行う)

食に関する指導では、給食の時間をはじめ学級活動や教科等の学習と関連づけて指導したり、横断的、総合的に指導したりするなどの工夫をすることにより、児童に、「自ら健康を管理しよう」とする力を身に付けさせることができる。

しかし、これらは1時間の『授業』だけで知識が得られたり、健康管理をしようという意識が身についたりするものではなく、授業以外の日々の指導が必要不可欠であり、授業は意識付けにしすぎない。児童の様子を把握しながら、日々の学級指導などで少しずつ繰り返していくことで初めて実践化につながると考える。

(2) 実践化に向かう授業構成の工夫

【実践化に向けての本題材の授業構成プラン，及び児童の意識】



牛乳の栄養についての正しい理解

牛乳にはカルシウムが含まれていることは，給食時の放送等からも子どもたちは知っている。しかし，牛乳に含まれるカルシウムやたんぱく質が他の食品より良質であることや成長期にはこれまで以上に多く摂らなければならないことはあまり理解できていない。そこで，学校栄養士から牛乳についての専門的な話を聞くことにより，牛乳の栄養のすばらしさを正しく理解させたい。その際には，栄養について他の食品と比べ，視覚的に捉えられる資料を用いて，より理解を深められるようにする。正しい知識を得ることにより，実践化への意欲をもつことができると考える。

問題の意識化・明確化

牛乳には成長に必要な栄養を多く含んでいることが分かり，飲み続けていくことの大切さが理解できた子どもたちは，牛乳を進んで飲むようになって考えられる。しかし，実際苦手な子どもは給食以外の場ではなかなか飲みづらいものである。そのような子ども達は，牛乳のどこが嫌いなのかを明確にし，それを

改善する方法がないかをみんなで話し合い飲み方を見つけていく。問題を明確にすることにより、解決への道筋がはっきりとし、それぞれが考え実践していくことができる。

解決への見通しをもつ

学級活動のねらいを生かし、苦手な子どもでも牛乳を飲む方法がないか学級全体で話し合う場を設ける。明確になった問題や一人一人のこれまでの経験から自主的な話し合いができるように活動を計画する。これまでに、多くの経験をもつ子どもは自信をもって語ることができ、方法が見つからない子どもは友達の話から新しい方法を見つけ出すことができる。そして、そこで本当に実践可能なものなのかを話し合うことでより実践への意欲が湧いてくると考えられる。話し合い活動を通し、自分ができそうな方法を見つけ、生活の場での実践へと結びつけていかせる。また、実践の後には振り返りを行い、うまくいったりいかなかったりしたことについての話し合いを行い、より確かな実践につながるようにする。

牛乳から他の食品へとつなげる

今回取り組んだ牛乳での実践が他の食品へも転移できるように、本題材での学びを大切にする。今まであまり飲めなかったものが少しずつでも飲めるようになった自分のがんばりを認めたり、いろいろな工夫をすれば飲めるということに気づかせたりする。そして、牛乳での実践を『はじめの第一歩』として、他の苦手な食品でも何とか工夫して少しずつ食べてみようとする子どもたちを育てていきたい。牛乳を望ましい食習慣づくりの始まりとし、今後の実践へつなげるものとする。