

日常の学校生活における食育とは

～家庭・学校における食育への

興味・関心の持たせ方を探って～



平成27年11月11日
宮古市立第一中学校
養護教諭 柳瀬 静子
講師 篠澤麻美子

1. はじめに

中学生の食生活の学習においては、食への興味関心の低さを感じる。そのため、日常の中で食生活に興味関心を持たせるために、給食に関わる指導、掲示物の工夫・図書館支援員と連携しての食育活動を行っている。岩手県食育推進計画の基本理念である「食べることの大切さを理解し、選択する力、望ましい食習慣」を育てるためのもととなる「食生活への興味関心」を高める必要があると考える。また、長期休業を利用して、おにぎりレポート・みそ汁レポートを3年間継続することにより、家庭への食育啓発も行っている。この取り組みには、教員にも協力してもらい、参考のおにぎりレポートを作成してもらっている。

本校生徒の食生活についての実態は、①朝食は95%ほどの生徒が食べてきている。しかし、②給食を残す生徒が多い、という現状である。朝食抜きの5%の生徒は、保健室利用が多く心身ともに健康とは言えない状況である。体格は小柄な生徒が多く、食の細さも課題で、運動と栄養のバランスが取れているとはいえない状況である。

そこで、昨年度から、家庭との連携、掲示教育、図書館との連携を中心に、自ら実践する生徒の育成を目指し、食について関心を持たせるための指導・実践を進めてきた。

(給食の様子)



2. 平成27年度 食に関する指導計画

1 目 標

- (1) 心身の健康的な成長の上で必要な栄養と望ましい食生活の在り方・重要性を理解し、自分で管理する能力を身につける。
- (2) 正しい知識・情報に基づいて、食の安全性や品質について自ら判断し選択できる能力を育てる。
- (3) 食事のマナーを身につけ、食生活を通してより円満な人間関係や感謝する心を育む。

2 方 針

- (1) 毎日規則正しく食事を摂る。
- (2) 思春期に多い病気と食事とのかかわりを理解し、改善しようとする意欲を持たせる。
- (3) 自分の生活習慣を振り返り、将来の健康に目を向け、より望ましい食生活習慣を理解する。

3 重 点

- (1) 衛生や食事マナーに留意しながら、楽しく食事をすることで、望ましい人間関係をつくる。
- (2) 食生活と健康とのかかわりを理解し、望ましい食習慣をつくる。
- (3) 調理への関心を高め、簡単な食事づくりを実践する。
- (4) 特別活動や教科と関連して指導を行い、食に関する正しい知識を身につけさせ実践に結びつける。

4 具体的な取り組み

- (1) 給食の流れを理解させ、協力して食事の準備、片づけをする。
 - ア 手洗い、うがいをする。
 - イ 食事にふさわしい環境をつくる。
 - ウ 感謝の気持ちを持って食事をする。
 - エ 昼食時間を守り、全員そろってから挨拶をして食べる。
 - オ 食事中 立ち歩きはしない。
 - カ 食べ残し、飲み残しが無いように指導する。
 - キ 昼食終了時間を守る。
 - ク 牛乳パック等の後片付けは決められた通り、しっかり行う。
 - ケ 食後の歯みがきの実施。
- (2) 食事の大切さと健康についての知識を身に付ける。
 - ア 中学生の年齢や運動量によって、必要な食事の量や栄養について知る。
 - イ 食習慣と健康との関連を知る。
 - ウ 関連教科や保健だよりで食に関する指導を行う。
- (3) 調理への関心を高め、簡単な食事づくりを実践する。
 - ア 食事の準備や後かたづけなどの決まりや手順を確認し、実行できるようにする。
 - イ 家族のために簡単な食事を作る

3. 食に関する指導の全体計画

生徒の実態 食についての意識,実践 力,共に個人差が大きい	学校教育目標 心身ともに健康で、自ら学び、心豊かにたくましく 生きる人間の育成	学習指導要領 食育基本法 教育委員会の方針
-------------------------------------	---	-----------------------------



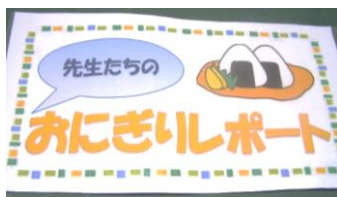
食に関する指導の目標 (1) 衛生や食事マナーに留意しながら、楽しく食事を共にすることで、望ましい人間関係をつくる。 (2) 食生活と生活習慣病のかかわりを理解し、望ましい食習慣をつくる。 (3) 調理への関心を高め、簡単な食事づくりを実践する。 (4) 特別活動や教科との関連を明らかにし、正しい知識を身につけさせ実践に結びつける。



各学年の食に関する指導の目標		
1 年	2 年	3 年
食に関する基礎的な知識を学び、理解する。	学んだ知識を、日常的な生活の中で活かし、実践に結びつけていく。	将来の自分の健康を見据え、食生活を見直し、改善していく。

		1 年	2 年	3 年
特別活動	学級活動	朝食をしっかり食べよう	発育急進期に必要な栄養について考えよう	自己の食生活を見直し、将来の課題を見つけ、改善しよう
	昼食指導	・好き嫌いをしないで、残さず食べよう ・食事のマナーを守って、みんなで楽しく食事しよう	・栄養のバランスを考えながら何でも食べよう ・食事のマナーを守って、みんなで楽しく食事をしよう。	・食に関わる人々に感謝しながら、残さずに食べよう。 ・食事のマナーを守って、みんなで楽しく食べよう。
	学校行事	健康診断・文化祭・体育祭		
	その他の活動	保健委員会の取り組み(生活習慣アンケート) 長期休業中の食事作り 牛乳パツクリサイクル活動・昼食後の歯みがき活動		
		1 年	2 年	3 年
他教科との関連	社会	農業の歴史 地域で異なる自然と暮らし	世界的にみた産業 栄養摂取と穀物貿易	食生活の変化と食の問題 地球環境と食糧の地域格差
	理科	植物の世界	動物の体と働き	エネルギーの変換・自然と人間
	技術家庭	中学生の栄養と食事 ・望ましい食生活	地域の食材とその調理 ・郷土食	幼児の栄養 ・おやつ作り
	保健体育	心身の発達と心の健康		生活習慣病とその予防
	他の教科		家事アンケート(英)	夕食時の食卓での表現(英)
道徳	望ましい生活習慣・1-(1) 礼儀2-(1) 感謝と思いやり2-(2) 畏敬の念3-(1) 生命尊重3-(2) 郷土愛4-(8)			
特別活動	宮古の水産業	岩手の林業・農業		
地域連携	・学校だより ・保健だより ・学校保健委員会 ・夏休みの課題「おにぎりレポート」 ・冬休みの課題「みそ汁レポート」			

- ・生徒たちにもっと意欲的にこの課題に取り組んでもらおうと、先生方に協力していただき、「先生たちのおにぎりレポート」を作成していただいた。この長休業課題は年位前から継続して取り組んでいる課題であり、先生方も協力的で、レベルの高いレポートの見本が出来上がった。先生方のレポートは保健室前廊下の食育掲示コーナーに、長期休業前に掲示し、たくさんの生徒の目に触れるようにした。



(2) 食育掲示・図書館連携

① 保健室前廊下

- ・生徒に「食べ物」「食べること」に興味を持ってもらおうと思い、保健室前の廊下を食育掲示コーナーとして位置づけ、定期的に食に関する掲示に取り組んだ。



- ・教科と関連した掲示
- ・「炭酸飲料に含まれる砂糖量」などの中学生が興味を持ちやすい掲示
- ・「先生たちのおにぎりレポート」の掲示



・「食育に関する本の紹介」の掲示

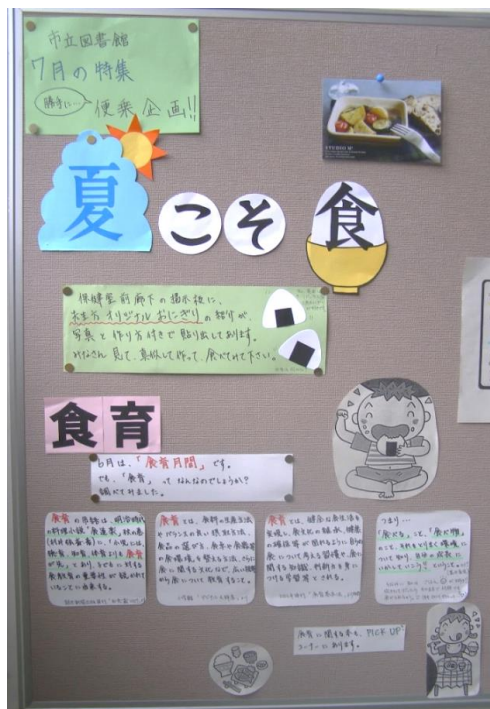
図書室にある食育に関する本の紹介



和食は世界遺産！



② 階段踊り場



食育月間についての記事



・「食育に関する本の紹介」の掲示をきっかけに図書支援員さんと連携して食育の活動することになり、食に関する本の購入や図書室の食育コーナーの設置などをしていただいた。



おにぎりの話題が載った記事の紹介



③ 図書室内の食育コーナー



- ・「食育に関する本の紹介」の掲示をきっかけに図書支援員さんと連携して食育の活動することになり、食に関する本の購入や図書室の食育コーナーの設置などをしていただいた。

「食育についての取り組み

～図書館として～

学校図書館支援員 黒田 明美

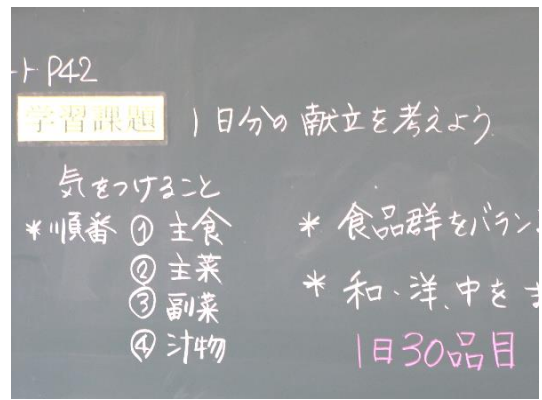
- ・平成26年度より、図書館内に食育に関わる図書の別置きコーナーを設けました。食材やその生産地に関する本、栄養や食事のマナーの本、レシピ本等、他方面で用意してみました。
- ・レシピ本が人気のようなのでした。レシピ本の存在を知らなかった生徒もいたようでしたが、別置きしたことにより、存在を知り、手に取って眺めたり借りたりしていく生徒もいました。
- ・今年度は、新たに「和食文化」に注目した本や給食に関する本も購入し、身近な食の大切さにも触れられるように試みました。
- ・朝読書のオススメ本として、9分類からも、食べ物が出てくる本を選考するなどしました。
- ・今後の課題として“いのちをいただく”ということに特化した絵本の購入などが希望です。また、中学校でも、購入した絵本の読み聞かせの機会があってもよいのかなと思います。

(3) 教科との関連(家庭科)

- ・第一中学校では、前期と後期に分けて技術と家庭科の学習を行っている。家庭科の学習を始める前に、技術と合わせてオリエンテーションをおこない、小学校の学習や家庭での手伝い状況のアンケートを取っている。アンケートには小学校の既習事項と中学校で学習する内容を混ぜて配列している。アンケートをとってみると、家庭での生活経験の不足が顕著になってきている



- 家庭科の食生活の分野は1年生の学習内容である。授業の導入では、毎時間食物カードを使ったゲームを行い、100種類の食べ物の名前と、栄養を確実に覚えることを目標にしている。
- また、その日の給食の食材を書き出し、6つの食品群に分類するミニテストを行っている。そのテストを通して、給食の栄養バランスが素晴らしいことや多くの品目を給食で摂取できていることに気づくことができる。



調理 品名	食品名・材料名	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	その 他
	米					○		
	麦					○		
	たまご	○						
	お豆腐		○					
	切り干し椎茸				○			
	人参			○				
	じゃがいも	○						
	おくら			○				
	おかゆ	○						
	あんぱん							
	牛乳		○					

(4) 1学年 総合的な学習の時間

(食文化の伝承)

- 総合的な学習の時間に「宮古を知ろう」というテーマで、様々な学習の意取り組んだ。その中で、宮古の郷土料理である「がんづき作り」を行った。家庭科の授業では「ひゅうず」を作っていたので、生徒たちは宮古の郷土料理調べや調理実習には興味関心が高く、意欲を持って取り組むことができた。授業だけでなく、家庭で話題になったり、もう一度作ってみたりするという活動にもつながった。



(5) 標語での取り組み

①平成26年度岩手県食育標語コンクール応募作品

	標 語	学年	氏名
1	食卓に たのしい おいしい つまってる	1	
2	一日が 始まる一口 朝ご飯	1	
3	食卓に 家族でかこむ 夕ご飯	1	
4	みんなでね おいしく食べよう 給食を	1	
5	おふくろの 味たのしめば 笑顔なり	2	
6	増やしてく 地産地消で 自給率	3	
7	家族との 団らん生まれる 食卓は	3	
8	夕ご飯 5人そろって めしレンジャー	3	
9	給食は みんなで食べて おいしいな	3	
10	朝ごはん 家族でかこむ 食卓を	3	
11	食卓を かこめば自然に ほほえむ家族	2	
12	いい事は 食卓囲む よく食べる	2	
13	さつまいも みんなで食べて 楽しもう	2	
14	はらへった みんなで囲む 食卓を	2	
15	みんなで たべよう あさごはん	2	
16	食卓を みんなで囲む たのしいな!	3	
17	給食ごはん いつもおいしい 味わおうよ	1	
18	みんなで 食卓を たのしもう	3	
19	おいしいな みんなで食べた ゆうごはん	3	
20	みんなで囲もう おいしい食卓	2	

②生徒会生活向上標語コンクール

平成二十七年
度 生徒会生活向上標語コンクール

給食は
いのちをいただき
食べたもの

平成二十七年
度 生徒会生活向上標語コンクール

いただきます
いろんな人に
感謝込め

(6) 保健給食委員会の活動

《 給食に関連する活動 》

(1) コンテナ当番 (片づけ)



(2) 給食当番スピードアップ作戦 (各学期の点検活動)

- ・準備では、決められた時間までに、コンテナから食缶を運んだかどうか。
- ・片付けでは、決められた時間までに、コンテナに食缶を戻したかどうかを点検し、昼の放送で発表する。

(3) 布巾・新聞紙交換 (配膳台用布巾、牛乳パックリサイクル用新聞紙)



(4) 手洗い石鹸の補充

(5) 昼の歯磨き点検

(6) PTA 厚生委員会の取り組み「家族はみがき 8020 運動」

5. 成果と課題

(1) 成果

- ・おにぎりレポート、味噌汁レポートを通して感じるのは、おうちの方からのコメント欄の充実である。おうちの人のコメントを見ると、これをきっかけにこれからも家庭での調理のお手伝いをやってほしい、初めて作ってくれたというものが多く、このレポートが家庭での料理のきっかけになっているようだ。また、おいしかったとか、工夫していてびっくりしたという褒めるコメントが多く、生徒たちも励みになっている様子もうかがうことができた。生徒の感想は、次のレポートにつながるコメントが多く書かかれている。3年間やってきている生徒はレベルがあがっていたり、工夫が見られたりするので、中学校3年間続けることの意味も感じる。
- ・親子で一緒に調理することも減っている今、長期課題を理由にしてでも、同じ時間を共有できるこの課題は効果がみられる。このレポートをきっかけに生徒だけではなく、おうちの人たちにも食育に関して興味を持ってもらえていると感じる。
- ・図書支援員さんが定期的に学校に来てくださるようになってから、図書館を利用した食育の推進が可能となった。今後も続けていきたい。
- ・保健給食委員会の活動は、毎週・毎月の活動が定着してきており、生徒が率先して動く場面が多くみられるようになっている。

(2) 課題

- ・おにぎりレポートの宿題は、とりあえず提出すればいいという感じで、食育にはまだつながらない面もある。
- ・給食の残食が多いという現状を考えると、家庭科での栄養の学習や、バランスのとれた食事の必要性が、まだまだ伝わっていないと感じる。食育を推進していく授業づくりは、様々な工夫ができる可能性がある。今後、食事のマナー等も含め、給食の時間を利用して、養護教諭・家庭科の教員・担任の連携をとりながら食育をおこなっていききたい。また、より良い給食時間を運営するために、生徒が主体となって活動できるような取り組みを考えていく必要がある。

6. おわりに

10年間続いている「夏休みおにぎりレポート」「冬休みみそ汁レポート」は、家族で「食」の大切さを実感し、食卓を豊かなものにする効果があると感じる。今年のみそ汁レポートも楽しみである。

今後はさらに、食に対する感謝の気持ちを育てていきたい。そのためには多くの関係者と連携することが必要と感じた。中学生は、近い将来、自立へ向けて「食」と向き合うことになる。家庭や学校で得た知識や技能を今後の生活に生かし、より良い生活習慣が身に付くよう指導していきたい。

7. 資料

技術・家庭科 アンケート

年 組 名前

○ できる △ なんとなくできる × やったことない

のこぎりで木を切る ()
かんなで木を削る ()
はんだづけをする ()
釘うち ()
電球・蛍光ランプの交換 ()
ブレーカーの操作 ()
ドライバーでねじを回す ()
インターネット ()
パソコン ()
野菜の栽培 ()

炊飯器による炊飯 ()
食器洗い ()
おにぎりづくり ()
みそ汁づくり ()
ガスの元栓を開ける ()
ガスコンロで火をつける ()
給湯器を使う ()
ミシンがけ ()
ぞうきん縫い（手縫い） ()
洗濯機による洗濯 ()
アイロンがけ ()
トイレ掃除 ()
風呂掃除 ()
幼児の世話 ()

小学校の時、家庭科の時間にやったこと

技術・家庭科に関することで**家庭**でやったことがあること

1年総合 「宮古のお正月について」の発表会をしよう

①班ごとに発表順を決め、調べてきたことを発表したり、図を見せる。

②班代表を1人決める。

③各班ごとの代表6人が学級で発表する。

④学級代表を1人決める。

◎発表の仕方

「私が調べた宮古のお正月について発表します。

私は〇〇について調べました。 (調べたこと)

これで、発表を終わります。質問はありませんか。(あれば答える)」

◎代表の決め方

☆はきはきしている。Ⅰ

☆調べたことが分かりやすい説明になっている。Ⅱ

☆他の人にも紹介したい内容である。Ⅲ 以上の点を踏まえて、代表を決めてください。

記録用紙 Ⅰ～Ⅲは**5点満点**で採点

発表者(班)	内容	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	合計	代表
発表者(学級)	内容	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	合計	代表