

## ●最優秀賞

# 食育と家庭科の連携を通し 食生活への意欲と 実践を育む指導の工夫

岩手県花巻市立湯口小学校 み う ら ひ ろ こ 三浦弘子



### 〈概要〉

本研究は、岩手県小学校家庭科教育研究大会花巻大会における研究主題「未来を創り出す豊かな心と確かな実践力を育む家庭科教育」を食生活への実践化と意欲付けを図るため、本校で行っている食に関する指導と連携させた研究実践である。

本校では、調理場が設置されており、さらに昨年度より栄養教諭としての配置が行われ、食に関する指導をどの学年も計画的に実践してきた。そこで、これらを家庭科教育と連携させ、さらに、各教科の中での食に関する指導を明確に位置付けて指導実践を行った。

食育は、学校だけでなく地域の協力も欠かさない。そこで、地域の施設や人材を活用しながら、推進を行った。

## I 主題設定の理由について

### 1 学校教育に求められているもの

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、朝食欠食などの食生活の乱れ、肥満傾向の増大、過度の痩身がみられるようになってきている。そこで、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることが課題となってきた。

平成 17 年、国民の食育の推進に関する取組みを総合的かつ計画的に推進するため、「食育

基本法」が施行され、同法に基づき「食育推進基本計画」が決定された。食育推進基本計画では、子どもたちの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るため、学校において食育を推進することを重要視している。さらに、学習指導要領（平成 20 年）改訂においては、その総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれたほか、関連する各教科等での食育に関する記述が充実された。

そこで、児童が生涯にわたって心身ともに健全で豊かな生活を送れるようにする必要があると考え、食生活に対する正しい理解と望ましい食習慣を身に付けさせるため、食に関する指導に取り組むこととした。さらに、食に関する指導で学んだことを日常生活に実践できる知識と技能を身に付けさせるために、家庭科と連携を図ることとした。

### 2 本校の教育目標から

本校の学校教育目標の一つに「体をきたえる子ども」がある。その中でめざす子ども像として、  
・健康や安全に気をつける子ども  
・規則正しい生活ができる子ども  
を挙げている。それを受け、「命と体を大切にする保健・安全・食育指導の推進」を今年度の重点として、取り上げている。

児童が命や体を大切にするためには、一人一人が望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身

に付け、食事を通して健康で生き生きとした生活を送れることが大切である。そして、その力は将来にわたって生きてはたらく力となると考える。

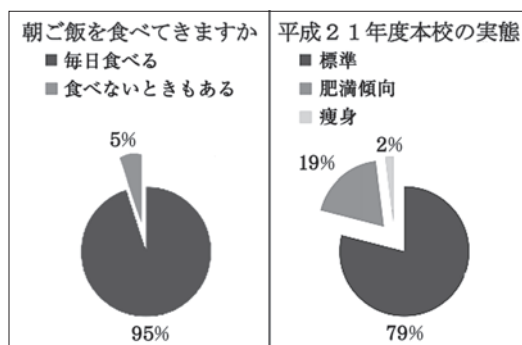
また、昨年度までの研究を通して児童に培ってきた言語活動の力を食に関する指導や家庭科学習に生かしていくこととする。

### 3 本校児童の実態から

児童の実態をみると、ほとんどの児童が朝食を食べて登校してきていることが分かった。しかし、その内容をみたときに、バランスのよい食事を食べているのは、年間を通して50～60%前後の児童にとどまることが分かった。さらに、作ってもらっているものを、「食事の役割や大切さを意識せず」食べてきている児童や「一人で食事をしている」児童も約20%いることが実態として浮かんできた。

また、平成21年度4月の健康診断において、肥満傾向の児童は約19%、痩身傾向の児童は約2%であった。

そこで、心身の成長や健康の保持増進上、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けるためにも、食に関する指導と家庭科学習を系統的に指導していくことで、実生活に生きてはたらく力になると考え、本研究主題を設定した。



### 4 家庭科教育が目指すもの

家庭科の目標を、以下のようにとらえた。

- ・自分の成長を自覚し、日常の食事を見直し、その大切さに気付く。
- ・心身の成長や健康の保持増進のために、栄養や望ましい食事のとり方が分かる。
- ・調理等に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、それを日常生活で活用することができる。

そこで、家庭科の学習を通して、家庭生活の大切さに気付かせ、家庭生活を大切にする豊かな心を持たせ、さらに、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識と技能を身に付けさせることにより、それが、自ら学ぶ力や生活の変化に立ち向かうための確かな実践力となると考える。そして、それらの力は、生涯にわたって自分の生活に生きて働くことができる力であり、未来を創り出す力になると考えた。

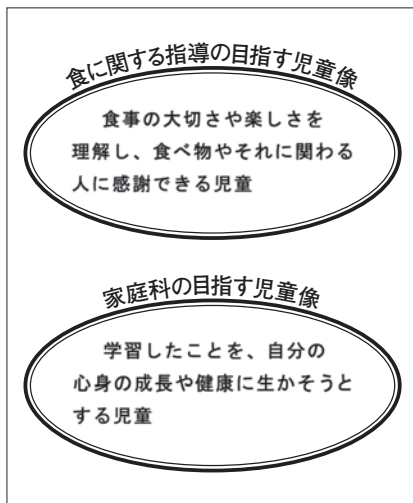
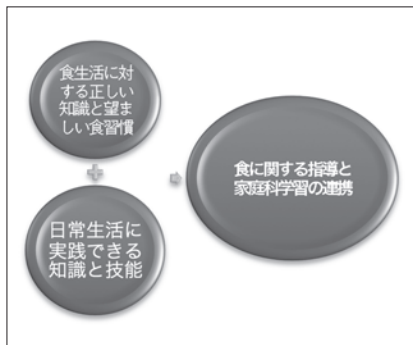
### 5 系統的な食に関する指導と家庭科の連携について

豊かな心と確かな実践力を培うためには、家庭科の学習だけでなく、様々な分野からの確かな情報や体験を積み上げることが必要である。特に近年は、食に関する情報があふれ、身の回りには、様々な食べ物を食する機会も増えている。食に関する指導の手引きにも、「栄養や食事のとり方等について、正しい基礎知識に基づいて自ら判断し、食生活をコントロールしていく、いわば食の自己管理能力が必要となっている。」と記述されている。さらに、感謝の心はもちろん「食は、食文化の継承や地域の産物の理解に大きな意義を有するとともに、団らんなどを通じて社会性を身に付けるという効果も期待できる」とあるように、家庭科の実践を目指す上で食に関する指導は欠かせないものである。

また、食に関する問題は、家庭が中心となるものであり、家庭科における目標を考えたとき、食に関する指導と連携をとることが必要である

と考えた。

未来を創り出すためには、学校が計画的に、次世代の親となる児童に望ましい食習慣を身に付け、家庭科教育において調理に必要な正しい知識・技能を身に付けさせていくことが必要である。



## II 研究のねらい

家庭科の学習と食に関する指導を繋げた系統的な指導を行うことにより、食生活を見直し、実生活の中で望ましい食生活を実践しようとする力を培い、未来を創り出す豊かな心と確かな実践力を育成する。

## III 研究の仮説

三つの視点を定め、家庭科の学習を中心に、低学年からの系統的な食に関する指導を通して、食に対する正しい知識や思考・判断力を身に付けさせることにより、食生活を見直し、実生活の中で望ましい食生活を実践しようとする子どもを育てることができるであろう。

### 視点1 気付く

- ・自分と食べ物、人との関わりに気付くような食生活に関する指導の工夫

### 視点2 分かる

- ・食事の重要性を理解させ、日常の食生活に必要な基礎的・基本的な知識・技能の定着を図る指導の工夫

### 視点3 生かす

- ・低学年からの食に関する指導で学んだことを家庭科の学習や実生活に生かすことができる指導の工夫



#### IV 食に関する指導と家庭科の目指す児童像

食に関する指導の到達目標		
低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな食品を知る。</li> <li>・ 仲良く食事ができる。</li> <li>・ 協力して、給食の準備や後始末ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ物は、はたらきによって三つのグループに分けられることが分かる。</li> <li>・ 好き嫌いなく食べることができる。</li> <li>・ 協力して給食の準備・後始末をし、楽しい雰囲気ですぐに食事ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べ物のはたらきや栄養と健康との関わりについて分かる。</li> <li>・ 食事のマナーについて考え、会話を楽しみながら食事をすることができる。</li> <li>・ 自分の健康を考え、バランスのとれた食事を心がけることができる。</li> </ul>
目指す具体的児童像		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食を食べてくることができる。</li> <li>・ 食事を残さず食べることができる。</li> <li>・ 給食等で食品の名前を覚えようとする。</li> <li>・ 食事の手伝いができる。</li> <li>・ 食事のあいさつができる。</li> <li>・ はしを正しく使って食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食を食べてくることができる。</li> <li>・ 好き嫌いせず、残さず食べることができる。</li> <li>・ 衛生に気を付けて準備や後始末ができる。</li> <li>・ 食事のあいさつができる。</li> <li>・ 地域の食材を使った料理に気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則正しい生活をし、朝食を食べてくることができる。</li> <li>・ 正しいマナーで、食事を残さず食べることができる。</li> <li>・ 食品表示に関心を持ち、栄養を考えて、食品を選ぶことができる。</li> <li>・ 調理等の食事の手伝いができる。</li> <li>・ 地域の食文化に気付く。</li> </ul>

#### ● 家庭科における具体像

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則正しい生活ができる。B(1)</li> <li>・ 健康や栄養を考え朝食や給食を残さず食べることができる。B(1)(2)</li> <li>・ 食事のあいさつ、マナー、正しい食器やはしの使い方ができる。B(1)</li> <li>・ 自分がお手伝いできることを見つけ、行うことができる。B(1)</li> <li>・ 米飯及び味噌汁、おかずを中心に1食分の献立を考え、調理ができる。B(2)(3)</li> </ul>
--

※記号・数字は学習指導要領の内容を示す

#### V 研究内容

研究内容			
児童の実態把握（食に関する指導・家庭科）	三つの視点に基づいた体験活動・実践活動の工夫	食に関する指導と家庭科を連携させた指導計画の作成	各学年のテーマに基づいた題材構成の工夫

## Ⅵ 研究の視点と指導の実践について

### 《視点1 気付く》

自分と食べ物、人との関わりに気付くような食生活に関する指導の工夫

家庭生活を大切にできる豊かな心を育成するためには、食の指導を通して協力や相手を思いやる心を育てることが家庭科の学習に生かされてくるだろう。

また、多くの人々の協力により自分の生活が成り立っていることへの感謝の心を発達段階に応じて工夫した指導を行うことにより、将来も地域や社会と関わりながら、さらには自然界とともに環境や自然に配慮しながら生きていくことができる力になると考えた。

### 《手立て》

#### 1 自分と食べ物の関わりに気付かせる工夫

- (1) 食べ物との関わりについて、アンケート調査により児童の実態把握
  - ・すききらい調査
  - ・残量調査
  - 等
- (2) アンケートの活用
  - ・グラフ化の工夫
  - ・提示の工夫（導入・展開・終末）
- (3) 自分の体や健康と食品の持つ栄養やはたらきについて気付かせる工夫
  - ・実物の提示
  - ・給食の活用
  - ・教材・教具の工夫
  - ・栄養教諭とのTTによる指導

#### 2 自分と人との関わりに気付かせる工夫

- (1) 給食の活用
- (2) 視聴覚機器の活用
- (3) クイズ
- (4) 見学学習、インタビュー
- (5) 体験活動

## <具体的実践>

### 1 自分と給食との関わりについて気付かせるための資料提示の工夫

1年 学級活動「残さず食べよう」（7月）

#### グラフ化による工夫

学級で給食を全部食べた児童の人数を1週間調べグラフにして提示した。1年生ということで、数字よりも○を使ったグラフに表し、36人中○の数の人が食べたというような視覚に訴える工夫をした。

グラフに表すことで、給食を全部食べた人の人数の推移が分かりやすくなった。また、学級全体の人数に対しての割合も視覚的に分かり、半数より少ないことを捉えさせることができた。



自分たちの給食の完食状況についてグラフで表し、普段の自分の食生活に気付かせる。

#### クイズや実物の活用

給食クイズを行い、調理員の人数や服装、調理場の設備等についてのクイズに答えさせた。栄養教諭や調理員への興味・関心を持たせることにより、学習への意欲を高めることができた。

また、調理場の設備をはじめ、給食ができるまでの調理員の仕事を撮影したビデオを見せながら説明することで、仕事の様子やその大変さ、調理員の気持ちなどに気付かせた。調理場で実際に使っている大きなひしゃく、へらを手にとって見せたり、鍋の大きさを体感させたりすることで、たくさんの食数を作る仕事の大変さや苦勞に気付かせることができ、給食への思いをより深めることができた。





## 2 生活科で栽培している野菜を活用して、食事と栄養の大切さに気付かせる工夫

2年 生活科 「やさいを育てよう」(6月・10月)

### 実物の活用

本校では、各学年が校地内に栽培園を持っており学習に活用している。

2年生の食に関する指導では、自分たちが育てている野菜を活用することにより、その栄養について興味と関心を持たせ、理解を促した。

また、その野菜は赤・緑・黄色と栄養指導に繋がるものを栽培し、野菜の色から栄養パワーに気付かせるよう工夫した。

10月には、この収穫した野菜を使って、「野菜パワーいっぱいカレーをつくろう」ということで、野菜パワーのはたらきを考えて食材を選び、調理する活動へと繋げた。



## 3 教具を活用し、実際に操作活動を行うことにより食品の栄養について気付かせる工夫

4年 学級活動 「バランスのよい食事をとろう」(5月・10月)

### 教具の工夫

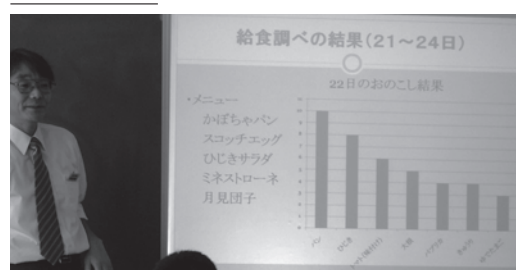
5月に指導する際には、給食によく使われる食品を使い、栄養指導板に食品を分類させることにより、栄養と食品の関係に気付かせた。

この学習を受け、10月に「バランスのよい食事をとろう」の第2弾の学習を行った際には、自分たちの実態を再確認させるために、給食調べの結果を提示し、意識付けた。

1学期に学習したことを次に生かしながら、活動を通して、定着を図ることができた。



### グラフの活用



### 《視点2 分かる》

食事の重要性を理解させ、日常の食生活に必要な基礎的・基本的な知識・技能を定着させる指導の工夫

基礎的・基本的な知識・技能を確実に身に付けさせるためには、体験を通して実感として理解させていくことが大切である。実感を伴って培った力は、日常生活においても、生きて働く力となっていくと思われる。

### 《手立て》

- 1 視覚に訴える工夫
  - ・イラスト、図、グラフ等の活用
  - ・資料の工夫
- 2 書く活動の工夫
  - ・ワークシートの活用と工夫
- 3 体験させ、実感させる工夫
  - ・クイズの活用
  - ・実物の提示
  - ・自分の食べている給食の活用（献立表等）
  - ・味見、調理、実験
- 4 栄養教諭とのTTによる指導
- 5 自分の家庭での様子を振り返る場面の設定

### <具体的実践>

- 1 視覚と実感に訴え理解を図った指導の工夫
  - 1年 学級活動「残さず食べよう」（7月）
  - 1年 生活科 「さつまいもをそだてよう」（10月）

### 体感させる

「残さず食べよう」の学習の終末に給食の残量と同じ14kgの重さを持たせ、重さを体感させた。さらに、残量物の資料提示を行うことにより、「残したらもったいない」ということを、児童に実感として理解させた。



1年生の「さつまいもをそだてよう」の生活科の単元においても、「いものひみつをしらべよう」という学習を通して、栄養と結び付け、いもの種類や違いを理解させるために、試食を通して、実感としてとらえさせた。

実際に味わうことで、「これは、さといもだ。」「ぬるぬるしてる。」と多くの実感を伴った理解ができた。



さつまいも、やまいも、さといもを食べ、食感を味わう児童

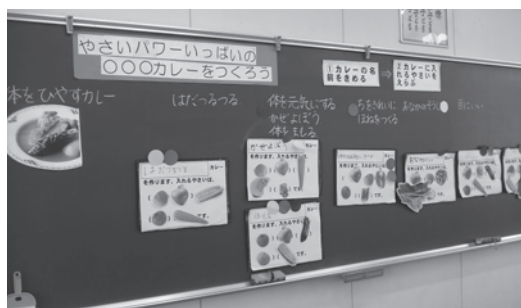
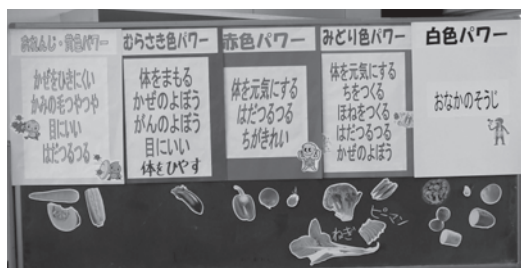
## 2 野菜の色と栄養指導を結び付けることにより、実感として理解させる工夫

2年 生活科 「やさいを育てよう」(10月)

2年生1学期で行った生活科の学習を、2学期に行う際には、学習したことで野菜の色を再度結び付け、理解を深めるとともに、それを使ったカレー作りへと導き、食に関する関心を高めた。

児童たちは、自分たちで「野菜パワーいっぱいカレー」を考えることができた。

ただ、カレーを作るための計画ではなく、このカレーはこんないいところがあるということが、それぞれの班のポイントとなって発表された。

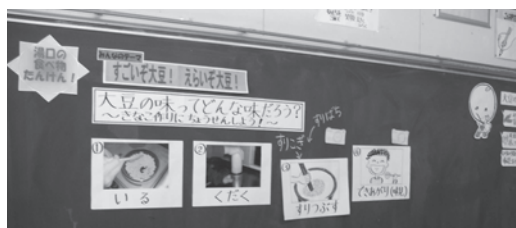


## 3 活動後、試食を行うことにより、実感を伴って理解させる指導の工夫

3年 総合的な学習 「湯口の食べ物たんけん」(7月・10月)

3年生では、国語の学習と関連させて栽培している大豆のよさを理解させるため、自分たちできなこ作りを行った。

実際に大豆をすって、苦勞してできたきなこに児童は満足し、大豆について理解を深めることができた。



## 4 栄養教諭とTTを行い、効果的に理解させる指導の工夫

5年 家庭科 「わたしにできることをやってみよう」(5月)

5年 家庭科 「作っておいしく食べよう」(10月)

### 活用場面を明確にする

5年 家庭科 「わたしにできることをやってみよう」では、「茹でる」調理の良さと注意点、食品によって茹で方が違うことなどを理解させる場面と、計量スプーンの使い方を個々に体験させる場面において、栄養教諭が主となり指導を行った。実物を提示したり、全員に体験させたりしながら役割を明確にして、TTで指導に当たることにより、一人一人の技能の定着を図ることができた。





### 実際に見て、味わう

野菜を茹でると、かさが減ることを実物で理解させるため、茹でたキャベツと生のキャベツを提示し、その後、実際に目で見ても味わうことにより、茹でるということを体感を通して理解させた。児童からは、「茹でると、かさが減っている。」「やわらかくて、甘い。」「色が濃くなっている。」などの茹でる良さに着目した感想が聞かれた。



5年 家庭科 「作っておいしく食べよう」(10月)の単位では、煮干しの扱い方を栄養教諭に指導してもらったあと、実際に自分たちでも行い、実践へと結び付けることができた。



### 5 各段階で資料とともに体感を伴って理解させた指導の工夫

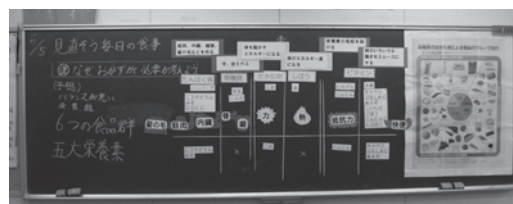
6年 家庭科 「おかずの必要性を考えよう」

6年 家庭科 「まかせてね!きょうのごはん」

### 資料の工夫

6年生の学習においては、理解を助ける手立てとして資料の提示が重要である。

そこで、家庭科教科書の資料を大きく作成し、掲示したり、給食の献立を活用したりすることにより、理解を深めた。また、「まかせてね!きょうのごはん」の学習では、じゃがいもの良さに気付かせるために、給食の献立を活用し、興味付けた。



6年 家庭科 「おかずの必要性を考えよう」

月	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
1	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
2	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
3	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
4	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
5	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
6	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
7	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
8	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
9	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
10	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
11	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた
12	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた	ジャガイモのつくりかた

「まかせてね!きょうのごはん」

### 実感を伴って理解させる

児童が分かったと納得するためには、図やグラフの活用が大きな効果を上げる。6年生の学習で1食分の献立を立てさせる際には、栄養バランスをレーダーチャートに表すことにより、実感として理解させることができた。レーダーチャートは中学校の学習での指導になるため、深入りせず、目で分かる資料として活用した。児童からは、「なるほど」という感動の声が聞かれた。



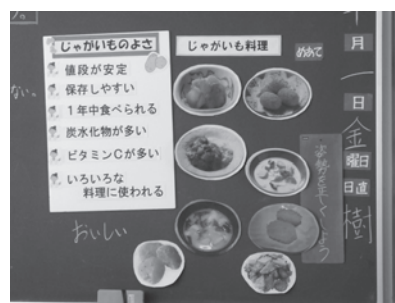
### 試食の活用

6年生の「ごはんとみそ汁をつくろう」(6月)の学習では、だしの種類によって、味が変わることを味見をすることによって、実感として理解させるため、授業の導入時、みそ汁の写真を提示し、みそ汁に入っている物を発表させた。みそ、実、だし等が入っていることに気付いた後、実際にけずりぶし、こんぶ、煮干しのだし汁を児童全員に試飲させ、その風味や香りの違いを体験することができた。だしの大切さを実感し、だしの取り方への関心も高まった。



味見をして、その風味や香りの違いを体験する児童

2学期6年「まかせてね!きょうのごはん」の学習では、じゃがいもの良さの学習をしたあと、じゃがいも料理の試食を通して、その食感の違いから、これから作りたい献立まで発展させることができた。



じゃがいもの試食を通して、様々な料理に使われる良さを実感する児童たち

## 6 ワークシートの活用

各学年とも、児童の思考の流れに沿い、言語による学習の振り返りができる学習シートの工夫を行っている。

かんたんな調理しよう②

1. 課題 「ゆでる」調理のひみつを考えよう。

2. 「生の野菜」と「ゆでた野菜」を比べる  
(食ったこと)  
・生のキキリより、ゆでたキキリのほうが甘い。  
・水分の量がちがう。

3. ゆでる調理の裏と注意点

裏さ

①かきへり、量を多く食べられる。  
②やわらかくなり、消化しやすい。  
③おいしくなる。

注意点

①栄養素が流出する。  
②色が悪くなり、見た目が悪くなる。  
③食感が悪くなり、おいしくない。

4. ゆで方のポイント

○ 水の量は？  
○ 水から？ 沸騰してから？  
○ なべにふたをする？  
○ ゆでる時間は？  
○ ゆで終わったら？

5. まとめ (学習してわかったこと、自分でやってみたこと)

・ゆでるといいこと、反対に、ゆでるとわるいことがあることが分かりました。ゆでるのはみんなそうに見えて、むずかしいことだな、と思いました。  
・ゆでたまごは、半じゅが好きです。家で自分でもつくれると、思うので、つくってみたいですね。

### 5年 「かんたんな調理をしよう」

大切な言葉を使って、まとめていくように工夫している。

家庭科学習ワークシート

6月22日(火) 6年組 名前

【用意せよ！】毎日の食事 ③ごはんのみそ汁をつくらう

1 課題 おいしい味噌汁の作り方を調べよう。

2 みそ汁をつくる3つのポイント

① だし

・だし = だし = 頭と身をきで取り、3〜4分けて、水の入ったなべに入れる。なべに火をかけ、ふたをして中火にして、5分間にて、十分にだしをとる。

② 味噌

・種類 = 赤味噌、白味噌  
・分量 = 15g (大さじ1)  
・味噌 = だし汁で、全部とく

③ 具

・栄養のバランス  
・味の組み合わせ  
・色合い  
・匂い

3 学習のまとめ (学習してわかったこと)

おいしい味噌汁を作るためには、だしが大切。なべがわいた。だしにも色々な種類があり、飲むので、風味がらがる事がわかった。具の組み合わせ、栄養のバランスや匂い、色合い、色々考えていることがわかった。調理実習でも参考にしたい。

### 6年 「ごはんのみそ汁をつくらう」

ポイントを使ってまとめをさせている。

家庭科学習ワークシート

月 日 ( ) 6年組 名前

【まかせてね！】毎日の食事 ③ごはんのみそ汁をつくらう①

1 給食の献立でよく使われている食品を調べよう。

< 1週間の献立 >

献立	食品名	食品の分類	食品の成分
ごはん	白米	穀類	炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル
味噌汁	味噌、だし、豆腐	大豆製品	たんぱく質、ビタミン、ミネラル
野菜炒め	キャベツ、ピーマン、ピーマン、ピーマン	野菜	ビタミン、ミネラル
お肉のステーキ	豚肉、牛肉	肉類	たんぱく質、ビタミン、ミネラル
デザート	プリン	デザート	糖質、たんぱく質
お肉のステーキ	豚肉、牛肉	肉類	たんぱく質、ビタミン、ミネラル
ごはん	白米	穀類	炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル
味噌汁	味噌、だし、豆腐	大豆製品	たんぱく質、ビタミン、ミネラル
野菜炒め	キャベツ、ピーマン、ピーマン、ピーマン	野菜	ビタミン、ミネラル
お肉のステーキ	豚肉、牛肉	肉類	たんぱく質、ビタミン、ミネラル
デザート	プリン	デザート	糖質、たんぱく質

2 献立を見て、よく使われている食品とよく使われているわけを考えよう。

### 3 課題

### 4 自分の考え

なぜ、毎日のように使われているのか考えたことを書こう。

### 5 学習のまとめ

について学習した言葉を使ってまとめよう。  
そして、作りたい料理の材料を書こう。

### < 作りたい料理 >

### 6年 「まかせてね！毎日のごはん」で使ったワークシートの例



### 《視点3 生かす》

低学年からの食に関する指導で学んだことを家庭科の学習や実生活に生かすことができる指導の工夫

これまで学習してきたことを授業や生活の場面で活用することで、学校生活や家庭生活でも実践する意欲が高まり、将来へ向かって生きた力になるであろう。また、学校だけでなく、地域とも連携させることにより、自分の生活にも結び付けることができるであろう。

### 《手立て》

- 1 発達段階を考えた全体指導計画の工夫
  - ・既習事項や他教科との関連を図る
  - ・学校生活や日常生活に繋げる題材構成や単元の指導計画の工夫
- 2 掲示物を活用した情報の共有化
  - ・食に関する指導について、栄養教諭と連携し、啓蒙する
- 3 家庭や地域との連携

### <具体的実践>

#### 1 地域にある施設を生かす取り組み

##### 3年 総合的な学習「湯口の食べ物たんけん」(7月)

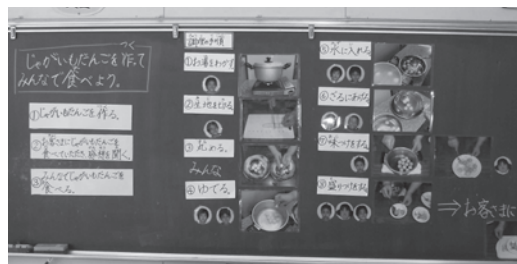
3年生では、地域にある地域食材のお店「わくわく市」と連携し、食に関する指導を行った。また、全校朝会でも、わくわく市の方をゲストティーチャーとしてお招きし、食に関するお話をいただいた。



#### 2 ジャガイモを使った料理を実際に行い、収穫した食べ物に、感謝する気持ちとともに、実生活への技能を付けさせる指導

##### 特別支援 生活単元学習「花と野菜を育てよう」

手順を分かりやすく、掲示と実物で理解させている。



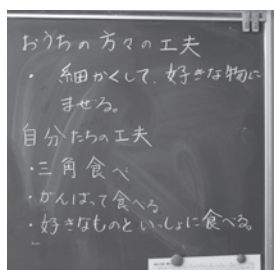
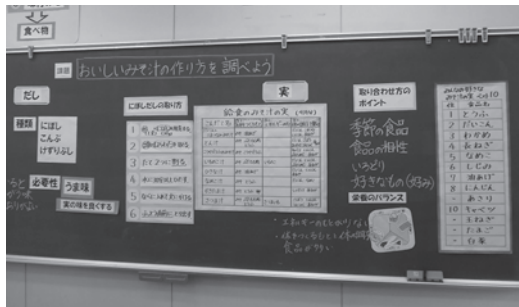
その後の調理実習では、どの児童も実際に調理に関わり体験することができた。体験することで、自分の生活の中でも生きて働く力となる。

#### 3 家庭での実態と指導を繋げる工夫

5年生・6年生では、みそ汁の作り方の学習において、「家庭の味」についての事前調査を行っておき、様々な場面で授業の中に取り入れ、学習と実生活を結び付けた。

4年 学級活動「バランスのよい食事をとろう」の学習では、おうちの方から「残さず食べさせる工夫」についてあらかじめ聞いておき、授業で活用した。





#### 4 食に関する指導と家庭科とを連携させる工夫

食に関する指導のために、実際に掲示していた資料を使い、家庭科の「一食分の献立」作りに役立てた。児童は見た覚えがあるため、「知ってる」「それを使えば、いいんだ。」等、初めての学習にも、スムーズに入ることができた。



#### 5 指導計画の工夫

各単元の指導計画の中に課外という時間を位置付け、実践化を図るようにした。また、学習後は、家庭での実習も行うようにした。

##### 6年「ごはんとみそ汁をつくろう」の実践より

調理実習の経験を家庭での実践に繋げるため、家庭でもごはんとみそ汁を作る実践の依頼をした。ごはんは炊飯器で炊いた家庭が多く、簡単にできたようだ。みそ汁は、実の切り方、実を入れるタイミング、みその量などに気を付けながら、見守る保護者の手を借りずに実践することができたようだ。慎重に作ったみそ汁は家族にも好評で、これからも続けていきたいという児童が多かった。

##### 【保護者の感想から】

- ・ジャガイモが硬かったというので、調理実習と同じ実で再挑戦することにしました。軟らかくできて満足そうでした。今度はおかずも作ってくれるというので楽しみです。
- ・教科書の分量で作ってみたら、素材の味がよく分かりました。普段、わが家では濃い味に慣れてしまっていることに気がきました。
- ・教科書を見て作りながら、自分で何度も何度も味見をして調整していました。そして、兄に「おいしいからおかわり！」といわれ、とても喜んでいました。

#### 6 地域と協力をする

地域の湯口保育園と湯口幼稚園にも協力していただき、食に関する指導の掲示を行った。自分たちの出身園ということもあり、児童たちは興味を示していた。地域一緒に食に関する指導を行うことで、児童の中に定着していくようだ。保育園と幼稚園の先生方からも、「小学校で、今まで経験してきたことを生かした学習を」ということで、連携の大切さをお互いに改めて確認した。

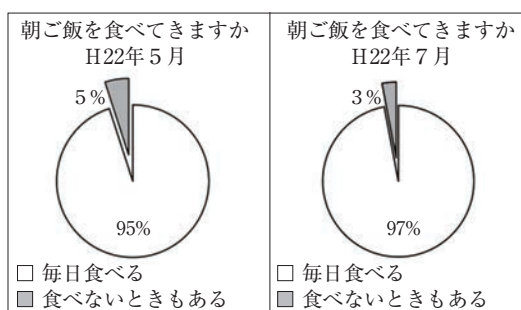


10月には、JAの方々による食育パフォーマンスの披露もあり、地域全体での食育推進を行うことができた。

## Ⅶ 研究の成果と課題

### 1 児童のアンケート結果から

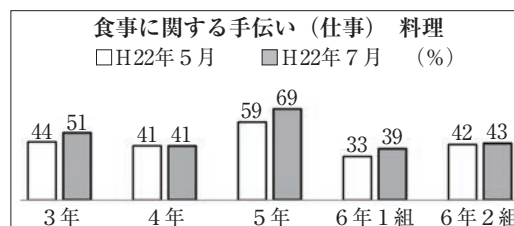
#### ① 朝食摂取率の向上



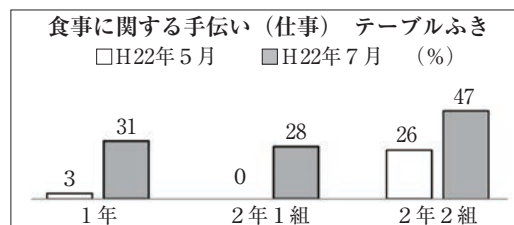
全体で2%であるが、朝食を食べてくる児童が増加している。これは、食に関する指導を行う中で、児童が朝食の大切さに気付くことができた成果と思われる。

#### ② 家庭での手伝い（仕事）の変化

3年生以上では、料理の手伝い（仕事）をするという児童の割合が増えている。主体的に食に関わっていこうとする様子が見えてくる。



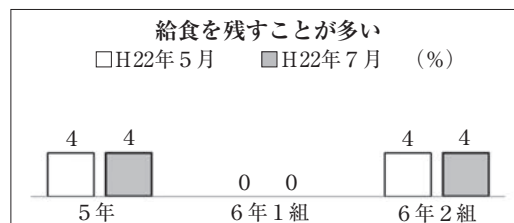
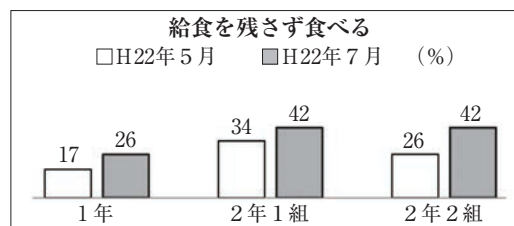
また、低学年においても、テーブルふきなど、自分のことに積極的に関わろうとする様子がアンケートから浮かび上がってきた。



#### ③ 給食残食率の変化

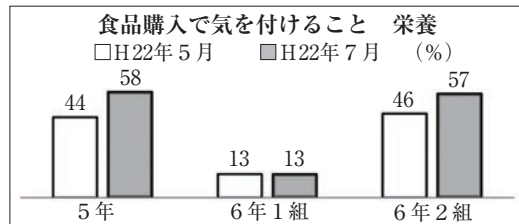
低学年において、給食を残さず食べる児童の割合が増えている。食事の重要性の理解が深まるとともに、残さず食べようという意欲が高まっていることが分かる。また、食に関する指導後の取組カードや家庭との連携も大きな成果となっているようだ。

しかしながら、高学年の児童においては、給食を残す児童が固定化していることが、アンケートから見えてきた。今後は、固定化している児童一人一人への個別指導の工夫が望まれる。



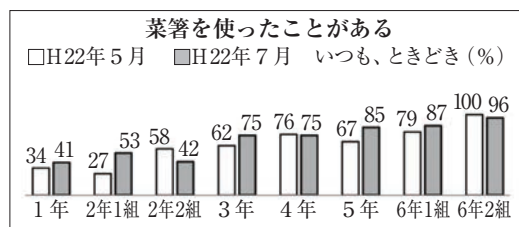
#### ④ 食品を選択する能力について

食品購入については、1学期には、値段や量に気を付けて購入する児童が多かったが、徐々に栄養に気を付けて購入する児童が増えてきた。健康に関心が出てきたことが分かる。

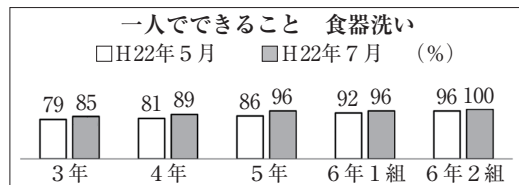


#### ⑤ 食に関する技能の向上

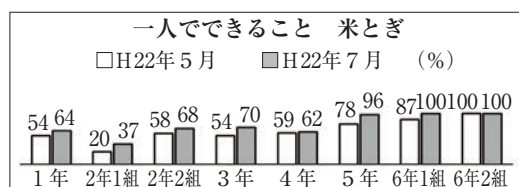
ほとんどの学年が、「いつも」と「ときどき」を合わせると、箸を使うことが増えていることが分かる。つまり、何らかの形で料理をしていることがうかがえる。



また、3年生以上では、食器洗いを一人ですることができるという児童の割合が増えている。手伝い(仕事)として、家庭生活の中で積極的に行っている様子が見られる。



さらに、全校で、米とぎも一人ですることができるという割合が増えている。特に、高学年は調理実習の成果がよく表れている。



## 2 成果

(1) 「食に関する指導」の学習を通して、自分と食べ物、人との関わりに気付くことができた。その結果、家庭の中で手伝い(仕事)をしたり、積極的に調理用具を使った料理に関わろうとする姿がみられるようになった。

また、そのことにより、児童の「自分でできること」が増え、家庭科の学習にも生かすことができた。

(2) 体感を伴った体験活動を工夫して取り入れることにより、日常生活の中ですぐに活用できる力となっていった。そのため、家庭生活においても、学習したことをすぐに生かそうとする児童が多くみられた。

また、体感を伴うことで、「しゃきしゃきしてる」「香りがいい」など、五感を使った言葉で表現できる児童が増えてきた。

(3) 学習したことを、学習した言葉を使ってワークシートに記入させる書く活動を取り入れることにより、明確なキーワードのもと、確実な定着を図ることができた。

また、学習した後の取組みについても家庭実践を促す工夫や学校での取組みの場の工夫をすることにより、実践を伴った確実な定着を図ることができた。

(4) 「気付く」「分かる」「生かす」が大きなサイクルだけでなく、小さなサイクルとしても機能的にはたらき、効果的であった。

## 3 今後の課題

(1) 「食に関する指導」については、家庭生活の実態とも大きく関わっている。今後は、さらに家庭との連携を図り、家庭と学校の双方向の食育を推進する必要がある。

(2) 全体指導として、食事の重要性や知識は分かっているが、実践に移せない児童について、きめ細かな個別指導の工夫が必要である。

＜参考文献＞

- ・食に関する指導の手引き（文部科学省）
- ・食に関する指導の手引き ―第一次改訂版―  
（文部科学省）
- ・小学校学習指導要領解説 家庭編  
（文部科学省）
- ・栄養教諭による食に関する指導実践事例集  
（文部科学省）