

[家庭・技術家庭]

学校栄養職員と共に進める食育

安田 陽子*

1 はじめに

家庭科の目標には「衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活への関心を高めるとともに日常生活に必要な基礎的な知識と技能を身に付け、家族の一員として生活を工夫しようとする実践的な態度を育てる」とある。しかし、これまでの執筆者自身の家庭科の指導を振り返った時、児童の学習内容に関する知識・理解の定着を促し、日常生活への実践の意識を高めたつもりで単元を終了しても、その後の生活アンケート等を見ると、学習の成果が生かされていないことが多かった。実際、担任している5年生（平成17年度）の実態を見ても、4年生までの学級指導における健康の指導で栄養の重要性については理解しており、さらに5年生で行う家庭科の調理実習には興味関心があるものの、実際に日々の生活において栄養バランスを考えた食事を摂っているかという点、十分ではなく、実践力に結びついていないという実態がある。

また「早寝、早起き、朝ごはん」国民運動など、食を中心とした基本的生活習慣形成を目指した取組が全国的に展開され始めており、家庭科における「生活を工夫しようとする実践的な態度を育てる」指導が一層、重視されるようになってきている。

これらのことを受け、生活的自立、実践的態度の育成を目指す家庭科の学習成果が家庭で生きて働く実践力として機能する食育のあり方について研究しようと考えた。その際、専門的な立場からの指導を得る観点から学校栄養職員との連携を図りながら進めることとした。

2 児童の実態と主題への迫り方

平成17年度5年生（男子32名 女子33名）の児童の実態は次の2点である。

1点目は、知識が実践に結びついていないということである。初めて習う家庭科への児童の期待度は大きく、とりわけ「食」「調理実習」は全員が楽しみにしている学習内容である。しかし、5月に行った調理実習では1食分のおかずを栄養バランスに気をつけながら考えるという内容に対して、実際児童が作ったのを見ると、学習内容が生かされておらず、自分の嗜好が優先されていたり、日頃の食事内容がそのまま反映されていたりと、栄養が偏ったものが多く見られた。

2点目は、食事と成長の関係についての理解が十分でなく、食事の摂り方が不規則であり栄養のバランスが偏る児童が見られるということである。4月に行った家庭での食事、特に朝食の取り方を中心としたアンケートでは、「毎日朝食を食べてきている」児童は90%と全国及び県の平均は上回るものの、他の学年に比べ低い状況にあった。食事の内容を見てみると、「主食＋2品」若しくは「主食＋3品」を食べていると答えた児童の割合が60%であり、残りの40%にあたる児童の朝食に目を向けると、おかず1品や果物・菓子類のみで食事を済ませている児童もいた。

これらの実態から、栄養に関する確かな理解を促し、実践化への動機付けやステップを用意することが重要であると考えた。

そこで、第二次性徴の時期にある自らの体についての理解と食事の重要性を認識するとともに日常生活に生かしていくことを目指して、学校栄養職員との連携による食育の充実及び夏休みの前と後に食に関する単元を配置することによる実践の強化を図ることとした。

取組に当たって、児童の実践の場が家庭になることから、保護者の理解を求めることも欠かせない要件である。取組の趣旨や実際の学習における児童の姿などについては、学年だより、学級だよりにより、きめ細かく知らせるとと

* 柏崎市立剣野小学校

もに、必要に応じて保護者への情報提供を行った。また、保護者からの聞き取り調査も実施した。

3 研究内容

(1) 学校栄養職員との効果的なTT指導の在り方

食育に関する学校栄養職員と学級担任とのTT指導の効果について考えてみる。学級担任は、児童の発育状況や学力、心理的な事だけでなく、児童の家庭事情についても把握しているのでより実態に即した授業の流れを考えたり、個に応じた指導のあり方・声かけを構想したりできる。一方、学校栄養職員は、「食」全般の専門的知識があり、適切な教材の選定を行ったり、児童の食に関する疑問や追究に対応したりすることができる。特に柏崎市内の学校栄養職員は、食育の研修を行い、授業への参画について授業公開等を行っており、食育の最先端の情報・指導技術をもっている。この両者が連携することにより、効果的な指導が可能になると考える。

そのためには、指導計画作成段階から打ち合わせを行い、より効果的な教材の選定や学習展開を構想するとともに、指導場面における学校栄養職員と学級担任の役割分担を明確にするなど各々の特性が効果的にあらわれるように工夫することが必要と考える。

(2) 実践につながる学習構想

児童の日常生活に生きて働く力となるためには単発の学習ではなく、学習内容の理解と生活場面での実践を繰り返し行う必要がある。本実践ではその学習内容の理解と生活場面での実践の繰り返しを6月から10月までの5ヶ月間にわたり2回繰り返すことにより、日常生活に必要な基本的な知識と技能を確かに身に付け、生活を工夫しようとする実践的な態度を育てようと考えた。

そのために、家庭科と学級指導を関連させ、家庭科の学習において食に関する知識や技能の理解をすすめ、学級指導により日常生活への実践化を図る学習を展開した。また、日常生活での定着状況をその後のアンケート等で確認するという指導過程を構想した。

さらに、この指導過程を題材を変えて2回繰り返すことで一層の定着を図ろうと考えた。

〈研究内容の構想〉

実施時期	実 施 内 容	指導過程
6 月	○学校栄養職員との打合せ、指導計画の作成、役割分担の明確化	
7 月	○実践 1 ・栄養バランスの学習（家庭科） ・夏休みの朝食（学級指導）	・食に関する理解 1
8 月	○児童の実践と振り返り（夏休み）	・生活での実践 1
9 月	○実践 2 ・おやつを取り方（家庭科） ・普段のおやつ（学級指導）	・食に関する理解 2
10月	○児童の実践と振り返り（日常生活）	・生活での実践 2

4 実践1の概要

(1) 実践1の指導計画

① 栄養バランスの学習（家庭科7月） ※時間：1 単位時間

学校栄養職員の役割	学級担任の役割
・食品分類表にある食材の掲示物の準備 ・3色揃うことが明確に児童に伝わる資料の用意と提示 ・児童の疑問を解決できるよう専門家としての知識を生かして助言をする。	・児童の実態把握を行い、児童の実態、傾向を打ち合わせ時に確実に知らせる。 ・教師の出番の確認をする ・難解な言葉が出てきたら児童が分かるようかみくだいて伝える。 ・児童の質問の意図を学校栄養職員に伝える。

② 考えた朝食を夏休みの生活に生かそう（学級指導 7 月）※時間：1 単位時間

学校栄養職員の役割	学級担任の役割
・栄養バランスをチェックしたり足りないものの補い方を教えたりする。	・生活表を作成し夏休み中のどこで実践するか位置づけを決めさせる。

③ 夏休み中の実践（夏休み）

学校栄養職員の役割	学級担任の役割
・児童の実践内容の分析	・意識の継続化の指導。実践の確認。

(2) 家庭科における栄養バランスの学習の実際

① 題材名 朝食を食べようスイッチON（時間：1 単位時間）

② 題材のねらい

ア 朝食を食べると体の中の 3 つのスイッチが入ることを知り、朝食をとることの大切さに気付く。

イ 自分で朝食の献立を立てバランスよくとることの大切さに気付く。

③ 授業の実際（学級担任を T 1、学校栄養職員を T 2 と表記する。）

段階	児童の活動	教師の働きかけ	備 考	評 価
つかむ	<ul style="list-style-type: none"> 自分の朝食について発表する。 本時の課題をつかむ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">本時の課題：朝食の大切さについて考えよう</div>	<ul style="list-style-type: none"> クラスの朝食の実態を確認する（T 1） 	T 2 は児童から出る話を聞きながら実態把握をする。	
深める	<ul style="list-style-type: none"> 夕食から朝食までの時間が一番長くあいており、体の中がエネルギー不足になっていることに気付く。 朝食には 3 つの働きがあることを知る。 ただ食べればよいと言うのではなく、赤・黄・緑の食品が揃っていることが大切であることを知る。 自分の朝食を振り返る 自分でも用意できる朝食の献立を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> なぜ朝食が大切なのかを知らせる。（T 2） 朝食の 3 つの働き（3 つのスイッチ）（T 2） 3 色の食品がそれぞれどの働きをするのかを知らせる。（T 2） 自分でも用意できる「元気が出る朝食」の献立を考えさせる。（T 1） 	この時 T 1 は、児童の様子を見ながら、必要に応じて学校栄養職員の言葉をかみくだいて説明したり子どもの質問の意図を説明したりする。	<p>朝食の 3 つの働きが分かったか。</p> <p>食品のそれぞれの働きについてわかったか。</p>
まとめる	<ul style="list-style-type: none"> 考えた献立を発表する 	<ul style="list-style-type: none"> 考えた献立を発表させる。（T 1） 		

担任から「3 色バランスよく食べることが大切だ」という話を聞いた段階では、朝食の大切さは理解できるものの、生活への実践意識については、「だって自分が作らないから仕方ない。」「お母さんに言っても忙しいって言われちゃうし、大変そうだからいえないよ。」と言った声が聞かれた。本当の意味での朝食の大切さの理解、実践化への見通しが立てられないという状況であった。自ら生活を工夫しようとする意識にまでは達していない状況といえる。

しかし、学校栄養職員から、具体的に紙芝居で食にかかわる楽しさや栄養バランスの具体例を聞いた後は、「1 つの食材だけでも赤・黄・緑それぞれから用意すればバランスの良い食事って言っていいんですか?」「買い物についていこうかな?」など一歩進んだ発表が聞かれるようになった。

それまで 3 色のバランスの良い豪華な献立を作らなければならないと考えていた児童らが学校栄養職員の「単品でも 3 色が揃うことが大事」と言う話は自分の食生活を少しでも改善したいという意識につながったと考える。

この意識を日常生活での実践につなげていくために、夏休み前の学級指導の場で具体的な朝食の献立と実施日の見通しを立てさせた。

図1 【学習で使用したシート】

自分のお弁当を考えよう！

名 姓 名 前

☆ 上の食料をつかって、自分でも用意できそうな朝ごはんを考えてみよう。

品名	量	食料名	量

☆ 選んだ食料を脂・質・糖に分けてみよう。

品名	脂のスイッチ	質のスイッチ

学校栄養職員は児童の立てた献立を分析し、アドバイスをを行い、学級担任は夏休みの生活表をもとに実践時期を考えさせた。

〈生活への定着状況の確認〉

日常生活への定着状況を確認するため、夏休み後、保護者への聞き取り調査を実施してみた。

A男の保護者からの聞き取り

「家の子は今まで私が帰ってくるのを待っていて『母ちゃん飯!』といていたのに、夏休み中に一日だけ早起きをして朝食を作ってから、私の帰宅が遅くて夕食を作れない時には野菜の入った卵焼きを家族の人数分作ってくれるようになりました。」

どの家庭でも、何らかの形で日常化が図られ、家族の食にも変化をもたらししている状況が聞き取れた。

A男の母親の話のように、児童の食事に関する意識は確実に変化していった。要因は、TT授業をする前の事前打ち合わせで児童の実態（家庭環境も含めて）を学校栄養職員とていねいに把握し、配慮しつつ実態に合ったアドバイスができたことが実践への意欲化につながったのではないかと考える。

5 実践2

(1) 実践2の指導計画

① おやつを取り方を考えよう（家庭科9月） ※指導は学級担任のみ 時間：1 単位時間

学校栄養職員の役割	学級担任の役割
<div>・教材の選定，資料の準備。</div> <div>・おやつ の指導に関するアドバイス</div>	<div>・児童が普段から食べるおやつの内容を聞き，表にする。</div> <div>・何も考えずにおやつを食べることについて考えさせる。</div>

② おやつ の油を見てみよう（学級指導9月）※TT指導 時間：1 単位時間

学校栄養職員の役割	学級担任の役割
<div>・油が目に見えて分かるようにする方法や工夫を資料や経験から考える。</div> <div>・包装にカロリー表示などがのっているものを選んで用意する。</div> <div>・油が全て悪いわけではないことを「栄養と体の関係」から伝える。</div>	<div>・難解な言葉が出てきたら児童が分かるようかみくだいで伝える。</div> <div>・学校栄養職員にクラスの実態，傾向を打ち合わせの時に確実に知らせる。</div> <div>・一緒に子ども達の様子と教師の出番の確認をする。</div>

③ 日常生活におけるおやつ の摂り方で気を付けていること（学級指導10月）

(2) 学級指導における「おやつ の油を見てみよう」の学習の実際

① 題材名 おやつ の油を見てみよう

② 題材のねらい

- ア 自分たちが普段よく食べるおやつに含まれる油に関心をもち，おやつ の摂り方に注意する。
- イ 食生活における脂質の大切さに気づき，適切な摂り方を知る。

③ 授業の実際

段階	児童の活動	教師の働きかけ	備考	資料
つかむ	・お菓子の嗜好調査結果からおやつにスナック菓子が多いことに気付く。	・おやつ調査の結果を一覧表にして提示する。 (T 1)	T 2はこのタイミングで紙の上にスナック菓子を置く。	嗜好調査の結果
深める	・紙にスナック菓子を置くとしみができる理由を考える。	・菓子が乗った紙を各班に配る。 (T 1, T 2)		わらばん紙
	・スナック菓子に含まれている油に関心を持ち、抽出する。(クッキー, ポテトチップス, 揚げせんべいのグループ)	・スナック菓子の脂肪分を抽出させる。(T 1)	・T 2はチョコレートなど油の抽出実験ができないものを数種類用意し, マーガリンも用意する。	鍋・ガスコンロ・ビーカー等
	・油の適正な摂取量と働きについて話を聞く。(摂りすぎ, 不足の害)	・脂肪分は生命活動を続ける上で大切な栄養素であることを知らせる。(T 2)	・T 1は難しい用語の説明をしたり, 質問を促したりする。	
まとめる	今日分かったことやこれからのおやつとり方について考えたことをまとめる。	学習を振り返らせる。 (T 1)		ワークシート

〈5年1組のおやつの実態調べ〉

○揚げせんべい・・・9人 ○あめ・・・8人 ○チョコレート・・・10人 ○アイス・・・6人
○ポテトチップス・・・11人 ○えびせん・・・3人 ○クッキー・・・5人

児童のおやつ調べの結果から栄養士と何を教材とするか相談し, 予備実験をした。するとポテトチップスや揚げせんべいは驚くほど油が抽出できた。しかし, チョコレートは乳化剤によって, あまりはつきりしないことが分かった。栄養士から「おやつに含まれている油の量をマーガリンに置き換えて, 視覚に訴えたらどうでしょう。」と助言を受け当日に臨んだ。児童は, 毎日食べているおやつに含まれる油の量を見て, 自分のおやつの摂り方を考え直したり工夫したりすることの必要性に気付いた。

〈子どもの感想〉

- ・いつも食べているおやつにたくさんの油が使われていることが分かった。(多数)
- ・これからは, 一度に全部食べないで, 少しずつ分けて食べるようにしたい。
- ・おやつ包装紙は, これまであまり見たことがなかったけど, これからは包装紙を見て, 油の量を確認して食べるようにしたい。(多数)
- ・お菓子里に含まれる油の量を見てぞっとした。知らないうちにあんなにたくさんの油を食べていたんだと思った。

6 成果と課題

(1) 学校栄養職員と効果的なT T指導の在り方について

本実践においては, 事前の打ち合わせを行い, 教材の選定, 学校栄養職員と担任の役割の確認等を行ったことで, 効果的に学習を進めることができた。学校栄養職員のもつ専門的知識は, 児童の理解を確かなものにし, 実践化への意欲化を促す効果があった。担任の指導の場合, 教材研究では指導内容に関する知識に止まり, 児童の多様な疑問に的確に対応することは困難である。また, 担任の役割として, 学校栄養職員が使用する専門用語等を児童の実態に合わせて解説したり, 児童の疑問を捉えて学校栄養職員に投げかけたりすることで児童の理解を深めていくことが重要

であることが確認できた。

(2) 実践につながる学習構想について

本実践では、理解を深める学習と日常生活での実践を2回繰り返した。このことにより、児童の意識は高まり、食事に関する変容も見られたことから、この学習構想は有効であったと考える。一方で、実践の期間が長期にわたり、児童の意識の継続に個人差が見られたという課題がある。日常生活が家庭で行われることから、家庭との連携を図り、日常生活での意識付け、称賛、励まし等をどのように行うかが今後の課題である。

(3) 児童の変容

以下のグラフは（図2，図3），平成17年度と18年度に行った朝食に関するアンケートの結果である。学校全体としても学校保健委員会を中心に朝食に関する啓発活動を推進していることから、全ての学年について、改善されている。特に、本実践の当該学年（H17：5年，H18：6年）の内容を見ると、主食のみの割合が減少し、「主食＋2品」「主食＋3品」の割合が昨年を大きく上回り、1年生に匹敵する数値を示している。保護者は入学時には子ども達の食事にも気を配り、時間的余裕もあることから朝食では主食の他に付けるおかずの数も多い状況にある。その後徐々に就寝時刻が遅くなり朝早く起きられないため朝食は少なく簡単に済ませてしまうようになる。しかし、6年生はこの取組により1年生と同じ傾向にまで改善されているのである。

図2 【平成17年度のアンケート結果】

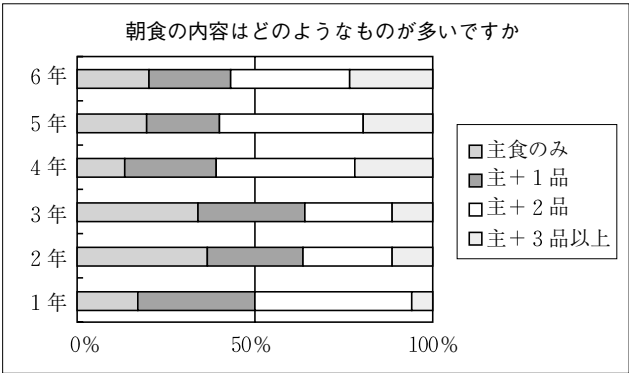
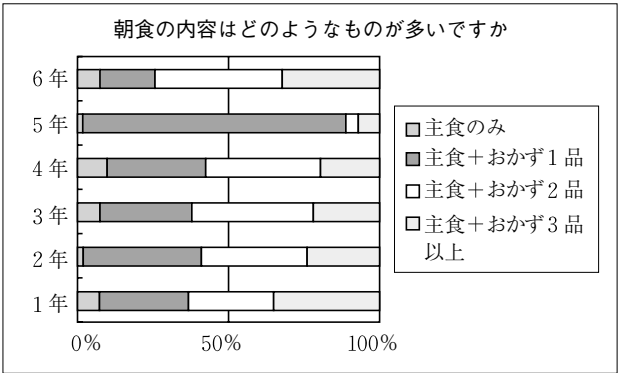


図3 【平成18年度のアンケート結果】



今後は、学校全体の食育のあり方を検討する中で、本実践での学校栄養職員との連携のあり方や学習構想のあり方を生かし、家庭との連携を図った食育を推進していく必要がある。

具体的には次の2点を課題として推進を図る。

① 学校栄養職員とのさらなる連携を図る。

今回の実践により、学校栄養職員とのTT指導が、児童により幅広く確かな知識や技能を身に付けることが分かった。今後は5・6年生の食に関する学習内容・学校栄養職員との連携が可能な単元を洗い出し、家庭科の年間指導計画に位置づける。

② 他教科、領域との関連を図り、食育の全体計画を作成する。

本実践では、家庭科と学級指導の関連を図り、知識・技能の深まりを、実際の日常生活における実践につなげることで、家庭科で学んだ知識・技能を生きて働くものとして児童に意識付けることができた。今後は、学校全体としての食育推進の観点から食育の全体計画を作成し、各教科、特別活動、道徳、総合的な学習の時間との関連を図っていく。