

食育研究部

I 研究主題

誰でもできる楽しい食育

～給食指導年間計画の見直しと、意欲を喚起する授業の工夫～

II 主題設定の理由

近年、食生活をめぐる環境は大きく変化し、国民一人一人が生涯を通じた健全な食生活の実現や、食文化の継承、健康の確保等が図られるよう、食について考える習慣や様々な知識、食を選択する判断力などを身につける「食育」の重要性が求められている。

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行され、同法に基づき平成18年3月31日に「食育推進基本計画」が策定された。現在、当初の目標の周知段階は終わり「第2次食育推進基本計画」により、平成23年～平成27年の5年間を対象とし、実践へむけての取り組みが行われている。所沢市においても所沢市食育推進計画「所沢市食育プラン 茶どころ・野菜どころ・食育どころ所沢！」が策定され、小・中学生には「しっかり学んで、しっかり食べよう ～自分の食べたものが、自分のからだに心をつくる～」という目標のもとに、学校での食育も具体的に明記された。

また、小中学校の学習指導要領（平成20年3月28日公示）の総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれたほか、関連する教科等での食に関する記述が充実されるなど、学校全体で食育の推進をはかることが明記され、平成24年度からは、中学校でも実施されている。

学校全体での食育推進については、食育という教科はなく、「どの教科等でも取り組める」となっているため、「何を、どの教科等で、どのように取り組むか」がわかりにくい。そのため、昨年度の研究では、いつ頃、どの教科等で食育活動を行うかをわかりやすくするため、食に関する指導の全体計画・年間計画の見直しをした。また、各教科等と食育の視点での目標を整理したことで、授業の中での食育のポイントを明確にすることができた。

しかし昨年度は、教科等で学んだことを深めるために、給食指導との関連付けを行う必要があるという課題が残った。

学校給食の特徴は、第一に、全児童が同じものを食べるという特別な時間であり、同じ給食という生きた教材を使い、食に関する学習ができることである。また、給食という身近な教材を使うことが全児童の学習意欲を高めることができる。第二に、教科等で学習した知識や体験を実践する場（評価を確認し、深めることのできる場）のひとつとなる。第三に、年間190日程度実施され、他の教科におとらない指導時間を確保することができることである。

児童が健康に対する自己管理能力を育てるためには、給食指導の「190日＊45分」という貴重な時間を、全教職員の共通理解のもと、計画的・継続的に指導を行うことが重要であると考えた。

そのため、本研究主題「誰でもできる楽しい食育～給食指導年間計画の見直しと、意欲を喚起する授業の工夫～」を設定した。

所沢市立〇〇小学校給食年間指導計画 平成24年度

目 標		お互いに協力しあって配膳し、楽しい食事を通して、明るい社交性を養い、食事に関する正しい理解と望ましい習慣を身に付け、栄養の改善、食生活の合理化、健康の増進を図る。						
学 年	月	4	5	6	7	9	10	
	月別目標	給食のきまりを身につけよう ＜重・健・社＞	みんなで楽しく何でも食べよう ＜重・健・運・社＞	よくかんでたべよう ＜重・健＞	暑さに負けない食事をしよう ＜健・文＞	食事のマナーを見直そう ＜社＞	好ききらいをなくそう ＜健＞	
	ねらい	指導内容	指導内容	指導内容	指導内容	指導内容	指導内容	
1	給食に親しみをもち、 せ、初歩的なしつけ を身に付けさせると ともに、よい食べ方 になれさせるように する。	・手を洗って配膳が終わるまで行儀よく待つ。 ・配膳の順序を覚える。 ・食前食後の挨拶をする。 ・食器の名前を覚える。	・食器を正しい位置に置く。 ・食器を持って食べる。 ・給食は残さず食べるようにする。 ・みんなで楽しく食べる。	・よくかんで食べる。 ・ごはんとおかずは交互に食べる。	・暑さに負けないようにしつかり食べる。 ・給食前に水分をとり過ぎない。	・こぼさないように食べる。 ・正しくはしを使う。 ・食器の置く位置を正しくする。 ・給食当番の仕事をきちんとする。	・苦手な食べ物もがんばって食べるようにする。 ・野菜のはたらきを知る。	
2	基礎的な指導に重点をおき、食事に対するいろいろなきまりや、望ましい習慣を身に付ける。	・食前食後の挨拶をする。 ・机の上をきれいにする。 ・身支度を整える。 ・食器を順序よく受け取り静かに持ち運ぶ。 ・後片付けをきちんとする。	・食器を持って食べる。 ・献立表にある食品の名前が分かる。 ・時間を守って楽しく食べる。	・落ち着いてよくかんで食べる。 ・ごはんとおかずは交互に食べる。	・暑さに負けないようにしつかり食べる。 ・給食前に水分をとり過ぎない。	・配膳中は静かに待つ。 ・正しくはしを使う。 ・よい姿勢で落ち着いて食べる。 ・食器の置く位置を正しくする。 ・食器の音をたてないで丁寧に扱う。	・苦手な食べ物もがんばって食べるようにする。 ・牛乳や小魚は、骨や歯を作ることを知り食べるようにする。	
3	みんなと協力し、ずずんで食事の場づくりができるようにする。	・教室をきれいにする。 ・準備や片づけが早く上手にできるように協力する。 ・食器、食缶を丁寧に持ち運ぶ。 ・食前食後の挨拶をする。	・苦手なものをチャレンジして食べようとする。 ・時間を守って楽しく食べる。	・良い姿勢でよくかんで食べる。 ・ごはんとおかずは交互に食べる。	・夏の野菜(旬)を知る。 ・暑さに負けないようにしつかり食べる。 ・夏バテを防ぐ食事について知る。	・よい姿勢で、静かに音をたてないように食べる。 ・食事の音の大きさに気をつける。 ・正しくはしを使う。	・苦手な食べ物もがんばって食べるようにする。 ・食事の音の大きさに気をつける。 ・食べ物のはたらきと栄養について知る。	
4	自発的活動を通して楽しい食事の場づくりをするともに規律ある態度を育成する。	・落ち着いて配膳する。 ・食器類を丁寧に扱うように注意する。 ・食前食後の挨拶をする ・給食の時、いろいろな約束を守って食事をする。	・各料理に使われている食品名がわかる。 ・好き嫌いをしないで食べる。 ・グループで楽しく食べる。	・よくかんで食べることのよさを知る。(消化吸収を助ける・味がわかる・肥満予防など)	・夏の野菜(旬)を知る。 ・暑さに負けないようにしつかり食べる。 ・夏バテを防ぐ食事について知る。	・正しい姿勢で食器を持って食べる。 ・正しくはしを使う。	・食品の3つのはたらきを考え、給食を食べようにする。	
5	栄養や健康について理解し、自ら考えて食事をするとともに責任ある活動を通して社会的態度の育成を図る。	・食器類を返すとき、音をたてないように丁寧に扱う。 ・食前食後の挨拶をする。 ・クラスのきまりを守って食事をする。	・給食に使われる食品の種類と簡単な働きを知る。 ・好き嫌いをしないで食べる。 ・グループなど工夫し、楽しい雰囲気作りをする。	・よくかんで食べることのよさを知る。(消化吸収を助ける・味がわかる・肥満予防など)	・暑さに負けないようにしつかり食べる (夏バテを防ぐ食事について知る)			
6	他教科と関連させ、栄養や健康の関係を理解させるとともに給食の自主的運営ができるようにする。	・食器・食缶は衛生的に取り扱う。 ・食前食後の挨拶をする。 ・クラスのきまりを守って食事をする。	・クラス全体で楽しい雰囲気作りを育て合う。 ・給食でとる栄養素を知る ・好き嫌いを何でも食べる。	・よくかんで食べることが消化吸収の基本であることを知る。	・暑さに負けないようにしつかり食べる (夏バテを防ぐ食事について知る)	・美しい盛りつけ方を工夫する。 ・正しくはしを使う。	・栄養のバランスを考え、自分の健康のために給食を食べるようにする。	

Ⅲ 研究の内容

1 給食指導年間計画の見直し

食に関する年間目標（6項目）達成に向けて、学校全体が取り組む給食時間における指導が網羅されるようにした。

所 沢 市 立 ○ ○ 小 学 校 学 校 給 食 年 間 指 導 計 画 平成 24 年度

目 標		お互いに協力しあって配膳し、楽しい食事を通して、明るい社交性を養い、食事に関する正しい理解と望ましい習慣を身に付け、栄養の改善、食生活の合理化、健康の増進を図る。					
学 年	月	1 1	1 2	1	2	3	
	月別目標	給食で使う野菜を知ろう ＜選・文・感＞	衛生に気をつけよう ＜健・選＞	感謝して食べよう ＜感＞	食べもののよいとり方を知ろう ＜健・重・選＞	食事の反省をしよう	
	ねらい	指導内容	指導内容	指導内容	指導内容	指導内容	
1	給食に親しみをもち、せ、初歩的なしつけを身に付けさせるとともに、よい食べ方になれさせるようにする。	・給食で使う野菜の名前を知る。	・手をよく洗い、洗った手を汚さないようにする。 ・給食用のきれいなハンカチを持つてくる。 ・ペスンを忘れないようにする。	・栄養士さん調理員さんにありがとうの気持ちを表す。	・給食に使われている食べ物の名前がわかる。 ・好き嫌いをしないで食べる。	・必ず手を洗ってから食べるようになったか。 ・決められた時間内で食べられるようになったか。 ・こぼさないで食べられるようになったか。	
2	基礎的な指導に重点をおき、食事に対するいろいろなきまりや、望ましい習慣を身に付ける。	・給食で使う野菜の名前を知る。	・食事の前に正しい手洗いをする。 ・特に給食係は、身支度や衛生に注意する。 ・ペスンを忘れないようにする。	・残さずきれいに食べる。 ・栄養士さん調理員さんにありがとうの気持ちを表す。	・食べ物にはそれぞれ大切な役目があることを知る。 ・好き嫌いをしないで食べる。	・よい手洗いの仕方が身に付いたか。 ・後片付けが上手にできるようになったか。	
3	みんなと協力し、すすんで食事の場づくりができるようにする。	・地場産（所沢産）野菜を知る。	・食事の前に正しい手洗いをする。 ・台ふきんや、配膳台をきれいにする。 ・衛生に気をつけて配膳する。	・給食は多くの人々の手によって作られることを知る。 ・「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知る。	・栄養的にバランスのとれた食事が健康なからだになることを知る。	・よい食べ方ができるようになったか。 ・苦手なものも食べられるようになったか。 ・協力して給食の配膳や後片付けができたか。	
4	自発的活動を通して楽しい食事の場づくりをするとともに規律ある態度を育成する。	・地場産（所沢産・埼玉県産）野菜を知る。 ・生産者の気持ちを伝える。	・食事の前に正しい手洗いをする。 ・教室の換気に注意する。	・給食は多くの人々の手によって作られることを知る。 ・感謝の気持ちが食事のあいさつに表れるようにする。	・栄養的にバランスのとれた食事が健康なからだになることを知る。 ・牛乳の栄養（カルシウム）について関心を持つ。	・協力して給食の配膳や後片付けができたか。 ・地場産物(所沢産・埼玉県産)に関心をもつことができたか。	
5	栄養や健康について理解し、自覚にたった食事をするとともに責任ある活動を通して社会的態度の育成を図る。	・冬野菜（旬）を知る。 ・埼玉県の農産物を知る。 ・生産者の気持ちを伝える。	・食事の前に正しい手洗いをする。 ・食中毒について知る。 ・ペスンの必要性について知る。	・給食に従事する人々に感謝の気持ちを表す。 ・感謝の気持ちが食事のあいさつに表れるようにする。	・偏食をなくすようにお互いに励まし合って楽しく食べるようにする。 ・食品に含まれる栄養素とはたらきを理解することができ	・食品の3つのはたらきを考えて給食を食べることができたか。 ・食物について理解が深まったか。 ・みんなが楽しくなるような雰囲気作りができたか。	
6	他教科と関連させ、栄養や健康の関係を理解させるとともに給食の自主的運営ができるようにする。	・冬野菜（旬）を知る。 ・埼玉県の農産物を知る。 ・生産者の気持ちを伝える。	・食事の前に正しい手洗いをする。 ・食中毒について知る。 ・ペスンの必要性について知る。	・給食週間の意義を知り、給食にたずさわる人々の苦勞を知る。 ・給食について優れている点を理解する。	・食品の正しい組み合わせを考えて食べることができ	・家庭における食事に関心をもつようになったか。 ・自分の健康を意識した食事を考えるようになったか。 ・6年間の給食の反省をしよう。	

食に関する指導の目標

- ＜選＞ 食品を選択する能力
- ＜文＞ 食文化
- ＜健＞ 心身の健康
- ＜社＞ 社会性
- ＜重＞ 食事の重要性
- ＜感＞ 感謝の心

2 「各学年の給食時間における、月ごとの指導内容・指導資料」の作成

第1学年から第6学年までの学年別、月ごとに作成し、指導のポイントを明示した。
また、すぐに指導ができるように資料（ポスター）も作成した。

【例1】4年生 4月 給食目標 給食のきまりを身につけよう〈重・健・社〉

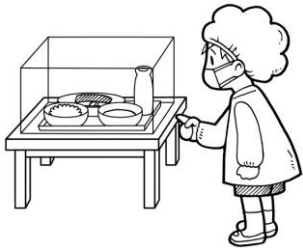
指導内容	指導例・資料
①落ち着いて配食する。	①配食時に、こぼさないようにする。 量がまちまちにならないように落ち着いて配食する。
②食器類を丁寧に扱うように注意する。	1人分の量をきちんと把握してから盛り付ける。 ※30人分なら、ごはんを3等分にし、盛り付ける目安にする。
③食前食後の挨拶をする。	②食器を落とさない。割らないように注意する。 →食器を扱う時には、よそ見をしない。 ・片付けの時も食器の音をたてないようにする。
④給食の時、いろいろな約束を守って食事をする。	③「いただきます。」「ごちそうさま。」の挨拶を心をこめて言う。 ④おかわりの仕方などクラスの決まりを意識する。 片づけ方の決まりを繰り返す。

〈掲示用ポスター〉

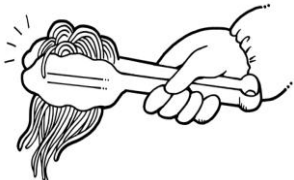
給食のもりつけかた



サンプルやもりつけをかくにんする



道具をしょうずに使って、きれいに盛りつけよう



最後の人まで、たりるようにしよう



よく混ぜて！

食器はていねいにあつかおう



給食当番の人は、その日のこんだてにあわせて、もりつけの工夫をしましょう。



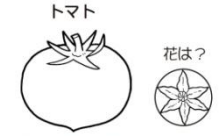
クラスのきまりを守って、食事をしましょう。

ごはんを1つぶまで残さず食べよう！



1人分の量をきちんと考えてから、盛りつける。

【例2】4年生 7月 給食目標 暑さに負けない食事をしよう〈健・文〉

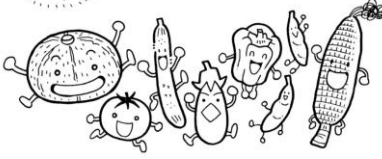
指導内容	指導例・資料
①夏の野菜(旬)を知る。 ②暑さに負けないようにしっかり食べる。 トマト  真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。 とうもろこし  糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。	○旬について…野菜、果物、魚介類など、1年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要としている栄養素をたっぷりと含んでいます。旬の食材は、よく市場に出回るため、値段も安価になります。 ○夏バテとは…夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のこと。 夏の暑さによって、食欲が減ったり、冷たい水分の取りすぎで体調をくずしてしまったり、内臓の機能が低下してしまうなどの症状の総称。 きゅうり  しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。 かぼちゃ  カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。 なす  鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。 ・給食では、牛乳・汁物・野菜・果物などからも水分補給でき、必要な栄養素も補給できるので、給食をしっかり食べた方がよいことを伝える。 ・夏にとれる野菜をしっかり食べて、夏バテを防ぐ。 ・ジュースや、アイスばかり飲んだり食べたりすると、元気に過ごすための栄養が不足し、夏バテや肥満につながる。給食のように栄養バランスのとれた食事を心がけることを伝える。 ・水分補給の為に、食事前に水をたくさん飲むと、食事が食べられなくなるので注意する。

〈掲示用ポスター〉

なつ や さ い

夏野菜を

たくさん食べよう



なす



えだまめ



ズッキーニ



トマト



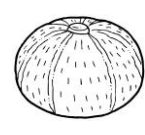
きゅうり



とうもろこし



かぼちゃ



ピーマン



夏がしゅんのやさいをしっかりたべて、夏バテをふせよう！

★旬(しゅん)とは、やさい・くだもの・魚など、1年のうちで、1番たくさんとれて、えいようがあって、やすくておいしい時期(じき)をいいます。

【例3】3年生 9月 給食目標 食事のマナーを見直そう〈社〉

指導内容	指導例・資料
①よい姿勢で、静かに音をたてないように食べる。 ②食事の声の大きさに気をつける。 ③正しくはしを使う。	①背筋をを伸ばして食器を持って食べる。 口の中に食べ物を入れたまま話さない(静かに食べる) よい姿勢とは・・・ テーブルと体の間をこぶし1つぶんくらいあけ、いすにきちんと腰をかけて背筋をのばした状態です。 背筋を伸ばさず、ひじをついたり背中を丸めて前かがみになったりすると、胃が圧迫されて食べ物の消化が悪くなります。 よい姿勢は、ふだんから意識していないと、なかなか身につけることができません。 いすをかたむける ひじをつく 内臓を圧迫 茶碗を持たない ②班の中で聞こえる声の大きさに話す。お昼の放送を静かに聞く。 マナー違反に要注意! 次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

〈掲示用ポスター〉

はしのもちかた

おはしを使って食べものをじょうずに食べられるかな？
まずは、正しいおはしのもち方をチェックしよう！



正しいしせい

体のむき
料理のあるほうをむきます。

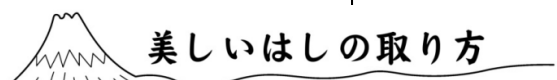
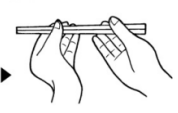
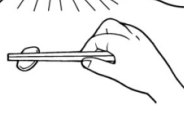
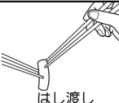
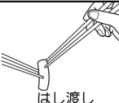
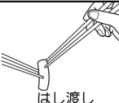
手
ちゃんわんは持って食べます。

せなか
せすじをのばして、ふかく、こしかけます。

足
足をそろえて、ゆかにつけます。



【例4】5年生 9月 給食目標 食事のマナーを見直そう〈社〉

指導内容	指導例・資料								
①よい姿勢で、食器を持って食べる。 ②正しくはしを使う。	①背筋を伸ばして食器を持って食べる。 口の中に食べ物を入れたまま話さない(静かに食べる) ②正しくはしを使う(はしの持ち方) はしは便利な道具・・・ はしは食事のための道具として様々な機能を持っています。 「はさむ」「つまむ」「きりさく」「まぜる」「よせる」「ほぐす」「はがす」「おさえる」「すくう」・・・ 上手に使いこなすことができれば、はしほど機能的に優れた道具はありません。 はしを上手に使うことは、料理が食べやすくなるだけでなく、料理をきれいに食べることもつながります。 								
 美しいはしの取り方  右手で上からはしを取る 左手を軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる 左手をはなす	 はしづかいのタブー これなづかい方はマナー違反だ <table><tr><td> さしはし</td><td> 迷いはし</td><td> 寄せはし</td><td> 涙はし</td></tr><tr><td> ねぶりはし</td><td> はし渡し</td><td> くわえはし</td><td> 探しはし</td></tr></table>	 さしはし	 迷いはし	 寄せはし	 涙はし	 ねぶりはし	 はし渡し	 くわえはし	 探しはし
 さしはし	 迷いはし	 寄せはし	 涙はし						
 ねぶりはし	 はし渡し	 くわえはし	 探しはし						

5年生 掲示用ポスター（便利な道具 はし）

はしをじょうずに使おう！

切はく



はしは、いろいろな使い方ができるとてもべんりな道具です。

すくう



はさむ



よせる



まぜる



3 授業の実践

第4学年 学級活動学習指導案

(1) 題材 「感謝の心を持ち、マナーを守って楽しく食べよう」

(2) 児童の実態と題材設定の理由 (省略)

(3) 指導観

普通の給食時間におけるマナーについて、児童がどれくらい分かっているのかは、個人差があると考えられる。食事に関するアンケートを児童に行った結果では、持ち物を忘れないようにして、時間内に食べることに気をつけているが、マナー的なことはあまり意識していないことがわかった。一方、家庭では食事のマナーについて色々注意されていることがわかったので、家庭との協力、連携が大切であり、指導においても効果的であると考ええる。

担任と栄養教諭とのTT授業で、楽しさや期待感を持たせるように、導入には、アンケートの結果を用い、「給食を楽しく食べよう！」というめあてを提示する。そして、実際の給食セットを使った、行儀の悪い食べ方をロールプレイングで行うことにより、児童は容易に給食時間を思い起こし、めあてに迫ることができると考えた。

栄養教諭が取り上げる名人わざは、「あいさつ」「姿勢」「会話」に絞り、内容に集中できるようにした。「食」に対する日本人の感謝の心がマナーに通じているという考えから、感謝の心を表す「あいさつ」のところでは、「食」に感謝の気持ちを持つように、言葉の意味からていねいに教えたい。

マナー違反の例や、3つのマナー名人わざを分かりやすく示すために、手描きの絵を使うことにした。また、授業の中で、実際の給食を食べることはできないため、児童全員に食器を持って食べるまねをさせることで、正しい姿勢を意識させたい。

学んだ内容の定着を図るため、授業での指導後、給食時間における継続的な指導、実践が必要であると考ええる。

(4) 指導のねらい

- ・食べ物を大切にし、食事を用意してくれた人々に感謝の気持ちを持つ。

(食育の視点：感謝の心)

- ・マナーを守って、みんなで楽しく食事をする。(食育の視点：社会性)

(5) 評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
・食べ物を大切にし、マナーを守って食べようとする意欲を持つ	・みんなで楽しく食べるためのマナーについて考え、判断し、実践しようとする	・食事のあいさつの意味を知る ・みんなと楽しく食べるためのマナーを理解する

(6) 本時のねらい

- ・食事のあいさつの意味を知り、みんなと楽しく食べるためのマナーを理解する。
- ・食べ物を大切にし、マナーを守って食べようとする意欲を持つ。

(7) 本時の展開

時間	学習活動・学習内容	指導上の留意点 (○) 主な支援 (◆)		資料など
		T 1	T 2	
導入 8分	1 アンケートの結果を知る。 2 児童3人によるロールプレイングを見て気になる食べ方を発表する。 ・ひじをつく ・食器を持たない ・背中が丸い ・横を向く ・遠くの人と大声で話す よくない食べ方はマナー違反であることに気付く。	○アンケートの結果を知らせる。 給食を 楽しく 食べよう！ ○仮のめあてを掲示する。 ()の部分は空けておく) ○児童3人にロールプレイングを行ってもらう。 ○あらかじめ3人の児童には、「ひじをついて食べるまね」「左手を下げて、背中を丸くして食べるまね」「遠くの人と大声で話すまね」をするように頼み、練習しておく。 ○これらはマナー違反であることに気付かせる。	・板書をする。   	アンケートの結果めあて 給食の食器セット マナー違反の絵
展開 30分	3 めあてを確認する。 ・ワークシートにめあてを記入する。 4 給食時間を思い出して、この他のよくない食べ方を発表する 5 栄養教諭の話を聞く ・「食事のマナー」とは、みんなが楽しく気持ちよく食事をするためのルールであることを知る。 ・ワークシートに記入する。	○めあてに、マナー名人になつてとしっかりを付け足して、本時のめあてを明確にする。 ○普段の給食時間を思い出させてよくない食べ方を発表させる。 ◆思い出しやすいように支援する。 ・板書をする。	・板書をする。 ○「食事のマナー」とは、みんなが楽しく気持ちよく食事をするためのルールであることを知らせる ・ワークシートに記入させる。	ワークシート よいマナーの絵

	・「いただきます」は食べ物から命をいただいて自分の命にかえ生きられることに感謝の気持ちを表す言葉であることを知る ・「ごちそうさま」は食事が用意されるまでに、多くの人々の大変な苦労や努力があったことを思いやりその人々に感謝の気持ちを表す言葉であることを知る。 ・「姿勢」がよいとマナーがよくなり、また消化がよくなるので健康につながることを知る。 ・「食事に合う会話」が楽しい食事となりそれが健康につながることを知る。 6 よい姿勢をとり、食器を持って食べる動作を行う。	 ○よい姿勢を意識させ、食器を持って食べる動作を行わせる。	○食事のあいさつの意味を理解させる。 ・「いただきます」のあいさつは食べ物から命をいただくことに感謝を表す言葉であることを伝える。 ・「ごちそうさま」のあいさつは「食事を用意してくれた人」に感謝の気持ちを表す言葉であることを知らせる。 ○よい姿勢で食べると、マナーがよくなり、また健康によりことを知らせる。 ○「食事に合う会話」が楽しい食事となりそれが健康につながることを伝える。	給食が出来るまでに働く人々の図
まとめ 7分	7 自分の食べ方をふり返り、どうしたら楽しくしっかり食べられるようになるかを考える。 ・ワークシートに、自分がチャレンジしようと思うマナー名人わざを書く。 ・発表する。	○自分の食べ方をふり返らせどうしたら、楽しく、しっかり給食を食べられるようになるかを考えさせる。 ○ワークシートに、自分がチャレンジしようと思うマナー名人わざを書かせる。 ○発表させる。	◆書けない児童の支援をする。	ワークシート

(8) 事後活動

- ・給食時間に、実践するように指導する。
- ・家庭とも連携して取り組む。

(9) 板書計画

マナー名人になって、給食を楽しく、しっかり食べよう		食事のマナー		みんなが楽しく気持ちよく食事をするためのルール		
【マナー違反】		【マナー名人わざ】				
絵	ひじをついて食べている	・くちゃくちゃ音をたてて食べる ・口にいったまましゃべる	① あいさつをしっかりと		② しせいよく	③ 食事に合う会話
絵	背中が丸くなっている 手をそえていない 茶わんを持っていない	・大きな声をだす ・いすをがたがたさせる ・立ち歩く	いただきますの絵	ごちそうさまの絵	よい姿勢の絵	楽しく食べている絵
絵	体が机をむいていない 遊んでいる 遠くの人とおしゃべり	・気持ちが悪くなるような話 ・スプーンで音たてる ・ごはんつぶ	食べ物に命をもらって生きる 食べ物に感しゃ	食事のために苦労や努力した人たちに感しゃ	しっかりとめる消化によい ↓ 健康につながる	楽しく気持ちよく食べる ↓ なかよくなる健康につながる

【ワークシートより】

- ・わたしは、ひじをついて食べていたので、マナー名人わざを3つできるようになろうと思いました。とくにしせいよく食べようと思いました。マナーよく食べると、いいことがいっぱいあると思ったので、これからはがんばろうと思いました。
- ・マナー名人わざのあいさつは、しっかりできていたけど、しせいよくと食事にあう会話は、できていませんでした。しせいよくは、とくに気をつけたいと思いました。食事にあう会話はたまにしかなくて、これからはいつもしたいです。

マナー名人になって 給食を楽しく しっかり 食べよう!

マナーって何だろう?

みんなが気持ちよく食事をするためのルール

☆☆☆ マナー名人わざ ☆☆☆

① **あいさつをしっかりと**

いただきます... 食べ物に命をもらって生きる。食べ物に感しゃ
ごちそうさま... 食事のために努力や苦労した人に感しゃ

② **しせいよく**

しっかりとめる。消化によい。健康につながる。

③ **食事に合う会話**

楽しく気持ちよく食べる。なかよくなる。健康になる。

今までの自分の食べ方をふり返り、チャレンジしようと思うマナー名人わざを書きましょう!

【授業のふり返り】

導入部分の、児童によるマナー違反のロールプレイングは、興味関心を一気に引き寄せることができた。しかし、これに引き続く「この他のよくない食べ方」に対しては、多くの意見を発表するクラスもあれば、意見がなかなか出てこないクラスもあった。意見が出にくいときには、ヒントを与えて、多くの意見を発表させ、この部分をしっかりと押さえておくことが大事であると気づいた。授業の最後に学習をふり返るとき、クラスがよくない食べ方の実態が自分たちで明確にできると、個人が取り組もうとする「マナー名人わざ」を決定するのに大いに役立つ。

【授業の成果と課題】

授業で学習することにより、食事のマナーの大切さが分かっただけでなく、マナーを守って食べようとする意欲がクラスの中に高まった。以前は、給食時間に、大きな声で話すなどのマナー違反があっても、児童どうしでは注意し合うことができずにいたが、

授業後は、「それ、マナー違反だよね！」としっかり声をかけている姿を見ることができた。

食事のマナーについてあまり意識していない家庭もあるので、学校で学んだ食事のマナーや子ども自身の取り組みについて、家庭を巻き込みたい。そこで、今後の取り組みとして「食事のマナー チャレンジカード」を作り、1週間実践させることを計画している。月曜日から金曜日は給食で実践し、土曜日と日曜日は、家庭に持ち帰って記入することで、家庭との連携を深めたい。

IV 研究のまとめと今後の課題

1 まとめ

学校の全教育活動の中で「食育の推進」が求められるようになり、少しずつではあるが、授業の中で食に関する指導が行われ始めている。正しい食習慣は、繰り返し学習することで身に付くため、授業で学んだことを実践していかなければならない。その中で、給食の時間は、児童すべてが同じ教材を使い、実践をすることのできる時間である。

今年度は、給食の時間における学校給食年間指導計画の見直しを行い、いつ頃、どの内容で、どこに指導のポイントをおくかを整理し、全教職員の共通理解をもって指導ができるようにした。また、学校給食年間指導計画9月の「食事のマナーを見直そう」、1月の「感謝して食べよう」にも関わる学級活動として「感謝の心を持ち、マナーを守って楽しく食べよう」という題材で授業を行った。今回はTTで実施したが、栄養教諭（栄養士）がおらず、学級担任のみで授業を行っても、児童が興味を持って取り組める内容とした。日々の給食指導と関連づけて指導を行うことができるという面でも、非常に効果的な授業であった。各学校でも児童の実態に合わせ、積極的に推進してもらいたい。

2 課題

今回は、授業で学んだことを深めるために、教科等と給食指導との関連付けを行い、指導のポイントの整理を行うことができた。ただ、この研究は栄養教諭（栄養士）のみで行っているため、偏った研究内容になっていないか、すぐに実践できる内容になっているのか心配である。実際に食に関する授業や給食指導を行うのは、多くの場合担任である。教職員間の食に関する指導の意識や関心度についての温度差をなくすためにも、さらに指導方法を細かく具体的に提案していく必要があると考える。学級担任としての食育の指導方法や考え方も様々なので、栄養教諭（栄養士）だけでなく全教職員とも協力してこれからの所沢の食育を考えていきたい。

また小学生の食は、家庭の影響力が大きい。そのため、家庭の協力がなければ学校での学習が活かされにくい。逆に、家庭や地域での食育が学校で活かされているのかも考えていかなければならない。家庭との連携をどのように行っていけば効果があるのか、検討を続けていく必要がある。

今後も今回の研究をふまえ、具体的実践を積み重ねながら、「誰でもできる楽しい食育」を推進していきたい。

《参考文献》

- 『食に関する指導の手引 第一次改訂版』 文部科学省
- 『月刊食育フォーラム』 健学社
- 『先生のための食育だより集』 インタープレス
- 『たよりになるね食育ブック①～⑤』 少年写真新聞社