

食育研究部

I 研究主題

誰でもできる楽しい食育

～給食時間の充実と、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、国民一人一人の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」の重要性が一層求められている。

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、関連する教科等で食に関する記述が増えるなど、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。

食育という教科はなく、「どの教科等でも取り組める」となっているが、「どの教科等で、何をどのように取り組むか」については明記されていない。そのため、1年目は、食に関する指導の全体計画・年間計画に基づき、いつ頃、どの教科等で食育を行うかをまとめ、授業の中での食育のポイントを明確にした。2年目は、給食指導を計画的に行うことの必要性和重要性を考え、給食指導年間計画を見直した。学級担任が指導しやすいように、月別の給食目標に沿って学年ごとに指導内容や指導例をまとめ、配布できるようにした。しかし、教職員間の給食指導の意識や関心度に温度差があり、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いう課題が残った。

学校給食は、単なる食事ではなく、実際に見て食べるという直接的な行為をとまなう「生きた教材」である。それは、年間190日程度継続的に全児童が同じものを食べ、食についての興味関心を引き出しながら、一連の学習を進めることができるからである。この給食時間を積極的に活用することが、きわめて重要となる。学校給食の献立は、栄養教諭・栄養士の配置がない学校や、給食時間に全クラスを見て回ることができなくても、学年に応じた指導ができるように「生きた教材」として作られている。例えば、3年生の国語科の教材「すがたをかえる大豆」を学習するころは、大豆製品を多く給食に取り入れたり、9月の給食目標「食事のマナーを見直そう」では、箸を上手に使う、つまむ・切るなどを実践したりできる献立となっている。そこで、今年度は「生きた教材」でより具体的な給食指導ができるように、食材や行事に関する資料をまとめる必要があると考えた。

また、授業研究では、昨年度は「食事のマナー」について研究を行った。子供たちが給食を食べる様子を見ると、マナーの中でも特に「正しい箸の持ち方」ができていない児童が多いことに気付いた。そこで、今年度は「正しい箸の持ち方」に焦点を絞り、研究を行った。

毎日の給食では、食育の教材として、食品を選択する能力、社会性、食文化など指導できることは豊富にある。全教職員の給食時間の継続的な指導に役立つよう、本研究主題「誰でもできる楽しい食育～給食時間の充実と、意欲を喚起する授業の工夫～」を設定した。

Ⅲ 研究の内容

1 給食時間における放送資料（放送原稿）の作成

1年間の学校給食年間指導計画に基づいて、4月から3月の月別目標と、行事に関連した料理や食材に占める給食時間の放送資料（放送原稿）を作成した。

給食時間に放送できるように、短くポイントを絞った内容にした。

1月 給食目標(感謝して食べよう)

目 標	かんしゃ た 感謝して食べよう 「いただきます」	こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標は「かんしゃして食べよう」です。 みなさんは、食事のあいさつ「いただきます」を心をこめていっていますか？ わたしたちは、生きていくために、たくさんの動物や植物の大切な命をいただいています。 だからその命を無駄にしないためにも、一口一口よく味わい、最後の一口まで大切にいただきます。 いただけることに、ありがたい感謝の気持ちをこめて「いただきます」をいしましょう。
目 標	かんしゃ た 感謝して食べよう 「ごちそうさま」	こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標は「かんしゃして食べよう」です。 食事のあいさつ「ごちそうさま」を心をこめていましょう。 ごちそうさまの「ちそう」には、走り回るといふ意味があります。昔は、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、材料を集めて準備をしました。現在でも、毎日食事ができるまでには、野菜を作る人、運ぶ人、売る人、料理を作る人など、多くの人がかかわっています。そうした人たちに感謝の気持ちを表す言葉が「ごちそうさま」です。 ありがたい感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」をいしましょう。
行 事	ななくさ 七草がゆ	がつ か しゅるい やそう い 1月7日は7種類の野草を入れてつくったおかゆ「ななくさがゆ」を食べる風習があります。これには「病気をしないで健康でありますように」という願いがこめられています。また、お正月に食べすぎてつかれた胃をやすめ、たりない野菜をとろうとした昔の人の知恵でもあります。 みなさんは、春の七草が言えますか？「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」の中で、すずなはかぶ、すずしろはだいこんのことをいいますよ！
行 事	かがみびら 鏡開き	がつ にち かがみびら しょうがつ そな きづち て わ 1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えたおもちをさげて、木槌や手で割ってお汁粉や雑煮にして食べます。 また、「鏡餅」を食べることを「歯固め」といい、丈夫な歯で長生きできるようにお祈りします。



放送資料を読む給食委員会の児童の様子

2 授業の実践

第1学年 学級活動学習指導案

(1) 題材 「おはしをたたくつかえるようになろう」

(2) 指導のねらい

食事のマナーは、みんなで楽しく食べるために大切であることを理解し、マナーを身につけ友だちと楽しく食事をしようとする態度を育てる。

(3) 教材観

はしは、米を主食とする日本人には欠かせない便利な道具である。「はさむ」「つかむ」「切る」「包む」など多様な使い方があり、スプーンやフォークではできない使い方もある。食事のマナーを守るためにも、はしを正しく持ち使いこなすことが重要である。

しかし、正しくはしを持つことができなくても食事することに不自由を感じることがなく、はしを正しく使う意義やよさを理解できていないため、正しいはしの持ち方に改めていこうとする意欲がもてないのではないと思われる。

はしの持ち方は、大人になってからでは直しにくいので、小学生の時期にはしの正しい持ち方を覚え身につけさせたい。

正しいはしの持ち方では、親指・人差し指・中指の3本しか使わない。不要な小指・薬指を固定するために「はしだま君」を使用し、正しいはしの持ち方を意識させる。また、はし先に力が伝わる動きを「スポンジ君」を使って実感させ、力の入れ具合で「つまむ」「はさむ」などの便利な使い分けができることを実感できる。この動作を、ゲーム感覚でおこなうことで、はしの便利な使い方を覚え、はしを正しく持とうとする意欲につなげたい。

(4) 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
進んではしの持ち方を練習しようとしている。	正しいはしの持ち方で、食事をすることができる。	はしの正しい持ち方や使い方がわかる。

(5) 事前指導

・はしの使い方の意識調査をし、実態を把握しておく。

(6) 本時について

①ねらい

楽しい活動の中ではしの持ち方を覚え、正しく使おうとする意欲を高める。

(食育の視点：社会性)

②資料

○はしの持ち方のイラスト(クイズ用) ○はしの使い方のイラスト ○さいばし

○正しいはしの持ち方のイラスト ○はしだま君 ○スポンジ君 ○輪ゴム(4年)

○フェルト(4年) ○わりばし ○ワークシート

(7) 本時の展開 1年生

時間	学習活動・学習内容	指導上の留意点 (○) 主な支援 (◆)	
		T 1	T 2
導入 8分	1 おはしの正しい使い方を知り、上手に使うことで食べることが楽しくなることを知る。 ・はさむ ・きりさく ・まぜる ・すくう ・よせる ・やってはいけない おはしの使い方 2 今日のめあてを知る。	○はしを正しく持っているのはどのイラストか、クイズ形式で子どもたちに知らせる。 ○はしはとても便利な道具で、正しく使うと楽しく食事できることや、使うときのマナーがあることを知らせる。	
展開 30分	3 はしだま君を使ってはしの正しい持ち方を確認する。 ・はしだま君を小指と薬指で軽く握る。 ・上のはしは3本の指で持つ。 ・上のはしだけ動かす。 ・下のはしを上のはしの下に通す。 4 スポンジ君を使って、自分のはしの使い方を練習する。 ・スポンジ君を並べる。 ・スポンジ君を積む ・スポンジ君を泣かす。 5 はしだま君、スポン	 ◆できていない子を支援する。 ◆席を班の形にさせる。 班長にスポンジ君を取りに来させる。 ◆保護者に子どもたちの周りで支援するよう声かけする。  ○席を列にし、はしだま君と	○はしだま君を使って小指と薬指を固定し、動くはしと動かないはしがあることを実感させる。 ○はしを一人一膳持たせ、自分の持ち方や友達の持ち方の違いに気付かせる。 ○はし先に力が伝わる動きを、スポンジを使って、つまむ・つぶすの感覚を覚えさせる。班の中でできているか見合わせる。  ◆うまくできない子に声を



	ジ君を使って、「おかたづけゲーム」をしよう。	スポンジ君 3 つを紙箱の中におはしを使って入れ、後ろの席の人に回していく。列の最後の方は、紙箱を教卓まで持っていく。	かけ励ます。
まとめ 7 分	7 本時のまとめをする。 ・ワークシートで本時の学習を振り返り、自分のめあてを発表する。 ・明日の給食の献立「うどん」や「お月見だんご」を正しいおはしの使い方と食べようとする意欲を持つ。	○正しいはしの持ち方をしてみte感じたこと、難しかったことなどを考えさせる。 ○はしを上手に使えるときれいに食べられるおかげで明日の給食はあることを知らせ、意欲を持たせる。 自分のできるめあてを決めさせる。	◆書けない児童の支援をする。 ◆明日の給食の献立を発表する。

第 4 学年 学級活動学習指導案

(1) 題材 「正しいはしの持ち方で、おはし名人になろう」

※ (2) ～ (6) 略

(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 (◆) 評価 (※)	
		T 1	T 2
導入 5 分	1 おはしの正しいもち方を知り、上手に使うことで食べることが楽しくなることを知る。 ・つまむ・切る・ほぐす はさむ・まぜる・すくう つつむ・はがす 2 本時のめあてを知る。	○はしを正しく使っているのはどれかクイズ形式で子どもたちに知らせる。	○正しく持てるとよい理由を伝える。 ・はしは便利な道具 ・食べ物を落とさない ・茶碗（お皿）をきれいにできる ○日本の食文化のひとつである。
	正しいはしの持ち方で、おはし名人になろう		

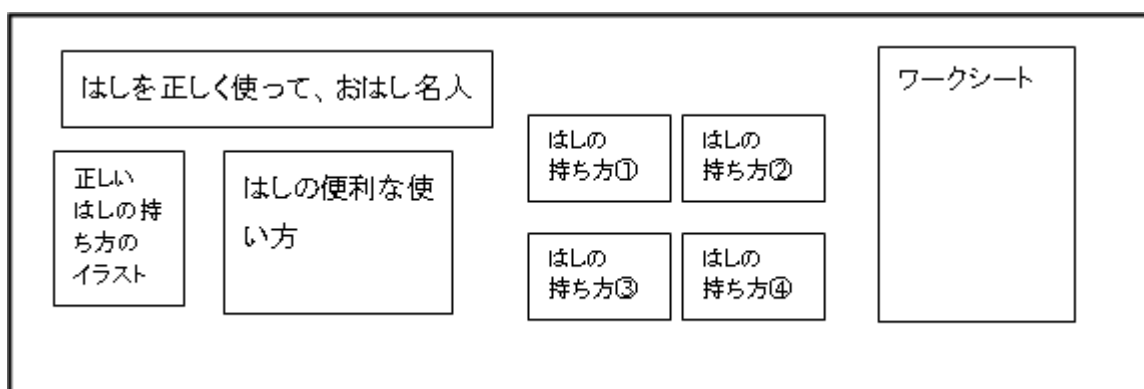
展開 30分	3 はしだま君を使って正しいはしの持ち方を確認し、練習する。 ・はしだま君を小指と薬指で軽く握る ・上のはしは3本の指で持つ(正しい鉛筆の持ち方) ・上のはしだけ動かす ・下のはしを上のはしの下に通す。 ・隣どうしで確かめあう。 	はしだま君を配る。 ◆はしの持ち方ができていない児童を支援する。 	○はしを一人一膳持たせ、自分の持ち方や友達の持ち方の違いなどに気付かせる。 ○正しいはしのもち方を知らせる。(児童と一緒に順番どおりやってみる) ・はしだま君を使って小指と薬指を固定し、上のはしだけで持った状態で、手首が動かないように気をつけながら、数字の1を空中で書かせる。(10回くらい) ・箸を2本にし、動くはしと動かないはしがあること実感させる。 ・正しくはしが持てているか、箸を開いたり閉じたりする(10回くらい) ○隣どうしで確かめあう。 ※正しいはしの持ち方がわかったか。
	4 正しいはしの持ち方で、スポンジ君等を使って、はしの使い方の練習をする。 ・スポンジ君をクシャッとさせる ・スポンジ君を積む ・輪ゴムをつまんで指に入れる ・スポンジをフェルトでつつむ 	○ワークシートを見ながら練習方法を知らせる。 ・まずは正しくはしを持つ ・上のはしだけ動かすができたら次に進む。 ○はし先に力が伝わる動きを、スポンジを使って、つぶす感覚を覚えさせる。 輪ゴム・フェルトを使って、つまむ・くるむの感覚を覚えさせる ・手で持たず、はししか使わないようにする ◆はしを正しく持てる児童は、他の児童に教えるように促す。 ※はしを正しく持とうとしていたか。 ※積極的に練習しているか ・こめは、家庭での練習とする。	・スポンジ君・輪ゴムを配る ・T1にあわせ、練習方法を見せる。 ◆個別にはしが持てない児童を集め、指導する。 ◆はしがすべって上手にできない児童には、すべりにくい割りばし等を配る。 
	5 隣どうしではしの持ち方、練習の達成度を確認しあう。	○隣どうしで、できているか確認しあい、達成度を決める。 ・速さをきそう物ではない ・はしを正しく持つことが大切	

まとめ 10分	6本時のまとめをする。 ・ワークシートを見ながら学習を振り返り、自分の目標を発表する。 ・給食で、はしを正しくきれいに持って食べようと意欲を持つ。	○正しいはしの持ち方をしてみても感じたこと、難しかったことなどを考えさせる。 ○自分ができるめあてを決めさせる。	○給食でもはしを上手に使うときれいに食べられるおかげがあることを知らせ、意欲を持たせる。
------------	---	--	---

(8) 事後活動

- ・はしだま君、スポンジ君を教室に置き、休み時間にも練習できるようにする。
- ・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



1年生がスポンジ君をつまむ様子



4年生が正しいはしの持ち方を練習する様子



4年生が輪ゴムをつまむ様子

【ワークシートより】

おはしを たのしくつかおう

ひまわり

★ できたら○をつけよう。

はしだまくんをはさんで たたく おはしが もてましたか		
すぽんじくんを 3つ ならべることが できましたか		
すぽんじくんを 3だん つみあげることが できましたか		
すぽんじくんを なかせるように じょうずに おはしがもてましたか		

正しいはしの持ち方で、おはし名人になろう

4年生 組 名前

※正しいはしと白拍子方式。できたら○をつけよう

チャレンジ内容	自分	友達	家庭
正しく、 はしがもてる 上のはしだけ、 5こさせる(10回)			
スポンジ君を クシャッとさせる			
スポンジ君をフエルトでつつむ			
スポンジ君を2〜3こ積み重ねる			
輪ゴムをつまんで 箱に入れる(5本)			
こめをつまんで、箱に入れる			

はしの器を聞いてもらったこと、練習をしてみて良かったことを書きましょう

自分の目標(これから気をつけたいことを書きましょう)

《保護者の感想》

- 家庭では、食事のときに「間違ってるよ」と声をかけるが理解しようとせず、反発されてしまう。担任の先生や隣の友達に「おかしいよ」といってもらうことで、自分の持ち方は間違えているんだと実感することができてよかった。
- はしの役割や使い方を改めて子どもたちが知る良い機会になった。

《児童の感想》1年生

- すぽんじくんを、すごくぎゅってできてうれしかったです。
- おはしのべんきょうは、とてもだいじなべんきょうになりました。
- すぽんじくんをつまんだら、そのかおがおもしろかった。
- ちょっとむずかしかったけど、たのしかったです。
- はじめてやったときうまくつかえなかったけど、できるようになりました。
- はしだまくんがかわいかった。

《児童の目標》4年生

- 正しいはしの持ち方を気をつけたい。
- はしの持ち方を意識して持ちたい。
- はしの持ち方を間違えないで給食を食べたい。
- せっかく教えてくれたから、忘れないようにしたい。
- 持ち方は小さなことだけど、だから持ち方を気をつけたい。

《児童の感想》4年生

- はしは、いろいろなことができるから、使うのも難しいと思った。
- 間違ったはしの使い方をしていて、癖になっちゃったと思いました。
- これからは、正しいはしの持ち方ではさんだりしたいと思います。
- はしは、つまんだりはさんだりなどができすぎいと思いました。はしの持ち方を意識すると、あんがい難しいと思いました。
- 今までの使い方が違った。はしの使い方がたくさんあってびっくりした。
- 一回では直らなくても、何度も練習すればできるようになるとと思いました。
- はしはこんなに便利な道具なんだと初めて知りました。

【授業のふり返し】

はしだま君を使うことで、言葉だけでは表現しにくい手の動きを感覚的に身につけさせることができた。スポンジ君については、はしで挟むとき時に適度な弾力があることや、フェルトで包む時の動作の難しさが、日常の食事の中でも実感として振り返り、学ぶことのできる教材であった。

食べるための道具としてしかとらえられていなかったはしが、こんなに便利な道具で、正しく持つといろいろな動作が出来ることに気付かせることができた。

【授業の成果と課題】

正しいはしの持ち方を学習する授業は、各学校で行われているが、主に低学年で行っているところが多い。本研究では、どの学年で教えることが適切であるかを考え、低学年・中学年それぞれで授業を行った。神経の発達段階から考えると低学年では、正しいはしの持ち方とはしの基礎的な動きを教えることが大切である。中学年では、なぜ正しいはしの持ち方がよいのか利便性を教え、正しいはしの持ち方ではしを使いたいと意識を高めさせることが大切である。

はしだま君やスポンジ君を使った学習は、児童にとって楽しく、自分のペースで目標を決めて取り組むことができる。1回の授業の中で正しく持ち直すことは難しく、日々の練習の積み重ねが大切である。今後の給食時間を通し、いかに正しく持つことへの意欲を継続させていくか、担任と栄養士で協力して指導を行っていかなければならない。また、家庭へは給食日より等で情報を発信し、保護者とも連携を図り、継続して取り組んでいく必要がある。

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、教科領域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日々の生活の中で実践していかなければならない。そういう意味で、給食の時間は、児童すべてが同じ教材を使い、繰り返し実践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食育指導として、「給食時間の放送資料」の作成を行い、栄養士がいなくても、指導が行えるようにし、献立表があれば活用できるようにまとめた。1年を通して給食時間に放送することで、食材の知識や食文化など、日々の献立のねらいを明確に伝えることができた。放送資料を活用し給食時間の指導を計画的に行うことにより、児童の興味関心が増し、食に関する指導の効果が得られる。また、この資料は給食時間に給食室から配布するクラスへの便りや、掲示物を作成する際に活用できる。

学校給食年間指導計画9月の「食事のマナーを見直そう」に関わる学級活動として、正しいはしの持ち方についての授業を行った。授業参観で実施したことで保護者にも正しくはしを持つことの大切さを伝えるなど、家庭の協力を得やすい環境づくりができた。この

授業と日々の給食指導を関連づけ、家庭と連携して指導を行うことで、繰り返し学習ができ、効果が高まる。はしの持ち方は、日本の食文化でもあるので、各学校でも積極的に推進してもらいたい。

2 課題

今回は、栄養士以外でも活用できる給食時間の放送資料のまとめ、食育における学年の違いによる授業へのアプローチの仕方（1年生と4年生のはしの授業における考察から、1年生では楽しみながら、4年生では利便性を求めながらなど）を確認することができた。ただ、この研究は栄養教諭（栄養士）のみで行っているのもので、教育課程の位置づけとした研究内容になっているのか、すぐに実践できる内容になっているのか心配である。また、特別活動で指導する場合の授業時数は1学年34時間、2～6学年35時間と限られているので、最も効果のある学習内容を考え、各学年に提案していく必要がある。そのためには、学級担任としての食育の指導方法や考え方も取り入れ、栄養教諭（栄養士）だけでなく全教職員が協力してこれからの所沢の食育を進めていくことが大切である。

家庭の影響が大きい小学生の食は、家庭の協力が欠かせない。学校と家庭、地域との食育の連携についてさらに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