

# 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―

## 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。

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、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図ることが明記され、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。毎日の給食を教材にして、食品を選択する能力、社会性、食文化などを子どもたちに指導できることは豊富にある。年間190日程度、継続的に全児童・生徒が毎月の献立に沿ったものを食べ、興味関心を持ちながら、学習を進めることができる教材なのである。学校での食育を進めていくためには、この学校給食の時間が、極めて重要な時間となっている。

そのため、昨年度の本研究部では、給食時間の一斉指導ができるように、「学校給食年間指導計画」に基づいて、給食時間の一年間の月別目標と、行事に関連した料理や食材毎の給食時間の放送資料（放送原稿）を作成した。

今年度は、さらなる給食時間の指導の充実を目指し、5分間指導案を作成することを課題とした。指導時間の設定を検討し、小学校の給食時間は45分間（給食準備5分、配膳10分、喫食20分、片付け5分）であることから、喫食前の5分間が効果的な指導であると考えた。一方、中学校では、給食時間は40分間と小学校より短いため、喫食開始時の5分間とし、生徒が食べながらも指導を受けられることができるような内容を工夫していきたいと考えた。

これらのことから、全教職員の給食時間の継続的な指導を目指して、研究主題を「誰でもできる楽しい食育 ―給食時間の充実―」と設定した。



### III 研究の内容

#### 給食時間における5分間指導案の作成

校種	学年	実施時期	内容	指導実施校
小学校	第1年	4月	給食を食べる大切さを知ろう	牛沼小学校
	第2年	11月	正しいはしの持ち方	三ヶ島小学校
	第3年	10月	よくかんで食べよう	中央小学校
	第4年	11月	はしのマナー	三ヶ島小学校
	第5年	11月	お米ができるまで	中央小学校
	第6年	11月	栄養バランスの良い食事を知ろう	富岡小学校
中学校	第1年	7月	上手な水分補給と熱中症予防	中央中学校
	第2年	10月	スポーツと栄養	中央中学校
	第3年	12月	朝食習慣をつけよう	美原中学校

### IV 実践例

#### 1 小学校第1学年「給食を食べる大切さを知ろう」

指導のねらい	給食を作るために働いてくれている人たちに感謝し、進んで食べようとする意欲を持たせる。
本時の学習内容	給食を作るためにたくさんの人たちが働いてくれていることを知る。

食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
			○		
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 食べものは、たくさんあることを知らせる。	○「好きな食べものはありますか？」 ▲「○○」 ○「嫌いな食べものはありますか？」 ▲「△△」 ○「給食にもたくさんのおいしいものが出ます。」			調理員の写真	
2 給食を作っている人を紹介し、給食には多くの人がかかわっていることを知らせるとともに、感謝の気持ちを持って給食を食べるように、意識を高める。	○「その給食を作っている先生たちと仕事について紹介します。」 ・栄養士      ・調理員 ○「給食を作っている先生たちは何人いるでしょうか。」 ▲「○人」 ○「食材を作ってくれている人達、食材を運んでくれている人達もいます。多くの人がかかわって給食ができています。嫌いな食べものがあったとしても、作ってくれた人達の気持ちを考えて、一口は食べてみましょう。また、その人達に感謝しながら食べましょう。」				

## 2 小学校第2学年「正しいはしの持ち方」

指導のねらい	正しいはしの持ち方をしていこうという意欲を持たせる。
本時の学習内容	自分の持ち方に気づくとともに、正しいはしの持ち方を知る。

食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
				○	○
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 正しいはしの持ち方を知り、自分の持ち方と比べさせる。	<p>○「正しいはしの持ち方は、3つの写真のうちどれでしょうか。」</p> <p>▲「3番。」</p> <p>○「正解は3番です。」</p> <p>「では、いつも自分が持っている持ち方をやってみましょう。」</p> <p>○「この正しい持ち方と同じかな。」</p> <p>▲「ちがうな。」</p>			<p>はしを持った写真 3枚</p> <p>①にぎりばし</p> <p>②こうさばし</p> <p>③正しい持ち方</p>	
2 正しいはしの持ち方を覚えさせる。	<p>○「まず、上のはしの持ち方です。えんぴつを持つように、人差し指と中指と親指で1本のはしを持ちます。」</p> <p>はしを上下に動かしてみる（数字の1を書くように）</p> <p>○「次に、下のはしです。今の形のまま、薬指の上にはしをすべらせ、親指と人差し指の輪の中にはしを通します。これが、正しいはしの持ち方です。」</p>			<p>菜箸</p> <p>上のはしを持った写真</p>	
3 正しいはしの動かし方を覚えさせる。	<p>○「下の箸は動かさないようにして、上のはしだけ上下に動かします。」</p> <p>みんなで、動かしてみる。</p> <p>▲「むずかしいな。」</p>			<p>下のはしを親指と人差し指の輪に通している写真</p> <p>3番の写真</p>	
4 はしを正しく使うことのよさを伝える。	<p>○「はしを正しく使えると、食べ物を落とさずに食べることができます。また、茶碗、皿に食べ物を残したりすることなくきれいに食べることもできます。」</p> <p>○「すぐに、はし名人になれる人はいません。今日から毎日少しずつ練習していくと、かっこいいはし名人になれますよ。」</p>				

はしを正しく使えると、食べ物を落とさずに食べることができます。



### 3 小学校第3学年「よくかんで食べよう」

指導のねらい	よく噛んで食べることの大切さを知り、噛むことを意識させる。
本時の学習内容	よく噛むとよいことがあることを知る。

食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
	○				
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 よくかむと、どのようなよいことがあるのかを考えさせる。	<p>○「今日は、噛むことについてお話します。普段、どのくらい噛んでいるかな？」</p> <p>▲「3回。」</p> <p>▲「10回。」</p> <p>○「よく噛むとよいことがあることを知っていますか？ どのようなことがあるでしょう？」</p> <p>▲「あごが強くなる。」</p> <p>▲「太らない。」</p>				
2 よくかむことのよさを伝える。	<p>○「正解を発表します。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の味（おいしさ）がよく分かる。</li> <li>・むし歯予防 ・記憶力、集中力アップ</li> </ul> <p>などがあります。では、よく噛まなければいけない食べ物はどんなものでしょう。」</p> <p>▲「かたいもの。」</p> <p>▲「せんべい。」</p>			<p>カード</p> <p>①よく噛んで食べ物を細かくするとおいしい味がたくさん出てくるよ。</p> <p>②唾液がたくさん出ると虫歯を防いでくれるよ。</p> <p>③よく噛むと頭に良い刺激がたくさんあります。</p>	
3 今日の給食もよくかんで食べるように促す。	<p>○「かたいものほどよく噛んでいるみたいですね。今日の給食でよく噛んで食べるとよいものがどれか、考えながら食べてみましょう。」</p>				



#### 4 小学校第4学年「はしのマナー」

指導のねらい	はしのマナーを知り、上手にを使って楽しく食事をしようとする意欲を持たせる。
本時の学習内容	はしの色々な使い方、はしのマナーについて知る。

食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
				○	○
指導内容	支援(○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価)			資料・媒体など	
1 和食のマナーでは、「はしの使い方」が大切であることを知らせる。	<p>○「みなさん、昨年、和食が世界の文化遺産に登録されたのを知っていますか？」</p> <p>▲「知っている。」「知らない。」</p> <p>○「その世界に誇る和食の作法の中でこんな言葉があります。『和食の作法は、□□に始まり、□□に終わる』この□□には同じ言葉が入ります。さて、何でしょうか？」</p> <p>▲「こめ?」「はし?」</p> <p>○「正解は はし です。」</p>			カード 「□□に始まり、□□に終わる」	
2 はしの色々な使い方を教える。	○「和食の作法は、“はしに始まり、はしに終わる”と言われるほど、はしの持ち方、そして使い方が重要視されています。」				
3 やってはいけないはしの使い方を知らせる。	<p>○「してはいけない、はしの使い方もあります。」</p> <p>○「さしばし：はしを食べ物に突き刺して食べること。火の通りを確かめているようで、作った人に失礼になります。」</p> <p>○「ねぶりばし：はし先を口に入れてなめること。おしゃぶりを連想させ不快にさせます。」</p> <p>○「よせばし：はしで食器を手前に引き寄せること。器を倒したり、器が台をこすって傷つけたりしてしまいます。」</p>			はし	
4 はしのマナーを守り、楽しく会食をする意欲を育てる。	○「他にも色々ありますが、すべてに共通しているポイントが4つあります。①一緒に食べている人をいやな気持ちにさせていないか。②作った人の気持ちを大切にしているか。③食べ物を丁寧に扱っているか。④はしや食器を傷つけるような使い方をしていないか。です。」 「みなさん、はしのマナーを守り、楽しく給食を食べましょう。」			食育ニュース 「はしの使い方に気をつけよう」	

和食の作法は、“はしに始まり、はしに終わる”と言われるほど、はしの持ち方、そして使い方が重要視されています。



## 5 小学校第5学年「お米ができるまで」

指導のねらい	お米ができるまでの農家の苦勞を知り、感謝して残さず食べようという意欲を持たせる。
本時の学習内容	給食ができるまでにたくさんの人が関わっていることを知り、感謝の気持ちを持つ。

食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
			○		
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）				資料・媒体など
1 給食のご飯の残食について知らせる。	<p>○「□月のご飯の残りは何人分捨ててしまったと思いますか？」</p> <p>▲「□人分。」</p> <p>▲「□人分。」</p> <p>○「正解は、□人分です。多いと思いますか？ 少ないと思いますか？」</p> <p>▲「多い！」</p> <p>○「さて、みなさんもお米を作っていますね。もしこの捨ててしまったご飯が、みなさんの作ったお米だったらどう思いますか？お米が給食になるまでをみんなで見てみましょう。」</p>				資料集の写真を使う。
2 米ができるまでの農家の苦勞について知る。また、食べるまでに多くの人に関わっていることを理解させる。	<p>○「まず、ご飯になるお米を収穫するまでを見てみましょう。①種もみの準備 ②種まき ③育苗（いくびょう） ④田おこし ⑤田植え ⑥草取り・草刈り ⑦害虫防除 ⑧中干し ⑨稲刈り・脱穀 というたくさんの仕事があります。」</p> <p>○「さらに収穫したお米がご飯として給食になるまでにも、①精米する人 ②米の販売をする人 ③運送する人 ④ご飯を炊飯する人がいます。」</p>				
3 ご飯を残さず食べる意欲を持たせる。	<p>○「みなさんが食べるまでにたくさんの作業とたくさんの人が関わっていることがわかりましたか？」</p> <p>○「お米は、たくさんの時間と工程、人の手があって私たちは食べることができています。体を動かすためのエネルギー源にもなるお米です。感謝して1粒残さず食べましょう。」</p>				



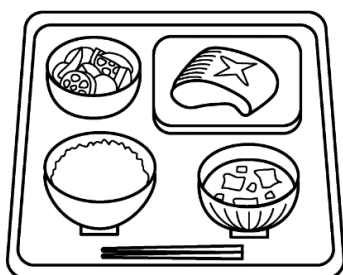


## 6 小学校第6学年「栄養バランスの良い食事を知ろう」

指導のねらい	栄養バランスのよい食事とは何かを知り、よりよくしようとする意欲を持たせる。
本時の学習内容	給食を通して、栄養バランスの良い食事とはどのような食事かを知る。

食に関する指導の観点					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○				
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 給食の主食・主菜・副菜・汁物について考えさせる。	<p>○今日の給食の主食・主菜・副菜・汁物はどれかわかりますか？</p> <p>▲「主食は、○○」</p> <p>▲「主菜は、○○」</p> <p>▲「副菜は、○○」</p> <p>▲「汁物は、○○」</p>			パネル（主食・主菜・副菜・汁物）	
2 主食・主菜・副菜・汁物には主にどんな食品が使われているかを理解させる。	<p>○「そうです。よくわかりましたね。」</p> <p>○「では、主食・主菜・副菜・汁物には主にどんな食品が使われているかわかりますか。」</p> <p>▲「主食は、ごはん。」</p> <p>▲「主菜は、肉。」</p> <p>▲「副菜は、野菜など」</p> <p>○主食は、「ごはん・パン・麺」（熱や力になる食品）</p> <p>主菜は、「魚、肉、たまご」（体をつくる食品）</p> <p>副菜や汁物は、「野菜など」（体の調子を整える食品）</p> <p>「主食・主菜・副菜・汁物が揃った食事は自然と栄養バランスの良い食事になります。」</p>			<p>パネル（ごはん・パン・麺・魚・肉・野菜などの食品カード）</p> <p>献立表</p>	
3 給食を残さず食べる意欲を持たせる。	<p>○「給食は栄養のバランスが整うように考えてあります。給食を食べて確認してみましょう。」</p>				

主食・主菜・副菜・汁物が揃った食事は自然と栄養バランスの良い食事になります。



## 7 中学校第1学年「上手な水分補給と熱中症予防」

指導のねらい	熱中症予防は給食をしっかり食べることも大切であることを知り、残さず食べる意欲を持たせる。
本時の学習内容	上手な水分補給と熱中症予防について知る。


食に関する指導の観点（重点項目◎）					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
◎	○				
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 熱中症の症状を知らせる。	○「暑い中、部活や学習を頑張っていると思いますが、くらくらしたり、汗がたくさん出たり、のどがかわいたりすることはありませんか？これらの症状がでたら、○○症かもしれません。○○症とは何でしょう？」 ▲「熱中症。」			スケッチブック	
2 熱中症予防のためには水分とミネラルの補給が大切であることを教える。	○「熱中症は体の中の水分やミネラルを失うことで起こります。これらを補給することが大切です。」 ○「給食の牛乳も水分補給になります。野菜はたくさんの水分を含んでいます。スープも水分補給になるだけでなく、スープの溶けたミネラルもとれます。ですから、熱中症を予防し、元気に学校生活を送るために、給食を残さず食べましょう。」				
3 水分とミネラルの補給は、給食でもできることに気づかせる。	▲「飲み物だけでなく食事でも水分補給ができるので、給食を残さず食べましょう。」				

## 8 中学校第2学年「スポーツと栄養」

指導のねらい	丈夫な体を作るために、必要な食品を知り、生徒自身が自己管理能力を持たせる。
本時の学習内容	スポーツと栄養の関係について知る。

食に関する指導の観点（重点項目◎）					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
◎		○			
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 日本代表サッカー選手の合宿所の食事を話す。	○「この食事は、だれの食事でしょうか？合宿中のサッカー選手の食事です。スポーツ選手だからといって特別なものを食べているわけではありませんね。」 ▲「給食と似ているな。」「魚や肉が多いな。」「普段、選手と同じものを食べているな。」			写真 参考文献:「世界と闘うサムライブルーの必勝ごはん」著者 西 芳照、家の光協会	



<p>2 食品の栄養的な特徴と体内での働きを話す。</p>	<p>○「持久力をつけるためには、炭水化物が源となります。筋力を高めるためには、たんぱく質を十分にとることが必要です。貧血を防ぐためには、ひじき、青菜、大豆などを食べましょう。」</p> <p>▲「なんでも食べるのが大事だな。」</p>	
<p>3 給食を残さず食べる意欲を持たせる。</p>	<p>○「サッカー選手も苦手なものがありますが、スタミナと丈夫な体を作るために考えて食べています。みなさんも、自分の体のことを考えて、何でも食べられるようになりましょう。」</p>	<p>パネル</p>

## 9 中学校第3学年「朝食習慣をつけよう」

<p>指導のねらい</p>	<p>朝食を食べる習慣をつけることで、中学校を卒業後も健康な生活ができるようにする。</p>
<p>本時の学習内容</p>	<p>朝食の大切さを知り、朝食を食べる意欲を持つ。</p>

食に関する指導の観点（重点項目◎）					
食事の重要性	心身の健康	食品選択能力	感謝の心	社会性	食文化
◎	○				
指導内容	支援（○…指導者の行動や発問、▲…予想される児童の反応、※…評価）			資料・媒体など	
1 朝食を食べて登校しているか生徒に質問する。	<p>○「みなさん、毎朝朝食を食べてきていますか。」</p> <p>▲「はい。」</p> <p>▲「いいえ。」</p> <p>○「朝食を食べない人が、多いようですね。20代・30代の人たちにも多いようです。」</p>				
2 朝食の良さや食べてほしいものを説明する。	<p>○「朝食を食べると体に良いことがたくさんあります。」</p> <p>○「身体のリズムが整います。やる気が出て集中力が高まります。」</p> <p>○「忘れずに食べてほしいものは、卵や牛乳、納豆などたんぱく質を多く含むものです。」</p>			カード 朝食の写真	
3 まとめる	○「みなさん、朝食を食べて健康な生活を送りましょう。」				

朝食を食べると体に良いことがたくさんあります。身体のリズムが整います。やる気が出て集中力が高まります。



みなさん、朝食を食べて健康な生活を送りましょう。



## V 研究のまとめと今後の課題

### 1 成果

- ・小学校では喫食前の5分間、中学校では喫食開始時の5分間の学習場面と時間を決めた指導案を作り実践したことで、ポイントを絞った指導を進めることができ、児童生徒も意欲的に学習することができた。
- ・給食時間の現状を視察した結果、9年間を見通して小中学校が連携し、給食時間の充実を図ることが重要であることがわかり、発達段階に応じた指導内容を検討し、実践することができた。
- ・はしの持ち方（食事のマナー）は、昨年と同一の児童に対して継続して指導した結果、正しい持ち方で食べようとする児童が増えた。正しいはしの持ち方ができていない児童は、自分の持ち方に気づき、直そうとする姿が見られた。
- ・給食は生きた教材であることから、当日の給食を題材にすることにより具体性が増し、実際に喫食することで、五感を活用した指導を行うことができた。指導した日の残菜が減少していたことから、確認することができた。

### 2 課題

- ・改めて給食指導の研究を深め、実践したことにより、教材研究や題材の選択、短時間での指導が重要であることを学ぶことができたので、今後も継続して研究を行っていく必要がある。
- ・学校での食育は、学校全体での取り組みが不可欠であるが、現状はまだ充分とは言えない。今後は、より良い給食指導や将来の児童生徒の健康維持のために、栄養教諭や栄養士だけでなく、校長を中心とした組織で、担任や家庭、地域との更なる連携を図ることが大切である。

### 3 おわりに

正しい食習慣は、繰り返し学習し実践することで身に付く。そのため、児童生徒が授業で学んだことを日々の生活の中で実践し、身に付けていくために、給食時間での指導は、児童生徒が同じ教材を使い、繰り返し実践することのできる有効な時間である。私たち栄養教諭や栄養士は、今後も、食のコーディネーターとして情報を発信し、給食指導をはじめ、学校の全教育活動の中で、食育活動を進めていくことを積極的に行っていきたい。

