

食育

食の学び舎パワーアップ！生涯にわたって「食」「人」を大切にする子どもを目指して ～文部科学省指定スーパー食育スクール事業を通して～

東神楽町立東神楽小学校

学級数 6

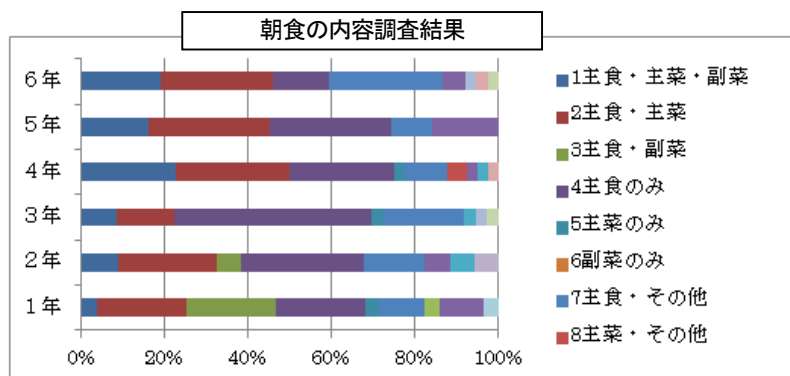
(校長 本田 修)

I 実践テーマの趣旨

1 児童の現状と期待する成果

全国学力・学習状況調査の児童質問紙では、朝ごはんを毎日食べている児童は 97%であり、本校独自の全校児童対象にした調査によると、朝ごはんを食べていない児童が数名いる学年があることがわかった。また、朝食の内容は、右のグラフ(図 1)のように主食(ごはん、パンなど)と主菜(肉などのメインのおかず)の組み合わせや主食のみの子どもが多く、栄養バランスの面で課題があるなど、望ましい栄養の取り方の指導が急務であることも明らかになった。「食」は、知育、徳育、体育の基盤になることを踏まえ、食育の取組が学力や体力にも良い影響を与えると考えた。

そこで、「望ましい食習慣を身に付ける指導の工夫」「食と学力・体力の関係性を明らかにする実践」の2つを柱に研究及び実践を進め、右のような成果を目指すことにした。



II 実践の内容

1 望ましい食習慣を身に付ける指導の工夫

- (1) 全校給食を活用した日常的な指導
- (2) 栄養教諭による食育授業

2 「食と学力・体力」の関係性を明らかにする実践

- 食育を通して目指す成果
- 食事の重要性、楽しさ、望ましい栄養等の知識、食事マナーを身に付けることが大切だと思う子どもを 100%にする。
 - 食料生産を自ら体験したり、携わっている人とのふれあいを通して、生命尊重や自然愛、感謝の心をもとうとする子を 100%にする。
 - 「食べることを大切に思うことで、生活習慣が改善され、集中力が高まるなど、学力・体力が向上する。」と実感できる子を 80%以上にする。

III 実践の概要

1 望ましい食習慣を身に付ける指導の工夫

「望ましい食習慣」とは、食事の重要性や喜び、楽しさ、栄養、食の安全性、マナー、食事を通じた人間関係形成能力、地場産物についての理解や感謝の思いなど多岐にわたる。本校では、ランチルームでの全校給食の場を生かした働きかけや栄養教諭による食に関する授業、豊富な地域の教育力を活用した取組を通して、次のように、望ましい食習慣を身に付ける指導を工夫した。

- (1) 全校給食を活用した日常的な指導

食材についての「ミニミニ講話」を全校給食の場で行った。題材には、ハウレンソウ・コマツナなど東神楽で栽培されている野菜を中心に、目の前のメニューの食材や栄養価などを話題に年 14 回行ってきた。こうした指導を繰り返すことによって、子どもたちは食への関心をもつことができた。また、食育の充実は、「食事マナー」の定着が根底にあると考え、右記の5項目を中心に指導をしてきた。

◇ミニミニ講話の内容

「今日の食材のハウレンソウは東神楽産です。ハウレンソウには、ビタミンがたっぷり入っています！午後でも元気に勉強ができますよ！」

◇「食事マナー」5カ条

- 1 エプロン・バンダナ、心をこめた挨拶！
- 2 食器をもって食べよう！
- 3 はし名人になろう！
- 4 のこさず食べよう！
- 5 口に食べ物を入れてしゃべらない！

(2) 栄養教諭による食育授業

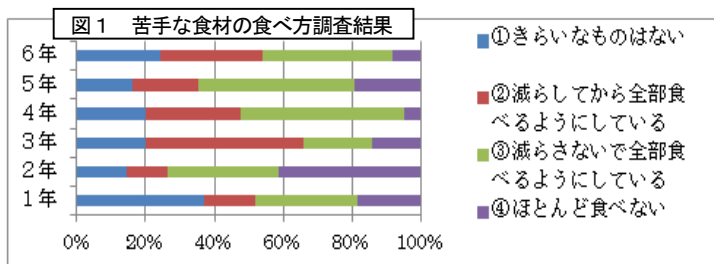
栄養教諭による食育授業は、児童の実態を踏まえて、最も重要な事項を授業の中核にするとともに、「食に関するアンケート」を行った4月時点とはどのような変容があるか、授業の効果を検証した。例えば、2年生「野菜について知ろう」では、グラフ(図1)のように、「給食できらいな食べものが出たときはどうすることが多いですか?」の問いに対し、2年生ではきらいなものが出たときは「ほとんど食べない」子どもが多いとわかっていった。そこで、授業では、実際に授業日を含めた3日間の給食で出された野菜の種類や栄養を示し、体にとって野菜が重要な働きをすることを中心に学習を進めた。



野菜の仲間分けをし、栄養について考える子どもたち

また、必要な量の野菜を食べるには、煮るとかさが減り食べやすくなることを、実際にやってみることで理解した。子どもからは、「煮ると食べやすくなる野菜は、お鍋なんかで食べるといいね。」など、日常生活を振り返った言葉が出ていた。

食育授業後のアンケートで「嫌いな給食が出たらどうしますか?」の質問の回答は、「ほとんど食べない」が20%から0%に減少し、給食でも、「野菜を食べると元気になるんだよね。」などと言いながら、少しでも食べようとする姿が多く見られた。



また、必要な量の野菜を食べるには、煮るとかさが減り食べやすくなることを、実際にやってみることで理解した。子どもからは、「煮ると食べやすくなる野菜は、お鍋なんかで食べるといいね。」など、日常生活を振り返った言葉が出ていた。



たくさんの野菜も煮ると食べることがよいことを知る子どもたち

2 「食と学力・体力」の関係性を明らかにする実践

食と体力の相関関係は、春、秋2回行う体力・運動能力テストを通して明らかにすることにした。6月に実施した際、全校的には、「柔軟性」「瞬発力」に課題があることが分かった。そこで、一人一人の結果を児童に戻し、子ども自身に高めたい運動能力についての具体的な目標をもたせ、主体的に取り組む意欲をもたせた。

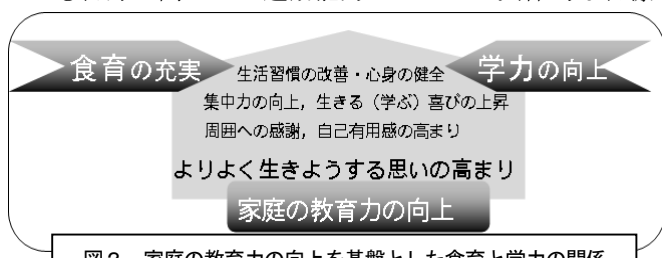


図2 家庭の教育力の向上を基盤とした食育と学力の関係

食育と学力(図2)については、食育を充実することによって、心身の健康が保たれ、集中して粘り強く取り組むことで、自己有用感を感じ、よりよく生きようとする思いが高まることで学力が向上すると考えた。ここ数年の本校の全国・学力学習状況調査での児童質問紙の生活習慣に関する回答状況の高まり(図3)とともに、学力も高まることが明らかになっている。今後、NRT標準学力検査や児童アンケートなどからも食育の充実とともに、学力がどのように変容するか相関関係を明らかにしていきたい。



中休み、体育委員会によるミニ体力テスト会に取り組む子どもたち

さらに、体育の時間の準備運動で柔軟体操などを継続するようにしたり、児童会体育委員会によるミニ体力テストの開催、自主的に計測できる場を設定したりするなど運動に親しむ環境を整えてきた。

さらに、体育の時間の準備運動で柔軟体操などを継続するようにしたり、児童会体育委員会によるミニ体力テストの開催、自主的に計測できる場を設定したりするなど運動に親しむ環境を整えてきた。

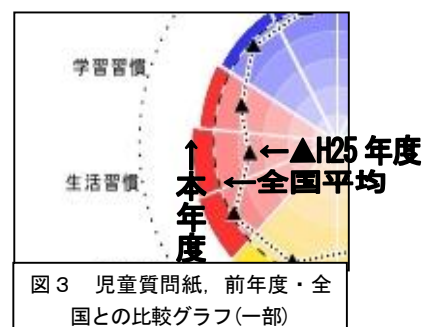


図3 児童質問紙、前年度・全国との比較グラフ(一部)

IV 実践の成果と課題

1 実践の成果

- 児童の実態を数値でとらえ、その課題に応じた食に関する育授業を展開することによって、食事の重要性の理解など確実に改善を図ることができた。
- 食料生産者との交流する活動を通して、感謝の心や「東神楽が好き」とう子が増えた。

2 今後の課題

- 栄養教諭を中核にした日常的な指導と食育の授業回数や内容についての検討を進め、更なる食育の充実に努める必要がある。
- 食と学力・体力の相関について、今後、数値的データに基づき明らかにする必要がある。