

望ましい食生活についての理解を図る食の指導 ～ 中学校第 1 学年の家庭分野と学級活動を通して～

那覇市立鏡原中学校 栄養職員 津森玲子

テーマ設定の理由

飽食の時代といわれる現在、街にはさまざまな食品があふれ、生徒は多彩な食生活を送ることができるようになった。反面、偏った栄養の摂取、生活習慣病の低年齢化、食品の安全性の問題、食物アレルギーなど、生徒の健全な発育・発達に深刻な影響も与えている。また、生徒だけで食事をするいわゆる孤食や、朝食欠食等も増加し問題となっている。

健全な心と体は、生涯にわたってよりよい人生を創造していくための基礎となるものであり食生活は重要な支えになっている。学校給食の目標の一つである「生徒が食生活に関心をもち、食事の正しいあり方を理解し、望ましい食習慣を身につける」ことは、食に対する自己管理能力を育成する上で大切である。

これまで、給食を食のモデルとして献立作成し、栄養の偏りのない食事を提供してきた。しかし生徒の給食に対する見方は、お腹を満たすもの、弁当代わりと受け止めているように思われる。好きな物を好きなだけ食べるという生徒の食の傾向は、食事の大切さを理解していないことを示しているのではないだろうか。

栄養職員として、食に関する資料を提供したり、チームティーチングで授業を行うなど、食に関する指導にたずさわってきた。しかし、これまでの指導は生徒の発達段階に応じたものではなく、一方的に情報を与えていたように思う。

食の指導の充実がもとめられている中、栄養職員として専門性を生かしたよりよい授業を行うためには、学級担任や教科担任が作成する年間指導計画のもとに連携しつつ、それぞれの教科・領域の特性をふまえ、計画的に指導を行うことが重要である。そして、生徒が自らの食生活について問題点を見つけ、望ましい食生活を知り、改善していく力を身に付ける自己管理能力を育てる必要がある。そのためには、関連教科や領域において年間を見通した指導の計画が必要だと考える。

そこで、中学校第 1 学年の技術・家庭科家庭分野や特別活動において食の指導を行いたいと考え、本テーマを設定した。

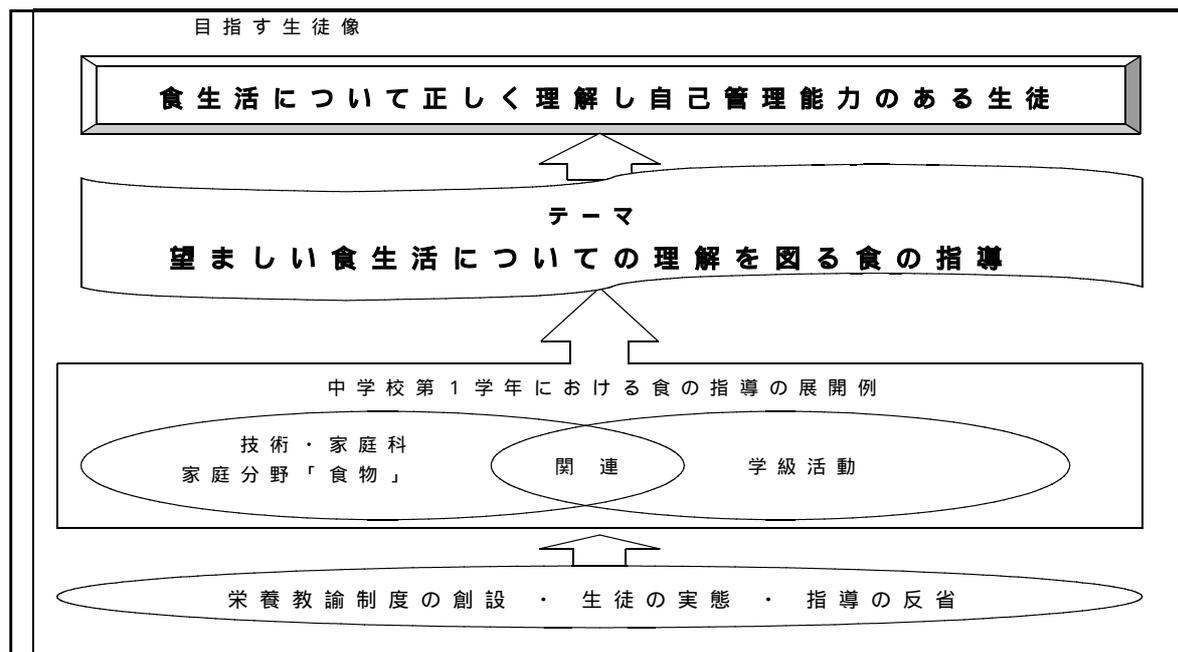
研究目標

食生活についての正しい理解を図り、望ましい食習慣を身につけられるよう、授業に役立つ研究をする。

研究方針

- 1 関連教科・領域において、学習計画を作成する。
- 2 教科担任との連携をはかり授業実践を行う。

研究構想図



研究内容

1 栄養教諭の職務内容

平成15年9月10日の中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」(中間報告)において、学校における食に関する指導を充実する観点から、栄養教諭制度を創設することが提言された。

栄養教諭は、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に担う職員として、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ有し、学校給食を生きた教材として活用した効果的な指導を行うことが期待されている。食に関する指導の内容として(1)生徒への個別的な相談指導(2)生徒への教科・特別活動等における集団指導(3)食に関する教育指導の連携・調整があげられている。

本研究では、(2)生徒への教科・特別活動等における集団指導について、中学校第1学年における技術・家庭科家庭分野「食物」と、特別活動において関連を図りながら食の指導が行えるよう授業展開案とその資料作成を行う。

2 健康的な食生活を送る必要性

(1) 問われる食生活

沖縄は日本の中でも外食産業が人口比で高い割合を示し、外食をする機会が多く、好みの物を摂取する傾向にある。また、油脂を使用した料理形態が多いため、脂質の摂取量も多い。健康意識として肥満に寛容で、各世代で肥満傾向が見受けられる。平成15年肥満傾向児10歳の割合は、全国が約10%に対して、沖縄県那覇市は約15%となっている。

このような現状の要因として、生活のリズムの乱れ、本人・家族の栄養知識や食事に対する認識不足、または無関心等による栄養バランスのくずれや欠食があげられる。これらが生活習慣病のひきがねとなっており大きな社会問題となっている。

生涯にわたって健康で豊かに暮らすためにも、食生活に充分留意する必要がある。

(2) 正しい知識を持ち自己管理能力を身に付けること

思春期は、精神や身体発育の変化が著しく、めざましい発達をとげる時期である。食物の選択の幅が広がるのと同時に、さまざまな食生活上の問題も起こる。例えば勉強中のインスタント食品に偏った夜食の摂取、生活リズムやダイエット等による欠食、買い弁当やファーストフード等による栄養バランスの偏り等である。

成長期でもあるこの時期に、望ましい食生活についての正しい知識を持ち、自己管理能力を身に付ける必要がある。図1は、厚生労働省から出された「健康づくりのための食生活指針 - 成長期のための食生活指針」である。

この指針をふまえながら、食事時間・食事回数・食事内容と栄養摂取量、食事作法等、正しい食習慣を身につけさせることが重要だと考える。そこで、食品成分表(教育図書)を参考に家庭分野の内容と照らし合わせ指導内容

図2のように作成した。(資料参照)

朝、昼、晩、いつもバランス良い食事
進んでとろう、牛乳・乳製品
十分に食べて健康、野菜と果物
食べ過ぎ、偏食、ダイエットにはご用心
加工食品、インスタント食品に偏らない
気をつけて、夜食の内容、病気のもと
楽しく食べよう、みんなで食事
気を配ろう、適度な運動、健康づくり

図1 「健康づくり食生活指針」厚生労働

3 食に関する指導内容

「健康的な食生活を送るために理解させたい内容」(図2)の中から、後述の指導展開例に関する内容と関連あるものを抜粋し紹介する。

(1) 中学生に必要な栄養摂取量

給食の栄養摂取規準・食品群別摂取量
第六次改定日本人の栄養所要量によると12～14歳の必要エネルギーは成人30～49歳と同じ2550kcal、タンパク質は全年齢で一番多い85gが必要とされている。

成長期にふさわしい栄養所要量を摂り、心身のよりよい発育を促す必要がある。

学校給食の栄養摂取規準量は、一日の栄養所要量に対する割合の約33%以上となっている。学校給食の献立作成に当たっては、一日当たりの目標30品目のから、18品目を標準食品構成とし、その中から10品目以上を使い、これを適切に組み合わせて食事内容の充実及び栄養摂取量の均衡を図れるよう配慮している。

栄養のバランスを考慮した学校給食を完食することの大事さを理解する生徒を育てる必要がある。

- 1 人間の生命
 - (1) 身体の構造
 - (2) 人はなぜ食べるのか
- 2 消化吸収のしくみ
(口 胃 十二指腸 小腸 大腸)
- 3 栄養
 - (1) 栄養素の機能
 - (2) 青少年の発育の特徴
 - (3) 中学生に必要な栄養所要量・給食栄養摂取基準と食品群別摂取基準
- 4 食品の選び方
・穀類・いも類・乳類・肉類・魚介類
・卵類・豆類・野菜類・果物類・水分
- 5 調理
・主食、主菜、副菜
・料理形態別
(焼き物、炒め物、煮物、あえ物)
- 6 食事
 - (1) 望ましい食習慣
・朝食、昼食、夕食、間食、夜食
・量、内容、時間
 - (2) スポーツする人の食事
 - (3) 会食
- 7 健康
・摂り過ぎ ・欠食 ・弊害 ・自己管理
- 8 食文化
・地域(沖縄)、日本、外国、

図2 食の教材化「健康的な食生活を送るために理解させたい内容」

(2) 望ましい食習慣

中学生は生活習慣の形成にとって重要な時期である。そこで、生徒自身が中学生期の発育の特徴を知り、毎日の食生活を振り返り、望ましい食習慣を確立していくために、三食の重要性を学ぶ必要がある。朝食は、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、一日を気持ちよくスタートさせる。昼食は午後の勉強、運動のエネルギー補給になり、夕食は成長のための栄養素確保等になる。食事の量・内容・時間を守り、習慣として身につけることが将来の健康につながる。

(3) 食文化

これまで日本の食事は米を主食とし、そこに副食として、肉、魚、大豆、牛乳、卵、海藻、野菜、果物など多彩な食品を組み合わせ、栄養的にバランスのよいものになっていた。しかし、現在は食事の洋風化によって、タンパク質（中でも動物性食品は脂質も多く含まれる食品）や油脂の増大、魚・大豆製品・米の使用量が減少している傾向にある。また、日本型食事で使用されていた海藻類、根菜類、葉野菜類、果物類の食品摂取量の減少も見られる。地域風土や文化が育んできた食生活のよさを見直し取り入れる力も育みたいものである。そこで、その土地に根ざした郷土料理や地元で収穫される食材がその気候・風土の中で暮らす人々にとって適していることを知らせる。

(4) S・O・Sの弊害

砂糖(S)・油(O)・塩(S)の過剰摂取は生活習慣病の引き金となる。生徒達がよく口にする菓子類や清涼飲料水は、砂糖・油・塩が多く含まれており、それらを多量摂取することは摂取エネルギー量の増加につながり、体内で脂肪に転換される。

中学生期における1日当たりの摂取量は、砂糖類(約 30g)・油(約 25g)・塩(約 10g)となっている。生徒達が好むスナック菓子類は、1袋当たり脂肪が約 30g以上あり、1日の規準量を超えている。好きな物を好きなだけ食べたり、間食が続くような食習慣は健康の弊害といえる。

4 正しく理解し実践意欲につなげる指導の工夫

(1) ビデオ教材「心と体と食生活」の活用

ビデオ教材「心と体と食生活」を活用し、全国の中学生の朝食欠食率 大学生の朝食を食べているグループと食べていないグループでの成績の差 脳のエネルギーはブドウ糖 日周リズムと体調 食事の回数と糖の関係、等を映像で見ることにより食と健康について理解を図る。

(2) 写真映像を使ったプレゼンテーション

朝食欠食後、まとめ食いすると血糖値が上がリ、逆に太るというビデオ内容を受け、引き続き、図3の内臓肥満や図4の骨粗鬆症の写真を正常な写真を比較したプレゼンテーションを行うことにより、視覚に訴え、弊害について考えさせる。

このように、体の見えない部分でも欠陥がでていることを気づかせ、食事に対する考え方を改めさせたい。

正しい知識のもとに、よりよく理解することが意識も変え実践意欲につながると考える。学級での食の改善点を見つけだし、全員で「食生活改善宣言」を行い実践行動へとつなげたい。

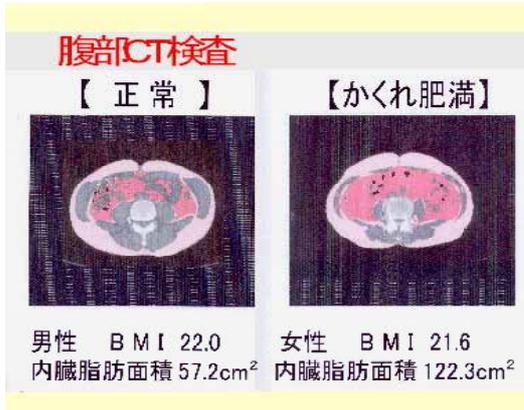


図3 内臓肥満 (沖縄県総合保健協会)

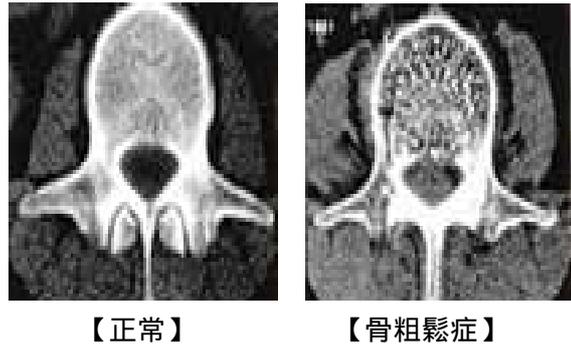


図4 骨粗鬆症

<http://www.takeda.co.jp/pharm/jap/seikatu/osteoporosis/> より

(3) ワークシートの作成と活用

フードピラミッドとは、米国農務省とハーバード大学の協力で作成された六つの基礎食品群をどれくらい食べたらよいかを表した図であり、指導に効果的である。家庭分野の教科書に掲載されている六群の図は平面的に表されている。フードピラミッドの場合は三角形に表すことでバランスや量も示している。家庭科で学んだ栄養の基礎をもとに、フードピラミッドに朝食、給食、夕食に摂取した食品数を色分けしたシールで表わし、食品群のバランスの良し悪しに、生徒自ら気づくことができるようなワークシート図5を作成し活用する。

食生活を見直し改善しよう!

1年()組()番 氏名()

1. 1日間の食事をシールで表そう

右のフードピラミッドを見ながら、自分の食べた食品の数だけ、下のピラミッドにシールを貼ってみよう。
 ピンク…朝ごはん
 青…夕ごはん
 緑…給食

給食 品目 朝食 品目

夕食 品目

2. 左のピラミッドを見て気づいたことを書こう

朝ごはんをたべずはない。
 夕食、バランスが良い。炭水化物、タンパク質、脂質が少なくて、ビタミン、ミネラルは多く含まれている。
 朝ごはんをたべないのはエネルギーにならない。
 全体的に見るとバランスが悪い。朝食抜き、給食はあまり食べずバランスが悪い。ビタミンたんぱく質が少なくていい。

3. 自分にできる食生活の改善について考えよう

夜早くおやすみ、朝早く起きることをめざそう。(早く起きる)
 バランスのよいごはんを食べる。学校の準備は夜にする事。
 生活習慣を整える。

4. 授業の感想を書こう

朝食を食べたいとどうも分かった。
 分かりやすい説明だった。

図5 ワークシート

5 中学校第1学年「食」に関する指導計画

食に関する指導を充実するためには、関連教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など学校教育活動全体を通して行うことが大切である。つまり、給食の時間をはじめ学級活動や教科等の学習と関連付けて指導したり、系統的、総合的に指導するなどの工夫をすることが、生徒自ら健康を管理しようとする力を身につけさせることにつながる。また、生徒一人一人の実態に応じて課題を明確にしたり、日常生活で応用・発展させるための適切な助言をすることも望まれる。そこで、技術・家庭科家庭分野「食物」と特別活動の年間指導計画をふまえ、下記のように食の指導計画表1を作成した。

表1 技術・家庭科家庭分野「食物」と学級活動における「食の指導」年間指導計画

月	技術・家庭科 家庭分野(食物)		目指す生徒像	学級活動 食の指導	
	題材名(時数)	給食との関連			食の指導
4				学校給食の意義がわかり級友と楽しく食事をとろうとする。	「給食を楽しく」 級友と 楽しく食 事する
5					
6					
7					
9					
10	「私達と食生活」 食生活の点検 食習慣と食事の 役割(3時間)	食生活における給食の 役割について考えさせ る。	「食生活の大切 さ」 よりよい食生 活をめざして	食物の役割に ついて考え自己 の食生活を見直 すことができる。	「食生活 を見直し 改善しよう」 (検証授 業)
11 12	「栄養と健康」 栄養素の種類と 働き 栄養所要量とバ ランスのよい食 事 食品群別摂取量 のめやすと栄養 所要量の関係 (6時間)	給食の献立は、所要栄 養量の基準のもとに作成 されるが、その基準量は 1日の栄養量の1/3量で はなく、活動が活発な成 長期に必要な栄養素が多 く摂取できるように配慮 されていることを理解さ せる。	「青少年期の栄 養」 食品群別摂取 量のめやすを しろ 「食品の栄養的 特徴」 貧血予防と食 品	青少年期の体 の特徴や栄養素 の働きと1日に 必要な栄養所要 量がわかり摂ろ うと努力する。	「弁当の 選ぶ時 の視点」 コンビ ニエンス ストアの 利用の仕 方
1	「食生活を自分の 手で」 栄養を満たす1 日分の献立作成 食生活の課題 (間食)について 地域の食材を使 った調理 (8時間)	栄養のアンバランスに よる肥満傾向、栄養不良、 生活習慣病の若年化傾向 などの問題があることを 理解させる。	「日常食をより よくしよう」 地域や旬の食 材について 地域食材や旬 の食材を使っ た郷土料理の 給食献立作成	自分の立てた 献立を見直し栄 養の過不足を確 かめ改善するこ とができる。 地域の食材の よさがわかり利 用しようとする	
2					
3					

食に関する指導展開例

1 展開例 1 「地域の食材を使った献立作成」(家庭分野「食物」)

- (1) 単元名 「食生活を自分の手で」
- (2) 題材名 「地域の食材を使った献立作成」
- (3) 題材目標

地域で生産されている食材や旬の食材を使って栄養バランスに気をつけた 1 食分の献立を考えることができる。

(4) 手立て

献立作成の基本を示し，地域にある食材や旬の食材を使った 1 食分の献立を作成し，学校給食献立として実施できるようにする。

(5) 指導の展開

過程	学習活動	T 1 (担任)	T 2 (栄養職員)
導入 10分	1. 前時の学習を振り返る。	地域で採れる食材はどのようなものがあるかあげてみよう。	・生徒達が立てた献立の中から給食献立として実際に利用することを知らせる。
展開 35分	2. 地域の食材・旬の食材を知る。	地元の食材を使って給食献立作成の条件とさせる。	・旬の食材を紹介する。
	3. 給食献立の条件を知る。	それぞれのグループの作成進度の違いに配慮する。	・給食献立作成条件を知らせる。
まとめ 5分	4. グループごとに，献立を作成する。	グループに発表させ上位3つの献立を推薦させる。	栄養バランス・費用・調理時間・食器・工夫等
	5. 献立の工夫点をアピールし発表する。	最終献立を決定する。	・献立の立て方を主食，主菜，副菜，飲み物，果物等で考えさせ，具体的に料理名をあげることで，組み合わせや栄養のバランスに気をつける。
	6. 栄養バランスの調整をする。 料理の組み合わせ・食品の種類・重量等を変更することで基準値に近づける。		・不足している食品群を中心に修正させる。
	7. 学習のまとめをする。		・献立の修正をし，基準値に近づけられているか。 ・学校給食予定献立として発表させる。

2 展開例2 「弁当を選ぶ視点」(特別活動)

(1) 題材名 「弁当類を選ぶ時の視点」

(2) 題材設定の理由

日常生活においてファーストフード店やコンビニエンス・ストア(以下コンビニ)は身近に存在しており、多くの中学生が気軽に利用している。しかし、弁当類の購入の仕方は、空腹を満たすことや好きな物を食するという視点のみで選択していることが多い。自分の好むものだけを食をすることが続けば、栄養の偏りも心配される。弁当類の選択の視点に栄養のバランスについても含め、自分で食べる物をよりよく選択していけるような実践的な力をつける必要がある。

(3) ねらい

弁当類を選ぶ際に、食品数や組み合わせ、鮮度や添加物、砂糖・油・塩の過剰使用、前後の食事のバランス等について気をつけなければならないことが分かる。

(4) 具体的な手立て

好んで食べる物や、よく食べている物を人気ベスト5として明らかにし、それらの栄養バランスについてフードピラミッドを活用して考えていけるようにする。選択する視点として、～を挙げる。使用食品が多い、食品の組み合わせ、鮮度や添加物、砂糖・油・塩の過剰使用、前後の食事とバランスを考える。

(5) 指導の展開

過程	学習活動	T1(担任)	T2(栄養職員)
導入 5分 展開 35分	1 弁当を買うときは「ファーストフード派? コンビニ派?」を考える。 (1)ファーストフード・コンビニでの弁当類の人気ベスト5を予想する。 (2)ファーストフード・コンビニでの弁当類の栄養のバランスのよさベスト5を予想する。	弁当等の食事代わりになるものを買う時、ファーストフード派かコンビニ派か挙手させる。 予めとっておいたアンケート「人気ベスト5」を5位から発表させる。 次に「栄養バランス5」を考えさせ5位から発表させる。 「人気ベスト5」と「栄養バランスベスト5」は一致しているかどうか考えさせ、根拠と共に発表させる。	土・日曜日、祭日、塾通い、部活等における食事のとり方を見ると、外食・弁当に頼る傾向にあることを知らせる。 選んだ弁当の中身をフードピラミッドを活用して生徒と一緒に六群に分け、その栄養バランスについて気づかせる。 弁当を選ぶ視点に気づかせる。
まとめ 10分	2 弁当類を選ぶ視点を知る ファーストフード店やコンビニの利用方法を発表する。	机間指導しながら個別指導にあたる。 弁当を選ぶ視点をふまえ何を選ぶかを発表させる。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><弁当を選ぶ視点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用食品が多い ・食品の組み合わせ ・鮮度や添加物 ・S(砂糖)O(油)S(塩)の過剰使用 ・前後の食事とのバランス </div> 弁当類を選ぶときだけでなく外食する際生涯にわたって健康で過ごすためには、食事の自己管理が大切であることをおさえる。

3 展開例3 「食生活を改善しよう！」(特別活動)本時

(1) 題材名「食生活を見直し改善しよう！」

(2) 題材について

生徒観

3日間の食事記録表図6で、本学級の実態調査を行った。図7・8・9は、11月の3日間の食事記録の結果である。曜日ごとに結果をまとめた。

「平均」は3日間のクラス全体の平均を示している。図7から朝夕の摂取食品数がかかなり少ないことがわかり栄養のバランスがいいとは言い難い。また、図8から朝食欠生徒が約30%もいることがわかる。

また、図6の食事記録から、三度の食事はとっているが、献立としての内容が整っておらず、栄養のバランスのとれた食事とは言い難い傾向が見られることが分かった。図9を見ると、給食の完食率が40%を切っており多くの生徒が給食を残しているのが現状である。本学級は給食の残量も多い為、栄養を給食で補うこともできていない状態である。以上のことから、1日三食を通して摂取食品数が少なく、成長期にもかかわらず、栄養のバランスがとれているとは言い難い。自らの食生活の問題点に生徒自身が気づき問題意識をもつことが重要である。

このような「好きなものを好きなだけ食べる」または「好きではない物は食べない」という一時的な欲求の解決に終わる生徒や、まちがったダイエット等で健康を害する状況でありがちな生徒に、正しい知識をもち、バランスのとれた食生活が送れる自己管理能力を育てていく必要がある。

題材観

食事は、人が生きていくための糧であり、健康な生活を送るための基本的な活動である。

しかし、食べ物が氾濫し、いつでも容易に食べることができる環境にある現在、好きな物を好きな時に好きなだけ食べる食習慣が問題になっており生活習慣病が深刻である。新聞、雑誌、広告でダイエットに関する情報があふれている昨今、食に関しての間違った知識で、食事の制限、偏った

食事記録表			
平成16年11月29日(月曜日) 年 組 氏名			
朝食時間 (:)	自宅	買い弁当	外食
昼食時間 (:)	自宅	買い弁当	外食
どれくらい食べましたか			
わかめご飯	全部食べた		残した
牛乳	全部食べた		残した
ポテトのカレー炒め	全部食べた		残した
ほうれん草のゴマあえ	全部食べた		残した
アーサ汁	全部食べた		残した
夕食時間 (:)	自宅	買い弁当	外食
朝食時間 (:)	自宅	買い弁当	外食
コメント			

図6 食事記録表

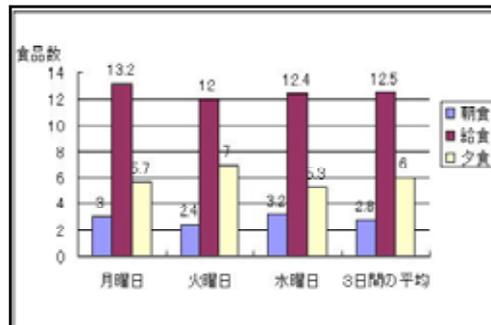


図7 三食の食品数

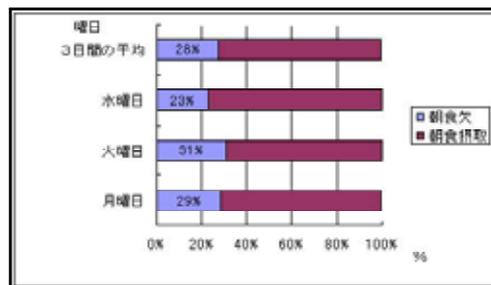


図8 朝食欠食率

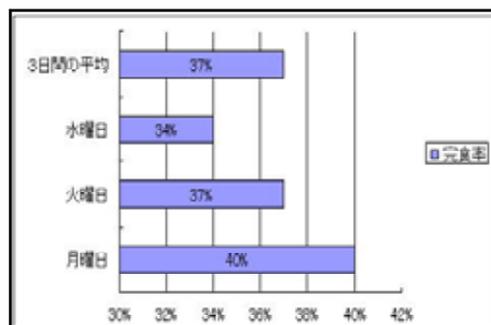


図9 給食完食率

摂取が行われた結果、健康を破壊した例も多く聞かれるようになった。このような生徒をとりまく生活環境において、インスタント食品、加工食品、スナック菓子、清涼飲料水によるエネルギー過剰・塩分・糖分摂りすぎ等が、生活習慣病に移行することは容易に推察できる。

これらのことを未然に防ぐために、自己の食生活を見直し、食事について正しく理解し「食」に関心を持ち、自分の健康は自分で守ろうとする態度を育てていくために、特別活動において自己の食生活を見直させ、改善を図ろうとする食の指導は重要である。

指導観

- ・ワークシートを使って、自己の食生活の課題を見つけ改善する意欲を持たせる。
- ・自分の食事診断をした後、給食の献立を加えることによって、給食の栄養のバランスのよさに気づかせる。
- ・食習慣からくる生活習慣病にならない指導を展開することにより、三回の食事をきちんと摂ることや栄養のバランスのとれた食事の大切さを認識させ、望ましい食習慣が身に付き、自己管理が出来るようにする。

(3) ねらい・・・自らの食生活の課題を知り、望ましい食習慣についての理解を深める。

(4) 指導の展開

	学習活動	T 1 (津森)	T 2 (担任)
導入 10分	1 フードピラミッドに食事の傾向を示す活動の仕方を知る。	掲示用ピラミッドを使って担任の食事の例示をする。	朝食、夕食から摂った食品を知らせる。
		これから行う学習活動に興味をもたせると共に活動の仕方を学ばせる。	
展開 35分	2 各自の1日の食事についてふりかえる。 (1) 朝食と夕食に摂取した食品をワークシートに表す。 (2) 自分のワークシートを見て気付いたことを発表する。 (3) 指導クラスの食事の傾向を知り課題を明らかにする。 (4) 給食で食べたものをワークシートに表す。 (5) 朝・昼(給食)・夕の食事 で気付いたこと、問題点を話し合う。 (給食のよさに気付く)。 3 朝食抜きやバランスの悪い食事をしていると、どうなるかを知る。	抽出しておいた生徒の様子を観察する。 生徒の発表からクラスの食事の傾向や問題点が明らかになるようにする。 机間指導をし、クラス全体の給食のとり方の傾向を把握する。 担任の給食の取り方を掲示し、給食を残さずとることでバランスがよくなることを知らせ、給食のよさに気づかせる。 ビデオ(朝食の欠食の弊害)とプレゼンテーション(内臓肥満、骨粗鬆症)を使い、バランスの悪い食事をしているとどうなるかに気づかせる。	全体指導や学習に集中困難な生徒への支援にあたる。 気付いたことを発表させる。 話を集中して聞いたり見たりするよう個別指導を行う。
まとめ 5分	4 これからの食生活について考える。 自分にできる食生活の改善について考える。 5 食生活改善宣言をする。	これからどのようなことに気をつけなければいけないのかを考えさせる。	クラスで食生活宣言を生徒と一緒に挙げる。

授業を終えて

学級活動「食生活を見直し改善しよう！」の授業を学級担任とT・Tで行った。その際の生徒の反応から授業を振り返ってみる。

3日間の食事記録表をもとに、フードピラミッドに食事の傾向を表わさせることで自らの食生活の問題点に気づくことができたか。



写真1 フードピラミッドの掲示

- ・朝食は夕食より食品の数が少ない
- ・朝食は炭水化物しか摂っていない
- ・ミネラル不足
- ・夕食より朝食は野菜が入っていない
- ・朝と夕食より給食のほうが食品数が多くバランスがよい

図10「ピラミッドをみて気づいたことを書こう」の抜き出し

写真1のように朝夕の食事と給食の摂取食品数を、フードピラミッドにシールで表すことで、それぞれ何品目摂っているかが分かったり、食品群の偏りが一目瞭然となった。

(図5 ワークシートを参照)

図5・10から分かるように「朝と夕より給食のほうが食品数が多くバランスがよい」「朝食食べないとエネルギーにならない」等ほとんどの生徒が自らの食生活の問題点に気づいたことが書かれている。

自分の食生活の問題点に気づいた上で、3回の食事の必要性や栄養のバランスについて科学的に理解することで、実践意欲が高まったか。

- ・朝食をしっかりとする
- ・3食きちんとバランスよく食べる
- ・給食を完食する
- ・生活習慣を整える
- ・間食をへらす
- ・食品の数を増やす
- ・欠食や過食にならないようにする
- ・野菜を多くとる

図11「食生活の改善について考えよう」の抜き出し

- ・自分が食べているものを見直し、はじめてかたよっていることが分かった
- ・朝食を欠かすと体調が悪くなることが分かった
これからは、バランスの良い食事をとることが大切
- ・できるだけ残さず食べることを心がける
- ・3回の食事をとらないと、隠れ肥満や脳の働きが低下するということが分かった

図12「授業の感想を書こう」の抜き出し

図11・12からわかるように、「自分が食べている物を見直し、はじめてかたよっていることが分かった。」「3回の食事をとらないと、隠れ肥満や脳の働きが低下することが分

かった。」と授業の感想が書かれている。そして、自らの食生活を改善する目標として、「3食きちんとバランスよく食べる。」「生活習慣を整える。」「給食を完食する。」「食品数を増やす」等とあげている。これらの生徒の反応から考えが深められたのではないかと考える。なお、図13は、TTを行った学級担任から寄せられた成果と課題である。授業後生徒達の栄養バランスに対する意識が見られ、好ましい状態だと喜んでいる。

<p>栄養士 津森先生とのTT授業の成果と課題</p>	<p>鏡原中学校 1組担任</p>
<p>(成果)</p> <p>以前にも、給食の時間(食事中)を使って、津森先生に「栄養」「給食」の重要性について、説明を行ってもらった経験があるが、短時間であったり、食事中ということもあって、生徒が理解するには難しかったように思う。が、今回TTを組んで、日頃の自分の食生活の実態調査やそれについての改善点、そこから給食の重要性まで一連の関係づけの中で行えたのは、1年生にとってかなり深く理解できたと思う。</p> <p>担任としては、「学級通信」を通して「食」について折りに触れて記事にしてきたが、「生きた知識」としては定着しなかったが、今回の授業後、給食の際には「今日は、ビタミン 群が多いね。」とか、「今日は、炭水化物が多いなあ。」とか生徒との会話の中にも出てきて、その成果を感じている。</p> <p>また、1組は、朝食抜きの生徒が多く、朝から元気・やる気等がなかなか見受けられなかったが、見直そうという意識が生まれたことは大きな成果であった。</p>	
<p>(課題)</p> <p>学級目標となった「朝食を食べよう!」と「給食は残さない!」の2つのスローガンを今後も継続すること。</p>	

図13 TTを行った担任教諭から

研究の成果と課題

1 研究の成果

- (1) 中学校第1学年における食の指導として、学級活動と家庭分野「食物」において指導計画並びに展開例を作成することができた。
- (2) 学級活動において、学級担任とT・Tを行い、生徒の気づきを大切にする授業づくりを実践できたことが有意義であった。

2 今後の課題

中学校第1学年だけでなく、中学3年間を見通し、食の指導計画、展開案、資料を作成する必要がある。

《主な参考文献と引用文献》

「中学校学習指導要領 解説 特別活動編」	文部科学省	ぎょうせい	1999
「中学校学習指導要領の展開 技術・家庭科(家庭分野)編	河野公子	明治図書	1999
「食に関する指導参考資料」	文部科学省		2002
「技術・家庭科、特別活動によるT・T授業の指導案」	全国学校栄養士協議会		1998
「栄養指導論」	八倉巻和子	建帛社	1997
「子どもの栄養・食教育ガイド」	坂本元子	医歯薬出版	2002

《ビデオ》

「技術・家庭科シリーズ4 食物・心と体と食物」	(社)農産漁村文化協会
-------------------------	-------------