

活用事例⑦ 横浜国立大学付属特別支援学校(高等部)

学校では、授業などで行った内容を保護者にプリントなどでお知らせする機会も多くあります。ここでは、高等部の事例になりますが、「食事バランスガイド」を活用した授業の様子を家族にお知らせし、家庭でも食事のことを話し合ったり、日常の食事での栄養のバランスを考えるのに役立ててもらおうようにした取組を紹介します。この他にも、P.74からのコラムでは、保護者参加型の取組や家庭との関わりあいを含んだ授業の例をあげています。

〈保護者に向けたお知らせなどの活用〉

保健 健康を守る食事について

授業の内容

特別支援学校高等部A組では、保健「健康を守る食事について」の中で、担任教諭と栄養職員がTT(ティームティーチング)で「考えて食べよう!食事のバランス」の授業(3回)を行いました。本校の給食は、主食+汁物+主菜+副菜+牛乳+果物の組み合わせで献立を作成していますので、給食の献立を教材として「食事バランスガイド」に示されている栄養バランスの良い食事のとり方を理解できるようにしたいと考えました。「食事バランスガイド」については、特別支援学校の生徒が分かりやすく使えるように工夫し、はじめの段階として、1日ではなく1食の食事を考えるようにしました。

第1回目の授業では、はじめにおもちゃのコマを回してみました。バランスが良いとコマが調子よく回り続けるのを見て、「バランスが良い」ことの良さを実感できました。次に、昨日の給食を教材として、主食+汁物+主菜+副菜をそろえて献立が作られていること、主食とは何か、副菜とは何か、主菜とは何かを学習しました。

第2回目には、給食にいつもついている果物と牛乳を加えてバランスのとれたコマが完成することを学習し、これまで給食で食べた料理(写真)を主食、副菜、主菜、牛乳、果物に分類してみました。そして、栄養士になったつもりで、給食で食べたいメニュー(バランスの良い食事モデル)を考えました。

第3回目の授業では、2人組グループで考えた給食の献立を発表しました。どの献立も栄養士の先生から褒めていただき、実際に給食で作ってくださることになりました。また、日常生活ではコンビニなどでお弁当を購入することもあるので、市販の持ち帰り弁当の栄養バランスを調べてみることにしました。いつもの給食の食器に、弁当の中身を移していきます。「主食!」「副菜!」「主菜!」とみんなで確認しながら食器に並べてみると、「副菜が少な〜い!」ことに気づきました。弁当にサラダとヨーグルトをプラスすると主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品がそろって栄養バランスが良くなることも納得できました。

以上の学習内容と授業のようすを、図1のように毎回保護者にプリント(お便り)でお知らせし、家庭でも食事のことを話し合ったり、日常の食事での栄養のバランスを考えるのに役立てていただくようお願いしました。

保護者からは、お子さんが家庭で「食事のバランス」の話をしたり、食卓で「主食」「副菜」「主菜」が話題になっているなどの声が担任教諭に寄せられ、「食事バランスガイド」(コマ)が家族で楽しく活用されているようです。

授業のようす

①給食で食べた料理(写真)を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類しました。



②生徒が考えた「食べたい給食のメニュー」を発表。栄養士の先生からコメントと、実際に給食で作ってくださるというお話がありました。



③コンビニで購入したお弁当の中身を給食の食器に並べてみると、副菜が少ないことが分かりました。サラダとヨーグルトをプラスすると主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品がそろうことにも気づきました。



図1

栄養士の授業 高A保健 健康を守る食事について

学習の目標
 私たちは自分の健康は自分で守らなければなりません。健康であるということは心と体が不調でないということです。健康を維持するには食事・運動・睡眠に気をつけていく必要があります。食べることは生きることです。食事の大切さを知り、自分で自己管理できる大人になることが目標です。

題材 考えて食べよう！食事のバランス

バランスのいい食事とはどんなものなのでしょうか？日本は国民の健康をまもるために、また食糧自給率をあげるために、厚生労働省と農林水産省が国民の望ましい食事のテキスト「食事バランスガイド」を作成しました。私たちはその「食事バランスガイド」を使って、自分たちの食事の取り方や適量を学習します。是非学校の学習だけでなくご家庭での食生活にもお役立てください。

第一回目(6月30日)
 なぜ食事のことに学習するのでしょうか？ 私たちがここまで大きくなったのは食べものを食べてきたからです。食べものは口からはいつからか中でいろいろな働きをするので、足りなかったり多すぎたりすると病気になってしまいます。食事のバランスに気をつけて食べることが大切なのだと知りました。

バランスがとれているということはどんなことなのか・・・おもちゃのコマを回してみました。バランスがよいといっても様子よくコマは回り続けました。誰かが覗きつづめて片足を上げた状態でバランスをとってみました。バランスってこういうことなんだね・・・

バランスのよい食事とは・・・

主食 主菜 副菜 副菜

これがそろっていることです。給食の献立を栄養士が考えるときはいつもそろえるように考えています。

そして、自分でバランスを考えるにはまず主食とは何か主菜とは何か副菜とは何か学習しました。

主食 ごはん パン めん
 中心になるたべもの

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず
 大きなお皿のおかず

副菜 野菜・海藻・きのこのおかず
 つけあわせ 小鉢・小皿 汁物

第二回目(7月1日)

昨日の授業の復習しました。かなり覚えてくれていました。今日はさらに食事のバランスに必要なものを加えました。給食にはいつもついている乳製品と果物を足してバランスのとれたコマの完成です。

学校の給食のメニュー写真をつかってまずは分類してみました。料理はなかなか主菜なのか副菜なのか迷うものもありました。食事バランスガイドにはそれぞれの分類に関する基本的な量がありますが、ここでは深くはやりません。

次に栄養士になったつもりで実際に分類した料理を給食の食器の上に並べて、バランスのよい食事モデルを作ってみました。今回は時間がなかったので、次回は二人組のグループで話し合いながら食事モデルをつくることにしました。

高等部A組さんは今ちょうど給食当番なので、配膳の時に主食主菜副菜という言葉を使ってもらっています。授業の後や給食を食べるときにも担任の先生がたが、授業でしたこと実際に何度も繰り返し話し掛けていくので、非常に助かります。あともう一回の授業で実践に結びつくように伝えていきたいと思っています

栄養士の授業 高A保健 健康を守る食事について

学習の目標
 私たちは自分の健康は自分で守らなければなりません。健康であるということは心と体が不調でないということです。健康を維持するには食事・運動・睡眠に気をつけていく必要があります。食べることは生きることです。食事の大切さを知り、自分で自己管理できる大人になることが目標です。

題材 考えて食べよう！食事のバランス

夏休みになると自分でお弁当を買ったり、外食するときに自分で食べたいものを選ぶ機会が増えると思います。そんなときにバランスを考えて選ぶようになるといいですね。

第三回目(7月7日)

栄養士になったつもりで給食の献立を自分で考えてみましょう。いつもの食器に料理を選んでみました。主食・主菜・副菜と選べました。その中のベストチョイスをいくつか給食で実施してみたいと思います。(二人組のグループワーク)話し合う姿も楽しかったですね。

次にコンビニで購入したお弁当を実際の給食の食器に並べてみました。主食主菜副菜とお皿に並べてみると・・・なんと副菜の少ないこと！みんな口々に少ないね～と書いていました。ではお弁当だけではバランスがよくないことに気づき、どうしたらよいのかな？そこで小さいサラダが登場します。こういうサラダをつける副菜もふたつでバランスもとれるんですね。外食のときもそうですね。ファミレスのメニューを見てみんな考えてみました。主菜だけでなく副菜も選ぶようになるといいですね。

バランスのよい食事とは・・・

主食 主菜 副菜 副菜 乳製品 果物

食事のバランスを考えて食べるということ学習しました。それは自分の健康を自分で考えるという自己管理能力を持つということです。毎日の三回の食事が学習の場面です。是非できる範囲でいいので、ご家庭でも健康教育のひとつとして取り上げて見てください。お願いします。

家庭、地域との連携

〈家族で参加するイベントにおける取組〉

食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～

学校だけでなく、食教育・食育のイベントなどの場でも「食事バランスガイド」を活用して、バランスの良い食事を知ってもらおうという活動が行われています。そのような場では、より理解を深めるために、すでに開発されている食育教材と組み合わせて使用するなど、色々な工夫が行われています。

その一つが、3・1・2弁当箱法^{*}です。3・1・2弁当箱法とは、食事を栄養素、食材料の状態にばらばらに分解してとらえるのではなく、誰もがどんなときにも関わっている「食事、料理の組み合わせ」に注目して、食べる人一人ひとりにとっての適量、栄養バランスのとれた食事を簡単に、楽しく実行できるように足立己幸・針谷順子らによって考えられたものです。

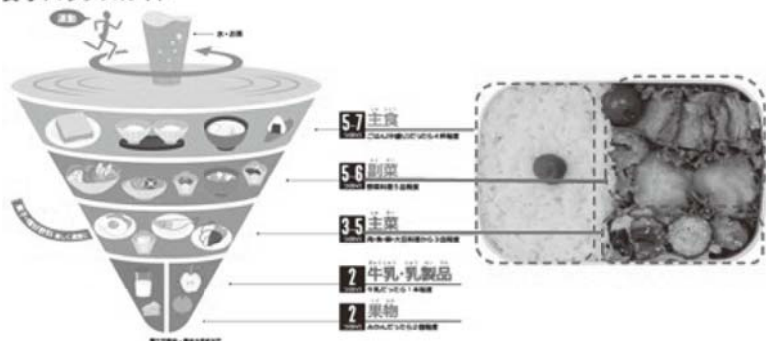
*©足立己幸、針谷順子、NPO法人食生態学実践フォーラム

具体的には、次の5つのルールがあります。

- ルール1 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ
- ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める
- ルール3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比に
- ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない
- ルール5 何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと

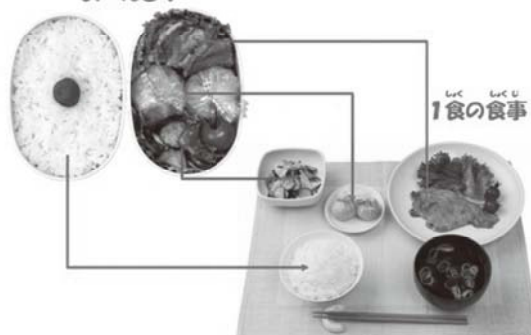
この5つのルールを守ることで、例えば600mlの弁当箱なら、おおよそ600kcalの1食ができて上がります。一人ひとりにとっての栄養バランスを「料理」単位で考える方法は、「食事バランスガイド」と同じです。3・1・2弁当箱法で考えたお弁当は、「食事バランスガイド」で見ても、主食、副菜、主菜の料理グループがそろっており、SV数もバランスのとれた食事となりやすいです。3・1・2弁当箱法は1食単位、「食事バランスガイド」は1日単位の栄養バランスを整えるチェック法です。1食から栄養のバランスを理解する時に、3・1・2弁当箱法を活用する場合があります。

食事バランスガイド



3・1・2弁当箱法で用いている料理グループ「主食・主菜・副菜」は、「食事バランスガイド」の3つの料理グループと同じ。

おべんとう



いつもの食卓の食器に「3・1・2弁当」を盛りつけ直してみる。いつもの食事の量や栄養バランスをチェックできる(P.75⑦)。

この3・1・2弁当箱法は、例えば次に紹介するような地域で行われる、親子を対象とした食育の取組で活用されることもあります。

食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～

イベントでの活用～平成19年度「ワクワクおべんとう料理教室」(全国農業協同組合中央会)～

「ワクワクおべんとう料理教室」は、全国7都市で、小学生の児童とその保護者向けに行われた取組です。参加者は、食べる人一人ひとりにとってぴったりの栄養バランスはどうしたらできるかについて理解し、実際に作れるようになるための簡単で楽しい方法「3・1・2弁当箱法」について実践的に学びます。

「おべんとうって、どうやってつくる?」というセミナーで、「主食・主菜・副菜ってなんだろう」「おべんとうづくりの5つのルール」を学習します。そこでの内容は次のようになります。

- ①レクチャー1：主食はごはん、主菜は肉や魚、卵や大豆・大豆製品を使った料理、副菜は野菜などを使った料理であることを知り、その確認として、「主食・主菜・副菜あてクイズ」を行います。その中にはその日に調理実習で作る料理も含まれ、今日作って食べる1食が、主食・主菜・副菜が組み合わせりバランスが良いことが分かります。
- ②弁当づくり1：自分にあったお弁当箱を選びます(ルール1)。(小学生は身長と体重などから弁当箱のサイズ(容量)の目安があり、それ以上は年齢性別により弁当箱のサイズの目安があります。)(表1)お弁当箱の容量(ml)は、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同値になります。
- ③弁当づくり2：選んだ弁当箱に、料理を3:1:2の表面積になるようにどのように詰めるか、設計図(実物大でのレイアウト)を描きます(ルール3)。

表1 女性

年齢	身長の目安 (cm)	1日に必要な エネルギー量	1食に必要な エネルギー量	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	155	2300	770	750～800
15～17歳	157	2200	735	700～750
18歳～20代	158	2050	685	650～700
30代	157	2000	670	
40代	157	2000	670	
50代	152	1950	650	650
60代	152	1950	650	
70代	147	1550	520	500～550
80代	147	1550	520	

男性

年齢	身長の目安 (cm)	1日に必要な エネルギー量	1食に必要な エネルギー量	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	160	2650	885	900
15～17歳	170	2750	920	900～950
18歳～20代	171	2650	885	850～900
30代	170	2650	885	
40代	170	2650	885	800
50代	165	2400	800	
60代	165	2400	800	
70代	160	1850	620	600～650
80代	160	1850	620	

- ④弁当づくり3：実際に料理を作ります。子どもたちだけで保護者の分まで作ります(ルール4)。
- ⑤弁当づくり4：料理が完成したら、設計図を参考にしながら親子各々弁当に料理を3:1:2の表面積にしっかり詰め、完成させます(ルール2、3、4、5)。調理法の異なる料理を組み合わせることで、エネルギー量や塩分のとり過ぎを防ぎ、また1食としても満足のいく食事を構成できることにつながります。
- ⑥昼食(自己評価)：親子一緒に、作った弁当を楽しく食べ、自分にとっての適量を実感し、自己評価します。
- ⑦レクチャー2：弁当箱に詰めた料理を、食卓の食器に盛り付け直す(変身ショー)ことで、弁当箱法で確認した食べる人の栄養バランスの整える方法を日々の生活の中で活用できることが分かります。
- ⑧ワーク：その日食べた料理について、「食事バランスガイド」で示されているSV数に対応させながら、コマの絵の食べた分に色を塗り、食べた分のSV数を確認します。

3・1・2弁当箱法は、1食分の食事としてバランスの良い料理の量と組み合わせを視覚的にとらえやすいため、まずこの方法で1食分の食事のバランスを知った上で、「食事バランスガイド」の1日の食事のバランスを考える、というステップにより、低学年からでも「食事バランスガイド」の理解につながるようです。

この他、学校でも3・1・2弁当箱法を活用している事例もあります。次に紹介する日野第一小学校では、6年生の家庭科の時間にこの取組を行いました。