

活用事例⑤ 福岡市立香椎浜小学校&福岡女子大学

給食と関連した活動

給食の時間は、子どもたちが実際に料理を見て、食べて、強く「食」のことを意識する時間です。また、給食のメニューは栄養バランスを考慮したものであり、全員が(学年による量の差はありますが)同じ料理を食べるため、栄養や食事のバランスを学校全体で共通に学ぶ絶好の機会です。

こういったことから、給食の時間に「食事バランスガイド」の活用を通して、栄養バランスのとれた食生活を学ぶ学習を行っている場合もあります。例えば、給食のメニューを用いてそれぞれの料理が「食事バランスガイド」のどのグループにあたるかを考えたり、料理のSV数を示して、「1つ」「2つ」などのSV数を感覚的に覚えていくことにも使われたりしています。

ここでは、2つの事例をご紹介します。いずれも、まず授業で「食事バランスガイド」を活用して自分の食生活の問題点を知ったり、バランスのとれた健康に良い食べ方の基本を学習した後、継続的な食生活の見直し・改善につなげるために、給食の時間に「食事バランスガイド」を活用した事例です。また、授業等で「食事バランスガイド」を活用する時にあわせて、給食のメニューを入れた子供向けSV数一覧表を作成した学校の事例もあります(P.62～)。

〈給食と関連した活動〉小学校第5学年

食事バランスゴマを上手に回そう

新学習指導要領と関連する内容:特別活動 第2の学級活動の2の(2)

学校における食育の取組

福岡市立香椎浜小学校では、その学習活動の一環として、福岡女子大学の先生方と連携を図りながら、「食事バランスガイド」を活用した「食」に関する実態把握をもとにした指導を行うとともに、PTAも同様に「食事バランスガイド」を使ったアンケート調査を行い、家庭や保護者への啓発を続けています。

児童期の基本的な食習慣が形成される重要な時期に、家庭と学校が連携して、子どもたちに望ましい食習慣を身につけられればと考えています。

食事バランスガイドを活用した学習活動の概要

児童のすこやかな成長と望ましい食習慣の形成を目的として、5年生の児童に対して「食事バランスガイド」を用いて食に関する指導と、食環境整備の視点から給食の時間を活用した取組を、学校栄養職員と担任教諭のTT(ティームティーチング)で実施しました。

子どもたちの実態把握のための調査

食事バランスシール(図1)を用いて「バランスの良い1日の食事」を考え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理シールを台紙のコマの部分に貼りました。なお、1日分の目安量が記されている中央には、児童に配布する前に紙を貼り、見えないように覆いました。貼った台紙は回収し、料理グループごとに教員が過剰・適量・不足の3段階で評価しました。

また、「食事バランスガイド」に基づいて作られた食生活セルフチェック(図2:福岡女子大学考案。様式は異なるが、同様の内容のチェックは、<http://wellsport-club.com/selfcheck/>より可能)を用い、普段の食事の量や食べ方に関する14項目の質問を児童にしました。回答

食事バランスゴマを上手に回そう

後のシートは回収し、100点満点で食生活の実態を評価しました。

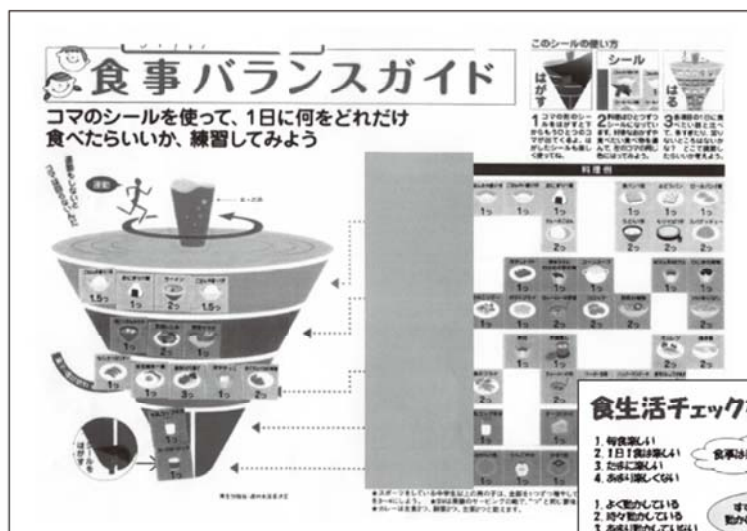
同時に行ったアンケートで現在の食生活について聞いたところ、「このままで良い」が72.9%、「考えたことがない」が16.7%となりました。食事バランスシールを用いた学習活動の結果では、料理の適量を理解している児童は、どの料理グループについても約1~2割割だったにもかかわらず、自分の食生活を見直した方が良いと考えている児童は約10%しかいないということが分かりました。

このような事前調査をふまえて、特別活動の時間(2時間:90分)を利用して、「食事バランスガイド」を使った食に関する指導を行いました。この授業は、福岡女子大学の大学院生(T1)、研究室スタッフ(T2)、担任教諭、学校栄養職員によって行いました。

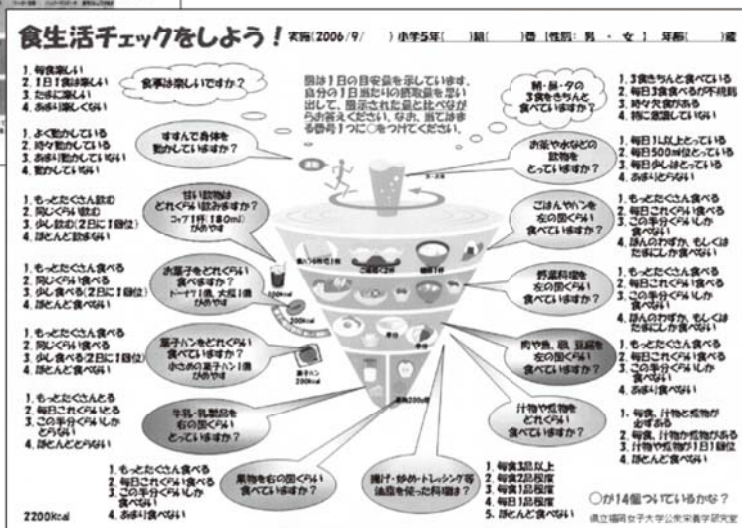
全体の流れは、次の通りです。

- ・「食事バランスガイド」を使って、バランスの良い食事のとり方を知る。
- ・食事バランスシールで作成した「バランスの良い1日の食事」が正しいか確認。シールを貼り直して修正し、より望ましい食事を作成する。
- ・食生活セルフチェックの結果を受け取り、自分の食生活上の問題点を知る。
- ・実行できそうな改善目標を考え、シート(図3)に記入する。
- ・目標の達成度を週に1回、6週間、100点満点で評価し、同じシートに記入する。

授業の最後にアンケートを行ったところ、93.5%の児童が、自分の食生活の問題点が「よく分かった」「大体分かった」と回答し、現在の食生活について「見直したほうが良い」といった回答も75.6%と、事前に行った時の10.4%から有意に増加しました。



(図1) 目安量を覆った状態の食事バランスシール



(図2) 食生活セルフチェック

また、おうちの人への手紙として書いてもらった児童の感想では、「自分の食事のバランスゴマはグラグラだった。もっと考えて食事しようと思う」「私のゴマは食事が足りないみたい。ごはん作ってね、今度からは自分でも作ったりするから」「今度から小さいお菓子里にしてください。牛乳を1日1杯は飲むね」「野菜をもっと食べようと思う。妹にもしっかり食べるように言おう」といった自分の食生活改善への動機づけができたと思われる記述が多く見られました。

また、シート(図3)に記入した改善目標は、①おやつ②野菜③牛乳の順に多くなっていました。6週間後に回収したところ、記入率は60.4%~89.6%(週によって異なる)となり、目標実行度は平均60.0点から最終的には80.3点となりました。

セル7モニタリングシート

目標1: 野菜のすききらいをしない
目標2: おやつは1日1回にする

〇〇小学校
5年(1)組
[男・女]

項目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目
学習継続時間	8 時間/日	8 時間/日	8 時間/日	8.5 時間/日	7 時間/日	8 時間/日	8 時間/日	8 時間/日
学習継続率	3 時間/日	2 時間/日	3 時間/日	2 時間/日	2 時間/日	3 時間/日	3 時間/日	3 時間/日
目標1	80 点	50 点	100 点	100 点	80 点	100 点	100 点	100 点
目標2	50 点	0 点	50 点	100 点	100 点	100 点	100 点	100 点
朝食 (8時)	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日
昼食 (12時)	9 点/日	12 点/日	9 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日
夕食 (18時)	5 点/日	5 点/日	7 点/日	6 点/日	9 点/日	7 点/日	7 点/日	7 点/日
合計	22 点/週	24 点/週	23 点/週	20 点/週	23 点/週	21 点/週	21 点/週	21 点/週

生活メモ
あらぬピーマンをがんばって食べた。
日曜日は家族旅行に行って、おやつを食べてきた。
人形をハンバーグに入れたら、食べた。
朝おぼろして、朝ごはんを焼かされた。おやつをがんばりました。
ハロウィンなので、カボチャのグラタンを食べた。おいしかった。
今までで、一番がんばった。明日からも頑張ろうと思う。

改善目標記入して
がんばれば、ほとんどの野菜は食べることができた。これからも、おやつは1日1回にしよう。

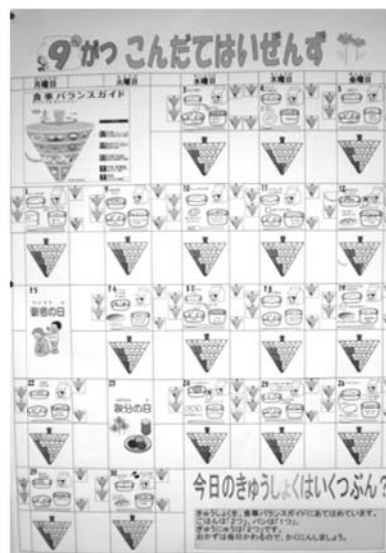
(図3) 改善目標を記入したシートの記入例

給食の時間や家庭との連携へと取組を発展

2時間の授業を終えて6週間後の特別活動の時間に、再度、食事バランスシールを使って適量を把握しているか確認したところ、授業時に比べると適量を把握している児童の割合が減少しており、知識の定着が十分ではないことが分かりました。そのため、給食時間の充実など、より良い食育のために食環境整備の視点からも取組を行うことにしました。

学校給食と連動した取組としては、ランチルームの整備や学校給食の献立を「食事バランスガイド」に換算しての表示、校内への食事バランスガイドポスターの掲示などを行いました。

具体的には、毎日の給食をコマ表示したものを日めくり形式にして教室に表示し、毎日「いただきます」をする前に、日直が「今日の給食のごはんは黄2つです。カレーは赤2つと緑2つです。野菜ソテーは緑1つです。乳酸菌飲料は紫1つです。牛乳も紫2つです」というふうに、コマ表示を読み上げることにしました。



活用事例⑤ 食事バランスゴマを上手に回そう

給食は、全員が同じものを食べ、パンやごはん、魚の重量なども同じなので、「1つ」分の量について、子どもたちが同じものさしで計ることができました。また、日直が読み上げることで、ごはんはこの量で黄2つ、魚はこのくらいの大きさに2つなどと、実際に目で見て、食べて、体感することができました。この活動を通じて、児童はあらためて給食が栄養のバランスを考えて作られていることを感じ、特にごはん給食は栄養バランスがとりやすいことを学んだようです。

また、保護者に対しては、PTAによる親子朝食試食会や保護者向け講習会など、保護者に向けた食育を実施しました。

なお、このような食環境整備の視点での取組の後（授業で「食事バランスガイド」を学んでから8ヵ月後）に、6年生になった児童に対して、再度、食事バランスシートを用いて1日の適量だと思う料理を選んでもらったところ、授業6週間後の数値よりも良い結果になりました。例えば、主食では8割の児童が主食の適量を把握しており、知識の定着が見られました。他の料理グループについても、副菜と主菜は同様の変化を示しました。牛乳・乳製品と果物は、6週間後の時点でも適量を選んだ児童が7割以上と多かったです、その時よりも8ヵ月後の方が約9割と高い数字になりました。

また、この時に行ったアンケートでは、「自分の食生活の悪いところがあって、食生活が良くなったと思う」「食事バランスガイドの事を教えてもらって、食事のことを考えるのが楽しくなった」といった感想が見られました。

これにより、学習したことを生かせるような食環境の整備が有効であることが、今回の取組を通してよく分かりました。

以上から、授業で学習したことの定着を図り、日常生活に生かしていくための継続的かつ実践的な学習活動の場として、給食の時間の重要性が示唆されました。

