

〈給食と関連した活動〉小学校第5学年

新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

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)

食事バランスガイドを活用した学習活動の概要

平成18年度に、食農教育を実施している新潟市内4小学校の5年生に、「新潟市版こども食事バランスガイド」を用いて、「健康に良い食生活をしよう」という食育プログラムを行いました。プログラムの目標と内容は、ライフスキル教育の考え方をふまえ、段階的に構成しました。すなわち、最初は「課題の発見」として1回目の授業で自分の食事チェックをして問題への気づきをねらい、次に「技の習得」として、授業と給食の時間に、「食事バランスガイド」を用いて自分の必要な食事の量と質を知り、食事をチェックするするスキルの習得を目標としました。その次は「目標設定」として、3回目の授業で自分の食事の課題を確認し改善目標をたて、次の「他者に伝える」では、改善目標を家族に提案し、家族の食事チェックをして家族からコメントをもらうようにしました。そして、最後の「自己評価」では、各学習のワークシートに自分で振り返りのコメントを書きました。以上の活動を、総合的な学習の時間45分×3回、家庭での学習2回、給食の時間5回、冬休みの宿題1回で行いました。(P.63 学習プログラム参照)

給食も活用した地方版食事バランスガイドの作成

学習教材とした「新潟市版こども食事バランスガイド」は、新潟市教育委員会、新潟県農業協同組合中央会、保健所、地域栄養士協議会、食生活改善推進協議会、市内の大学関係者など、様々な関係者が連携・協力して作成しました。その特徴は、①小学生高学年向けとしたこと、②学校給食に加え、地元の食材を使用した地元の家庭料理を取り上げたこと、③料理はすべて作って写真撮影し、目で見て分かりやすいこと、④おやつの量についても記載していること、⑤料理の地元産自給率を算出し記載していること、⑥ワークシート付きで自己学習できる構成であること、などです。

給食の時間を活用した学習の繰り返し

まず、授業で「食事バランスガイド」の基本、すなわち5つの料理グループと料理グループごとのおおまかなSV数の把握方法を学習した後、その日の学校給食にSV数が書いてあるチェック表を使って、給食のSV数を確認する活動を4回繰り返しました。そして最終の5回目には、学校給食の各料理のSV数を自分で数えてみることにしました。このように、給食を利用して同じような学習を繰り返すことで、児童は学校給食の料理がバランスのとれていることを再認識し、「食事バランスガイド」を使って、自分の食事をチェックして食べられるようになることをねらいました。

学習プログラム

形式	回数	目標	目的	内容
講義3回、 宿題2回	1回目	1	食べ物と自分の健康について関心をもつ。 「食事バランスガイド」の考え方を知る。	将来のなりたい自分をイメージさせ、そのために何が重要か考えさせる。 食事の基本形態(主食、副菜、主菜)を知り、その組み合わせで栄養のバランスが良くなることを知る。 「食事バランスガイド」の分類と、順序まで分かる。
	宿題1	1	分類できるスキルを磨く。	1日分の食事記録をつけ、料理グループに分ける。
	2回目	1	「食事バランスガイド」のグループごとに自分の適量が分かる。 料理をSV数に換算できる。	答えあわせ(分類が正しいか、おやつや飲み物が入っていないか)。 「食事バランスガイド」に従い、1日の自分の適量を調べる。 料理をSV数に換算できる。
	宿題2	1、 2	自分の食事を適量と比較するスキルを磨く。 家庭の食事を話題にする。	自分の食事記録をつけてSV数を計算する。 親と一緒にやってみる。
	3回目	1	自分の食事記録のチェック表を用いて、健康面から自分の食事の問題点に気づく。	答えあわせ(SV数の換算が正しいか)。 複合的な料理の数え方ができる。 1日の中で、自分は何を増やして、何を減らせば良いか組み立てられる。 将来のなりたい自分をイメージさせ、健康になろうとする意識をもたせる。 親に感想を書いてもらう。
給食を通した 学習指導 (5回分)	1回目 4回目	1	学校給食の料理がグループごとにバランスがとれていたか確認する。	学校給食を題材にして、あらかじめSV数が書いてあるチェック表を使い、SV数を確認し、食べ残した料理を訂正する。
	5回目	1	学校給食を題材に「食事バランスガイド」を使って、食事チェックをして食べるスキルをつける。	学校給食を題材にして、その組み合わせや量によりSV数に換算する。
冬休みの 宿題		2	家族に「食事バランスガイド」の使い方について伝え、子ども自身の知識、態度、行動を定着させるとともに、家族の知識、態度、行動を変える。	「食事バランスガイド」を用いて、自分の食事のSV数を計算する。 別の日に、親(父親、母親の両方とも)の食事のSV数を計算する。 お家の人に結果を伝え、感想を書いてもらってくる。

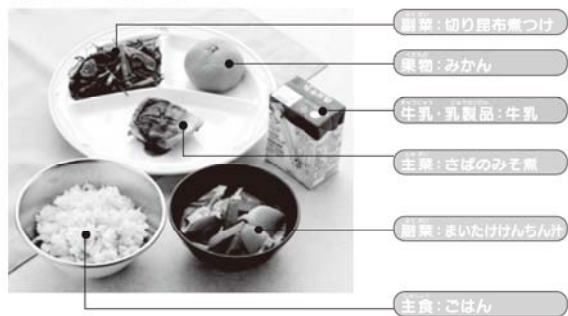
図：にいがた子ども食事バランスガイド



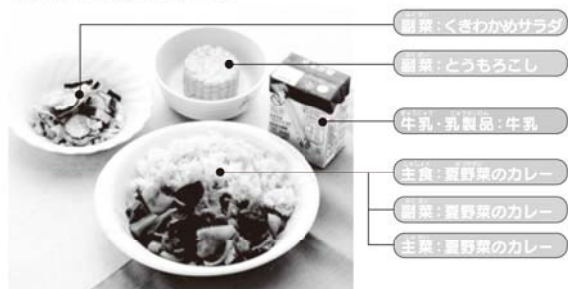
チェック! 主食・副菜・主菜って何か調べてみよう

なるべく新潟でとれたものを使いましょう

給食1(料理の区分がわかりやすい例)



給食2(料理の区分がわかりにくい例)



活用事例⑥ 新潟市版子ども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

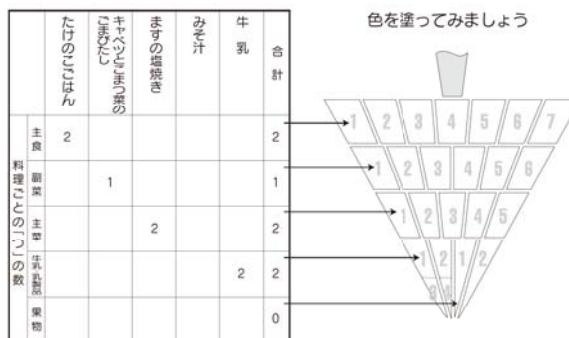


「つ」の数を練習しましょう。

□例 1

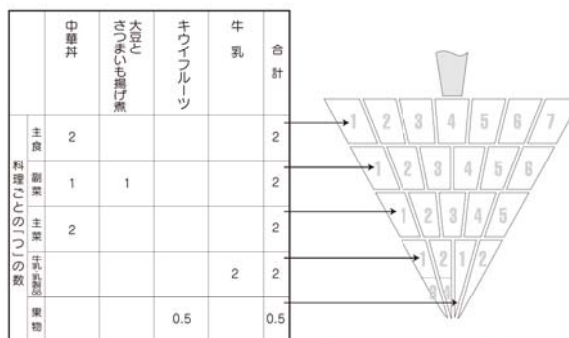


□例 2



数え方のポイント

- みそ汁の具の量が少ない場合は数えません。
- アーモンドは少しなので数えません。



数え方のポイント

- 中華丼は、主食・副菜・主菜が入っているので、グループに分けて数えます。
- 豆の量が少ない場合は、さつまいもだけを数えます。

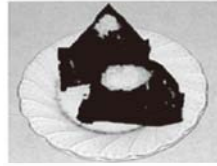
料理「つ(SV)早見表」(資料)

主食



ごはん(大盛り)5・6年生

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 100%
(501%)



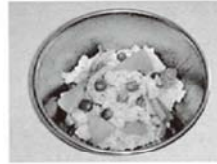
セルフおにぎり

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 98%



洋風3色ごはん

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 97%



たけのこごはん

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 83%



中華丼

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 49%



ソフトめん

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 0%



食パン(60g)

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 0%



コッパン

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 0%



ごはん(中盛り)1~4年生

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 100%
(501%)



玄米ごはん(中盛り)

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 100%
(501%)



手まり寿司

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 90%



鮭のわっば飯

主食 ● ●
副菜 ● ●
主菜 ● ●
乳製品 ● ●
果物 ● ●
地元自給率 80%

給食

家庭食

活用事例⑥ 新潟市版子ども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

家庭食		<p>なす味噌のおにぎり</p> <p>主食 ● ● 副菜 ● 主菜 ● 乳製品 ● 果物 ● 地元自給率 100%</p>		<p>キャベツのソース丼</p> <p>主食 ● ● 副菜 ● ● 主菜 ● ● 乳製品 ● 果物 ● 地元自給率 98%</p>
		<p>かわり冷麦</p> <p>主食 ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 74%</p>		<p>たけのこ和風スパゲティ</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 7%</p>
	副 菜			
		<p>白菜のクリーム煮</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 72%</p>		<p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 73%</p>
	<p>豚汁</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 82%</p>		<p>きのこ汁</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 65%</p>	
給食		<p>じゃがいものきんぴら</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 89%</p>		<p>カラフルビーンズ</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 87%</p>
		<p>なすとかぼちゃのそぼろあんかけ</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 67%</p>		<p>くきわかめのサラダ</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 100%</p>
		<p>風味漬け</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 100%</p>		<p>中華サラダ</p> <p>主食 ● ● ● 副菜 ● ● ● 主菜 ● ● ● 乳製品 ● ● ● 果物 ● ● ● 地元自給率 63%</p>