

小学校第5学年

うきは版食事バランスガイドをつくろう(心身の健康、食文化)

新学習指導要領と関連する内容:総合的な学習の時間 第3の1の(2)・(3)・(4)・(5)・(6)・(7)

食に関する児童の実態・この単元を行う背景

本学級の子どもたちは、給食の時間を楽しみにしており、残食は少なくなっています。しかし、野菜や魚を減らす子や、三角食べをしないで一つの献立を先に食べてしまう子どもが見られます。自分の健康を考えて食事を行っていると言い難い面があります。

既習の社会科「米づくりのさかんな地域」、総合的な学習の時間「お米のひみつ再発見」では、米の栄養の良さや主食としての大切さを学びました。食育の取組を行うにあたって、5年生では、日本食の大切さや伝統食の良さを子どもたちに学習させたいと考えていました。その時、教育雑誌に「食事バランスガイド」を見つけました。国から出されている基本形があり、それに加え、様々な地域の特産物や伝統食を盛り込んだ「地域版のバランスガイド」も見つけました。そこにヒントを得て、「うきは版食事バランスガイドをつくろう」という学習を行うことにしました。

地域の特産物や日本型の食事(伝統食)の良さについて追究したことをまとめて発信する学習によって、食文化への理解を深めるとともに、心身の健康のためのより良い食生活のあり方を考えることができるようにすることを目的とし、この単元を設定しました。

目標

- 「食事バランスガイド」作成を通して、地域や人に働きかけながら日本型の食事や伝統食、地域の特産物について情報収集したり、まとめて提案したりして、課題を進んで追究することができる。(問題解決能力)
- インタビューや体験活動、インターネットや資料、GT(ゲストティーチャー)のアドバイスなどから得た情報をもとに、食事のバランスと自分の健康とのかかわりについて考えることができる。(学び方・考え方)
- 毎日の食事のあり方に関心をもち、日本型の食事や伝統食、地域の特産物の良さと自分の健康とのかかわりに気づき、追究したことを「食事バランスガイド」にまとめて提案することで、バランスのとれた食事を選択しようとするすることができる。(主体的・創造的・態度)
- 「食事バランスガイド」作成を通して、日本型の食事や伝統食、地域の特産物の良さに気づくとともに、心身の健康を意識して食生活のより良いあり方を考えることができる。(自己の生き方)

指導にあたって

本単元においては、日本型の食事や伝統食を教材とし、「食事バランスガイド」作りを通して、食生活を振り返る子どもを育てるために、次のような食生活とつながる学習を行うようにしました。

食生活とつながる教材化	食生活とつながる活動構成	活動の支援
○日本型の食事や伝統食、地域の特産物の良さに気づき、心身の健康を考えながらより良い食生活を行おうとする態度を身につけることができる。 【価値性】	【つかむ】〈課題を設定する活動〉 各地の「食事バランスガイド」や伝統食の提示から、「食事バランスガイド」を作るという課題を設定する活動を取り入れる。	○具体的な事象の提示からの課題の設定 ○情報収集のための学び方の提示

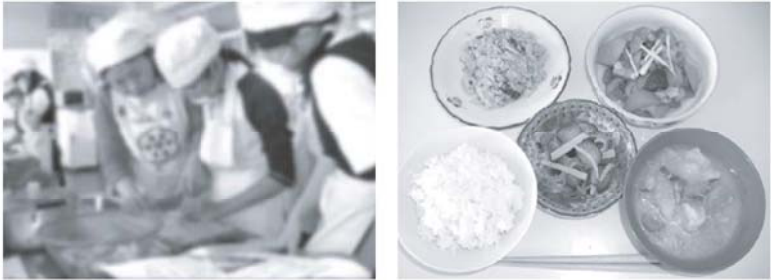
食生活とつながる教材化	食生活とつながる活動構成	活動の支援
○地域の食材の良さや人々の智慧に気づき、食を通してかかわりをもつことができる。 【地域性】 ○「食事バランスガイド」作成を通して、自分の食生活を振り返ることができる。 【目的性】	【さぐる】〈体験的な追究活動〉 追究したことをもとに、「食事バランスガイド」を作る活動を取り入れる。 ----- 【ふりかえる】〈振り返りの体験活動〉 日本型の食事や伝統食、地域の特産物から考えた「食事バランスガイド」にするための伝統食作り等の体験活動を取り入れる。 ----- 【生かす】〈生活に生かす活動〉 バランスのとれた食事について発信するための「うきは版食事バランスガイド」を提案する活動を取り入れる。	○地域の人材 (食生活改善推進会)や栄養士などによる助言や体験活動の場 ○「何を」「どれだけ」食べたら良いかを考えた「食事バランスガイド」の作成 ○学習の成果を発信し、自己評価できる場の設定

授業の内容(全20時間)

	学習活動	具体的な支援と評価規準
つかむ②	〈課題を設定する活動〉 1 自分の食生活に関心をもち、「食事バランスガイド」を作るという課題を設定する。 ○日本各地の特産物や伝統食が取り入れられた「食事バランスガイド」の内容を比較して話し合うことで、地域の食材や日本型の食事、郷土料理に対する関心をもち、調べていこうという課題を見出した。 ◇沖縄県版  ◇長野県版  ・食べる量や組み合わせが書いてある。 ・キャッチフレーズが地域の良さを表している。 ・沖縄も長野も地域の農産物が入っている。 栄養バランスを考えて「うきは版食事バランスガイド」をつくろう。	○日本各地の「食事バランスガイド」の提示と比較。 ○「食事バランスガイド」についての理解を進めるための説明。 ○郷土料理や各地域の食材に目を向けさせる視点の設定。 評価規準 食事バランスガイドや地域の良さに関心をもち、追究する課題をもつことができる。

	学習活動	具体的な支援と評価規準
さぐる⑥	〈体験的な追究活動〉 2 地域(うきは)の農産物や郷土料理について追究する。 ○お家の人に聞いたり、パンフレットの資料やインターネットで調べたりして、地域でよく生産される農産物や地域に昔から伝わる郷土料理(伝統食)について調べた。 〔子どもたちの得た情報〕 【郷土料理】・さばずし・がめ煮・だご汁・地元の食材の具だくさんのみそ汁 【地元の農産物】・地元産米・みのういっ〜とんを使った豚肉料理・柿、もも、ぶどう、なし、いちじく等の果物 ○追究してきたことをもとに、「うきは」の良さが表れるようにするために、キャッチフレーズを作ったり、載せる料理や食材を考えたりしながら、「うきは版食事バランスガイド」を作成した。主食では、地元の米の良さや「さばずし」という郷土料理を、副菜では、がめ煮やだご汁、主菜では、みのういっ〜とんを使った豚肉料理を紹介した。料理の名前や地元にあることを知るだけになっていたので、食べてみたり作ってみたりすることの必要性を感じた。 「うきは版食事バランスガイド」試作 	○資料やインターネット、聞き取り調査による追究活動。 ○地域の食材や郷土料理についての家庭への聞き取り調査。 ○食生活改善推進会のGT(ゲストティーチャー)から聞き取る場の設定。  食進会の方から聞き取り ◇家庭科「ごはんのみそ汁を作ってみよう」との関連。 評価規準 資料などを活用して追究を行い、情報を収集し、「食事バランスガイド」にまとめることができています。
ふりかえる⑧	〈ふりかえりの体験活動〉【詳細 参考1(P.45)】 3 栄養のバランス・地域の良さ・分かりやすさの視点から作成した「食事バランスガイド」を見直し、修正する。 ○「食事バランスガイド」を友達と交流し合い、GTからアドバイスをもらうことで、より良いものへ作り上げるために、郷土料理を作ったり食べたりしてもっと詳しく調べることや、魚料理をバランスガイドに入れていった方が良いという方向性を見出すことができた。   試作バランスガイドを用い交流し合う様子 ○交流して見出した方向性をもとに、食生活改善推進会の方と郷土料理を作る活動を行った。郷土料理として、だご汁・がめ煮・おから・酢の物を作った。	○さらに良いものを作ろうとする方向性を見出すためのワークショップ形式による交流の場の設定。 ○栄養士や食進会のGTの活用。 ○日本型の食事と地域の農産物の良さを実感するためのGTと郷土料理を作る活動の設定。   うきは版食事バランスガイド

活用事例③ うきは版食事バランスガイドをつくろう

	学習活動	具体的な支援と評価規準
ふりかえる⑧	 郷土料理作り できあがった日本型の食事 ○今まで学習してきたことを生かして、試作を練り上げ、「うきは版食事バランスガイド」を作りあげた。	評価規準 「食事バランスガイド」についてGTや友達と交流したことをもとに、付加・修正する方向性を見出すことができる。 (学習ノート・発言)
生かす④	〈生活に生かす活動〉 4 「うきは版食事バランスガイド」を提案する。 ○栄養バランスのとれた食事の大切さをうきは市に住んでいる人に向けて、食と農と健康を結ぶ食育推進講演会(1/27)で発信した。	○うきは市の広報誌や食育講演会における発信の場。 評価規準 日本型の伝統食や地域の良さと自分の健康とのかかわりに気づき、追究して明らかになったことや考えたことを「食事バランスガイド」にまとめて発信することができる。

(参考1)45分授業の流れ(テーマ:栄養のバランス・地域の良さ・分かりやすさの視点から「食事バランスガイド」を見直し修正する)

○「食事バランスガイド」にまとめたことを分かりやすく発表し、バランスのとれた食事の大切さについて考えることができる。

○「食事バランスガイド」を、GTや友達との交流を通して、より良いものへするための付加・修正する方向性を見出すことができる。

準備:学習の流れ図 学習ノート 作成した「食事バランスガイド」 アドバイスカード

展開

	学習活動	具体的な支援と評価規準
つかむ さぐる	1 「食事バランスガイド」をより良いものへしていくという課題から、本時のめあてについて話し合う。 食事バランスガイドを発表し、より良いものへしていこう。 ○「食事バランスガイド」を発表して交流し、より良いものにしていくというめあてをもつこと。 2 各グループで発表を行い、交流する。 (1)「食事バランスガイド」をもとに、自分たちの考えた栄養バランスのとれた食事について発表する。 ○栄養バランスや地域の特産物、伝統食を考えた食事のあり方を分かりやすく発表できること。 【食事バランスガイド～ふるさとの恵みをそえて、心と体に良い食事～】	○学習の流れ図の提示と「自分たちが作った食事バランスガイドはそのままが良いか」を考えさせることで、本時学習のめあてをつかませるようにする。 ○各グループの発表は、小集団によるワークショップ形式で行い、また、アドバイスカードを活用して交流を活発に行えるようにする。

	学習活動	具体的な支援と評価規準
ふりかえる	(2)発表を聞いて、視点をもとにGTや友達と交流する。 ○GTや友達と交流し、「食事バランスガイド」を見直すこと。 3 より良いものへしていくための方向性を見出す。 (1)GTからの全体へのアドバイスを聞き、自分たちがまとめた「食事バランスガイド」について考える。 ○交流したことでGTからのアドバイスをもちに、付加・修正する方向性を見出すこと。 (2)自分の食生活を振り返り、これから追究していくことをまとめる。 ○自己評価を行い、次時への見通しをもつこと。 ・地域の農産物をもっと取り入れよう。 ・伝統食についてもっとくわしく調べたい。	○交流の視点として、 【栄養のバランス・地域の良さ・分かりやすさ】を意識させて交流を行うようにする。 ○GTによるアドバイスをすることで、栄養バランスを考えて食品を組み合わせることの大切さと、伝統食をさらに追究することに気づかせることができるようにする。 ○学習したことを次の追究活動に生かせるように働きかけるとともに、次時の活動での大切だと思うことを自己評価に書かせるようにする。 評価規準 「食事バランスガイド」についてGTや友達と交流したことをもちに、付加・修正する方向性を見出すことができる。(学習ノート・発言)

この単元を終えて

家庭科においては、複雑な調理の学習は行っていないため、地域の人々に協力していただきました。食生活改善推進会の方々とバランスガイドの試作について交流したり、一緒にがめ煮やだご汁などの郷土料理を作ったりすることができたことは、子どもたちにとって貴重な経験であったと思います。

子どもたちは、「がめ煮を作りました。今までは、お母さんとおばあちゃんが、がめ煮を作っているだけでした。作り方が分かったので、お母さんやおばあちゃんの手伝いをしたいと思います。』」ととてもおいしかったし、これが郷土料理だと思いました。野菜がいっぱい入っているので、いつも元気にいられそうだなと思いました。『材料の切り方や調味料の入れ方、あくのとり方、なべの中で混ぜる時の混ぜ方を習いました。』などの感想をもち、作っておいしく食べるだけでなく、郷土料理や日本型の食事の良さを感じることができたようです。

「食事バランスガイド」を取り入れることで、子どもが課題意識をもち、地域の特産物や伝統食に関心をもって調べることができました。また、地域の「食事バランスガイド」を作ること、地域の人との交流ができたことも良かったと思います。



活用事例③ うきは版食事バランスガイドをつくろう

成果と課題

成果としては、子どもたちが楽しく、興味をもって郷土の農産物や伝統食について調べ、うきは版「食事バランスガイド」を作成し、発表できたことがあげられます。

地域版の「食事バランスガイド」を作るという活動はおもしろく、子どもたちも具体的に何を載せようかということを考えながら、追究することができました。

今回は、地域版の「食事バランスガイド」作成を行うことで、「地域の農産物(地産地消)と日本型の伝統食(栄養バランス)の良さ」をねらいとして取り組みました。食の大切さを子どもたちにどう伝えていくかを考えて学習することが大切だと考えます。

また、バランスガイドを作成するにあたり、農林水産省から出されている電子データを活用し、それをもとに手書きでメニューなどを作ったところを工夫しました。

苦労した点としては、地域の農産物や伝統食が数多くあり、それらを調べる際に、追及の対象が広がりすぎ、個々の追及が浅くなってしまったことです。

作成した「うきは版食事バランスガイド」を食育講演会以外で活用(広報)していくことが、今後の課題です。

Challenge

江南小学校5年1組学級通信

12月11日(火)

No. 75

ちゃれんじ

食育シリーズ 郷土料理をつくろう ②

郷土料理を実際に作ったことで、子どもたちは、自分達で作ったからおいしいとか、作ってみてよかったなどの感想をもちました。食進会の方々も手際はよいのはもちろん、「ここからは、やってみてごらん」と、子どもたちができる分についてはさせていただいて、料理の教え方も上手だな、さすがだなと思いました。

- 春雨は、手で折ってゆでました。できて食べてみました。とってもおいしかったし、これが郷土料理だと思いました。
- 一番おいしかったのは、ぼくたちが作っただご汁です。自分達が作った料理だし、野菜がいっぱい入っていたからです。野菜がいっぱい入っているの、いつも元気になれるそうだなと思いました。
- がめ煮を作りました。今まで、お母さんとおばあちゃんががめ煮を作っているだけでした。けれど、作り方が分かったので、お母さんやおばあちゃんの手伝いをしたいと思います。



こんなにおいしそうな料理ができました。実際においしかったです！



- 材料の切り方や調味料の入れ方、あくのとり方、なべの中でまぜる時のまぜ方を習いました。材料の切り方は、えんぴつみたいに切ると習いました。上手にきれてほめられたのでうれしかったです。
- 野菜を切るときに、乱切りをするのがむずかしかったです。がめ煮ができあがった時は、とてもうれしかったです。今度は、家で作りたいです。

作っておいしく食べるだけでなく、郷土料理や日本型の食事のよさを感じ取ることができたと思います。この体験をお家でも生かせたら、学習の効果ももっとあがると思います。よろしくお願いします。

作った料理を合わせると、こんなすばらしい“ごちそう”になりました。



中学校第3学年

あなたの食事は大丈夫

新学習指導要領と関連する内容：総合的な学習の時間 第3の1の(2)・(3)・(4)・(5)・(6)・(7)

題材設定の理由

本学年は、食べることに對して意欲的な生徒もありますが、中には野菜など苦手な生徒もいます。極端な偏食はなく、その点では心配することが少ないです。しかし、月曜日などの休み明けなど、たまに、朝から怠るそうにしている生徒もいますので、生徒に普段の生活について尋ねてみました。すると、夕食を週に何度かは、学習塾や他の習い事により、食べる時間が遅かったり、ファーストフードやお弁当などで済ませたりしている生徒もあり、その数は、少なくないことが分かりました。そこで、今回は望ましい食事を知るための手だての一つとして、正しい食事について取り上げることを考えました。

ねらい

生活を充実させたり、学習に集中するためには、より良い食事の習慣を身につけることが大切であることを理解し、健全な食生活についての実践意欲を高めます。

学習指導計画

「生活の自立に向けた食事づくり」をテーマとした、3学年の食育の全体計画(P.49)の中で、各学年とも年間3回、「食事バランスガイド」を教材として使用しました。具体的に使用したのは次の箇所になります。

- ①1食分の食事の献立を考える
- ②栄養バランスのとれた献立
- ③楽しい食事

①では、本人が2日間で食べた料理名と食品を記入した調査表をもとに、「食事バランスガイド」を使い授業を行います。「食事バランスガイド」の使い方を学ぶとともに、自己の食事のとり方の問題点に気づき、改善点を考える授業となっています。

②では、事例をもとに1日の食事バランスを考え、問題点を探し、改善策をまとめ、発表する内容となっています。

③献立作成をする際に、「食事バランスガイド」を使用し、献立のSV数を確認しながら1食分の献立を立てていきます。また、あと何をどれだけ食べたら良いのか考えます。

まとめとして、各自の食事調査表をもとに、コンピュータソフトを使用し、料理の正しいSV数を知らせます。

全体計画案 食育

テーマ：生活の自立に向けた食事作り

目的

●1食分の食事を作ることを通して、食の大切さやそれを支えている地域の方々の思いや願いを受け止め、自分の食生活に生かすことができる生徒の育成。

活動内容

- 自立した食生活を営むことを目指して、1回ごとの食事をおよそ栄養バランスを考えて組み立てる。
- 3年間を通して、日々の食事バランスを考え、選択力・実践力を身につける。
- 素材から作る、市販品を組入れる、など食事作りを柔軟にとらえる。
- 市販品を利用する際に、食品表示の見方の基本を学ぶ。
- お弁当作りを通して、自らの食生活を考え実践力を身につける。

学年	学習項目	学習内容等	時間	累計
1 学 年	1食分の献立	1食分の食事の献立を考える ・「朝食の大切さ」	1	6
		栄養バランスのとれた献立 ・旬の食材や地域食、郷土食を生かした献立 ・調理法と調理計画を考える。	1	
	健康な食生活を支える知恵	「安全・安心な食材選び」 ・安全・安心な農産物と地産地消 ・安全・安心な加工食品	1	
	健康な食生活を支える食材	・安全・安心な食材の購入の知恵 ・安全・安心な調理手順 食材の調達「旬の食材と地産地消」 ・四季の食材(野菜・果物)	1	
		楽しい食事(朝食) ・調理実習(安全安心な調理、手際の良い調理) ・食材の組み合わせを考えたきれいな盛り付け	2	
2 学 年	1食分の献立	1食分の食事の献立を考える ・「食事の大切さ」	2	8
		栄養バランスのとれた献立 ・旬の食材や地域食、郷土食を生かした献立	1	
	健康な食生活を支える食材	食材の調達「旬の食材と地産地消」 ・四季の食材(魚)	1	
	幼児・高齢者の食生活	楽しい食事(食事作り) ・調理実習(安全安心な調理、安全な食品、手際の良い調理) ・食材の組み合わせを考えたきれいな盛り付け ・ファーストフード等の利用の仕方	4	
3 学 年	1食分の献立	1食分の食事の献立を考える ・「中・高生の食事」	4	15
		栄養バランスのとれた献立 ・旬の食材や地域食、郷土食を生かした献立	2	
	健康な食生活を支える知恵	健康的な食生活 ・食事と疾病の関係 ・生活リズムと身体	2	
	健康な食生活を支える食材	食材の調達「夏と冬の食材」 ・身体と食材の生理学	1	
	中学・高校生の食生活	楽しい食事(お弁当) ・調理実習(安全安心な調理 手際の良い調理) ・食材の組み合わせを考えたきれいな盛り付け ・冷凍・レトルト食品の使い方 ・中食・外食のとり方	6	

学習指導内容

ここでは、3年生の最初に行う授業、学習項目「1食分の献立」の、学習内容「1食分の食事の献立を考える」2/4時間を活用して行った内容を紹介します。

学習指導(2時間)

(1)目標

- ①食事の大切さに気づけるようにする。
- ②自分自身の健康のために、自分がどのような食事をしたら良いかを考え、実践しようという態度がもてるようにする。

(2)展開

	指導内容	☆指導上の留意点 ◇評価規準	教材
導入5	○本時の学習内容の確認 ○注意事項を確認	☆調査票を確認する。 ☆プリントを配付する。☆プリントの記入の仕方を説明する。	食事調査表
展開60	○食事の料理グループを学ぶ。 ○食事調査表(図1)をもとに、食事調べチェック表を記入する。 図1 ○「食事バランスガイド」を学ぶ。 ・自分の適量(SV数)を知る。 ○「食事バランスガイド」を使って自分の量を知る。 ○自分のバランスコマをもとに、自らの食事内容を見直す。 ・自分の食事チェック表(図2)をもとに「食事バランスガイド」に記入し、何が足りないかを考える。 ○食事の見直し 1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか? ・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の食事形態を組み合わせてバランス良くとれることを知る。 ○1日の食事についてグループで話し合う。 ○グループごとに発表する。	☆料理グループは主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物等であることを学ばせる。 ○給食献立を例にとり説明する。 ・給食が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分かれていることを教える。 ・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分けさせる。 ・性別、年齢、生活強度別に適量に違いがあることを知らせる。 ☆食事調査表をもとに食事チェック表に記入させる。 ☆自らの食事チェック表に空欄があることに気づかせる。 ☆「食事バランスガイド」の説明をする。 ・板書する。 ☆食育シートをもとに、食事バランスコマを作成する。 ◇「食事バランスガイド」のポイントを押さえて、演習をしているか? A:ポイントをしっかり押さえて、手際よく演習を行っている B:ほぼポイントを押さえて演習している C:ポイントが分らず手際が悪い【関心・意欲】 ☆毎日の食事について考えさせる。 ・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物が必要なことに気づかせる。 ☆グループで活動ができるように働きかける。 ☆話し合ったことを発表させる。 ・班ごとに黒板に書かせ発表。	食事チェック表 食事バランスガイド「親子で使おう食事バランスガイド」リーフレットを活用 【観察】

活用事例④ あなたの食事は大丈夫

指導内容	☆指導上の留意点 ◇評価規準	教材
➡ ●毎日の食事についてもう一度考えてみよう。	◇発表を積極的に行い、熱心に聞いている。【関心・意欲・態度】 A:発表を積極的に行い、他の発表に対し質問や感想が発表できる B:自分の分担の発表ができ、他の発表を熱心に聞いている C:発表を聞いている ポイント ①食事が基本!健康は食事から ②朝食は欠かさず食べよう ③外食やテイクアウトでも、もつと副菜(野菜料理)を! ・「食事バランスガイド」を使用しチェックさせる。 ・調査結果を見て自分の食事について気づいたことを記入させる。	「親子で使おう 食事バランスガイド」の中からダイチの1日(朝はごはんを食べない、お菓子やカップラーメンを食べ夜おそくまで起きている子)について話し合う。
まとめ15	☆より良い食事について、実行できるようにアドバイスする。 ・毎日の食事について助言する。 ◇自分の食事で足りないものや多いものに気づき改善しようとする意欲があるか? 【関心・意欲・技能】 ・プリントにまとめと自己評価を記入させる。 ◇プリントのまとめはきちんと出来ているか? A:どの項目もきちんとまとめられている B:ほぼまとめられている C:まとめられていない項目がある 【技能】	評価カード

食事調べチェック表

●数の分だけコマをぬってみましょう。

平成20年6月16日

ぬいてはん

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
トースト	1				
牛乳				1	
メロン 1/2					1

ぬいてはん

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ご飯 (お昼)	1				
おやつ		1			
ステーキ			3		

自分の食事を調べて気づいたことを書きましょう。

全部 バランスよく摂れていて良かった。

果物や、もう少しかも・・・。

感想

まあ普通のコマになって良かった。

食事調べチェック表

●数の分だけコマをぬってみましょう。

平成20年6月16日

ぬいてはん

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
トースト	1				
牛乳				1	
メロン 1/2					1

ぬいてはん

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ご飯 (お昼)	1				
おやつ		1			
ステーキ			3		

图2

食事調べチェック表

※数の分だけコマをぬってみましょう。

主食(きいろ)

副食(みどり)

主菜(あか)

汁

牛乳・乳製品(むらあき)

果物(あお)

ナッツ

自分の食事を調べて気づいたことを書きましょう。

感想

総合的な学習の時間

小学校第6学年

農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明

出前授業とは

農林水産省では、全国の学校などからの希望をうけて、「食事バランスガイド」をはじめとした、農林漁業や食料自給率に関係する食育について、学校の総合的な学習の時間などに、職員が出向いて出前授業を行っています。出前授業は、1コマ～2コマで行うことが多く、時には保護者の方を対象とすることもあります。

今回は、その中でも「食事バランスガイド」を活用して、自分たちの食生活を振り返ることをテーマに行った出前授業について紹介します。総合的な学習の時間を使って、職業のことを勉強している神奈川県横須賀市立船越小学校に、農林水産省の食育の仕事を紹介するために行った際の職員の体験談です。

学年・時間によって異なる状況

今まで、3年生、4年生、5・6年生と異なる学年(学校も異なります)を対象に、「食事バランスガイド」に関する出前授業を実施しましたが、学年によって、同じ1時間(45分間)でも、できることはかなり異なりました。

3年生の授業では、あらかじめ学校の宿題という形で、前日の朝食、夕食をイラストで描いて来てもらいましたが、そうした下準備がないと、45分間でコマの色をぬるところまでいくのは難しいと感じました。一方、5・6年生の授業では、その場で昨日食べたものを書き出して、色をぬるところまで45分の時間内でも十分実施は可能でした。あらかじめ昨日の給食のメニューと材料の分量から、それぞれの料理が「いくつ」になるかを示した資料を準備しておいて、このとき提示すると、よりスムーズに昨日の食生活のSV数を数えることができました。

45分間の授業で説明を行う場合の流れをP53～56に記載しました。この時は、「食事バランスガイド」のリーフレットを用いて説明を行いました。

食生活の改善に向けて

「食事バランスガイド」を使って自分の普段の食生活をチェックするという取組を、1回の授業で実施しただけでは、なかなか自分の食生活を見直して、実際に食生活の改善を促すという段階に至ることはできないと思います。先生方が継続して、授業や給食の時間でこうした話題をとりあげるなどの取組が不可欠だと思われます。

例えば、5・6年生を対象に行った2コマの授業では、前半は、あらかじめ子どもたちの食生活の状況について、担任の先生を通じてアンケートを実施していただき、後半は、その結果を披露しながら、子どもたちの抱える食生活の問題について話をしました。このように、最初に自分たちの食生活の現状を認識してから、その後で自分の食事のチェックをするといった構成にすると理解がより深まると感じました。

注意点・反省点

食べたものが「いくつ」になるのか……というところが、一番子どもたちに作業をしてもらう上で時間がかかったところでした。「つ」カウンター(代表的な料理のSV数を示したもの)では、料理数が足りなくて、「〇〇を食べたんだけど、いくつになるの?」という手がどんどんあがって、教室中歩いて答えていきました。先生方にも手伝っていただきましたが、「つ」カウンターのバリエーションを増やしたり、料理数の多いSV数の一覧表を配るなど

工夫が必要と感じました。こういったことから、自分たちが食べた給食のSV数をあらかじめ表示しておくことは、全員が同じ「つ」をすぐにぬることができるし、「1つ」の感覚も分かりやすく、効果的だと思います。

良かった点

船越小学校では子どもたちは「コマ」に自分の食べた料理の「つ」を入れて、色をぬるところまで、比較的スムーズに作業をしてくれました。自分のコマはどこが足りなかった、どこが多かった…と理解し、「もうちょっと私は野菜を食べなきゃ」といったような認識をしてくれたようです。この時にいただいた感想をP.56,57に掲載しています。

また、この時の授業は、希望する保護者の方が参観されていたのですが、保護者の方々からも、「前々から食育の大切さは感じていながら、なかなか実践することができませんでした。今日参加してあらためて料理を考えながら作っていかなくてはならないと実感しました。いただいた食事バランスガイドを利用して子どもと一緒に楽しみながら作っていきたいと思います。」「バランスの良い食事を作らなければいけないですね。また、出しても子どもが手につけないことも多いので、嫌いなものでも一口でも食べるように話していきたいと思います。」「食べることの大切さを実感しました。食べ過ぎやバランスにも気をつけないと。食べる時間も大切。」といった感想をいただくことができました。

その時に、5年生にも「食事バランスガイド」のお話をしており、授業のことをとりあげていただいた学級通信をP.57に掲載しています。

小学校第6学年対象 授業の流れ(45分)

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
2	イントロ	挨拶 農林水産省で食育という仕事をしている〇〇です。		
		農林水産省というのは、みなさんが毎日食べている食べ物を作って、運んで、販売して、どう食べるか…ということについてのお仕事をしています。		
		今日は、みなさんと食べ物、食事について勉強したいと思っています。		
3	好きな給食、嫌いな給食	まずは、みんなの好きな給食のメニューを聞いてみたいと思います。好きなメニューは何ですか？	子どもたちに 発言してもらう (黒板に書き出し) それぞれ5つくらい	
		じゃあ、嫌いなメニューはありますか？ どうして嫌いなのかも教えてください。		
2	嫌いなものを どうしてる？	嫌いなものが給食で出たら、いつもどうしていますか？ 我慢してがんばって食べてるよ！という人。	手をあげてもらう	
		じゃあ、いつも残してしまってるという人。	手をあげてもらう	
		みんなえらいね…給食はがんばって食べているんだね。 じゃあ、お家ではどうかな？嫌いなものは残しているという人。	手をあげてもらう	

農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
5	何のために食べるんだろう?	もしかしたら、みんなの中には好きなものだけ食べていてどうしていけないの?と思っている人もいるかもしれないね。じゃあ、どうして人は食べ物を食べるのか考えてみようか!		
		みんなは、どうして食事をするのかな?	子どもたちに発言してもらう (黒板に書き出し:例:生きるため、運動、勉強、遊び、考える、大きくなる、健康??)	
		みんなどうして食べるのか…ってことはよく分かってるんだ!みんなが答えてくれたように人が活動するためには食べるということは、とっても大事なことだね。みんなの体はぜんぶ食べたものからできているんだものね。ということは、みんなの体にとって、必要なものをしっかり食べることが大事だと思わない?嫌いだからって野菜を食べなかったらどうなるかな?		
2	「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みよう!	じゃあ、ここからは、みんなに自分がどんなものを食べているのかを書き出してもらおう。そのために使うのが、「食事バランスガイド」です。みんなこのコマのイラスト見たことあるかな?	コマのイラストについて投げかけ(このタイミングでリーフレットを配る)	先生方に配布をお願いする。
3	自分の適量を確認しよう!	まず、今配ったリーフレットを見て、自分が何をどれだけ食べたか良いかの数字の目安を確認してみよう。みんなの活動量や男の子か女の子かということによって、コマの大きさが違うので、どのコマが自分のコマかをまず調べてみようね。	自分の目安量の確認	あらかじめ、自分の適量を調べておいて、自分の該当するシートに前日に食べた、朝昼夕、おやつを書きだしておいていただくと、時間が短縮できます。
3	昨日食べたものを書き出してみよう	みんなは、11歳か、12歳の男の子か女の子なので(小学校6年生の場合)、2,200kcalのコマか2,600kcalのコマになるね。じゃあ、みんなの持っているプリントに、昨日の朝食、昼食、夕食、それからおやつに何を食べたか書いてきてくれているかな?その前に、今日の昼はみんな同じ給食を食べてるね。何を食べたか覚えてる?	プリントはパンフレットと一緒に配布 教室をまわって、みんながきちんと書けているかチェック	
5	「食事バランスガイド」の説明	さあ、書けたかな?みんなが食べたものを書いた右上に主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物とあるよね。リーフレットを見てみて!主食というのは給食でいうとごはんやパン、麺にあたるよ。副菜は、野菜やきのこ、いも、わかめなどの海藻の料理、主菜は魚、肉、卵、大豆、豆腐を使った料理です。牛乳・乳製品は牛乳やヨーグルト、チーズが入ります。果物はみかんやりんごなどです。みんなが大好きなスナック菓子やチョコレートや甘いジュースはどこに入るの?と思った人もいるかもしれないけど、これは菓子・嗜好飲料といってコマのヒモになります。		

総合的な学習の時間

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
5	「つ」の数え方	では、書きだした料理がこの5つのグループプラスヒモのどれに当たるか、それが「いくつ」になるのかを確かめてみましょう。まずお昼から、昨日の給食は〇〇でしたね。●●●は、主食●つ、副菜●つ、主菜は●つになります。牛乳は、牛乳・乳製品2つになります。じゃあ、それ以外の食事はいくつになるのかな…。それは、「つ」カウンターというのをを使って、他の料理がいくつかを調べてみましょう。	「つ」カウンターの使い方を解説 昼は一緒に、記入例として黒板(拡大したプリント)に記入する	あらかじめ昨日の給食のメニューと材料の分量を情報提供いただいておき、それぞれの料理が「いくつ」になるかを示した資料を準備しておいて、このとき提示。
5	「つ」の記入	じゃあ、朝ごはんから、いくつとったか…という数字を入れていってみましょう。朝からトースト1枚食べたという人は、主食のところに1つと書いてください。ごはん軽く1杯食べた人も主食1つになりますよ。	教室をまわりながら、「つ」の記入を手伝う	手が空いている先生にも手伝っていただく。
6	自分の食べた量と適量を比べてみよう	全部書けたかな?書けたら数字を縦に足し算して合計を記入してみましょう。合計した数字の分だけ、コマのイラストの色をぬってみましょう。色鉛筆をもっている人は主食は黄色、副菜は緑色、主菜は赤、牛乳・乳製品は紫、果物は青で自分のとった数をぬってみましょう。	色鉛筆でぬってもらう	
4	まとめ	さあ、色がぬれたかな?自分のとったら良い量と実際に食べている量で足りないところ、はみ出しているところができたんじゃないかな?ヒモのところがいっぱいになっちゃった…という人もいるかもしれません。このコマがきれいにうまれば、コマはぐるぐる回ります。そうすると、みんなも、もっと元気に勉強や運動にがんばれると思います。		
		「食事バランスガイド」のコマの軸は水・お茶、コマの上では走っている人がいて運動することが大事だということを表しています。ヒモばかり長くても、コマは上手に回りません。じゃあ、どんなふうに食事を組み合わせて食べたら良いのかな?コマをうめるコツはまず主食にごはんを選ぶこと。ごはんのおかずは野菜の料理を組み合わせること、お肉を1口食べたら野菜料理を2口食べると、副菜がたくさんとれます。それからおやつに、果物やヨーグルトをとるようにする。そんな工夫をしてみてください。		

農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明

所要時間 (分)	タイトル	進行メモ	子どもたちの反応など (想定)	参考資料
4	まとめ	今日は食事のバランスについて勉強したけど、私たちが食べられるようになるには、それを作って、運んで、料理してくれる人が必要だし、作物が育つには、太陽、水、土や生き物が必要です。また、食べ残しをしたら、今度はゴミになって環境を汚してしまうということになるなど、いろんなことにつながっています。そんなことにも興味を持ってもらって自分で勉強してもらえると嬉しいです。		

※あらかじめ出前授業当日の給食メニューの情報をいただいき、給食の時間に今日の給食のSV数を黒板に書き出せるようにしておく。給食の時間に、自分たちが食べている料理と、SV数の関係がより理解できるようになる。

☆ 今回、船越小学校にきてくれてどうもありがとうございます。
私が、びっくりしたのは、日本の食料自給率がとても低かったことです。ほかの国は高いのに日本が低かったのはびっくりしました。
でも世界にはまだおなかをすいている人がい。はい、いると考え、残さないようにしようと思いました。
私のコマは、副菜が少なく、主菜が多かったです。なので、もう少し副菜をがんばって食べたいです。



授業の感想

私は最近、ごはんを少しひかえめにしていました。でも、「食事バランスガイド」を見て、「あ、私は一日これだけ食べた方がいいんだ」と思いました。私は陸上とテニス、あとバスケットボールを少し習っています。なのに、身体が細い子を見て、「おんなじ風になりたい」と思って、あまり食べませんでした。でも、そのわりにはお菓子など、菓子パン、変な時間に食べ物を食べたりしていました。そんな時、「食事バランスガイド」を見て、私は自分の「コマ」が心配になりました。そして、その話を、自分のコマをみて、「ヤバイ」と思いました。
その話を聞いて、好き嫌いを無くし、お菓子などをひかえめにすることを決意しました。
今までの食生活を見直して、「細くになりたい」と思って、あまり食べなかった生活が、逆に自分の「コマ」を大無視にしていたことが分かりました。
これからは、食べすぎ、食べなさすぎ、好き嫌いをなくし、ちゃんと栄養を摂って、体をまたえていきたいです。

授業の感想

[illegible]

このあいだ体育館で、会場の受付をさせていただきました。
私は会場がコナミの別荘に似ていないかと思
いながら思ったり怖くもなっていました。でもケンさんと
アリスは、私のきまぐれなせいで、無事で、たっ
とおいかけたりして帰るのを、あつが
なてしまっても、大層でした。
それからは、お主にしたくない
思っています。

こども達よりかとうごうさま

57

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。

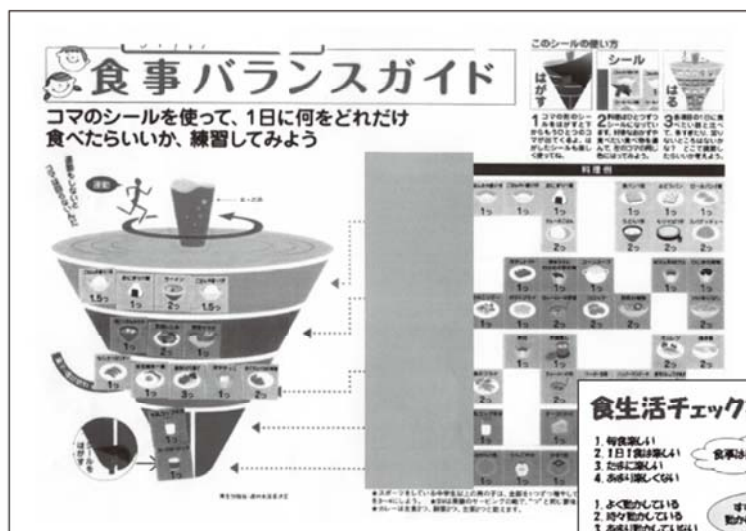
同時に行ったアンケートで現在の食生活について聞いたところ、「このままで良い」が72.9%、「考えたことがない」が16.7%となりました。食事バランスシールを用いた学習活動の結果では、料理の適量を理解している児童は、どの料理グループについても約1～2割だったにもかかわらず、自分の食生活を見直した方が良いと考えている児童は約10%しかいないということが分かりました。

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。

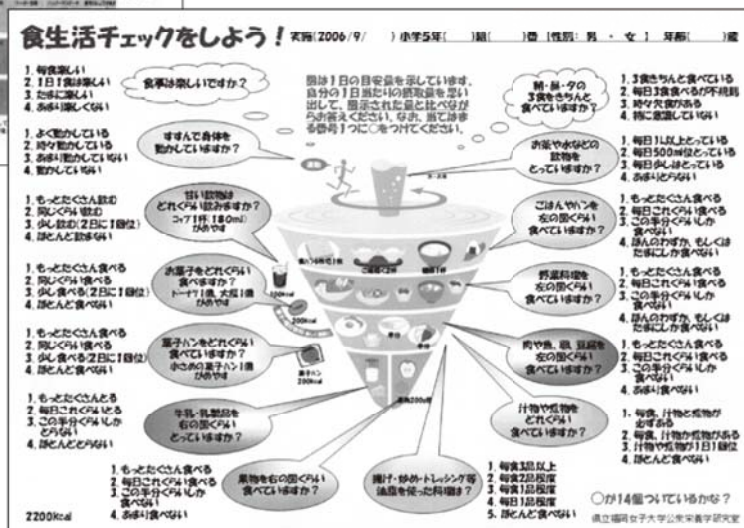
全体の流れは、次の通りです。

- ・「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



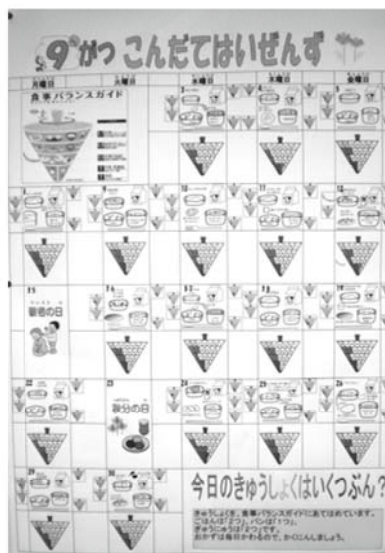
(図2) 食生活セルフチェック

また、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。

(図3)改善目標を記入したシートの記入例

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。

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、実際に目で見えて、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が、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。

