

## 特別活動

このコラムでは、特別活動の中で、「食事バランスガイド」を活用できる取組として、児童会活動と宿泊行事の事例を紹介します。

長橋小学校では、バランスを考えた朝ごはんへの意識づけを全校生徒に対して図った時に、児童保健委員会が、朝ごはんバランスチェックのやり方をビデオにとって、全校に放送しました。ここで行われた、料理を使われている食材・食品から主食、副菜、主菜に分けて、自分の朝ごはんに足りていないものを考える方法は、食べた料理を「食事バランスガイド」の5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分類する時にも応用することができます。

また、狛江第五小学校のように、宿泊行事の食事(朝食、夕食)をバイキングで行っている場合は、その時に多種多様な献立から料理を選ぶために、「食事バランスガイド」を活用することが考えられます。

青森県五所川原市立長橋小学校(小学校全学年)

### 小学校全学年朝ごはんバランスチェック

#### めあて

朝ごはんを通じて、赤、緑、黄の食材から、主食、副菜、主菜を考える。

#### 内容

朝ごはんを食べた物を「食材カード」から選び、カードに貼ってあるシールをもとにしてカードを「主食」「副菜」「主菜」「その他」のプレートに分けて貼ることで、自分の朝ごはんに不足している物を考えることができます。

さらに、アドバイスカードによって、今後どんなことに気をつけると朝ごはんのバランスが良くなるかを知ることができます。

「食材カード」は調理前の食材としたので、事前に説明をしないと、子どもたちはやり方を理解できないと予想できました。そのため、児童保健委員会を使って朝ごはんバランスチェックのやり方をビデオに撮って給食の時間に全校に放送しました。せっかくの機会なので、ビデオではやり方の説明だけでなく、朝ごはんの大切さについてもふれました。

朝ごはんチェックは、保健室の外の廊下に掲示し、自由に子どもたちが行えるようにしました。ビデオでの説明が分かりやすかったようで、ビデオ放送直後から1年生もきちんとやり方を理解して、朝ごはんのチェックをしていました。

カードを自分で貼ったり、はがしたりするのがとても楽しいようで、朝ごはんバランスチェックは子どもたちにとっても好評です。ただ楽しんでいるだけではなく、「今日は副菜がなかった」「主食とその他しかなかった」「今日は全部そろったぞ」など、きちんと意味を理解し、バランス良く食べることを意識するようになってきています。

掲示した当初は、朝に何を食べたかをなかなか思い出せずに、チェックできない子どもが特に低学年に多くいましたが、慣れてくると、すぐに思い出してチェックしていました。自分が食べている物に、関心を持つきっかけになったようです。

この掲示物を通して、教諭と児童と一緒に操作しながら会話することは、不足している栄養を補うためにどんな工夫ができるかを一緒に考え、児童自身が取り組めることをアドバイスする良い機会となっています。

このように、主食、副菜、主菜、その他のそれぞれがそろっているかどうか注目に注目して、食事のバランスがとれているかを確認する方法は、「食事バランスガイド」でも同様に行うことができ、また、SV数の計算を行わなくても、必要なグループがそろっているか、という簡単な観点からバランスを見ることができると、小学校低学年でも理解しやすい内容になっています。

小学校全学年朝ごはんバランスチェック



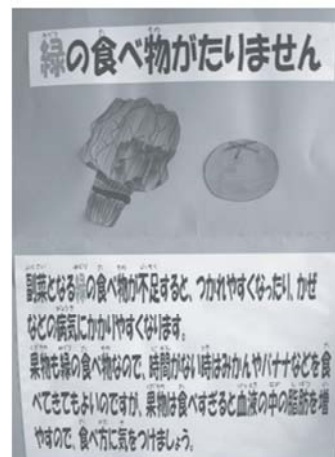
子どもたちの様子



アドバイスカード



めくると…



# 特別活動

東京都狛江市立狛江第五小学校(小学校第5学年)

## 宿泊行事での活用の可能性 ～八ヶ岳林間学園～

### 背景・学園の食事で配慮すること

子どもたちが楽しみにしている学校行事に、宿泊体験があります。そこでは、1日3回の食事をとりますが、食事の献立を決定する際に配慮すべきことがいくつかあります。

- ①栄養のバランス ②食事の分量 ③アレルギー対策

### 栄養のバランスと食事の分量

宿泊行事の食事は、テーブルに一人ひとりの食事が配膳されているのが一般的です。ここで課題となるのは、その種類と分量です。献立は実に多様で、その種類と分量も多く、食べきれずに残す子どもも少なくありません。例えば、ごはんもあるのに、冷やし中華もあります。野菜炒めやサラダ、フライ、シチュー、みそ汁など、とうてい一人では食べきれないほど色々な食事が並びますが、個別に見ると残さいがとて多くなります。

子どもの好みに対応するために多様なおかずが出されるのは良いのですが、その量は同一で個への対応はできていません。大切なことは栄養のバランスを考えて適量を食べることであり、食べ残しもできるだけ少なくすることが理想です。

### バイキングで、主体的に栄養のバランスを考える子どもに

この林間学園では、宿舎の担当と相談し、昼食以外は食事をバイキングにしました。昼食は、野外でとることが多いので、お弁当です。朝食と夕食を、自分で色々な料理の中から選んで食べることで、主体的に栄養のバランスや食事の分量について考えようとする意欲と態度を培うことができます。この時、アレルギー対策として、個別に事前に調整をしておき、食べられるものとそうでないものを明確にしておくことが必須となります。

### 食事バランスガイドの活用

児童が栄養のバランスを考えて多様な献立から料理を選ぶ時に、「食事バランスガイド」を活用することができます。朝、昼、夕の料理をあてはめて数えることで、自分の食事を選ぶ目安となります。家庭科学習で栄養のバランスについて学習していますが、今後、「食事バランスガイド」の概要も事前に学習し、料理グループと数え方を理解することにより、実際のバイキングの食事で主体的に栄養のバランスや量を考えて楽しく食事をするようになるものと考えています。

### 移動教室バイキングメニュー(一例)

#### 夕食

|          |            |                |         |     |
|----------|------------|----------------|---------|-----|
| 鳥ササミのピカタ | 海老チーズ挟み揚げ  | 鳥ササミと野菜のトマトマリネ | マンゴームース | みそ汁 |
| ハンバーグ    | 青椒牛肉絲      | 海老とイカのサラダ      | 漬け物     | 牛乳  |
| 豚角煮      | 揚げ豆腐のきのこ添え | 生野菜サラダ         | ごはん     |     |

宿泊行事での活用の可能性～八ヶ岳林間学園～



バイキング形式の多様な食事から…



子どもたちは、自ら考えて…



栄養バランスや自分の分量にあった食事を選ぶことができました。