

「栄養を考えた食事」に係る支援資料の作成

*
上 地 清 美 **
岸 本 トモ子 ***
我 謝 勝 美

I テーマ設定の理由

平成20年3月に小学校学習指導要領が告示され、平成23年度から全面実施される。小学校家庭科の改善の基本方針に、社会の変化に対応した改善として、「食育の推進を図るため、食事の役割や栄養・調理に関する内容を一層充実する」とある。内容「B 日常の食事と調理の基礎」において、生活や学習の基盤となる食育を推進する視点から、食事の役割や栄養を考えた食事のとり方、調理などの学習活動を一層重視している。平成17年に食育基本法が施行され、本県においても「食に関する指導推進委員会」で、学校における食育推進の在り方が検討され、各学校で取り組みが行われている。

このような状況の中、新指導要領総則第1章第1において「学校における食育推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。」とあり、食育に関してこれまで以上に家庭科が重要視されている。

そこで、食育の推進、平成23年度全面実施に向け円滑な移行の一助として、中学校から移行した五大栄養素の基礎的事項の学習を指導する支援資料の作成が急務であると考え、本テーマを設定した。

II 研究内容

1 理論研究

(1) 新学習指導要領について

「B 日常の食事と調理の基礎」は、(1)食事の役割、(2)栄養を考えた食事、(3)調理の基礎、の3項目で構成されている。(2)について内容の取り扱いを新学習指導要領解説よりまとめた。

内容	項 目・事 項	内容の取り扱い
B 日 常 の 食 事 と 調 理 の 基 礎	(2) 栄養を考えた食事 ・中学校での日本食品標準成分表食事摂取基準、食品群別摂取量の目安などの学習につなげる内容として、小学校では五大栄養素の基準事項を扱う。 ・題材構成に当たっては、B(1)、(3)の項目や給食の献立との関連を図り、日常に即して具体的に学習する。	(解説 P27)
	ア 体に必要な栄養素の種類と働き (解説 P27・28)	・栄養素：人が生命を維持したり、活動したり、さらに成長するために必要な成分 五大栄養素 炭水化物 ・脂質 ・たんぱく質 ・無機質 ・ビタミン 働 き ・主にエネルギーのもとになる ・主に体をつくるのもとになる ・主に体の調子を整えるのもとになる 《関連》 理科の第5学年、植物の種子の中の養分に関する学習で扱うでんぷん(炭水化物の1つ)と関連させる。
	イ 食品の栄養的な特徴と組合せ (解説 P28・29)	・食品は主に含まれる栄養素により3つのグループに分けられることを知る。 ・グループの主な食品と主な栄養素を関連付けて指導する。 ・食品をグループに分けることに関して、食品には複数の栄養素が含まれていることから、必ずしもいずれかのグループに厳密に分類しなくてもよい場合もあることに配慮して指導する。
	ウ 1食分の献立 (解説 P29・30)	・米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、おかずやみそ汁の実を工夫し、調和のよい食事を考えるようにする。児童の実態に応じてパンなどを中心とした1食分の食事を扱うことも考えられる。 調和の良い食事：主に栄養バランスを中心に考えるが、色どりや味のバランスについても気づく。好みや季節、費用などの観点も考えられるが、ここでは食品の組合せに重点 《指導例》 自分が考えた献立の工夫や栄養のバランスについて発表したり、話し合ったりする

	などの活動を取り入れる。栄養のバランスや調理時間などを考慮して朝食づくりの計画を立て、調理実習をしたり、家庭で実践したりする。工夫した献立を調理して試食した結果をまとめて発表しあうなどの活動を行う。(言語活動)
--	---

※表中のページは、小学校学習指導要領解説 家庭編のページである。

(2) 児童生徒等の食生活に関する実態

「平成17年度児童生徒等の食生活」(沖縄県食に関する指導推進委員会)に関する調査結果より

調査対象

小学校：51校

5年生1学級（30人程度）

1,333人

担任

65人

中学校：51校

2年生1学級（30人程度）

1,403人

高校生：68校

2年生1学級（30人程度）

2,208人

問「次の食品は、おもにどんなはたらきをしていますか。あてはまるところに○をつけてください。」

じゃがいも、ヨーグルト、ほうれん草、ぶた肉、さかな、とうふ、バター、むぎごはん、みかん、きゅうり

選択肢

熱や力となる食品

・

血や肉となる食品

・

体の調子を整える食品

① 「じゃがいも」、「ほうれん草」、「ぶた肉」、「バター」、「ごはん」、「きゅうり」は小中高校生とも6～8割の児童生徒に働きが理解されている。

② 「ヨーグルト」、「さかな」、「とうふ」、「みかん」等については働きが理解されていないのが見受けられる。特に、「ヨーグルト」は、小学生42.5%、中学生35.9%、高校生26.5%、「とうふ」小学生53.6%、中学生55.4%、高校生52.7%の誤答があり加工品については理解が薄い

☆すべての食品から、その働きが理解されていない状況である。小学校の低学年では食品の仲間分けを学び中学校では食品とその働きを理解して、自らの健康管理に役立てたいものだが、高校生に正答率が低い結果である。

給食指導を充実させるとともに、生活と密着させた食事と健康の関係について定着させる必要がある。

問「あなたが、食に関する指導を行うにあたって、どのような情報を提供してほしいですか。」

(学級担任対象 選択肢から3つまでを選ぶ)

(ア) 食事のマナーに関する情報

(イ) 毎日の献立に使われる食材に関する情報

(ウ) 食品の栄養に関する情報

(エ) 料理の作り方等に関する情報

(オ) 地元の産物に関する情報

(カ) 郷土料理・伝統料理等、食文化に関する情報

(キ) 食に関するイベントに関する情報

(ク) 添加物や農薬等、食品の安全性に関する情報

(ケ) 食事の際の衛生に関する情報

(コ) その他

(ア) 12.1%

(イ) 12.6%

(ウ) 19.5%

(エ) 3.2%

(オ) 4.2%

(カ) 13.7%

(キ) 1.6%

(ク) 22.6%

(ケ) 10.0%

(コ) 0.5%

添加物や農薬等、食品の安全性に関する情報22.6%、次いで食品の栄養に関する情報19.5%であった。

☆学校への情報として栄養面や食の安全に関する情報の充実が求められている。

2 支援資料の作成

小学校においてはすべての教師が家庭科の授業に関わることを前提に、また、食育の推進において、食に関する基礎的な知識を身につけている必要がある。本研究では、五大栄養素の基礎的事項に関する支援資料を作成した。

(1) 栄養についての基礎知識

高等学校の教科書等から、栄養に関する基礎的な知識をまとめた。

五大栄養素について・たんぱく質・無機質・炭水化物・脂質・ビタミン

(2) 食品一覧表

小学校家庭科においては、食品を、おもに含まれている栄養素・働きにより、3つのグループ(赤・黄・緑)に分けることを学ぶ。そこで、児童が日常食するであろう食品を3つのグループに分け一覧表にした。

沖縄特有の食品(島野菜等)、料理を取り上げた。

写真・イラストは、沖縄県立総合教育センターホームページ「教育情報共有システム・教育素材

[illegible]

表1 食品一覽表

(3) 食品索引

児童が日常食するであろう食品を五十音で検索でき、3つのグループ（赤・黄・緑）、主に含まれている栄養素、その他の情報、画像（食品一覧表に同じ）を記載した（表2）。

(4) 揭示用食品分類表 (図 1)

(5) 指導案 題材名「心をこめたランチを作ろう」(一食分の食事作り)

平成20年度 沖縄県小学校家庭科教育研究会資料より

[illegible]

表2 食品索引一部

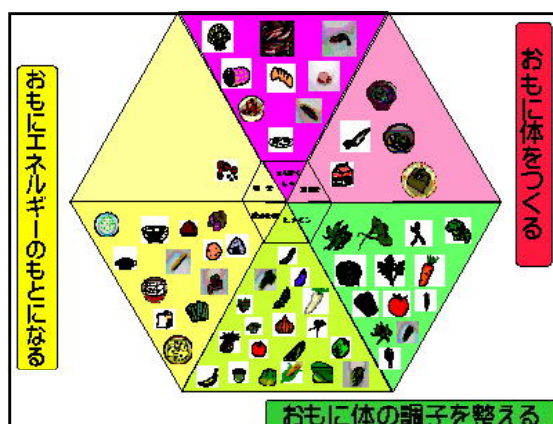


図1 揭示用食品分類表

Ⅲ 成果と課題

五大栄養素の基礎、基本をまとめ、小学校で求められている栄養面に関する支援資料ができた。そこで、小学校で支援資料の有効活用のための周知が課題である。今後他の内容、事項の支援資料の作成、2年間を見通したストーリー性のある年間指導計画を作成し、小学校における家庭科教育の充実に努めたい。

〈主な参考文献〉

香川芳子監修 2008 『5訂増補食品成分表2008』 女子栄養大学出版部