

〈食教育〉

## 食への関心を高め望ましい食習慣を育む指導の工夫

——教科等と関連した給食時間の指導と食育チャレンジシートの活用を通して——

那覇市立高良小学校栄養教諭 宮城 妙子

### I テーマ設定の理由

近年、我が国の食をめぐる環境は大きく変化し、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化とともに、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきている。その中で、子どもたちの栄養摂取の偏りや朝食欠食など、食習慣の乱れ等に起因する肥満や過度の痩身、食物アレルギー等の健康課題から、生涯を通じて健康で豊かな食生活への影響が危惧されている。

このような社会的背景を踏まえて、平成17年の「食育基本法」に基づき「食育推進計画」が策定され、国民の食生活の改善が推進されている。学校教育では、平成29年3月に告示された「小学校学習指導要領総則」において、学校における食育の推進を明確に位置づけ、学校教育活動全体を通して効果的に取り組むことが重要であると示している。また、沖縄県令和3年度版「学校教育における指導の努力点」では、学校の食育の推進に努め、家庭や地域関係機関と連携し、児童生徒に様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができる能力を育成していくことが必要であるとしている。

那覇市立高良小学校（以下「本校」）は、「豊かな心と自ら学ぶ力をもち、共にたくましく生きる子の育成」を総括目標に掲げている。その中で、食に関する指導は、全体計画に基づいた担任が行う指導と、栄養教諭が関わる指導では、給食時間の講話や巡回指導、校内放送を活用した食に関する情報の提供を実施してきた。今回、児童・教職員へ食に関する意識調査を実施した結果、給食時間の指導では、準備や片付け、食事マナーや中心とした指導が多く挙げられていた。一方で、学校給食と教科等と関連させた指導の実践が少ないことがわかった。また、研究対象の6学年児童の結果から、栄養のバランスや食生活、食材の産地、食べ残しなど食への関心が低いことがわかった。

このことから、児童の食に関する正しい知識に基づいた食事の重要性や望ましい食習慣を高める指導が十分ではなかったと考える。児童が食への関心を高め、望ましい食習慣を身に付けるためには、自らの食生活を振り返り、課題を見つけ、身に付けた知識を活用し、実生活に生かそうとする意識づけを行うための継続的な指導が必要であると考えている。

そこで本研究では、学校教育活動全体を通して、様々な場面で食を捉えた指導を計画的に実施する。そのために、よりよい食環境づくりや日々の学習と学校給食を関連させ、発達段階に応じて年間を見通した継続的な指導体制づくりを行う。教科等と関連した指導では、教職員と連携して給食時間の指導内容と教科のねらいを関連させ食に関する指導計画を作成する。具体的には、6学年の到達目標を食育の視点から焦点化し、食に関する資質・能力の三つの柱に整理し育成を目指す。また、児童の主体的な行動変容に向け、学んだ知識を自らの食生活を振り返る手立てとして、「食育チャレンジシート」を活用し、家庭においても食への関心を高めていきたい。さらに、継続的な指導の工夫として、給食時間の指導では各学級での対面指導とICTを活用したオンライン一斉指導を取り入れる。そうすることにより、児童の食への関心を高め、自らの成長や健康について理解を深めることにより、望ましい食習慣を育むことができるのではないかと考え、本テーマを設定した。

〈研究仮説〉

給食時間における食に関する指導において、食育の6つの視点から教科等と関連した指導計画を作成し、継続的な取組や食育チャレンジシートを活用することによって、児童が食へ関心を持ち、食生活へ理解を深め、望ましい食習慣を育むことができるであろう。

## II 研究内容

### 1 学童期における望ましい食習慣について

平成 16 年の中央審議会答申の「食に関する指導体制の整備について」では、「人々が生涯にわたってその心身の健康を保持増進していくためには、食事や運動、睡眠などにおける望ましい生活習慣の確立が不可欠であるが、中でも食習慣は、子どもころの習慣が成長してからの習慣に与える影響が殊更大きいものである。また、成長期である子どもころの食習慣は、心身の健全な成長に不可欠な要素でもある。」としている。厚生労働省が示している「健康づくりのための食生活指針（2012）」においては、幼児期の「食習慣の基礎づくり」に続き、学童期では「食習慣の完成期」を目標としている。さらに、武見(2021)は、

学童期の食育の特徴について、「学童期は小学校 1～6 年生までの時期である。高学年になると、身体的には、第 2 次性徴期に入り身体発育が著しくなるため、食欲が旺盛になる。同時に思春期前段階に入るため、親への反発、自立心の芽生えなどにより、生活習慣、食習慣が乱れやすい時期でもある。」としている。このような発達段階の特性を踏まえ、学童期は、食事が好き嫌いの選択だけではなく、「食」のもつ意味や重要性について認識も深まり、自分の成長や健康、生活習慣と

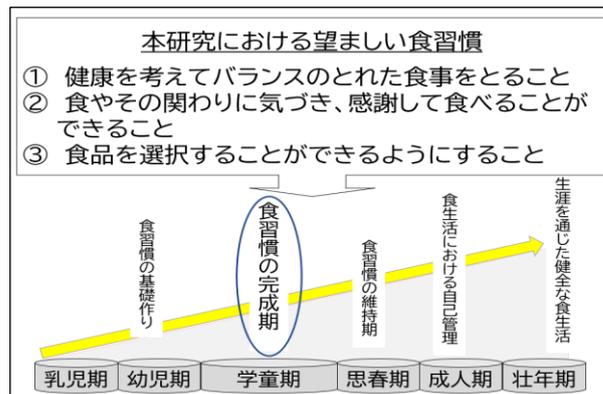


図 1 本研究における望ましい食習慣について

のように関わっているのかを学ぶ機会となる。それと同時に、食物の生産や流通の過程、自然の恵みや生産者の苦労などを理解するようになると思う。

本研究で捉える望ましい食習慣とは、児童が自らの食について関心を持ち、健康を考えて栄養のバランスのとれた食事や、学校給食を通して食やその関わりについて気づき、食品を選択することができるようにすることとする（図 1）。

### 2 教科等と関連した食に関する指導について

#### (1) 教科等と関連した食に関する指導について

学校における食に関する指導は、平成 29 年告示の小学校学習指導要領（以下「要領」）では、「体育科（保健領域、家庭科、及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいても、それぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること」と示している。また、食に関する指導の目標を達成するための「食育の視点」を示し、教科等の学習において、当該教科の目標が達成されることを第一義的に考え、その過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導していくことが重要であるとしている（表 1）。さらに、平成 28 年 12 月の中央教育審議会答申では、現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力の中の「健康・安全・食に関する資質・能力」の考え方が示された。「食に関する指導の手引—第二次改訂版—平成 31 年文部科学省」（以下「手引」）においては、食に関する指導目標が示され（表 2）、学校教育活動全体を通

表 1 食育の視点

食事の重要性	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
心身の健康	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食事やとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける
食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全等について自ら判断できる能力を身につける
感謝の心	食事を大切に、食物の生産にかかわる人々へ感謝の心をもつ
社会性	食事のマナーや食事を通じた人間関係能力を身につける
食文化	各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ

表 2 食に関する指導目標

知識・技能	食事の重要性や栄養のバランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活を目指す。
思考力・判断力・表現力等	食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。
学びに向かう力・人間性等	主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等にかかわる人々に対して感謝の心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を育成することを目指している。

本研究では、教科等と関連した食に関する指導について、食と関わりの深い家庭科や道徳と関連させた食に関する指導を計画において、教科の目標から食育の視点を焦点化し、食に関わる資質・能力の育成を目指していきたいと考える。

## (2) 給食時間の指導について

食に関する指導は、「手引」において「教科等における食に関する指導」「給食の時間における食に関する指導」「個別的な相談指導」の三つに体系化にし、その中で、給食の時間に行われる指導は、①給食指導、②食に関する指導に分けることができるとしている（図2）。

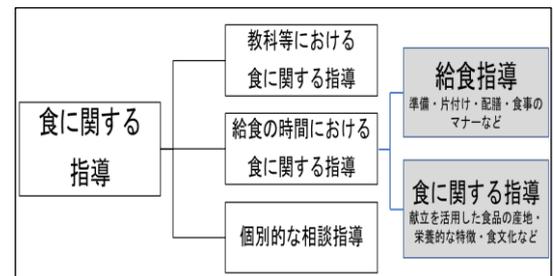


図2 食に関する指導について

給食指導は、給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して毎日繰り返し行う教育活動である。給食時間の共同作業を通して好ましい人間関係や学校給食に携わる人々への感謝の気持ちなどの豊かな心を育む時間となる。

食に関する指導は、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な学習、郷土料理など、献立を教材として学ぶことができる指導である。給食時間

の指導は、授業時数に含まれていないものの、年間を通じて行うことができる学校教育活動の一つである。そこで、給食時間の指導の方法として、対面指導とオンライン一斉指導の特徴を踏まえて、年間を見通して継続的な指導を試みる（表3）。

表3 対面指導と一斉指導の特徴

<b>【対面指導】</b>
・児童の声や喫食の様子がわかり、問いかけが可能
・1日に2クラスしかできない
<b>【オンライン一斉指導】</b>
・当日の給食を活用した指導が複数のクラスで指導が可能
・児童の声や様子がわかりにくい

## (3) 栄養教諭の役割について

学校教育法の栄養教諭の職務として、「児童の栄養に関する指導及び管理をつかさどる」と規定されている。また、教職員、家庭や地域と連携を図りながら、「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体として行うことにより、教育上の高い相乗効果をもたらすとしている。「要領」では、栄養教諭等の専門性を生かすなど教師間の連携に努め、地域の産物を学校給食に使用するなどの創意工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すよう取り組むこととしている（表4）。また、栄養教諭の授業参画について、「栄養教諭を中核としたこれからの学校における食育」（文部科学省、平成29年3月）では、栄養教諭の授業参画により目標や内容、教材や題材など様々な場面で食に関する指導と関連付けて指導することができるとしている（図3）。

表4 栄養教諭の役割

①給食を生きた教材として活用できる
②地場産物の活用や食文化の継承につなげることができる
③児童の栄養摂取の実態から指導の計画等を立案できる

本研究では、食に関する指導計画を作成するにあたり、担任や関係職員と連携し、栄養教諭の専門的な知識や学校給食を効果的に活用するために教材の工夫を行っていく。

## 3 家庭と連携した食育チャレンジシートについて

「手引」では、家庭での食に関する取組を行うことにより、児童が食に関する理解が深まり、望ましい食習慣が図られるとしており、学校から家庭への啓発活動を積極的に行うことが大切であるとしている。また、松島（2009）は「家庭での食育は、食の自立を図り、生きる力を身につけるうえで重要な役割を果たすものであり、親との相互作用を通じた社会化の過程がその実現に不可欠である。」としている。

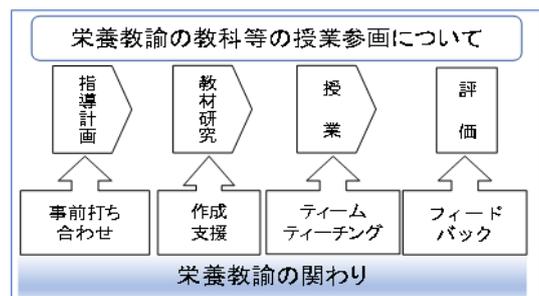


図3 授業参画について

そこで、学校と家庭の双方向で取組むために、食育チャレンジシートを取り入れ、日常生活における指導の定着を図りたいと考える。今回、食育チャレンジシートは、文部科学省の「平成29年度つながる食育事業」の一環として実施された食育チャレンジシートを参考に、児童の実態を踏まえて、食育の六つの視点から本校独自の内容を設けた。項目の内容は次の通りである。

①は、「朝・昼・夕の規則正しい食生活ができた（食事の重要性）」、②は「赤・黄・緑のグループをバランスよく食べた（心身の健康）」、③は「料理や食品の表示を確認することができた（食品を選択する能力）」、④は「地元と食材を意識した（食文化）」、⑤は「作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた（感謝の心）」、⑥は「食事の準備や片付けができた（社会性）」の6つの項目を設定した。⑦に関しては、給食時間の指導内容に合わせた項目を設定するため、児童の授業の様子や振り返りを参考に改善しながら設定する（図4）。また、自己評価の基準として、できた◎は2点、まあまあできた○は1点、できなかった△は0点として、3日間の合計を最高6点とし評価していく。

本研究では、児童が学校で学んだことについて食育チャレンジシートを活用し、家庭と連携しながら進めていく。そうすることにより、児童が自らの課題に気づき、主体的に取り組むことで、よりよい食習慣を育むことができるのではないかと考える。また、食育チャレンジシートは、保護者のコメント欄を設け、児童へ励ましの言葉や応援のメッセージを記入してもらい、より一層家庭と学校をつないだ食育を推進していきたいと考える。

### Ⅲ 指導の実際

#### 1 実態調査

本研究では、研究対象の6学年児童117名、保護者117名、教職員35名を対象に食に関する実態を把握するため、事前、事後のアンケートを実施する。質問項目は、総務省行政評価局が実施した「食育の推進に関するアンケート調査」を参考に、児童と保護者へは食に関する意識調査と食習慣に係る項目を設定し、教職員へは学校の食育の推進に係る項目とした。

##### (1) 児童の実態調査の結果

図5の「栄養のバランスを意識していますか」の質問に対して「当てはまる・どちらかといえば当てはまる」を合わせて77%が意識していることがわかった。一方、「当てはまらない・どちらかといえば当てはまらない」が23%おり、約2割は意識していない傾向にあることがわかった。「食材の産地に関心がありますか」では、「あてはまる、どちらかといえば当てはまる」を合わせて38%に関心が見られた。一方、「あてはまらない・どちらかといえば当てはまらない」が62%おり、食材の産地に関心が低い傾向にあることがわかった。

\*\*\* 12月 食育チャレンジシート \*\*\*

年 組 番 氏名

○6年生を対象として、食育の取組をしています。毎月19日の「食育の日」の前後に食育チャレンジシートを実施します。自分の食生活を振り返ってみましょう。3日間終了しましたら、おうちの方からのコメントをお願いします。

★下の表の①～⑦のチャレンジで(◎・○・△)であてはまるものに○をつけましょう。  
◎:よくできた ○:まあまあできた △:できなかった

月	/ ( )	/ ( )	/ ( )
① 朝・昼・夜の3食、規則正しく食べた	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
② 赤黄緑のグループの食品をバランスよく食べた	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
③ 食品の表示や料理名などを確認した	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
④ 地元の食材を意識した	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
⑤ 作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
⑥ 食事の準備や片付けができた	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△
⑦ 「まごわやさしい」の食材を4つ以上食べた	◎・○・△	◎・○・△	◎・○・△

★これまでのチャレンジをふり返って、△が◎になったことや、意識して取り組むようになったこと、気づいたことは、書きましょう。

★おうちの方からお子さまへ、メッセージやチャレンジのご感想などをお願いします。

図4 食育チャレンジシートについて

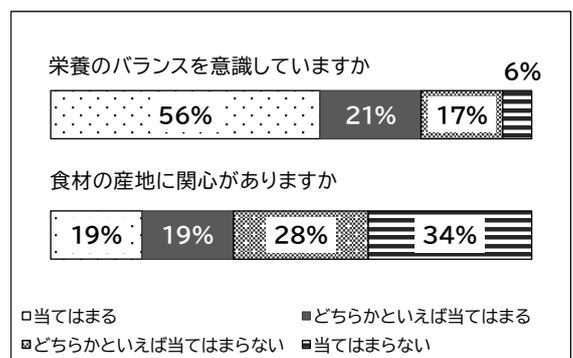


図5 児童のアンケート結果① (n=117)

図6の「給食を残さず食べていますか」では、「当はまる・どちらかといえば当てはまる」を合わせて79%回答しており、「当てはまらない、どちらかといえば当てはまらない」が21%と回答していることがわかった。「食べ残しについて考えたことがありますか」では、「当てはまる、どちらかといえば当てはまる」が69%と回答しており、「当てはまらない、どちらかといえば当てはまらない」が31%であることがわかった。

また、朝食に関連した質問において、朝ごはんを毎日食べる児童は90%であったが、朝食の内容の質問では「主食のみ」が117人中52人と最も多かった。このことから、朝食の内容に偏りが見られた。

以上のことから、献立を活用した食材の産地、生産・流通などや栄養的な学習を通して、児童が自らの食事について意識を高め、食品を選択できるような指導を行う必要があると考える。

### (2) 保護者のアンケート調査結果

保護者へのアンケート調査では、「食に関心がありますか」において、「ある、どちらかといえばある」と回答した保護者が98%おり、食への関心が高い傾向にあることがわかった。「食事を準備する時に優先する項目」では、「栄養のバランス」と回答した保護者が最も多いことから、栄養を考えて食事を作っていることがわかった(図7)

「子どもの苦手な食品を使用しますか」では、「使用する、どちらかといえば使用する」を合わせて77%であった。一方、「使用しない・どちらかといえば使用しない」23%であった(図8)。このことから、家庭での食事は、栄養バランスは優先する傾向が見られるが、約2割は子どもの苦手な食品は使用していない傾向がうかがえる。

以上のことから、子どもの頃の食生活は、成人後の食習慣の形成にもつながることから、家庭の食事においても様々な食材に触れ、食の幅を広げることの大切さについて食育だよりや献立表を通して児童の食への関心を高めていきたいと考える。

### (3) 教職員のアンケート調査結果

教職員へのアンケート調査では、「食育に関心がありますか」の質問に対して、「ある、どちらかといえばある」と回答した職員が合わせて97%おり、食育に対する関心の高さがうかがえた。また、図9の学校給食と関連した項目において、「献立表を確認して食べる取組について」では「できた、おおむねできた」が合わせた73%であった。一方、「できなかった、あまりできなかった」が合わせて

27%であった。「教科等と給食を関連させた指導」では「できた、おおむねできた」が合わせて60%と回答しており、「できなかった、あまりできなかった」が合わせて40%であった。

以上のことから、献立の確認と献立名を知ることによる学校給食の教育的効果を全職員と共通理解を図る。また、教科等と給食をつなげた指導を学級全体で確認できるよう、給食主任と

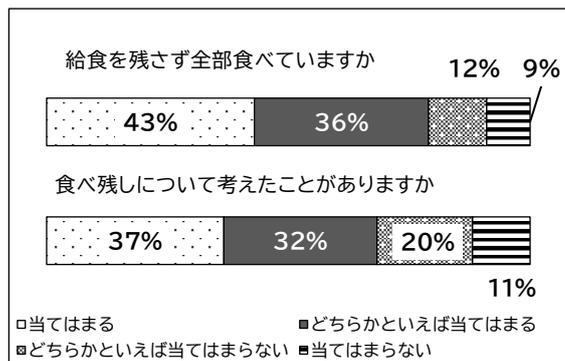


図6 児童のアンケート結果② (n=117)

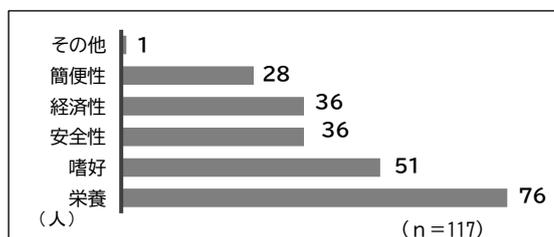


図7 食事を準備する時の優先項目 (複数回答)

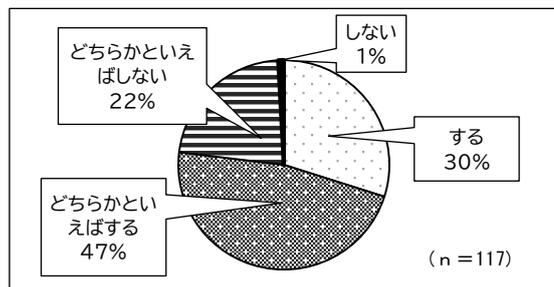


図8 子どもの苦手な食品を使用しますか

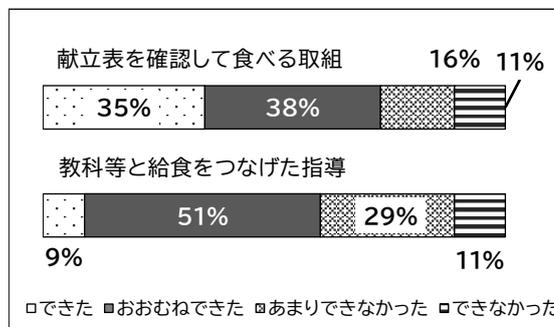


図9 教職員のアンケート結果 (n=35)

連携して食育掲示板を活用し、よりよい食環境づくりを行う必要がある。

## 2 教科等と関連した食に関する指導

### (1) 6学年における食に関する指導計画の作成

6学年の担任と児童の実態を共有しながら指導内容を検討し、協働で食に関する指導計画案を作成した。研究対象の6学年は、小学校最終学年であり、中学校の技術・家庭科へつなげるために、食に関する正しい知識の定着を図ることをねらいとする。6学年の食に関する到達目標の達成に向けた手立てとして、教科等と関連した給食時間の指導の在り方について、担任と共通理解を図った。また、指導計画の作成では、児童の実態から、食に関わる教科について検討した上で、学校行事や単元の時期、時数等について確認し、指導計画を作成する。実施にあたっては、TT授業を行うとともに、教職員への資料の提供などで連携を図る（表5）。

表5 6学年における食に関する指導計画（案）



(2) 家庭科と関連した給食時間の指導

家庭科と関連した食に関する指導では、6学年の到達目標の「日常生活に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さがわかること」をねらいとして担任と連携し、指導内容を検討した。家庭科の学習内容は、「小学校学習指導要領家庭科編」では、B-(1) 食事の役割、(2) 栄養を考えた食事の指導内容と給食時間の指導を事前・事後を通して実施していく(表6)。

まず、給食時間の指導①では、家庭科の事前指導として、献立を作成する際のねらいや成長期に必要な栄養の「カルシウム」を取り上げ、児童に「学校給食になぜ毎日牛乳がでるのか」という問いかけをし、成長期を意識した食品について考える指導内容を取り入れた。また、他国の給食と本校の給食を比較し、品数や食材が違うことに気づき、本校の給食への意識を高めた。さらに、給食の献立を考える際に工夫していることについて、栄養バランスと旬の食材の活用について知らせた(図10)。児童の給食時間の振り返りから、これまでの自分の食生活を振り返り、改善していこうとする意欲が感じられた。



図10 給食時間の指導の様子

表6 家庭科と連携した食に関する指導計画と内容

給食時間の指導①	実施月: 6月1日~2日(対面指導)	家庭科の授業実践	実施月: 7月14日~15日
	題材名: 献立のねらいと栄養素 ねらい: 献立のねらいや成長期に必要な栄養素について知る 食育の視点: 食事の重要性、心身の健康		単元名: 健康的な一日は朝食から ねらい: 自分の朝食を振り返って、食品の栄養素について理解できる 食育の視点: 食事の重要性、心身の健康
	指導内容 1、本校の給食と他国の給食を比べよう 2、献立のねらいを知る(栄養・地場産物等) 3、学校給食のカルシウムについて		活動内容 1、食品の栄養素について知る 2、自分の朝食を6つの食品群に分ける 3、足りない栄養を補い、発表する
	評価 ・献立のねらいや成長期に必要な栄養素について知ることができたか		評価 ・自分の朝食を振り返り栄養バランスを考慮することができたか
	事後指導 ・振り返りシート(タブレット)		事後指導 ・食育チャレンジシート、食育だより

次に、家庭科の授業実践では、「健康的な一日は朝食から」の単元の第2時にTT授業を行った。導入場面では、担任が児童のアンケート結果を提示し、朝ごはんの内容では、「主食のみ」が多いことに気づかせ、どのような朝ごはんが良いのか問いを持たせた。

展開では栄養教諭の専門性を生かし、食品の体内での働きと栄養素の特徴について知らせた。今回の授業では、五大栄養素を食品で分類すると6つの食品群に分けられることを気づかせた。児童から「ねぎは、白い部分と緑色でなぜグループが違うのか」との問いが生まれ、色の濃い野菜とその他の違いについての説明をした。教材の工夫として、食品カードを活用し視覚的に捉えさせた。また、家庭科学習ノート(沖縄県版)に自分の朝食を記入し、6つの食品群に分けさせた。児童は、不足している栄養素に気づき、どんな食品を取り入れたら良いか試行錯誤していた。さらに、朝の忙しさや取り入れやすい食品を選ぶなど、前時で学習した朝食の役割を意識している児童も見られた。児童の感想から自らの朝食について振り返り、バランスの良い食事にするために、具体的な食材の記述が見られた(表7)。事後指導として食育チャレンジシートを活用した家庭での実践や食育だよりの発行を行い、次の単元につなげることができるようにした。今後は、児童の理解度を考慮しながら、指導内容と教材の工夫を行っていきたいと考える。

表7 授業後の児童のワークシートより

<p>【6月】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めて知ったことは、給食は、カルシウムが1日の50%とれるようにしていることです。私は、毎日給食のことをあまり考えていなかったけど、これからは好き嫌いのない何でも食べようと思いました。</li> </ul> <p>【7月】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物には、6つのグループがあるということが分かりました。私の食事はたんぱく質が少なかったので、納豆や卵を入れてバランスの良い食事していきたいです。</li> </ul>
---

(3) 家庭科 T T 検証授業

① 単元名「まかせてね 今日の食事」

② 単元の評価基準と指導計画・評価基準

単元の評価基準			
知識・技能	思考・判断・表現力	主体的に学びに向かう態度	
<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせてとる必要があることを理解している。</li> <li>献立を構成する要素が分かり、1食分の献立を作成する作成方法について理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1食分の献立の栄養バランスについて問題を見いだして課題を設定し、様々な課題解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。</li> </ul>	
指導計画・評価基準			
時	ねらい(◎)・学習活動(■)	知識・技能	思考・判断・表現力
1	◎献立に必要なことを考えて、給食献立を考えよう ■給食の献立から栄養のバランスと構成要素について知り、献立を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の栄養素と献立の構成要素について理解することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1食分の献立を考えることができる</li> <li>○ワークシート</li> </ul>
2	◎バランスのとれた献立を工夫しよう ■献立の栄養バランスを確認し、改善する	<ul style="list-style-type: none"> <li>1食分の献立の構成する要素を理解し、6つの食品群がそろった献立について考えることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1食分の献立の栄養素について確認し、足りない食品を補うことができる。</li> <li>○ノート</li> </ul>

③ 本時の指導

○本時のねらい				
<ul style="list-style-type: none"> <li>献立を立てるときに必要なことに配慮して、1食分の献立を考えることができる。</li> </ul>				
○食育の視点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランスを意識して、1食分の献立を考えることができる (食事の重要性、心身の健康・食品を選択する能力)</li> </ul>				
○指導の実際				
	学習活動	T1 (学級担任)	T2 (栄養教諭)	・評価 ◆準備
導入 (5分)	1、好きな給食の献立を考える。 2、めあてをつかむ。	好きな給食について発表させる。 ・献立は、1品ではないことを確認する。		◆ワークシート
1食分の献立に必要なことを考えよう。～給食献立グランプリ～				
展開 (30分)	3、献立に必要なことを知る。(10分) 4、1食分の献立を考える。(10分) 5、献立の良いところを考え、友達と交流する(5分) 6、まとめ(5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食の献立に必要なことを、栄養教諭に確認させる。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>良いところを話し合い、考えを深めさせる。</li> <li>1食分の献立に必要なことを確認し、主食・主菜・副菜を組み合わせると、バランスのとれた食事になることを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食についての話をする。(1分)</li> <li>給食写真から、献立の立て方について説明する。(6分)</li> <li>主食・主菜・副菜3つを組み合わせることにより、赤・黄・緑のグループが整い、栄養のバランスがとれることを確認する。</li> <li>牛乳や汁物は、足りない栄養や量をとるために具を工夫することが必要であることを伝える。</li> <li>給食献立のグランプリを決めることを伝える。</li> <li>主食と主菜が組み合わせられた料理もあるが、今日は主食と主菜を分けて考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシート</li> <li>◆給食の写真</li> <li>◆電子黒板</li> <li>【思・判・表】</li> <li>・1食分の献立に必要なことを考えて、献立を考えることができる。</li> </ul>
終末 (10分)	7、授業を振り返り、学んだことや感想を発表する。	学んだことや感想を発表させる。		

④ 給食時間の事後指導

家庭科の事後指導では、栄養のバランスが良い食事の考えた方として、より意識させるために、「まごわやさしい」の合言葉をテーマに行った(表8)。「まごわやさしい」とは、食材の頭文字を使った合言葉で、その食材を食事に取り入れることで、栄養バランスが良く、より健康的な食事になる。そこで、給食時間の指導では、「まごわやさしい」の意味とその食材を知らせて、当日の給食にどの食材が使われているかを実際の給食を通して確認させた(図12)。その日の給食には、「まごわやさしい」の7つの食材すべて含まれてはいないことに気づいている様子が見られた。そこで、「今日の給食で、どのようにくふうしたらよいか」と問いかけに対して、「サラダに豆を入れる」、「いも類は夕食でとる」など家庭の食事に取り入れようとする意見が挙げられた。

表8 家庭科の事後指導(給食時間の指導④)

給食時間の指導④	実施月：12月22日 (オンライン一斉指導)
	題材名：「まごわやさしい」について ねらい：「まごわやさしい」の意味を知り健康的な食事について理解できる 食育の視点：食事の重要性、心身の健康
	指導内容 1、「まごわやさしい」の意味と食材について 2、本日の給食の「まごわやさしい」の食材を確認させる 3、お家の食事でも意識するよう促す
	評価：まごわやさしいの意味を知り、健康的な食事について理解できたか 事後指導：食育チャレンジシート



図12 スライドの教材(一部)

(4) 道徳と関連した給食時間の指導

① 指導内容

道徳と関連した給食時間の指導は、本校の食に関する指導の全体計画に基づき、6学年の到達目標の食事を通して豊かな心を育むことをねらいとして担任と連携し指導内容を検討した。道徳の学習内容は、平成29年告示の小学校学習指導要領道徳編において、小学校5学年及び6学年A-(1)「安全に気を付けることや、生活習慣の大切さについて理解し、自分の食生活を見直し、節度を守り節制を心掛けること」と示している。そこで給食時間の指導は、道徳のねらいに合わせて、学校給食に使用されている食材を意識させた指導や日本や世界の食糧事情に触れた指導を行った(表9)。

表9 道徳と関連した給食時間の指導計画と内容

給食時間の指導②	実施月：7月16日～17日(対面指導)	給食時間の指導③	実施月10月26日(オンライン一斉指導)	主題名 道徳の学習内容・学級担任が実施 ねらい ・物を大切にし、節度を守り、節制に心がける態度を養う
	題材名：給食における県産食材と地産地消について ねらい：給食における県産食材や地産地消について理解できる 食育の視点：食文化、社会性		題材名：給食食材の生産や関わる人々と食品ロスについて ねらい：給食食材の生産や関わる人々と食品ロスについて理解できる 食育の視点：食文化、社会性、感謝の心	
	指導内容 1、給食の県産食材利用率について 2、地産地消とは地域の食材を生産・消費地域の活性につながることを伝える。 3、本日の給食の県産品クイズ		指導内容 1、給食食材の生産に関わる様子を動画で伝え、食品ロスについて考えさせる 2、実際にカーブチーを食べる活動を通して、どのように感じたか 3、方言クイズ	
	評価：給食における県産食材や地産地消について理解できたか 事後指導：振り返りシート(タブレット)		評価：給食食材の生産や関わる人々と食品ロスについて理解できたか 事後指導：振り返りシート(タブレット) 食育チャレンジシート	

給食時間の指導②では対面指導を行い、指導内容は本県の「県産品奨励月間」に合わせて、身近な食材や地産地消の理解、給食の県産食材の利用率(約35%)などを取り上げた。また、給食の県産食材へ興味関心を高めるために、県の市場の様子や食材のクイズを行った。給食

の県産食材の利用率について、予想していたよりも低かったことから驚いた様子が見られた（図13）。指導後の児童の振り返りの理解度から、地産地消について聞いたことはあるが意味は知らないと回答する児童も多く見られた。しかし、感想から、地産地消や県産品を食べていきたいとの記述が見られ、地元の食材への理解が少しずつ得られたのではないかと考える。



図13 給食時間の指導の様子

給食時間の指導③では、給食時間の目標の「感謝して食べよう」と「世界食糧デー(10月16日)」と関連させて、食品ロスの視点から指導を実施した(図13)。また、給食に使用する県産食材の時期や道徳の学習の時期を調整し、オンライン一斉指導を実施した。指導の工夫として、献立に使用する果物(カーブチー)の生産農家へ取材を行い、生産者の努力や育てる上での苦労などの動画を取り入れた教材を作成し、当日の給食時間に流した。児童の振り返りから生産者を意識して「感謝して食べよう」や「食品ロスを減らすために僕はできるだけ完食を心がけたいです」と記述が見られた(表10)。また、学級担任からの給食時間の様子では、どの食材が県産食材なのかを確認して食べる児童や「普段より残量が少なかった」と感想が得られた。

表10 給食時間の指導後の振り返り

<p><b>【7月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消することにより、地域の新鮮な食べ物が食べられることがわかりました。これからは、県産品を食べていきたいと思ひます。</li> </ul> <p><b>【10月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食が学校に届くまでには、長い時間をかけて届いているということが分かったのでこれからも感謝して食べようと思ひました。そして、食品ロスを減らすために僕はできるだけ完食をこころがけたいです。</li> </ul>
---

### 3 食育チャレンジシートを活用した家庭と連携

食育チャレンジシートは、学校で学んだことを振り返り、家庭での望ましい食習慣を意識させることを目的として実施した。食育チャレンジシートを通して、児童が自らの課題がどの視点にあるかを捉え、意識できるようにした。また、裏面には食育だより「つながる食育」を掲載し、食育の様子や食に関する情報を通して、家庭における食育の推進や食に関する会話等につなげる(図14)。また、事後指導で学んだことを意識



図14 食育チャレンジシート及び食育だより

づけるために、項目⑦では、「まごわやさしいの食材を4つ以上食べた」と具体的に数字で表した。さらに、食育だよりに記載したことを親子で確認しながら取り組むことができるよう工夫した。

### 4 学校における食育の推進及び取組内容

教職員と連携した学校における食育の推進では、給食主任と連携して給食委員会活動の活動計画を立て、学校教育活動全体を通して行うこととした。そこで、職員会議において、本研究の6学年での取組を全職員と共通理解を図りながら、他学年においても献立への意識や食育掲示板を活用して啓発活動を行う。また、食環境づくりの一環として、給食センターと連携し、日々の献立のねらいや食の情報を献立表に記載し、家庭と学校へ発信した。

表 12 給食委員会活動計画等

実施月	教職員との連携	掲示物の内容
5月	事前アンケート調査の実施	朝食について
6月	職員会議参加(オンライン)	カルシウムについて
7月	職員会議参加	県産品奨励月間について
8月	教育計画の見直し 掲示物の内容の検討	
10月	全体計画の素案作成	好き嫌いをなく食べよう
11月	食に関する全体計画の提案	感謝して食べよう
12月	事後アンケート調査の実施 全体計画の内容検討	健康と食事について考えよう
1月	食に関する指導計画の作成	学校給食週間について

給食委員会活動の取組としては、掲示物は6学年を中心として主体性を持たせるために、児童が授業で学習した内容を取り上げ、実際に使った食品カードを用いて掲示物の作成を行った(表12)。

掲示物の内容は、給食の月目標を基本として学校給食や行事食等、6学年が授業や給食時間の指導において学習したことを振り返る場として活用し、食への関心を高めることをねらいとして取り組む。

#### IV 仮説の検証

本研究では、給食時間の指導において食育の六つの視点から教科等と関連した指導計画を作成し、継続的な指導と食環境づくりを行ってきた。また、家庭での食育チャレンジシートを活用することによって、児童の望ましい食習慣が実践できるよう家庭と連携して取り組んできた。ここでは、事前・事後の実態調査や振り返りシート、食育チャレンジシートに基づいて検証する。

##### 1 教科等と関連した継続的な指導を通して食への関心を高め、食生活への理解が深まったか

###### (1) 授業のワークシートより

教科等と関連した継続的な指導では、家庭科と関連した給食時間の指導と、道徳と関連した給食時間の指導を実施した。本時において、食品の栄養素について振り返りを行い、主食・主菜・副菜の1食分の献立にどのように取り入れたらよいかを考えさせた。また、グループ学習では、お互いの献立のポイントを伝え合うことで、献立作成への深まりが見られた(図15)。児童の発表から、実際に献立を考えることは難しいという感想もあったが、児童のワークシートから栄養のバランスを意識し、一生懸命取り組んだ様子が感じられる(図16)。また、別の児童のワークシートでは、道徳と関連した給食時間の学習内容の県産食材や、地産地消を意識して献立に取り入れている児童も見られた。さらにグループ活動では「SEAランチ」をテーマに県産のシークワサーやもずくなど、海産物を使った献立の工夫が見られた(図17)。このことから、教科等と関連した継続的な指導を行うことで、献立を作成する際、栄養のバランスや身近な食材に気づき、取り入れるための手立てになったと考える。



図 15 グループ学習の様子

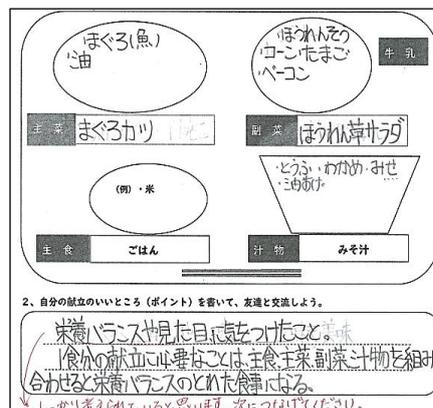


図 16 児童のワークシートより

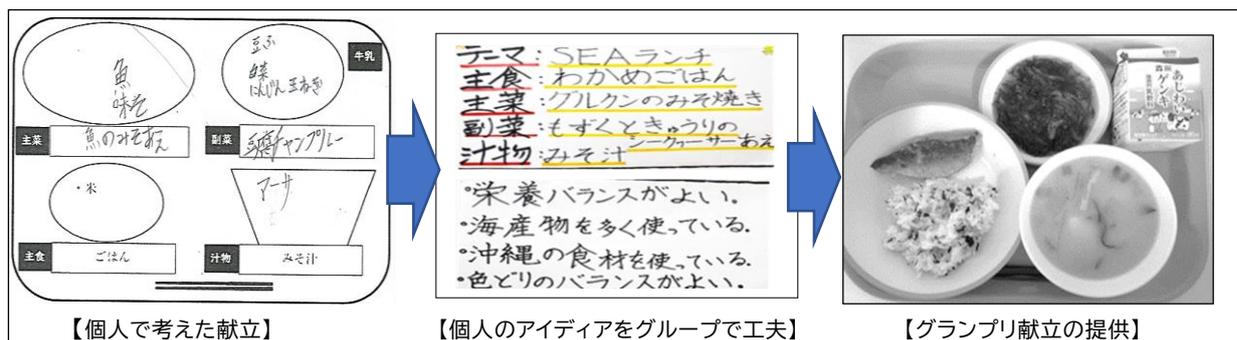
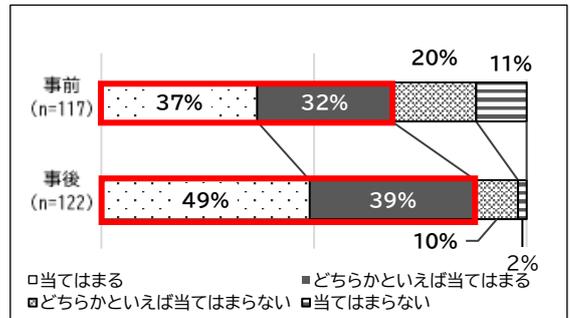
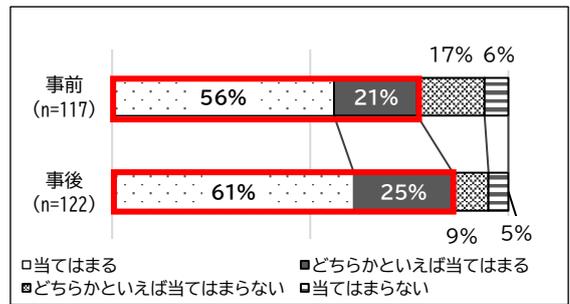


図 17 献立作成の取組

(2) 児童のアンケートの結果より

児童の事前・事後アンケート調査の結果から、「栄養のバランスを意識していますか」では、「当てはまる・どちらかといえば当てはまる」が合わせて77%から86%と約9ポイント増加が見られた(図18)。「食材の産地を意識していますか」では、「当てはまる、どちらかといえば当てはまる」の児童を合わせて38%であったが、事後では、63%と約25ポイント増加していることがわかった。「食べ残しについて意識していますか」では、「当てはまる、どちらかといえばあてはまる」では事前は69%であったが、指導後は88%と19ポイント増加していた(図19)。また、給食に関する項目の「給食を残さず全部食べていますか」では、事前の62 事後は「当てはまる」が事前では43%から事後では57%と14ポイント増加していた。



以上のことから、栄養のバランスを考えた献立の作成や成長期に必要な栄養素について、繰り返し学習することにより、栄養のバランスについて意識が高まったと推察される。また、道徳と関連した給食時間の継続的な指導を通して、食やその関わりに気づき感謝して食べることや給食を残さず食べる児童が増えたと考える。

2 食育チャレンジシートの活用の効果

(1) 児童の食育チャレンジシートより

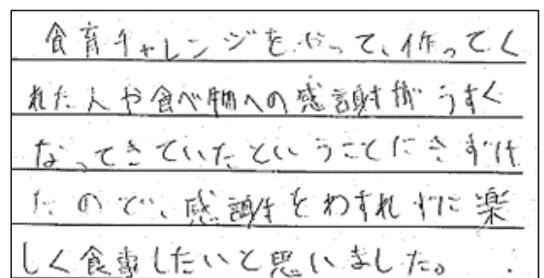
食育チャレンジシートは、食育の六つの視点から項目を設定し、学校での食に関する学習内容と家庭での実践について、◎2点、○1点、△0点で3日間の合計を数値化した。ここでは、3ヶ月で最も変化が見られた項目と児童の感想や振り返りの記述から検証する(表12)。

まず、数値の変化が最も高かった項目⑤では、9月から10月にかけて1ポイント増加していた。次に、高かったのは項目③の9月から10月の0.8ポイント、項目④の9月から12月の0.8ポイントであった。この3つの項目の共通点として、9月は家庭での調理実践において、食品や料理名を意識したこ

表13 食育チャレンジ項目ごとの変化

食育の視点	望ましい食習慣に関する項目	9月	10月	12月
食事の重要性	①3食規則正しく食べた	4.9	5.3	5.3
心身の健康	②赤・黄・緑の食品をバランス良く食べた	4.5	4.3	4.8
食品を選択する能力	③食品表示や料理名を確認した	3.4	4.2	4.0
食文化	④地元の食材を意識した	3.0	3.2	3.8
感謝の心	⑤作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた	4.3	5.3	5.2
社会性	⑥食事の準備や後片付けができた	5.2	5.1	5.2

とで10月に変化が見られたと考える。また、10月の給食時間の指導、当日の給食の食材と生産者をつなげた指導を行い、地元の食材をより身近に感じ、感謝して食べることを意識したのではないかと考えられる。一方で、逆に下がっている項目も見られた。12月の児童の感想からは「感謝を忘れていたのに気づきました」と記述から、繰り返し行うことの必要性を感じた(図20)。



以上のことから、学校で学習したことについて、食育チャレンジシートを活用して家庭での意識付けは、児童の食習慣の定着を図る手立てになっていると考える。

図20 児童の振り返りより

(2) 対象児童の変容 (A児)

表 14 児童Aの結果

児童Aの結果では、項目③の「食品表示や料理名を確認した」において、9月0点から12月では3点と高くなっていた(表14)。また、項目④の「地元の食材を意識した」では、9月が1点から12月では4点と高くなっていた。項目⑤の「作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた」では、9月の3点から5点と高くなっていた。12月の児童の感想から、「ぼくは、今まで地元の食材を意識したことがなかったけれど、健康にできるとわかったので、これからはもっと意識しようとおもった」と記述とされていた。このことから、児童Aは、自分が食べる食材や料理名など、健康を考えて意識するようになったのではないかと考える。

望ましい食習慣に関する項目	9月	12月	差
①3食規則正しく食べた	6	5	-1
②赤・黄・緑の食品をバランス良く食べた	6	5	-1
③食品表示や料理名を確認した	0	3	+3
④地元の食材を意識した	1	4	+3
⑤作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた	3	5	+2
⑥食事の準備や後片付けができた	6	4	-2

(3) 対象児童の変容 (B児)

表 15 児童Bの結果

児童Bの結果では、項目②の「赤・黄・緑の食品をバランス良く食べた」では、9月の0点から12月では3点と高くなっていた(表15)。また、項目⑥の「食事の準備や片付けができた」では、9月の0点から12月は5点と高くなっていた。12月の感想から、「最近、赤黄緑のグループの食品をバランス良く食べたり、まごわやさしいの食材をとるように意識している」と記述されていた。

望ましい食習慣に関する項目	9月	12月	差
①3食規則正しく食べた	6	6	0
②赤・黄・緑の食品をバランス良く食べた	0	3	+3
③食品表示や料理名を確認した	4	3	-1
④地元の食材を意識した	3	4	+1
⑤作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた	4	5	+1
⑥食事の準備や後片付けができた	0	5	+5

このことから、児童Bは栄養バランスの良い食事への意識の変容が見られる。また、食育チャレンジシートの取組を通して準備や片付けなどへも意識するようになったと推察される。

以上のことから、食育チャレンジシートを食育の六つの視点から捉え、チャレンジ内容を工夫することにより、児童が自らの課題を見つけ、自分ができることを増やそうとする意欲が高まることにより、望ましい食習慣を育む手立てになったのではないかと考える。

(4) 保護者の事後調査の結果とチャレンジシートの感想より

保護者の事後調査では、家庭での食に関する意識について、大きな変化は見られなかったが、肯定的な回答に対して僅かな上昇が見られたことから検証する(表16)。

①の子どもの苦手な食品の使用について、「使用する、どちらかといえば使用するが、事前事後で4ポイント増加している。

表 16 保護者の肯定的な回答の結果

②の献立に関する意識では、3ポイント増加しており、③の家庭での食に関する会話では、事前事後で6ポイント増加している。また、④の食材の産地の意識では、わずかではあるが2ポイント増加している。⑤の食べ

質問項目	事前 (n=117)	事後 (n=107)	差
①子どもの苦手な食品を使用しますか	77%	81%	+4
②給食の献立表や食品を見ますか	63%	66%	+3
③給食や食事について会話をしますか	89%	95%	+6
④食材の産地を意識して使用しますか	86%	88%	+2
⑤食べ残しをしないように声かけしますか	81%	89%	+8

残しへの声かけでは、8ポイント増加していた。また、保護者の食育チャレンジシートのコメント欄には、児童への励ましや応援などの温かいメッセージから、保護者の思いが伝わってきた(表17)。

表 17 保護者のコメントより

以上のことから、食育チャレンジシートと食育だよりを活用した家庭との連携では、児童や保護者の食への関心が高まったと考える。

・日頃から、体に良い食べ物を口にするよう伝えていますが、それを後押ししていただけるようなチャレンジシートだと思いました。これからも体づくりを意識して、頑張ってください！  
・嫌いな物も頑張って食べています。最近、自分で食べた食器も片づけをしたり、洗い物も進んでやるようになってきました。とても助かります。ありがとうございます！

### 3 食育推進に関する取組と教職員の事後調査より

「献立を確認して食べる取組について」では「できた」と回答している教職員が5ポイント増加している一方で、「あまりできなかった」が11ポイント増加していた(図21)。また、給食時間の指導で実践していることについて、自由記述欄では「黙食指導」と回答した教職員が複数見られた。このことから、新型コロナウイルスの感染予防から、黙食指導が優先し献立を確認して食べる取組が減少したと考えられる。しかし、別の記述では「当番が献立の一口メモを読み上げている」とあり、学級によって差があることがわかった。

「教科等と給食を関連した指導について」では、事前は、「できた、おおむねできた」を合わせて60%であったが事後では、72%12ポイント増加している(図22)。また、6学年の担任からは「国語の時間に冬至についての学習した時、給食でも冬至の献立が出ていたよ」と教科等と給食の関連に気づきの声が得られた。

今回、給食主任と連携した取組では、給食委員会児童による年間を通した掲示物の作成と食に関する指導の全体計画及び学校給食を活用した食に関する指導計画の見直しを行った。教職員との連携を通して、本研究をもとに他学年の教科等と関連した指導内容を次年度の教育計画に位置付けた。このことから、学校の食育の推進を図ることにつながったと考える(表18)。

表18 令和4年度栄養教諭等による学校給食を活用した食に関する指導計画(一部抜粋)

実施方法			
毎月一学年、各クラス5分程度で1日に2クラスまでとする。●第1火曜日、第1木曜日 5クラス以上は3日に分かれて実施する(給食時間12:40~12:55)			
実施月	実施予定日	学年	内容(関連教科)
6月(食育月間)	7日(火)・9日(木)	4年	●SDGsについて(社会・食品ロス)
7月 (県産品奨励月間)	5日(火)・7日(木)	3年	●野菜の実について(理科)(実・葉・茎・根)
9月	6日(火)・8日(木)	2年	●野菜の実について(生活)
10月	18日(火)・20日(木)	5年	●県産品の食料利用率について(家庭・社会)
11月	8日(火)・10日(木)	6年	●まごわやさしいの食品について(家庭)
12月	6日(火)・8日(木)	1年	●給食について(学活)

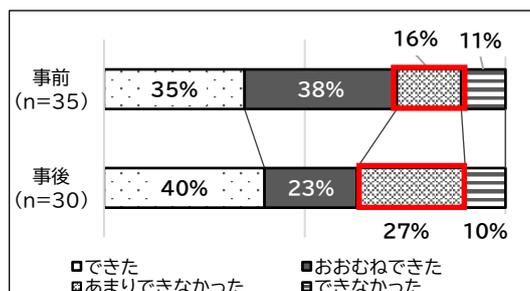


図21 献立を確認して食べる取組

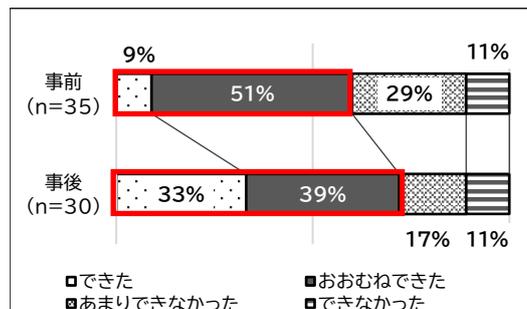


図22 教科等と給食を関連した指導

## V 成果と課題

### 1 成果

- (1) 教科等と関連した給食時間の指導を継続的に取組むことにより、学校給食を生きた教材として活用し、児童の食への関心を高め、望ましい食習慣を育むことができた。
- (2) 食育チャレンジシートを通して、学校と家庭が連携して取組むことで、児童が自らの課題を見つけ、改善しようとする意欲を持たせることができた。
- (3) 食環境づくりや教職員と連携することにより、6学年の食に関する指導計画をもとに他学年においても教科等と関連した給食時間の指導計画の作成する手立てとなった。

### 2 課題

- (1) 児童が自分の成長を考えた食事について、より具体的に捉えられるよう指導内容の工夫。
- (2) 他学年においても、教科等と関連した給食時間の指導計画をもとに継続的な指導。
- (3) 食育チャレンジシートの項目や振り返り方法について、工夫・改善を行う。

## 〈参考文献〉

- 農林水産省 2021 『第4次食育推進基本計画』
- 沖縄県教育委員会 2021 『令和3年度版 学校教育における指導の努力点』
- 武見ゆかり 2021 「栄養教育論」 南江堂
- 高野陽 2020 「子どもの食と栄養」第5版 医歯薬出版株式会社
- 公益財団法人 全国学校栄養士協議会 2020 「新しい食育－食育カリキュラムプランと指導の展開例－」
- 文部科学省 2019 『食に関する指導の手引－第二次改訂版－』 健学社
- 文部科学省 2018 『小学校学習指導要領解説（平成29年告示）総則編』 東洋館出版社
- 文部科学省 2018 『小学校学習指導要領解説（平成29年告示）家庭科編』 東洋館出版社
- 文部科学省 2018 『小学校学習指導要領解説（平成29年告示）特別の教科 道徳編』 東洋館出版社
- 沖縄県 2018 『第3次沖縄県食育推進計画』
- 一般社団法人 日本健康教育学会 『学校における食育の評価実践ワークブック』 健学社
- 文部科学省 2017 『栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育』

## 〈参考WEB〉

- 竹下温子、村上洋子 2019 「学童期の発達段階を考慮した給食時間における食に関する指導の検討」  
<https://ci.nii.ac.jp/naid/120006775015>（最終閲覧2021年12月）
- 文部科学省 「平成29年度委託事業つながる食育推進事業」  
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/kenkouhukurika/documents/04katei.pdf>（最終閲覧2022年1月）
- 厚生労働省 2012 「健康づくりのための食環境整備の検討会」  
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/12/s1202-4.html>（最終閲覧2021年12月）
- 松島悦子 2009 「家庭における食育とは」  
[http://kakeiken.org/journal/jjrhe/83/083\\_04.pdf](http://kakeiken.org/journal/jjrhe/83/083_04.pdf)（最終閲覧2021年12月）
- 厚生労働省 健康日本21「栄養・食生活」  
[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/pdf/b1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/pdf/b1.pdf)（最終閲覧2021年12月）