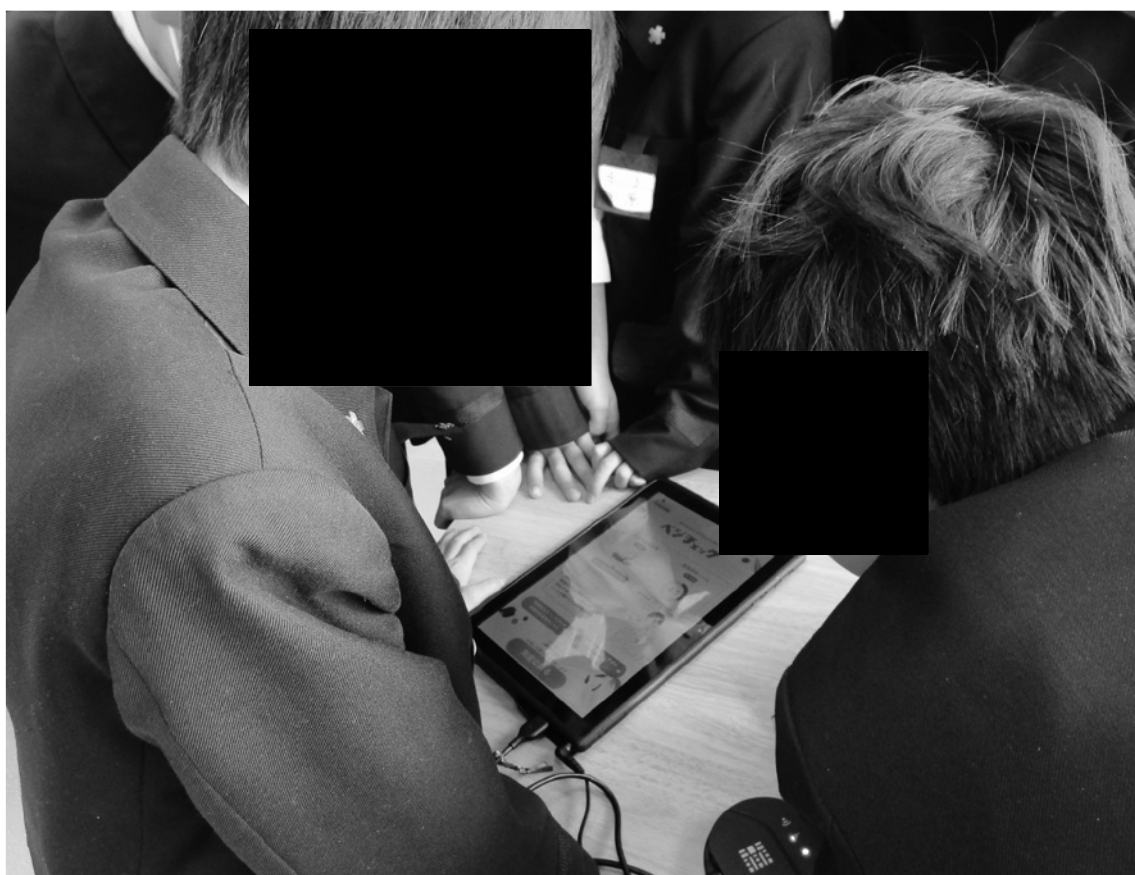


食 育

自分自身を見つめ、様々な人、もの、ことと
関わり合いながら心身ともに健康な食生活を創る子



食育部

自分自身を見つめ、様々な人、もの、ことと関わり合いながら 心身ともに健康な食生活を創る子

横山 英吏子

食に関することは、人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、生涯を通して続き心身ともに健康に生きることと直結している。生涯にわたり心身ともに健康な生活を送る子を育成するためには、その取り組みを教科教育のみで考えるのではなく、学校生活全体を通して家庭や地域と学校が連携する等、学びを実生活に生かしていくことが重要である。そこで本校食育部では、自分自身の生活や体と向き合い、子供たちが様々な人やもの、ことと関わり合いながら、より健康的な食生活を実践していけるような授業を構想する。また、栄養教諭の専門性を生かし、様々な教科や学校生活全体を視野に入れ、どんな授業ができるのかを探りたい。

1. 食育部の研究テーマ

(1) 食育部の課題と問題意識

幼児期、その後の各ライフステージの栄養摂取が、成人期の健康に影響を与えることがわかってきた。青年期以降とは異なり、自分の意識だけでは食事や生活習慣を変えることが難しい児童期において、子供の栄養状態をよりよいものにするためには、養育者とのかかわりだけでなく周囲の環境も重要である（石川, 2022）と言われている。

令和5年度学校保健統計調査における肥満傾向児の割合は男女ともに9歳から12歳が最も高く、特に男子は9歳以降10%を超えている。痩身傾向児の割合は、男女とも10歳以降は約2%~3%台と高くなっている（文部科学省）。ユニセフの資料（2019）には、子供の栄養に直接的に影響するのは食事の内容だとしても、その食事の内容は、間接的な周囲の環境に大きく左右されることが記されている。また、国際連合食糧農業機構（FAO）、世界保健機関（WHO）、ユニセフといった国際機関はこの数年、そろって「子供には多様な食品を食べる経験をさせること、すなわち食品多様性が重要である」と示すことが多くなっている。子供が嫌いな食品、養育者の好みでない食品でも、子供が食べてみようかなという機会をつくる、多様な食品を食べる経験をさせてみるのが重要なのである。

食に関する問題は、言うまでもなく家庭が中心となって担うものであるが、食に関する価値観やライフスタイルの個性化が進んでおり、多様な食品を食べる経験や食生活教育を実践することが難しくなっている。具体的な子供の食生活の実態として、偏った栄養摂取や不規則な食事、食事マナーの乱れなどが見られる。食事の背景や食事そのものを大切に考えず、食事を「ただお腹を満たすもの」として捉え、「好きなものだけを食べあとは残す」という考えをもつ子供たちがみられたり、食事マナーについて話をしたその場だけ気をつけ、数分後にはすっかり忘れてしまったりしている子供たちが増えてきているのが現状である。

成長期にある子供にとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすため、極めて重要である。なぜなら、子供の頃に身につけた食習慣を大人になって改めることは容易ではないからである。成長期にある子供への食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことに繋がっている。さらに次世代の親を育てるという意味でも重要である。食に関する指導の手引—第二次改訂版—（2019）には、「給食時間の食に関する指導」や「個別的な相談指導」だけではなく、様々な教科と食育を繋げた「各教科等における食に関する指導」を学校給食と関連させ、学校生活全体を視野に入れた食育を行い、そこから得た気づきや学びなどを実生活に生かしていく事が重要であると述べられている。

本校食育部では、上記の課題と問題意識をもって、様々な教科や学校生活全体を通して何ができるかを考えていきたい。

(2) テーマ設定の理由

本年度、食育部の研究テーマは以下のように設定した。

**「自分自身を見つめ、様々な人、もの、ことと関わり合いながら
心身ともに健康な食生活を創る子」**

食育部における学びの対象は食に関することであり、人間が生きていく上での基本的な営みの一つである。

人は食えることによって命を繋ぎ、健康な心身を作り、健康的な日常生活を維持することができる。健康的な食習慣は、学童期等では健全な発育の基本となる。「食える」という行為は、「おなかが空いたから食べる」、あるいは「栄養をとる」という意味だけでは留まらず、精神的健康にも大きく影響する。美味しい・楽しいといった充足感、あるいは食事の場を通しての家族や社会との繋がり等により、自分自身を大切にしたい、自分自身が大切にされている、という自尊感情を得ることができる。これからの人生を健康に生きていけるように、自分自身の生活と向き合うことや、家族の思い、周りの人の思い、社会との繋がりまでを考えて、食育をする必要がある。

さらに、家族一緒に食事は食育の第一歩であるとともに、大切な家族のコミュニケーションやしつけの場でもある。しかし、核家族化の進展、共働きの増加などの社会環境の変化や外食や調理品の宅配、調理済み食品の利用など食品流通の変化等を背景として、食生活の在り様が大きく変化している。それゆえ、保護者が子供の食生活を十分に把握し、管理していく事が困難になってきている。朝食欠食、朝食に乳酸菌飲料しか飲んでこない、グミしか食べてこない子供も少数ではあるが存在したり、給食では、好きな食品だけ食べ、苦手な食品は減らすもしくは全く食べなかったりする子供たちが年々増加している。多くの子供たちは、家庭生活や給食時間の中で、自分自身の食生活や健康を見つめたりすることは少なく、それが自分の健康にとってどうなのかまで考えていないのではないだろうか。

自らの食生活と改めて向き合い、実際に諸感覚を働かせ体験したり、数値をもとに自分の健康について考えたり、友達や給食に関わる人々等と交流したりして学ぶことで、心身ともに健康な食生活を創る子を育成していく。

2. 全体研究テーマとの関連

(1) 食育部における本質の吟味

食育基本法（2005年施行）では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と規定している。

学習指導要領では、各教科等においてはそれぞれの特質に応じた「見方・考え方」を働かせ、三つの柱に沿った資質・能力の育成を目指し目標を示してある。しかし、食育は教科ではないため、食に関する指導の手引き（文部科学省）に「見方・考え方」は示されていない。関連する教科等において食に関する指導を行う場合には、当該教科等の目標がよりよく達成されることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導することが重要であると示されている。食育の視点は以下の通りである。

【食育の視点】

- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】
- ・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】
- ・食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。【感謝の心】
- ・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。【社会性】
- ・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。【食文化】

食育部では、横断して学ぶ各教科の本質と食育の視点がつながるようにし、食育の充実につなげていく。

食育の視点6つを内包する言葉として本質Ⅰを「心身ともに健康な生活を創る」とする。それを実現するために、自己管理能力の育成、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けることができるよう、各

学年の発達段階に応じて、各教科や学校生活全体、家庭や地域と連携し、自分自身を見つめ、様々な人、もの、ことと関わり合いながら心身ともに健康な生活を創る子の育成を図っていく。

(2) 一人一人の子供が本質を味わう学びのプロセスのデザイン

①包摂的でありながら切実な課題設定：自分ごとの学び

できるだけ子供達の思考や意欲に寄り添うことで、必要感のある課題を生み、学習の動機づけになると考えられるが、価値のある課題を子供達の力だけで創出することは難しい。子供たちはそれぞれ異なった家庭に育ち、生活環境、体格や嗜好も様々である。例えば大きな課題「より良く育つためにどんなことが必要か」は同じであっても、個人の課題によって解決方法は変わってくる。

そこで自分の健康カード等から数字を読み取ったり、食生活を振り返ったり、過去の自分の経験を思い起こしたり、学習感想やアンケート調査から共通の課題や相違点を見つけていく。自分ごととして何を学ぶか、何を考えるかをはっきりさせることと、考えたい、解決したい課題を意識させたい。

②学びのプロセスの多様性の確保：学習形態に着目した際の「一人学び」と「学び合い」

学びのプロセスとは、課題についてどんな方法で解決ができるのかを考え、自ら考えた方法でそれを解決しようと没頭し、自分の学びを振り返る過程のこととする。授業者はどこまでを子供が自力で取り組み、どの部分を、どのように協働的に学ぶのか見定め、その問いの解決のための方策や方略について必要に応じて提示しながら、子供の主体的な学びのプロセスを尊重し、伴走していく。ICTや動画教材などのデジタル教材や、実際に味わったり体験したりできる教材を準備したり、学び合いがしやすい机の配置などを工夫したりする。多様な個の学びや知識を交流させ、豊かな学びとなるようにしていきたい。

③学びのプロセスを批判的に振り返る工夫：学びの可視化

ワークシートや振り返りカード等を使用し、子供がどんな方法で解決に向かっていったのか可視化できるようにする。これらを活用することで『自己を知ること、そして次へのプロセスへ動き、活動や友達や食に関わる人々の多様な意見等を通して多面的に捉えなおし、新たな食に関する捉えを創っていく』というサイクルが生まれることを期待している。

生涯を通して「心身ともに健康的な食生活を送ることができる」ようになるためには、授業時間だけでなく、食事時間など日常生活の中で、自分自身を振り返り自分の考えや行動を見つめなおす機会が必要である。振り返りカードに記入してわかったつもりになるだけではなく、意味を理解し、自分の生活に生かしていけることが大切である。わかったことを行動で表すことは簡単ではないが、授業後に学んだことが生活に活かしているか振り返る機会も設けていく。

3. 研究の重点

学習環境デザイン

① 学校給食と給食に関わる人々の存在

食事内容や食事の仕方は、家庭環境や生活環境によって様々である。学校給食は、子供たちが同じものを食する「共通性」があり、年間約180回食べている身近な食事である。共通の事象である献立や学校の給食室をクラス全体で見つめることで、多様な意見を共有し、深く考えていくことが可能になる。

献立を作っている「栄養教諭」、調理している「調理員」、食材を生産している「地域の農家の方々」など、子供たちは食に関わる様々な人々と様々な教科や給食時間に関わり合い学ぶことで、食について総合的な理解を深めることができると思う。

② 学びの可視化

自分の学びを認識するためには、学習シートを使ったり、動画で自分の食事風景を撮影したりし、学びを可視化することが重要である。実際に体験や活動をすることでわかったことや、自分の姿や他者の様子を通して見えてきたことを記録し残せるようにする。

③ 多様な価値観との出会い

グループ型等のテーブル配置にすることで、自分の価値だけにとらわれるのではなく、一緒に学ぶ友達の考えや言葉が新たな気づきに繋がることもある。子供自身がそれぞれの考えの違いを話し合い、友達の意見と比較して自分の考えをふり返し、多様さに気づかせていく。さらに友達の意見だけでなく、栄養教諭や調理員、農家の方々や保護者の価値観など、さまざまな立場の人たちの価値観に出合わせていく。

④ 学びを多面的に支えるプロセスや教材

教室での学びだけでなく、実際に味わう給食時間や、調理の様子が見られる休み時間、食に関する読み聞かせ、養護教諭や図書館司書との連携、家庭や地域の農家の方、レストランのシェフとの連携、推定野菜摂取量測定機開発業者との連携などを通して、学びを多面的に支えていく。子供たちの知りたい事、調べたいことに合わせた教材を準備することで、子供たちは意欲的に活動を行うことができる。特に実際に触れたり味わったりするなど、諸感覚を使った経験ができる給食時間と授業時間、家庭での食事の時間等を往還させ、多面的に支えていく。

⑤ ティームティーチングによる指導

食育の授業は、栄養教員と担任とのティームティーチングで行っていく。そうすることで、専門性の高い栄養教諭が授業を進めて行く間、学級の子どもをより理解している担任が教室全体の子どもの様子を把握し、支援が必要なグループに入ったり子供に助言することにより、子供のつまづきを解消したり、思考を深める手立てを行えるからである。授業準備、授業中、授業後に栄養教諭と担任が、子供の評価、みとりを共有・交換し合うことで、子供の思考をより深めたり、意見を引き出すサポートをしたりすることができる。

4. 成果と課題

(1) 研究の成果

今年度は保健と食育を掛け合わせた授業実践を行うことができた。授業前に生活習慣の実態を把握するため、給食時間に児童の食べ方の見取りや、自分の生活や食の課題や気持ち等に関するアンケート調査を行った。栄養教諭と担任で指導計画を検討し、個の課題に寄り添えるような授業実践を展開した。また、家庭との連携を行えるようにワークシートを工夫したり、学んだ内容が継続し、習慣化することを願い授業1カ月後に再度、自分の体の中の推定野菜量測定を行ったりできるように、持続しよりよい食生活の実践に繋がる余地のある学びをデザインした。

学習では、自分の課題に向き合う前に全体で栄養教諭が考えた『なでしこちゃん』の生活課題を見つけ、健康な生活を送るためにはどうしたらよいのかについて、グループで栄養、休養、運動、それぞれの改善方法を考えさせることで、より多様な視点から考える姿が見られた。自分の課題を見つける際には、体の中の推定野菜量測定値や肥満度の計算、睡眠時間、運動時間など、数値を用いることで自分を客観的に振り返ることができた。改善方法を考える際には、自由に友達と交流できるようにしたことで、お互いの課題についてアドバイスし合う姿が見られた。具体的な例としては、推定野菜量測定値が高い友達に、どんな野菜料理を食べているのか質問しアドバイスをもらう姿である。翌日に自分の生活に友達のアドバイスを取り入れている児童が多数見られた。また、ワークシートにお家の人からのメッセージをもらう箇所を設けることで、親子で学習内容について振り返ったり実生活に繋がったりすることができた児童もいた。

(2) 今後の課題

今回の研究では、保健と食育を掛け合わせた実践を行った。授業後は、児童自身の意識や意欲が高まっているが、しばらくすると忘れてしまう児童も多い。そのため子供たちに継続的かつ効果的な指導を行うために何が必要なのか、また理解するだけでなく、学びを実生活に生かしていくためにはどのような方法が効果的なのか検討していきたい。

【参考引用文献】

- ・文部科学省（2017）『小学校学習指導要領』
- ・文部科学省（最終改正 2015）『学校給食法』法律第 160 号
- ・農林水産省（2005）『食育基本法』法律第 63 号
- ・農林水産省（2021）『第 4 次食育推進基本計画』<https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf>（閲覧 2025. 3. 24）
- ・文部科学省（2019）『食に関する指導の手引き—第二次改訂版—』
- ・石川みどり（2022）「子ども時代の「栄養」が生涯にわたり影響を与える」『HEALTHIST』272, P2-5
- ・文部科学省（2023）「学校保健統計調査」https://www.mext.go.jp/content/20250212-mxt_chousa01-000040132_3.pdf（閲覧 2024. 12. 7）

生活や健康について自分事として考え、判断し、表現しあう学び

ー第4学年「よりよく育つために、どんな生活をしたらいいの？」の実践を通してー

横山 英吏子

1. 実践のポイント

学校給食は、栄養教諭によって多様な食品の使用、栄養価計算がされ、児童がよりよく発育・発達できるよう考慮した献立がたてられている。調理員は、安全と衛生に注意を払い、心を込めて調理し各学年に応じた栄養量が摂取できる分量を計量し給食を提供している。その給食を、児童は「おいしそう、好きだからおかわりしたい。」「まずそう。嫌いだから食べられない。」「早く食べ終わって遊びに行きたい。」「食品ロスになっちゃうから食べようかな。」と目の前の食事の好みや味わい、給食後の過ごし方、社会的問題等、様々な思いを抱きながら食事をしている。担任の声かけにより「苦手なものも少しは食べてみようかな。」と自分の健康と結び付けて食事をしている児童もいるが、成長に必要な栄養や分量について理解し意識している児童は多くない。実践学級では、自分の食べられる量に調整をして給食時間内で完食を目指しており、学級の残食はほぼない。しかし、個人の食事の量を見てみると、極端に少食であったり、好き嫌いがあつたりする児童がいる一方、たくさんおかわりをする児童もあり、食べる量に大きな差がある。

健康に関するアンケート調査を実践学級の児童にしたところ、回答者の全員が健康は大切だと回答している。実際の各回答では、起床時間は6時、就寝時間は22時が一番多く、次に23時に就寝している児童が14%、24時が5%いる。学校以外でよく運動している割合は59%、時々しているが32%、あまりしていないは9%であった。朝食は毎日食べている児童は82%、たまに食べない日もある（週に1～2日食べない）が18%もいた。健康は大切だと頭で理解していても、実生活では健康を考えた生活ができていない児童もいる。

本単元については、一学期の終わりに保健として3時間を既習済みであり、1時間目に体は年齢に伴って変化することや体の発育・発達について個人差があること、2、3時間目に体は思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起ったりすること、また異性への関心が芽生えることを学んでいる。本時では、体をよりよく発育・発達させるには適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることについて理解を深めさせたい。理解を深めるだけでなく、自分自身の生活を振り返り、課題を明らかにして、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養えるような学習環境をデザインしていきたい。

栄養バランスについては、毎日の給食時間に給食委員会のスピーチで三色食品群を耳にしているが、より詳しく、成長期に必要な体をつくるもとになるたん白質、不足がちなカルシウム、ビタミンなどをしっかりと摂取する必要があること、バランスよく食べる必要性に気づかせたい。

本実践では、生活調べや身体計測の結果、野菜摂取量測定装置で測定した推定野菜摂取レベルを読み取り、自分の体や発育について客観的データをもとに考える機会を設ける。そうすることで、体をよりよく発育・発達させるための生活、食事と運動との関わりについて、自分事として課題をもちながら、バランスのとれた生活や食事が必要であることが理解できると考えた。

2. 研究テーマとの関連

(1)食育科の本質に迫る単元づくり

本単元（第3次）における、食育の学びの本質は、自分の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける、心身の健康についての自己管理能力における学びである。具体的には、自分の食生活を見つめなおして、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養うことである。その為には、日々の自分の食生活や健康についてメタ認知することが重要である。毎日の食事を心身の健康と結びつけて意識でき

ることで、行動や習慣がよりよく変容していくことを期待している。

(2) 一人一人の子供が本質を味わう学びのプロセスのデザイン

- ・内発的動機付けを高めるような問い（自分自身がよりよく育つにはどうしたらいいの？）の設定をする。
- ・自分の生活調べ、身体測定の数値を使った計算（公益財団法人日本学校保健会『児童生徒の健康診断マニュアル』）や推定野菜摂取レベル（KAGOME『ベジチェック』）の数値から、自分自身を客観的に捉えさせる。
- ・子供たち同士が自由に交流し、調べたり話し合ったりできる活動の場面を設ける。自律的に学べるよう支援を行う。
- ・ワークシートに食事を含めた自分の生活等を記録させ、日々の生活を可視化させる。自分を客観的に捉えさせることができる。
- ・グループで活動したり、自由に友達と交流をしたりし、多様な価値観と出合わせる。

3. 実践の実際

(1) 単元名 よりよく育つために、どんな生活をしたらいいの？

(2) 単元（第3次）の目標

【保健体育科】

○体をよりよく発育・発達させるためには、適度な運動、栄養バランスの良い食事、休養・睡眠が必要であることがわかる。
(知識及び技能)

○よりよく育つために、自分の課題を見付け、その解決に向けて考え判断し、それらを表現することができる。

(思考、判断力、表現力等)

○体の発育・発達についての学習に進んで取り組むことができる。

(学びに向かう力、人間性等)

【食育の視点】

健康でよりよく成長するために、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

(心身の健康)

(3) 学習指導計画（全5時間）

第1次	大きくなってきたわたし	担任	1時間
第2次	大人の体になるじゅんぴ①②	担任	2時間
第3次	よりよく育つための生活	栄養教諭・担任	2時間

*給食時間：児童の変容を観察し、褒め、励ましていく。

*推定野菜摂取量測定装置による推定野菜摂取量の測定：本時から1か月後に測定の場を設定（希望児童）

(4) 授業の分析・考察

①3年生で学んだ保健の学習をふり返る

授業前のアンケート調査から、全員が『健康は大切だ』と思っている事を確認した。毎日健康に過ごすには、どんなことが大切で、具体的に何があるか思い起こした。(写真1)

②なでしこちゃんの生活を見て課題を見つけ、アドバイスを個人で考える

『なでしこちゃんの1日』について栄養教諭から話を聞き、個人でなでしこちゃんの課題を見つけた。(図1)「朝ごはん、もっとバランスよく食べて!」、「休み時間は外であそぼう!」、「給食の牛乳を減らしたら、骨が弱くなるよ」、「夕ごはん、お肉だけでなく野菜も食べよう!」、「ねるの12時はだめ」、「休み時間なんでねむいかわかる?」も

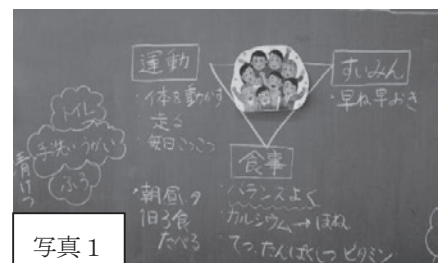


写真1

っと早くねよう」など、1日の生活リズムに合わせて、なでしこちゃんの課題を見つけ、アドバイスを記入していた。

なでしこちゃん情報として、身体測定の数値を使った計算や推定野菜摂取レベルの数値を示したことで、自分自身の数値も計算したり測定したりしてみたいという意欲を高める姿が見られた。

③なでしこちゃんへのアドバイスをグループで考える

KJ法の手法を参考に、個人で付箋にアドバイスを具体的に記入し、その後グループで話し合いながら、意見の近いもの（運動、食事、休養・すいみん）を大きな紙にまとめていった。（写真2）「おにごっこは楽しく遊べるよ」、「運動したくなくても、外に出るだけする」、「タブレットはほどほどに」、「牛乳をシチューに変える。シチューだと、牛乳が入っているから、食べていることになる」、「きれいな野菜があっても少しはたべよう」など、具体的にアドバイスを書き、友達に自分の書いた内容を説明し合った。同じグループの友達の多様な価値観に出会い、刺激を受け、更に新しいアドバイスを書き加え、伝え合っていた。話し合いを進めていくうちに、大事なものは、『運動、食事、休養・すいみんのループ、生活リズムをたてる』とグループで話し合う姿も見られた。（写真3）

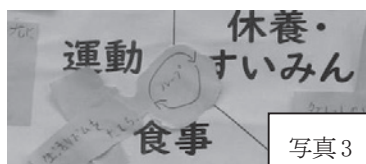


写真3

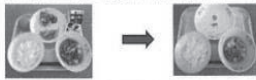
②なでしこちゃんがよりよく育つために、どんな生活をしたらいいの？			課題をみつけよう
朝6時	なでしこちゃんのふだんの生活 おはよう 朝ごはんはヨーグルトだけ。 バスで登校	朝ごはんの材料 ヨーグルト	朝ごはん 少ない！ ↓ 多くと、た まはうがいい！ (朝ごはん)
午前	休み時間、ねむかったから教室でねていたよ。		給食ま へらしすぎ！ 「バウ」よく とらないと！
給食時間	ご飯、はりはり鍋風、わかさぎの南ばん漬 け、かぶのそくせき漬、みかん、牛乳 	給食に使われていた材料 こめ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みずな、しめじ、わかさぎ、あぶら、 にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、 ごぼう、みかん、牛乳	体まごかき ないと！ (運動)
午後	休み時間、外であそぶとケガをするかもし れないから、外あそびしなかったよ。 バスで下校		野菜も 食べよう！
夜12時	夕ご飯は、しゃぶしゃぶ おやすみなさい	夕ご飯の材料 こめ、ぶたにく、はくさい、にんじん、 ねぎ、しいたけ、えのき、お茶	ねるの 遅い！

図1

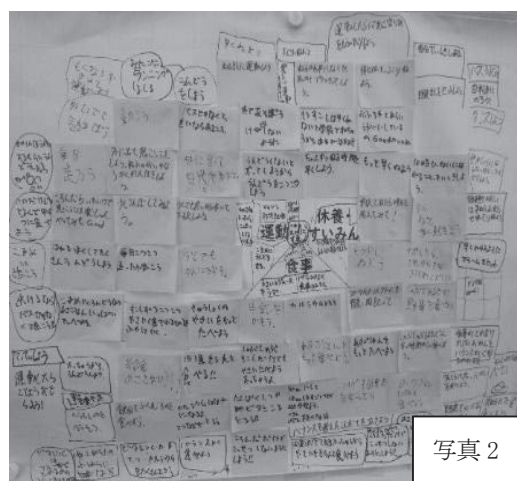


写真2

④自分の生活やデータをもとに日々の生活を振り返り、自分の課題を見つける

自分の生活調べ、身体測定の数値を使った肥満度の計算、推定野菜摂取レベルを自由に参照したり、計算したり、測定したりできるようにした。（写真4）使いたいデータを活用し、自らの生活を振り返ることで、自分自身を客観的に捉えさせることができた。（図5）メタ認知することで、自分がよりよく育つためにはどうしたらいいのか？という内発的動機付けを高めるような課題を設定することが可能になった。



写真4

すいみん時間(平さん) 10 時間		運動時間(平さん) 4 時間	
時間	わたし・ぼくの昨日の生活	課題をみつけよう	
朝7時	起床 おはよう！ 朝ごはんは	食べたもの パンとコーン ヨーグルト スープ	赤色の食べ物 をたべた。
午前	サッカー タブレット 危う		
給食時間	ご飯、なめこ汁、ケイちゃん、ゆず大根、くり おしケーキ、牛乳 	食べたもの こめ、なめこ、とうふ、みそ、ねぎ、ど りにく、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、にんにく、あぶら、だいこん、さ とう、ゆず、こめ、とうにゅう、くり	もう少したべな。
午後	おで 遊んだ。 (こうてい)		
夜12時	たいたい。 危う して…… 夕ごはんは、ピーマン、サバのめそ	食べたもの お肉、にんじん、ブロッ コリー、サバ、みそ	きいろの食べ物 をたべる。
夜12時	おやすみなさい。		

図5

⑤よりよく育つためのこれからの生活を考える。

課題を解決できるような、自分への具体的なアドバイスを考えた。まずは一人で考える時間をとった後、子供たち同士が自由に交流し、調べたり話し合ったりする活動を行った。壁面に掲示したなでしこちゃんへのアドバイスを参考にする児童、推定野菜摂取レベルが高い友達に気をつけていることを聞きに行く児童、再度測定を試みる児童などがみられ、自律的に学び、多様な価値観と出会うことができていた。(写真5)



写真 5

⑥全体でお互いの学びを共有する

Microsoft Teams を使用しワークシートの自分自身へのアドバイス部分を写真に撮り、食育チャンネルに投稿し、全体で共有した上で発表もした。自分の課題を見付け、課題の改善を目指したアドバイスを記入することができていた。(図6)

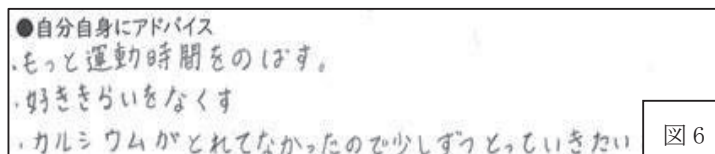


図 6

4. まとめ

授業後の振り返りアンケートで、全員が主体的に学ぶことができた、学習を通して自分自身を振り返ることができたと回答していた。食育は、自分自身を振り返ることで、自分事として学びを創ることが可能になる。振り返る時に参考にしたもの具体的を尋ねると、ベジチェック（推定野菜摂取レベル測定機）、なでしこちゃんの生活を紙にまとめて良くない所を確認できたこと、赤・黄・緑の栄養、の回答が多く見られた。課題を解決するために参考になったことを尋ねると、ワークシート、ベジチェック、なでしこちゃんの生活、友達からのアドバイス、母に聞くなどであった。授業をこえて家庭でも学びが続いていることがわかった。授業の前後で変わったことを尋ねると、「今まではバランスよく食べたり、早く寝たりという事がおそかったからそれらを改善したい。」「今までそんなに運動しなかったけど、これからはたくさん運動したい。」「今まで給食をいっぱい減らしていたけれど、これからはできるだけ食べたい。」「今までは赤や黄色の食べ物ばかりだったけど、これからは緑色の食べ物も食べていきたい。」「今までは朝ご飯を食べていないときが多かったのて、しっかりと食べたいと思いました。」など、具体的な改善方法が記入されていた。

授業後すぐの休み時間には、全員が教室に残らず外に遊びに行っていた。給食時には、普段は給食を減らす児童が減らさないで食べている様子が見られた。ほとんど野菜が食べられない児童は、「朝、お母さんに頼んで野菜ジュースを出してもらった。野菜は食べられないけど、〇〇君にアドバイスを受けたから試してみたんだ。飲めたよ。」と話しており意欲の高まりを感じた。授業1か月後、ベジチェックを使用し再度測定をした。「野菜を食べようと意識してたんだ！上がったよ、やった。」「お正月だったし、野菜不足だった。やっぱり低かった。」と食事と数値の関係性を実感していたが、測定の場面での個人のつぶやきであった。そこで、全体で自分の食生活と数値について共有する場面を設け、児童にとって1か月後の測定がゴールではなく、そこからがまたスタートであり、再度自分の課題を見つけさせたい。それを繰り返すことで、児童が自ら学び続け、生涯を通して健康的な生活が送れるようになるのではないかと考える。これからも関わり合いながら心身ともに健康的な姿へと更新していくことを期待している。(文責：横山英吏子)

【参考文献】

- ・文部科学省（2019）『食に関する指導の手引き—第二次改訂版—』
- ・文部科学省『肥満・痩身傾向児の算出方法について』https://www.mext.go.jp/content/20220713-mxt_chousa01-100012587_c.pdf（閲覧 2024. 12. 1）
- ・KAGOME『カゴメの健康サービス』<https://healthcare.kagome.co.jp/>（閲覧 2024. 12. 1）