

食育

自分自身を見つめ、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、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。これからの未来を健康に生きることができる子供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た取り組み、家庭や地域と学校の連携等、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、自分自身の生活や心身と向き合い、子供が様々な人やもの、ことと関わり合いながら、より健康な食生活を実践していけるような授業を構想する。また栄養教諭として、どのような関わりができるのか探っていきたい。

1. 食育部の研究テーマ

(1) 食育部の課題と問題意識

健康に生涯を過ごすためには、健全な食生活が不可欠であることは広く知られている。

令和6年度食育白書の調査結果によると、食育に関心を持っている国民の割合は80.8%と令和5年度よりも2.7%増加した一方、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数は、一週間当たり8.9回（朝食3.7回、夕食5.2回）と2011年以来一番低い回数となった。さらに朝食を欠食する子どもの割合は6.3%と増加し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている国民は、36.8%と非常に低い結果である。特に「副菜」が不足する傾向が顕著である。また、健全な食生活を実践することを心掛けているか否かについては「あまり心掛けていない」又は「まったく心掛けていない」と回答した人の割合は、20歳代の女性では41.8%と高い結果となっており、改善に向けた取組の強化が求められている。学校における食育で、成長後の実践につなげるための充実強化を図り、自ら食生活を営むようになった時に、心身ともに健康な食生活を送れるように繋げていくことが重要である。

食に関する問題は、家庭が中心となって担うものであると考えられてきたが、食に関する価値観やライフスタイルの個性化が進み、さらに長時間労働が根深くある日本の場合、家庭で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実態がある。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てあとは残す」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。

さらに、上田（2021）は、「食べるという事は、栄養を満たす活動であるのみならず、他者や社会とのつながりを構築する活動でもある」「食育とは、善き食生活を不断に『探求』できる食べ手を育むこと」と述べている。食育は、栄養教育に留まらず、これからの人生を幸せに生きていくために、自分にとってよりよい食べ方を見つけていく学びと言える。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探っていきたい。

(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、心身ともに健康な食生活を創る子」

「自分自身を見つめ」とは、自らの食生活に改めて向き合い、諸感覚を働かせて体験したり、数値や記録をもとに自分の生活や健康について考えたりすること、「心身ともに健康な食生活を創る」とは、友達や給食に関わる人々、家族、地域の農家などと交流しながら学ぶことを通して、「栄養をとる」という意味にとどまらず、健全な社会生活や持続可能な食のあり方を考えることだと考える。例えば、美味しさや楽しさといった充足感、食事の場を通じた家族や社会とのつながりによって、「自分を大切にしたい」「自分が大切にされている」という自尊感情を育むことができる。これからの人生を健康に生きていくためには、自分自身の生活と向き合うだけでなく、家族の思いや周囲の人々の思い、社会とのつながりまでを考えながら食育を進める必要がある。

さらに、家族そろっての食事は食育の第一歩であると同時に、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、核家族化の進展や共働き世帯の増加といった社会環境の変化、外食や宅配、調理済み食品の利用など食品流通の変化を背景に、食生活のあり方は大きく変化している。そのため、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、管理することが困難になってきている。実際に、朝食を見ても、全く食べていない、ヨーグルトだけ、果物だけ、お菓子だけしか食べてこない子供が少数ながら存在する。また、給食では好きな食品だけを食べ、苦手な食品をまったく口にしない子供が年々増加している。多くの子供は、家庭生活や給食の時間の中で自分の食生活や健康を見つめる機会が少なく、それが自分の未来にどう影響するのかまで考えていないのではないだろうか。

人間が生きていく上での基本的な営みの一つである食生活において、生涯にわたり心身ともに健康に過ごせるよう、子供が自分自身を見つめ、自分の課題を見つけて、それを改善していけるように、学校と家庭・地域が連携し、食育を進めていく。

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」「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。

そこで、食育部では、食育の授業で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する。図1に食育活動のイメージ図を示す。本質Ⅰ

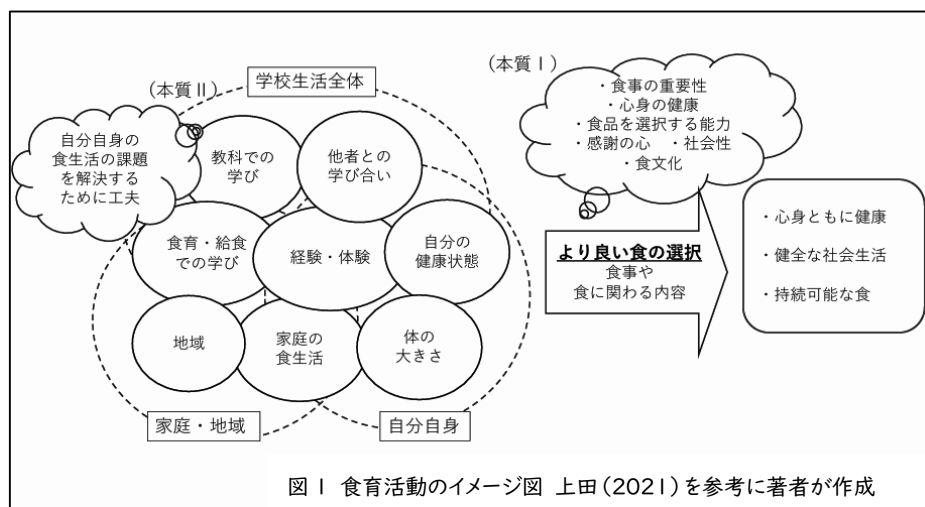


図1 食育活動のイメージ図 上田(2021)を参考に著者が作成

を「よりよい食の選択をするための視点>食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文

化」とし、本質Ⅱを「自分自身の食生活の課題を解決するために工夫＞他者との学び合い、体験・経験、正しい知識・情報」とする。

①本質Ⅰ（個別知識・技能を統合・包括する鍵概念）「より良い食の選択＞食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化」

食に関する指導の手引きには「正しい基礎知識に基づいて自ら判断し、食生活をコントロールしていく、いわば自己管理能力が必要」と記されている。そこで食育が目指すのは、子供たちそれぞれが食事や食に関わる内容について「より良い食の選択」ができるようになることだと考える。食に関する指導の手引き第二次改訂版に示されている6つの視点「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」を本質Ⅰとし教師と子供が共に学びを創っていく。多様な家庭環境の中で生活している子供たちが、それぞれがより良い食の選択をし、未来をより良く生きていけるように食育を通して授業をデザインしていきたい。

②本質Ⅱ（その教科等ならではの認識・表現の方法）

食に関する学びは、学校では給食の時間だけでなく教科や学校生活全体を通して行う。子供は友達と学び合う中で食の多様性に気づき、食の幅を広げていくことができる。また食事は家庭や社会の中においても毎日営まれる生活の一部であり、子供は体験を重ねながら、様々な経験を積み重ねていく。各学年の発達段階に応じて、子供が自分自身を見つめ、教科や学校生活全体、家庭や地域と連携しながら、様々な人、もの、ことと関わる。その過程で正しい知識・情報に基づき、自分自身の食生活の課題を見つけ、その課題を解決するために工夫し、心身ともに健康な食生活を創る力を育んでいく。食育について、学校生活全体と家庭・地域を往還させながら学ぶことで、学びは実生活と結びつき、日常の中に根付いていくと考える。

(2) 一人一人の子供が本質を味わう学びのプロセス（省察的課題への支援）

①本質的かつ個別的な課題設定

子供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「より良く食べるためにどんなことが必要かー食事マナーについて考えようー」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、何を考えるかは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多様な解決過程を支援する学習環境

・多様な価値観との出会い

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。自由に子供がそれぞれの考えを話し合い、友達の意見と比較して自分の考えをふり返り、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、農家の方やシェフ、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。

・学校給食

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。

・教科横断的な授業デザイン

家庭科・理科・社会・保健・生活科・国語・総合的な学習の時間などと適宜連携させ、食を多面的に学ぶことが大切である。例えば、防災教育と関連付けて「災害時の食」をテーマに、自助・共助・公助や保存食の工夫、栄養バランス、調理の工夫等、教科横断的な授業をデザインすることで、子供の主体的な思考力や実践力を育める。また、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、図書館での読み聞かせ、家庭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。

・チ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チ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。

③解決過程への批判的な振り返り

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、より良い食の選択をしていく』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、実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. 成果と課題

(1)研究の成果

今年度は、1年生「正しい箸の持ち方、使い方」、2年生「目覚ましスイッチオンする朝食を考えよう」、4年生「子供が関わるおべんとうの日」の食育の学習において、家庭との連携を図った授業実践を行った。

ワークシートを工夫し、①自分自身を振り返り自分の課題を見つける→②課題を解決する方法を考える→③給食や家庭生活の中で実践する、という内容とした。子供がどんな方法で課題を見つけ、解決に向かっていったのかを可視化したことで『自己を知り、次へのプロセスへ進み、活動や友達・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、より良い食の選択をしていく』という学びのサイクルが生まれていた。

また、保護者会等で家庭での取り組みをお願いし、ワークシートには家族からメッセージを記入してもらった。2年生朝食の学習では、「朝はパンだけということが多かったので、〇ちゃんが話してくれたように、これからは牛乳と野菜も追加するね。」「早寝早起きをして余裕をもって過ごせると、朝ごはんもしっかりと食べられるよ。」「朝ごはんの大切さや栄養バランスの大事さは普段から子供と話していましたが、学校で学んだことにより実感したようで、自分から考えるようになって嬉しいです。これからは家族で食について知識を深めていこうね。」など、子供と一緒に家庭の食事を振り返ったり、生活を見直したり、子供の頑張りを褒めたりする様子が見られ、家庭での取り組みへとつながっていた。

(2)今後の課題

子供たちの家庭環境や生活状況は多様であり、それぞれが自分の生活に合わせてより良い選択を積み重ねることで、未来を健康に生きる力を育てていきたいと考えている。食は生活の一部であり、自分事として捉えやすいテーマである。しかし、小学生は保護者のもとで生活しているため、できることとできないことがあり、自分だけで食生活を大きく変えることは難しい。したがって、家庭との連携が不可欠であるが、子供たちは塾や習い事等で忙しく、また家庭によっては協力が難しい場合もあることが分かった。授業で学んだことをすぐに実生活へ反映させるのではなく、十分な時間的余裕を設け、それぞれの家庭や子供のペースに合わせて取り組めるような授業デザインが必要であると感じている。また、子供が学びを創れるような授業を行えるよう栄養教諭自身のスキルを向上させていく必要がある。

さらに、全体テーマとの関連では、今回の実践において「食に関する6つの視点」に加え、「自立」という観点から学びを進める子供の姿も見られた。今後は、このような視点の拡張についても検討を進めていきたい。

【参考文献】

令和6年度食育白書（令和7年6月10日公表）、農林水産省ホームページ、

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r6_index.html

食育基本法、法律第63号、（平成17年6月17日）

小学校学習指導要領（平成29年告示）、文部科学省

学校給食法、法律第160号、最終改正平成27年6月24日法律第46号）、（昭和29年6月3日）

第4次食育推進基本計画、食育推進会議、（令和3年3月31日）

食に関する指導の手引き—第二次改訂版—、文部科学省、（平成31年3月）

食育の理論と教授法 善き食べ手の探求、昭和堂、上田遥（2021年4月14日）

食生活を振り返り、自分事としてよりよい食の選択をする学び

ー第4学年 食育×学活「おべんとうの日、大作戦！」を通してー

横山 英史子

1. 実践のポイント

本題材は、小学校学習指導要領解説特別活動編の学級活動「(2)日常生活や学習への適応と自己の成長および健康安全」の「エ：食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」に基づいて設定したものである。また、食に関する指導の手引き（第二次改訂版）に示されている「心身の健康」や「感謝の心」といった食育の観点にも関連している。

本校では、今年度に給食室・食堂・低学年棟の校舎改修工事を実施しているため、4月から1年間、自校で調理する給食がない。週4日（月、火、木、金）は給食委託業者による弁当給食となっており、食中毒防止の観点からおかずは冷やされている。汁物がなく、見た目の理由もあり、子供にはあまり好評ではなく、昨年度までの自校給食と比べて残食が多い。子供は「嫌いなものばかりで食べたくない」「早く食べ終わって遊びに行きたい」「食品ロスを減らしたい」など、食事に対してさまざまな思いを抱いている。水曜日は家庭から弁当を持参する日であり、そのうち年間6回（10～3月まで月1回）は「子供が関わるおべんとうの日」として特別な活動を行っている。

「子供が関わるおべんとうの日」では、子供が家族と相談しながら「チャレンジコース」「おにぎりコース」「お家の人と一緒にコース」「ありがとうコース」の4つのコースから自分で選び、取り組んでいる。教科での学習内容や発達段階、各家庭の状況、子供自身の生活や意欲に応じて、少しずつ取り組みを進めることができる。入学から卒業までに、合計35回の活動を行う。

実践学級の「子供が関わるおべんとうの日」の取り組み状況調査によると、「チャレンジコース」を選んだ子供は3名、「おにぎりコース」は3名、「お家の人と一緒にコース」は10名、「ありがとうコース」は16名であり、作ってくれた人に感謝を伝える「ありがとうコース」が最も多く選ばれていた。給食時間の様子を見ると、給食を楽しみにしている子供が多い一方で、野菜が苦手ではほとんど食べられない子供や、少食のため給食を半分ほどしか食べられない子供もいる。

自分の食生活や作り手の思いに目を向け、次の「子供が関わるおべんとうの日」のコースを選び、自分自身の具体的な取り組みを考える活動を通して、栄養バランスやお弁当作りの大変さ、作り手の気持ちなどに気付く機会を与える。また、自分自身の食べ方や食生活について考えることで、今後の「子供が関わるおべんとうの日」だけでなく、家庭での食事や学校給食の時間をより良く、豊かで健康的にしていける食の選択ができるようになる。

本時の学習では、健康のために3つの食品群をバランスよく食べることが大切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、自分の食べ方や食への向き合い方について考え、よりよい食生活を目指して積極的に取り組む態度を育てる学習環境をデザインする。

栄養バランスについては、毎日の給食時間に給食委員会によるスピーチや栄養教諭の指導を通して、食品が働き別に赤・黄・緑に分けられることは既習済みである。今回は、自分がバランスよく食事できているかどうかを「子供が関わるおべんとうの日」を通して考えさせた。

2. 研究テーマとの関連

(1) 本単元で味わう食育の本質

①本質Ⅰ(個別知識・技能を統合・包括する鍵概念)

○心身の健康 ○感謝の心

本題材では、弁当に込められた作り手の気持ちを考え、よりよい食生活について考えることをねらいとしている。弁当給食は栄養価計算されているが、家庭で栄養価計算している人はいないだろう。給食は全校児童が同じ献立であり、個人の嗜好を組み入れることはできないが、家庭から持参するお弁当は個人のことを思い、好みを取り入れた献立を立てることができる。弁当給食の良さ、家庭から持参のお弁当の良さ、それぞれがある。心身の健康の視点や感謝の心の視点をふまえ、それぞれの子供がよりよい食生活を送れるように変容していくことを期待している。

②本質Ⅱ(その教科等ならではの認識・表現の方法)

本時は、上田(2025)のいう栄養価や金額のような数字で測れることだけでなく、「どう生きたいか?」「どんな暮らしをしたいか?」といったある意味、主観的な『質』も大切にしながら、それぞれが自分の考える良い生活や人生を送ろうとする上で欠かせない潜在能力(ケイパビリティ)へのアプローチである。

そこで、家庭での弁当作りへの関わりで気づいたことや思ったことを仲間と話し合いながら、多様な価値観と出合わせ、気づきの深化や問題点の解決を目指す。

また、紙のワークシートを活用することで、学びを家庭と連携させ、これからの「子供が関わるおべんとうの日」の取り組みに生かしていくことができ、食生活はもとより家族の関係をよく良くしたり、計画的に考える力も身に付けたりすることができるのではないかと考える。現在ある自分を学んだ知識や家庭での経験を通して、ありたい自分に変容し、さらに取り組みを続けることで、さらにありたい自分を考え、その姿に近づい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(省察的課題への支援)

自分事として学ぶためには、自らの食生活を思い起こす必要がある。弁当給食と家庭からの持参弁当の写真(食事の前後)を撮り、その時に感じたことや思ったことをメモさせておくことで、子供は自分を客観的に振り返ることができる。さらにその弁当の写真を食品の働き別の三つの食品群に分類することで、自分はどんな栄養が足りないのかが一目でわかる。自分の食の傾向を知ること、本質的かつ個別的な課題設定を行うことができる。

3. 実践の実際

(1) 題材名 おべんとうの日をもっとよくするには

(2) 題材の目標

- ・健康のために3つの食品群をバランス良く食べることが大切だと理解できる。(知識・技能)
- ・自分の食べ方や食への向き合い方について考え、よりよい食生活にするために行動することができる。(思考力・判断力・表現力等)
- ・学んだことを生かして主体的に健康的な食生活を実現しようとする。(学びに向かう力・人間性等)

【食育の視点】

- ・心身の健康
- ・感謝の心

(3) 学習指導計画(全1時間)

- 第0次:「子供が関わるおべんとうの日」のお弁当を振り返ろう (給食時間)
:給食を振り返ろう (給食時間)
- 第1次:おべんとうの日をもっと良くするには 1時間(本時1/1時間)
- 第2次:「子供が関わるおべんとうの日」の取り組みを振り返ろう (家庭)

(4) 授業の実際と分析結果

①前回の「子供が関わるおべんとうの日」の写真を見て振り返る

お弁当の写真から、自分がどんな取り組みをしたか、どんな気持ちだったかを振り返り、コース別にどんな取り組

みをしたか発表した。作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えるありがとうコースに取り組んだ人数が一番多かったので、感謝の気持ちの伝え方についても数名取り上げ、共有した。また、次に自分が何コースに取り組むか選択しやすいように「子供が関わるおべんとうの日」の趣旨とコース（図1）を確認した。

1. チャレンジコース お弁当すべてを自分で作る。 献立、買い物、調理、洗い物全て。	2. お家の人と一緒にコース お家の人と一緒にお弁当を作る。自分で作ることをできるだけふやす。
3. おにぎりコース 自分でおにぎりにぎったり、サンドイッチをつくらったり、おかずを弁当箱に詰めたりする。	4. ありがとうコース 自分でお弁当をつくらなくてもいいが、残さず食べる。家に帰って、食べたお弁当箱を出し、感謝の言葉を作ってくれた人に伝える。

図1

②給食と前回の「子供が関わるおべんとうの日」に持参した家の弁当を3つの食品群に色分けする。

電子黒板を使用し、まず、全体で給食を食品働き別に3つの食品群に色分けした。「パンは黄色じゃない？」「マカロニは何だろう？小麦粉からできているから、黄色かな。」「ほうれん草は野菜だから緑。」「アジは赤だけど、パン粉がついているから黄色もちょっとある。」とスムーズに分類することができた。（図2）次に、自分のパソコンで撮影した家の弁当を色分けした。「これは何色かな、教えて。」と近くの友達に聞いたり、電子黒板に提示した3つの食品群を色分けした食品表示の表を手掛かりにしたりし、色分けをしていた。色分けすることで「家族は、栄養バランスのことを考えて赤・黄・緑をそろえて入れてくれていた。」「私の、ちょっと緑が少ないかも。」などつぶやきながら活動を進めていた。（図3）



図2



図3

③給食と家庭の弁当を比較する。

「栄養バランスは、両方ともいい。」「量が違う。家だと自分の食べられる量に調節できる。」「家から持ってくると好みのものが入られる。」「学校は好き嫌い関係なく、いろんなものがでる。」「学校だと、親の手間がかからない。」などの意見が出た。量の違いに気が付いたり、家族が好みのもの、自分に合わせた量を入れてくれる愛情を感じたりする姿が見られた。（図4）

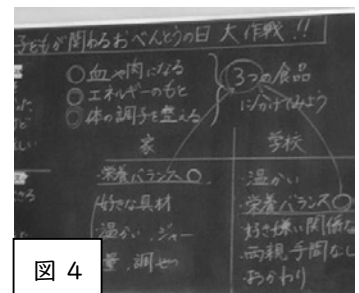


図4

栄養教諭から、専門性を生かし、4年生に必要な分量や栄養、お弁当の簡単な栄養バランスのとり方について、給食が見本となることを伝えた。

④次の「子供が関わるおべんとうの日」の取り組み（コース選択+工夫）を考える。

グループで交流し、次にどのコースで、どんなことに取り組みたいかを話し合い、自分の取り組み内容を考えた。

「できればチャレンジコース。前は、買い物もしたかったけど、親にしてもらった。いろんな経験がしたいから、次は買い物も行きたい。」「次もお家の人と一緒にコースにする。今度は、米とぎだけじゃなくて、つめるところまでやってみる。前回、物足りなかったから。」「次はチャレンジコースにしてみる。前はお母さんが作ってくれたのを見て、すごいなと思ったのと、大変そうだったから、お母さんの手間を省きたい。」「このグループは、みんなチャレンジコースにするよ。4人で作ってきた弁当を見せ合って、ジャッジするつもり。彩りと、赤・黄・緑がそろっているかが評価のポイント!」「前の日が塾だから、次はありがとうコースにする。」と自分の取り組みたいこと、生活に合わせてコースを選ぶ姿が見られた。（図6）

●次の子供が関わるおべんとうの日の様子

給食時間に、グループで食事をし、何コースにしたのか、どんな工夫をしたのかなど、自由に話しながら食事をする姿が見られた。

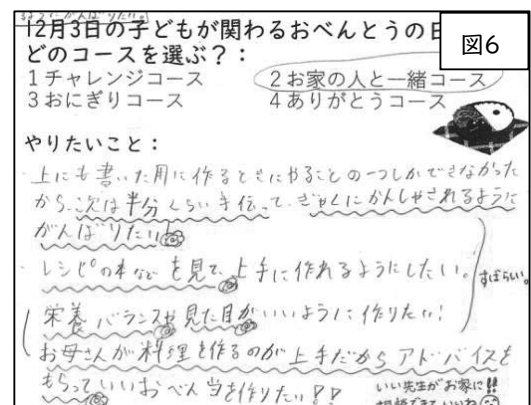


図6

「この肉巻き、自分で作ったんだよ。豚肉に塩こしょうをして、チーズと生のほうれん草を巻いて、それをフライパンで焼いて作ったんだよ。すっごくおいしいよ。」「おいしいそう！やってみたい。うちも似た料理あるよ。ほうれん草じゃなくてオクラをまくんだよ。仕上げは焼肉のたれ。これもすっごくおいしいよ。」と楽しそうに料理の説明をする姿、「チャレンジコースにするつもりが、寝坊してありがたいコースになってしまった。お母さんに作ってもらって助かった。」と反省と感謝をする姿、「なんかね、お弁当見ていたら涙が出そう。自分でチャレンジコースで作ってきたんだ。」と自分の頑張りと達成感を感じる姿、「給食のメニューの大根のゆかり和えを作って入れてきた。チャレンジコース、できたよ。」と給食のメニューを参考にして取り入れる姿などが見られた。

⑤「子供が関わるおべんとうの日」の取り組みを振り返る。

自分の取り組みを振り返り、家族からメッセージをもらった。子供の感想には、「目標には届きませんでした、でもテストがおわってたべたお弁当はおいしかったです。本当にいつもありがとうございます。」「おうちの人といっしょコースで、おかずをつめました。時間がなくてしょうりを作ることはできませんでした。でも赤き緑がバランスよく入っていて、えいようをかんがえてくれていると感じました。次はチャレンジコースでちょうせんしてみたいです。チャレンジコースになっても、感しゃしながら食べたいです。」「今回4つ手伝ってとても楽しいと感じたので子供がかかわるお弁当の日でなくてもお母さんを手伝ったりおかずをつめたり等、まだやっていないことにも挑戦したいです。まだまだ、おかずを作ってもらったりお母さんにやってもらったりする部分もあるのでどのようにやっているのかなど観察・研究して次のお弁当の時も頑張りたいです。また、私はお弁当を作っているお母さんのすごいところを知っています。それは、とても段取りよくお弁当を作っているところです。私も、今回よりも段取りよくそして慣れてきたらチャレンジコースにも挑戦し、私も段取りよくお弁当を作れたらいいなと思っています。」「忙しくてありがたいコースだったけど、いろいろなありがたいを伝えた。ありがたいといったら、お母さんがよろこんでいた。」など、何ができて、何ができなかったのか、どんなことを感じたのか、次に向けての目標が書かれていた。

12月3日の子どもが関わるおべんとうの日 取り組んだ感想： 目標にはほとんど届きませんでした が、おわってたべたお弁当はおいしかったです。 本当にいつもありがとうございます。 また、私はお弁当を作っているお母さんのすごいところを知っています。 それは、とても段取りよくお弁当を作っているところです。私も、今回よりも段取りよくそして慣れてきたらチャレンジコースにも挑戦し、私も段取りよくお弁当を作れたらいいなと思っています。	図7	12月3日の子どもが関わるおべんとうの日 取り組んだ感想： おうちの人といっしょコースで、おかずをつめました。時間がなくて、しょうりを作ることはできませんでした。でも、赤き緑がバランスよく入っていて、えいようをかんがえてくれていると感じました。次は、チャレンジコースでちょうせんしてみたいです。チャレンジコースになっても、感しゃしながら食べたいです。 お家の人から：（お子さんにおけたメッセージをお願いします） いつも、勉強を頑張る「おいかば、ありがとう」と言ってくれて、嬉しく思っています。次回は早起きして、一緒に作れるのを楽しみにしています。	図8
---	----	---	----

4. まとめ

本実践は、「子供が関わるおべんとうの日」を教材化したものである。自分の食べ方や食への向き合い方について考え、よりよい食生活を目指して、自身の家庭環境や生活に合わせて、それぞれが選択した取り組みを考え実践した。おべんとうの日の活動だけでなく、栄養バランスについて学んだことで、給食時には、普段野菜を沢山減らす子供が、野菜を多く減らさずに食事する姿が見られ、学びが日常の食事（給食）に拡張している様子が伺えた。今後の課題として、本実践は教員のルールに乗せて授業を進めてしまった部分がある。教員が内容を刻んで進めるのではなく、余白を大切に、子供が学びを創っていけるようにしていきたい。

また、さらに次のおべんとうの日に向けてどのように取り組みを継続していくかがある。継続的な活動にするために、家庭との連携も含めて、学校で何ができるのかを検討していきたい。

【参考文献】

・上田遥（2025）「食育フォーラム vol.25 No.296」健学社