

## 1 研究主題

# 『望ましい食力を身に付ける指導の工夫』（3年次）

～ 体験的な活動を通じた食育の実践を通して ～

## 2 主題設定の理由

近年、朝食の欠食や偏った栄養摂取等、児童の食生活の乱れはますます顕著になり、体力の低下や肥満の増加といった健康問題が深刻化している。さらに、外食産業の発展等、児童の食生活を取り巻く社会環境が変化しつつある現在、学校・家庭・地域が連携・協力して食に関する指導を行うことは不可欠である。このような状況を踏まえ、国は平成22年3月に「食に関する指導の手引」（文部科学省）を改訂し、食に関する指導の目標を以下のように示している。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 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。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物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。
- 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 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。
- 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。

本校は、これまで給食の時間を「5校時給食」と設定した全校的な指導や栄養教諭の専門的な知識を生かした望ましい食習慣を身に付ける指導を行い、給食残菜が0%であった。また、朝食の喫食率も100%に近く、家庭を含めた意識改革も進んでいる。

平成26・27年度は、文部科学省より「スーパー食育スクール事業（略称：SSS）」の指定を受け、SSSと連動しながら食に関する指導を校内研究として2ヶ年取り組んできた。そこでは、株式会社タニタと連携し、タブレットを活用して毎日の食事記録をとったり、歩数計を使った運動量の測定、体組成計を使った体位・体格の測定を定期的に行ったりした。さらに、本校独自の「わかきっ子食育タイム」を特設し、全校一斉の指導を行ったり、「わかきっ子食育ノート」を作成して、測定結果の蓄積や、食育に関する知識習得をしたりしてきた。これらの取り組みから、主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品の摂取回数が増え、食事内容の改善が見られた。また、児童の自分の運動量や体位・体格への関心が高まり、運動量が低下しがちな寒い時期に児童の運動量が増加した。

しかし、更なる食事のマナーの改善問題やこれまでに培ってきた食事のとり方をいかに継続させるかが課題に残った。

そこで、今年度は、これまでの研究を踏まえつつ、「食力」をキーワードに挙げ、これまで習得してきた食生活に対する力を体験的な活動を通して、継続・実践させていきたいと考え、本主題を設定した。

## 3 研究の目標

児童の発達段階に応じた、「食に関する理解の習得、食生活の振り返り、家庭での食生活」の3観点を取り入れる活動を通して、望ましい「食力」の高まりを図る。

※ 「食力」とは、よりよい食生活の方法を知る力（理解力）、自分の食生活を振り返る力（自己の振り返り）、地域や家庭で望ましい食生活ができる力（実践力）をあわせ持つ力のことである。

## 4 研究の仮説

教育課程での食に関する指導において、以下のような手だてを講じれば、望ましい「食力」を身に付けた児童が育つであろう。

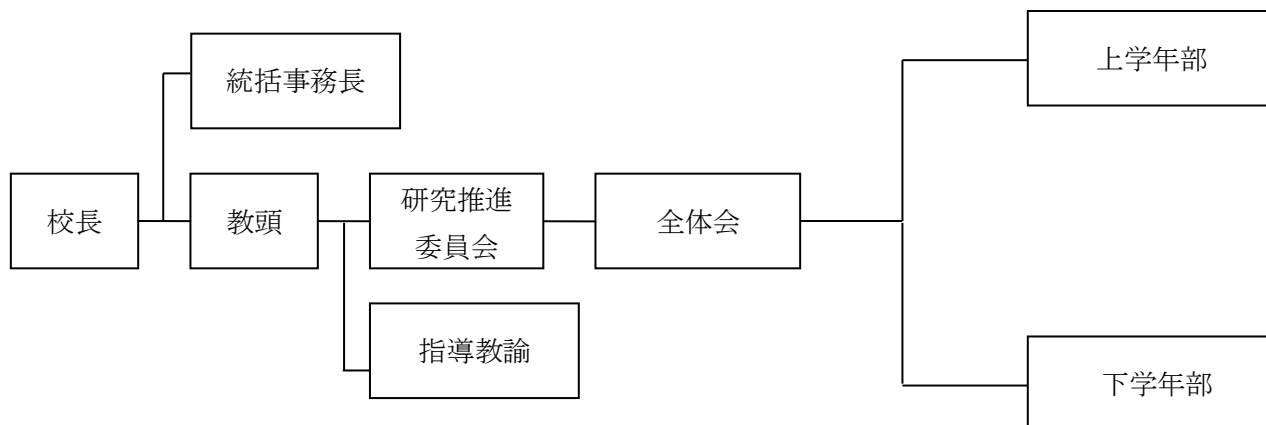
- (1) 各教科・領域で、児童の興味関心を高め、実践につながるような体験的な食育指導を行う。
- (2) ICT等を利用した「わかきっ子食育タイム」を設定する。
- (3) 「5校時給食」を充実させる。

## 5 研究の内容と方法

- (1) 体験的な食育指導の実践
  - ア 地域の人材活用と教材開発

- イ 食力向上につながるワークシートの工夫
- (2) 「わかきっ子食育タイム」の実践
  - ア 「食育タイム」の指導内容・方法の工夫（食育ノートの活用）
  - イ 「食育タイム」の指導内容に関連した校内環境の整備
- (3) 「5校時給食」の充実
  - ア 「5校時給食」の月目標の指導と振り返りの工夫
  - イ 栄養教諭による指導

## 6 研究組織



研究会	主な活動内容	担当	
全体会	・研究推進委員会を受けての研究内容についての検討	○福田、市丸	
上学年部	・「食育タイム」の内容提案、教材作成、指導 ・校内環境整備  ・授業研究会（下、上学年）	学年	下学年 市丸 上学年 福田
		7月	統括、市丸、古川留、河野
		9月	教頭、福田、大宅、幸尾
下学年部		11月	北川、平川、朝重、河野
		1月	校長、井手、丸井、幸尾

## 7 年間計画

4月	5月	6月	7月	夏季休業	9月
全体会 研推	全体会 部会  課題解決授業	部会 全体会 授業研①	部会 食育タイム① 全体会	部会	部会 食育タイム② 全体会 課題解決授業
10月	11月	12月	1月	2月	3月
部会 全体会  課題解決授業	部会 食育タイム③ 全体会	部会 全体会 授業研②	部会 全体会 食育タイム④	部会 全体会 研究のまとめ	次年度研究について