

# 校内研究計画

## 1 研究主題

### 『望ましい食力を身に付ける指導の工夫』（4年次）

～ 体験的な活動を通し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。

また、昨年度は学年ごとの課題解決の授業や食育タイムを中心に食事のマナーの改善や栄養の指導を行った。

食育の指導を通し、食事のマナーや栄養のバランスについて、知識を身に付けることができたが、系統性をもった指導や学年に応じて発展していく内容については課題が残った。

そこで、今年度は、2学年ごとの食育タイムを行い、系統性をもった食の指導を実践していきたいと考え、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観点を取り入れた活動を通して、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

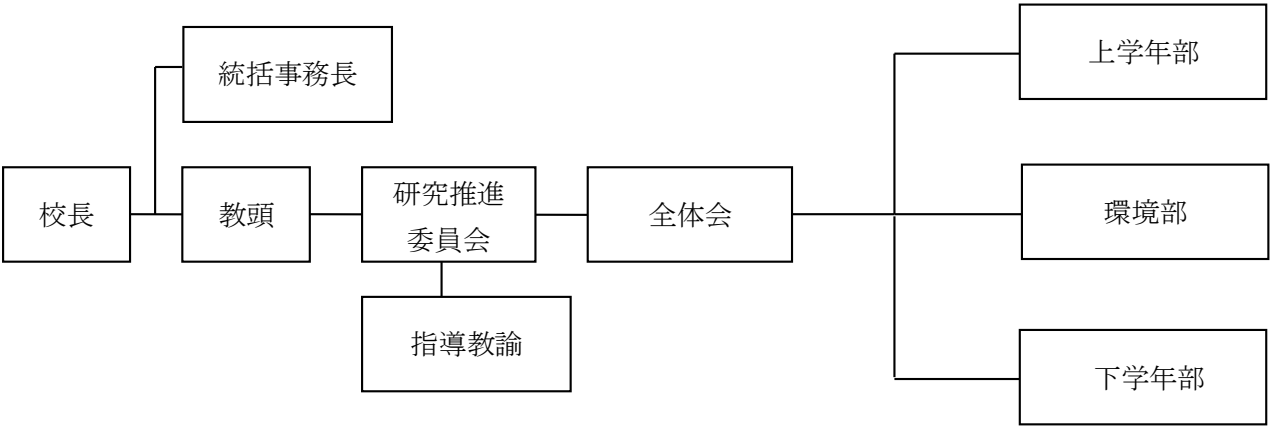
教育課程での食に関する指導において、以下のような手だてを講じれば、望ましい「食力」を身に付けた児童が育つであろう。

- (1) ICT等を利用した「わかきっ子食育タイム」を設定する。
- (2) 「5校時給食」を充実させる。

5 研究の内容と方法

- (1) 「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 低中高別で行う。  
(昨年度まで食育ノート用に作ったワークシートは食育タイムの資料の裏に乘せる。)
  - イ 「食育タイム」の指導内容に関連した校内環境の整備
- (2) 「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
  - ウ 担任以外の教員による指導

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	○市丸、井手	
上学年部  下学年部	・「食育タイム」の内容提案、教材作成、指導（担当を中心に学年部で行う。） ・校内環境整備  ・授業研究会（下、上学年） ※学年部を中心に参観した職員を入れて、授業研究会を行う。	学年	上学年 市丸 大宅 滝 河野  下学年 井手 古川 川崎 外尾 丸井 幸尾
		環境	滝 丸井

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  食育タイム	部会 全体会	部会 全体会 授業研①	部会	部会 全体会
10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
部会 全体会  食育タイム	部会 全体会	部会 全体会 授業研①	部会 全体会	部会 全体会 研究のまとめ	次年度研究について

## 各学年の食に関する指導の目標

学年		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
小学生	1年	○食べ物に興味・関心をもつ。 ○楽しく食事することができる。 ○朝食の大切さが分かる。	○嫌いな食べ物でも親しみをもつことができる。	○食べ物の名前が分かる。	○食事を作ってくれた人に感謝する。 ○いただきますとごちそうさまの意味が分かり、あいさつができる。	○友だちと仲良く食べる。 ○正しいはしの使い方が分かる。 ○正しい食器の並べ方が分かる。 ○給食の準備や後片付けができる。	○自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。
	2年	○食べ物に興味・関心をもつ。 ○食べ物には命があることが分かる。	○好き嫌いせずに食べようとする。 ○よく噛んで食べることの大切さが分かる。 ○よい姿勢で、落ち着いて食べることができる。	○いろいろな食べ物の名前が分かる。	○食事を作ってくれる人の努力を知る。 ○心を込めて、いただきますとごちそうさまのあいさつができる。	○みんなと協力して給食の準備や後片付けができる。 ○正しくはしを使うことができる。 ○食器を正しく持って食べることができる。	○季節や行事にちなんだ料理があることを知る。
	3年	○3食規則正しく食事をとり、生活リズムを整えることの大切さが分かる。	○好き嫌いせずに残さず食べようとする。 ○よく噛んで食べることができる。 ○健康に過ごすためには食事が大切なことが分かる。	○いろいろな料理の名前が分かる。 ○食品を安全で衛生的に扱うことは大切だということが分かる。	○食事は多くの人々の努力があって作られることを知り、感謝の気持ちをもって食べることができる。	○食事のマナーを考えて楽しく食事ができる。 ○楽しく給食を食べるために、みんなで協力できる。	○季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。
	4年	○楽しく食事することが心身の健康に大切なことが分かる。	○健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする。	○衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる。	○自然の恵みに感謝して食べることができる。	○会話を工夫しながら楽しく食事ができる。 ○協力して食事の準備をしたり分別したりしてごみを片付けたりできる。	○地域の産物に興味をもち、日常の食事と関連付けて考えることができる。
	5年	○日常の食事に興味・関心をもつ。 ○朝食をとることの大切さを理解し習慣化している。	○栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。 ○五大栄養素と食品と食品の3つの働きが分かり、好き嫌いせずに食べることができる。	○食品の安全・衛生について考えることができる。	○生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。	○協力して食事の準備や後片付けを進んで実践する。	○特産物を理解し、日常の食事と関連付けて考えることができる。
	6年	○楽しく食事することが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かる。	○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し、1食分の献立を考え調理をすることができる。	○食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。 ○衛生的に食事の準備や後片付けをすることができる。	○食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。	○楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもつことができる。 ○食事の準備や後片付けをよりよく実践しようとする。	○食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。 ○外国の食文化を通して、外国とのつながりを考えることができる。

※各学年の課題解決の授業は、上記の中から目標を選んで行う。心身の健康の目標は2回の食育タイムのうち1回は授業に入れて行う。

○食の重要性・・・重	・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
○心身の健康・・・健	・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つける。
○食品を選択する能力・・・選	・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。
○感謝の心・・・感	・食物を大事にし、食物生産にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
○社会性・・・社	・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。
○食文化・・・文	・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史奈土を理解し、尊重する心をもつ。

## 教科で行う食育の学習内容 例

食育の学習を行いやすい教科として、生活、社会、理科、家庭、体育（保健）が挙げられる。

生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動植物の飼育栽培 <b>健 選 感</b></li> <li>・学校施設、学校生活 <b>感 社</b></li> <li>・家族 <b>重 感 社</b></li> <li>・自分たちの生活と地域とのかかわり <b>感 文</b></li> <li>・身近な自然、季節や行事 <b>選 感 文</b></li> <li>・自分の成長 <b>重 健 感</b></li> </ul>
社会 3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な地域や市の様子 <b>文</b></li> <li>・地域の生産や販売 <b>選 感 文</b></li> <li>・地域の飲料水、電気、ガスの確保や廃棄物の処理 <b>選 感</b></li> <li>・地域の人々の生活 <b>文</b></li> <li>・県の様子 <b>文</b></li> </ul>
社会 5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の農業や水産 <b>選 感 文</b></li> <li>・日本の国土の自然等の様子 <b>感 文</b></li> </ul>
社会 6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の歴史 <b>文</b></li> <li>・世界の中の日本の役割 <b>選 文</b></li> </ul>
理科 3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昆虫や植物の成長のきまりや体のつくり、昆虫と植物のかかわり <b>健 選</b></li> </ul>
理科 4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動植物の活動や成長と季節とのかかわり <b>健 選</b></li> </ul>
理科 5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・植物の発芽、成長、結実とその条件 <b>健 選</b></li> <li>・動物の発生や成長 <b>健 選</b></li> </ul>
理科 6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人や動物の体のつくりと働き <b>重 健</b></li> <li>・生物と環境とのかかわり <b>選 感</b></li> </ul>
家庭 5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭生活、家庭の仕事、家庭との触れ合い <b>重 感 社</b></li> <li>・日常の食事、調和のよい食事のとり方 <b>全部</b></li> <li>・簡単な調理 <b>重 健 選 文</b></li> </ul>
体育 3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の大切さ、健康によい生活の仕方 <b>重 健</b></li> <li>・体の発育・発達 <b>重 健</b></li> </ul>
体育 5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気の予防 <b>重 健 選</b></li> </ul>