

## 1. 研究テーマ

自分の心とからだで、ありのままの自分・友だちを受け入れ、  
自己決定していく力を育む支援のあり方

## 2. 研究内容

### ・研究授業の実施

期 日 平成 17 年 10 月 12 日 (水)  
会場校 須坂市立小山小学校  
単元名 「たべるのだいすき もりもりげんき」  
授業学級・授業者 1年西組 竹内しのぶ教諭

### ・内 容

近年、食生活をとりにくく社会環境などが大きく変化し、人々の食行動も多様化し、偏った栄養摂取など食生活の乱れが問題となっている。

児童・生徒をとりにくく食生活も同様で、朝食の欠食、子どもだけで食事をする孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向や痩身傾向の増加などが顕著になってきている。生活習慣病の発症と食生活の関係が明らかになってきているが、若年化の傾向や将来の食生活に向けてなど食習慣の形成は課題となっている。

昨年度まで行ってきたエイズ教育が3カ年の指定を終了したことをうけて、今年度は現代社会において課題となっている「食」と健康についてを研究の中心とすることとした。

「食に関する指導」については、まだ新しい分野でもありカリキュラム等の作成は今後の研究によるところも多いが、今年度は例として学年別指導計画を作成した。またアンケートを取るなどして子どもたちの食と健康についての実態をつむことに努め、記録カード等を使って健康への意識を高めた。

## 3. 研究の成果

小学1年の子どもたちが、給食センターに関心を持ったことから食に対する学習が始まった。自分の食生活を省みながら(家庭の協力を得て)、さらに栄養の学習に進んだ。授業では自分たちのつくったやさいを使っておみそ汁を作ることを実際にやり、おいしくできたことでさらに関心が高めることができた。

# 食に関する指導

### < 食に関する指導の目標 >

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。

### < 食に関する指導の基本的考え方 >

	低学年	中学年	高学年
体の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>●給食ではいろいろな食品が使用されていることを知る。</li><li>●日常食べている食品の名前や形がわかる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●1日3度の食事をよくかんで、しっかり食べることの大切さがわかる。</li><li>●食べ物は、その働きによって3つに分類することができることを知る</li><li>●給食の献立には、3つの働きがある食べ物が、バランスよく取り入れられていることがわかる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●健康の保持増進のためには、規則正しい1日3度のバランスの良い食事が大切であることがわかる。</li><li>●自分たちの健康の保持増進には、学校給食が大きな役割を果たしていることがわかる。</li></ul>

	低学年	中学年	高学年
心の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友だちと仲良く給食を食べることができる。</li> <li>● 給食での準備や後片付けなどの当番活動を通して協力することが、楽しい給食時間になることを知ることができる。</li> <li>● 食べ物は自然の恵みで作られており、人間も同じ自然の恵みで生きていることを知り、それをもらって自分が成長していることが分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グループで協力し、楽しい雰囲気の中で給食を食べることができる。</li> <li>● 友だちと協力して給食の準備や後片付けなどの当番活動ができる。</li> <li>● 学校給食を通して自分を支えてくれる人々や友だちに感謝の気持ちを持つことができる。</li> <li>● 食べ物をはぐくむ自然のすばらしい仕組みを知ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナーについて考え、会話を楽しみながら気持ちよく食事をするができる。</li> <li>● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や配膳ができる。</li> <li>● 学校給食を通して、協力することの大切さを知り、自分たちを支えてくれる人々や周囲の友達に感謝し、それに応えることができる。</li> <li>● 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、自然を大切にしようとする心を持つことができる。</li> </ul>
社会性の涵養	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。</li> <li>● 協力して準備や後片付けができる。</li> <li>● グループで楽しく会食することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分たちの食べている給食は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることが分かる。</li> <li>● 係りや当番活動など、自分に与えられた仕事は安全と衛生に注意して行うことができる。</li> <li>● 自分たちの食生活は他地域や諸外国とも深いかかわりがあることが分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力について知り、関係する人々へ感謝の気持ちを持つことができる。</li> <li>● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や準備ができる。また、グループのリーダーとして自覚と責任を持って行動することができる。</li> <li>● 地域に昔から伝わる食文化や歴史について関心を持つことができる。</li> <li>● 外国の食文化を通して、外国とのつながりについて考えることができる。</li> </ul>
自己管理能力の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の健康のため、給食を食べようと努力することができる。</li> <li>● 食に関わる行事に積極的に参加することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給食をもとに、栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。</li> <li>● 食に関わる行事に積極的に参加し、自分の食生活を見つめることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の健康を食事、運動、休養及び睡眠の生活習慣から考え、バランスのとれた規則正しい食事を心がけることができる。</li> <li>● 食に関わる行事を計画したり、積極的に参加したりすることができる。</li> <li>● 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようとする努力することができる。</li> </ul>

#### 4. 来年度への課題

「食に関する指導」については、カリキュラム等がまだきちんと出来ているわけではないので、今年度作成された指導計画の他の学年での実施等によりさらに良いものにしていくことが必要である。