

2010年度 プロジェクト経費（学長裁量経費）研究成果報告書

I テーマ

食べ物から学ぼう！心とからだで味わって！ - 食育指導を通して-

II 代表者及び共同研究者名

○ 水野洋子	附属名古屋小学校	栄養教諭	食育研究の推進（部長）
志治健一	附属名古屋小学校	1年学年主任	食育研究の推進
荒川真一	附属名古屋小学校	3年学年主任	食育研究の推進
江口孝一郎	附属名古屋小学校	6年学年主任	食育研究の推進
熊谷佳代	附属名古屋小学校	家庭科専科	食育研究の推進
海野康之	附属名古屋小学校	家庭科4年担任	食育研究の推進
長縄美緒	附属名古屋小学校	養護教諭	食育研究の推進

III テーマの概要

本校の食育の組織は、平成21年度から栄養教諭が配置されたことにより、本校の食に関する指導が学校全体で推進されるよう食育部が設置され、今年度は、低・中・高の学年主任3人、栄養教諭、家庭科担当教諭（2人）、養護教諭の7人で構成され、教職員で共通理解を図りながら学校全体での食育の研究を進めた。

本校の児童の実態を見ると、食生活調査の結果からは、「給食が好き」の割合は80%であり、楽しみにしている児童が多く見られたが、「給食をまったく残さない」の割合は30%であり、残量も10%～13%であった。給食時の様子を見ると、苦手な物は平気で残してしまう児童も見られ、給食に使われている食品や献立についても意識せずに食べている児童が多く見られた。このことは、食べ物への関心が低く、食べ物を大切にすることや食べ物と健康の関わりについての理解が不十分であることに原因があると考え、給食の献立や使われている食品を材として活用しながら、食べ物に興味・関心を高めるとともに家庭への働きかけも大切にし、生涯にわたって健康な生活をおくるために、心も体も健康な子どもたちを育てていく必要があると考えた。

以上のことから、本校では、食に関する年間計画に基づき、食べ物への興味・関心を高め、食べることの楽しさ・重要性や食べ物を大切にすることを育てることが必要であると考え、「食事の重要性」と「感謝の心」を重点目標として、栄養教諭による学級活動と給食時間での指導を中心に食に関する指導を進めた。

IV 研究成果の概要

(1) 学級活動での食に関する指導

学級活動では、児童の実態を踏まえ、各学年、年間2回の指導時間を設定し「食事の重要性」と「感謝の心」を重点目標として、栄養教諭による食に関する指導を行った。特に低学年では、野菜を苦手としている児童が多いことから、2年生では、生活科の野菜栽培体験と関連させ、夏・秋・冬野菜の栽培を計画し、自分で育てた野菜を収穫後、調理して食べたり、五感で味わったりする体験学習を中心に食に関する指導を行った。

—平成22年度 2年生（学級活動）における指導実践—

月	主 題	主な指導内容
5月	【食事の重要性】 いろいろな野菜を食べられるようにしよう	2年生の野菜の嗜好調査結果から、自分の野菜の食べ方を振り返らせる。紙芝居「よっちゃんの夢」から、野菜の働きや残された野菜の気持ちに気付かせ、野菜を食べる意欲を高める。もりもりがんばりカードで給食を残さず食べる意欲を高める。
6月	【食事の重要性】 めざせ野菜ソムリエ	「附小野菜ソムリエ」の味わい方を知らせ、きゅうり・かぼちになんじんの3つの野菜を五感をはたらかせて、「目」「鼻」「耳」「口」「舌」で味わい、表現する体験をさせる。野菜本来の味を知り、野菜を身近に感じ興味・関心を高めるとともに、いろいろな野菜を味わって食べようとする意欲を高める。

7月	【食の重要性】 トマトがいっぱい元気いっぱいパスタを作ろう(保護者参加)	夏の野菜として収穫したミニトマト・ナス・ピーマンなどを使って、調理し、野菜ソムリエとして五感をはたらかせて、味わい表現することで育てた野菜への感謝の気持ちや食べる意欲を高める。
11月	【食の重要性】 【感謝の心】 さつまいもパワーで元気になる (保護者参加)	秋の野菜として収穫したさつまいもの根・茎・葉を使って調理することにより、すべて食べられることに気付かせ、野菜ソムリエとして五感をはたらかせて、味わい表現することで育てた野菜への感謝の気持ちや食べる意欲を高める。
3月	【食文化】 おこしものとみそおでんを作ろう (保護者参加)	尾張地方の郷土菓子「おこしもの」は、昔からひな祭りに、作られていた菓子であることを知らせ、工夫して作らせることで、手作りの楽しさやおこしもの作りを伝承することの大切さに気付かせる。また、冬の野菜として収穫した大根と鰹節を使って調理し、八丁みその甘味噌をかけて食べ、味わい表現することで、育てた野菜への感謝の気持ちや食べる意欲を高める。

ア 実践事例 (2年生 6月 題材名「めざせ! やさいソムリエ」)

(ア) 題材設定の理由

給食は好きで楽しく食べている子どもたちが多い反面、野菜を苦手としている子どもが多く、ほとんど食べない子がいることが分かった。また、生活科と関連づけて好きな野菜を調べた結果、1位かぼちゃ、2位にんじん、3位トマト、4位きゅうり、5位ブロッコリーであった。

給食時の学級訪問での児童の様子を見ると、毎日の給食カレンダーの活用で、献立名については少しずつ関心が高まってきている。しかし、使われている食品やその食品の味については関心が低く、食品を意識し、味わって食べている様子があまり見られなかった。

そこで、本題材「めざせ! やさいソムリエ」では、児童の実態を踏まえ、野菜を五感で味わい感じたことを言葉で表現することができる人を「附小やさいソムリエ」と名付けた。ひとつの野菜を意識して、五感をはたらかせて、楽しく味わう体験をさせることにより、今まで気づかなかった食べ物の色や形、におい、音、歯ごたえ、味などに気づかせ、いろいろな野菜を自分から食べようとする意欲を高めることをめざしている。そして、生活科の野菜栽培の体験時期と同時に、五感をはたらかせて味わう体験をさせることで、より野菜を身近に感じ興味・関心を高め、さらに、いろいろな野菜を味わって食べようとする意欲を高めていくことが期待できると考えた。

このように、本題材を設定することは、野菜を目(視覚)・鼻(嗅覚)・耳(聴覚)・口(触覚)・舌(味覚)の五感をはたらかせて楽しく味わう体験をさせることによって味わうことを通して、食品への興味や関心を高め、いろいろな食べ物を食べようとする意欲を高める「食事の重要性」を具体化することにもなり意義深い。

(イ) 目標

- いろいろな野菜への興味・関心をもち、五感をはたらかせて味わい、表現することができる。 **【食の重要性】**

(ウ) 指導過程

本題材では、野菜を五感をはたらかせて味わう活動を通して食べ物の味わい方を知り、野菜への興味・関心を高め、いろいろな野菜を味わって食べようとする意欲を高めることをねらいとしている。そこで、この目標を達成するために、【つかむ】【調べる】【まとめる】の以下の流れで指導を進めた。

つかむ	<p>【つかむ】段階では、「附小 やさいソムリエ」を登場させ、トマトを使って五感をはたらかせて味わう活動を実際に見せ、味わい方や言葉での表現の仕方について注目させるようにする。</p> <p>「附小 やさいソムリエ」は、野菜をいろいろな方法で味わい表現できる人であることを伝え、「附小やさいソムリエ」になりたいという意欲を高め、めあてをつかませる。</p> <p>めあて「やさいをいろいろなほうほうであじわって やさいソムリエになろう！」</p>
-----	---

調 べ る	<p>【調べる】段階では、10 グループ（各4名）に分かれさせ、「きゅうり・にんじん・かぼちゃ」を、事前に蒸して塩味をつけ、それぞれを容器に入れグループごとに分けて準備しておく。最初に、五感で表現しやすいきゅうりを使って、目・鼻・耳・口・舌の順に、五感を意識させるようにし、味わい方や表現の仕方を理解させる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>目（視覚）・形・色・外観に注目させ、皮と中身の違いにも気づかせ、表現させる。</p> <p>鼻（嗅覚）・今までの児童の体験を想起させ「～のようなおい」という表現方法があることを知らせる。</p> <p>耳（聴覚）・食べている時の音に集中させ、お互いの音を聞き合うようにさせ表現させる。</p> <p>口（触感）・歯ごたえ、舌触り、温度などを意識させ、表現させる。</p> <p>舌（味覚）・甘味・塩味・酸味・苦味・辛味などがあることを確認し、「～のような味」という表現方法があることを知らせる。</p> </div> <p>にんじんとかぼちゃは、「附小 やさいソムリエ」になるために、自分で味わい表現することを知らせ、それぞれ1cm角3個を準備し、「目」と「鼻」で味わい、次に「耳」・「口」・「舌」で、それぞれ1個ずつ食べて味わい感じたことを学習プリントに記入させる。記入した内容を発表し合い、板書にまとめることにより、自分の感じ方とは違う、いろいろな感じ方があることに気づかせる。</p>
ま と め る	<p>【まとめる】段階では、今日の授業を振り返り、気づいたことや分かったことを学習プリントにまとめ、発表させる。野菜を五感をはたらかせて味わい、表現できたことを賞賛し、「附小 やさいソムリエ」として認定する。これからも、いろいろな食べ物を、五感をはたらかせて味わって食べるように意欲を高めさせる。</p>

(エ) 成 果

日頃食べ慣れている野菜を、「目」・「鼻」・「耳」・「口」・「舌」の五感をはたらかせて丁寧味わうことで、今まで意識していなかった食べ物の色や形、噛んだ時の音、におい、歯触りなどに気づき、新たな味わい方を発見し、ほとんどの児童が、自分なりの表現で学習プリントにまとめることができた。これは、野菜の味わい方を「附小野菜ソムリエ第1号」の登場で実際に示したことで、児童にとって分かりやすく、親しみやすいこともあり、「附小野菜ソムリエ」になりたいという気持ちを高めることができた。そして、生活科の野菜栽培の体験時期と同時に、五感をはたらかせて味わう体験をさせることで、より野菜を身近に感じ、興味・関心を高め、いろいろな野菜を味わって、自分の言葉で表現しようとする意欲も高めることができた。

また、他の児童の発表を聞くことで、自分とは違う感じ方や表現の仕方があることに気づき、自分の表現方法に加えてみたり、お互いに認め合ったりする様子が見られた。最後のまとめの中では、「野菜をいろいろな方法で味わったら、きゅうり・にんじん・かぼちゃがとても甘く感じました。」「食べるといろいろな音やにおいがして、甘くておいしかったです。」など野菜の甘さを感じた児童が多く見られ「かぼちゃが苦手だったけど、味わって食べるとおいしくて好きになりました。」「にんじんをこれからは食べようと思います。」など、日頃、野菜が苦手で残している児童も味わって食べることができ、今までにはない野菜のおいしさを発見することができ、野菜を食べようとする意欲を高めることができた。

また、翌日の児童の日記には、食育の授業について書いている児童が多く見られ。その日記の内容からも、附小野菜ソムリエとして、いろいろな食べ物を味わって食べようとする意欲の高まりが見られた。

先生あのね。きのうの食育のめあては、『めざせやさいソムリエ』だったよ。わかったことは、食べ物には口で味わうのだけではなく目・鼻・耳で味わえるとわかりました。これからも、おうちや学校の給食で今日勉強したことをしていきたいです。(児童の日記から)

(2) 給食時間中の学級訪問による指導

給食時間中の指導として、毎日の献立名、栄養、食事マナー、食べ物クイズなどをまとめた給食カレンダーを作成し、あいさつ時に児童に発表させることにより、献立名や給食に使われている食品に関心を高めた。また、給食時間の指導として、同一学級に3日～4日連続で年間2回訪問し、給食準備の指導や食事マナーなどを中心に指導を加えながら、個への支援を行ったことにより、「はしの持ち方」や「交互食べ」「よくかむこと」などを意識して食べたり、苦手なおかずを頑張って食べたりする様子が見られるようになった。

(3) 献立・会食の工夫

楽しくおいしい給食の時間にするために、デザートを自分で選択することができる「デザートセレクト給食」や同学年の友達や先生と楽しく会食する中で、学年交流会食会として「学年にここ会食会」、全校縦割り会食会として「なかよしグループ会食会」を行い、特に「なかよしグループ会食会」では、高学年の児童が低学年に声かけしたり準備を手伝ったりする姿が見られ、いつもとは違う楽しい雰囲気で行うことができた。

以上のような実践を進めた結果、「給食をまったく残さない」の割合が38%になり、昨年度に比べ8%も増加した。また、給食の残量については、21年度は、主食・おかず・牛乳とも平均約10%から13%の残量が見られたが、給食委員会活動として行った「もりもり週間」での取り組みや学級活動での食に関する指導後には、いつもより残さず食べる児童が多くなり、22年度の平均残量を見てみると、7%になり、昨年度に比べ残量の減少が見られるようになった。

このように、昨年度から取り組んだ食に関する指導を通して、児童の食べ物への関心が高まり、食べ物を大切に味わって食べようとする様子や食べ物のはたらきを理解し、自分の健康を考えて、苦手な食べ物も残さず食べようとする意欲の高まりが見られるようになってきた。また、給食時間においては、「はしの持ち方」「交互食べ」「よくかむこと」などを意識して食べたりする様子や調理員さんへの感謝のあいさつも自分から大きな声で言うことができる児童も多く見られるようになり、児童の行動変容をみることができるようになってきた。

V 研究の課題

今後の課題として、まだ苦手な食べ物を残してしまったり、名古屋産や身近な食べ物への関心が低い児童も見られることから、食に関する指導内容を、知識として理解させるだけでなく、実生活に生かすことができるように体験学習を積極的に取り入れ、食べることの楽しさや食べ物を大切にする心を育てるとともに、身近な地域の食べ物や伝統的な食文化を理解させ、尊重する心も育てていきたい。

また、今年度から始めた附属幼稚園での、保護者と園児を対象にした食に関する指導については、今後も、幼児への発達段階に応じた指導とともに、保護者への啓発も行い、幼稚園から小学校への継続した食育となるように指導内容についても検討していきたい。