『生きる力』の基礎となる食育の実践に関わる研究

高山　清美　　（陽 光 台 小 学 校）
塩澤　恵美　　（藤 野 北 小 学 校）
関　　恵理　　（大 野 南 中 学 校）
小林　真弓　　（大 野 台 中 学 校）
田島　洋子　　（総合学習センター）

近年、社会情勢のめまぐるしい変化とともに、「食」に対する考え方も変化し、多様化してきている。栄養摂取の偏りや朝食の欠食、肥満などの問題が健康への影響を及ぼすことが懸念されるだけでなく、食の安全上の問題も生じている。今、私たちは、自ら自己の「食」のあり方を学ぶことが必要となってきている。

本研究では、食の楽しさや大切さを感じる経験を通して、食への関心を高めることが、「食育」の目的である「生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいくこと」につながり、また、『生きる力』にもつながると考えた。

食育は、学校・家庭・地域が連携して行うことが大切であるため、学校から家庭や地域にも食に関する実践を発信し、働きかけていきたい。

Ⅰ　研究のねらい

近年、社会情勢のめまぐるしい変化とともに、人々のライフスタイルや「食」に対する考え方も変化し、多様化してきている。そのような中で子どもの「食」をめぐっても、発達発育の重要な時期であるにもかかわらず、栄養摂取の偏り、朝食の欠食、肥満や生活習慣病の増加、思春期における過度の痩身志向など、問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。またそれに加え、食の安全上の問題、食の海外依存の問題も生じている。

食べることは生きることに直結するものである。また、「食」は心身の成長および人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものである。私たちは今、自ら自己の「食」のあり方を学ぶことが求められている。

その中で、学校・家庭・地域もまた、「食」の大切さを再確認し、子どもたちが生き生きとした生活を送るための食環境づくりに努めなければならないと考える。平成１７年に食育基本法が制定され、学校では給食や生活科、体育・保健体育科、家庭科などでの関連教科における指導の充実が挙げられている。また、食に関する指導の全体計画の作成を推進しており、相模原市でも平成２４年度末までに多くの学校で作成がされ、食育の取り組みが始められている。

本研究では、楽しい食事の経験が、食への関心を高め、生涯にわたり自らが食生活を営むための基盤の育成になると考えた。そこで、「食に関する指導の目標」の中の「食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする」を中心に据え、子どもたちが食事をすることが楽しいと感じ、食への関心が高まるような楽しい食事の場、食事の大切さを学ぶ場づくりの具体的実践を『楽しい食事』をキーワードとして取り組んでいきたい。

Ⅱ　研究内容

１.『生きる力』の育成

新学習指導要領において、『生きる力』とは「いかに社会が変化しようと、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質能力である。また、自らを律しつつ他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心など豊かな人間性である。そして、たくましく生きていくための健康や体力である」とされている。

一方、食育基本法には、「『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づける」と明記されている。食育を行うことそのものが『生きる力』の基礎になるということである。

本研究では、次に記した「食に関する６つの指導の目標」の内容の充実に向けて取り組んでいくことが、「生きる力」のさらなる育成につながると考えた。

【食に関する指導の目標】

① 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

② 心身の健康

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。

③ 食品を選択する能力

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。

④ 感謝の心

食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

⑤ 社会性

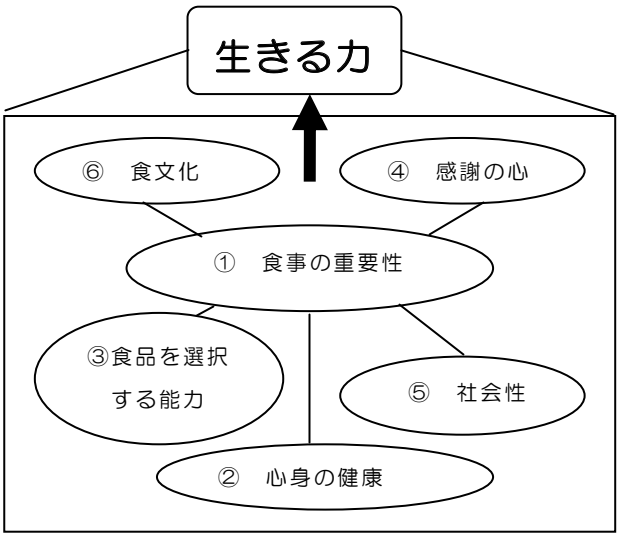
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

⑥ 食文化

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。

食に関する指導の手引　－第一次改訂版－

H22.3 文部科学省より



２．目指す姿

小学校１年生から中学校３年生までの子どもを対象に、食に関するアンケート調査を行ったところ、「食事をすることが楽しいですか」という設問（図１）では、９０％前後の子どもが「とても楽しい」「少し楽しい」と回答している。また、「あなたが食事を楽しいと感じるのは、どのような時ですか」という設問（図２）では、どの学年においても、１人の時よりも人と一緒のときに楽しさを感じていることが分かった。

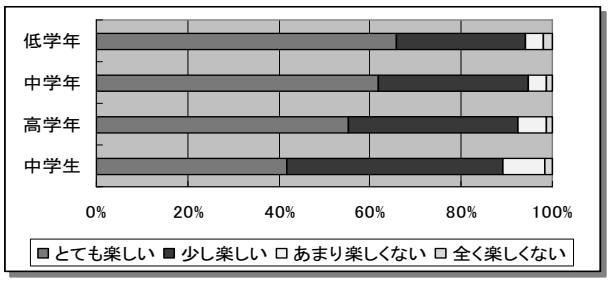


図１　食事をすることが楽しいか

食に関するアンケート

対象：相模原市内　教育研究員所属校

小学校１年生～中学校３年生

人数：小学校低学年（１５２名）

小学校中学年（１７１名）

小学校高学年（１７３名）

中学生　　（１０２４名）

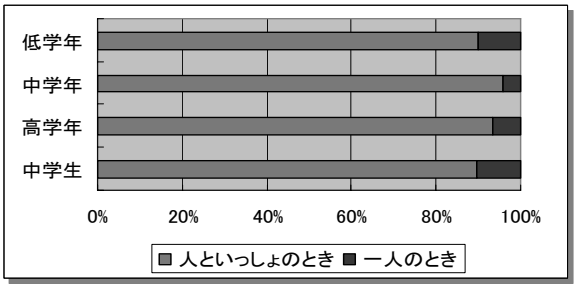


図２　食事を楽しいと感じるのはどのような時か

しかしその一方で、前述したような、朝食の欠食、肥満や生活習慣病の増加などの課題が伺えるのが現状である。

このことから、子どもたちは生活科や家庭科などの授業等を通して食に関する知識は得ているものの、その知識を現実の食生活に活用していこうとするまでの関心や意欲が高まっていないのではないかと考える。

そこで、９年間の義務教育期間で、児童生徒に食事の楽しさや食事の大切さを感じられる経験の場を意図的に設けることで、食に対してより高い関心をもつ児童生徒を育成していきたいと考えた。生涯にわたってよりよい食生活を営んでいこうとする意欲の向上や実現につながる第一歩として、その経験を積み重ねることが食への関心の高まりにつながると考えた。

【　目　指　す　姿　】

食に関する知識

＋

楽しい食事の経験

⇓

関心の高まり

①食事の重要性②心身の健康③食品を選択する能力
④感謝の心⑤社会性⑥食文化

３　「楽しい食事」のとらえ

本研究では、子どもたちの食への関心を高めるため、「楽しい食事」をキーワードとし、研究を進めることにした。「楽しい食事」のとらえは次の３つと考えた。

（１）人との関わりがあること

食に関するアンケート調査より、児童生徒は人と一緒に食事をすることに楽しさを感じていることが分かった。（図２）

このことから、学校で関わる児童生徒のみならず、家族や地域の方々との関わりがあることを「楽しい食事」の１つと考えた。

（２）豊富な会話があること

「あなたは、家で食事をするときだれかと会話をしていますか」の設問では、８０％以上の児童生徒が家族と会話をしていることが分かった。図２と図３の結果から、人との関わりから生まれる会話も食事の楽しさに関係あると考えた。

児童生徒がより会話をしやすい環境にするため、また、食に関する話題が広がるようにするため、グループ活動を取り入れることにした。

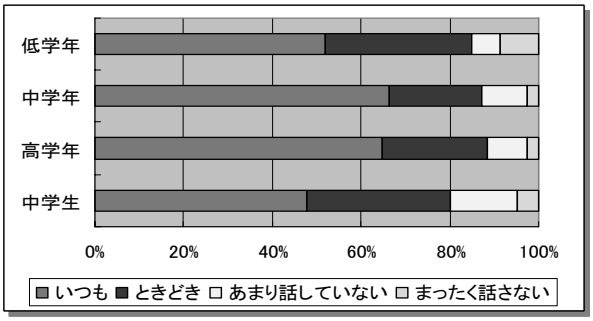


図３　食事中だれかと会話をしているか

（３）わくわくするしかけがあること

食への関心をさらに高めていくことが、将来的に豊かな食生活を営もうとする意欲の向上につながると考える。そこで、児童生徒が楽しいと感じながら、食への関心が高められるような、また、児童生徒がさらに主体的に食に関わることができるようなわくわくするしかけを考えた。

４　学校での取り組み

本研究では、『楽しい食事』をキーワードとして、その実現の場の中心を、小学校では給食の時間に、また、中学校では技術・家庭科（家庭分野）の授業に設定した。これらの時間に、児童生徒のつぶやきを拾い、前述した「食に関する指導の目標」と関連づけ、どの内容の関心が高まっているかを把握することにした。

小・中学校のどの実践も、前述した「楽しい食事」のとらえ（１）（２）（３）を踏まえ実践を行った。

（１）小学校での実践

小学校における食育については、学校教育全体で指導し、給食の時間はその中心的な指導の場とされている。

次（①②③）の３つの取り組みは、給食の時間を使って、食への関心が高められるように取り組んだ実践である。実践の過程で、食の大切さも学べるような活動を意図的に組んでいきたいと考えた。

① 会話がはずむ楽しい給食

給食中は、多くの児童が友だちと話しながら楽しそうに給食を食べる姿を見かける。栄養教諭という立場から、児童が関わりながら会話ができるような給食クイズや給食のお便りの活用を考えた。

【給食クイズ】

クイズそのものが児童にとって楽しいものではあるが、給食クイズは食材や季節など食への関心を高められるような内容とした。

【給食のお便り】

給食時間に紹介する「給食のお便り」は、給食室からの一方通行ではなく、教室にいる児童と給食室双方向のつながりをもったものになっている。児童の感想や質問から興味関心の高まりや給食時間の児童同士の関わり・会話の様子を知ることができている。

② 授業からつなげる楽しい給食

小学校１年生の生活科の学習「ちいきとなかよし」で、地域の方々と公民館で、郷土料理の手打ちうどん作りを行う計画を立て、その後、地域で作られているうどんを給食のメニューに取り入れてもらうことにした。児童がその日の給食を楽しみにすると考えたからである。

うどん作りが盛んになった理由や地域に伝わるうどんの作り方を学ぶと共に、地域の方々から食事中のマナーもさり気なく教えてもらえるよう事前に頼んだ。

また、単元の中では、栄養職員から話を聞く機会を持った。その中で、給食は野菜をたくさん入れて栄養バランスよく作っていることや、野菜の切り方を工夫していることなどについて話をしてもらい、その後、児童への給食の提供という形をとった。

③ 家庭とつながる楽しい給食

給食と家庭をつなぐ手立てとして、家庭で作られている料理を給食で提供することとした。平成２４年度、研究員の所属校では給食室にオーブンが入ったため、オーブン料理と限定して料理を家庭に募集をしたところ、７点の応募があった。

食材調達や栄養バランスの関係上、若干手直しをして児童へ提供するものあったが、家庭の料理が給食に出るということで、児童の多くが楽しみにしている様子がつかめた。

給食に家庭の献立を提供する日は、作成した方からのメッセージを伝え、給食のお便りの活用を図った。また、学級担任にクラスの児童の様子を掴むよう依頼をしたところ、家庭で給食の献立についての話題が出ていると聞くことができた。

＜小学校＞　①会話がはずむ楽しい給食

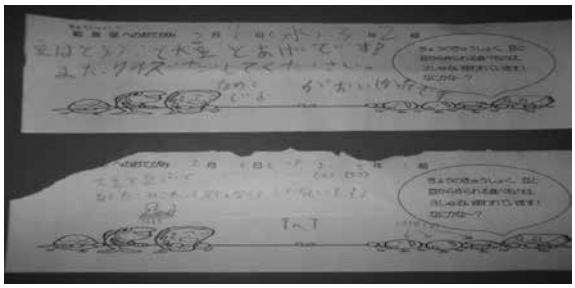
１）「楽しい食事」の実現に向けて

・給食の内容、食品や料理に着目した会話を増やすため、給食クイズを実施した。

・給食のお便りに児童の感想や会話の様子、クイズの回答記入欄を設けた。

２）給食クイズ、給食のお便りの工夫と児童の反応（太字は「わくわくするしかけ」）

＜食に関する指導の目標＞①食事の重要性　②心身の健康　③食品を選択する能力　④感謝の心　⑤社会性　⑥食文化

給食クイズ、給食のお便りの工夫	児童の反応と食に関する指導の目標との関連
●給食クイズの実施 例１　ごまみそ汁に使っているごまは、何ゴマでしょう？ 1)白ごま 2)黒ごま 3)金ごま 4)銀ごま 例２　ごまみそ汁のだし汁は、何からだしをとっているでしょう？ 1)鯖の削り節 2)鶏ガラ 3)昆布 4)煮干し 例３　けんちん汁に入っているにんじんの切り方は何切りというでしょう？ 1)いちょう切り 2)さんかく切り 3)せんす切り 例４　けんちん汁の具は何種類でしょう？ 	③銀ゴマって本当にあるの？ ③家庭科で作ったみそ汁のだし汁は煮干しでとったけど、給食はどれかな？ ③（にんじんを箸でつかんで見ながら）三角じゃないよ。せんすの形だよ。せんす切りだよ！ ちがうよ、いちょう切りだよ。 ①③にんじんと、ごぼうとだいこんと・・・ ７種類かな？ こんにゃくもあるよ。８種類だよ。 みんな、もう１回数えてみて。 ①③（後日児童からの質問） 今日の給食のすきやき煮の具は何種類だったの？
●給食のお便りの工夫（児童の感想や会話の様子、クイズの回答記入欄を設ける） 例５　たこの足は何本？ 1)６本 2)８本 3)１０本 例６　たこ独特の漁法はどれでしょう？ 1)釣り針で釣り上げる 2)つぼの中に誘ってつかまえる 3)網を投げてつかまえる 	③たこの足ではなくて、「うで」らしいですよ。 ①いつも給食クイズが楽しいです。また給食クイズを出してください。 

３）児童の関心の高まり

給食クイズを実施した日は、クラスからの感想等記入欄の提出数が多くなり、児童はクイズをとても楽しみにしている様子が見られた。クラス担任からも、給食クイズによって友だちや担任と食に関する会話が増え、給食の内容についての関心が高まる様子が聞けた。

給食クイズにより児童の食に対しての関心は高まるが、児童のつぶやきは「①食事の重要性」「③食品を選択する能力」を関連するものが多く、偏りが見られた。

＜小学校＞　②授業からつなげる楽しい給食

１）「楽しい食事」の実現にむけて

・生活科の学習で郷土料理である手打ちうどんを地域の方々と一緒に作った。
・単元の終末で他の学年の子どもたちに給食を手紙で紹介し、放送で読み上げてもらった。
・手打ちうどんを紙粘土で再現して作り、栄養職員に直接、うどんを給食のメニューに取り入れてもらうお願いをした。

２）学習の展開と生徒の反応（太字は「わくわくするしかけ」）

＜食に関する指導の目標＞①食事の重要性　②心身の健康　③食品を選択する能力　④感謝の心　⑤社会性　⑥食文化

授業と給食をつなげる工夫	児童の反応と食に関する指導の目標との関連
地域の方々とのうどんづくり **○地域の方々と関わりながら作ったり食べたりする。** ・うどんの作り方 ・うどんづくりが盛んになったわけ ・「こし」という言葉の意味 ・　食べ方・マナーについて	③（担任：みんなの食べたうどんとどこが違うかな？）わかった、こしがないんじゃない！ ③おいしい。味が違う！ ③やわらかい。
メニューのリクエスト **○学校栄養士さんにメニューのリクエストをして話をする。** ・給食は、栄養バランスを考えて、作るので、リクエストしたものより野菜が多く入ります。 ・しいたけは、一人一枚入れると全部で４００枚もいります。それは無理なので、薄く切って入れます。	③（担任：みんなが作ったうどんとは違う野菜が入っています。何でしょう？）　にんじん・だいこん・はくさい ③ねえ、ねえ、こんなの（材料）入っていたっけ？
リクエストした料理が給食に！ **○リクエストをもとに、献立をたてていただく。** **○みんなに書いた手紙（うどん作りの様子や郷土料理の紹介文）を、放送でよみあげてもらう。** 	②④（食事前）今日はみんな残しちゃだめだぞ！ ①（配膳中）ぼく、大盛り食えそう！ ①（配膳中）いいにおい！ ①（担任：どうですか？うどんは？）うまい！ ①もう、うどん無くなっちゃった。 ③（普段は残すことが多い子）もう食べきっちゃった。 ①おいしかった。おかわりある？ ①②（しいたけが苦手な子が食べきって） ああ。おなかいっぱい。 ⑥　先生！（自分たちの郷土料理の紹介文が読まれるので）放送は何分から？

３）児童の関心の高まり

うどん作りや、メニューのリクエストなど、児童が給食に主体的に関わる取り組みを行うことで、うどんが給食に出ることを待ち望む姿や、苦手な野菜も自分から食べようとする意欲的な姿が見られた。また、自分たちがうどん作りに関わったことや、地域の方々や学校栄養士と関わったことで、食材についての話題が増えるとともに、作っている人の思いや願いを感じ取り、残さず食べようという気持ちも芽生えた。地域の方々に教えていただいた、郷土料理の話をよく覚えていて、友達に説明する子もいて、郷土料理についての関心の高まりが見られた。

会食時に地域の方々に食べ方やマナーについて意図的にアドバイスをいただいたが、給食時の児童のつぶやきには表れなかった。そのため、食事のマナーについては、日常的に声をかけるようにしている。

＜小学校＞　③家庭とつながる楽しい給食

１）楽しい食事の実現に向けて

・家庭から人気料理を募集し実際に給食に取り入れた。応募してもらった保護者の方には、後日、詳しく話を伺い、児童に料理の紹介ができるようにした。

２）給食の展開と児童の反応（太字は「わくわくするしかけ」）

＜食に関する指導の目標＞①食事の重要性　②心身の健康　③食品を選択する能力　④感謝の心　⑤社会性　⑥食文化

給　食　の　展　開　と　工　夫	児童の反応と食に関する指導の目標との関連
●給食献立表で家庭の人気料理は☆印と囲みで強調し、特別献立であることを周知する。 **●実施日の数日前より児童玄関前に、料理を応募してくれた保護者の方の応募用紙を拡大掲示し、メッセージを伝える。**	「まきまきタコス風春巻き」 ②春巻きあまり好きじゃないから残していい？ （担任）あれ？食べられたの？ 食べたらおいしかった。 ②③中に何が入っているのかなあ？「なす」だ！ いやなものが入っていたけど食べられた。
●給食に家庭の人気オーブン料理が登場 **●放送委員会による昼の放送で応募者のメッセージを紹介する。** **●給食のお便りで料理について紹介する。** 	「ベーコンとほうれんそうのキッシュ」 ①〇〇さんの家の料理なの？すごい！こんなにおいしいのが食べられていいな！
	「さけのタルタルソース焼き」 ③タルタルソース、調理実習で使えるよね。
	「シュガートースト」 ⑥クリスマスに家でこういうトーストを作るよ。 ①③家で食べていて大好きなオーブン料理があって、給食でだしてもらえる？お肉でにんじんとアスパラを巻いて焼くんだ。
	「スイートポテト」 ①（１年生）６年生に作ってもらった料理だ！ ①③（６年生）この間みんなで作ったよね。
	「鶏肉のグリル」 ①③おいしかったよ。家で作ってもらいたいから作り方教えて。オーブンあるけどあまり使っていなくて、フライパンでも作れる？
	「ピザトースト」 ①（２日前）あさって、オーブン料理の日だよね。 ③野菜もおいしく食べられる！ ①来月はオーブン料理あるのかなあ？ （クラスの友だちと献立をチェック）

３）児童の関心の高まり

オーブン料理そのものも２学期の給食から登場し児童にとって目新しいものであったが、家の人から教えてもらった料理が給食に登場することによって、より一層食事に対する興味関心が高まり、給食時間は料理に関する会話が増え、楽しい雰囲気の中で給食を食べる様子が見られた。その後も６年生の給食のリクエストメニューの中に今回の料理が出てくるなど、興味関心の高まりは継続している。

（２）中学校での実践

中学校における食育については、「技術・家庭科における食に関する指導を中核として、学校の教育活動全体で一貫した取組を推進することが大切である」とされている。

平成元年の学習指導要領改訂から技術・家庭科が男女共修なり、これ以降、食生活をよりよくしようとする能力と態度が生徒全員に育まれるよう授業が行われてきた。技術・家庭科（家庭分野）の授業の中に、次（①②③）のような工夫を施すことで、教科の目標や食育の目標が実現されるだけでなく、本研究が目指す、食に対してより高い関心をもつ生徒の育成にもつながると考えた。

① 会話が広がる楽しい授業

「仲間と一緒に調理をし、それを一緒に食べる」という家庭科の授業で行う調理実習そのものが「楽しい食事」の実践の場であると考える。

今回は相模原の郷土料理「とっちゃなげ(すいとん)」を題材とした。とっちゃなげは小麦粉で作った生地をちぎって投げる動作から名前がつけられた料理であるが、実際に作っていく過程で生徒が楽しさを感じられると考え選んだものである。また、調理実習で何品も作らず１品にしたのは、今までの調理実習の経験上、生徒同士がより会話をしたり関わったりできるのではないかと考えたからである。

相模原市に伝わる郷土料理を調理実習で行うことで、食文化の理解をより深めることにつながると考えた。

② 給食につなげる楽しい授業

平成２３年１１月から、相模原市内の全中学校で給食が始まった。全ての生徒が給食を利用しているわけではないが、家庭科の「中学生の１日分の献立を考える」という学習の中で給食の献立を考え、それを実際に給食で提供してもらうことを計画した。

実現に向けては、中学校給食を担当している栄養職員から、給食の献立の立て方や栄養面や衛生面等の注意点について話を聞き取り組んだ。

実際に学校で給食の献立づくりを行ったところ、中学生には栄養バランス等難しい点もあったが、自分の考案した献立が皆に提供されたら嬉しいという気持ちから、生徒一人ひとりが熱心に取り組むことができた。その結果、計８名の生徒の献立が採用となった。

生徒が考えた献立は、内容・絵等が一目で分かるようなものとし、廊下に掲示し、他の学年の意識化も図った。また、学校だよりやＰＴＡの広報誌にも記事を載せることで、学校全体のみならず、食育の実践を保護者や地域の方へ周知することができた。

③家庭とつながる楽しい授業

食に関する知識や技術の習得だけでなく、日常生活の中で生かすことができる人間を育てることが求められている。そこで、学校に限らず、生徒が家庭でよりよい食生活を実践する機会を設けることが必要であると考えた。

生徒にとって家で食事を作り、食べてくれた人から「おいしい」と言ってもらえることは、大きな自信につながる。また、保護者にとっても改めて食の大切さや楽しさを感じる機会になると考えた。

そこで、「食事の計画」という学習では、アニメに登場する３家族（さくら家・野原家・磯野家）を用いて、家族のための献立づくりについてグループで話し合う活動を授業で行った。様々な家族構成であるが、皆が楽しく食事できるよう、家族の好みや栄養バランスを考えた夕飯の献立立案を行い、その後、長期休業を利用して家庭で実践する計画とした。ワークシートの家庭からの欄には、家族から生徒に対する温かいメッセージが多く見られた。

＜中学校＞　①会話が広がる楽しい授業

１）「楽しい食事」の実現に向けて

・「仲間と一緒に調理をし、それを一緒に食べる」という家庭科の授業で行う調理実習そのものが、しかけになると考えた。相模原の郷土料理である「とっちゃなげ」の一品だけを班員全員でつくらせることにした。

・給食の時間は準備も含めて１５分のため、食べる時間は１０分程度しかない。そこで、試食時間を２０分間設け、ただ空腹を満たすための食事にするのではなく、生徒が会話を楽しんだり料理を味わったりして食べられるようにした。

２）学習の展開と生徒の反応（太字は「わくわくするしかけ」）

＜食に関する指導の目標＞①食事の重要性　②心身の健康　③食品を選択する能力 ④感謝の心 ⑤社会性 ⑥食文化

授　業　の　展　開　と　工　夫	生徒の反応と食に関する指導の目標との関連
・身支度、本時の学習内容の確認 ・班の中で調理の分担を行う ・調理手順、材料の切り方（実演）の確認	①こんにゃくたたくのおもしろそう。 ⑤得意な作業で分担しよう。
・手を洗い、調理を行う。 **（なぜ「とっちゃなげ」という名前がついたのか、考えながら調理をさせる。）** ・各自の分担を行う。 ・だし汁が入ったなべの中に野菜類を入れて火にかける。 ・沸騰したら鶏肉を入れ、肉の色が白っぽくなってきたら油揚げを入れる。 **・生地を指で引きちぎりながらなべに入れて煮る。（班員全員で行う）** ・生地が浮いてきたらねぎを入れる。 ・だし汁で溶き伸ばした味噌を入れて、ひと煮立ちさせて火を止め、器に盛る。 **・試食を行う。（約20分）** ・食べ終わった班から後片付けを行う。	⑥とっちゃなげって生地を投げるから？ ①（椎茸の軸をさきながら）めっちゃ楽しい！ ③ピーラーの使い方気をつけないと危ないよ。 ①(生地を形作って)これ、おもしろい！ ③(鍋に)どうやって入れる？はねるよ。 →こうやってやればいいでしょ。 ③水の量が減っちゃったね。原因は何だろう？ ④味噌がうまく溶けない。無駄にしないようにしないとね。 ③味、薄くない？ ③(生地は)丸より(平べったい方が)火の通りがいいね。 ②④しいたけ最悪。 →(食べてみると)しいたけおいしいかも。うまい。 ⑤親がいない時の食事はどうしてるの？ ①一人で食べるよりもおいしい。みんなでわいわいつくるのって楽しい。みんなで一生懸命力を合わせてつくったものを食べる時は幸せ。
・プリントを使って、本時の学習ポイントのまとめと実習の振り返りをする。	⑥昔から食べられている料理なので、この味を次の世代に受け継いでいきたいと思いました。

３）生徒の関心の高まり

班員全員で１品をつくることで自分の役割に責任をもつとともに、よりおいしいものを作るために仲間の分担も手伝おうとする姿が見られた。そして、試食時間が十分にあったことや、自分たちで作ったものだからこそ、調理方法や料理の出来ばえや他者の食生活についての会話が生まれた。また、生徒たちが苦手とする食材も使用したが、積極的におかわりをして残さず食べていた。

振り返り用紙からも、実習中の観察だけではわからなかった、生徒の具体的な気持ち・考えが書かれていた。食べることは毎日行っているが、いつもとは違う状況の中でつくったり食べたりすることで、生徒は改めて食事は楽しいと思え、食に関心をもつことができたと思われる。

＜中学校＞　②給食につなげる楽しい授業

１）「楽しい食事」の実現に向けて

・平成２３年１１月から相模原市内の全中学校で給食が始まった。しかし、小学校とは大きく異なる中学校の給食に対して、戸惑いを感じている生徒は多い。そこで、家庭科の「中学生の１日分の献立を考える」という学習の中で学校給食の献立を考えさせ、採用してもらうことで、給食に対する興味・関心を高め、給食の時間が楽しくなるようにした。

２）学習の展開と生徒の反応（太字は「わくわくするしかけ」）

＜食に関する指導の目標＞①食事の重要性　②心身の健康　③食品を選択する能力　④感謝の心　⑤社会性　⑥食文化

授　業　の　展　開　と　工　夫	生徒の反応と食に関する指導の目標との関連
●本時より、「学校給食の献立を考える」ことを知る。	①本当に採用してもらえるの？
●学校給食の献立を考える際のポイントや注意事項を知る。 ・食品の数や栄養のバランスを考える ・旬の食材の使用　　・原則加熱調理 ・冷めてもおいしい　・１食 300 円 ・１１月～２月の献立を考える ・主食と４つのおかず（汁物はなし）など **●学校給食の献立を考える。** 	③タラは冬が旬だから、主菜に使おうかな。 ③これいいでしょ。そのままでもいいし、ご飯と混ぜてもおいしいと思うよ。 ③筍大好き。けど、旬のものを使わなくっちゃ。 ③（料理本に載っている料理）全部手間がかかるから無理～。 ③焼きそばなら冷めてもおいしいよ。 ③流行している塩麹を使ってみようかな？ ③⑤鶏もも肉１枚大きいのを使ってボリュームを出したいけど、食べる人のことを考えたらナイフとフォークもないし、半分に切った方が食べやすいよね。 ⑥鎌倉（校外学習）で食べた〇〇とかが出るといいな。
●本時のまとめをする。	
夏休み中に生徒が考えた献立を相模原市教育委員会学校保健課給食班に提出	
●考えた献立が採用され、実際の給食に出される。 	①ほら、やっぱり今日だ！ ①安い食材でできているわりには、おいしい。 ②③栄養のバランスがとれているね。 魚があったり、豆があったり。 ③季節とあってるね。 ③（お弁当の生徒が、友達の給食を見て） 主菜がカボチャ？！

３）生徒の関心の高まり

初めの頃は難しい課題に戸惑いながらも、普段の給食を思い出したり、料理本を片手に友達と相談したりしながら楽しそうに給食の献立を考えていた。「こんな給食が出たらいいな」と希望を抱き、自分の嗜好ばかりを優先させるのではなく、食材の旬や栄養のバランス、自分以外の食べる人や作る人のことを考えるなど、食に関する知識を生かしたり、他者を思いやろうとしたりする姿が見られた。

学校保健課の協力が得られ、今回８名の生徒の献立を採用してもらうことができた。給食が出された日は、生徒がワクワクドキドキしながら給食のふたを開け、給食に関することを話題にし、楽しそうに食べていた。この授業を行った生徒だけでなく、それ以外の学年の生徒からも、給食に対して関心をもったと思われる会話が聞かれた。

＜中学校＞　③家庭とつながる楽しい授業

１）「楽しい食事」の実現に向けて

・中学生にとって献立作成は難しい学習課題である。また、複雑な家庭環境の生徒も少なくない。そこで、初めは生徒にとってなじみの深い、アニメに登場する３家族を用いて、グループごとに「家族のための献立づくり」について考えさせることにした。

・ただ献立を考えるだけではなく、自分で実際につくって家族に食べてもらうところまでを、学習課題として設定した。料理をするときの自分やそれを食べてくれる家族を、より具体的に想像しながら課題に取り組めると考えた。

２）学習の展開と生徒の反応（太字は「わくわくするしかけ」）

＜食に関する指導の目標＞①食事の重要性　②心身の健康　③食品を選択する能力　④感謝の心　⑤社会性　⑥食文化

授　業　の　展　開　と　工　夫	生徒の反応と食に関する指導の目標との関連
●前時までの復習をする （献立づくりの手順・ポイントなど）	
●家族が喜ぶ献立づくりの際の視点の確認（人数、年齢） **●アニメに登場する3家族において、献立を考えるときにどのような工夫・配慮が必要か、班で話し合う。** 〔条件〕 ・家でつくって食べる（外食はなし） ・８月の夕食 〔家族〕 ・ちびまるこちゃん（さくら家：６人） ・クレヨンしんちゃん（野原家：４人） ・サザエさん（磯野家：７人） 	さくら家 ②③祖父母のことを考えて味の濃くないもの。ももこでもおいしく食べられるものがいいね。 ③価格を旬の食材を使って安めに済まそう。 野原家 ②しんのすけはピーマンが嫌いだから、あえて工夫して入れよう。 ③０歳（ひまわり）は離乳食だね。 ③④みさえは育児に時間がとられて料理をするのが大変→手間のかからないものにしよう。 磯野家 ①年齢の差が広いので、みんながおいしく楽しく食べられる料理にしよう。 ⑤人数が多くて後片づけが大変だから、片づけのしやすいものにしよう。
●話し合った内容を発表し合う。 **●自分の家族の夕食献立を決めるときの工夫・配慮点について考える。** **（条件は上記と同じ）**	①③最近父の帰りが遅いので、早く帰って来たくなるような献立にする。 ②③⑥祖父母がいるので、漬け物や天ぷらなど、和食の中で旬のものを活用する。
●本時のまとめを行う。 **●夏休みの宿題として、自分が考えた献立を実際につくり、家族に食べてもらう。**	①みんながおいしいと言ってくれて、大変でもまた作りたいなという気持ちになりました。 ④毎日こんな大変なことをしているお母さんのすごさを感じ、感謝することができました。 保護者より ①②１群から６群までをバランス良く、また、必要量も守ってと、忘れていた食事に対する基本的なことを思い知らされました。

３）生徒の関心の高まり

生徒は楽しみながらも、アニメに登場する３家族の特徴をとらえ、既習事項である栄養バランスや食材の旬、経済面など、広い視野をもって「家族のための献立づくり」のポイントについて考えていた。そして、自分の家族についてもじっくりと考え、実践することができた。

この学習を通して、生徒は人とのつながりを深め、食が心身の健康につながることを実感した。また、保護者にとっても、食事の大切さを改めて考える機会となった。

Ⅲ　成果と課題

＜成　果＞

「生きる力」の基礎となる『食育』。その食育は、各小・中学校で様々な切り口から実践されている。

本研究では、すでに各校で行われてきている教育活動に少しの工夫を加えることで、児童生徒に「楽しい食事」を経験させることができるということをつかんだ。また、その経験が食に対する関心をより高めることができると同時に、児童生徒の言葉や様子から食事の大切さに改めて気づかせることもできると実感できた。

食育は、学校・家庭・地域が連携して行うことが大切である。家族や地域の方々・学校栄養職員と接する実践を計画的に行ったことも、児童生徒の食への関心を高めるきっかけとなった。特に、家庭を巻き込んだ実践は、児童生徒だけでなく、保護者の学校給食への関心や食に対する関心を高める機会にもなった。保護者から栄養バランスよく食べることの大切さを改めて考えたという声が聞かれ、児童生徒のよりよい食環境の実現につながると感じた。

さて、全市的に始まって間もない中学校給食だが、献立作成の過程に中学生が関わる機会を設けることができた。この実践を行ったことで、献立作成に直接関わった生徒だけでなく、校内掲示や放送、学校だより・給食だより等を通じて、他学年や保護者・地域への発信ができたと考える。その他、市内３０校に給食が提供されたことで、他校の中学生もこの取り組みに関心をもつ生徒が現れてきた。この実践は、次年度以降、学校保健課の事業となり、現在、各中学校への周知が行われている。全市的な食育の取り組みとして広がっていくことを願っている。

＜課　題＞

小・中学校における食育の取り組みは、教育活動全体で計画的に体系的に指導していくことが必要である。そのため、各小・中学校における「食に関する指導の全体計画」の作成と運用が求められている。「食に関する指導の全体計画」については、多くの学校で作成がなされているものの、その効果的な運用については今後の取り組みが待たれている。本研究では、楽しい食事の経験の場を意図的に設けた実践を中心に研究を進めてきた。これを「食に関する指導の全体計画」の中で、どのように位置づけ、他と関連づけていくか、整合性を図っていくことが今後の課題である。

また、小学校では、楽しい食事の場の中心を給食の時間としたが、児童のつぶやきから関心の高まりには偏りがあることが分かった。前述したことにも関わるが、児童生徒の食への関心を高めるためには、給食の時間の取り組みも、また、各教科・領域での指導も大切である。互いに補い合いながら、食に関する６つの指導目標にせまることが必要なのではないだろうか。一方、中学校では、教科の目標に加え、「楽しい食事」をキーワードとした実践に取り組んだため、食に関する６つの指導の目標に概ねせまることができたと考える。しかし、中学校学習指導要領解説（特別活動編）に「昼の給食時間は、その（学校における食育の）取り組みにおいて中心的な指導の場となるものである」と記載されているように、給食の時間を使った取り組みにより力を入れていくことが大切であろう。

～　参　考　文　献　～

食育に関する指導の手引　（第１次改訂版）
H22.3 文部科学省
学校給食における食育　指導ハンドブック
＜食に関する指導事例集＞
神奈川県教育委員会