

子どもたちの未来を見据えた食育の授業

～総合的な学習の時間、教科等との関連を重視して～

愛媛県新居浜市立神郷小学校 戸井 和彦

1. 食の授業はいろいろな教科等を関連させて行う

小学校で、食に関する学習はいろいろな教科で行われる。家庭科、社会科、理科、保健、特別活動、道徳、生活科、総合的な学習の時間などである。ほとんどが指導要領に位置づけられているものである。

したがって、子どもたちは6年間に結構、食に関する学習をしていることになる。それはいいことである。しかし、問題もある。いちばん大きな問題は、それぞれの教科等で学習したことのつながりが弱いことである。多くの教科等で扱うのだからやむを得ない面もあるが、もったいない感じがする。

そのために、「知識としては知っていても、日常の生活になかなか結びつかない」というような問題も生じてくる。例えば、「甘いものを取り過ぎると体によくない」ということは、ほとんどの子が十分知っている。しかし、生活の中では、おやつや清涼飲料水など甘いものをたっぷり取っている子が多い。

今回の指導要領の一部改正で「各教科等で身に付けた知識や技能等を相互に関連付け、それらを学習や生活に生かし、総合的に働くことができるようにする」と追加された。

食の学習もこれを踏まえて行わないといけない。本校では4, 5, 6年の総合的な学習の時間に、次のような内容で食に関する単元を設定し、学習を進めている。

4年「食と健康」

…食と健康とのつながりを考える。

5年「食と環境」

…食とそれを取り巻く環境について調べる。

6年「食と文化」

…日本が世界に誇る食文化について理解を深める。

各学年の実践を紹介する。

2. 総合的な学習の時間 4年生の単元「健康な食生活 チェックオン」(全20時間)における取組

1 単元の構成は表1(次頁参照)のようになっている。

この単元は児童の実態を踏まえ、次のようなねらいで設定している。

(1)単元のねらい

今までの自分の食生活をふり振り返り、自分の食生活における課題を見つけて追究していく活動を通して、これからの食生活を改善するための意欲を高める。

(2) 単元設定の理由

現在食生活が向上し、経済的に豊かになった反面、核家族や共働きの家族の増加は、基本的生活習慣が身につけにくいなど、子どもの心身の発達に大きな影響を及ぼしていると考えられる。

特に食生活を考えた場合、偏った栄養摂取や子どもだけで食事をする、いわゆる孤食などのさまざまな問題が生じており、また、肥満や高血圧などの生活習慣病の要因が子どもたちにも広まっているなどの社会問題となっている。このため、子どもたちに望ましい生活習慣を身につけさせることは喫緊の課題である。とりわけ、正しい食事のあり方と望ましい食習慣について学習し、実践力を身につけさせることは、次代を担う子どもたちが健康な生活を送る上で大変必要なことである。そこで、子どもたちに「食」に関する正しい知識をもたせるとともに、自分の食生活を振り返り、問題点を見つけ、望ましい食習慣へ改善していく力を身につけさせることが重要であると考え、この単元を設定した。

子どもたちは、食べることが大好きである。給食の時間を楽しみにしている子どもも多い。しかし、「好きなものをたくさん食べたい」と思う子がほと

表 1

時間	活動	子どもたちの活動の流れ	教科との関連
1~3	一斉	自分の食事調査をしよう	
4	個人	・ 普段の日と休日の日の食事調査をし、気づいたことを出し合う。 ・ 食事に関するアンケート調査をする。	
5 6~14	グループ	自分の課題について調べよう ・ 自分の課題を見つけよう。 ・ 自分の課題を決めて調べていく。 給食の先生から話を聞こう。 野菜を作っている畑の先生から話をきこう。 栄養士の先生から話を聞こう。	国語 「体を守る仕組み」(4年下) 保健 「体の発育」 「よりよい発育のために」
15~20	個人	食生活を改善しよう ・ 調べたことをまとめよう。 ・ 自分のこれからの食生活で改善していくところを発表しよう。	学活 「栄養と健康」 「バランスのよい食事」

んどで、「食」と自分の健康との関係を考えたり、自分の食生活について振り返ったりすることはほとんどないと思われる。

児童に食生活に関するアンケートを取ってみると、「すききらいをしないようにしている」(はい13人, いいえ19人), 「野菜をたくさん食べるようにしている」(はい17人, いいえ15人)である。普段の給食でも, 時間内に食べることができなかったり, 野菜などの偏食のため給食を残したりする児童が多い。次に, 「食べ物を残したときどんな気持ちになるか」(もったいない15人, 作ってくれた人にもうしわけない17人, なんとも思わない2人)である。心の中では残すことを何とかしたいと考えている子が多いが, 残すことをなんとも思っていない子がいるのも事実である。また, 「今日朝食を食べてきた」(はい28人, いいえ4人)である。朝食を食べずに登校する児童もあり, 基本的な生活習慣が身につについていないなどの問題もある。

第1次では, 子どもたちに食生活に興味をもたせるために, まず食事調べを行った。学校がある日と休みの日とでの違いや, 自分がどんなものを食べて, その食べたものにはどんな栄養があるのかなどを栄養士の先生に教えてもらった。それと, 食生活に関するアンケートなどを通して, 今の自分の食生活における問題点を見つけ, それを解決するための追究課題を作った。

第2次では, 同じ課題の児童が集まってグループを作り, 調べ学習, 実験や観察, 聞き取りなどの活動を通して, 課題を解決させていきたい。

本時は, 自分たちの課題を解決するために調べたことを発表し, 意見交換を行い, 自分の食生活をよりよくしていこうとする意欲を持たせたい。また, ゲストティーチャーとして栄養士の先生や地域の野菜の先生を招いて助言をもらい, 学習をさらに深めていきたい。

(3) 展開(次頁表2参照)

授業を通しての子どもたちの様子と授業の成果や課題である。成果や課題は本校の総合的な学習の時間に身につけさせたい力ごとに整理している。

課題発見力

食生活のアンケート結果をみんなで考えることにより, 「すききらいが多い」や「野菜ぎらい」などの問題がみえてきた。また, 普段の給食でも, 時間内に食べることができなかったり, 野菜などの偏食のため給食を残したりする児童が多いことがわかってきた。また, 朝食を食べずに登校する児童もあり, 基本的な生活習慣が身につについていないなどの問題点も見つけた。

課題追求・解決力

自分が関心を持って調べたい課題について, 調べ学習を行った。自分自身の食事調べから, その食べ物にはどんな栄養があるのかなどを栄養士の先生に教えてもらったりする児童や, 自分の課題についてインターネットで調べたり, 図書室で資料を見つけたり調べたり, また, 地域で野菜を作っているおじさんにインタビューしたりして, 意欲的に課題解決に向かう姿勢が見られた。また, 自分の生活を見直していこうとする態度が育った。

表 2

学 習 内 容	指導上の留意点・評価
1 今までの追究課題の確認をする。 ・グループごとにテーマを簡単に発表する。 2 発表の準備をする。 ・自分たちが調べたことが分かりやすく伝えられるように工夫をする。 3 自分たちの研究について発表する。 ・研究発表 ・意見を聞く。 ・地域の農家の方や給食の先生から助言をもらう。 4 他のグループの発表を聞いて感想を書く。	・自分たちが追究しているテーマを交換しあい、情報交換する。 ・分かりやすく発表できるよう、資料の提示の仕方を支援する。 ・本時は3つのグループに発表させる。 ・各グループの発表に対して、質問したり、感想を言ったりすることを通して、広く考えさせる。 ・資料や具体物などを工夫して使い、分かりやすく発表させる。 ・発表を聞き、初めて知って感じたことや、今までの自分の食生活を振り返っての感想が書けるよう助言する。

情報受信・活用力

本、インターネット、インタビューなどによる追究活動や栄養士の先生や調理員さんのお話を聞くことにより、自分の課題にせまることができた。

情報選択・発信能力

自分たちが調べたことを知らせる手段として、プレゼンテーション、写真やクイズ、みんなに体験してもらった活動を取り入れたポスターセッションなど、表現方法にも工夫が見られた。ただ、特にインターネットで調べるグループの中には、たくさんある情報の中で自分にあった情報を選択していくのは大変難しく、まとめていくのにたいへん時間がかかったり、課題にせまりきれない場合もあった。今後、改善すべき点である。

新しい問題発見力

自分たちの調べたことを発表することにより、よ

り課題にせまることができたと思う。また、他のグループの発表を聞くことで、自分たちが調べたことと照らし合わせて考え、今後の自分の食生活について考え実践していこうとする意欲が高まった。

コミュニケーション能力

前述した地域で野菜を作っている方へのインタビュー、調べ学習での話し合い活動、発表や意見交換などたくさんの場面で人と関わり合う場があった。それらの活動の中で児童は生き生きとすごすことができた。ゲストティーチャーを迎えてお話ししていただいたがもう少し場の工夫をし、生かす必要があったように思う。この活動を通し知識だけでなく他者に対すること、例えば、作ってくれた人や自分の身の回りでお世話になっている人に感謝する心が育った。

写真1



(4年生の研究発表)

写真2



第5学年 わたしたちの食べ物はいじょうぶ？

学習活動計画(全20時間)

学習の流れ	時間	活動	児童の活動の流れ	教科等との関連
第1次 わたしたちが 普段食べてい る物について 心配なことを 話し合う。	1	一斉 (学級ごと)	○わたしたちが普段食べている物について心配なことを話し合う。 ・値段、日付、産地、鮮度、色のちがいなど	●家庭科 「簡単な調理をしよう」 ●社会 「これからの食料生産とわたしたち」
第2次 課題別に調べ、 ポスターセッ ションをしよう。	2～3 4～10 11～12 (本時12)	個人 (学級ごと) 課題別 グループ (学級ごと) グループ (学年)	○自分でもっと知りたいことを調べる。 ○自分たちの研究テーマを決めて追究する。 ・鮮度と安全 ・食品でんか物について ・農薬について ・食りょう自給率 ・食品表示について ○中間発表をし、検討しあう。 (ポスターセッション) ・グループごとに調べたことを発表しあう。 ・質疑応答をとおして、新しい課題をみつける。	●国語 「人」と「もの」とのつきあい方 算数 既習事項 兆の位の数 概数の意味ととり方、用い方 電卓の活用 千分の一の位までの小数 分数の意味と同分母分数の加減 未習事項 百分率、パーセント 円グラフ、帯グラフ
第3次 「食の安全ガ イドブック」 をつくろう。	13～18 19～20	グループ (学年) グループ (学年)	○これからの課題解決の方向を考え調べる。 ・地域でつくられている食べ物について調べよう。 ・自分たちの食生活を見直そう。 ・昔の食べ物に目を向けて、これからの食生活に取り入れてみよう。 ・残菜を減らす取り組みにチャレンジしよう。 ・自分たちにできることを見つけよう。 ・食品でんか物や農薬の害を少なくする方法を見つけよう。 ・上手な買い物のかたを考えよう。 ○調べたことをまとめる。(ガイドブックなど) ○調べてわかったことを発表しあう。 (ポスターセッション) ・これからの生活に生かすことができるように、情報を発表しあう。	国語 既習事項 ・話すこと、聞くこと 身近な話題への興味・関心をもちながら、事柄を順序立ててわかりやすく話す。 たがいの考えを比べながら聞く。 目的や相手に応じた話し方を工夫する。 社会 資料の読み取り(5年生) ・さまざまな資料を読み取る。 円グラフ、折れ線グラフ、棒グラフ 主題図、概念図など ・グラフとグラフを関連づけて読み取る。 ・さまざまな資料を関連づけて読み取る。

3. 総合的な学習の時間 5年生の単元「私たちの食べ物はだいじょうぶ?」(全20時間)における取組

この単元のねらいは次のようになっている。「自分たちの身近にある食品と環境との関わりについて、心配に思うことを多様な方法で調べ、安全な食生活を実践していこうとする。」

まず、自分たちが普段食べている食べ物について心配なことを話し合った。子どもたちは値段、日付、産地、鮮度などに目をつけてきた。社会科や家庭科などで少し学習をしていたが、この段階では、食の安全性に対して個人差があり、意識は低かった。しかし、自分でもっと調べたいことをもとにテーマを決め、追究していくなかでいろいろな壁にぶつかった。「どのようにして調べるのか」「どのようにして言いたいことを伝えたらいいのか」などである。教師や栄養士、保護者、関連団体などの相談しながら進めていった。

そういったものをもとに中間発表(ポスターセッション)を行った。他の人からの質問に答えたり、意見を言ったりする中で自分たちの考えが深まっていった。また、新たな問題も生まれてきた。

最後に学んだことを「食の安全ガイドブック」という形にまとめた。

子どもたちが追究したテーマは学年99名で20ほどあった。一例を示す。

- ・輸入果物の本性とは?
- ・食品添加物は体には害はないのか
- ・どう選ぶ? 私たちの飲み物
- ・めざせ! 自給率アップ

写真3は、子どもたちがポスターセッションをし

ているところである。

4. 総合的な学習の時間 6年生の単元「日本の食文化のすばらしさを知ろう」(全15時間)における取組

ここでは、日本の伝統的な料理であるすしの歴史を学び、そのあと、地域の婦人会の人の力を借りて、おしずし作りを行った。最後に、日本が世界に誇る食文化の中から1つ選んで、調べ学習を行った。子どもたちは、納豆、和食、和菓子、箸、餅などのテーマを選んでいた。

指導計画

第1次: ご飯とみそ汁づくりの計画を立てよう(1時間)

第2次: 郷土料理とすしについて知ろう(2時間)

第3次: おしずしとみそ汁を作って食べよう(4時間)

第4次: 料理づくりの反省

文部科学省から発行され、全国に配布されている食生活指導資料「食生活を考えよう」がある。この5年生用に、「地域に伝わる料理を大切にしよう」という単元がある。

これをまず活用し、郷土料理について授業を行い、実際に作り、食べることを通して米の魅力を見直させたいと考えた。

第2次で、地域の郷土料理については栄養士からいただいた資料や写真をもとに、授業をした。郷土料理の作り方については、婦人会の人に来ていただき、指導してもらうことにした。

私だけでは指導が十分にできないだけでなく、地域に「郷土料理を残していこう」という取り組みをされている人たちがたくさんいらっしゃるからである。そういった方の力を借りて、進めていくことに

写真3



写真4



写真5



(5年生の研究発表)

した。事前に打ち合わせをして、子どもたちに指導してもらおうとき、以下の点にポイントを置くようにした。

郷土料理をいろいろ紹介してもらう

作り方、料理の際の留意点を教えてもらう。

一緒に作ってもらう（最初は手本を示し、子どもたちにさせる方向に）。そのため、2つの班に1人ずつついてもらう。

一緒に食べて、郷土料理のことなどを話してみる。

片付けも一緒にしてもらう。

米を使った郷土料理を実際に作って食べてみるというのは、1つの効果的なやりかたであろう。

この単元で（いや、「食生活を考えよう」全体を通して）強くめざしていることのひとつに、「ごはん」（米）のよさを知り、もっと食べようということがある。このラインは強く出ている。

5. まとめと私の願い

今、子どもたちの食をめぐる状況は極めて危機的な状況にある。肥満、痩身、生活習慣病などの急増、孤食などの問題、食の安全性、食料自給率の低下、食の欧米化など多くの問題が子どもたちを取り巻いている。それらの問題の多くは現在の社会、大人が

作り出してきたものである。

国は昨年、食育基本法を設定し、国を挙げて食生活の改善に取り組もうとしている。

こういった状況の中で、学校における食育は極めて重要である。ただ、知識を教えるだけでなく、子どもたちが将来役に立つような学習を積み重ねていかねばならない。家庭との十分な連携を図りつつ、幼小中高と積み上げていかねばならない。

私は、食の学習を狭い範囲で捉えてはいけなく考えている。ただ、生活習慣病にならないための知識を教えるようなものであってはいけない。食という1つの視点から社会が見えてくるような壮大な学習をしていきたいと思う。知育・徳育・体育に食育を加えるべきだという主張がある。同感である。このくらい重要である食育が全国の学校で大々的に展開されていくことを願っている。

本校の実践がその1つの土台になれば幸いである。

現在、本校では「食に関する年間指導計画」を作成中である。今までの各学年の取組をさらに、連携させて子どもたちや地域の実態に合ったものにしていきたいと考えている。

（6年生：おしずしづくりをしている写真）

