

# 子どもが自らの生活を見つめ高める食の学習

～家庭科学習と連携した二年間の実践～

奈良女子大学附属小学校

栄養教諭

太田原みどり

## 1 地域の概要

本校は、奈良市の北西部に位置しており、閑静な住宅街の一角にある。市内には、東大寺、興福寺、春日大社など歴史を感じさせる建造物があり、鹿がのんびりと集う奈良公園や若草山など、緑豊かな自然が残っている。奈良県の主な農産物には、奈良で収穫されるヒノヒカリや大和野菜があげられる。奈良市で栽培されている大和の伝統野菜には、大和まな、千筋水菜、ひもとうがらしなどがある。

## 2 学校給食の概要

本校は、明治44年に奈良女子高等師範学校附属小学校として開校され、昭和22年より給食を実施している。

<給食数> 495食

<学級数> 12学級

<調理従事者数> 栄養教諭 1名

調理員 4名

給食は、週4回給食、週1回弁当を実施しており、大和野菜や大和肉鶏などの地場産物や郷土食を取り入れながら、おいしく安全で安心できる給食を目指して、食に関する指導の生きた教材となるような献立を心がけている。

週1回弁当日を設けているのは、弁当を通して各家庭の食の実態や食育の成果が見え、保護者の食への関心を高める機会になるからである。また、弁当を通じた親子の対話と心の通い合いが生まれることを期待している。

## 3 食に関する実態

- ・朝食をしっかりと食べられない児童が多い
- ・間食や夜食の摂取が多い

本校では、主食のある朝食を食べている児童は、1～6年全体で90%以上と多かった。

平成18年度及び19年度に実施した実践事例の対象学年（5年生：平成18年度当時）では、主食のある朝食を毎朝食べている児童の割合は88.2%であった。

		毎朝	週に6回	週に5回	週に2回	合計
男	度数	32	3	2	1	38
	%	84.2	7.9	5.3	2.6	100
女	度数	35	0	2	1	38
	%	92.1	0.0	5.3	2.6	100
合計	度数	67	3	4	2	76
	%	88.2	3.9	5.3	2.6	100

<朝食の実態「主食のある朝食」を食べた回数（2005年）>

また、朝の生活時間に余裕がないため、しっかりと朝食を食べられない児童も多く、間食や夜食の摂取が多いことにも目を向けて改善していく必要がある。

## 4 指導目標の設定

本校では、児童が主体的に自分の学びをつくることを目指し、指導している。その中で、児童を中心に据えた食に関する指導をどのように進めていけばよいのか、栄養教諭と

してどのように関わっていけばよいのかを考えながら実践を進めている。

栄養教諭が主導して学習を進めることによって、給食を食べる態度も前向きになり、残食は減った。しかし、日を追うごとに苦手なものを食べる意欲が薄れてしまう傾向があった。

そこで、一方的に児童に知識や技能を与えて学ばせるのではなく、児童が自ら学びとっていく学習にする必要があると考えた。そのためには、児童の生活に繋がる学習を展開することによって、自分の食生活を改めて見つめさせたいと考えた。

食生活に関する実践的な学習活動を行う家庭科学習との連携をとおして、児童たちに自分の生活の中から工夫や問題点を見付けさせ、よりよい食生活を考え、生活を高めようとする意欲と態度を育てていきたいと考えた。

そこで、児童の生活と結び付けながら、児童の実感を伴った食に関する指導を行うことを指導目標とした。

## 5 食に関する指導の全体計画の作成

食教育推進委員会（兼給食委員会）を設置して全体計画の作成を行っている。委員は、副校長、校務部長、給食主任、家庭科教諭、養護教諭、栄養教諭、事務員をもって組織している。

## 6 校内の教職員と共通理解を図るための方策

職員会議や校内研究会等で食育における報告事項や検討事項を提出し、教職員同士の話し合いを通じて共通理解を得ながら、食育推進への連携を図っている。

## 7 取組の実際

### (1) 食に関する指導と家庭科学習

家庭生活に関する基礎的な知識や技能を身に付けることはもちろんであるが、それを自分の生活の中で実践したり、工夫したり、応用したりできる生きてはたらく力につなげていきたい。

5、6年生の家庭科学習では、学んだことを自分の生活の中で実践できる力を育てたいと考え、学習を積み重ねている。食生活を扱う単元では、家庭科教諭とその都度、打ち合わせをしながら、栄養教諭の立場から関わりをもち、児童と共に学習活動をつくっている。

児童は、自分の生活の中から食に関する家庭の工夫や問題点を見付けたり、友だちの発表からそれぞれのよさに気付いたりしながら、個々の学びをつくっている。

この二年間は、児童の生活との関連を大切にしながら、次のような学習を進めてきた。

家庭科学習のあしあと ～食生活編～	
5年生	<ul style="list-style-type: none"><li>・ガスコンロでお湯をわかそう（ガスコンロの使い方）</li><li>・家族で食べる朝ごはん（朝食）</li><li>・かんたんな調理をしてみよう（ゆでる・いためる）</li><li>野菜をたべよう</li></ul>
6年生	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん、みそ汁をつくろう</li><li>・おすすめのランチメニューを作ろう（昼食）</li><li>パスタ料理をつくろう</li><li>一食分の食事を考えよう（給食の献立）</li><li>こだわりのお好み焼きを作ろう</li><li>・つながりを深めよう（総合的な学習の時間との連携）</li><li>奈良の郷土料理（茶粥）</li><li>世界の食文化とのつながり（じゃがいも料理）</li></ul>

### (2) 5年生家庭科学習の実践

5年生の家庭科学習では、自分の生活を見つめることから学習を進めた。家族や友だち

から学び、人と人とのつながりを意識しながら、食に関する知識や技能を習得していく学習ができた。

## ア 家族で食べる朝ごはん

児童が朝の生活を見直し、生活のリズムを整えるとともに、朝食の意義を理解して積極的に食べるようにすることを目的とした。また「家族で食べる」ことから、家族とのふれあいや人間関係が深まり、「朝ごはん」の食事内容や調理についての学習からは、食事の栄養に関する知識や簡単な調理技能を身に付けることができると考えた。

### ○ 朝の生活を見つめてみよう

- ・なぜ朝食を食べるのか考えてみよう

#### 【児童の朝食のふり返り】

- ・ふだん私は、朝食を少ししか食べていませんでした。朝食が用意されていない時はドーナツを朝食として食べていました。だから、バランスを考えて食べたいと思いました。
- ・私は、朝食は一日の生活を左右する大切なものだと思います。いくら時間がなくても、少しは朝食を食べて行きたいと思いました。
- ・朝食をとらなかつたら体温が上がらなくて元気がでないということが分かりました。朝食は大切だと思います。

### ○ 家族で食べる朝ごはんを考えよう

- ・どんな朝食がよいのか考えよう
- ・自分で朝食を作る計画を立てよう
- ・友だちの朝食から学び合おう



朝食に注目させることで、児童は普段は何気なく食べている食事に対して、栄養のバランスや作り手の気持ちを意識して食べられるようになってきた。また、実際に調理を体験したことで、作業の大変さにも気付き、家族に感謝の心をもつこともできた。

## イ かんたんな調理をしてみよう

### ～野菜を食べよう～

先におこなった朝食の学習をふり返り、野菜の摂取量が少なかったことから野菜に注目させる学習を行った。身近な野菜を調べることを通して、普段敬遠しがちな野菜に目を向けさせようとした。

野菜の旬や生産地、栄養を知ったり、一日に摂りたい野菜の量に気付かせたりすることで、野菜に対する摂取意欲をもたせたいと考えた。

- ・自分たちの食生活をふり返ろう
- ・野菜の食べ方をふり返ろう
- ・なぜ野菜を食べるのだろう
- ・野菜のかんたんな調理をしよう
- ・冬野菜を知ろう
- ・野菜の料理を工夫して実践しよう
- ・野菜の研究をしよう
- ・野菜の特徴や栄養、調理法について知ろう
- ・かんたんな調理をしてみよう

### ～加熱による変化を学ぼう～

- ・野菜を使った一品を作ろう

### ～友だちの発表から学ぼう～

#### 【発表を聞いた児童の感想】

- ・友だちの発表を聞いて、ポテトサラダを作ってみようと思いました。工夫としてはK君の豚肉から油が出るから、油を入れていためず、それで野菜をいためることを学びました。
- ・Iさんの「あまくするために玉ねぎの分量を多くし

た。」という工夫がありました。ここから「玉ねぎを入れるほどあまくなる」ことが分かったので良かったです。今度、玉ねぎの入った料理と入っていない物で食べ比べてみてどれくらいあまさの違いがどうか確かめたいです。

- ・ごみを減らすために、ニンジンの葉も使ったことと上の芯の食べられるところは、できるだけ切って使ったことと、むいた皮も使ったことです。

野菜の学習では、野菜の種類によってそれぞれ栄養や特徴が違うこと、適した調理方法があることなどを知った。野菜を研究することを通して、野菜を身近に感じ、自分の健康を考えて野菜を食べようとする前向きな気持ちがみられるようになった。

### (3) 6年生家庭科学学習の実践

#### ア ごはんとみそ汁を作ってみよう

- ・米を観察しよう
- ・ごはんの炊き方、みそ汁のつくり方
- ・ごはんのみそ汁をつくらう
- ・ごはんが炊ける様子を観察しよう、みそ汁ができる様子を観察しよう

#### 【児童の観察】

- ・ふだんは、すい飯器の中が見えないので、ご飯をたくとどうなるのか分かりませんでした。たくと、細長い米つぶになり、おもちの匂いがし、体積が増えました。おこげができたのもなべでたいたからだし、ふだんは見えないお米がたける様子を見てから食べるご飯はいつもよりおいしかったです。昔の人は、毎日お米をたくのが楽しかっただろうなと思いました。

#### イ おすすめのランチメニュー

##### ○ パスタ料理を考えよう

パスタ料理は、「ゆでる・いためる」という簡単な調理方法で作ることができ、野菜を取り入れることも可能である。また、5年生での調理経験を生かすことができ、実生活でも取り入れやすいと考えた。パスタは乾麺であるため、家庭に保存食として常備され

ていることも多い。アイデア次第で広がりをもたせることのできる素材でもある。

- ・パスタを科学しよう（ゆでてみよう）
- ・自分でパスタ料理を作ってみよう

家庭に協力してもらい料理を作る時のアドバイスをしていただき、食べた感想を書いていただいた。

#### 【家族の感想】

- ・失敗をいかして、一番先にパスタをゆで始めるなど、ずいぶん手際がよくなりました。クリームソースは、もう少しコクがある方がおいしいと思うので調味料のアレンジを考えてみてね。

- ・友だちのパスタ料理から学ぼう



#### 【発表を聞いた児童の感想】

- ・みんなとても面白いパスタ料理でしたが、Wさんのトマトの冷製パスタが、トマトの皮をヘタの反対側を十文字に切ってあぶって冷水につけるとスーとむけるなんて、とても得なことを知りました。びっくりしました。
- ・夏野菜を使ったり、冷製パスタにしたりして、夏ぴったりのパスタ料理があり、季節物の料理がいいなと思いました。料理をつくる時には旬の野菜を使ってみたいです。

##### ○ 一食分の食事を考えよう～給食の献立～

毎日食べている給食の献立を考えると、一食分の食事としての昼食を考える学習とした。

給食は身近な共通の昼食であるため、その献立を考えることは、児童が

主体的に学習に関わろうとする意欲を高めさせることができる。さらに他学年にも自分たちも六年生になったときに、工夫した献立を考えようとする意欲に結び付けることができると考えた。

給食は、栄養のバランスを考えることはもちろんであるが、食べる人のことを考えたり、組み合わせのバランスや彩りを考えたり、作業時間や使用する食器にまで気を配ることも必要である。

5年生の朝食の学習では、「自分の思いや考え」「家族」を意識して献立を考えたと、今回は「幅広い対象者（全児童）」のことを考えた献立づくりとなった。

#### ・給食の献立をつくろう

##### 【児童のふり返り】

- ・主菜、副菜の意見がなかなかまとまらず、「野菜をどうしたら食べやすいか」を重視して、教科書を参考にしました。また、折角なので出たことのない豆乳がいいと思いました。
- ・みんなの献立を見て、ボリュームがあって、何か栄養が欠けていたら、付け足しているのがいいなと思いました。無機質が足りなければ、わかめごはんにして補ったりしていいと思いました。1月の献立が楽しみです。

6年生が考えた献立は、給食室で調理できそうなものを選び、実際の給食に取り入れていった。献立表に6年生が考えた献立であることを明記し、当日の給食放送でも紹介した。給食放送では、献立の工夫したところをおすすめポイントとして紹介し、各学級から感想を求めた。

給食と家庭科学習を関連させたことで、「自分たちのおすすめ給食」が実

際の献立に採用された。実現された給食から、給食室では野菜が苦手な人でも食べられるように切り方や味付けにも工夫していることに気付いた。さらに、組み合わせのよさや目新しさで食べる人をひきつけることなどの食に関する新たな気付きを見つけるなど、日常の給食にも関心をもたせることができた。

##### 【6年生の日記】

私は、1年生が食べているのを見ると、楽しそうだったので、自分まで嬉しく思いました。私はなぜこの献立にしたのか、もう一度考えてみました。すると1つ何か自分らしさを加えようと思ったから、たこやきを献立に入れたのでした。

##### 【他学年の感想】（3年生）

とてもバランスがよく赤、黄、緑がそろって野菜もしっかり入っていたのでいいと思います。みんな嫌いなわかめサラダも食べられました。ぼくたちは6年生になったら、今は自分たちの好きなものを献立に入れようと思っているけど、もう少し上の学年になると献立の大切さも分かってくると思うので、6年生になったら赤、黄、緑をたくさん使って献立を作ろうと思います。

#### ○ こだわりのお好み焼きを作ろう

関西という土地ならではの食文化でもある「お好み焼き」を取り上げた。

お好み焼きは野菜（キャベツ）をたくさん食べることができ、具材をアレンジすることで、オリジナルのお好み焼きを作る楽しさもある。関西の子どもになじみの深い料理であり、休日の昼食として取り入れることもできると考えた。

また、児童にとっては、材料を切る作業が多く「焼く」という調理方法を行うお好み焼きは比較的簡単な作り方ではあるが、手早く作業を進めなければならない、火加減にも注意しなければ

ならない。これまでの調理の技能を応用することができると思った。

・こだわりのお好み焼きを作ろう

#### 【児童のふり返り】

- ・水と粉だけのときは少しかたく混ぜにくかったです。けれど、卵や山いもを入れると混ぜやすくなりました。麺は少しで、かなりのボリュームがでて、チーズも味がきいていておいしかったです。少し甘い感じで山いものフワフワ感がでるお好み焼きでした。
- ・母のお好み焼きを事前に見ていたし、スムーズにできました。焼く時もこげないようにできました。人参が少しかたかったけど、納豆とお好み焼きは意外に合って驚きました。家でもいろんな具を入れて、自分でも作ってみたいです。

### ウ つながりを深めよう

(総合的な学習の時間との連携)

#### ○ 奈良の郷土料理

6年生では、地域にも目を向けさせ先人から受け継がれてきた食文化にも触れさせようとして、奈良の郷土料理や世界の食文化の調べ学習を進めていた。

そこで、学級担任と話し合い、地域の食に焦点をあて、自分たちの住んでいる奈良県で昔から食べられてきた「茶粥」を取り上げることにした。「茶粥」の発表を聞いたり、奈良の食

文化を知ったりしたうえで、家庭科学習では実際に作って味わってみた。

#### 【児童のふり返り】

- ・ほうじ茶は香りもよいし、そんなに苦くもなく、塩を入れなくてもおいしくいただきました。何より手軽に作れてよいと思いました。今度は緑茶で作ってみたいです。

給食でも地域の食を取り上げた学習と関連させ、給食の献立に、地域の食材を使用したり、柿の葉ずしや飛鳥汁などの郷土料理を取り入れたりしながら、食を通して、郷土としての奈良の特色を感じられる生きた教材となるようにした。

#### ○ 世界の食文化とのつながり

関西、奈良と身近な食文化に触れた児童の目を、次は世界へ向けようと考えた。世界各地の食について調べ学習を進めながら、その中に登場した「ドイツ料理」のじゃがいもを使ったチーズポテトの実習を行った。

地域や世界の食への関心を高めながら、多様な食文化を学習する中で、キャベツやじゃがいもなどの普段からよく口にする身近な食品一つひとつについても注目していった。

6年生では、学習を自分の生活に生かす工夫を考え、自分で作ることができる簡単な昼食「おすすめランチメニュー」をテーマとした。「家族や友だちから学ぶ」人とのつながりによって知識や技能を取得し、生活を科学の目で見つめることで、先人の知恵が利になかったものであることを確かめることにも繋がった。

また、実習を重ねることで、まわり



と協力して作業を進める力や、作業手順の段取りを考えて行動する力、手際によさなど、少しずつ調理技能も高まってきている。児童は、学習や実習を重ねるごとに家族や友だちからも、多くのことを学び、それを自分の力としている。友だちが紹介してくれた野菜の一品料理やパスタ料理を参考に新しい食材を使って料理を作ったり、自分の技術を高めたりする機会が増えてきている。それは、学習の中で家庭でも課題に取り組ませたことが、きっかけとなっている。これからも、家庭生活の中で実践する機会が増えていくように、家庭の協力も得ながら、学校と家庭が連携して学習を進めていきたいと考えている。

#### 【児童のふり返り】

- ・じゃがいもは、体内のバランスを保ってくれるカリウムや食物繊維などたくさんの栄養があることが分かりました。いもの種類の違いによって向いている料理があるということにも驚きました。一つの食べ物を追求していくのはおもしろいなと思いました。
- ・じゃがいもはいちよう切りにしました。見た目もきれいにこげずにしっかりいためることができました。また、ベーコンの油を使っていたためにも工夫の一つです。チーズとじゃがいも、ピザソースだけでイタリアンな感じで、世界の食文化とのつながりが出たと思います。

## 8 食に関する指導の成果

- ・朝食の摂食率が上昇した
- ・野菜の摂取意欲が向上し、自分の健康のために栄養のバランスが取れた食生活をしようと野菜を組み合わせる意識が高まってきた

二年間の家庭科学習での食生活学習の振り返りを行った。調査の結果、朝食の摂食率が93%に上昇しており、わずかに改善が見られ

た。

食に関する学習が実生活に生かされているかの問いには、83%の児童が「はい」と答えている。具体的な実践内容を分類すると、「食事を作るようになった、38%」「手伝いをするようになった、31%」「栄養のバランスを考えて食事をするようになった、31%」であった。学習のまとめの感想文でも、自分の食生活をふり返り、野菜を食べることを心がけるようになったと述べている児童が多かった。

二年間の家庭科学習と関連させた取り組みの中で、特に野菜に注目していたことが、日常生活でも野菜を食べることを心がけるきっかけになった。野菜の摂取意欲が向上し、自分の健康のために栄養のバランスがとれた食生活をしようと野菜を組み合わせる意識が高まってきたと考えている。

食に関する指導が単独で行われているだけでは、児童の生活に学習を反映させることは容易ではない。学習で得た知識を行動に移し、生活に定着させるためには、他の学習と関連させて指導し、継続的に学習を重ねていくことが大切であり、効果的であると分かった。その学習の中で、家庭をうまく巻き込みながら連携・協力しあって学習を進めることで、児童が生活をよりよい方向へ高めようとすることも分かった。

#### 【二年間の家庭科学習のふり返り】

- ・ほくは、食生活についてあまり考えていませんでした。食生活の学習で栄養について分かりました。また、食事を作る機会がとて多くなったことがよかったです。食べる楽しさがもっともっと広がっていったのでよかったです。
- ・包丁を上手に使えるようになりました。前までは、使うと必ずけがをするという具合でしたが、きれいに切れたり、むいたりすることができるようになりました。

ました。得意料理が増えてよかったです。

- ・私が学んだことを、母が手伝いをさせてくれるので、もっと深められたと思います。母が寝込んだときにビタミンCがたくさん含まれている食材を選んで作ってあげたこともありました。料理をすることや栄養を考えなければならないということが身につきました。

## 9 今後解決すべき課題

児童には、食に関する学習をきっかけとして自らの生活を見つめ、学習したことが自分の生活に生かせるようになってほしいと願っている。今後も健康的な食生活のあり方や、望ましい食習慣を身に付け、よりよい食生活を送ることができるように、自分の実生活に結びつく力となる食に関する学習を重ねていきたいと考えている。

これからの課題は、学習の考えどころを何にするのか、児童がどのように自分の生活との接点を見つけられるのか、事前学習にどう取り組ませるのかなど、児童の追求を主体とした食に関する指導の進め方を栄養教諭の立場から提案していくことだと考える。