

研究テーマ

健全な食生活を実践することができる児童を育てる指導の工夫

提案者 遠藤直子

I 研究テーマについて

1 テーマ設定の理由

本研究で目指す、健全な食生活を実践することができる児童とは、食品の栄養や働き、とり方などの、児童がこれまでに習得した正しい知識を実生活に生かし、自分の健康のために食べようとするのできる児童である。

これまで旬の食材や地場産物を積極的に献立に取り入れ、これらを毎日給食時に各学級に配付する「もりもり通信」や「給食だより」で紹介することで、食に関する理解を深め、



興味・関心を高めるようにしてきた。児童の給食の摂取状況を見ると、食に対する興味・関心の高まりは見られる。しかし、残さず食べてはいるが、使われている食品の栄養や働きに対する意識、食品のとり方など、自分の健康のために食べようとする態度の育成は十分とは言えない。

学校給食は、児童全員が栄養摂取基準を満たすこととされている。各学級への給食の配膳量は、その学年の児童に適した量が学級の人数分配られており、これを等分した分量を食べなければ、基準となる栄養を摂取することはできない。しかし、現状は学級全体で完食することが目標になっており、一人一人が必要な栄養を摂取するという目的が曖昧になっている。また、児童は家庭科の学習で習得した、健全な食生活を実践するための正しい知識をもちながらも、日々の多忙さや嗜好から自分の食生活に生かすことができず、健全な食生活を実践することに課題が残っている。

健全な食生活を実践するための知識は、習得することよりも、むしろそれを実生活に生かして実践していくことのほうが困難である。なぜなら、食生活の変容による効果は、すぐに顕著に現れるものではないからである。その結果、日々の多忙さや嗜好に流されて「朝食の欠食」や「孤食」、「個食」といった食生活の乱れが生じる。また、児童は現在健康な状態であることから、健全な食生活を実践するための知識を活用しようとする必要感や切実感に乏しいところがある。

そこで本研究では、食品の栄養や働き、とり方などの、児童がこれまでに習得した正しい知識を実生活に生かすための活動を設定することによって、健全な食生活を実践することができる児童の育成を目指したいと考えた。

2 テーマにせまるための方策

— 視 点 —

正しい知識を実生活に生かすための活動を設定することにより、健全な食生活を実践することができるようにする。

〈手立て〉

- (1) 弁当箱や給食の写真を用いて、実際の弁当を想定した体験活動を設定することによって、正しい知識を実生活に生かすことができるようにする。 (本時)
- (2) 弁当箱に詰める食品の選び方のポイントや弁当向きの料理などを提示するなどの、具体的な工夫を紹介することによって、正しい知識を実生活に生かすことができるようにする。 (本時)

