

# 栄養教育実習における食育に関する一考察

## A Study of the Way to Dietary Education in Nutrition Teaching Practice

上 村 芳 枝・森 田 清 美

Yoshie KAMIMURA and Kiyomi MORITA

キーワード：栄養教育実習・小学生・栄養教諭・指導案

### I. はじめに

平成 16 年 5 月 21 日法律第 49 号学校教育法の一部を改正する法律では、「子どもたちの望ましい食習慣の形成のため、新たに栄養教諭制度が平成 17 年 4 月 1 日創設し、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する栄養教諭が、食に関する指導に当たることができるようにした。」とある。本学では同年 4 月より栄養士養成課程と同時に栄養教諭普通免許状（二種）養成課程が認可された。さらに、平成 26 年 4 月より栄養教諭普通免許状（一種）養成課程が開設された。これらの免許取得には栄養士免許を有する者あるいは管理栄養士免許を有する者の免許状である。公益社団法人全国学校栄養士協議会のホームページには「みなさまのおかげです。実現まで 45 年」と栄養教諭実現感謝の会の写真が掲載されており、長年にわたる活動の結果、栄養教諭制度の誕生を物語っている。平成 16 年 6 月 30 日の栄養教諭制度の創設に係る学校教育法等の一部を改正する法律等の施行について（通知）によると「今回の改正は、児童生徒の食生活の乱れが深刻化する中で、学校における食に関する指導を充実し、児童生徒が望ましい食習慣を身に付けることができるよう、新たに栄養教諭を設ける。」とある。食育の推進が求められる要因としては社会環境として、三世代家族から核家族化へ、女性の就業率の増加、家族が共食する頻度の減少等があげられる。平成 20 年 8 月文部科学省「子どもの学校外での学習活動に関する実態調査報告」をみると、学習塾の通塾率は小学 1 年 15.9%，中学 2 年 50.9%，学年が上がる毎に増加傾向がみられ、その通塾の有無間を比較すると、子どもの健康や体力、生活習慣や性格形成に悪影響が生じ、子どもの肥満・やせ傾向が出現していた。このような現状に対し児童生徒が望ましい食習慣を身につける指導体制の法律が平成 17 年 6 月、法律第六十三号の食育基本法の制定により明確化され、「子どもたちが健全な心と体を培い、すべての国民が心身の健康を確保すること。」が明示された。国民一人ひとりが生涯を通じて健全な食生活を送り、日本の食文化を継承できるように、食について考え、食べ物を選択する力を身につけ、地産地消による自給率の向上、伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和の取れた食料の生産、さらに消費等に配慮し健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを目指している。栄養教諭は学校栄養職員とは異なり食に関する指導を積極的に行うことを職務とする。中央教育審議会答申「幼稚園・小学校・中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」（平成 20 年 1 月）では「生きる」ことについて、栄養教諭が、その専門性を十分に発揮し、特に学校給食を生き教材として有効に活用することにより食に関する指導を充実していくことが期待されている。」とある。著者らは女子学生を対象に調査した結果、「食育」の言葉・意味を知っている 46%，食育に取り組みたいと思う 35%，食育に関心がある 72%で、女子学生の食育に関する意識は高くない

ことを報告した。従来、家庭での食育の場である朝食又は夕食を家族と一緒に「共食」する回数は第2次食育推進基本計画の目標とする、週10回以上には到達していない。そこで、今回は栄養教育実習の授業として、特別活動の学級活動における食育の指導案をチームティーチングの模擬授業を行うことを通じて、児童が自己効力感を高め生涯にわたって自分の健康づくりに結びつけてもらえることを目指した食育のあり方を検討することを目的とした。

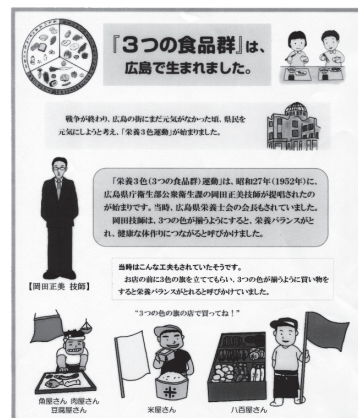
## II. 栄養教諭の職務

栄養教諭は学校教育法第37条の2に、「小学校、中学校、特別支援学校の小学部および中学部に配属されること。」平成16年中央教育審議会の食に関する指導体制の整備について、「学校栄養職員の資質に加え、教育に関して必要な資質を身につけた者が食に関する指導を担うことができるよう、栄養教諭制度を創設し、効果的な食に関する指導体制を図る必要がある。食に関する指導が学校教育活動の様々な領域にまたがるものであることを踏まえ、栄養教諭がその専門性を生かし、食に関する指導を学校教育活動全体の中で推進していくための連携・調整の役割を果たすことができるような制度にすることが重要である。」さらに、その第2章には、「栄養教諭は、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、学校給食を生きた教材として活用した効果的な指導を行うことが期待され、食に関する指導と学校給食の管理を一体のものと示された。

### (1) 食に関する指導

#### ① 児童生徒への個別的な相談指導

(a) 偏食傾向のある児童生徒に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等について指導・助言すること。(b) 痩身願望の強い児童生徒に対し、ダイエットの健康への影響を理解させ、無理なダイエットをしないよう指導を行うこと。(c) 肥満傾向のある児童生徒に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導を行うこととある。図に示す「栄養3色(3つの食品群)運動」は、1952年広島県庁衛生部公衆衛生課の技師岡田正美氏が「3つの色が揃うようにすると栄養バランスがとれ健康な体づくりにつながる」と提唱され、啓発資料として現在も継承されている。



公益社団法人全国学校栄養士協議会  
広島県学校栄養士協議会設立50周年  
記念行事の資料(2015)

(d) 食物アレルギーのある児童生徒に原因物質を除いた学校給食の提供や献立作成についての助言を行うこと。(e) 運動部活動などでスポーツをする児童生徒に必要なエネルギーや栄養素の摂取等に関する指導をすること。この相談指導において学級担任や家庭だけでは十分な対応が困難な場合も多いと考えるため、栄養教諭が中心になって取り組んでいくことが必要である。また、相

談指導においては、食習慣以外の生活習慣や心の健康とも関係する問題を扱うことも考えられるので、必要に応じて、学級担任や養護教諭と連携し、あるいは学校医や学校歯科医、他の栄養の専門家などと連携を図りながら対応する。特に食物アレルギーや摂食障害など医学的な対応を要するものについては、主治医や専門医と密接に連携をとり適切に対応すること。このように、栄養教諭は、児童生徒の食生活に関して、その専門性を生かして指導・助言を行うこと。なお、指導は教育相談室などを利用して個別相談を行うことが望ましい。

#### ②児童生徒への教科・特別活動等における教育指導

食に関する指導は給食の時間や学級活動、教科指導等、学校教育全体の中で、広く行なわれるもので栄養教諭は専門性を生かして積極的に指導に参画していくことが期待されている。各学級における給食の時間や学級活動における指導は、学級担任が年間指導計画を作成して行うものであるが、食に関する指導の充実のため、その指導計画に基づいて栄養教諭が指導の一部を単独で行うなど、積極的に指導を担っていくことが大切である。特に給食の時間は、生きた教材である学校給食を最大限に活用した指導を行うことができるだけでなく、食事の準備から後片付けまでを通じて、食事のマナーを学ぶ場として活用できるので、食に関する指導を行う上で、中核的な役割を果たすものである。栄養教諭は、学校給食の管理を担うことから、学校給食を活用した指導ができる立場にあるので計画的に各学級に出向いて指導を行う。また、給食の時間は一斉に行なわれるので、給食の時間や学級活動の時間に、学級担任と十分に連携をとり継続的、かつ計画的に行なうことが重要である。また、家庭科、体育で、食に関する領域や内容について、学級担任や教科担任と連携をとり専門性を生かした指導を行うことが重要である。この食に関する問題は、児童生徒にとって身近な問題であると同時に、様々な問題と関連する課題をもつので、各教科や特別活動、総合的な学習の時間において、食文化を含む地域文化、食べ残しと環境問題など食に関する指導を行う場合には栄養教諭を有効に活用していくことが期待されている。栄養教諭はその専門性を生かして学校教育活動全体の中で積極的に参画し、児童生徒の興味・関心を引き出し、望ましい食習慣の形成に寄与できるように活躍することが望まれている。

#### ③食に関する教育指導の連携・調整

学校における食に関する指導は校長先生のリーダーシップのもとに教職員が連携をとり、協力して取り組むことになっている。栄養に関する専門的な教員である栄養教諭は、食に関する指導に係る全体的な計画の策定において調整の要として役割を果たすこと。特に学校給食と連携した授業を実施する場合、学校給食の栄養管理を担う栄養教諭が学級担任や教科担任等と連携し年間指導計画における食に関する指導の計画と給食管理との有機的な連携を持って食に関する指導の効果を高めること。さらに、児童生徒の食に関する教育は家庭が担っているので家庭・地域社会との連携を図り指導を充実させること。給食便りなどによる啓発活動や食物アレルギー対応食の献立作成等、保護者に向けての食の知識、親子料理教室の開催等を取り組むこと。このように栄養教諭は食に関する教育のコーディネーターとしての役割を果たすことが期待されている。

### Ⅲ. 小学校の「特別活動」の目標・学習評価

小学校「特別活動」の目標は、平成20年版小学校学習指導要領に「望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図り、集団や社会の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、自己の生き方についての考えを深め、自己を生かす態度を養う。」とある。さらに、特別活動における食に関する指導は、主に、学級活動、学校行事を中心として行なわれ、児童が自発的に食に関する活動に取り組むことも考えられる。

学習指導要領（平成20年改定）では、学習指導案の内容は、〔第1学年及び第2学年〕学級を単位として、仲良く助け合い学級生活を楽しくするとともに、日常の生活や学習に進んで取り組もうとする態度の育成に資する活動を行うこと。〔第3学年及び第4学年〕学級を単位として、協力し合っ  
て楽しい学級生活をつくとともに、日常の生活や学習に意欲的に取り組もうとする態度の育成に  
資する活動を行うこと。〔第5学年及び第6学年〕学級を単位として、信頼し支え合っ  
て楽しく豊かな学級や学校の生活をつくとともに、日常の生活や学習に自主的に取り組もうとする態度の向  
上に資する活動を行うこと。〔共通事項〕（1）学級や学校の生活づくり ア．学級や学校における  
生活上の諸問題の解決 イ．学級内の組織づくりや仕事の分担処理 ウ．学校における多様な集団  
の生活の向上 （2）日常の生活や学習への適応及び健康安全 ア．希望や目標をもって生きる態度  
の形成 イ．基本的な生活習慣の形成 ウ．望ましい人間関係の形成 エ．清掃などの当番活動等  
の役割と働くことの意義の理解 オ．学校図書館の利用 カ．心身ともに健康で安全な生活態度の  
形成 キ．食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成と示されている。

特別活動は学級活動、児童会、クラブ活動、学校行事などがあり、それぞれの集団活動の特質を  
踏まえて効果的な授業、その評価が求められる。この学習評価の改善に係る3つの基本的考え方と  
して①目標に準拠した評価による観点別学習状況の評価や評定の着実な実施。②学力の重要な要素  
を示した新学習指導要領等の趣旨の反映。③学校や設置者の創意工夫を生かす、現場主義を重視し  
た学習評価の推進があげられている。一人ひとりの子どもの絶対評価（目標に準拠した評価）を行  
うためには、3つのレベルで、しっかりとした評価の尺度、評価の観点、規準、および基準が必要  
となる。「評価観点」は、子どものつきたい力を文部科学省が「関心・意欲・態度」「思考・判断」  
「技能・表現」「知識・理解」の4つの観点によって観点別評価を行い、評価観点は評価規準を整理  
する「つきたい力の領域」とされている。「判断基準」は、評価規準で示された、つきたい力の習  
得状況を指標として、数値（1・2・3）、記号（A・B・C）、または文章表記で示す。新学習指導要  
領を踏まえて①「関心・意欲・態度」、「思考・判断・表現」、「技能」及び「知識・理解」におい  
て、各教科の特性に応じて観点を示す。②「思考・判断・表現」の観点のうち、「表現」について  
は、基礎的・基本的な知識・技能を活用しつつ、各教科の内容に即して考えたり、判断したりした  
ことを児童の説明・論述・検討などの言語活動等を通じて評価をする。③「技能」の観点では、「表  
現」含む観点として設定されている。④「知識・理解」の観点は、各教科において習得した知識や  
必要な概念を理解しているかどうかを内容とする。さらに、観点別学習状況の記入方法は、A：「十  
分満足できる」状況と判断されるもの、B：「おおむね満足できる」状況と判断されるもの、C：「努  
力を要する」状況と判断されるもの。小学3学年以上の評定は、各教科の目標に照らして、その実  
現状況を総括的に評価して、3：「十分満足できる」状況と判断されるもの。2：「おおむね満足できる」  
状況と判断されるもの、1：「努力を要する」状況と判断されるものとする。

本学の栄養教育実習では、教科は特別活動における学級活動が多く、その題材は野菜の秘密、元  
気で丈夫な体をつくろう、朝ごはんを食べて元気になろう、地場産物を知ろうなどがあつた。

学級活動での日常の生活や学習への適応及び健康安全、生活上の課題について児童への指導展開  
としては「望ましい食習慣を形成する」ために、キ 食育の観点を踏まえて学校給食と望ましい食  
習慣の形成を目標とする。例えば、題材「バランスのよい食事」（3学年）では、この時期での食  
習慣の基礎の形成並びに望ましい食習慣が定着されるよう、自らの食生活をみつめ、何が問題であ  
るかを確認し、「課題をつかみ」、「原因を追求」、「解決方法を考えて、みんなで話し合い、協力し  
て自己解決へと向くようにさせる」、「強い決意をもって、自分自身にあつた実践方法を考えて決め  
て実践する」、「自分の力で、実現をして自己評価ができるようにする」、「自己決定したことを努力

してやってみる」など実践状況をその都度話し合っ実践したことを振り返る。このように定期的に振り返える時間を設けて実践意欲の継続化を図る。日常の生活上の課題は、始業前などの時間を設けて計画的に指導をする。自分が考えて行動を起こすアクティブラーニングがしやすい教育教材を展示したり、「あなたはどのようにするの」と問い掛け考えて行動できるようにする。重要な課題は45分間の授業として効果的な資料の活用、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員、地域の講師などとの連携をとって、調べ学習、ディベート、課題解決学習などの内容を工夫する。家庭科の実習では、自分が問題点を探し、その問題の解決の過程を自分の生活を通じて探し、疑問点を解決する方法を考え、実践する中で解決策を模索するという、仮説を立て、実習・観察をして結果と仮説を照らし合わせて考察を続けるうちに、食生活に関する経験を重ねてきたが、児童生徒の家庭生活において買い物・料理の手伝いなどが少なくなり、自分で考え解決をする経験の場が少なくなったので、小学校の授業の中で、主体的に課題を見つけ解決したいという意欲をもち主体的に学ぶ姿勢を学修する授業が必要となってきたと考えられる。特別活動における食に関する指導の目標は学級活動を通して望ましい人間関係を形成し、集団の一員として学級や学校におけるよりよい生活づくりに参画し、諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てることが示され、それらの食育に栄養教諭が求められている。

栄養教育実習における自己評価表は、水津らが作成した自己評価表を一部修正したものを使用している。

栄養教育実習における自己評価表

5：大変よくできた 4：よくできた 3：できた 2：不足していた  
1：著しく不足していた

評価項目	評価
<b>I 学校の概要把握等</b>	5 4 3 2 1
① 学校の教育目標を理解できた。	5 4 3 2 1
② 校務分掌で栄養教諭の位置づけが理解できた。	5 4 3 2 1
③ 児童の一日の生活全般について理解を深めた。	5 4 3 2 1
④ 学校の危機管理と児童の安全について理解を深めた。	5 4 3 2 1
⑤ 学校教育課程がどのように編成されているか理解できた。	5 4 3 2 1
⑥ 学習指導要領とはどんなものか理解を深めた。	5 4 3 2 1
⑦ 言語、服装など、教育公務員にふさわしい態度につとめた。	5 4 3 2 1
⑧ 実習生活に綿密な計画を立て、研究的に行動できた。	5 4 3 2 1
<b>II 児童生徒への個別的な相談指導</b>	5 4 3 2 1
① 児童生徒の偏食傾向、肥満傾向等の小児生活習慣・食物アレルギー等の実態を把握し、個別指導の重要性を認識した。	5 4 3 2 1
② 効果的な個別指導を行うカウンセリングの技術方法を理解した。	5 4 3 2 1
③ 個別指導の特徴を認識した。	5 4 3 2 1
④ 個別指導の手順を心得ての指導が必要であることを理解した。	5 4 3 2 1
<b>III 児童生徒への教科・特別活動などにおける教育指導</b>	5 4 3 2 1
① 食に関する指導の全体計画作成に盛り込む要素が理解できた。	5 4 3 2 1
② 食に関する指導の全体計画作成の手順を理解した。	5 4 3 2 1
③ 学習指導案の作成の手順を理解した。	5 4 3 2 1
④ 指導授業の教材の作成・教材研究に積極的に取り組めた。	5 4 3 2 1
⑤ 教科の特性を理解しながら食の指導ができた。	5 4 3 2 1
⑥ 子どもの発達段階に応じた指導が大事であることを認識した。	5 4 3 2 1
⑦ 毎日の献立が食に関する指導であることを理解した。	5 4 3 2 1
⑧ 給食時間の指導と教科等との指導の関連がはかれた。	5 4 3 2 1
⑨ 給食時間の指導が効果的にできた。	5 4 3 2 1
⑩ 給食時間の放送指導、配膳指導、後片付け指導等が理解できた。	5 4 3 2 1
⑪ 委員会活動における給食委員会の指導内容が理解できた。	5 4 3 2 1
⑫ 学校保健委員会での栄養教諭の役割が理解できた。	5 4 3 2 1
<b>IV 食に関する指導の連携・調整</b>	5 4 3 2 1
(校内)	
① 指導には児童生徒の食生活における実態を把握することが重要であることを認識した。	5 4 3 2 1
② 食に関する指導の全体計画作成に盛り込む要素が理解できた。中心的に参画しなければならないことを理解した。	5 4 3 2 1
③ 学級担任や教科担任、養護教諭等との連携した指導ができた。	5 4 3 2 1
(家庭・地域)	5 4 3 2 1
① 主治医、学校医、病院の管理栄養士等との連携調整の必要性を理解した。	5 4 3 2 1
② アレルギーやその他の疾病を持つ児童生徒の献立作成指導及び料理教室等の開催の必要性を理解した。	5 4 3 2 1
③ 食育だより等の家庭への啓発活動について実践し、理解した。	5 4 3 2 1
④ 試食会、親子料理教室等の開催の必要性を理解した。	5 4 3 2 1
⑤ 地域の栄養士会、生産者団体、PTA等との連携・調整の必要性を認識した。	5 4 3 2 1
⑥ 地域の人材等の社会資源を把握し活用する必要性を認識した。	5 4 3 2 1

#### IV. 事例報告 学級活動学習指導案（食育）

対象：小学4学年（クラス児童対象）

指導方法：学級担任（T<sub>1</sub>）栄養教諭実習生（T<sub>2</sub>）

##### 1. 題 材 名 1日のスタートは朝ごはんから

##### 2. 題材設定の理由

〈題材観〉

平成22年度生活実態調査結果で、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童は91.7%、平成19年度調査結果90.5%と比べ増加している。朝食欠食率は学年があがる程増加傾向がみられる。朝食欠食の理由をみると、「食欲がない」「食べる時間がない」などがあり、その要因として1日のスタートは朝食であることを理解しないで夜遅くまで起きている生活の夜型化が考えられる。朝食の役割は、体にエネルギー源となる食べ物を取り体温・脳の活性化を起こし勉強に集中できることを伝え、さらに、食事内容は給食のような栄養のバランスがあるものを食べることを伝えて、早寝・早起き・朝ごはんの健康によい習慣を続けることを保健の学習や学校給食と繋げ、食事の重要性を伝えることを本題材として設定した。

〈児童観〉

このクラスは、朝食を欠食する者はあまり多くないが。学年があがると、朝食欠食になる恐れがある。朝食欠食が習慣化すると、身長・体重が増えないで、体調不良が生じて学校生活を送ることが難しくなってはいけない。生涯にわたって、1日のスタートは朝ごはんから始まることを伝え、食べる内容が給食のように赤・黄・緑のグループの食品がそろうことをグループで話し合い、自分の朝食に関心を持つことの大切さを実践できるように指導をする。

〈指導観〉

保健の学習を振り返り、元気な毎日を送るには食事・運動・休養の調和がとれていることが大切あり、さらに、1日のスタートは朝ごはんから始まることを朝食の役割、3つの食品グループに含む栄養素と繋げて考えさせる。栄養のバランスのとれた食事は学校給食のような内容を選んで朝ごはんを食べることをグループで話し合い、自分の朝ごはんと比較して考える。さらに、朝ごはんをきちんと食べるには早寝・早起きをすることを理解し実行してもらいたい。

##### 3. 目 標

栄養のバランスのよい朝食を食べる意欲を持たせる。（関心・意欲・態度）

朝食欠食が体に及ぼす影響を考えさせる。（思考・判断）

学校給食のような栄養バランスのよい食事と自分の朝食を比較できる。（技能）

朝食の役割を理解する。（知識・理解）

##### 4. 食育の視点

①食事の重要性

## 5. 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
朝食の内容を考え、毎日食べる意欲を持たせる。	朝食欠食が体に及ぼす影響を考えさせる。	学校給食のような栄養バランスのよい食事と自分の朝食を比較できる。	朝食の役割を理解する。

## 6. 評価及び指導

「十分満足できる」と判断できる状況	朝食を毎日食べる習慣を身につけ、さらに、学校給食のような主食・主菜・副菜・飲み物がそろうように食べることが自分の健康づくりによいという知識をもち、規則的な朝食の意欲をもつことができる。
「おおむね満足できる」状況	グループの話し合いで活発に意見交換できているか、机間巡視等で確認し助言をする。自分が朝食を食べることができるように、前夜の様子や食事の取り方について考えて望ましい選択ができるよう支援する。

本時：1日のスタートは朝ごはんから

食事の重要性を理解し、朝ごはんの大切さを考える

## 7. 板書計画

めあて 1日のスタートは朝ごはんから		サーモグラフィー 色で体温を比較	給食の内容	
			食品	主な栄養素
元気な生活を送るには	朝ごはんの役割		ごはん	
①朝・昼・夕食をきちんと食べる	① 朝ごはんをよくかんで食べる		ハンバーグ	
②運動をする	② 体温が上がる		サラダ	
③睡眠を十分にとる	③ 脳が活発に働く		味噌汁	
	④ 胃腸が働き排便が促される		牛乳	
	⑤ 午前中の勉強が集中してできる。			

## 8. 本時の目標

朝食は給食のようなバランスのよい食事を規則的に食べることの大切さを理解し、朝ごはんを食べる食習慣を身につけるよう支援をする。

## 9. 準備物

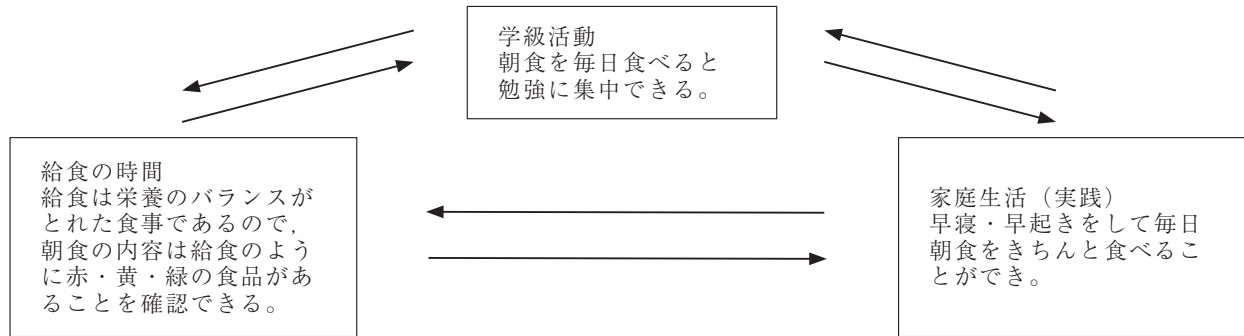
食事前後での体温の写真、給食の献立、ワークシート

10. 本時の展開

過程	学習活動と内容	指導上の留意点	★資料 ◎評価
導入 10分	1. 保健の授業を振り返り、健康的な生活を送るには食事・運動・休養の調和がとれた生活を続けることが必要であることを復習する。  2. 今日の朝ごはんの内容をワークシートに記入する。	T1 保健の授業を振り返り、毎日を健康に過ごすには3つのことの調和のとれた生活を続けることが必要であったが、何かを思い出しましょう。食事・運動・休養を思い出し、ワークシートに記入させ、発表をさせる。  T2 では食事の中で1番に食べる朝ごはんのことを思い出し、食べたものをワークシートに記入させる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1日のスタートは朝ごはんから</div>	★ワークシート
展開 30分	1. 今日のめあてを確認する。  2. 体が成長するために必要な栄養素を含む食品が必要で、学校の給食のような食事がよいことがわかる。  3. 2つの朝ごはんを比較し、その理由も考える  4. グループで話して朝食の食品・栄養素名をワークシートに書く。  5. グループ別に食品と栄養素を発表する。  6. 朝ごはんの前後の体温を比較し朝ごはん後の方が体温の高いことを知る。  7. 朝ごはんを食べると、体温があがり脳・胃腸が働き、排便がすみ、午前中の勉強に集中できることを理解する。	T1 今日のめあてを確認させる。  T2 小学生は身長・体重が増える時期です。体の成長にいろいろな栄養素を含む食品をそろえることが必要です。 ①赤のグループ→主に体をつくる ②黄のグループ→エネルギーのもとになる ③緑のグループ→体の調子を整える。  T2 A・Bの朝ごはんを比較し、元気な毎日を送るにはどちらの食事が良いかをグループで、話し合い、食品とそれに含まれる主な栄養素名を考え、ワークシートに書かせる。 A：ごはん・具たくさん味噌汁・卵焼き（給食のような食事） B：菓子パン  T1 グループで話しあったことを発表させる。  T2 朝ごはんの前後のサーモグラフィーの比較してその違いについて考えさせる。  T2 朝ごはんの役割を説明する。 ①朝ごはんをよくかんで食べる ②体温が上がる ③脳にエネルギーが届いて活発に働く ④食べると胃腸が働いて排便を促す ⑤午前中の勉強に集中できる。	★イラスト  ★イラスト  ★ワークシート    ★サーモグラフィー  ◎朝ごはんを毎日食べると体により変化があることが理解できたか。
まとめ 5分	8. 今日の授業の振り返り、チェックシートに記入する。  9. 朝ごはんを食べるには早寝・早起きをする必要があることがわかる。朝ごはん宣言を書く。	T2 今日の授業を振り返り、チェックシートに記入させる。  T2 朝ごはんをしっかり食べるには、早寝・早起きの大切さを確認させる。  T1 今日の授業を振り返り、朝ごはん宣言をワークシートに書かせ、目標達成のための意欲を確認させる。	★ワークシート  ◎今日の授業を振り返り、明日から朝ごはんを食べる意欲・態度を身につけようとする。



## 11. 他教科との関連



(ワークシート)

1日のスタートは朝ごはんから

4年組 名前 \_\_\_\_\_

- 元気な毎日を送るには  
3つ何が必要ですか？
  - ① ( )
  - ②あそびや ( )
  - ③休よう・( )
- あなたの朝ごはんを書いてみましょう。
- 昨日の給食について、料理・食品とそれに含まれる主な栄養素を書きましょう。
- 朝ごはんを毎日食べると、体にあらわれることを ( ) に書きましょう。
  - ①体温があがり、朝から ( ) にすごすことができる
  - ②のうが活発に動き出し、( ) に集中できる
  - ③おなか活発にはたらいて ( ) ができる
- 今日の授業を振り返りましょう。自分でチェックしてみよう！
  - 朝ごはんを食べることの大切さがわかりましたか。
  - 朝ごはんには、給食のような赤・黄・緑のグループの食品をそろえることがよいとわかりましたか。
- あなたの朝ごはん宣言を書きましょう。

## V. 栄養教育実習を終えた学生の感想等

2週間の栄養教育実習並びに栄養士校外実習を終えた本学学生に、「これからの栄養教諭の在り方について」と題した実習体験の感想等を示す。

・栄養教育実習では栄養教諭の先生が教壇で授業をされたのは給食委員会と毎日の給食時間であった。その授業では児童の給食の摂取状況のチェックをし、児童に声かけをされていた。各学年の給食時間に巡回指導をされていた。児童は給食担当の先生と認識しているように感じた。栄養教諭の先生は学級担任・教科担任の先生としっかり連携をとり、栄養教諭の職務を果たされていた。実習校の児童は食育の指導をしっかり受けていると感じた。改めに、広島の小学校の栄養教諭の新卒者の採用試験をしていただきたいと感じた。

- ・栄養教諭の先生はとてもパワフルで、学級担任の先生と連携をしっかりとっておられた。「栄養に関する知識は範囲が限られるが算数・国語の授業を参観してそれらの授業にも生かす工夫が必要と思った。もし、国語・社会の授業内で、食に関する知識が求められたら積極的に授業をしたと思った。社会の授業では、食品工場見学や郷土料理について、児童の興味を引き出すように、生産者や製造者の服装をして授業をされていたのはとても印象的であった。食に関する掲示物や給食の放送を積極的に実施されていた。給食時間に児童の食や健康や食文化に関する多くとられていたことが印象的であった。児童が将来、成人となった時に健康的な食習慣が身につけているように指導することがとても大切な職務であると感じた。栄養教諭の先生は小学校に1名配置でとても大切な役割をされていることがわかった。
- ・平成17年6月に制定された食育基本法では、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけるには、何よりも「食」が重要である。また、平成20年に改訂学習指導要領の総則に「学校における食育の推進」が示された。小学校で児童に食育ができるようになったことは教育的価値が認められたことと感じた。小学校における食育推進の役割はとても広く、食生活を取り巻く社会環境が変化し多様化した生活で朝食欠食など、子どもの食生活の乱れが指摘されているが、将来にわたって健康を守るには、児童期に正しい食知識を理解して自ら判断し、コントロールできる「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を児童期に身につけることを目指す食育は改めて必要と感じた。栄養教諭の職務として、1つは「望ましい食習慣を子どもたちに定着させることのできる指導力」、2つは「教職員や保護者、地域との連携」をとる。児童生徒の生活実態を把握して正しい知識を伝え、課題を見つけ改善工夫する行動力を伝えることはとても大切と感じた。
- ・栄養教諭は小学校に1人は在職してほしい。生活習慣病の予備群、食物アレルギーの児童がみられたので、食べることに関心を持って、栄養素が偏ったり、生活習慣病にならないよう食事についての正しい知識をもち、食事の選択ができるようになってほしいと思った。今は、「食育」の授業はないが、給食を「生きた教材」として、教科担当の先生、学級担当の先生より要請があったら積極的に料理教室や元気な生活が送られるよう食育を伝えることが栄養教諭の職務であると思った。
- ・栄養教諭は3つの職務、1つは「他者との協働」ができる力が求められる。担任の先生や保護者の方と仲良くし協働しながら仕事をする。2つは「確かな授業力」をもち、授業のめあてをきちんと伝え、教材を選び、板書計画をたて、授業を展開できる能力をもつこと。3つは「食の専門家として確かな知識をもつ」ことが大切であると思った。
- ・食育は児童生徒のみでなく教員・保護者・地域との連携をとることが求められる。しっかり勉強して給食だよりなどの啓発活動もしっかりすることが大切と思った。

## VI. まとめ

平成17年4月より本短期大学部総合生活デザイン学科に栄養教諭養成課程がスタートした。同年、食育基本法が制定し県・市の食育推進計画が立案され実施された。栄養教諭の栄養教育実習の授業では小学生を対象とした食に関する指導に関する食育の指導案の作成、教材研究、模擬授業と学生とともに模索をしてきた。当初は指導案に関わる資料や教材が少かったので、手探り状態で進め、学生の模擬授業を通じて共に意見交換をしながら教材研究を進めた。さらに、実習先で学生の授業参観をし、校長先生はじめ指導教員の先生方にもいろいろとご指導をいただいた。学生が担当した教科が家庭科、保健体育の授業ははじめ頃にはあったが、現在は特別活動の学級活動の授業での食育の授業で、学習指導案は学級担任の先生と実習生の2名によるT1T2の授業展開であった。栄

養教諭は学校給食の栄養管理並びに栄養指導の職務を担当するには必ず小学校での栄養教育実習が必修科目である。担当教員として、学生が児童生徒に食育の授業ができるよう指導案を作成し45分間の授業ができるようにして送り出すことを目指し、栄養教育実習を終えると、免許を希望する1年生と共に報告会を持って、実習課題について情報を共有することとしている。実習を終えた学生は、児童への食育指導を通じて栄養教諭の役割を理解し、意欲を深め、意識・行動面に成長を感じることが多くみられた。現在、小学5・6年生の授業時間数をみると、家庭科115時間、国語1137時間である。しかし、先輩の現場の先生方の45年間の活動により、栄養教諭として食育の授業ができることが実現したことを心に刻んで、今後、食の情報が氾濫したり、食の個食・多様化する中で、「自分の健康は自分の食事のとり方によって左右されることを理解して健康を守るための食事のとり方」への食の知識や食を選択する力が定着できるよう取り組みたい。生涯にわたって健康を保持増進するスキルを習得できる授業展開となる指導案を小学生の食育を通じて学修する授業をこれからも学生と共に検討をしていきたい。

#### 引用文献

- 1) 食育基本法：2005
- 2) 文部科学省：食に関する指導の手引き，第一次改定（2010）
- 3) 上村芳枝，森田清美：栄養教育実習，比治山大学・比治山大学短期大学部教職課程研究，1，133～142（2014）
- 4) 内閣府：平成25年版食育白書（2013）
- 5) 上村芳枝・北林佳織・遠藤奈々・森田清美：女子学生の食育の関心度と健康状況・生活習慣・食習慣との関係，比治山大学紀要，22，（2015）
- 6) 岸田典子，上村芳枝：学童の食事中における会話の有無と健康及び食生活との関連，栄養学雑誌，51，23～30（1993）
- 7) 森脇弘子，岸田典子，上村芳枝，竹田範子，佐久間章子，寺岡千恵子，梯正之：女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事中の楽しい会話との関連，日本家政学会誌，58，327～336（2007）
- 8) 国立教育政策研究所教育課程研究センター：「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料」の活用 - について，小学校・中学校編（2011）
- 9) 水津久美子：「栄養教育実習（栄養教諭）の充実に向けて」 - 管理栄養士養成課程（事例報告） - 会分科会Ⅱ