

例 5 自己を見つめ、地域に働きかける	
育てたい “食べる力” (例)	自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ 食事・栄養のバランスがわかる 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる
対 象	小学生
連 携	学校、家庭、地域

# 西尾市立寺津小学校

児童数 431名 教職員 21名

自己を見つめ、地域にはたらきかける  
—「食」を通して豊かな心と体をはぐくむ—

## 学校の紹介

西尾市の南西部に位置し、矢作川の河口近くにある、市内で唯一海に面した学校である。校区は三世代同居の家庭が多く、市内でも長寿の方が多い地区である。

校区には、2保育園・1小学校・1中学校があり、保・小・中の連携が密で、寺津っ子の育成に効果をあげている。

## 特徴的な体験活動

### ・1年生 〈大豆 だいすき〉

ふる里先生とともに、寺津の子に不足しがちである大豆を育て、収穫した大豆を使って豆腐などを作る活動を通して、今後も、大豆や大豆製品を進んで食べようとする気持ちを育てる。

### ・2年生 〈やさい だいすき〉

夏野菜と冬野菜を育てる活動を通して、作った人に感謝し、好き嫌いなく食べようとする気持ちを育てる。また「野菜バクバク集会」で野菜の大切さを発信する。

### ・3年生 〈長生きのひみつをさぐろう〉

交流を深めてきた地域のお年寄りを招待して、西尾の特産物である抹茶を使った「いきいき茶会」を行う。また、法津の特産物である海苔についてふる里先生に教えていただき、海苔作りを体験する。さらに、「いきいきメニュー」(長生きする食)の食材の一つとして、お茶と海苔を広める活動をする。

### ・4年生 〈私たちの食べ物大切大作戦〉

食べ物から出るゴミの多さに気づき、EMはかしを使った生ゴミリサイクル・無駄なしメニューなどの「ゴミ減らし作戦」を考え、他学年や家庭にも広めていく。

### ・5年生 〈人にやさしい食材みつけ〉

有機農法による米作りについてふる里先生に教えていただき、米作りを体験する。そして、ご飯食の大切さを知る。



海苔作り体験

### ・6年生 〈食事の向こうに見える世界〉

自分の朝食を見直し、理想の朝食を考えたり作ったりする活動を通して、朝食の大切さを家族や地域に知らせる。

## 招待給食等、学校給食の取り組み

給食指導の充実を図るために、次のような手立てを考えて実施した。

- ① 学校栄養職員によるタイムリーな栄養指導
- ② 教科内容と関連させた献立作り・浜っ子学習と関連させた大豆メニュー作り
- ③ 給食委員による「今日の献立」の放送

食に関する知識を身につけ、食への関心をより高めるために、下記のように交流給食・行事給食・招待給食を実施した。

\*さわやかランチ・にこにこランチ

学級作りやペア学級の交流をねらいとして野外給食を楽しむ。

\*いきいきランチ

お年寄りを招待し「長寿のひみつ」で学習したメニューを取り入れて会食をする。

**\*サンクスランチ**

お世話になった方を招待して、地域の人との交流を深める。

**\*バースデーランチ**

誕生月の子に校長をはじめ学校職員が祝う。



米作り体験

**保護者・地域の連携**

以下のような手立てを通して、家庭や地域との連携を図った。

- ① 食のアンケートや朝食調査の実施
- ② 食事の実態調査と事後の個別栄養相談の実施（4

年生)

- ③ 家庭や地域を巻き込んだ食の集会和学校保健委員会の実施
- ④ 寺津の地域を見直すカルチャーウォークでの食のポイントの設置
- ⑤ 保護者を対象にした料理教室の開催
- ⑥ 広報誌「食のまめ知識」・給食だよりの家庭や地域への配布

**成果と今後の進め方**

成果については、子供たちが、そして、保護者が食に高い関心をもつようになったことである。浜っ子学習を行う中で、食の集会への参加を通して、他学年の発信を見聞きして、食に対する意識と実践力が高まった。学習を進める中で、家庭や地域に貢献しようとする姿も見られた。幸い先日のアンケートで90%の子供が「給食は楽しい」と答えた。

引き続き家庭の理解や協力を得て、地域にはたらしかける子の育成を考えたい。また、保育園と中学校との連携をさらに深めていかなければならないと考えている。

主となる学年の年間計画 第3学年												
学 期	1 学期				2 学期				3 学期			
	4 月	5 月	6 月	7 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	
活 動 計 画	寺津のお年寄りとおふれ合おう				寺津のお年寄りの長生きのひみつを知ろう				特産のお茶と海苔を広めよう			
単 元	長生きのひみつ											
育 っ た い 力	お年寄りとのふれあいを通して優しい気持ちを育てる						西尾や寺津の特産物の良さを知る					
主 な 活 動 内 容	「いきいき茶会」を企画する				「いきいき茶会」を行う				海苔作りを経験する			

# 西尾市立寺津小学校

## 第6学年 朝食をパワーアップさせよう

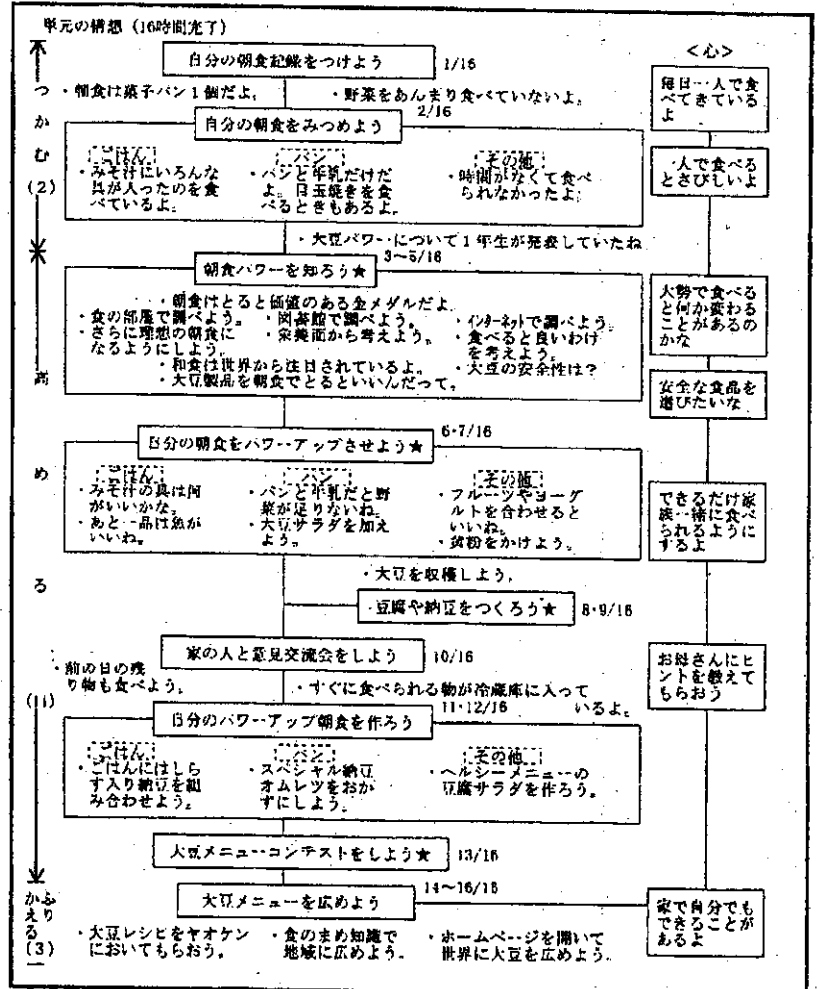
### 1 単元について

子供達は、5年生の時、アイガモ農法を通して、環境に対する感性を高めてきた。また、家庭科では、おやつ作りを体験し、自分で作って食べることの楽しさも味わった。さらに、1学期のカミカミ集会では、寺津っ子はもっと大豆を食べるとよいということや、かむことは大切だということを知ることができ、自分が日ごろ食べているものに対して意識をもつことができた。

本学区は海に面していることもあり、一般的に子供達が苦手としている魚貝類を寺津っ子は好んで食べる傾向にある。また、ゴミ0集会の内容をうけて、給食もできるだけ残さないように食べようとしている。行事を通して食についての関心が高まっている。

しかし、食に関するアンケートをとると、ほとんどの子が朝食を食べてきていると答えたが、その内容をきくと「ごはんと卵」「パンとヨーグルト」という子もいる。またバランスよく食べてきている子の中にも「あまり食べたくないが、家の人が用意してくれるのでなんとなく食べてきている」という子や「一人で食べてくるからすごくだるい」という子もいて、様々な問題を抱えている。

そこで、自分の朝食について一週間記録をとり問題点を見つける。食キングルームやインターネットで朝食を食べると良いわけを調べたり、6つの食品群を組み合わせることで食べる大切さや和食が世界から注目されていることに気づいてほしい。友達との意見交換などで一人で食べるよりも大勢で食べた方がよい雰囲気の中で楽しく食べられることにも目を向けてほしい。学校栄養職員とのT.T.で自分の朝食をパワーアップさせられるよう考えを深めてほしい。また大豆の栄養価を見直し、大豆製品を朝食でとると良いこともふまえて大豆メニューを考え、地域社会に広めていく。さらに食について学んだことを生涯にわたって生かしていく望ましい姿を願う。



## 2 単元の目標

- (1) ・自分達の食生活は、多くの支えがあって成り立っていることを知り、自分の健康状態にあった食事を自分にあつた量だけきちんと食べることができる。  
・一人で食べるより大勢で食べた方がよい雰囲気では食べられることに気づくことができる。 (心の育成)
- (2) 食品は6つの食品群に分類されていることを知り、それぞれの群から食品を組み合わせる事が望ましいことを理解できる。 (体の健康)
- (3) 食に関する地域の意識を高めるようにはたらきかけ、貢献することができる。 (社会性の涵養)
- (4) 自分の健康を考えた食品を選択しバランスのとれた食事を摂ることができる。 (自己管理能力の育成)

## 3 実践より

### (1) 朝食記録をつけよう

2学期、運動会が終わり少し落ち着いた頃、登校する前に朝食として自分が何を誰と食べてきたのかを、1週間調査した。給食中の話題にもその日に食べてきた朝食の話が持ち出されるようになり、この1週間でクラス全体の朝食に対する関心が高まった。その後、自分の朝食に足りない物は何か、栄養面での問題点について考えた。しかしおなかのすきぐあいや食べた時刻、一緒に食べる人の人数などについては、ほとんどの子が問題点としてとらえることすらできなかった。

自分のライフスキル(食生活)をみつめるために、代表的な朝食の様子(いつ、どこで、何時頃に、誰と、何を食べているか)を絵にした。食べている物は「パンと牛乳」「ごはんのみそ汁」等である。食べている様子は、一人だけでテレビを見ながらという絵を描く子も案外多くいる。食べる物については関心が高まっているが、その食べ方となるとまだまだといった感じである。また、朝食を一緒に食べる人数によって食べるときの気持ちがちがうかどうか考えた。朝食を一人だけで食べるという子の気持ちは「ふつう」「何も思わない」という子が案外多い。中には「一人で食べるからたのしい」「さびしい」と答える子もいるが、「好きなテレビが見られるから一人で食べた方がいい」という考えの子もいた。

### (2) 朝食パワーを知ろう(なぜ朝食を食べなければならないのか)

1食で10種類程度の食品を摂るとよいということが分かった子供達。しかし「朝食をなぜ食べなければならないのか」という問いに対しては、明確に答えることができない。そこで朝食パワーについて調べる学習を進めることにした。調べる方法は、「食キングダム」の掲示物や本などからさがす、インターネットを活用して検索する、栄養士の先生や家の人などから聞き取り調査をするなどである。限られた時間内に一人一人が朝食パワーについて自分なりの調べ学習を進めることができた。栄養士の先生に授業に来ていただき、なぜ朝食を食べなければならないのかを、補足していただいた。朝食を摂るということは、今の自分に大切なことばかりなので、子供達は一律に「朝食は絶対に食べなくちゃいけない」という感想をもった。

### (3) 自分の朝食をパワーアップさせよう

「なぜ朝食を食べなければならないのか」ということを調べていくうちに、子供達はそ

れぞれ自分なりに、朝食パワーについて調べてみたいことが広がった。「朝食には何を食  
べるとよいのか」「何種類ぐらい食べるとよいか」「どれくらいの量を食べるとよいか」  
「何時頃食べるとよいか」「家族一緒に食べた方がよいか」などである。今までに調べて  
きたこだわりの朝食パワーを踏まえて、先に描いた普段の朝食で食べている物に追加修正  
を行った。そして自分が何にこだわって、自分の朝食をどう改善しようと考えたのかを發  
表しあつた。

#### 子供達が発表した内容

	こだわり	自分の朝食の改善点
A男	大豆の力	いつものご飯、みそ汁に、もう一品納豆を加える
B男	生活習慣病	今まで通り、ご飯とみそ汁だが、塩分控えめなみそ汁を食べる
C子	主食・主菜・副菜	パン食をやめ、ご飯、みそ汁、サラダ、牛乳という和食に注目
D子	食べる時間	早寝早起きをし、毎日一定の時間に食べる
E子	一緒に食べる人数	できるだけ家族そろって食べる
学校栄養職員	作る時間	「納豆トースト」「大豆のおとし焼き」

さらに学校栄養職員からは、作る時間についての投げかけがあり、忙しい朝にも、手軽に作れて栄養満点の「納豆トースト」と「大豆のおとし焼き」の2品を、実際に教室で作って見せてもらった。料理の大好きなF男をはじめクラス全員が、教卓をとり囲むようにして学校栄養職員の手つきに見入った。5分ほどで2品からいい匂いがし、試食をすることで自分達も実際に作りたいという意欲へとつながった。



学校栄養職員による実演  
「わあ、もうできちゃったの」

#### (4) 家の人との意見交流会をしよう

理想の朝食について考えをまとめることができた子供達。しかしそこには、「朝は忙しい」という現実の壁が立ちふさがっている。そこで理想の朝食の量やバランスや時間や種類や食べ方などをなるべく理想に近い状態のまま、実際の朝食で自分にもできることはないか考えた。この考えが机上の空論に終わらないように数名の家の人に授業に参加していただき、一人一人の考えた「実際にできそうな朝食のメニューと自分にできること」について意見や感想を述べていただいた。

さらに食べること、料理することが大好きなF男は「ぼくが今から実際に自分の朝食を作ります」とエプロン姿になり、クラス全員と家の人が見守る中、鮮やかな手つきで、「ハムチーズトースト」と「だしまき卵」を作り上げた。教室でみんなが見守る中、朝食作りにチャレンジしたF男。クラス全員にとって、朝食を手早く楽しく作ることの大切さが心に残る授業になった。

G子 「ご飯、みそ汁、野菜炒めを考えた。」  
家の人1 「朝から野菜炒めは、ちょっと大変だね。」  
G子 「ご飯と具だくさんのみそ汁なら実際にできそう。私も5分早く起きれば、お皿を運んだり、ご飯を盛ったりするお手伝いができそう。」  
H子 「学校へ来る日は、ちょっと無理だけど、休みの日なら自分で野菜サラダと目玉焼きぐらいなら作れる。」  
家の人2 「休日に少しだけでも手伝ってくれたらすごくうれしいからがんばって。」

#### 交流会での意見発表

(参考)

## 栄養職員（栄養士）が行う食の指導の実践 —愛知県の取り組み—

### 学 校

担任等と連携をとり専門性を生かした食の指導に取り組んでいる。

- 1 児童生徒への集団指導  
学校給食の献立を「生きた教材」として活用し、身につけさせたい食の力を自己管理能力の育成（生活習慣病等への対応）、体の健康、心の育成、社会性の涵養として次の時間を活用し指導を行う。
  - (1) 給食時間の活用
    - ① 毎日の5分間指導  
「主食・主菜・副菜について」「地域の産物と郷土料理について」「食品の知識」等
    - ② セレクト・バイキング給食の実施を通しての指導  
「食事のバランス」「適正な食事の量」「自分にあった食事」
    - ③ 異学年との交流給食や地域の方やお年寄りを招く招待給食  
「共に食事をする楽しさ」「食事のマナー」（社会性の涵養・心の育成を養う）
  - (2) 特別活動の時間・・・特に文部科学省の教材を活用  
指導されている主なテーマ  
「朝食はなぜ必要か・どのようにとればいいのか」「野菜の役割」「おやつのとおり方」  
「成長曲線と発育の特徴」「スポーツのための効果的な食事」
  - (3) 教科や生活科、総合的な学習の時間
- 2 児童生徒への個別指導
  - (1) 特別な疾病を持っている児童生徒への対応  
アレルギー症状 糖尿病インシュリン依存型等
  - (2) 好き嫌いの多い児童生徒への指導
  - (3) 「肥満」「やせ」の傾向を持つ児童生徒への指導
- 3 家庭へ理解を深める活動
  - (1) 給食試食会や親子料理教室の開催に参画し、成長期に望ましい食事や生活習慣病を予防する食事等について献立を通し啓発。
  - (2) 夏・冬休み期間における朝食キャンペーン
  - (3) 食だよりの配布、食フォーラムの実施
  - (4) 学校保健委員会へ参画し、児童生徒の食の問題点を提案。
- 4 地域へ広げる活動
  - (1) 総合的な学習の時間等に食をテーマに活動する児童生徒への支援。
  - (2) 給食に地場産物を活用

### 家 庭

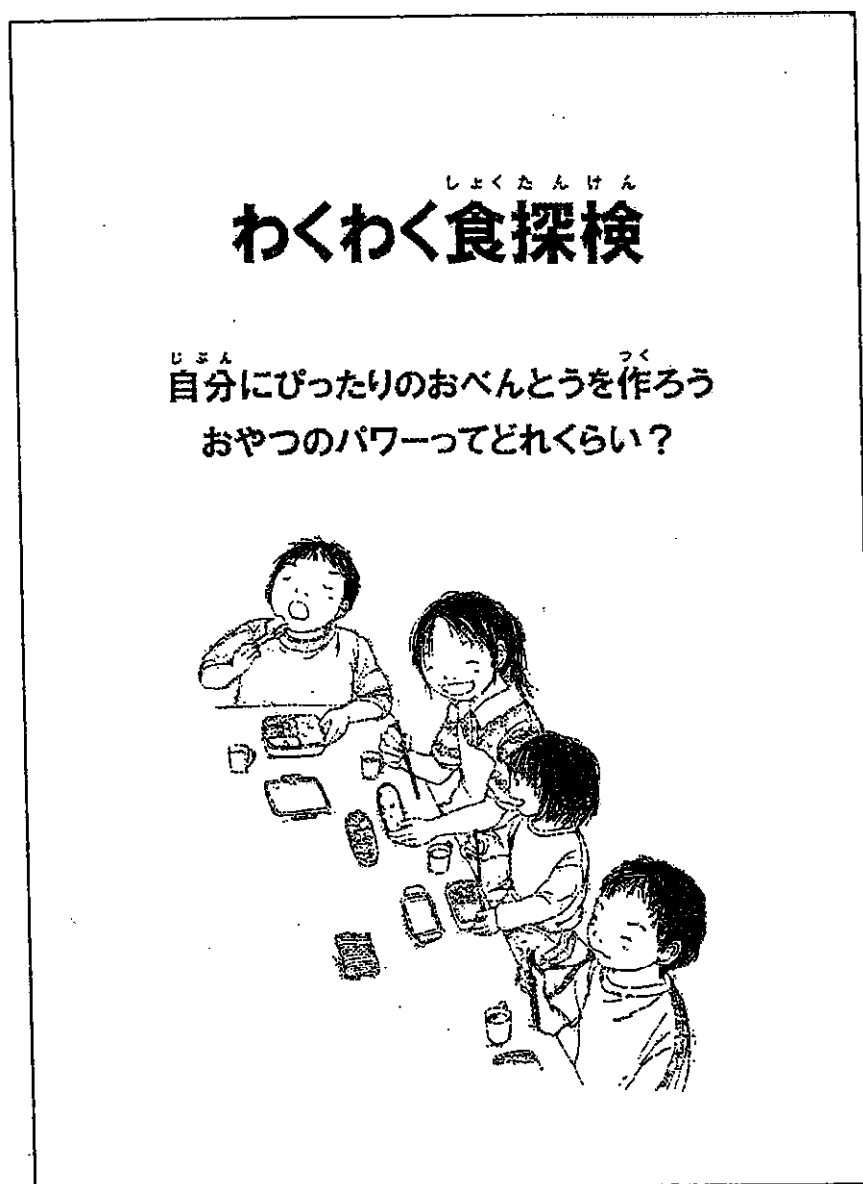
- ・試食会・食フォーラムへの参加
- ・「我が家の料理コンテスト」「朝食コンクール」等への応募。
- ・「給食だより」や「献立表」の献立を参考にした家庭での料理づくり
- ・「料理教室」や「授業参加」における集団での料理づくり

### 地 域

- ① 児童生徒が地域の商店へ調べた食材を使ってのレシピ集を配布する等、地域で学習したことを子どもの力で地域へ広げる活動を行っている例もある。
- ② 地域が子どもを身近に感じることで子どもたちを地域で大切育てようとする気持ちが生まれている。
- ③ 食材の安全への配慮に繋がっている。

例 6 わくわく食探検	
育てたい “食べる力” (例)	食事の適量がわかる 食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる
対 象	小学生
連 携	放課後児童クラブ、大学・研究機関

〈第4回検討会資料参照〉



## 「わくわく食探検」冊子縮小版

資料：平成14年度児童環境づくり等総合調査研究事業報告書  
「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する  
研究報告書」(主任研究者 足立己幸)