

“食べる力”を育むための具体的支援方策（例）について

○ “食べる力”を育むための環境づくりを進めるためには、地域の中で連携を図っていく必要がある。また、連携を進めていく上では、関係機関において、それぞれどういう特徴をもった取り組みが進められているかを知り、お互いの活動を尊重しあい、さらに活動を深めていくことが重要である。

→ 「〇〇からの発信」ということで、子どもが成長していく過程でどの機関でどういう活動が展開されているのかという観点からの情報提供を図る。

○ “食べる力”については、報告書（案）11頁に示すように、発育・発達段階に応じて多岐にわたり、よってそれらを育む支援方策も多岐にわたることになる。「子どもの食をめぐる現状と課題」を踏まえ、“食べる力”を育むための具体的で実効性のある支援方法が求められている。

→ 「レッスン〇」ということで、「子どもの食をめぐる現状と課題」を踏まえ、特に必要とされる“食べる力”を育むための具体的な方法論についての情報提供を図る。

●保育所からの発信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・例1

★レッスン1 “食べ物や身体のことを話題にする”力を育むために
 「元気なからだ」と「元気の出る食べ物」の“つながり”を大切に
 しましょう
 （いただきますから排便まで、からだのこと、食べ物のこと、料理の
 広がりなことなど、それらのつながりを伝えます。）
 →第5回「事例3 自分の健康を知る（うんちが語る健康状態）」
 について、「からだ」「健康」「食べ物」「料理の広がり」のつな
 がりがわかるように再構成・整理。

●地域子育て支援センターからの発信

●児童館・放課後児童クラブからの発信

●学校からの発信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・例2

★レッスン2 “自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切に
 できる”力を育むために
 成長曲線を描いてみましょう・・・・・・・・・・・・・・・・例3
 （成長を確認し、見守ることで、肥満ややせを防ぐことができます。）

★レッスン3 “自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる”力を育むために
子どもの一人ひとりの変化を評価していきましょう
(子どもの気づきを促し、行動目標や自分なりの健康観・食事観をもつことをねらいとします。)
→第5回資料「事例8 学校で総合的に健康教育—ポートフォリオ評価を用いて—」をもとに作成

★レッスン4 “食事のバランスや食事の適量がわかる”力を育むために
わくわく食体験で、“自分びったり”な食事を作ってみましょう
(自分の身体や気持ちにあった食事やおやつがわかることをねらいとします。)
→第5回資料「事例6 わくわく食体験」をもとに作成

●児童養護施設からの発信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・例4

●地域からの発信

- ・県、市町村、保健所・保健センター
- 第1回・5回の検討会で提出した事例に市町村の事例を追加する形で作成
- ・NPOからの発信 など

●研究機関からの発信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・例5

その他)

★レッスン* 食事のリズムがもてるために

- 1) “食欲がある” “おなかのすくリズムがもつ”力を育むために
(食事のリズムを形成するために—遊びと食事の関係、家庭と保育所の連携など)
- 2) 1日3回の食事や間食のリズムをもつ力を育むために
(食事のリズムを維持するために—学校(高校)での朝食提供、家庭と塾の連携など)
→朝食の欠食をなくし、夕食時間を確保するために

★レッスン* 家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ力を育むために
→家族との食事の機会が減少しているなかで、人と関わりながら食べる機会を充実したものとするために

★レッスン* 味覚など五感を使って、わくわくしながら食べ物に触れる力を育むために
→「つくる」と「食べる」ことが切り離されて食事提供がされることが多いなかで、魅力的な「食事づくりや準備に関わる」機会をもつために

●保育所からの発信

—考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を
支えよう！保育所、そして家庭、地域とともに—

保 育 所

☆遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。さまざまな遊びが、食の話題を広げる機会になるでしょう。

☆食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にしましょう。

☆人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながることを気づかせていきましょう。

☆食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

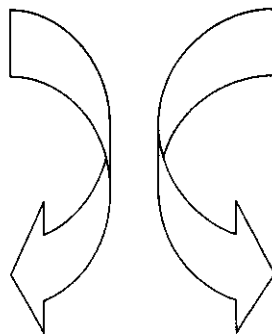
☆料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にしましょう。

☆自然とのかかわり

身近な動植物との触れあいを通じて、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせていきましょう。

- ・子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培いましょう。
- ・食に関する相談など、保護者への支援を行いましょう。



食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などとの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めましょう。

保健所や保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行いましょう。

家 庭



地 域

保育所における具体的な実践例

保 育 所

「食育」の視点を含めた
指導計画の作成、及び評
価・改善を踏まえて

☆遊ぶことを通して
子どもの主体的な活動を大切
にし、乳幼児期にふさわしい体験
が得られるように、遊びを通した
総合的な保育

☆食文化との出会いを通して

- 旬の食材から季節感を感じる
- 郷土料理に触れ、伝統的な日本
特有の食事を体験する
- 外国の人々など、さまざまな
食文化に興味や関心を持つ
- 伝統的な食品加工に出会い、
味わう
- 気持ちよく食事をする
マナーを身につける

☆食べることを通して

- 好きな食べ物をおいしく食べる
- 様々な食べ物を進んで食べる
- 慣れない食べ物や嫌いな食べ物
にも挑戦する
- 自分の健康に関心を持ち、必要な
食品を摂ろうとする
- 健康と食物の関係について関心
をもつ

☆人とのかかわり

- 友だちと一緒に食べる
- 保育士と一緒に食べる
- 栄養士や調理員などの食事を
つくる人と一緒に食べる
- 地域のお年寄りなどさまざま
な人と食べる
- 身近な大人と食事の話題を共
有する

☆料理づくりへのかかわり

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けへの参加
- 自分で料理を選んだり、盛りつけ
たりする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触っ
て、味見して、料理をつくる

☆自然とのかかわり

- 身近な動植物との触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、
旬のものや季節感のある食材
や料理を食べる

- ・ 家庭とを結ぶ連絡帳
- ・ 「食事だより」などによる保育所
の食事の連絡や給食の実物の展示
- ・ 保護者参観での試食会や親子クッ
キング
- ・ 子どもの食に関する相談・講座

- ・ 地域での農業や食品の製造業従事
者によるお話や、実演
- ・ 地域の人々との行事食・郷土食な
どでの触れ合い

未就園の地域の子育て家庭への
支援を目的とした離乳食などの
食に関する相談・講座

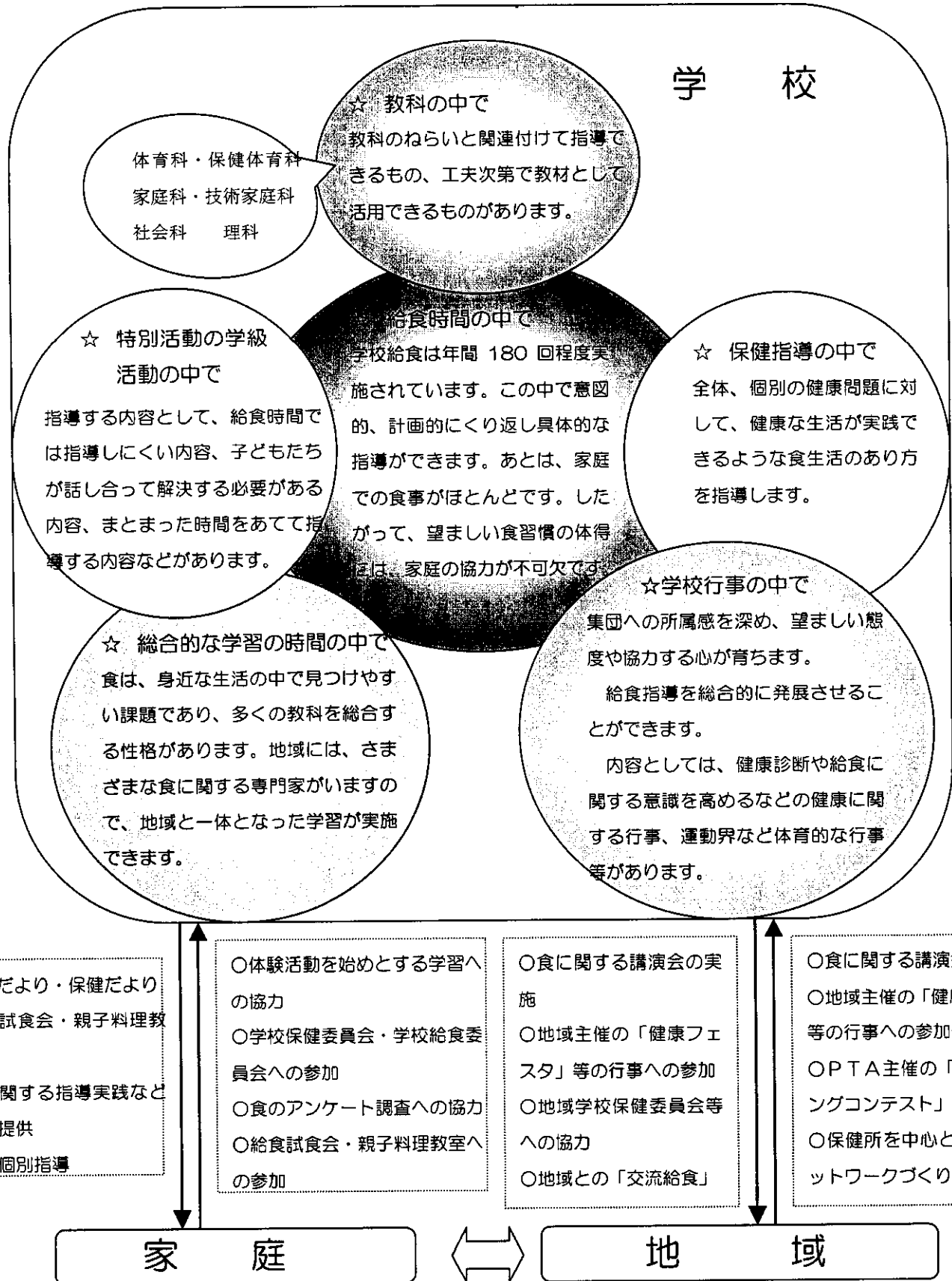
家 庭



地 域

●学校からの発信

—考えよう！子どもたちの食を学校と家庭、そして地域で—



(文部科学省「学校教育全体で取り組む食に関する指導」をもとに作成)

学校における具体的な指導例

教科書における指導

1 集団として行う指導

食に関する身につけさせたい力を自己管理能力の育成、体の健康、心の育成、社会性の涵養の4つとし、次の時間に指導を行う。

(1) 給食時間の活用

学校給食の献立を「生きた教材」として活用することで、子どもには理解しやすいものとなる。また、給食は学校と家庭、学校と地域を結ぶ手立てとなる。

- 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
- 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」等
- 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」

(2) 特別活動の時間

特に文部科学省の教材を活用し、学級の現状を踏まえて指導することが効果的である。

「朝食はなぜ必要か・どのようにとればよいか」「野菜の役割」「おやつのととり方」「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) 総合的な学習の時間や生活科、教科等

年間指導計画を作成し、総合的な学習の時間等に「食」を位置づけて指導することが効果的である。(次ページの具体例を参照)

2 個別に行う指導

- (1) 好き嫌いの多い子どもへの指導
- (2) 「肥満」「やせ」の傾向を持つ子どもへの指導
- (3) 特別な疾病を持っている子どもへの指導
高脂血症、アレルギー症状、糖尿病インシュリン依存型等

学校と家庭・地域との連携

1 家庭へ理解を深める活動

- (1) 給食試食会や親子料理教室を開催し、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給食の献立等を通して啓発
- (2) 朝食キャンペーンを夏・冬休み期間に実施
- (3) 食だよりの配布、食フォーラムの開催
- (4) 学校保健委員会における子どもの食の問題点に関する協議

2 地域へ広げる活動

- (1) 総合的な学習の時間等に地域で活動する。
子どもが地域の商店で調べた食材を使って、作成したレシピ集やポスターを配布。
地域で生産される「ふるさと食材」調べ
- (2) 給食に地域の産物を活用したり、郷土料理や行事食を取り入れたりする。

家庭から学校へ支援

- ・ 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への参加

地域から子どもを支援

- ① 地域の産物を給食へ供給する。
- ② 地域の住民が「ふるさと先生」として授業したり、招待給食会に参加したりする。
- ③ 地域保健センターが貧血検査等を行い、学校での個別指導に役立てる。

学校における具体的活動実践事例

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

愛知県西尾市立寺津小学校
(児童数 431名 教職員数 21名)

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。校区は、2保育園・1小学校・1中学校となっており、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年生く大豆 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年生くやさい 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、「野菜パクパク集会」で野菜の大切さを発信する。

・3年生く長生きの秘密をさぐるう>

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、寺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年生く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、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年生く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。

・6年生く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。(次ページ資料1参照)

招待給食等、学校給食の取り組み

給食指導を充実させるため次のように実施した。

- 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・浜っ子統合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、下記の給食を実施した。

*さわやかランチ・にこにこランチ(交流給食)
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(招待給食)

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(招待給食)

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(行事給食)

誕生月の子に校長をはじめ学校職員が祝う。

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理の実施
- ② 食事の実態調査と事後の個別栄養相談の実施
- ③ 家庭や地域を巻き込んだ食の集会と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

子どもや保護者が食に高い関心をもつようになった。食の集会への参加を通して、他学年の発信を見聞きして、食に関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。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、地域にはたらきかける子どもの育成を考えたい。

資料：平成13年度「子どもの食の体験活動実践事例集」より
愛知県教育委員会作成

食事の向こうに見える世界

食と自分をみつめよう 16時間 (次ページ資料2参照)

[問題解決]	[自分とのかかわり]	[社会とのかかわり]
<p style="text-align: center;">自分の食生活をみつめよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養バランス、健康な生活、目標のある生活の面から考えよう ○ 食事(朝食)調査をし、自分の食事を点検しよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 6つの食品群 ・ 食べる時の人数 ○ 朝食のパワーについて調べよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 体の各部分にスイッチオン ・ 活動エネルギーの出発点 ○ 理想の朝食を考えて作ろう <ul style="list-style-type: none"> ・ 本やインターネットで調べよう ・ 世界から和食へ注目 ○ 家族と話し合ってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食を食べないで登校した日は不調だったよ。 ・ 朝寝坊では、食欲がわからないなあ。 ・ 僕は食品数が足りないや。 ・ 朝は時間との戦いだ。どうするといいいのかなあ。 ・ 私はこんなに朝食が必要なんて知らなかったよ。 ・ いろんな食材で、働きが違うね。僕は大豆を使うように工夫したんだ。 ・ 自分でできることは何かしら。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 朝食の必要性を全校のみんなに知らせよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 1年生にもわかりやすくビデオにしよう <p style="text-align: center;">朝食パワーアップを地域に広めよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ レンビをスーパーに置かせてもらったり、配ったりしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ポスターも必要だ、書こう。

理想の食生活を考えよう

たくさんの輸入食材が使われているよ。

外国の朝食はどんなものなんだろう。

食と世界をみつめよう 40時間

[問題解決]	[自分とのかかわり]	[社会とのかかわり]
<p style="text-align: center;">世界と日本の食糧事情を調べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 日本の食糧自給率と世界の国々の自給率を比べてみよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 自給率が、日本はどんどん減少しているけれど、外国では増えている国もあるよ <p style="text-align: center;">食糧不足の国は、どうやって暮らしているんだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食糧不足の原因について、本やインターネットで調べよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 気象など環境の変化 ・ 国内や国家間の紛争 ・ 人口の増加 ・ 農地の荒廃 ○ 不足の国々はどう食糧を確保しているか調べよう <ul style="list-style-type: none"> ・ 世界の食糧が多くある国からの援助がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ このまま食糧自給率が下がると、日本の生活はどうなるのだろうか。 ・ 自分たちも環境の悪化の一因になっているかもしれないよ。 ・ 本当に世界の国々と仲良くしていけないかな。 ・ 自分は改めて食べ残しをしないようにするよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 農協や農林水産省に問い合わせしてみよう。 ・ インターネットで調べよう。 <p style="text-align: center;">食糧事情について友達や家の人に知らせよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 新聞やポスター作りをしよう <p style="text-align: center;">「食のまめ知識」の記事に食糧不足のことについて掲載してもらおう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 整理して原稿を書こう

学習したことを広めよう 14時間

ホームページで各地に広め。Eメールで交換しよう

資料 2

第 6 学年 食と自分を見つめよう (16 時間完了)

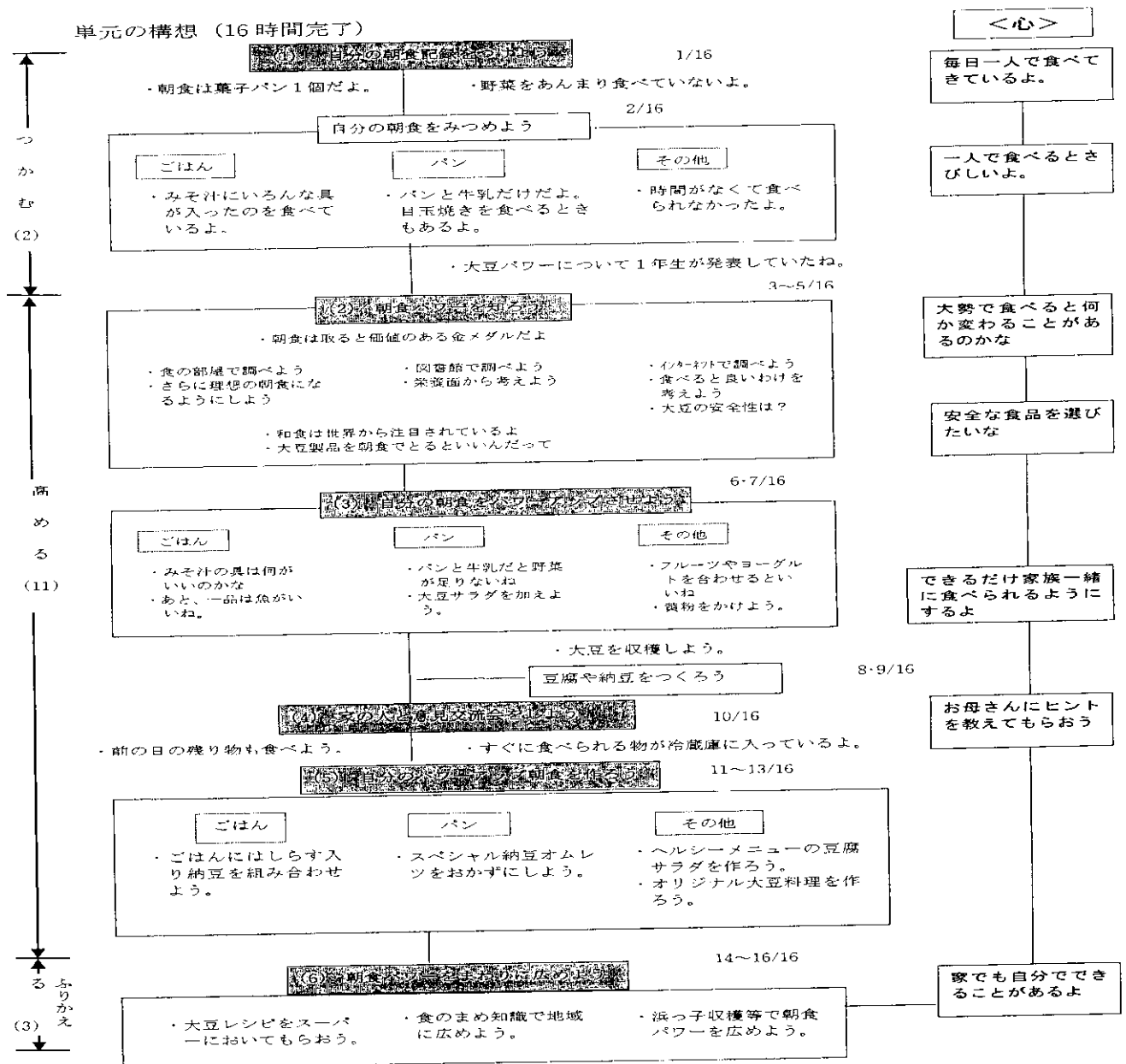
指導者 担 任 _____
 学校栄養職員 _____

1 単元について

学区が海に面していることもあり、一般的に子どもが苦手としている魚介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ているものの、その内容は「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てい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たまるい」という子もいるなど、様々な問題を抱えている。

単元の構想 (16 時間完了)



2 単元の目標

- (1) 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ことが望ましいことを理解できる。(体の健康)
- (2) ・ 自分の食生活は、多くの支えがあってなりた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楽しく食事ができることに気づくことができる(心の育成)
- (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 実践報告

(1) 自分の朝食記録をつけよう ー自分の朝食をみつけようー

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。食べるもの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、朝食と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るい」「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どもたち。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、「食キングルーム」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、学校栄養職員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。学校栄養職員が授業で、なぜ朝食を食べなければいけないのかを補足した。朝食を摂るといふことは、今の自分に大切なことばかりなので、子どもたちは一様に「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、それぞれ自分の、朝食パワーについて調べてみたいと興味が広がった。「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」「どれぐ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発表しあった。

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、学校栄養職員が、作る時間にこだわり、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た。料理の大好きなF男をはじめ学級全員が、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たち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

(4) 家の人と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どもたち。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。

食えること、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、学級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。学級全員にとって朝食を手早く作ることの大切さが心に残る授業になった。

「わあ、もうできちゃったの」

- | | |
|------|--|
| 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分くらい早く起きれば、お皿を運んだり、ごはん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うれいからがんばって。」 |

交流会での意見発表

(5) 自分のパワーアップ朝食を作ろう

オリジナル大豆料理にもチャレンジ

自分の朝食を実際にパワーアップさせていくために大豆を使ったオリジナル料理を一人一品考えた。またオリジナル大豆料理を地域の人へも広めたいと考え、学区のスーパーに置いてもらうためのレシピ作りも行った。水煮の大豆や納豆、豆腐、みそ、黄粉などを使ったオリジナルメニューを考え、一人一品オリジナル大豆料理の調理実習も行った。



調理実習の様子

「こげないようにしよう」

私は最初朝食のことをよく考えよう
ができませんでした。けれどこの授業をして
いから、朝食がやっぱり大切おもしろ
いことがわかって自分自身もつたけな
かが変わった気がしました。
けれども私は今だに朝食を金
日もあります。(1~2日くらいはた
い) 朝食を毎日とることに
まぎるのがうれしい。い
ど直そうとしないのがねのせいか
私が大人になつたら自分の子供には
さちとした食事をさせてあげたいと
思っています。みんなのために
つけよう朝食をおいしく食べたい
です。

1 子の感想

4 成果

浜っ子学習を通して、自分の食生活をみつめ、将来、自分はどのような朝食をどのように食べていったらよいか自分なりの考えをもつことができた。つまり子どもたちは、朝食の大切さについて、栄養面だけでなく食べ方や家の人への気づかいにまで目を向け、多面的にとらえることができた。また、朝食パワーについて自分のこだわりを追究し、学校栄養職員とのティームティーチングで、専門的な知識や技能を身につけるとともに、自分なりの理想の朝食を考えることができた。さらに、オリジナル大豆メニューを考え作ることによって、大豆料理を寄り身近なものとしてとらえることができ、浜っ子収穫祭、食のカーニバル、食べ物ジャンボカルタなどを通して全校の子どもや地域の人に朝食や大豆の大切さを広めることができた。

(6) 朝食パワーをまわりに広めよう

朝食パワーの大切さが十分に分かった子どもは、浜っ子収穫祭で「朝食クイズ」の店を開いた。低学年、高学年、大人用にクイズが分かれていたので、お店を訪れた子どもや地域の人にとって大変分かりやすく、好評であった。また学級での取り組みを「食のまめ知識」で紹介することで、全校に朝食の大切さを考えるきっかけを与えることができた。さらに家の人からも普段の会話の中にも朝食のことや食事のことが話題としてのぼるようになり、今までよりはもっと朝食の食べ方について気をつけるようになった等の感想が寄せられた。また、子どもの感想は、自分の食生活をみつめた内容になっている。