

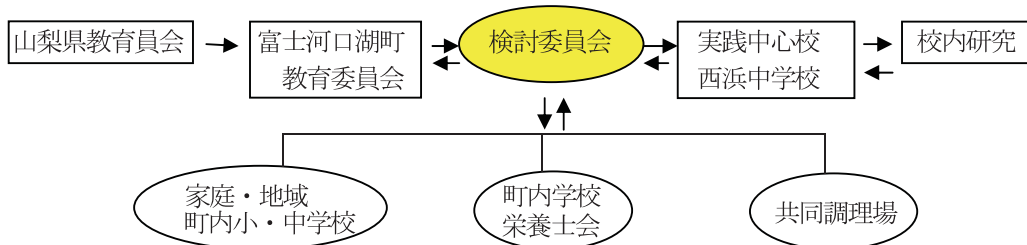
「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

- ・ **推進地域** **富士河口湖町**
- ・ **事業委託先** **富士河口湖町教育委員会**
- ・ **実践中心校** **富士河口湖町立西浜中学校**

栄養教諭を中核とした食育推進事業 報告書

都道府県名	山梨県
推進地域名	富士河口湖町

1. 事業推進の体制



2. 具体的取組等について

テーマ1 教科等における食に関する指導の充実のための取り組み

① 「食に関する全体計画」および「食に関する年間指導計画」の作成・実践
西浜中学校を中心に、町内小・中学校13校で「食に関する全体計画」「食に関する年間指導計画」を作成し、実践にむけた取り組みを行った。

・西浜中学校における学級担任、栄養教諭とのT・T授業の実施



中学1年生 学級活動
「味覚について知ろう」

4つの基本の味について再発見です



中学2年生 学級活動
「夏の水分補給について考えよう」

さとうがどのくらい入っているんだろう



中学3年生 学級活動
「食のバランスを考えよう」



ファーストフードの利用について学習しました。

・食生活学習教材を活用した授業の実践

中学校における食生活学習教材を活用し、

「望ましい食習慣を身につけよう」

「食の自己管理能力を身につけよう」

「日本の食文化を知り、これを大切にしていこう」という3つのねらいのもとに指導実践を行った。



成長期である中学生のからだの特徴や栄養のとり方について学習しました。



食生活学習教材を活用した学級活動 「中学生のからだと健康」

② 年間指導計画に基づいた実践指導資料の作成

月別の給食目標と学級指導案、指導資料を毎月の職員会議に提案し、食育への意識の向上に努めた。富士河口湖町の学校栄養士会と連携し、今年度は小学校用の年間指導計画の見直しと指導資料の作成を行い、来年度、中学校の指導計画および指導資料の作成を行う予定。

③ 教職員へ向けた学習会を計画・実施し、食育への理解を図る

6月、10月に行ったアンケート調査の結果をもとに、富士河口湖町、西浜中学校と他地域との比較や最近の児童生徒の食生活の傾向などについて、講師を招いて学習会を行う予定だったが、インフルエンザによる学年閉鎖などがあって食育の学習会は中止となった。2度のアンケート結果については「食育通信」を通して保護者へ知らせ、家庭への啓発に努めた。

テーマ2 学校と家庭との連携による食に関する指導充実のための取り組み

① 食生活に関する実態調査（アンケート調査）

今年度2回のアンケート調査を行った。1回目を7月初旬に実施し、8月末に集計・考察を終えた。2回目は12月に実施し、集計・考察を1月に終了した。2回目までの期間が短かったため、数字の上であまり大きな差はみられなかった。

② 食生活や生活習慣病等の家庭用配布資料の作成

町内児童生徒の保護者へむけ、「食育通信」を作成・配布し食育への啓発・理解に努めた。また、実践中心校である西浜中学校保護者にむけた通信を作成し、学校における食育の取り組みのようすなどを知らせている。

秋が深まる中、西浜中学校では小・中合同運動会、紅葉祭と大きな行事が終わり、生徒たちもそろそろ1学期が終わりです。7月に富士河口湖町の小学5年、中学1・2年生を対象とした「食生活アンケート」の結果については、「富士河口湖町の食育通信 No. 2」でもお知らせしましたが、西浜中学校の現状と比べて数字の上で特徴があった項目についてお知らせしたいと思います。

まず、生活状況については、「自宅は健康である」「どちらかというとそう思う」という項目に対して、合計で1年生は87%、2年生は100%で健康志向の意図がわかりました。

「朝食を心がけている」では1年生は0%、2年生は17%、「朝食を心がけている」という項目にも、1年生は13%、2年生は25%という結果でした。2年生のほうが「朝食・早寝」についての意識がより高いようです。生活習慣と学力の関わりについての関心を取りだされているが、「朝食・早寝・読書」の習慣をしっかりと身につけ、さらなる学力の向上につなげてほしいと思います。

食生活状況についての傾向	西浜中1年生	西浜中2年生	市内中学校の平均
①・栄養のバランスを考えた食べ方をしている	73%	77%	72%
②主食・主菜・副菜がそろった食事をたべることが多い	100%	93%	85%
③お粥や揚げ物や菓子を食べないようになっている	53%	38%	58%
④山梨県の郷土料理や地産産物に興味・関心がある	20%	36%	48%

山梨の郷土料理や地産産物への興味・関心は1年生で20%、2年生では36%でした。ある学校では80%と高い数字を示したところもあり、学校間の差が大きかったです。本校の数字は他校と比較しても低い数字でした。今後、行事食や郷土料理、地産産物など食の背景にある社会への関心を高め、いくことが効果的であること、また改めて産地との連携の大切さが再認識の結果となっています。

3年生については調査を行っていないので、なんとも言いづらいですが、年齢が進むにつれて食生活の割合が変化している傾向がみられるので、朝食の重要性についての意識の向上を図ってほしいと思います。

② 食生活や生活習慣病等の家庭用学習資料の作成・配布



早寝・早起き・朝ごはん
 食べ物への感謝
 バランスよく食べましょう
 はしの正しい使い方
 などの項目で下敷きを作成、配布した

テーマ3 学校と地域との連携による食に関する指導の充実のための取り組み

① 学校給食における魅力ある献立の作成にむけ、研究をすすめている。(地場産物の学校給食への活用)
 *富士河口湖町学校栄養士会との連携で、町内に6つある学校給食施設への地場産物の納入について検討している。また、町内や近隣の市町村で収穫される野菜を調べ、収穫にあわせて献立に取り入れている。(河口湖レタス、夕顔、きゃべつ、さやいんげん、富士豊茂牛乳、ぶどう、プラムなど)

*富士河口湖町学校栄養士会の研究で作成した地場産物の指導用教材を使って、給食時間に指導を行っている。



富士河口湖町の栄養士会が作った指導用スケッチブックなども活用して随時指導を行っています。

② 地域で昔から食べられていたおやつ「かりんとう」を作り、家庭へ配布した。
 富士河口湖町は標高が高く昔から米はあまり作られなかった。各家庭でも小麦粉やそば粉を使った料理やおやつが多く食べられていた。

地域の方を講師に招き、
 作り方を学習した



1人分ずつ袋にいれ生徒に配布



テーマ1～3に共通する具体的計画

*食生活実態調査（アンケート調査）の結果、考察、みえてきた傾向など

1回目の結果および考察

- 生活状況調査 ～ 「健康である」「どちらかというと思う」をあわせて、町内14校のほとんどが90%をこえ、自らの健康感が高いことがわかった。しかし「早寝・早起き」を心がけている児童生徒の割合は、小学生で75%であるのに対し、中学生では50%に届かない学校もあり、部活動や学習面での多忙さが伺える結果となった。
- 食生活状況 ～ 「栄養バランスを考えて食べている」と答えた児童生徒の割合は、小・中学生とも高く、食生活への意識の高さがみえたが、その反面で野菜や魚・豆製品・乳製品を食べている児童生徒の割合は各校ごとに大きな差がみられた。また間食や夜食についても学年が進むにつれ、カップ麺やラーメン、スナック菓子などの利用が増えている。
- 行事食や郷土食に関心がある ～ 関心があると答えた児童生徒は、ある学校では80%をこえている反面で、30%に満たない学校もある。家庭や地域との連携のなかで継続した取り組みが望まれる。朝食の欠食は中学生で10%前後、小学生で7%前後という結果だった。

2回目の結果および考察

1回目の調査からあまり日数がたっていないこともあり、数字の上からみると大きな変化はみられない。しかし、生徒のこぼから食についての質問が多く聞かれるようになり、意識の面から大きな変化があったと感じている。特に、中学3年生では「学力と食べ物」についての質問が多くなり、進路にむけての悩みや生活習慣との関わりについて見直すよい機会となったのではないかと。

全国的にも、20代・30代の朝食欠食が多い傾向にある。望ましい食習慣や食の自己管理能力の育成にむけ、家庭との連携のなかで関心を高め、さらに食に対しての意識づけを行うようにしていきたい。

数字で変化のあった事項について

- *地場産物の納入 4品目6回（平成20年度） → 8品目20回（平成21年10月現在）
- *給食残菜量の変化 5.2%（平成19年度） 4.3%（平成20年度） 2.7%（平成21年度10月現在）

事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 地場産物を献立に取り入れ、給食時間に教材として指導を行うことで、食育を効果的に行うことが出来た。また地域への興味・関心を促す機会となっている。
- 授業参観に食育の授業を行うことにより、保護者・子ども・教師それぞれが食育について考える機会となった。授業後の感想でも食育の必要性や、食習慣を見直し・実践していきたいという意見が多く寄せられた。
- 食に関する年間指導計画に基づき、食育授業を実施した。栄養教諭の授業への参画により、栄養への関心が深まり、自らの食生活改善への意欲を促すことが出来た。
- 食育通信や家庭用学習資料などを作成・配布することにより、家庭・地域の理解を深めることが出来た。

今後の課題(今回の事業により新たにみえた課題など)

- 小規模校での給食の利点を活かし、さらに地場産物を積極的に取り入れた献立作りをしていく。
- 作成した「食に関する年間指導計画」をもとに、系統的・継続的に取り組みをすすめていくことが必要である。
- 食育を通して目指す子どもの姿を明らかにし、実践、評価をするなか、教育課程への位置づけを考えていく。
- 学級担任、教科担任、栄養教諭との連携のあり方を今後の活動のなかで、さらに明らかにしていく。
- 幼・小・中との連携を深めるための手立てについて、関係機関との連絡調整に努める。

食に関する指導全体計画

富士河口湖町立西浜中学校

*生徒の実態
 ・小規模校でホールによる全校給食を実施している
 ・給食を残さず食べようという意識はあるが偏食傾向も見受けられる

学校教育目標

- * 学習にしっかり取り組む生徒
- * 豊かな表現力を持った生徒
- * 思いやりと品位のある生徒
- * 明朗で実行力のある生徒

- ・学習指導要領
- ・食育基本法
- ・食育推進基本計画
- ・富士河口湖町教育委員会の方針

食に関する指導の目標

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける
- ③ 正しい知識・情報に基づいて食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む
- ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ

幼稚園・保育所	小学校	本校の食に関する指導目標		
交流を深め実態の把握に努める	交流を深め実態の把握に努める	1 年	2 年	3 年
		○栄養の基礎知識を身につけ、食への関心を高める ○楽しい会食を通して望ましい人間関係を築く ○生産者や食の恵みに感謝する心をもつ	○中学生期の食生活と将来の健康との関わりを知る ○生産者や食の恵みに感謝し郷土への関心を深める	○健康について自ら管理できる能力を身につける ○食品の安全・衛生な取り扱いを実践できる ○食文化や歴史と自分の食生活との関連を考える

		1 年	2 年	3 年
教科 との 関連	技術・家庭 (家庭分野)	A 生活の自立と食生活 必修 (1) 中学生の栄養と食事 (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎	選択 (5) 食生活の課題と調理の応用	B 家族と家庭生活 選択 (5) 幼児の生活と触れあい
	保健体育 (保健分野)			健康な生活と病気の予防
	理科	2 分野 植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	2 分野 動物の生活と種類 消化と吸収(養分の取り入れ方)	2 分野 自然と環境
	社会	[地理的分野] ・地域の産業と食の関わり・世界からみた日本の食文化 [歴史的分野] ・歴史と食文化の関わり、食からみた時代の移り変わり [公民的分野] ・食糧自給率、食生活の変化、これからの食生活について考える		
道徳				
総合的な学習	・宿泊学習		・宿泊学習	
		1 学期	2 学期	3 学期
特別 活動	学級活動	○食に関する指導 ・給食のきまり ・朝食の大切さを知ろう ・夏の健康と食生活	○食に関する指導 ・運動と栄養 ・栄養バランスを考えよう	○食に関する指導 ・冬の健康と食生活 ・食文化への理解 ・1年間の給食活動の反省
	学校行事	・入学式 ・身体測定 ・修学旅行 ・体験教室	・学園祭 ・合唱祭	・卒業式
	生徒会活動	・保健給食委員会の活動 ・生徒総会	・保健給食委員会の活動 ・生徒総会	・保健給食委員会の活動
給食 指導 目標	4 月	・楽しい給食(組織作り)	8 月	12 月
	5 月	・食事の作法について知る	9 月	1 月
	6 月	・丈夫な骨や歯 ・衛生的な食事	10 月	2 月
	7 月	・健康によい食事(夏の食生活)	11 月	3 月
家庭・地域との連携の取組方	学校だより、学年通信、保健だより、食育通信、給食だより、給食試食会、教育講演会、食育学習会 ----- 成長期であることや栄養バランス・旬の食材を取り入れた学校給食なので、できるだけ残食しないような取り組みを、学校と家庭が連携する中で推し進める。			
地場産物活用の方針	富士河口湖町周辺で収穫される食材について、その栽培方法などについて理解を深める。			
個別相談指導の方針及び取り組み方	食物アレルギーの個別相談、日常の食生活の様子(アンケート)から必要な生徒を対象に実施する。			

平成21年度 食に関する指導 年間指導計画 (中学校) 富士河口湖町立西浜中学校

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
主 題	楽しい給食	食事作法	・ じょうぶな ・ 歯や歯 ・ 衛生的な食事	健康によい食事 (夏の食生活)	規則正しい 食生活	バランスの よい食事	食べ物の栄養①	健康によい食事 (冬の食生活)	食について 考えよう	食べ物の栄養②	一年間の反省	
	給食の決まりに ついて理解する 進んで当番の活 動ができる	基本的な食事の 作法を身につけ る	・ じょうぶな骨や 歯をつくるため の食生活を心が ける ・ 噛むことが身体 に与える影響に ついて知り、よく かむ習慣を身に つける [心]	夏を健康で過ご すための望まし い食習慣を身に つける ・ 夏のおやつのと り方について理 解する[心] [選]	規則正しい生活 リズムが健康づ くりと大切にな ることを知る[重]	食べ物のおきよ し、バランスよ く食べることが できる ・ スポーツのため の効果的な食事 を知る[選][心]	食べ物の栄養を 知り好き嫌いな く何でも食べる ことができる ・ 成長期に必要な 栄養について理 解する [重][心]	冬を健康で過ご すための望まし い食習慣を身に つける ・ 風邪の予防と食 生活について考 える [心][重]	給食の歴史や意 義についての知 り、食べ物の大 切さがわかる ・ 食べ物の大切さ を理解し、当番活 動や委員会活動 を自覚と責任を もって行うこと ができる [社]	食べ物の栄養を 知り好き嫌いな く何でも食べる ことができる ・ 生活習慣病と食 生活の関係につ いて知る[心]	一年間の給食 (食生活を振り返 って食生活へ の関心を高める [社])	
学 級 活 動	* 中学生の栄養と食事 (朝食のはたらき) * 夏の水分補給について考えよう											
	* 食べ物の好き嫌いをなくそう (味覚について知る)											
特別 活 動	* サプリメントの 利用について考 える[重][心][能]											
	* ダイエットについて * スポーツと食事について * ダイエットについて考えよう											
生徒会活動と 学校行事	* 食生活を見直そう (生活リズムを整えよう)											
	* 食生活と健康について考える II (食の自己管理能力)											
社 会	1年	・ 食後の楽しい過 ごし方を工夫す る [重]	・ 衛生に気をつ け、清潔な食事を 実践する [選]	・ コンビニエンス ストアの上手な 利用の仕方を見 学する[心] [選]	・ 朝食の重要性を 知り、しっかりと食 べる習慣を身に つける [重]	・ 自分に必要な摂 取エネルギーに ついて知る[選] [心]	・ ダイエットにつ いて考える [重][心]	・ 受験期をパスは ンションにするた めの食生活につ いて考える[心]	・ 日本の食糧事情 を理解し、食べ物を 大切にする [文][感]	・ 効果的な学習に 必要な栄養につ いて理解する [重][心]	・ よりよい食生 活を実践しよう とする [社]	
	2年	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える II (食の自己管理能力)	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える
	3年	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える	・ 食生活と健康について考える
理 科	1年	植物の生活と種類	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成	植物の生活と種類 光合成による有機物の合成
	2年	動物の生活と種類	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)	動物の生活と種類 消化と吸収 (養分の取り入れ方)
	3年	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境	自然と環境
技 術・ 家 庭 科	1年	生活の自立と食生活	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	生活の自立と食生活 必修(1) 中学生の栄養と食事 選択(5) 食生活の課題と調理の応用	
	2年	家族と家庭生活	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい	家族と家庭生活 選択(5) 幼児の生活とふれあい
	3年	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防
道 徳	1年	宿泊体験	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	宿泊体験 太鼓活動	
	2年	アレルギーマネジメント	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	アレルギーマネジメント 学校だより、給食だより、保健だより、 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化
	3年	学校だより、食生活	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化	学校だより、食生活 [重] 食事の重要性 [心] 心身の健康 [選] 食品を選択する能力 [感] 感謝の心 [社] 社会性 [文] 食文化

1 題材名 「食のバランスを考えよう」

2 題材設定の理由

① はじめに

日本人の死因の1位は癌(28.5%)である。2位が脳血管疾患(15.9%)で、心疾患(15.1%)が3位でこれに続いている。しかし、2位3位の脳血管疾患と心疾患は、生活習慣病に起因するもので、これらを合わせると31.0%で癌を抜いて一位になる。おおよそ日本人の3人に1人が、生活習慣病で亡くなっていることになる。生活習慣病はそれ以外にも、糖尿病や様々な病気の引き金になり、万病の元として大きな問題である。

食品の安全性の確保・乱れた食生活・生活習慣病の増加による健康問題は、大きな社会問題としてクローズアップされ、関心が高まってきた。それに加え、現代社会の中で、人々の多忙感が増す中、健康食品、サプリメントの普及、偏ったダイエット志向、メタボリック症候群などの問題も浮上してきた。

その中で、子どもの「食習慣の乱れ」も、社会問題となっている。“若いから”健康ではなく、生活習慣病は低年齢化してきている。栄養の偏りや外食、調理食品、加工食品への依存、不規則な食生活など、生活に直接結びついており、深刻である。さらに、食習慣と学力に結びつきがあるということが議論されている。特に日本では、全国学力学習状況調査において、差があることが調査結果で出てきている。これは、体力についても同じ結果であった。生徒の心身、学力、体力、免疫力、さらには情緒までに食生活の影響が及ぶと考えられている。

大きく考えると、健康は個人的ばかりでなく、社会的な資源でもある。また、“健康寿命”を延ばし、生活の質を向上させることは、国の1つの目標になっている。そのために、食育を知育・徳育・体育の基盤として位置づけ、1つの国民運動として展開するねらいで「食育基本法」が平成17年7月に制定された。その後も各自治体が食に関する条例や食育に関する基本的な指針を定めている。

一人一人の将来を明るくものにする基礎になるのが健康である。子どもたちが、毎日健康で生き生きと生活するためには、食事、運動、休養の調和のとれた生活を身につける必要がある。これらは、1つ1つ独立したものではなく、相互に絡み合い影響を及ぼしている。その中の1つである食事は大きなキーポイントになっている。子どもたちにも、年齢に応じた自らの健康を考え、コントロールまたは改善できる自己管理能力を養うことが求められている。経験に基づき、知識を持って選択できる力、健全な食生活を実践する“自らの食の在り方”を考える力は、まさに生きる力であるように思う。そのためには、きちんとした正確な判断基準を持たせることが、必要かつ重要であると考えられる。教育における食育の重要性を自覚し、積極的に子どもの食育推進に関わるのは、教諭の職務の一部であるように思う。また、子どもたちの毎日の習慣を変えていくということ、さらに嗜好品でその製品のインパクトも強いことから考えると、子どもたちには、日頃から生活の中で何度も語りかける必要があり、かつ授業でも繰り返し扱うのが望ましいと考える。

② 生徒観

日常生活の中でファーストフードの店は身近にあり(もちろん生徒の身近な地域にもあり)店を見つけるのに苦労しない。

子どもたちは、現行の教育課程の中で、「食育」を、体育では3年次に、食生活と健康の分野で、加工食品やインスタント食品の多食、糖分・脂肪分・塩分のとりすぎなどの食事の偏りについて考え、栄養をいろいろな食品からバランス良く取る必要性を学んでいる。家庭科では、“生活の自立と衣食住”という単元の中で、健康と食事のかかわりについて理解し、自分の食生活を見直したり、中学生に不足しがちな栄養を理解し、自分の食事の内容についての見直しを考えたりしてきている。また、特別活動の中のA(2)個人及び社会の一員としての在り方や健康安全に関することの中の、心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成、学校給食と望ましい食習慣の形成などという部分でも、食育の視点が盛り込まれている。

いろいろなところで学んできているが、ファーストフードの宣伝や広告はとても強く頭に残り、魅力が十分に伝わってくる。日頃の生徒の会話や学校を離れた部分から考えると、さらに定着させるべく繰り返し語る必要性がある。

③ 教材観

本題材では、身近な食生活の場面についてアンケート結果をもとに、自分の食生活を振り返る。その上でドキュメンタリー映画「スーパーサイズ ミー」を編集して授業の中で扱っていく。この映画は、健康な主人公が1ヶ月間、ファー

ストフードのみを食べて、どう体に変化が表れるかを体当たりで実験した映画である。1ヶ月間の様子や健康診断の数値、また摂取した量が目で見える形で表現されているなど、比較的理解しやすい。いかに多くの糖分や脂肪分をとっているか、生活習慣に気をつけなければならないかを考えさせることができる。ビデオ映像を見た上で、「何がいけなかったのか」「それはどうしてなのか」を意識させ、栄養価の成分のグラフなどを用い、「自分としてはどういう選択をするのか」を習得させていく。望ましい食生活という観点から、利用するときにはどのように利用するのがよいか考えさせることができる。

④ 指導観

指導にあたっては、まず事前の調査から、どのくらいファーストフードを利用する機会があるのかを提示し、自分の今の食生活を振り返り、現状を把握させるところから入りたい。その上で、ビデオ映像によって、偏った食生活によりどのような健康状態になるのかを知り、食生活において大切な点について考えていく。さらに、ファーストフードの栄養成分グラフをみて、そのアンバランスさに気づかせたい。それにより、自分で栄養のバランスを考えて選択できるよう力を育てていきたい。そして、これから中学校を出てから、特に高校に行って自分で食品を選択して食べる機会が多くなる中で、自己管理できる一助となるような語りかけをして終末としたい。

3 生徒の実態（アンケート結果から）

西浜中全体として、ファーストフードは、アンケートを実施した37人全員が認知し、日頃から利用している。37人中23人が月1回利用する程度だが、3分の1にあたる13人は、月に2回以上利用している。その中で、ほとんどの生徒が、ファーストフードを“食事”の1つとして考え購入している。よく食べるものとしては、テリヤキバーガーやチーズバーガーなど、ハンバーガー類が、おにぎりなどに比べて多い。また、サイドメニューではあるものの、フライドポテトは人気が高く、よく食べている。

ファーストフードの良さは、解答に苦しみことなくいろいろな答えが出、その良さが理解されているようだった。多くの生徒が“便利”と感じている一方で、“食べ過ぎない”、“バランスが悪い”とも感じている。しかし、中には、ファーストフードを“メインの食事として食べ続けている。”、“1ヶ月ぐらいいは、ファーストフードだけで生活できる”そして、結果として単に“太るだけ”だろうと、安易に考える生徒は少なくない。

日頃の食生活は、朝食をしっかり食べ、栄養のバランスを考え、大切にしている。食に関する意識は比較的高い。授業で行ってきたことや家庭での教育がしっかりしている証拠だと思う。その反面、多くないが、“好き嫌いをしている”という割合が高かった。そういうところから考えると、家庭や学校での教育は受け止め、理解しているものの、“どういう栄養バランスなのか”、“自分の健康にどう影響があるのか”という一歩先の部分については、あまり知らず、実践力にもう一歩響いていないと思われる。

3年生は、男子10名、女子3名のクラスである。運動は比較的好きで、活動量も多い。平均身長が168.4cmと全国の平均より高い。比べて女子は平均身長が151.0cmと全国平均より低く、男女で体格差がある。女子は性格も大人しく、活動量は決して多い方ではない。男女ともに給食はあまり残さず、比較的沢山食べる。どちらかという肉や主食そしてデザートが好きで食べる。その一方で、魚や野菜と好きこのんでは食べない。また、個々に多くはないが、好き嫌いがあり特定のものを残して食べる姿が見られる。

4 本題材の目標

食の自己管理能力を身につける

～栄養のバランスを考えられるようになる 望ましい自分の食を選べるようになる

また、その必要性を感じられるようになる～

5 評価の観点

- ・関心意欲・・・食に関して意欲的に知ろうとすると共に、自分のことについて積極的に考えようとする。
- ・思考判断・・・理想の摂取カロリーから望ましい食を考えることができる。
- ・知識・・・ファーストフードの栄養価や自分の必要摂取カロリーを理解することができる。

6 本時の学習

- ① 日時 平成 21 年 10 月 30 日 (金) 2 校時
- ② 場所 西浜中学校 3 年教室
- ③ ねらい ・ファーストフードの特徴を知る。
 ・偏りのある食事をつづければ、自分の健康に悪影響を及ぼすことを知る。
 ・栄養のバランスのとれた食事の仕方を考え、自分で食べるものを選択できる態度を育てる。
- ④ 展開

	学習内容と生徒の活動	教師の活動	準備
つかむ 5分	○日頃の生活とファーストフードとの結びつきを知る。 ・利用状況 ・好きなメニュー(ベスト3)	○事前アンケート結果により、身近な問題であることを確認させる。 ○分かりやすくまとめたものを提示したい。 ○黄金伝説などの生活をイメージさせる。	事前アンケート結果
見て知る 20分	○ファーストフードのハンバーガー・ポテトだけで、1ヶ月生活した場合、どうなるか考える。 ○ハンバーガー・ポテトだけで1ヶ月生活した人の体験記録映像を見る。(17分) ○感想を発表する。	○真剣な中にも、きよわず見させたい。 ○率直かつ自由に発言させたい。	スーパーサイエンスの映像 指示棒
考える 10分	○実験者のデータをまとめたものを見る。 ①体重の増減 ②実験前後の健康診断数値 ③1日の平均摂取カロリー ④1ヶ月の砂糖摂取量 ⑤1ヶ月の脂肪摂取量	○プリントから算出する。	データのまとめ 1日平均の砂糖摂取量
深める	○どこに問題点があるのか出す。 ・糖分や脂肪分を多く含む ○1日の摂取量を100とした栄養成分のグラフを見て、食品の特徴をつかむ。 ・栄養価のバランスが偏っている ○自分の必要摂取カロリーを計算する。 ○気づくところを書き留める。 ○実際のケースについて考える。	○電卓で計算させ、時間を取らせないようにする。 ○高校に行った場合、実際に起こりうる場面である臨場感を持たせたい。 ○他のファーストフードの食べ物についても押さえ	栄養価の成分のグラフ ワークシート 電卓(生徒)

5 分 ま と め る 10 分	<p>○授業の感想を書く。</p> <p>○教師の話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本人の死因について ・生活習慣について ・年代別の必要カロリー 	<p>る。</p> <p>○時間があれば、発表させたい。</p> <p>○必要量が一番多い今の時期だけでなく、今後、自己管理が必要になっていくことを説いていく。</p>	
---------------------------------------	--	--	--

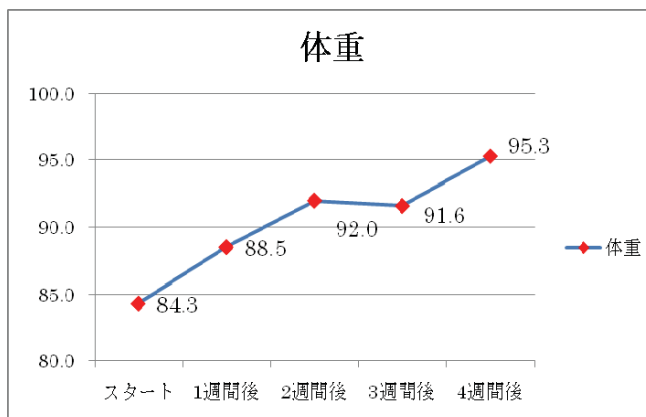
☆ハンバーガー・ポテだけの食事、1ヶ月生活被験者の健康データ

	実験前	実験後	上昇幅	標準値	
総コレステロール	165	230	65↑	133~220	
肝臓	GOT	21	130	109↑	10~27
	GPT	20	290	270↑	5~33
体脂肪率	11%	18%	7%↑	22%	

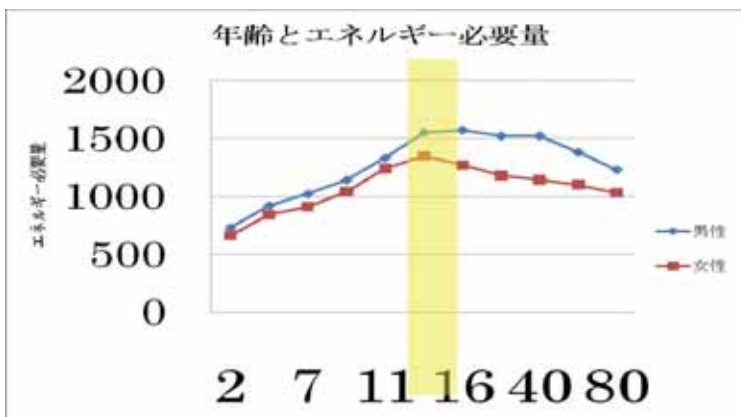
☆ちなみに、あなたの標準体重は??

身長 cm	標準 体重 kg	身長 cm	標準 体重 kg
180	71.3	155	52.9
179	70.5	154	52.2
178	69.7	153	51.5
177	68.9	152	50.8
176	68.1	151	50.2
175	67.4	150	49.5
174	66.6	149	48.8
173	65.8	148	48.2
172	65.1	147	47.5
171	64.3	146	46.9
170	63.6	145	46.3
169	62.8	144	45.6
168	62.1	143	45.0
167	61.4	142	44.4
166	60.6	141	43.7
165	59.9	140	43.1
164	59.2	139	42.5
163	58.5	138	41.9
162	57.7	137	41.3
161	57.0	136	40.7
160	56.3	135	40.1
159	55.6	134	39.5
158	54.9	133	38.9
157	54.2	132	38.3
156	53.5	131	37.8
		130	37.2

☆ハンバーガー・ポテだけの食事、1ヶ月生活被験者の体重変化



☆年齢別エネルギー必要量



() 番 氏名 ()

☆1 自分のエネルギー必要量を求めよう。

(1) データを使って、自分の体重に適したエネルギー必要量を求めよう。

○基礎代謝基準値		○身体活動レベルの値	
男子	27.0	1日のうちほとんど座っている人	1.50
女子	25.3	軽いスポーツなどを行っている人	1.75
		運動部活動をしている人	2.00

体重	Kg	×	基礎代謝基準値	×	身体活動レベルの値	=	エネルギー必要量	Kcal
----	----	---	---------	---	-----------	---	----------	------

○自分のエネルギー必要量と5000kcalを比べて、どう思いますか。

☆2 次の場面についてあなただったらどうしますか？

昨日は休日で昼食に友達とハッピージョップに行きました。夕方には、アイスクリームを食べて、帰宅しました。その夜、家族でファーストフード店で買った、フライドチキンを食べました。朝は、遅刻気味でパンだけ食べました。お昼は、学食バイキングです。どんなところに気をつけて、メニューを選びますか。

☆3 授業に題をつけてみよう。

また、一番大切だと思ったことを書こう。

『 『

☆4 授業の感想を書こう。

食育通信



富士河口湖町食育推進委員会 No. 3

風の冷たさを感じる日も多くなり、本格的な冬の訪れを知らせています。4月から富士河口湖町で行っている「食育推進事業」も計画が順調に進み、今年度の事業も残すところあとわずかになりました。

先日の読売新聞に「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さについての記事が載っていました。内容をまとめると・・・

- ① 授業に集中できない子どもが増えている。 → 冬中のクマのような状態
- ② 集中できない、眠くなるなどの原因 → 体温が低い（夜寝る時間がおそい、朝食も食べていないため体温が上がらない）
- ③ 遅寝・遅起き・朝食ぬき → 「なんとなく学校へ行くのがいや」「気分がすぐれない」などの自立神経失調状態になってしまう。
- ④ 親の世代が夕食 → 子どもに伝染し、子どもも食べない。家庭という土台に学校生活があることを忘れないでほしい。
- ⑤ 毎日の生活習慣を変える → 行動が変わる → 態度が変わる → ところが変わり、人生も変わる。

東海大学教授の小沢治夫先生が書かれたものです。子どもたちのところと体について、熱心に研究されている先生です。本もたくさん書かれていますので、興味のある方はぜひどうぞ！！



12月5日（土）、西浜中学校において「健康学習会」が開催されました。

当日は保健給食部の活動として、お二人の講師の先生を招き、講演をいただく予定です。山梨大学小山勝弘先生からは「親子で学ぶ骨の健康教育の重要性について」、山梨学院大学松本晴美先生からは「食生活に関わったのアンケート結果から」という2つの内容です。なお、先に行った食生活アンケートで「地域の食文化」への理解がなかなかすすんでいない実情がありました。そこで、地域の方にお話を聞き、この地域でおやつとして食べたい「かりんとう」を作り当日配ります。伝統的な地域の食文化への理解の足がかりとなれば幸いです。

西浜中学校3年生学級活動 「食育～食のバランスを考えよう」



10月30日、西浜中学校3年生の教室で、「食のバランスを考えよう」という食育の授業が行われました。

日原博人先生が中学生の多くが利用しているファーストフードについて、食育の視点から問題を提起しました。



「スーパーサイミミー」という映画を観賞し、おもに次のことを学びました。

- ① 糖分・脂肪が多い食事（ファーストフードなど）が生活習慣病を招きやすい
- ② 日本人の死因では「生活習慣病」がもっとも多いが、食生活を見直し予防することができると

など、子どもたちに身近なファーストフードをとりあげて、考えさせる内容でした。生徒も自分の食生活を振り返り、興味深いようです授業を受けていました。

（生徒の感想）

- * 自分も食生活で見直したいところがたくさんあるので、今回の授業はとても勉強になりました。そして、しっかり野菜を食べようと思いました。
- * 「スーパーサイミミー」という映画は夢のような食生活でした。でもそれがこんなにも危険が多いということがわかりました。「天国から地獄」です。
- * 自分の食生活を見直し、カロリーのバランスのよい食事を考えるようにしたい。
- * ファーストフードばかり食べていると、カロリーがオーバーしてしまう。自分に必要なカロリーを考えて食べることが大切だと思った。

中学生から高校生になるこの時期に「食の自己管理」の重要性を考える、とてもよい機会となったと思います。今後も身近な食についてタイムリーにとらえ、指導していければと考えています。