

児童生徒が自己管理能力を高める食育の実践

～実践力向上を目指した食に関する指導～

提案者 栃教協教研推進委員会栄養教職員部
鹿沼市立津田小学校 栄養教職員
見 目 晴 香
上三川町立上三川小学校 栄養教職員
高 野 真梨子

1 はじめに

児童生徒一人一人が望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るためには、学校教育活動の中で系統的な食の指導と共に、家庭での実践につながるような指導が必要である。

そこで、栄養教職員部では、これまで「自己管理能力を高める食育の実践」というテーマに沿って研究を進めてきた。今年度からは「新しい生活様式に沿った食事マナーの実践」というテーマを設定し、3年計画で研究を進めていく。本発表では、これまでの取組の紹介とこれから研究を進めていく新たな取組について提案する。

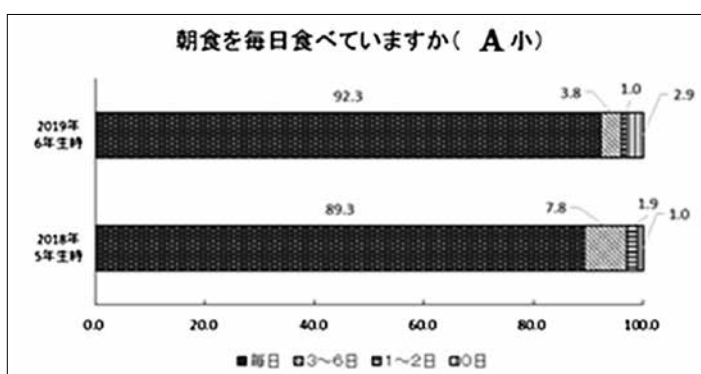
2 提案内容

- (1) 自ら実践できる児童生徒の育成
- (2) 食事マナーの実態把握

3 研究の実践

(1) 児童の実態の把握と結果分析

生活アンケートを実施した結果、毎日朝食を食べている児童の割合は92.3%と全国平均84.8%と比較しても多いことが分かる。これは3年間研究を実践した結果とも言える。その一方で、朝食を食べない児童や、食べていても主食・主菜・副菜が揃っていないなど、栄養のバランスが偏っている児童もいることから、朝食に対する意識改善を図ることが必要だと考えられる。



(2) 研究の実践（平成30年度～令和2年度）

① 朝食に対する意識改善についての実践的な指導

- ・養護教諭と連携した食に関する指導

骨や脳が成長する大切な時期に、朝食をとることやバランスの良い食事をとることの必要性について学習した。

② 朝食をより良く食べるために必要な知識と理解を深める指導

- ・学級担任と栄養士による授業の打合せにより共通理解を図る
- ・見える化するための教材の工夫（別紙参照）
- ・卒業記念バイキング給食の事前指導（TT）

③ 自ら実践できる児童の育成

- ・バイキング給食の実施

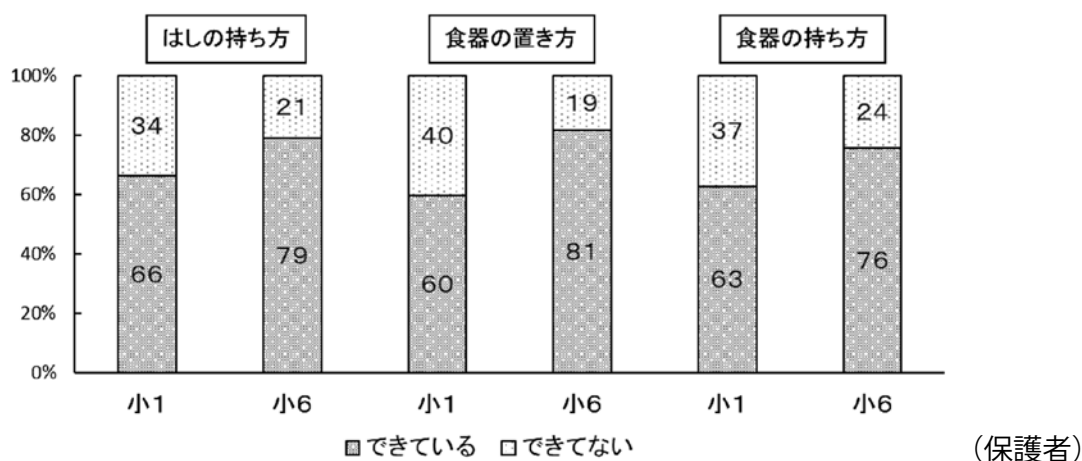
(3) 研究の実践（令和3年度）

① 食事マナーについての実態の把握

対象者：小学校1年保護者、6年児童・保護者、
中学校1年生徒

② アンケート結果の分析

食事マナーについての改善が見られた。6年間の指導の成果である。しかし、マナーの定着には至らないため、継続的な指導が必要であることが分かった。



4 成果と課題

〈成果〉 ＊平成30年度～令和2年度の研究における成果

- 児童が朝食の大切さについて理解し、食べる割合も増えた。
- 食に関する指導内容について、栄養教職員から担任への具体的な授業内容を説明することで、より深く共通理解を図ることができた。
- 見える化するための教材の工夫を行ったことで、児童の授業への興味関心が高まった。
- 事前指導を行い、実際にバイキング給食を体験することで、児童がバランスの良い食事の取り方を実践することができた。

〈課題〉

- 「見える化」するための教材の充実
- 家庭への啓発
- 学校全体で取り組める体制づくりの確立
- 小学校から中学校へ継続的な学びの工夫と連携