

## 今、食に関する指導が注目されている

食べることへの興味・関心は高くても、健康を考えた食事をしている生徒が多くいるとはいえ、現状にあります。食に関する指導の充実が求められている背景には、食を取り巻く環境の急激な変化や発生している問題に対して、生徒が望ましい食習慣や自己管理能力を身に付けて対応する必要があるからです。成長期である小・中学生の時期は、基本的な食習慣が形成される重要な時期でもあり、一人一人が望ましい食習慣の基礎を確実に身に付けることが大切です。

## 学んだことを日常生活に生かす

平成10年12月14日に告示された学習指導要領により、小学校での食に関する学習内容も実践につながるようにその扱い方を改めています。これまで小学校第5学年で扱われてきた細かな栄養素の働きや6つの基礎食品群などを用いた栄養素の分類は中学校で扱うことになり、食品の体内での3つの主な働きから栄養的な特徴をとらえる程度にとどめられました。小学校の家庭科では、数多くの食品や料理をバランスよく組み合わせる学習を充実して、常にバランスのよい食事を日常生活で実践できるようにすることをねらっています。

一方、中学校技術・家庭科では、食に関する学習内容は、生活の営みにかかわる事項に重点を置いた「A 生活の自立と衣食住」の中に位置付けられ、(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、(5)食生活の課題と調理の応用という項目で示されています。毎日食べている食事について、意識して生活することがあまりない生徒たちも、価値ある実践的・体験的な活動を通して学習することで、普段気にとめていなかったことや知らなかったことを、実感しながら気づき、理解し、態度化を図ることをねらっています。

## 実験を取り入れた指導のすすめ

自分の食生活に対する関心を深め、健康を考えた食生活を進んで工夫したり、課題をもって計画を立てたりできるようにするために実験指導に着目し、実践的研究を進めてきました。「中学生の栄養と食事」において、五大栄養素の種類や働き、食品群等についての学習が生活の場で生きて働く力となるために、実験を通して学ぶことが効果的であると考えたからです。

本書は、特別な道具や薬品を使わず、身近な食品を用いて誰でも手軽に短時間で実験指導が行えるようにしたいという考えから、いくつかの学校での授業実践を経て編集しました。授業ですぐ使えるように各実験の解説と、実験を取り入れて行った授業の学習指導事例（略案）及びワークシートを合わせて掲載しました。それぞれの実験の解説には、予想される実験結果や原理、注意点、指導のポイントなどが分かりやすいように写真を入れて説明してあります。

なお、専門的な知識の部分は、先生用の参考資料として入れたものです。先生方が栄養指導に当たって本書を活用していただければ幸いです。