

群 教 セ	E09 - 01
	平 17.227 集

# 自分の体のことを考えて、 興味をもって食べようとする児童の育成

－健康わくわく読書と健康わくわくカードの活用を通して－

特別研修員 富澤 美香 （高崎市立上郊小学校）

## 《研究の概要》

本研究は、小学校3年生を対象に読書活動と結び付けた食の指導を通して、食べ物に興味をもって食べようとする児童を目指した実践的研究である。具体的には常時活動として読書活動や朝や帰りの会を活用し、食に対する興味・関心、知識を広げられるようにし、さらに、健康わくわくカードを継続的に使いながら、自分の食生活を見つめ、振り返り、自分の体のために食べようとする児童の育成を目指したものである。

**キーワード** 【健康教育 読書指導 学級活動 食教育 カード利用】

## I 主題設定の理由

食文化の発展により食べ物は近年ずいぶん変わってきた。食べ物が変わったことで身長、体重などにみられる子どもたちの体の発達はめざましい。しかし、その一方で豊かすぎる食べ物の氾濫の中で、嗜好に流されがちな食生活があり、朝から元気がなく、だるさや腹痛など体の不調を訴える児童がいるのも現状である。

本学級3年2組 21名の児童の食に関する実態は、朝食をときどきとらない児童23%、朝食が単品または二品の児童33%。給食を残すことが多く、好き嫌いがある児童80%、においや口に入れた触感が嫌という理由で果物、野菜がほとんど食べられない児童14%である。

また、「どうして好き嫌いがあるといけないの」、「好きなものだけ食べてはいけないの」という思いを抱いている児童もおり、食事が自分の体のために大切であるという意識は低く、体と食べ物の結びつきを知らないのが実態である。

そこで、食に関する視点に立った読書活動を生かし、朝や帰りの会で食に関するスピーチやクイズを通して、食に対する意識を継続できるのではないかと考えた。さらに、栄養士、養護教諭との連携を図り、紹介した本を活用し授業を行えば、成長期であるこの時期にバランスよく食事をするこの大切さに気付き、理解するのではないかと考えた。

いろいろなことに興味・関心を示し、吸収しようとするこの時期に、読書活動と結び付けた食に

関する授業を行い、健康わくわくカードを活用することができれば、児童が自分の食生活を見直すのではないかと考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

健康わくわく読書や健康わくわくカードを活用しながら、担任、栄養士、養護教諭との授業を通して、児童が自分の体のことを考え、食べ物に興味をもって食べようとすることを実践を通して明らかにする。

## III 研究の見通し

- 1 常時活動として、読書活動の中で食や健康、栄養などに関する本を計画的に紹介する。また、朝の会や帰りの会で健康に関する本の紹介スピーチや健康クイズをしていけば、食や体に関する興味・関心をもち、知識を広げることができるであろう。
- 2 読書活動から得たことをさらに広げて、担任、栄養士、養護教諭との授業を通して、食べ物の栄養や体への結びつき、バランスのよい食事について学ぶことができれば、食べることや食べ物大切さに気付き、理解することができるであろう。
- 3 健康わくわくカードを通して、児童の取組を

保護者と共に支援することができれば、食事や食べ物を意識したり、食事の在り方を改善したりするなど、バランスのよい食事をする大切さをより一層意識することができるであろう。

#### IV 研究の内容

##### 1 基本的な考え

###### (1) 読書活動、健康わくわくスピーチ、クイズとは

学級全体で食に関する学習や実践する雰囲気が高めるための手だてとして考えたものである。

○ 朝読書や読み聞かせの時間の読書活動の中で、健康や食に関する読み聞かせを司書、養護教諭、ボランティアの方の協力を仰ぎ、計画的に行うことにより、食に関する知識を読み物を通して幅広く児童に伝えていきたいと考えた。さらに、読書によって、児童が自分の力で知ることができ、より実践しようとする意欲に結び付けることができるであろうと考えた。具体的内容は次の通りである。

- ① 学級の読書コーナーに健康に関する本（食や体、歯等）のコーナーを設け、健康や食について意識できるようにする。
  - ② 朝の読み聞かせの時間では、読み聞かせボランティアの方に健康に関する本も取り入れてもらい行う。
  - ③ 朝読書の時間では担任が、読書の時間では司書が、健康に関する本の読み聞かせや紹介を保健の学習や学級活動に合わせて計画的に取り入れて行う。
    - 4, 5月は幅広く健康に関する本
    - 6, 7月は歯や体、衛生に関する本
    - 9, 10月は食事や食べ物に関する本 など
- 朝の会で児童が、今までに読んだ健康に関する本の紹介スピーチを、帰りの会で教師が、健康に関するクイズを行う。日常のいろいろな活動の中で機会を捉えて食に関する興味・関心を高め、知識を広げていきたいと考えた。

###### (2) 栄養士、養護教諭との連携とは

授業の中で栄養士からは給食の献立を通して体に必要な栄養や働きについて解説してもらう。養護教諭からは食べ物が不足するとどんな影響があるかについて説明してもらう。専門家から話を聞くことで食に対する児童の興味・関心を高め、自分の健康な体にとって大切であることに気付き、理解するのではないかと考えた。

###### (3) 健康わくわくカードとは

児童の取組を支援するために考えたカードである。カードの目的及び内容は次の通りである。

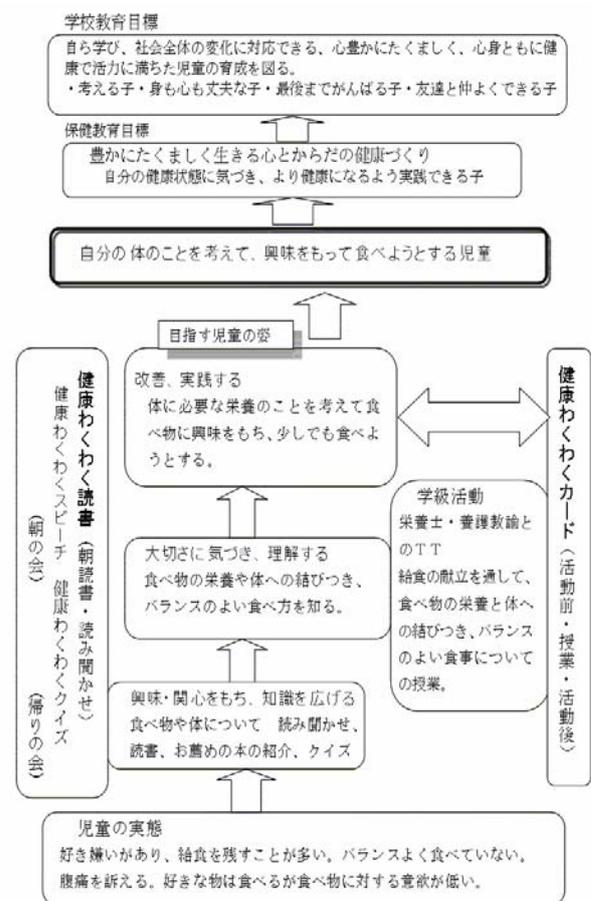
###### ○ 目的

- ・ 児童の具体的な取組に対して保護者との共通理解を図り指導に生かす。
- ・ 実践を継続的に見取る。

###### ○ 内容

カード名	使用時	主な記録と内容
カード NO. 1	活動前	・ 給食調べ（献立表から自分の食べた食品の色分け）
カード NO. 2	授業中	・ 授業の中で登場した元気のないDさんへのメッセージ ・ 自己の振り返り ・ 栄養士への手紙
カード NO. 3	活動後	・ 食事調べⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ（朝食、給食、夕食の3色分け、一日の食事の振り返り） 資料6参照

###### (4) 全体構想図



##### 2 実践の概要及び結果と考察

結果と考察は学級全体と抽出児A男の変容で検証していく。抽出児A男は偏食があり、野菜、果

物がほとんど食べられない。朝食もパンだけの時や食べないことが多い。食に関する意欲は低く、「好きな物だけ食べていても平気だ」と答えている児童である。

(1) 読書活動や朝の会、帰りの会に健康に関する本の紹介スピーチや健康クイズを行うことを通して食に関する興味・関心をもち、知識を広げることができたか。(見通し1)

ア 実践の概要

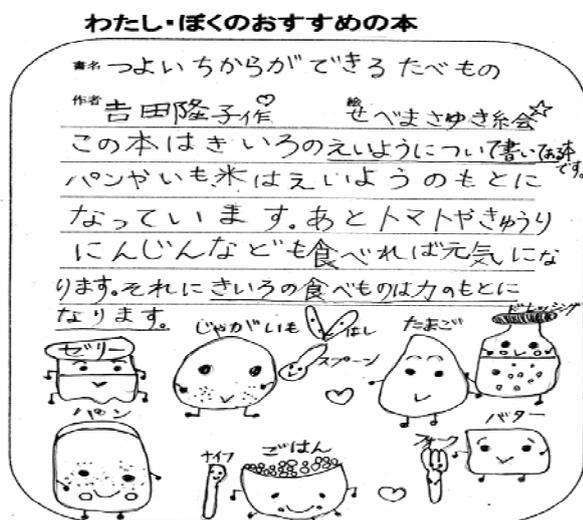
読書活動では、保健の学習や学級活動などの教育計画に合わせて読み聞かせや紹介を行った。月ごとにテーマを決め、4月当初は、健康に関する興味をもってもらうために「かさぶたくん」「はなのあなのはなし」(福音館)などを読んだ。食に関する本では、「朝ごはんを食べよう」「体をつくる食べ物」(小学館)のシリーズ(6冊)などを紹介した。朝の会で、児童一人ずつ健康に関する本の紹介スピーチを、帰りの会では、当初は教師が後半は児童が中心になり健康に関するクイズを行った。

イ 結果と考察

学級では担任や司書が紹介した本を読書や朝読書の時間などで読む様子がたくさん見られるようになった。「先生の紹介してくれた本を読んだよ」「あの本の中に書いてあったよ」という言葉が聞かれた。中には「このところに出ていたはず」と言って授業後に本に立ち返って確認する児童の姿も見られた。

読書カードの中で健康に関する本の記録数は一人平均3.6冊であった。本を読んでも必ず記録をしているとは限らないが、全体の読書記録の中の15%を占めた。

資料1 健康わくわく読書カード



また、どの児童も健康に関する本を自分で選び、紹介文を書くことができた。

資料1の「栄養について書いてある本、黄色の食べ物のは力の元に」という言葉から、本から知識を得ていることがわかる。友達の紹介した本を読んだ時に自分の名前を書いたシールを紹介文に貼るようにしたところ、本を読む児童が増え、励みにしている姿も見られた。

資料2 抽出児A男の読書記録、感想

紹介した本	「キレル食べ物キレない食べ物」 けんこうの本を読んで小魚やこまつな、牛にゅう、 <u>こういうのを食べればいいのかわかった。ちゃんと食べて体を強くしたい。</u>
読んだ本と感想 (読書カードより)	「はははのはなし」 ・よくかんで、なんでも食べる。 「朝ごはんをたべよう」 ・食べ物がいっぱいだったので、ぜんぶ食べたくなった。 「家族で食育」 ・ <u>〇〇君の本を読んでおもしろかった。</u> 「うんぴ、うんによ、うんち、うんご」 ・ <u>うんこもちゃんとしたい。</u>

食に対して興味を示さなかったA男だが、資料2の「こういうのを食べればいいのかわかった。ちゃんと食べて体を強くしたい」「よくかんで何でも食べる」「うんこもちゃんとする」という表記から食べることに興味をもち、本から知識を広げていることがわかる。また、友達の紹介した本を読んだり、授業後に食に関する本を読んだりしている姿から興味・関心を高め、知識を得ていることがわかる。

健康わくわくクイズでは、当初は担任がクイズを出していたが、児童自らクイズを出題するようになった(75%の児童が実施)。

A男の出題したクイズ「次の食べ物の中で緑ではない食べ物は？」で「わかめは赤の食品になる」ことを学級で確認することができた。友達の出題するクイズから「なるほど」「そうなのか」と改めて確認することができ、食に関する知識をさらに広げていることが伺えた。クイズの内容も本から学んだことを自分なりに考えて、工夫して行うようになった。

読書活動で計画的に本を紹介したこと、また、

読書活動を基軸にして朝の会や帰りの会など機会を捉えて、クイズやスピーチを継続して行ったことで、児童自身が学んだことを再び振り返ったり、クイズや本の紹介で再確認したりすることができ、食への興味・関心を高め、知識を広げることができたと考える。

(2) 学級活動での食に関する授業を通して、自分の食べ方を振り返り、どのような食べ方をしていたらよいのかを考え、食べることや食べ物に対する大切さに気づき、理解することができたか。(見通し2)

#### ア 実践の概要

学級活動で、食品を働きによって3つの観点で分け(赤・・・血や肉や骨になる、緑・・・体の調子を整える、黄・・・熱や力になる)、栄養士から食品の働きや体への働き、嫌いなものも少しずつ食べることが体を作る基になることを学習した。また、養護教諭から、偏った食事による体への影響について学習した。授業の中で登場した元気のないDの朝食を考え、そのよい点や改善点を学級で話し合った。Dに対して元気になるためのメッセージを書き、さらに授業を通して、自分の食生活を考え振り返った。

#### イ 結果と考察

働きによって食品を3つに分ける作業やバランスよく食べる意味を考えながら活動した。また、友達と考えを交流させて、朝食を考え、他のグループが考えた朝食のよさや改善点を活発に話し合った。

#### 資料3 カードNO.2 より

元気のないDへのメッセージ
・好きな物だけでなく嫌いな物も少しでも食べるのがよいと思ったよ。
・一つの食品だけでなく量は少なくてもいろいろ食べた方がよいので、がんばって。
授業をふり返ってわかったことや思ったこと
・緑が少なくなっているけど、3つの色が入るように気をつけて食べたいです。
・なすとトマト、牛乳も嫌いだけど、嫌いなものも少しずつ食べたいと思う。

資料3から、授業を通して「3つの色の食品をバランスよく取ること」「嫌いな物も少しずつ食べることの大切さ」を理解していることがわかる。

また、学習後の児童の変容は次の通りである。

#### 資料4 学級活動後の児童の変容

学級の児童の様子	授業前	授業後
食品(赤緑黄)の働きを選ぶことができる。	15%	72%
食品を3色に分けることができる。	18%	84%
嫌いな物を少しでも食べた方が体のためによいと回答。	32%	98%
好きな物だけ食べるのでもよいと回答。	25%	0%
バランスよく食べるとは?説明できた。	10%	85%

資料4の「食品を3色に分ける」では、授業で取り上げた16の食品(ごはん、うどん、りんご、キャベツ、なっとう、魚など)を3色に分ける活動を行った結果、84%の正解率であった。「バランスよく食べる」については、授業前は「順番に食べること」「全部食べる(1回の食事にうどんもパンも食べなくては)」と思っていた児童が、「3色を考えて食事をする大切さ」に気づき自分の言葉で表記することができた。

児童全員が授業後、栄養士への手紙として自分の考えをまとめることができた。抽出児A男の手紙は次のようである。

#### 資料5 カードNO.2 抽出児A男の栄養士への手紙

授業をしてくれてありがとうございました。ぼくとB君は野さいがきらいでした。でも、勉強したので少しずつ食べる決心をしました。これは、やくそくですよ。今日(授業翌日)の給食は全部食べられました。これからもがんばります。
---

資料5から野菜嫌いのA男が食べる決心をし、翌日は食べることができたことから嫌いな物を少しずつ食べることの大切さを理解したと考えられる。

以上のことから授業を通して、食品が体にどのように働くのか、嫌いな物も少しずつでも食べることの大切さに気づき、バランスのよい食事について理解できたと考える。

(3) 健康わくわくカードを通して、児童の取組を保護者と共に支援することができれば、食事や食べ物を意識したり、食事の在り方を改善したりするなど、バランスのよい食事をする大切さをより一層意識すること

ができるであろう。(見通し3)

ア 実践の概要

○カード NO.1 (活動前)

献立表を活用して3つの観点で分けた献立の食品を食べられたか色塗りをする給食調べを行った。

○カード NO.2 (授業中)

授業の中で朝から元気のないDへのメッセージ、授業を通してわかったことや考えたこと、自分の食生活を振り返った。

○カード NO.3 (活動後)

給食調べ(カード NO.1)に朝食、夕食の項目を付け足し、3つの観点で食べた食事を記入する食事調べ(資料6)を1週間行った。自分の振り返り、保護者、担任のコメント欄を設けた。食事調べは少し時間をおいて4回行った(食事調べⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ)。カードの改善点としては、食事調べⅡからはカードの裏に120種類の食品分類表を印刷し、自分で食品分類を確認できるようにした。また、食事調べⅣとして、家庭でどんなものを食べたかを1週間調べた。

イ 結果と考察

当初は3色塗り、朝・夕食を3色に分けて書くことに戸惑っていたが、回を重ねる度に、食品分けについての関心が高まり「こんにやくは黄、わかめは赤だよ」、授業では触れなかった油やマヨネーズを分類表から「力になる黄だよ」などの言葉が度々聞かれるようになった。資料4の食品分けの結果(授業前18%→授業後84%)からも食への関心や理解が高まったと考えられる。

給食では、食べられる分量を考えて盛りつけ、残さないようにする姿や、嫌いなものは頑として口にしなかった児童(抽出児A男やB男)が嫌いな野菜を少しずつ食べようとする姿が見られるようになった。

カードの中の1日の食事を振り返る欄には「初めて牛乳が飲めてうれしかった」と完食した喜びや「今朝はトマトを食べてみた、今日は(翌日は)なすも食べた」と自分なりに目標を決めて食べ、励みにして取り組んだ表記が見られた。

また資料6の「緑がいっぱい食べられた」とあるように食を意識している姿が伺える。保護者も「バランスを気にして～(略)～ 赤、緑、黄を取り入れて～(略)～」とあるように食を意識して作っている様子が伺える。

資料6 カード NO.3 食事調べⅡより

けんこうわくわくカード

食事調べⅡ 名前( )

日・曜日	食事	全部食べた	☆ 食べた食品を書いて、赤・緑・黄でめりましょう。			1日の食事をしてどんな食べ方ができたか振り返って 
			赤	緑	黄	
			血や肉やほねになる	体の調子をととのえる	ねっや力になる	
25日(火)	朝		のり	グレープフルーツ トマト	ごはん	バランスよく食べられたと思う。 
	昼		牛乳 どり肉 たまご あぶらあげ	大根 にんじん しめじ いんげん もやし ほうれん草	パン ジャム ぎしめん さといも	
	夜		肉 チーズ	たまねぎ にんじん	ごはん	
26日(水)	朝		わかめ なっとう	キャベツ にんじん	ごはん とうふ じゃがいも	今日はみどりがいっぱい食べられた。 <u>なすをがんばって食べた。</u> 
	昼		牛肉 ふた肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー グリーンピース	ごはん 油 じゃがいも ワインゼリー	
	夜		魚 チーズ	なす にんじん 大根	ごはん	
食事調べをして思ったこと			お家の人から 食事調べを始めてから朝食のバランス みどりが食べられるようになりました。 これからも野菜が食べられるようになります。 一日ものこさないで食べられてうれしいです。			
先生から 給食はしっかりと食べられるようになってるね。感心です。この調子で、バランスよく食べていこうね。23日、朝食のみどりのところが食べられるとよかったね。						

抽出児A男は、授業後「食べる決心をした」(資料5)とあるように、見違えるほど熱心に給食を食べるようになった。鼻をつまんで、牛乳と一緒に食べるなど苦心していることもあったが、食べることを楽しみ、友達と「がんばれ、もう少しで食べられる」と励まし合う姿も見られた。一方、朝食は、食べないことやパンだけという日が依然としてあり、改善は難しかった。夕食では父親がお好み焼きを作ってくれ「緑がいっぱい食べられてうれしかった」と感想を書くまでになった。

朝食がとれず残念そうにカードを提出する姿や担任のコメントに「明日はがんばるよ」と返事を伝えてくる姿からも、カードを続けてきたことで、A男自身の食に対する意識の変容を見取ることができた。

資料7 抽出児Aのカード NO.3 食事調べⅢ

Aの感想	Aの母親のコメント
朝ちゃんとバランスよく食べられないのがざんねんでした。 <u>早く起きて食べるのがいいのでがんばりたい。</u>	朝は時間に余裕がなくパンなど簡単な物しか食べないことが多いので、もっと時間に余裕が持てるよう <u>早寝早起き</u> ができれば <u>きちんとした朝食</u> が食べられるので頑張ろう。

食事調べⅠは失くしてしまい、Ⅱ、Ⅳの家の人のコメントはなかったが、朝食をほとんどとれなかったことを話し合う機会となったことがわかる(資料8)。食事は家庭に負うところが多く、家庭による違いはあるが、継続的に行うことで保護者自身の意識の変化が伺えた。

資料8 B男の食事調べの変容

B男	母親のコメント
カード NO.3 食事調べⅡ	
<u>あまり食べられなかったけど、火曜日はみどりをけっこうがんばってよかった。</u>	<u>少しずつ嫌いな野菜を食べるように努力しているようですが、もっとがんばってほしいです。</u>
カード NO.3 食事調べⅢ	
<u>少しは、みどりを食べられたので、よかった。給食はよく食べたと思う。</u>	<u>少しずつ食べられるものが増えてきてとてもよかったです。これからもがんばってもらいたいです。</u>

カード NO.3 食事調べⅣ 食事調べをしての感想

<u>サッカーをしていて、ちゃんと食べた方が力が出たと思う。できるだけみどりを食べて、ほかの色もがんばって食べて体を元気にしたい。</u>	<u>食事調べをするようになってからは、少しずつではありますが、嫌いな物を食べてみようという努力をしているところが見られるようになって本当によかったです。食事の意味と大切さを考えられるようになったからだと思います。偏食がひどかったので、とてもいい機会をあたえてもらったと思います。</u>
---	--

偏食で野菜、果物がほとんど食べられないB男は、カード NO.1 の給食調べでは1日も完食できなかった。資料8で示したように授業後から給食の時に徐々に嫌いな野菜を口にできるようになり、完食することも増えてきた。家庭でも徐々に嫌いな野菜を食べようになってきて、少しずつでは

あるが変容していることがわかる。

資料9 C子のカード NO.3 感想

<u>私は牛にゆうが飲めませんでした。でも、牛にゆうがい食べられて牛にゆうをのこしたらもったいないし体に足りない物があると思って少し飲んでみました。そしたら、これなら飲めると思って飲んだら全部飲めました。その時とてもうれしかったです。</u>
---

牛乳が飲めなかったC子は、資料9の「体に足りない物があると思って飲んでみた」とあるように、嫌いな牛乳に挑戦することができた。カードを継続してきたことで、栄養に偏りがあることに気付き改善してみようという気持ちになったのだと考えられる。他にも「力が出た」「体が元気になった」「うんこが出た」と表記した児童がおり、食事調べを通して体への変化を感じていることがわかる。また、やる気や意欲付けになっていることも伺えた。バランスよく食べるよさを感じて、自分の体のために実践していこうとしていると考えられる。

資料10 カード NO.3

食事調べを通して保護者のコメント

<u>毎日の食事調べを通じて少しは食べることの大切さを感じたのではないかと思います。今までは食卓に出ている中でも自分の食べたい物だけを食べる感じでしたが、食事調べをすることで意識的に何でも食べるようにしていました。苦手な物でも一口でも食べる努力をしていたことがすごいと思いました。自分の食事作りでの反省にもなり、毎日の生活を見直すいい機会になりました。</u>
<u>子どもの口から「バランスよく食べる」という言葉を聞くようになりました。私が「バランスよく食べるってどういうこと？」と聞くと「好き嫌いせずいろいろな物をきちんと食べるんだよ」と教えてくれました。意識的に多種の野菜を食べさせるようにしました。食べ残しが少なくなり、とても大きな意味の勉強をしたようです。母親になるので、忘れてほしくないと思います。</u>

資料6や資料8の保護者のコメントからは、回を重ねるごとに食を意識している様子が伺えた。

資料10の「自分の食事作りの反省にもなり」「意識的に多くの野菜を食べさせるように」とあるように作り手の保護者も食事を意識している様子がわかる。また、「食事調べをすることで、意識的に、苦手な物も食べるように」「子どもの口からバランスよくという言葉が教えてくれた」とあるようにカードを介して食べ物や体のことなどの話をする

機会にもなったことが伺える。回を重ねるごとに、児童の食に対する意識が高まると共に、保護者の意識も高まっていったと考えられる。

カードを工夫しながら続けたこと、励ましや助言をこまめに続けたことで、食に対する意識を持続できたと考える。カードを通して児童の取組を保護者と共に支援することでバランスのよい食事をする大切さをより一層意識することができたと考える。

## V 研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

- 健康わくわくカードを活用したことで児童の活動を長く支えることができた。さらに、児童の生活の基盤となる家庭での支援を強化することにもつながった。そのため、児童自身の食への意識が高まり、食事の在り方を振り返る手だてになった。
- 読書活動や朝の会、帰りの会という常時活動と学級活動という集中した取組の両方を組み立てて、毎日の生活の中で機会を捉えて指導していくことが大切である。
- 栄養士、養護教諭という専門職を生かして授業を行ったことで、児童の興味・関心を一層高めることができた。

### 2 今後の課題

- 食生活の基盤は家庭に負うところが大きい。児童の意識を高めると同時に保護者の意識を高めていくことが重要である。そのために、保護者との連携を継続して図りながら食に対する意識をさらに高められるよう指導、支援の工夫を今後もしていく必要がある。
- 食に関する指導を児童にとっては食べること、保護者の立場からは作ることまで含めた総合したものとして捉え、学級、学年、学校全体での教育計画に沿った指導計画を整え、発達年齢に即した継続的な取組をしていく必要を感じている。

#### 参考文献

- 『食を楽しみ健康になろう』群馬県教育委員会  
(2005)
- 沖本久恵著『考える子・食べる子・元気な子』  
東山書房(1999)