

群 教 セ	G 07 - 02
	平 17.229集

小学校家庭科における栄養的にバランスのよい食事を考える力をはぐくむ指導の工夫

- 食事シート「バランスわかるくん」の開発と活用を通して -

特別研修員 田口 恵理子 (吉井町立吉井小学校)

(研究の概要)

小学6年生に食生活を振り返らせたところ、食べたい物だけを食べるといった栄養の偏った食事を日常的に摂取していることが分かった。そこで、栄養のバランスを視覚的にとらえる食事シート『バランスわかるくん』を開発し、食事と栄養についての学習に活用した。食品の体内での3つの働きのグラフを操作しながら学習したことにより、児童の食事への関心が高まり、栄養的にバランスのよい食事を考えることができるようになった。

キーワード 【小学校 家庭科 食生活 ワークシート 学校給食 教材・教具】

主題設定の理由

飽食の時代といわれる現在、共働きの家庭も多くなっている。本校の6年生の食生活をみると、学校の休みの日の昼食などは、以前は保護者が作ることがほとんどであったが、最近では児童が好きな物を買って食べるが多くなり、カップラメンだけとかパンのみという家庭も少くない。友達と一緒にファーストフード店でよく食事をする話や、お菓子を昼食の代わりにしたという話も聞かれ、食事に対して、単におなかが満足すればよいという意識をもつ児童が増えている。また、朝食を食べずに登校する児童や、給食に嫌いな食べ物が出ると食べないという児童もいる。給食の残食調べでは、残量が最も多いのは野菜類で、次いで海草、魚が多かった。給食を残す一番の理由は「家で食べたことがない」であり、他に「かたくて、かむのがめんどくさい」「いろいろな物が入っていて、おいしくない」等であった。

これらのことから、多くの児童は、食べたいものだけを食するという栄養の偏った食事を日常的に摂取している傾向にある。摂取する食品に偏りがあると体内での働きにも偏りが生じやすいため、児童が健康を保ち成長できるようにするために、調和のとれた食事をとることの大切さを理解させる指導の工夫を行う必要があると考える。

そこで、数多くの食品を組み合わせた食事をとることがいかに大切かを、気付かせ、理解させるためには、食事の栄養のバランスについて視覚的

にとらえさせながら指導を行うことが必要不可欠であると考え、本主題を設定した。

研究のねらい

栄養的なバランスを視覚的にとらえる食事シート『バランスわかるくん』を開発し活用することにより、食品と栄養摂取を結び付けて考えられるようになり、児童の食事への関心が高まり、栄養的にバランスのよい食事を考えることができるようになることを、実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 食品の体内での3つの働きに関する可動式グラフを組み込んだ食事シート『バランスわかるくん』を活用すれば、グラフを操作することにより食事の栄養的なバランスを視覚的にとらえることができ、食事への関心が高まるであろう。
- 2 自分の考えた1食分の食事と学校給食の献立に含まれる食品について、食事シート『バランスわかるくん』を用いて比較しながら学習することにより、栄養的にバランスのよい食事を考えることができるようになるであろう。

研究の内容

- 1 食事シート『バランスわかるくん』の開発

(1) 基本的な考え

調和のとれた食事をとることの大切さを理解させるために、栄養的にバランスのよい食事を指導する場合、これまで食品の栄養的な特徴や組み合わせを一方的に教え込むことが多かった。

しかし、本校児童の実態から、受け身の学びではなく、実践的・体験的活動を盛り込んだ主体的に学ばせる指導の工夫が必要であると考え、指導の工夫の手だてとして学習支援教材の開発を行う。

具体的には、1食分の食事について、食事に用いられる食品を体内での3つの働きに基づいて分類し、児童がその割合を操作することにより栄養的なバランスを視覚的にとらえることのできる工夫を盛り込んだ、食事シート『バランスわかるくん』を開発する。

(2) 特徴

ア 食事シート『バランスわかるくん』は、主に、栄養的なバランスについて考える基礎シート

と、1食分の食事について考えるワークシートとで構成する。図1に完成の状態を示す。

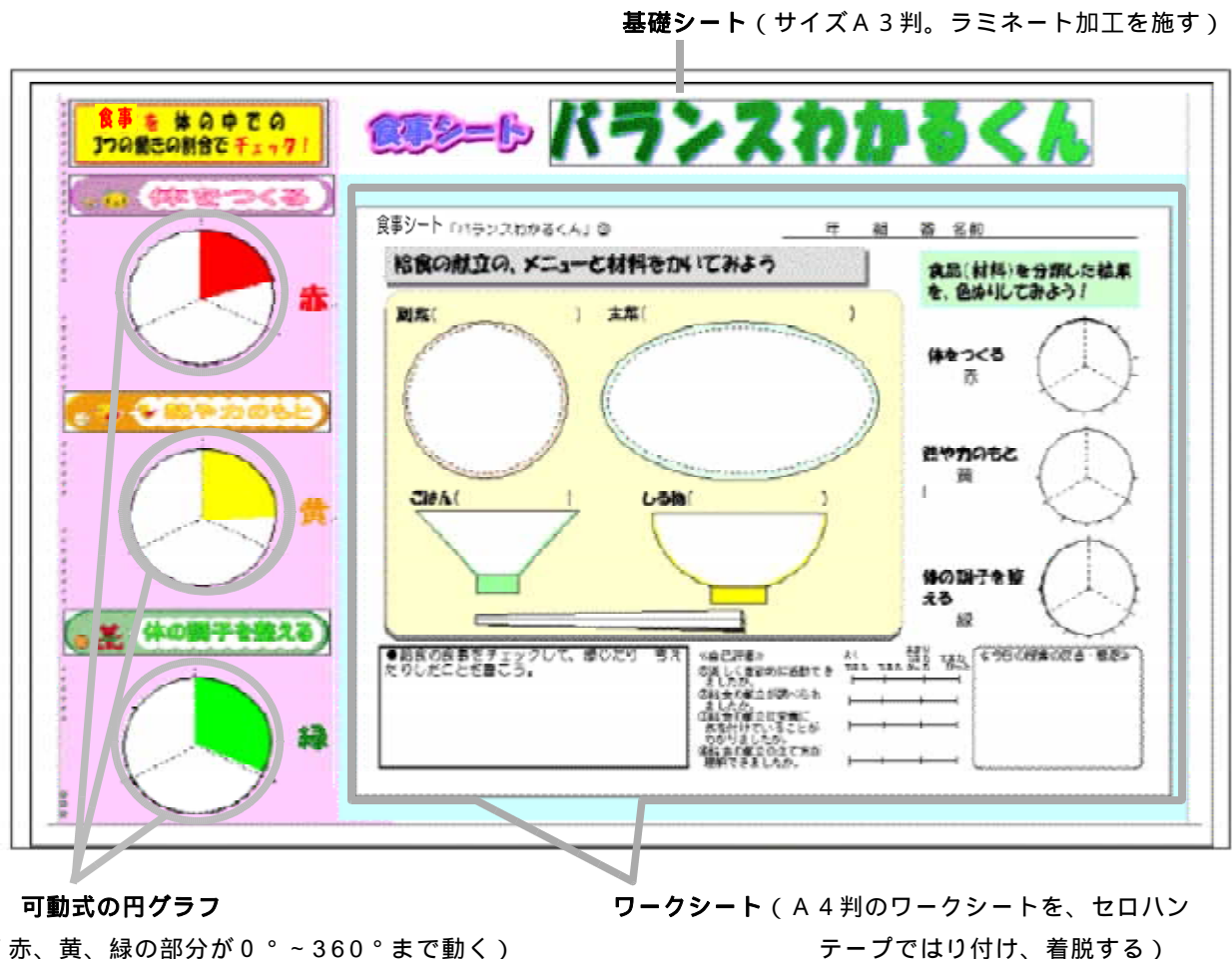
イ 基礎シートは1枚作成し、児童が楽しみながら、主体的に学習できるような操作機能を盛り込む。図1に示すシートのピンク色の部分では、食品の体内での3つの働きを赤、黄、緑の3色で表し、円グラフを操作して割合を視覚的にとらえることができるようにする。また、水色の部分には、ワークシートをはり付ける。

ウ 円グラフの、図1の白色の部分には円全体を1日分の食事と考え、1食分を考える目安として3分割した点線で表し、基礎シートに印刷する。

赤、黄、緑の色の部分は円周上に摂取する食品の数を1単位と考えた目盛りをそれぞれしるし、別に印刷を行う。

これらを組み立てて、0°から360°まで動かすことができるようにし、この色の割合によって、食事の栄養的なバランスを見取る。

図1 食事シート『バランスわかるくん』



なお、それぞれの目盛りについては、栄養のバランスのよい学校給食の献立に用いられている食品の数を基に算定する。

(3) 使い方

食事シート『バランスわかるくん』は、児童一人一人に配付できるようにし、学習に用いる。

まず最初に、児童は、ワ-クシ-トに1食分の食事と用いられる食品名を記入する。次に食品を体内での3つの働きによって分類し、数に合わせて1食品1目盛りの割合で操作する。一つ一つの食品を分類しながら3つの働きの円グラフの操作を行い、1食分の食事の栄養的なバランスを視覚的にとらえ、結果をワ-クシ-トに記入して色塗りする。このように、シ-トへの記入により食事と栄養摂取とを結び付けて考えさせたり、各シ-トを比較させることにより、体内での3つの働きを考えて数多くの食品を組み合わせて食事をとることの重要性に気付かせたり理解させたりする。

2 食事シート『バランスわかるくん』の作り方

(1) ワークシート

ワ-クシ-トは、前ページの図1に示すように、1食分の食事を食卓に並べるイメージで作成するとともに、基礎シートの円グラフを操作した結果についても記入できるようにする。さらに、児童の考え等を記入する欄や自己評価の欄も設け、次の内容の5枚を作成する。

シート ・自分の好きな食事の、メニュー-と材料をかいてみよう

シート ・1食分の食事を考えて、メニュー-と材料をかいてみよう

シート ・給食の献立の、メニュー-と材料をかいてみよう

シート ・栄養のバランスのよい食事を考えて、メニュー-と材料をかいてみよう

シート ・家族のための食事を考えて、メニュー-と材料をかいてみよう

(2) 基礎シート

図2-1に示す基礎シ-トを、児童の人数分の枚数分、A3判でカラ-印刷する。

図2-2に示す円グラフについて、必要な枚数分を、A3判でカラ印刷する。一人分の円グラフは、赤、黄、緑1つずつである。

繰り返しの使用に耐えられるように、カラ-印刷した図2-1及び図2-2ともに、ラミネ-ト加工を施す。

ラミネ-ト加工した図2-2の円を切り取り、半径の長さの切り込みを1つ入れる。

基礎シ-トの円グラフはそれぞれ、円の3分割線のうち、中央部に位置する線に対して、半径の長さ分の切り込みを1本入れる。

手芸用留め具のカシメ(小)により、の円グラフをの部位に、次ページの図2-3のように留め、図2-4のように完成させる。

図2-1 食事シ-ト『バランスわかるくん』の基礎シ-ト

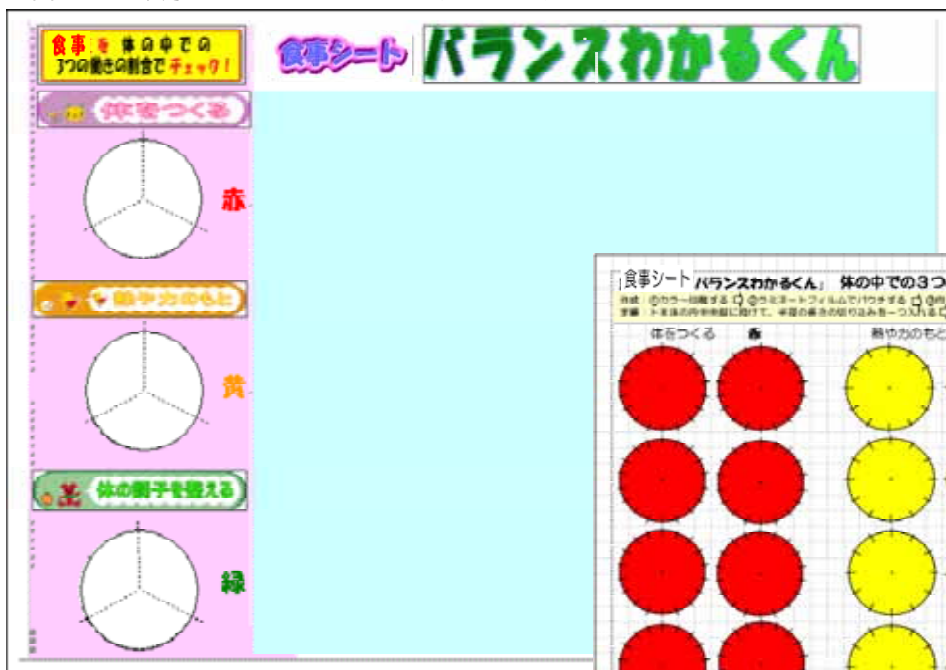


図2-2 円グラフ



図2-3 基礎シートの円グラフの部分の組み立て方

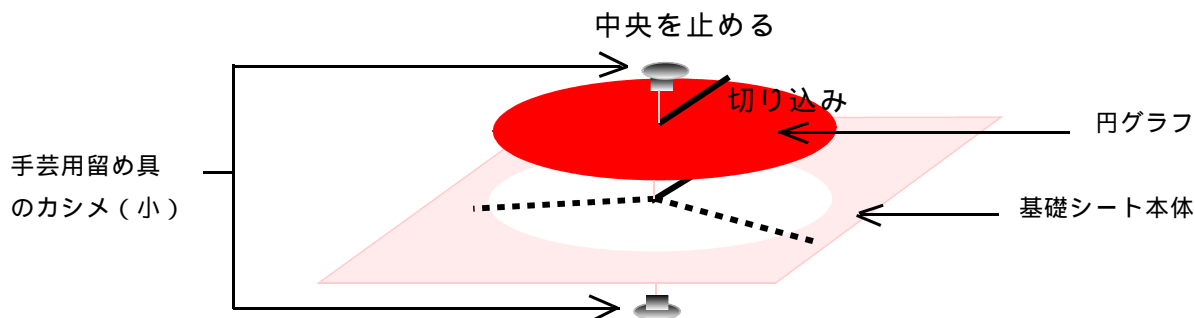
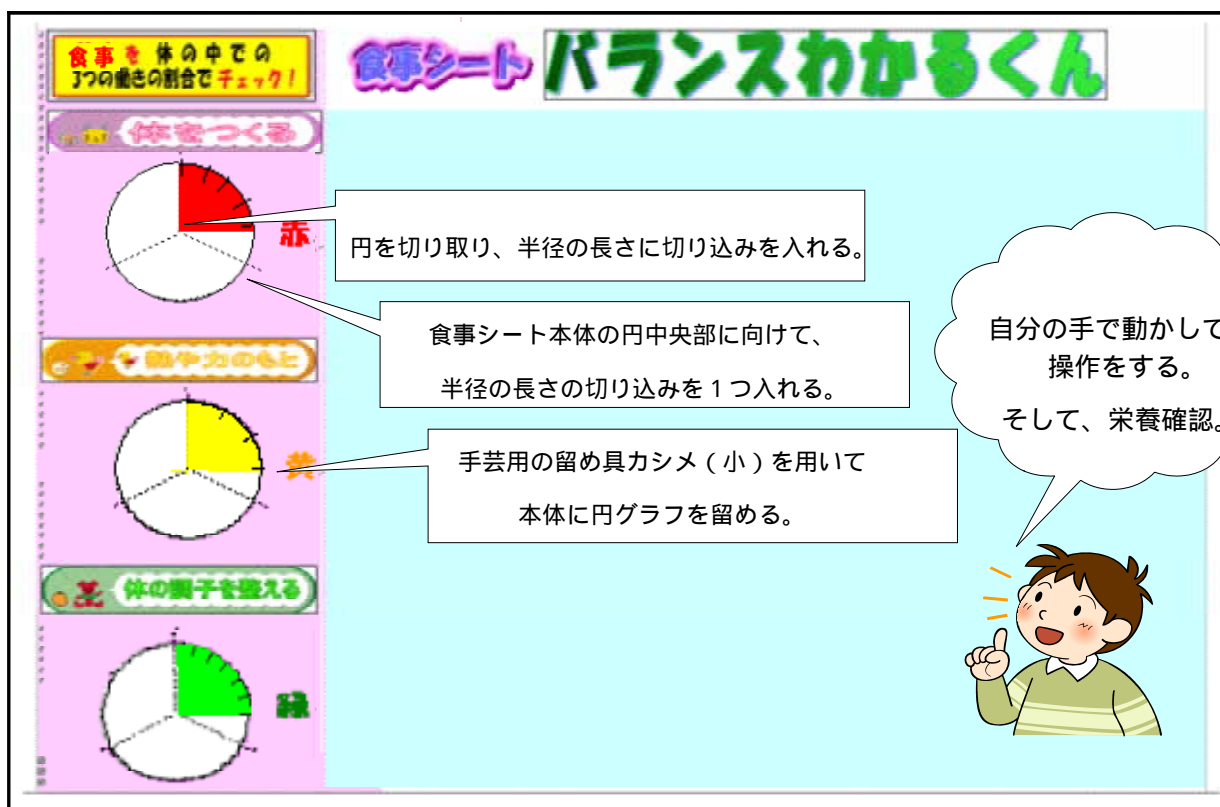


図2-4 基礎シートの完成図



授業実践

栄養的にのバランスのよい食事のとり方を目指し、指導時数全12時間のうち5時間について、児童が1食分の食事作りを考えられるように、食事シート『バランスわかるくん』を用いて授業実践を行った。

1 題材名 「1食分の食事を考えよう」

2 指導内容

食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるととることの必要性があることを理解させる。

3 題材の目標

栄養を考えた食事のとり方が分かり、1食分の食事を作ることができるようにする。

4 題材の評価規準

別紙(資料編)

5 指導と評価の計画






別紙(資料編)

6 対象

吉井町立吉井小学校 6年2組(30名)

7 授業実践の記録

	主な学習活動	児童のつづやき	留意点・授業の感想
1 時 間 目	<p>「バランスわかるくん」の使い方を覚えながら、自分の食べたいもの、好きな物で1食分の食事を考える。 栄養のバランスを意識して、1食分の食事について考える。</p>	<p>児童のつづやき</p>  <p>熱や力のもとになるものが多く、体の調子を整えるものが少ない。</p> 	<p>授業のねらい：1食分の食事を考え、食事シート『バランスわかるくん』を使って食品を体内での働きにより3つに分類することができるようにする。 (食事シート：自分の好きなメニュー)(食事シート：自分なりの改良メニュー)</p> <p>留意点・自分の好きな食事の計画は、食べたいものだけをとっていることに気付かせる。</p> <p>主な児童の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メニューを考えるのが、大変だった。 ・体をつくる食べ物(赤)が多く、体の調子を整える食べ物(緑)が少なかった。 <p>食事の計画を立てるのはおもしろいが栄養のバランスを考えながら、立てるのは、難しい。</p>
2 ・ 3 時 間 目	<p>給食の献立がどのように作られているか考えながら調べる。 食事作りの考え方や工夫にはどんなことがあるか考える。 給食センターの栄養士さんに給食の献立の立て方について話を聞く。</p>	<p>給食の献立を『バランスわかるくん』を使って栄養のバランスを確認することができるようにする。 (食事シート：給食の献立メニュー)</p>  <p>給食の献立は、さすがに栄養のバランスがとても良い。</p> 	<p>留意点・栄養に気を付けて給食の献立を立てられていることに、気付かせる。</p> <p>主な児童の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事を考えるのは、おもしろいが難しい。 <p>自分で立てた献立より給食の献立のほうが、よくできている。</p>
	<p>授業のねらい：栄養のバランスを考えて、1食分の食事の計画を立てることができるようにする。 (食事シート：改良メニュー)</p>		

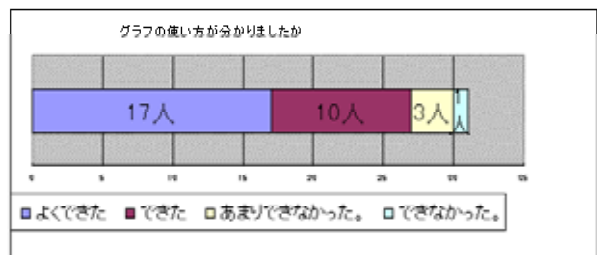
<p>4 時 間 目</p>	<p>たくさんの食品が摂取できるように、1食分の食事について考える。</p> <p>調和のよい食事と、食事の大切さについて考える。</p> <p>(栄養のバランスを考えて、食事の計画を立てたが、赤が少し少なかった。)</p>	  	<p>留意点・食品を体内でのおもな働きで分けられるようにする。</p> <p>主な児童の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスがよくなるように、考えながら食事の計画が立てられた。 ・体の調子を整える食品をいつもより多くとれた。 ・学校の給食ほどではないが、栄養のバランスを気にかけて考えることができた。 ・毎日バランスのとれた食事をとれるといいなと思った。
<p>5 時 間 目</p>	<p>栄養のバランスを考えながら家族のための1食分の食事を考える。</p> <p>まとめとしてこれまでの学習を生かしながら、家族のために1食分の食事の計画を立てる。</p> <p>家族の栄養を考えながら、1食分の食事を考えられた。</p>	 	<p>授業のねらい：家族のために1食分の食事考えようとする。 (食事シート：家族のためのメニュー)</p> <p>留意点・3つの栄養を考えながら食事が立てられるようにする。</p> <p>主な児童の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族の好きなメニュー - を考えられた。野菜をたくさんとれるようにした。 ・自分の食べたい物を入れ、さらに家族の好きな物も入れてバランスよく立てられた。 ・お父さんは、栄養のバランスよく食べてくれないので、食べられるような食事が考えられた。 <p>何回か食事計画を立てたので、わりに簡単に立てられるようになった。</p>

結果と考察

1 食品の体内での3つの働きに関する可動式グラフを組み込んだ食事シート『バランスわかるくん』を活用して学習を行ったことで、食事の栄養的なバランスを視覚的にとらえることができ、食事への関心が高められたか。

食事シート『バランスわかるくん』は、図3に示すように、初めて用いた授業でほとんどの児童が使い方を理解することができた。

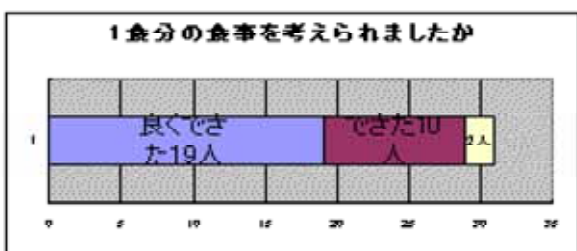
図3 食事シート『バランスわかるくん』の使い方の理解



1学期に1食分の食事を考えさせたときには、自分の好きな物・食べたい物のみをあげている児

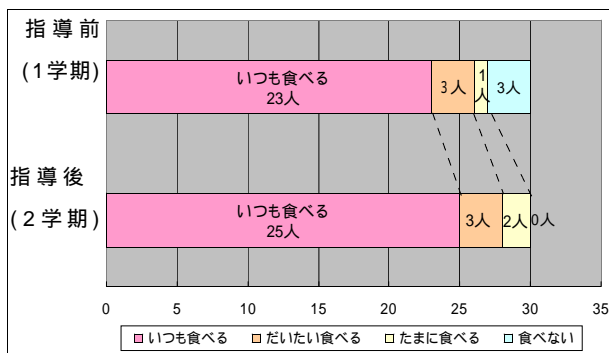
童が多かった。2学期になり食事シート『バランスわかるくん』を用いながら同様に食事を考えさせると、ほとんどの児童が図4に示すように考えることができた。それも、「体をつくる（赤）の食品が多すぎるから少し減らそう。」とか、「体の調子を整える（緑）の食品が足りないので、野菜炒めをつけよう。」などといいながら、食事を考えられるようになってきた。1学期には、とても考えられなかったことである。

図4 1食分の食事について



また、図5に示すように、児童の朝食の摂取状況にも変化があらわれ、いつも食べてこない児童がいなくなり、なるべく食べようと努力するようになってきた。

図5 児童の朝食摂取状況



このことから、『バランスわかるくん』を操作しながら学習したことにより、視覚的に栄養のバランスを赤・黄・緑ととらえながら理解できたため、食事への関心が高まったものとする。

2 自分の考えた1食分の食事と学校給食の献立に含まれる食品について、食事シート『バランスわかるくん』を用いて比較しながら学習を行ったことにより、栄養的にバランスのよい食事を考えることができるようになったか。

給食の献立が栄養的にバランスよく考えられていることを、『バランスわかるくん』を用いて確

認したことにより、図6に示すように、すべての児童が理解できたと回答した。「給食の献立は栄養のバランスが、さすがに、とてもよい」という感想が多かった。この後に1食分の食事を考えさせたところ、図7、図8に示すように、児童は栄養的にバランスのよい食事についてよく考えることができるようになった。

図6 給食の献立について

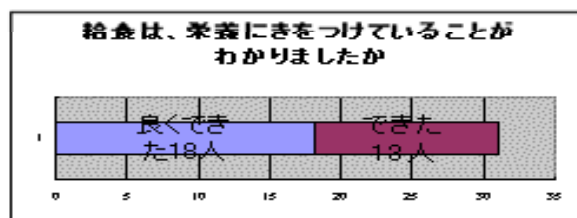


図7 栄養のバランスを考えた食事について

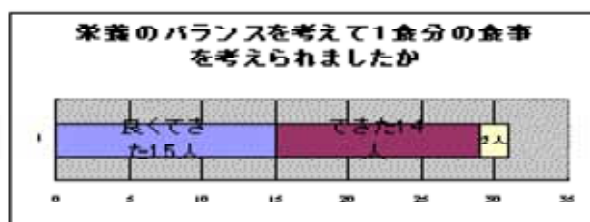
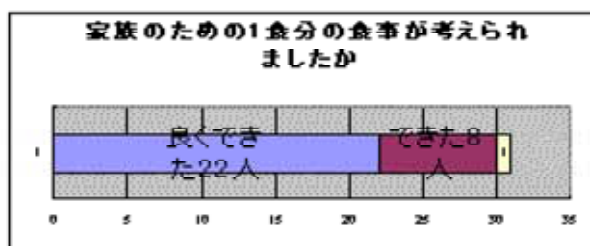
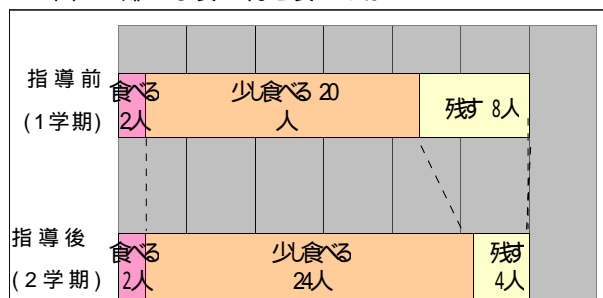


図8 家族のための食事について



さらに、図9に示すように、嫌いな物に箸もつけなかった児童が8名から4名に減り、嫌いな物を好きになったわけではないが、栄養のバランスを考えて少しずつ食べるようになってきた。

図9 嫌いな食べ物を食べるか



このことから、『バランスわかるくん』で自分の考えた食事と学校給食の献立に含まれる食品を

比較しながら学習したことにより、食事と栄養摂取とを結び付けて考えることができるようになり、栄養的にバランスのよい食事を考えることができるようになったと考える。

研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

「楽しい食事を工夫しよう」の題材で、食事シート『バランスわかるくん』を活用して学習したことにより、視覚的に栄養のバランスを赤・黄・緑ととらえながら理解できたため、児童の食事への関心が高まりがみられた。児童一人一人が興味を持って学習に主体的に取り組むとともに、食事と栄養摂取とを結び付けて考えることができるようになった結果、栄養的にバランスのよい食事を考えることができるようになったといえる。

食事シート『バランスわかるくん』は、視覚的に栄養のバランスが分かりやすく、操作が簡単なため児童に適していたと考える。本教材を活用しながら、1食分の食事を考え計画を立てたり、調理実習へと結び付けたことにより、栄養のバランスのとれた食事になるべく近づけようという意識の高まりがみられた。また、日常食べている食事を改めて見つめ直そうとする態度や、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせ方などを学ぼうとする主体的な態度も見られるようになった。

食事作りのときに、気を付けることはというと、「赤・黄・緑のものをバランスよくとる。」とか、「栄養のバランスを考える。」などという言葉が、児童の口から自然に出てくるようになった。このことから、ぱっと一目で栄養のバランスがよいかどうか分かる、食事シート『バランスわかるくん』を活用しての食事作りや食事調べが、食事と栄養摂取への関心を高め、栄養について考えたり、食生活を見直そうとしたりすることに有効であったと考える。さらに、題材「みんなで作る1食分の食事作り」の食事の計画の学習の前に行った学校給食の献立調べでは、栄養のバランスがともよいことに実感を伴って気付くことができた。自分の立てた食事と学校の給食の献立を、食事シート『バランスわかるくん』を用いて比較することによって、栄養的にバランスのよい食事についてより理解しやすくなったものとする。児童の感想として、「赤・黄・緑のものを使って、バランスよく食事の計画を立てたい。」「野菜を

好き嫌いせずに食べると、健康のためによいことが分かった。」という意見が多くあげられた。さらに、家庭科の授業で学習したことが、学校給食の献立ともつながっていることを実感でき、栄養的にバランスのよい食事について理解ができるようになったと考える。

本研究を通して、食事と栄養についての学習に、食事シート『バランスわかるくん』を活用し、栄養のバランスを視覚的にとらさせながら指導を行うことが、児童に栄養的にバランスのよい食事を考える力をはぐくむ上で、効果的であることが分かった。

2 今後の課題

今後の課題としては、食品の絵カードや写真、食品模型に代わる物などの併用についても検討を行い、食品の概量をつかむことができるよう充実を図りたい。

<参考文献>

- ・渡辺 彩子・荒井 紀子編著 『主体的に生活をつくる人間が育つ家庭科』 学術図書出版社 (1999)
- ・日本科教育学会編 『家庭科からひろがる食の学び』 ドメス出版 (2005)
- ・金子 佳代子・大森 桂他編著 『Let's 食育ここがポイント』 アイ・ケイコ・ボレ・ション (2005)
- ・加地 芳子 著 『小学校新学習指導要領Q & A ~ 解説と展開家庭編』 ぎょうせい(1999)
- ・橋本 都 著 『新小学校教育課程講座』 教育出版 (1999)
- ・橋本 都編 著 『小学校学習指導要領の展開』 明治図書 (1999)

(担当指導主事 伏見 和枝)