

—スーパー食育スクール事業—

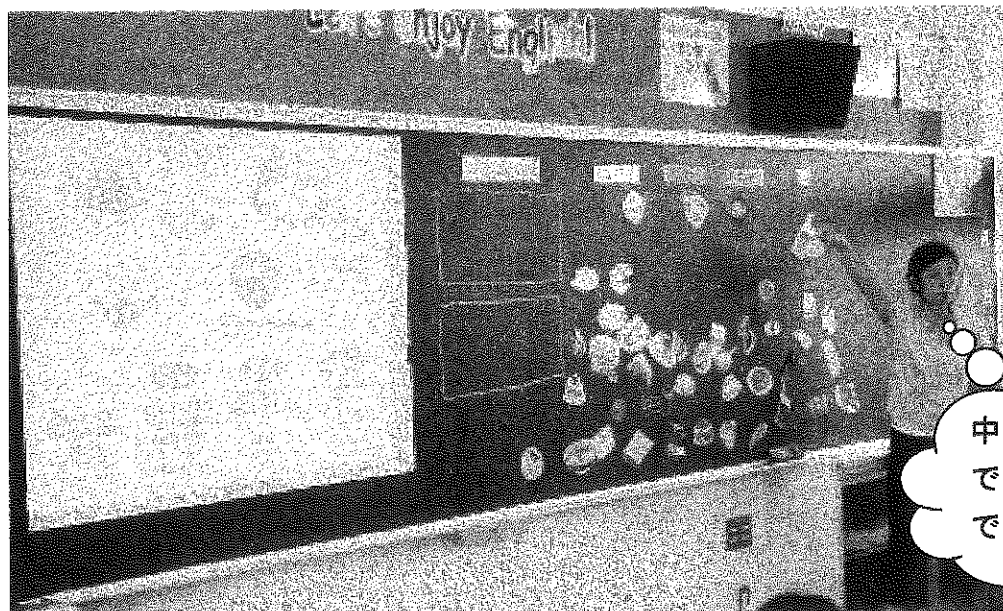
学校教育活動全体（教科・
委員会活動等）を通じて

稲美町立稲美中学校

教諭 藤田真由美



ちよこつと食育



中学校英語の中でも食育が展開できます。

◇この実践の意義

昨年度は、理科・社会・技術・家庭・保健体育と様々な教科と関連させ、食育に取り組んだ。今年度は、さらに多方面から食育を実践する。「ちよこつと食育」ということで、教科学習の中で、ちよこつとだけ食育の内容を盛り込み、生徒の関心・意欲を高めることができる。食育の内容を話題に挙げることで生徒が興味を示し、教科学習に変化を持たせることができ、活気ある授業が期待できる。

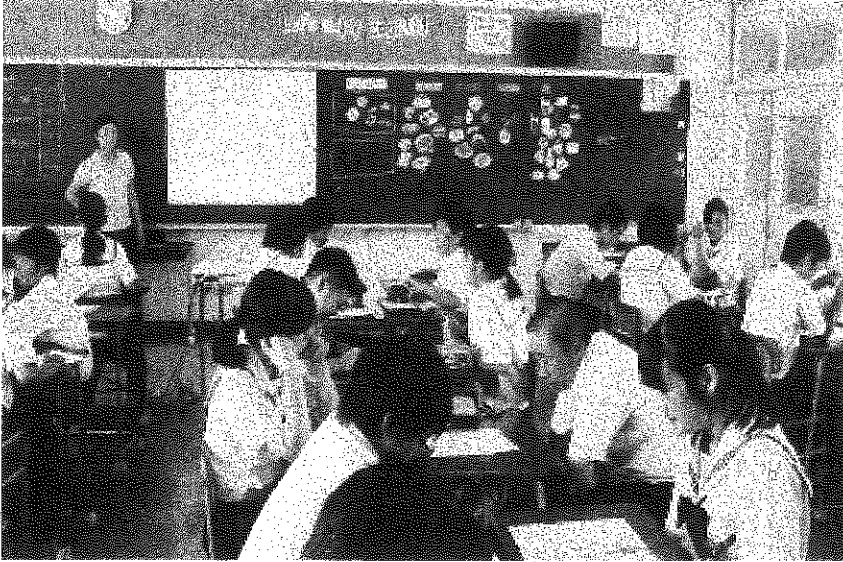
また、栄養教諭など、食の専門家からアドバイスを得たり、チーム・ティーチングを実践したりすることで、より多くの学びを得ることができる。

◇食育の目標

- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ・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。
- ・正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について、自ら判断できる能力を身につける。
- ・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持つ。
- ・食生活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。
- ・稲美町の産物、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。

◇具体的な指導内容① (2年 英語)

単元名: PROGRAM4 The Pillow (平成27年7月2日実施)



本時における食育の目標

・既習の文を使って、理想の朝食について話し合う中で、健康のためにより朝食が大切であることに気づく。

ちよこつと食育展開の概要

1. 自分の普段の朝食について、話し合う。
2. 理想の朝食について、意見を出し合う。
3. 朝食の食品の主食・主菜・副菜について、意見を出し合う。
4. それぞれの理想の朝食について、栄養バランスの視点で話し合う。

※生徒間の意見交換にとどまらず、栄養教諭にも評価・助言をもらう。

例) Cake can't be main dish.

○その後、教科書の内容へ

授業者の声

- ・授業を通して、毎日食べる朝食に関して、より栄養を意識できるようになって欲しい。
- ・栄養教諭のアドバイスは説得力があるな、と感じた。

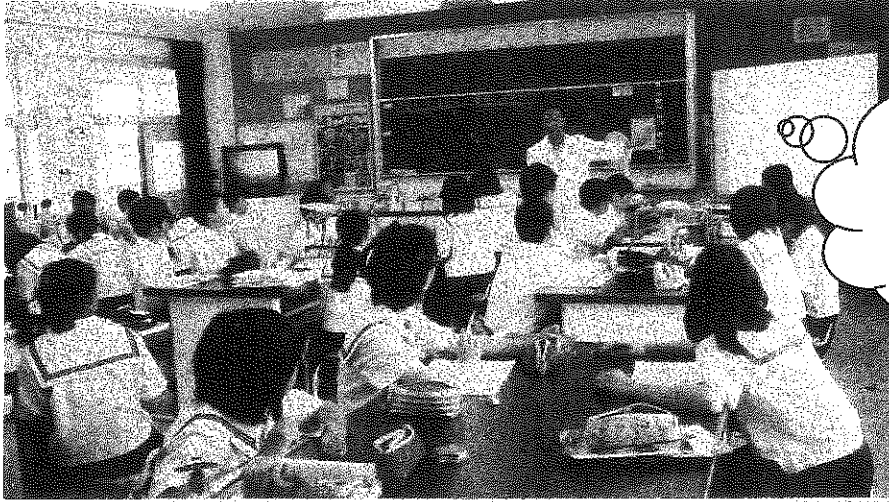
If I can, I will have salad, fruit, bread and yogurt.

2-1 Reina

If you have main dish(egg or sausage), it will be a good breakfast.

◇具体的な指導内容② (1年 理科)

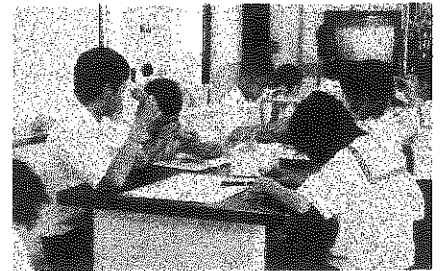
単元名:植物のなかま分け (平成27年7月6日実施)



あなたたちは、野菜のどの部分を食べていますか？

本時における食育の目標

- ・根・茎・葉のつくりが、植物の種類により異なることが説明できる。
- ・身近な野菜を使い、植物の種類を推定することができる。



ちょこっと食育 展開の概要

1. (前時の復習) 単子葉類と双子葉類の葉脈、茎の維管束の並び方をまとめる。
2. 野菜の可食部について考える。
問い) 普段食べている野菜で可食部(食べている部分)は、根・茎・葉のどの部分かについて予想する。



ジャガイモ



タマネギ



アスパラガス



コマツナ



ネギ



セロリ



ニンジン

上記の野菜について、可食部を予想し、その理由を説明させる。

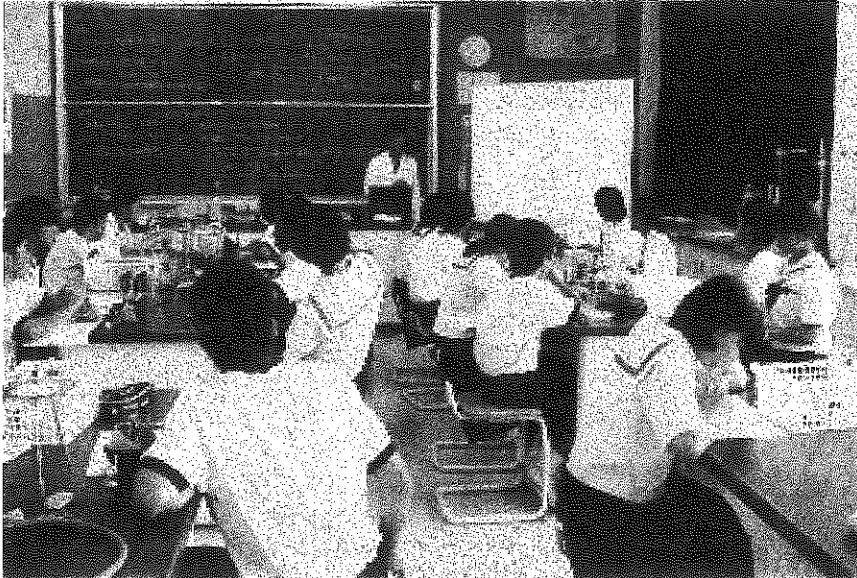
3. 野菜を単子葉類と双子葉類に分類するための観察へ

授業者の声

・野菜の可食部がどこなのかを考えさせたところ、その理由をさらに観察方法まで考えていた。身近なもの、特に食に関するものは興味が深く、理解につなげることができた。

◇具体的な指導内容③（2年 理科）

理科：生命を維持するはたらき（平成27年9月16日実施）



本時における食育の目標

- ・唾液によってでんぷんが分解されたことを実験で確かめることができる。
- ・消化酵素によって体内に吸収されやすい物質に分解する消化の働きを理解する。

ちよこつと食育 展開の概要

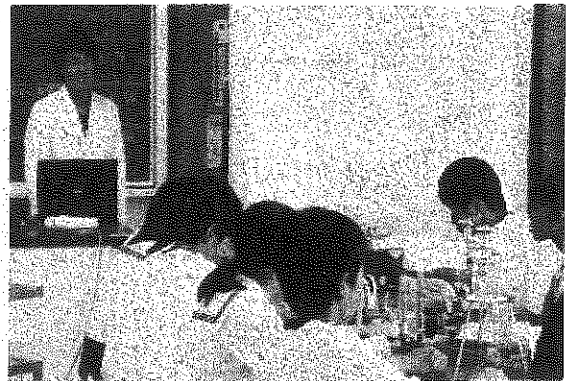
1. とろろご飯が消化に良い食べ物であることを知る。

問い)なぜ、消化によいのだろう？

- 唾液の働きについて調べるための実験を行い、消化酵素(アミラーゼ)について、理解させる。

2. 山芋には、アミラーゼが多く含まれるため炭水化物の消化を助けることに気づく。
3. 消化酵素を多く含んだ他の食品について知る。

例)ダイコン など

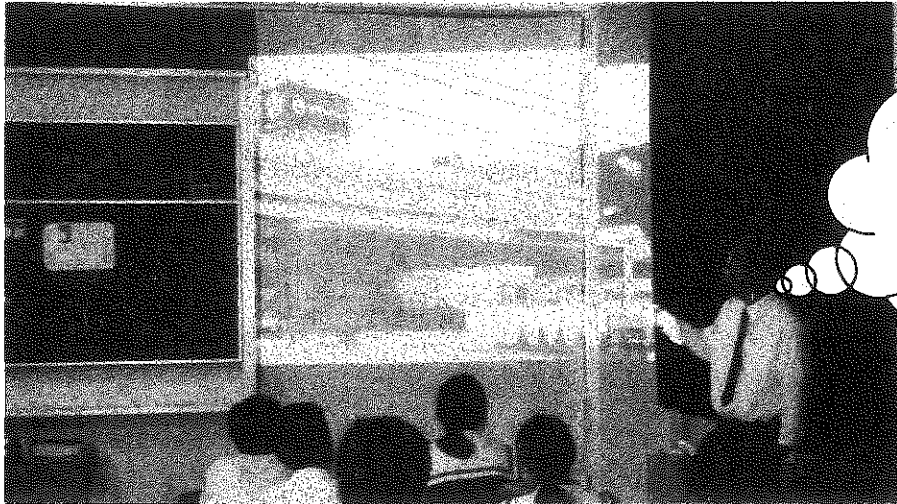


授業者の声

- ・普段の授業の中に少しでも食育を取り入れることで、授業の内容が、自分たちの身近なものに感じた生徒が多かった。

◇具体的な指導内容④ (2年 美術)

単元名: (2年)牛乳パックのデザイン (平成27年10月1日実施)



牛乳工場を見学に行ったら、いろいろな工夫がされていました。

本時における食育の目標

- ・牛乳の栄養成分について確かめることができる。
- ・牛乳パックのデザイン作りを通して乳製品が生活の中でどれだけ身近なものかを理解することができる。

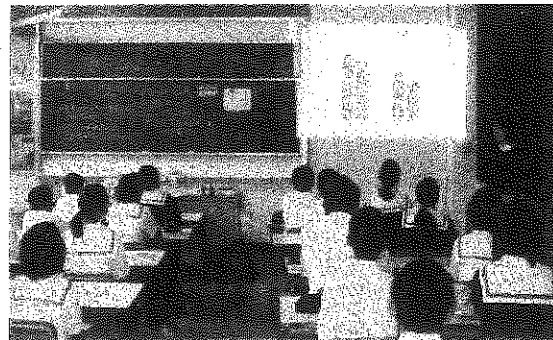
ちよこつと食育 展開の概要

1. 牛乳の栄養について考える。
※栄養教諭から、カルシウムの必要性について説明する。
2. 牛乳パックについて理解する。
 - ・工場での製造工程
 - ・パックの構造
 - ・種類※美術担当教諭が実際に牛乳工場を見学し、その時の様子について説明。
3. 美術(小学校での図工)における牛乳パックの利用について思い出す。

○牛乳パックのデザイン製作へ

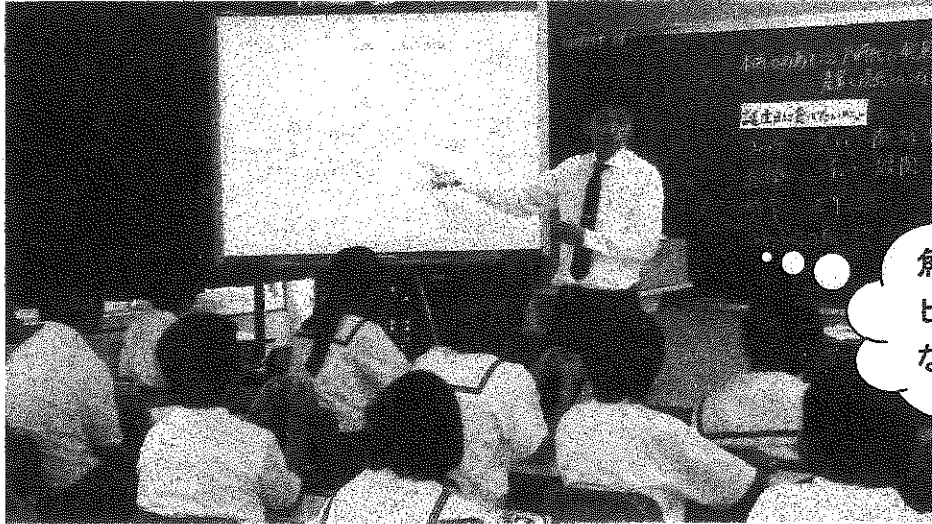
授業者の声

・工場見学などを通して、より現実味のある授業にする必要を感じて取り組んだ。生徒たちの反応も良く、ある程度理解して取り組めたのではないかと感じた。



◇具体的な指導内容⑤ (2年 社会)

単元名: 農業や諸産業の発達 (平成27年10月1日実施)



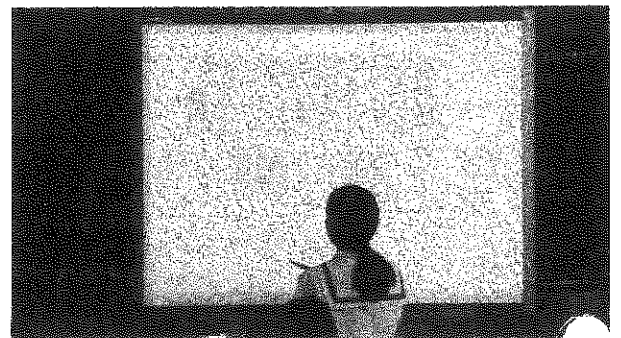
魚食文化が
ピンチ!
なんです!!!

本時における食育の目標

・魚食文化の歴史を知り、魚食文化のこれからについて考える。

ちょこつと食育 展開の概要

1. 自分の食べたいメニューについて、意見交換をする。
2. 日本に魚食文化が発展した背景について考える。
 - ・特に「刺身」「寿司」が江戸時代に庶民にまで普及した背景について、資料をもとに考えさせる。
3. 漁業の現状と課題について考える。
 - ・漁師の高齢化、乱獲による魚介類の減少 etc
4. 自分にできることを考える。
 - ・食材の旬を知る。
 - ・賢い消費者になることが大切。



授業者の声

・教材化できるか不安だったが、いざ取組んでみると、社会科と食は密接なつながりがあることが分かった。エキスポ2015でも日本の食に対する取組が紹介されており、その中で学校における食育も取り上げられていた。自分も貢献しているようで誇らしい気持ちになった。

◇具体的な指導内容⑥ (2年 国語)

単元名:新しい給食メニューをプレゼンテーションしよう (平成27年11月10日実施)



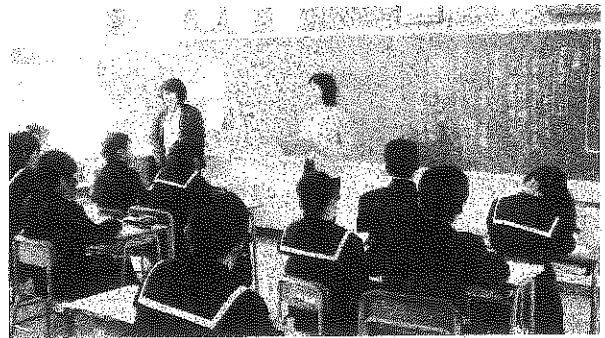
こんなメニューを考えました。
栄養バランス

本時における食育の目標

- ・新しい給食のメニューを考えることで、主食・主菜・副菜や栄養バランス、食品の旬や価格について調べ、知識を身につける。
- ・メニューを考えている栄養教諭や給食調理員の苦勞を知り、感謝の気持ちを持つ。

ちよこつと食育 展開の概要

1. 発表の注意点、評価の方法について振り返る。
2. グループごとに考案した給食メニューについて、発表し、評価する。
※発表する相手は、栄養教諭
【メニュー考案の観点】
 - ・栄養バランス
 - ・調理時間
 - ・食材について(旬、産地、価格) 等
3. メニューの観点から栄養教諭に講評をもらう。

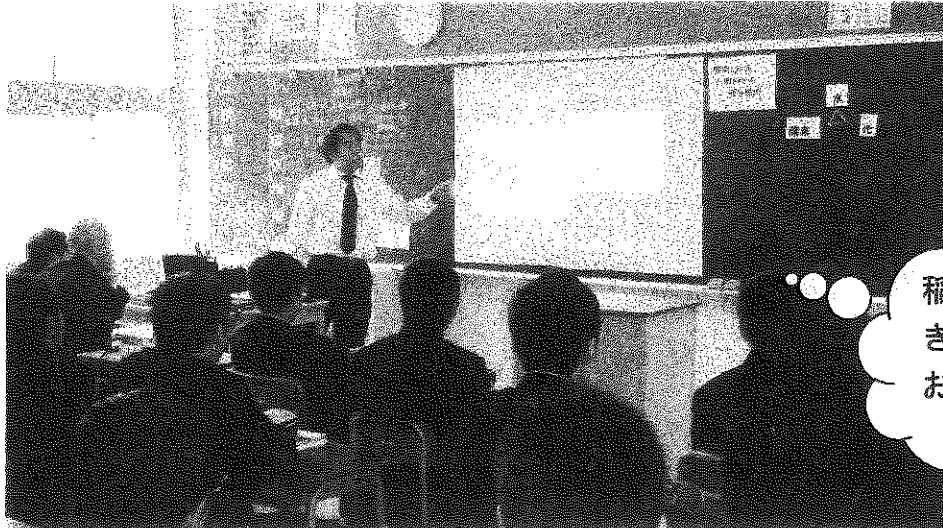


授業者の声

- ・給食メニューの裏側で様々なことが考えられ決められていることを知り、食について調べ、話し合い、考えるきっかけになったと思う。

◇具体的な指導内容⑦ (2年 保健体育)

単元名:健康と環境「飲料水の衛生管理」(平成27年11月10日実施)



稲美町の水は
きれい?
おいしい?

本時における食育の目標

・稲美の水について知ることで、より食に興味を持ち、稲美の食事に誇りを持つことができる。

ちよこつと食育 展開の概要

○生命の維持に欠かせない3大要素(水・空気・光)を理解させる。

1. 水の重要性を理解させ、稲美の水について考える。

・稲美の水の良いところを考え発表する。

・稲美の水と他の水(市販のミネラルウォーター)を飲み比べる。

・稲美の水の源泉について、理解させる。

○安全な水の供給についてのさまざまな取組について考える学習へ

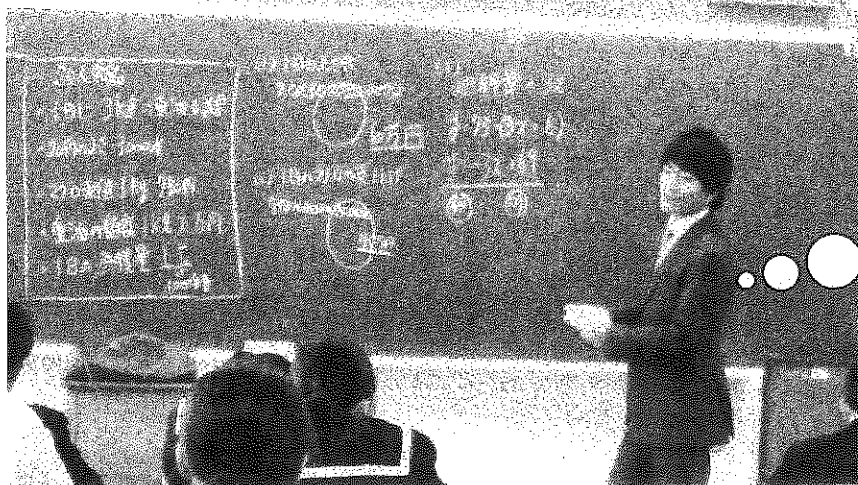


授業者の声

・教材研究を通して、稲美町の水がいかにおいしいか、ということに気づいた。おいしい水を供給する水道業者、生産者や学校給食に感謝の気持ちを持つことの大切さが少しでも伝われば、と思った。

◇具体的な指導内容⑧ (2年 数学)

単元名:一次関数 (平成27年11月17日実施)



マグロ漁業の
実態を一次関
数のグラフに
表そう!

本時における食育の目標

- ・マグロ漁業の実態を知る。

ちよこつと食育 展開の概要

1. 好きなお寿司のネタを発表する

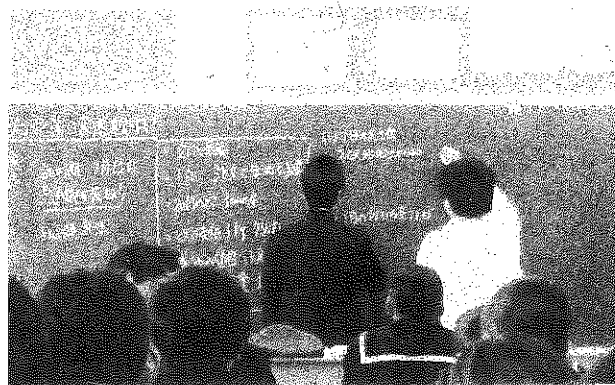
- ・人気チェーン店内での注文数人気ランキングを発表する

2. マグロ漁業の実態について、具体的な数値を示す。

- ・売上、えさ代などについて、計算により求める。
- ・燃料費について、文字式から求める。

「一日のマグロの売り上げから一日のえさ代と燃料費(1日 x 万円)を除いた金額を y 万円として、 y を x の式で表す」

- ・一次関数のグラフから、「石油の値段の高騰→売り上げの減少」について読み取る。



授業者の声

・社会とのつながりを意識して、食育の内容を取り入れてみた。内容を考えるのに苦労したので、自分自身が食育について勉強できた。どれだけ生徒の頭に残っているのか気になる。

◇具体的な指導内容⑨ (2年 家庭科)

単元名:いわしのかば焼きを作ろう (平成27年10月30日実施)



今後の自分の
食生活に活か
すことのでき
る実習です。

本時における食育の目標

- ・魚の調理上の性質を知る。
- ・いわしの開き方を知る。

ちよこっと食育 展開の概要

1. 魚について調べ、ワークシートにまとめる。
 - ・種類(赤身、白身の違いも含めて)
 - ・調理方法
 - ・栄養素
 - ・くさみを取る方法
 - ・調理のポイント
2. 実習にあたり、グループごとに作業計画を立てる。
3. 開き方、焼き方の注意点などについて説明し、グループごとに調理を行い、試食する。
4. 後片付け、振り返り

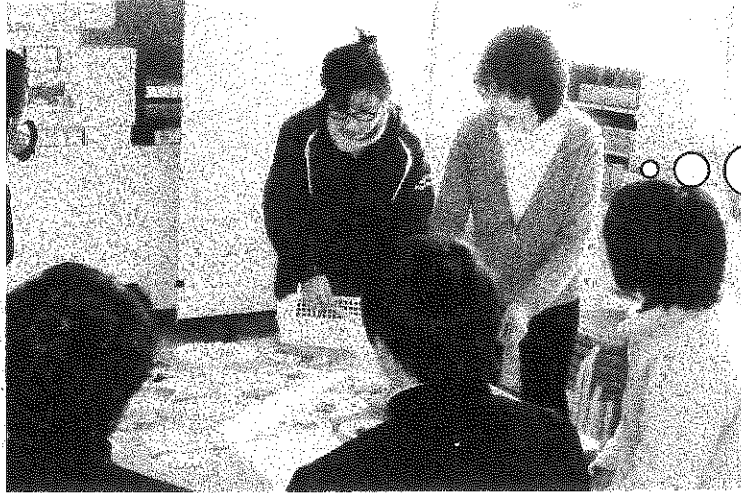


授業者の声

・どんな魚も肉も、食べるために誰かがやってくれていることに気付き、さらに「命をいただいている」ということを考え、大切に食すことの重要性を感じる人間になって欲しい。

◇具体的な指導内容⑩ (個別学級 自立活動)

単元名: 朝ごはんについて考えよう (平成28年1月20日実施)



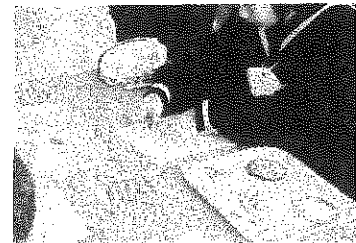
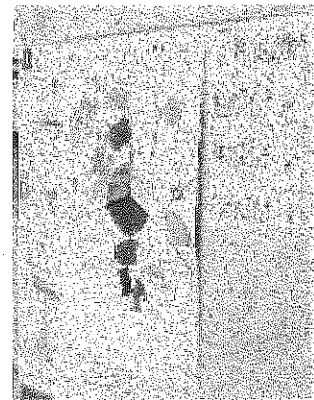
自分の朝食について振り返り、理想の朝食を考えました。

本時における食育の目標

- ・食品の働きを理解する。
- ・栄養バランスのとれた朝ごはんのメニューを考える。

ちよこつと食育 展開の概要

1. 朝ごはんは何を食べたか発表しよう
 - ・食材を「3つの働き」に分ける。
 - ・各自朝ごはんに何を食べたのか説明する。
 - ・朝ごはんの大切さを理解する。
2. 栄養のバランスを確認しよう。
 - ・各自が提示した朝ごはんの内容を見直し、栄養がバランスよくとれているかお互いに確認する。
3. 理想の朝ごはんを考えよう。
 - ・写真カードを用いて理想の朝ごはんのメニューを考える。
 - ・お互いに意見を出し合い、工夫したところや気づいたことなども発表する。

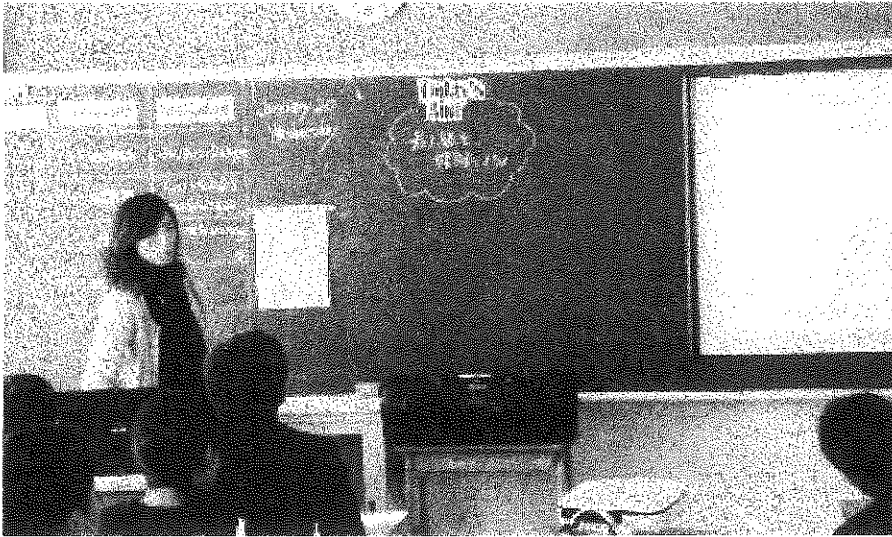


授業者の声

・チーム・ティーチングによる形態をとり、役割分担を明確にしたため、効率的に授業を進めることができた。生徒たちも大変意欲的に授業に取組み、栄養バランスを考えたい食事への意識づけになったと思われる。

◇具体的な指導内容⑪ (2年 英語)

単元名: PROGRAM9 A Priest in a Mask (平成28年1月20日実施)

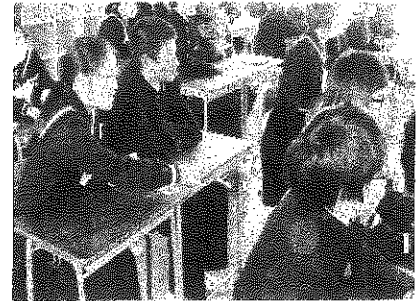


本時における食育の目標

・アメリカ、スーダンの給食について知り、健康な体をつくる給食の大切さ、ありがたさを知る。

ちょっと食育展開の概要

1. 普段食べている学校給食について話す。
2. 食べてみたいメニューベスト5の結果についてクイズ形式で話し合う。
3. アメリカの給食について、ピッフェ形式で好きなものが食べられるので肥満につながることを知る。
4. 南スーダンの給食について、日本から支援している給食が唯一の食事であり、子どもたちの命を支えていることを知らせる。



○その後、教科書の内容へ

授業者の声

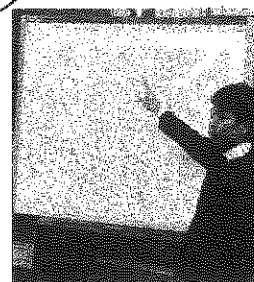
・アメリカ食事情クイズのあと、その対局にある南スーダンのムービーを見せましたが、「日本のみなさんにお礼を言いたいです。給食のおかげで元気に勉強ができます。」という、少年のメッセージと笑顔は、生徒の心に響いたと思います。

◇具体的な指導内容⑫ (2年 社会)

単元名:日本の地方のようすー近畿地方のようす (平成28年1月20日実施)



塩の歴史について学び、塩分の摂りすぎに注意しよう!



本時における食育の目標

・近畿地方や日本各地の文化を学習し、持続可能な文化の継承について考える。

ー無形文化遺産である和食の継承と塩分についてー

ちよこつと食育 展開の概要

1. 近畿地方の文化について考え、地域の特性などについても考えさせる。
 - ・料理に使用する調味料にも地域性があることを知る。
2. 塩の歴史や用途について
 - ・塩の大切さや歴史について
3. 生活スタイルの変化がもたらした影響について
 - ・加工食品が多く利用されるようになり、塩分の過剰摂取と生活習慣病の関係について知る。
 - ・加工食品がなぜ塩分が多く含まれているかを考えさせる。
4. 文化(和食)の持続可能な継承について

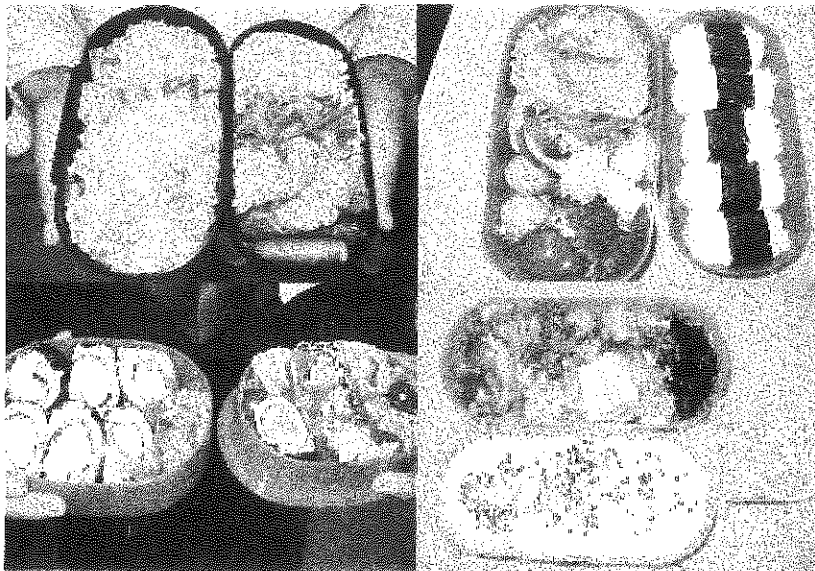


授業者の声

・これまでの文化の授業では、どうしても昔の建造物や作品などの価値や歴史的背景などを教えるだけになりがちであった。しかし、今回は普段の生活に身近な「食文化」だったことから生徒の反応もよく、興味を持って取り組めた。



自分で作る「お弁当の日」



◇この実践の意義

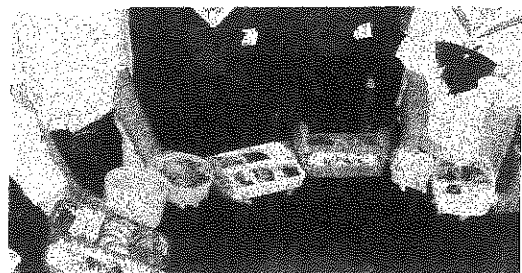
自分で計画・準備・調理を行うことで、自立する力をつけ、食事を準備することの大変さや食事をいつも作ってくれる人への感謝の気持ちを育てることを目的として、毎年実施している。「お弁当」は自分一人で作るが、計画を立てたりする段階で家族と相談して、コミュニケーションを図ることもできる。

◇食育の目標

- ・献立、材料調達、調理を一人でやり遂げることで、自立する力をつける。
- ・いつも調理してくれている保護者や給食を作ってくださいる調理員に対して感謝の気持ちを持つ。

◇実践上の注意点

- ・実施する日は、定期テスト前の部活休みの日を選ぶ。
- ・食材の買い物から調理、かたづけまで自分でする。



- ・朝のいそがしい時間帯なので、調理時間がかかりすぎないようにする。
- ・彩りを考えて弁当箱に詰める。

◇具体的な内容(一部)と実施時期

- ・日時：平成27年10月5日(月)…3年生
平成27年10月6日(火)…2年生
平成27年10月7日(水)…1年生

・手順

①計画

- 必要な材料をリストアップする。
- 家族と相談したり、料理の本を参考にする。
- 調理時間がかかりすぎないようにする。

②準備

- 必要な材料を買いに行き、揃える。
- 30～40分くらいでできあがるようにする。

③調理

- 自分で調理する。

④詰める

- 彩りを考え、見栄えがするように詰める。
- 冷ましてから詰める。

⑤学校へ持ってくる

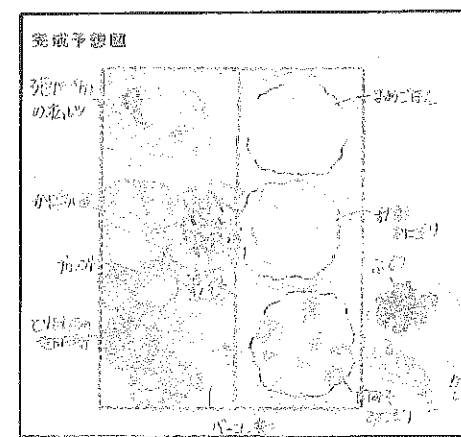
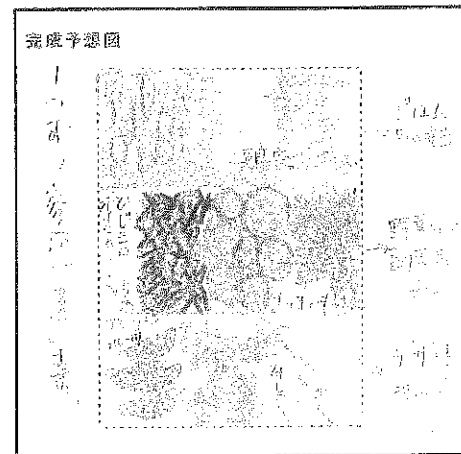
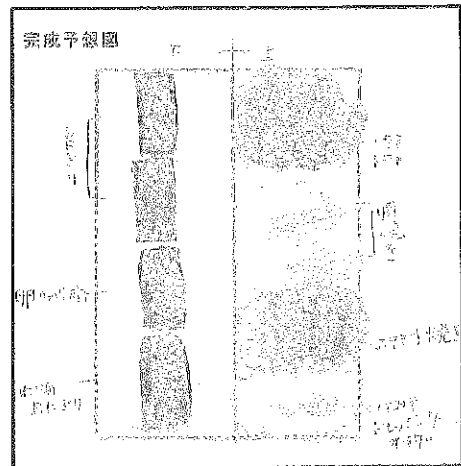
- クラスで、班で、お互いに見せ合う。
- 担任の先生にも見ってもらう。
- 他の人のお弁当のよいところを探す。

⑥食べる

- じっくり味わう。

⑦自己評価表を書く

- 配付した用紙に書く。



◇成果(生徒の声)

- ・自分で作ると、主食・主菜・副菜のメニューを考えるのが難しかった。
- ・栄養バランスを考え、彩りもよくなるように工夫した。
- ・五色(赤・白・黒・緑・黄)をきちんと入れたが、味付けをもう少し工夫すればよかった。



生徒の主体的活動



◇この実践の意義

稲美中学校では学年の学級委員長及び副委員長で構成している委員会を「学年委員会」と称して、学年の現状を出し合い、改善するための話し合いや取組を行っている。

今年度、この生徒主体の活動の中で、食育をテーマとした取組を行うこととなった。給食や教科指導の中で学んだことの周知に加え、学校生活の中で、自分たちが課題と捉えていることについても考える機会とする。生徒が主体的に伝えることによって、より効果的な啓発活動になるものと考えられる。

◇食育の目標

- ・食に関する学年の現状の課題を出し合い、生徒たち自身で解決していこうとする力を身に付ける。
- ・自分の食生活を見直し、改善しようとする意識を高める。
- ・給食や食に関する呼びかけをみんなに伝えるように工夫して発表することができる。

◇実践上の注意点

- ・定期的に学年委員会を開く。
- ・身近な課題を見つけ、生徒たち自身で企画する。
- ・各クラスでの呼びかけは、担当を決めて継続的に行う。

◇具体的な内容(一部)と実施時期

◇各クラスにおける取組

4月～3月までの毎日

「主食・主菜・副菜を意識して食べよう」

- ・各クラスにおいて、今日の献立における「主食・主菜・副菜」を確認する。

◇学年委員会での取り組み

6月「早く手を洗って席に着こう」

「調理員さんにあいさつをしよう」

- ・配膳室前での立ち番が呼びかけを行う。

7月「各自、机の移動を早くして、給食の準備を早くしよう」

- ・授業が終わったらすぐに机を移動するよう、各クラスで呼びかける。

9月「清潔にして食事をしよう」

- ・集会での呼びかけと手洗いの仕方を実演する。

10月「給食を早く始めよう！！」

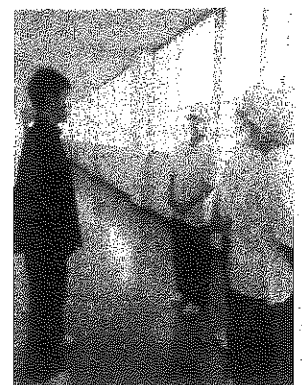
- ・食事時間を確保することができるよう、「いただきます」の時間を記録して早く準備ができるようにする。

11月「感謝して食べよう」

- ・調理員さんに日常困っていることを聞いて全体に伝達する。

12月「好き嫌いなく食べよう」

- ・給食の残量を掲示して残食がなくなるよう呼びかける。



◇成果(学年委員会の生徒、教職員の声)

- ・学年委員会の中で、食育をして、「食」に関するさまざまな知識を得ることができた。クラスや学年のみんなは興味を持って聞いてくれたし、ちゃんと実行してくれた。(生徒)
- ・生徒主体で食育のことを考えるきっかけになり、生徒の食育を見る目が変わった。(教職員)