

## 中学校 特別活動 部会

部会長 糸田中学校 校長 奥 浩幸  
実践者 香春中学校 教諭 鷺尾 佳子

### 1 研究主題

健全な食生活の実現と豊かな人間性を育む「食育」指導法の研究

### 2 主題設定の理由

#### (1) 社会の要請から

近年、食生活を取り巻く社会的環境の変化などに伴い、子どもの食生活の乱れや健康に関して、さまざまな問題が懸念されるようになった。

たとえば、食生活の乱れからくる情緒不安定さ、肥満や糖尿病の増加など、生活習慣病と食生活の関係も指摘されている。このように望ましい食習慣の形成は国民的課題となっている。

学校における教育活動は、豊かな心を育み、生きる力を育成するという重要な役割をもっている。そのような意味では、社会的状況から見ても、学校教育の教科・領域において食育を推進することは大切であると考ええる。

#### (2) 本校学校教育目標から

校訓 勤勉 礼儀 責任

学校教育目標「志をもって意欲的に学び、たくましく未来へ羽ばたく生徒の育成」

本校の教育目標を達成するためには、知・徳・体のバランスのとれた生徒の育成が必要となってくる。そのためには、そのすべての根幹となる「食」の教育が必要である。また、給食指導だけでなく領域においても、「食に関する教育」を踏まえた授業を行うことは、教育目標を達成する上から意義があると考ええる。

#### (3) 生徒の実態から

本校の生活調査では、「朝食を毎日食べる」と答えた生徒は全体で、77.6%と全国平均の81%を下回る結果が出ている。また、家事の手伝いについては「あまりしない」「しない」と答えた生徒が27.2%で、食事を含めた家庭生活が、他者に依存していることがうかがえる。

このことは、健康面だけでなく、精神的な不安定さをももたらし、学力にも大きく影響すると考えられる。

「好き嫌いがある」と答えた生徒が67%、「間食をする」と答えた生徒が83%であった。また、間食のメニューとして「ジュース・インスタント食品」と答えた生徒が47%もいた。この結果から食べ物と健康との関係についてはあまり関心を持たず、好きな物だけを好きなときに食べているという食生活がアンケ

ートの結果から伺える。

このようなことから、食育を取り入れた授業を展開し、健全な食生活の実現と豊かな人間形成を育むことは大切だと考える。

### 3 主題の意味

本研究における「健全な食生活の実現と豊かな人間性を育む」とは、以下の①から⑥の目標を定め、取り組むことである。

- ① 食事の重要性    ② 心身の健康    ③ 食品を選択する能力
- ④ 感謝の心を育む    ⑤ 社会性を育む    ⑥ 食文化の伝承

### 4 研究の目標

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。

### 5 研究仮説

教科・領域において「食育」を踏まえた、指導の工夫改善を行えば、食と体・心・学力とのつながりに気づき、健全な食生活の実現と豊かな人間性を育むことができるであろう。

## 6 研究の計画（授業の計画）

（１）単元 「健康と食べ物 ―自分の食生活を振り返る―」

（２）単元（題材等）の目標及び指導計画

単元	健康と食べ物	総時間数	4時間	時期	11月
単元の目標	<p>○食生活を振り返り、改善点を探ろうとすることができる。（関心・意欲・態度）</p> <p>○実験を行い飲食物に含まれる脂質や糖分量を認識させる。（知識）</p> <p>○糖分や脂肪の取りすぎが生活習慣病の原因になることを知る。（知識・理解）</p> <p>○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。（思考・判断・実践）</p>				
次	時	具体的な目標	学習活動・内容		
1次	1時	<p>記録をすることで自分の食生活への関心を高めるとともに実態を把握させる。</p> <p>食生活が健康に密接に関係していることを知り課題について調べる意欲を高める。</p>	<p>1 自分の食生活を1週間記録する。 自分の生活について知る。</p> <p>2 栄養教諭の話聞く。 生活習慣病とは、生活習慣がその発症・進行に関わる病気であることを知る。</p>		
2次	2時	<p>加熱器具などを適切に扱い、脂質量を班で協力して調べる。</p> <p>糖度計を使い、糖度を班で協力して調べる。</p> <p>飲料水に含まれる糖分量について正しくとらえることができたか確認させる。</p>	<p>実施実験内容：1. 脂質の取り出し実験 2. 清涼飲料水に含まれる糖質量の計測</p> <p>1 脂質について調べる。 興味ある食物の脂質量を調べる。</p> <p>2 清涼飲料水について調べる。 興味ある飲料水に含まれる糖分量を調べることができる。 栄養教諭の話聞くことで日常生活に必要な糖分の摂取量を知る。</p>		
3次	3時 4時	<p>班でアイデアを取り入れたプレゼンテーションづくりに取り組ませる。</p>	<p>1 学習したことをまとめる。 健康と食生活の関係を表現する。</p> <p>2 それぞれのプレゼンテーションを評価する。</p>		

## 7 指導の実際

「健康と食べ物―自分の食生活を振り返る―」（2次―2時）

本単元では、実験を多く取り入れ、食生活への関心を深めさせたり、栄養士の活用により、正しい情報を取得させたいと考えた。

生徒は、本学年の理科（単元名「動物の生活と生物の進化」）において食べ物が消

化され、栄養分が変化して血液中に入り、体内の細胞に運ばれていることは知っている。しかし、それらが生命活動をおこなう中でどれだけ摂取が必要であるか、または、普段食べている物にはどのような栄養がどれくらい入っているのかまでは学習していない。そのため次のような手だてを用いる。

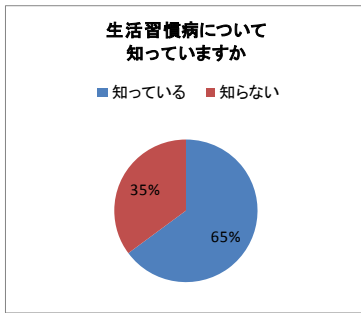
まず、1週間に摂取する飲料水の量や食べ物についてのアンケートを採り、糖分や脂質の量を数値化することで、自分の食生活についての関心を高める。次に町内の栄養士をGTとして活用することで食生活と生活習慣病に関する問題点に気づかせ、助言をすることで正しい情報を習得させる。

さらに、脂質や糖分についての実験を行い、結果を考察・表現をすることにより知識を深めさせる。このような手だてを取り、栄養バランスのとれた食事について考えさせることにより、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していける能力を身につけるきっかけとさせたい。

「導入」では、既習した生活習慣病について振り返り本時の学習の見通しを持たせる。「展開」においては、清涼飲料水に含まれる糖分量を計算させ、1本のジュースに含まれる糖分量がいかにかを実感させる。「まとめ」では、GTの話聞き、自己の食生活を振り返らせ、今後の食生活について改善点を考えさせる。

学習活動	指導上の留意点	配時
1 生活習慣病について学習したことを振り返り、本時の学習内容を確認する。	生活習慣病の種類とその原因について学習したことを想起させる。	5分
2 糖分量を調べる。 ①班ごとに清涼飲料水中の糖分量（割合）を調べ前面黒板に掲示する。 ②各自が飲んだ1週間分の清涼飲料水中の糖分量を計算する。	正しく調べることができているか、確認する。  スティックシュガーに換算する。	25分
3 砂糖の摂りすぎについて考える。 ①1日当たりの砂糖の摂取量を知る。 ②砂糖の過剰摂取の影響を知る。	夏休みの飲料水のデータから、砂糖を摂りすぎている人が多いことを知らせ砂糖の過剰摂取の影響を知らせる。	
4 GTの話聞く。  5 自己の食生活について振り返り、改善点をまとめる。	今までの食生活を見直し、今後の食生活について考えさせる。 糖尿病・高血圧・脳卒中等について、生活習慣病の原因や症状などを調べ、学習プリントにまとめた。	20分

--	--	--



資料 2

写真 1

## 《生徒感想》

- 3食きちんと食事を摂り、魚や野菜を主にとり、バランスのとれた食事にしたい。
- 「甘いもの」・「脂っこいもの」を量を考えて食べたい。  
清涼飲料水から、お茶・水にかえていく。
- 私は生活のリズムが悪いので、正直いろいろとヒヤッとしました。私の血液はあまり良くないんじゃないかと思うので、これからは睡眠時間を増やして間食の量も考えて食べようと思いました。

## 8 成果と今後の課題

### (1) 研究の成果

#### ①地域とのつながりの深化

将来の香春町を担う生徒を育てるため、地元香春町の食生活改善推進会や道の駅かわら、J A田川との連携を図り研究を進めることで、交流活動が進み、生徒と地域とのつながりを深めることができた。

#### ②体験活動・体験学習（実験・実習）の充実による食に対する知識の定着

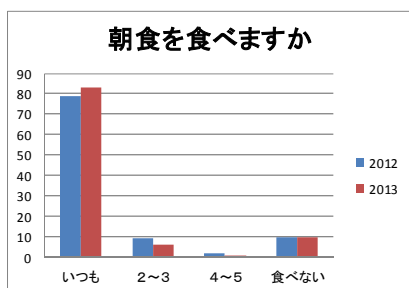
各教科や領域において、食育の推進を図るための手立てとして、体験活動や体験学習（実験・実習）を取り入れたことで、より効果的な学習を行うことができ、食に対する知識の定着がはかれた。

#### ③食に対する意識の向上

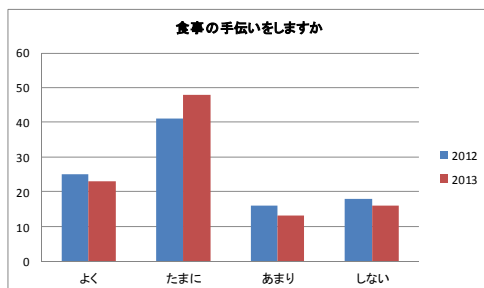
下記に見られるように、「食育」のとりくみを始める以前と本年度を比較すると、朝食を食べることの大切さを感じ、実行している生徒が増え、83%と県平均（81%）を上回った。

また、食事の手伝いも「よくする」「たまにする」を合わせると、66%から71%と向上し、他者への依存型から、自ら向上させようとする意識へと変化している姿が見られるようになった。これは、給食指導だけではなく全教科・領域において食育の

目標を定め指導をおこなった成果と考える。



資料 3



資料 4

## (2) 課題

食生活の改善については、朝食の大切さなど生徒の意識は高まったものの、保護者啓発の面でとりくみが不足し、家庭での食の見直しにまで至らなかった。

今回の研究をもとに、今後学年通信等を通して、保護者の意識の向上をめざす必要がある。

## 参考文献

食に関する指導の手引き ～第一次改訂版～ 文部科学省  
食から見える「現代」の授業 千葉 誠 太郎次郎社エディタス  
中学校学習指導要領解説 特別活動編

## 8 研究のまとめ

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することは極めて重要です。そのため、政府は様々な施策を総合的かつ計画的に推進してきました。

その結果、国民における食育の周知度や認知度は高まりを見せているものの、肥満、生活習慣病の増加など食に関する様々な問題が生じています。とりわけ、20歳代～30歳代の若い世代の食生活に関しては栄養の偏りや朝食の欠食など改善すべき点が少なくありません。内閣府の食育推進評価専門委員会においても、この世代の食生活の改善の必要性が指摘されているところです。

こうした現状を踏まえ、平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。文部科学省では、栄養教諭制度の円滑な実施をはじめとした食に関する指導の充実に取り組み、また、学校における食育の生きた教材となる学校給食の充実を図るため、より一層の地場産物の活用や米飯給食の充実を進めています。

これまでも本校では、学校給食を通して食に関する指導を行ってきておりましたが、今回指定を受けたことにより、なお一層食育の重要性を認識し、様々な教育活動に反映できたことは大変意義があるものと感じています。

さて、近年「食」を取り巻く環境は、大きく変化し、その形態も多様化してきております。特に「食」の豊かさは、長寿国日本を築いたと同時に、肥満や生活習慣病、食の外部化、孤食・個食等の様々な食生活の問題を生じてさせて来ています。

このような中、食育基本法では、「健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであり、食育は健やかに生きるための基礎を培うことを目的としている。」と述べられているように、心身ともに大きく成長する中学生の時期における「食育」は、将来の日本をしょって立つ人材を育てる上で重要な役割を担っています。

この2年間の学習や体験を通して、生徒たちは、自らの食生活を見直し、改善していこうとする意識が高まって参りました。また、「ふるさと香春」の人々と「食」を通してふれあい、つながりを深められたことは、自らも地域の一員である自覚を促し、将来の香春を担う人材を育てるよい機会とすることができました。