

中学校 特別活動 部会

部会長名 香春町立香春中学校 校長 松内 隆泰
実践者名 赤村立赤中学校 教諭 満生 剛

1 研究主題

食育の観点を踏まえた弁当づくりと望ましい食習慣の形成への取り組み
～家庭と連携した自立弁当づくりを通して～

2 主題設定の理由

(1) 社会の要請から

現代社会には多くの食問題がある。朝食欠食、孤食問題、食事のバランス、ファーストフード店の増加、食品の安全・安心、生活習慣病への影響、残飯問題等があげられる。そのため 2005 年に食育基本法が制定され、2008 年、学校給食法を大きく改正し、学校における食育の推進が目的として位置づけられた。そのため、中学校の各教科でも食育の視点を取り入れられるようになった。中でも、食生活があたえる生活習慣病への影響問題は大きな問題となっている。

農林水産省が行った平成 30 年 3 月に実施した食育に関する意識調査報告書によると、生活習慣病を予防や改善のために、気をつけた食生活を実践しているかという質問に対して、約 30%の人が実践していないと回答している。性・年代別に見ると、男性の 20 歳代から 40 歳代、女性の 20 歳代が実践していないと回答した割合が多いことが分かった。また、実践しない理由は、面倒だから取り組まないが 1 番多く、46%もいた。そのため、早い段階からの規則正しい食生活を身に着けることが求められている。

(2) 学校の状況から

本校は小学校と中学校が連携した小中連携校であり、小中連携組織の中に、健やかな体部会がある。健やかな体部会では、平成 26 年度から自主自立弁当の取り組みを開始した。小学 5 年生から中学 2 年生までは、年に 2 回、中学 3 年生は 1 回の実施を、今年度も継続して行った。健やかな体部会では、毎年試行錯誤しながら取り組みを行っている。児童生徒が意欲、関心を持って取り組むためにテーマを設定している。今年度は、冬の味覚弁当である。冬の旬の食材を 1 品以上使った弁当作りを行うようにした。取り組みも 5 年目に入り、児童、生徒、職員、保護者の中で定着してきている。

(3) 生徒の実態から

本学年の生徒に対し、食に関するアンケートをとったところ以下のような結果になった。(欠席 1 名)

① あなたはどのくらい料理をしますか。	週に 1 度以上 4人	月に 1 度以上 7人	3ヶ月に 1 度以上 8人	全くしない 9人
---------------------	----------------	----------------	------------------	-------------

② 将来のことを考えて料理 を覚えたいと思いますか	思う 12人	少し思う 11人	あまり思わない 2人	思わない 3人
③旬の食材を意識して料理 に使ったことがありますか	ある 10人		ない 18人	

①質問から全くしない生徒は9人と全体の約3分の1であり、3ヶ月に1度以上を含めると17人となり、約6割の生徒が「ほとんど料理をしない」、「していない」ということが分かる。それに対して、②の質問では、「思う」、「少し思う」と答えている生徒は23人と約8割の生徒が将来料理をする力が必要だと感じている。このことから、料理をする必要性は感じているが、その意欲が料理を日常的に行うまで至っていないということが分かる。つまり、面倒だから取り組まないへとつながると考えられる。また、11月23日土曜日から、27日火曜日までの食事を、どこで、誰と、何を食べたのかという視点でアンケートをとったところ、朝食を食べていない日があった生徒が8人、昼食を食べていない日があった生徒が3名、夕食を食べていない日があった生徒が1人いる。朝食を食べている生徒が7割以いるが、朝食の内容には、お菓子のオレオやプリン、ケーキなどのデザートがあった。昼食では、買って来た弁当を食べた生徒が6人、インスタント麺を食べていた生徒が7人いた。さらに、朝食を1人で食べた生徒は14人、昼食は8人、夕食は4人と、1人で食べる孤食が多いことが分かった。

お弁当の日の取組は、香川県の小学校から始まり、福岡県でもこの取組みが始められ、「ふくおか弁当の日」では、次の4つの教育的効果が期待できるとしている。1つ目は、食事を作ることの楽しさや達成感を味わうことができる。2つ目は、保護者をはじめとする食生活に関わる人や物などに対する感謝の心を育てる。3つ目は、家族間のコミュニケーションが深まり、家族における食に関する意識が高まる。最後の4つ目は、地産地消の大切さを学ぶことができる。赤小中学校のお弁当の日では、以上のことに加えて食の自立を目指している。

自立弁当の取組みがもたらす教育的効果は、上記の生徒の実態から考えると有効な手立てである。今回の自立弁当の取組みはテーマがあり、冬の味覚を1品以上使うことが決まっている。このことは、何を作ったらいいのか分からない生徒にとっては有効な手立てである。そのために、家庭科の時間では、冬の旬な食材について調べ食に対する興味、関心を深める。その後、冬の味覚料理を調べて、自分が作ることができる料理を考え、決定させる。

本時では、大学生の食生活を見て意見を発表し、自分の食生活を振り返り比較させることで、将来、このような食生活になるかも知れないという課題を持たせる。次に、自立弁当をなぜ行うのかを考え、目的を確認する。そして、お弁当づくりの意欲を高めるために冬の味覚おすすめ弁当を班で考える。その時に、自分が考えた冬の味覚料理1品を班の中で交流し、冬の味覚おすすめ弁当に入れる冬の味覚料理を決め弁当を完成させる。その後、班ごとに発表を行い、栄養教諭から解説やアドバイスをいただき、弁当づくりの価値付けを行ってもらおう。そして、この過程を活かして自分の冬の味覚自立弁当を考え決定していく。

自立弁当の活動を通して、食に感謝をする心や、保護者とのつながりを深め孤食を減らすこと、そして、自己の食生活を振り返り生涯を通じた望ましい食習慣の形成につながるようなことができるようにしたい。

3 主題の意味

(1) 「食育の観点を踏まえた自立弁当づくり」とは

学習指導要領1-(2)ケにあるように、学校における食育は、関連教科等における食に関する指導を相互に関連付け、学校教育活動全体を通じて総合的に推進し、自立弁当づくりを通して、献立作成、食材選び(地産地消)、調理、食す、後片付け、

自己評価を行うことで食育を実践していくということである。

(2) 「望ましい食習慣の形成」とは

学習指導要領 1－(2)ケにあるように、自己の健康を管理し改善していく資質や能力の基盤を育成することが重要であることから、自分の食生活を見直し、自ら改善して、生涯を通じた望ましい食生活が形成され、食事を通して好ましい人間関係や明るい社交性がはぐくまれるよう指導するということである。

4 研究の目標

自身の食生活を振り返り、課題の把握と改善策を考える活動を行い、自立弁当づくりの活動を通して、望ましい食習慣の形成を行う。

5 研究仮説

大学生の食生活の例を見せ、将来の自分の食習慣を想起させることで、現在の食生活を見直し、改善を促すことができる。また、テーマを決めることで献立を立てやすくなり、望ましい食習慣の形成につながるであろう。

6 研究の計画

(1) 題材 「冬の味覚自立弁当づくり」

内容 (2) オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

(2) 学級活動 (2) の評価基準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
大学生と自分の食生活を比較し、冬の味覚自立弁当の活動を通して、望ましい食生活について感心を持ち、積極的に取り組もうとする。	旬な食材の中から何を使い、どんな料理をするのか決め、班での交流活動を通して、自己にあった弁当を考え、判断し、実践することができる。	自立弁当の目的を理解し、栄養教諭の解説やアドバイスを聞いたり、班での交流活動を通して得た知識を活かしたりしている。

(3) 指導計画

	日時	活動内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価の方法
事前	11月14日 家庭科	・冬の味覚の野菜を調べる班と魚を調べる班に分け、ペアで調べる。	・家庭科の教諭とTT授業を行い、冬の味覚と一緒に調べる。	・冬の旬な食材を調べ、理解できる。 (知識・理解) 【家庭科ノート】
	11月21日 家庭科	・前時に調べた冬の味覚の交流を行う。 ・ワークシートの書き方を確認する。	・家庭科の教諭とTT授業を行う。 ・冬の味覚の中から何を使い、どんな料理をするのかを考えさせる。	・冬の旬な食材の交流を通してどんな料理を作るのか考えることができる。 (思考・判断・表現) 【家庭科ノート】
	11月28日 朝の会	・食に関するアンケートを行う。	・どこで、誰と、何を食べたのかを書かせる。	
本時	11月30日 学活	・班で冬の味覚おすすめ弁当を考える活動を活かし、自分の自立弁当を考え、自立弁当に向	○大学生の食生活の資料を見て、将来の姿を想起させ、今の食生活を見直すために比較す	○大学生と自分の食生活を比較し、意見を発表することができる。 (関心・意欲・態度) 【様相観察】

		けて目標を書く。	る。 ○自分の弁当メニューを考える活動へつなげるために、ゲストティーチャーの栄養教諭に解説、アドバイスをしてもらい、弁当づくりの価値付けを行う。	○自分の自立弁当のメニューを決めることができる。 (思考・判断・実践) [ワークシート] ○自立弁当に向けた目標を決めることができる。 (思考・判断・実践) [ワークシート]
事後	12月5日 給食	・冬の味覚自立弁当を食べる。	・自立弁当の評価は行わない。	
	12月12日 家庭科	・お弁当の日の振り返りを行う。	・家庭科の教諭とTT授業を行う。 ・次回に向けた目標を書かせる。	・自立弁当の振り返りを行い、次回に向けての目標を書くことができる。 (思考・判断・実践) 【アンケート】

7 本時の展開

(1) 本時のねらい

自立弁当の目的を理解し、班での交流活動や、栄養教諭の解説、アドバイスを通して冬の味覚自立弁当の日に向けて意欲を高め、自分の弁当づくりの目標を決めることができる。

(2) 本時の展開

段階	配時	活動内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
導入	10分	1 食生活の乱れた大学生の食生活と自分の食生活を比較し、意見を発表する。	○大学生の食生活の資料を見て、将来の姿を想起させ、今の食生活を見直すために比較する。 ○自立弁当の日につなげるために、冬の味覚を使ったコンビニ弁当はいいのかとゆさぶりの発問を行う。	○大学生と自分の食生活を比較し、意見を発表することができる。 (関心・意欲・態度) [様相観察]
		2 弁当の日をなぜ行うのか意味を考える。 めあての確認		
冬の味覚自立弁当を考えよう。				
展開	35分	3 まず冬の味覚を使った1品料理を班内で交流し、それを基にして冬の味覚おすすめ弁当を考える。 4 班の意見を発表する。 ※発表は、弁当のタイトルと、	○意見が広がり過ぎないようにするために3つの視点に絞る。 ①実現可能な弁当で、冬の味覚1品以上使う。 ②彩りを意識する。 ③おすすめする根拠を1つ持つ。 ○発表するために冬の味覚おすすめ弁当をミニ	

		なぜその冬の味覚を使ったのか、この弁当のおすすめするところは何か説明する。	ホワイトボードに書かせる。 ○自分の弁当メニューを考える活動へつなげるために、ゲストティーチャーの栄養教諭に解説、アドバイスをしてもらい、弁当づくりの価値付けを行う。	
		5 各班からでた弁当や栄養教諭の解説、アドバイスを参考にして自分の冬の味覚自立弁当のメニューを考える。	○個人で考えるのが難しい場合は、班の人と話し合っ決めてさせる。	○自分の自立弁当のメニューを決めることができる。 (思考・判断・実践) [ワークシート]
まとめ	5分	6 お弁当の日の目標を書く。	○生徒が目標を書きやすくするために、教師の目標を発表する。	○自立弁当に向けた目標を決めることができる。 (思考・判断・実践) [ワークシート]

8 研究のまとめ（成果と今後の課題）

（1）成果

- ① 自分自身の食習慣を振り返り、大学生の食習慣と比較することで、自分の食習慣の課題や、将来の食習慣のイメージを持つことができた。
- ② 家庭科の先生と連携し取り組むことができたため、冬の味覚について詳しく調べることができ、冬の味覚を用いた料理のアドバイスをいただくことができた。
- ③ 班で考えることで、自分の献立を考えやすくなった。
- ④ 班で考えた献立を、栄養教諭にアドバイスをさせていただいたので、個人の献立に生かすことができた。

（2）課題

- ① 導入、班での活動に時間がかかり、個人で考える時間が少なかった。
- ② 家庭の事情により、個人で考えた献立が必ず実現できるとは限らず、当日は異なる献立を作ってきた。
- ③ 自立弁当は評価活動を行わないため、生徒同士の称賛活動を仕組むことができなかった。

◎ 参考文献

- 「中学校学習指導要領解説 特別活動編」（文部科学省）平成29年7月
- 食に関する指導の手引－第1次改訂版－（文部科学省）平成22年3月
- 食育に関する意識調査報告書（農林水産省）（平成30年3月）