

# 栄養教諭部会

## I. 研究の概要

### 1. 研究主題

「主体的に生きる力を身に付け実践できる子どもの育成」  
～学校給食を中心とした食育の在り方～

### 2. 研究主題設定の理由

生きた教材となる学校給食を中心として、子どもたち一人一人が自ら生きる力を身に付け実践できるよう、体験活動やICTを活用した効果的な教材や指導法の在り方を研究し、よりよい食育を進めるために、PDCAサイクルに基づいた食に関する指導についての研究とともに、これまでの実践の成果を生かし、さらに工夫を重ね、より効果的な指導となることを今年度の目標として、次の「食に関する指導目標」に沿って研究を行う。

《食に関する指導目標》

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

### 3. 研究仮説

地域の特色を生かした教育活動の中で、学校給食を生きた教材として活用した支援の在り方を工夫することにより、主体的に生きる力を身に付け、実践できる子どもを育成することができるであろう。

### 4. 研究内容

#### 【研究内容1】

子どもの食に対する関心を高める指導の在り方

- ①学校給食を生きた教材として活用
- ②教科等における食育の視点を明確にした授業づくり
- ③主体的・対話的な学習活動を取り入れた指導過程の工夫
- ④効果的な教材等の活用

#### 【研究内容2】

専門性の向上

- ①地域の産物を活用した、生きた教材となる献立
- ②学校給食の献立作成や食材の活用について知識を深める

### 5. 研究方法

- (1) 研究成果を授業公開によって発表する。さらに、部会協議において研究主題にせまる研究内容や成果等を協議する。
- (2) 市町村研究団体のレポート交流を行い、本部会研究との関連が図られるよう推進委員と連携し、研究を進める。

## II. 実践研究の経過と成果

### 1. 実践研究の経過

- 4月15日 第一次研究協議会・第1回役員研修会・第1回推進委員研修会 江別市立江陽中学校  
研究計画の概要の確認等
- 5月9日 第2回推進委員研修会 江別市学校給食センター  
理論研修会の内容検討
- 5月20日 第2回役員研修会 江別市対雁調理場  
石教研第二次研究協議会及び理論研修会の内容検討
- 6月24日 理論研修会 「小中学生のためのスポーツ栄養学」  
北海道文教大学
- 7月15日 第3回役員研修会 江別市対雁調理場  
第二次研究協議会の内容検討
- 7月18日 第3回推進委員研修会 江別市学校給食センター  
実技研修会の反省  
来年度の研修内容について
- 9月4日 栄養教諭部会研修会 江別市立いずみ野小学校  
第二次研究協議会の指導案報告 検討 等
- 9月16日 第4回役員研修会 江別市対雁調理場  
第二次研究協議会についての内容検討
- 10月16日 栄養教諭部会研修会 江別市立いずみ野小学校  
第二次研究協議会の事前協議等
- 10月17日 第二次研究協議会 江別市立いずみ野小学校
- 11月11日 第5回役員研修会 江別市対雁調理場  
第二次研究協議会のまとめ・反省  
来年度の内容について
- 1月 役員・推進委員研修会
- 2月 各市町村第三次研究協議会  
研究の成果・課題のまとめと次年度研究計画について

### 2. 専門部会第二次研究協議会での交流

#### (1) 全体会1での交流内容

##### ① 授業公開の様子 江別市立いずみ野小学校6年生 学級活動

題 材 名：生活習慣病を予防する食事について考えよう

授 業 者：T1 太田 浩司 担任教諭（江別市立いずみ野小学校）

T2 西濱 多恵子 栄養教諭（江別市立いずみ野小学校）

本時の目標：○生活習慣病を予防し健康を保持するためには、野菜を十分に摂取できる食事が重要であることを理解する。（知識・技能）

○普段の食生活の中で、野菜を取り入れる方法を自分なりに考えることができる。（思考力・判断力・表現力）

食育の視点：○健康な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定して行動できるようにする。（食事の重要性）

○心身の健全な成長や健康の保持増進のために、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。（心身の健康）

○自分の食生活を見つめ直して、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を養う。（心身の健康）

本時の様子

	学習活動 ●児童の反応	支援および留意点		◇資料 ※評価
		T1	T2	
導入 5分	<p>① 生活習慣病の成り立ちと病気との関わりについて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣が原因となる病気</li> <li>●がんや心臓病にも関係する</li> </ul> <p>② 生活習慣病を予防する具体的な方法について発表し、食事に着目する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日運動すること</li> <li>●夜ふかしをしないこと</li> <li>●栄養バランスのよい食事</li> </ul>	<p>① 生活習慣病の成り立ちと、生活習慣病が原因となる病気について、保健の学習を振り返る。</p> <p>② 生活習慣病を予防し健康に過ごすための具体的な方法を考えさせ、食事について目を向けさせる。</p>		
<b>③ 生活習慣病を予防する食事について考えよう</b>				
展開 35分	<p>③ 普段食べている食事から給食に注目し、野菜に着目する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●3つの働きがそろっている</li> <li>●色々な食品が使われている</li> <li>●必ず野菜のおかずがある(緑皿やカップ)</li> </ul> <p>④ 野菜に含まれる栄養素や働きについて考え、生活習慣病予防との関連に気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の調子を整える</li> <li>・病気にかかりにくくする</li> </ul> </li> <li>●無機質 <ul style="list-style-type: none"> <li>・余分な塩分を排出する</li> <li>・骨や歯をつくる</li> </ul> </li> <li>●食物繊維 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹の調子を整える</li> <li>・余分な糖分や脂肪分を排出する</li> </ul> </li> </ul> <p>⑤ ベジチェックで自分の野菜の摂取量について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食では野菜を食べているのに、意外と数値が低いのはなぜだろう</li> <li>●毎食野菜を食べているから数値が高いんだ</li> </ul>	<p>③ 栄養バランスのよい食事として給食を例に挙げ、野菜がポイントになることに気付かせる(野菜を食べると生活習慣病予防になるのかな?)。</p>  <p>⑤ 普段の給食の喫食状況を参考に、野菜摂取が多いと予想する2名、少ないと予想する2名、計4名を選出する。</p> 	<p>④ 野菜に含まれる栄養素や働きについて家庭科の学習やこれまでの経験、知識をもとに考えさせる。生活習慣病予防には、糖分・脂肪分・塩分をとりすぎないことが重要であることを確認する。</p> <p>⑤ ベジチェックの説明と実演をし、普段の野菜の摂取量に目を向けさせる。(事前にベジチェックをした結果票を配付)</p>	<p>◇スライド(給食写真)</p> <p>◇オクリンク</p> <p>◇栄養素カード</p> <p>◇働き絵カード</p> <p>※野菜には、生活習慣を予防する働きがあることを理解できたか</p> <p>◇ベジチェック</p> <p>◇実物投影機</p> <p>◇オクリンク</p> <p>◇ベジチェック結果票</p>

<p>⑥ 1日にとりたい野菜の量について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ベジチェックで「7」にするには、こんなに食べないといけないんだ</li> <li>●それくらいならいつも食べているよ</li> <li>●給食では100gしかとれないのか</li> </ul> <p>⑦ ベジチェックの結果と食生活の課題を踏まえ、野菜の摂取量を高める方法を考える。(オクリンクで班交流)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんの時にミニトマトなら食べられそう</li> <li>●給食の野菜をもう少し食べてみよう</li> <li>●野菜は苦手だけど野菜ジュースなら家で飲めそう</li> <li>●家庭科の野菜炒めを家でも作ってみよう</li> </ul> <p>⑧ ⑦を全体で交流する。(オクリンクの画面も確認)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食には簡単に用意できるものがいいいね</li> <li>●給食ももう少し頑張って食べよう</li> <li>●家でも苦手な野菜を食べてみよう</li> </ul> <p>⑨ 次回のベジチェックの数値目標と野菜摂取量を増やすために自分で実践すること(ベジチャレ)を決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食ではなるべく野菜のおかずを残さない</li> <li>●欠食しない(1日3食とる)</li> <li>●手軽にとれる野菜を利用する</li> </ul>	<p>フロccoliー、ほうれん草、にんじん、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、もやし</p> <p>⑦ ベジチェックや生活習慣アンケートの結果をもとに、野菜摂取量を高めるためにできることを考えさせる。(オクリンクに班ごと入力。朝・昼・夜の食事のできることを考えさせる)</p> <p>⑧ ⑦の交流したものを全体に発表させる。</p> <p>⑨ 目標(ベジチャレ)を一つ決めさせる。</p>	<p>⑥ ベジチェックの目標値に近づけるための量(1日350g)と、給食1食分の野菜の量(約100g)を知らせ、実物で示す。</p>  <p>⑧ 野菜のとり方について板書し、補足説明が必要な場合は説明する。(野菜ジュースはどうしてもとれない時に活用するとよい)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇文字カード</li> <li>◇生野菜 (50gを7種類)</li> <li>◇ゆで野菜 (カップ・緑皿)</li> <li>◇スライド (生活習慣アンケート結果)</li> <li>◇オクリンク</li> <li>◇オクリンク</li> <li>◇オクリンク</li> <li>※自分たちができそうな野菜を取り入れる方法を考えることができたか</li> <li>◇オクリンク</li> </ul>
<p><b>⑤ 野菜を意識して取り入れた食事が生活習慣病予防につながる</b></p>			
<p>まとめ5分</p> <p>⑩ 本時の学習について、自己評価をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜を意識した食生活が生活習慣病予防につながる事が理解できた。</li> <li>●野菜をたくさん食べる方法を考えることができた。</li> </ul>	<p>⑩ 本時の学習をまとめ、自己評価させる。</p>	<p>⑨ 10月30日に再度ベジチェックをして、目標が達成できたか確認することを伝える。</p>	

②授業者から

研究協議 (指導案説明)

T1 学級担任

【指導案と授業について】

- ・ 普段より給食に関心が高く、子どもたちから引き出したいワードが出てきた。
- ・ 自分の健康診断の結果を出すことで、生活習慣病が身近な事として捉えさせることができた。
- ・ 生活習慣病予防のところでは、運動、睡眠にも触れ、食事だけに偏らないよう心掛けた。
- ・ ベジチェック (推定野菜摂取量を測定できる機器) は子どもたちの反応がよかった。数値化できることで子どもたちにとって今後の課題を見つけるために有効だった。
- ・ 考えさせる場面でミライシードを使ったが、作業に時間がかかってしまった。
- ・ 全体を通して、野菜の重要性を理解できる内容にできた。

T2 栄養教諭

【指導案と授業について】

- ・ 機械トラブルもあったが、板書などで対応することができた。

- ・担任教諭と子どもたちがつくり出す関係性が、よい雰囲気をつくり出してくれた。
- ・江別市として新しく導入したミライシードを使用した。使い方に慣れると有効なツールだと感じた。
- ・普段より保健委員会の取組や給食時間の関わりの中で、食育を身近なものにしてもらうようにしている。食に関する指導も、イベントとならないように心掛けて指導案の作成と準備を行った。
- ・指導案作成にあたって体育専科にも協力してもらい、保健の生活習慣病の学習に関連付けて学級活動で行うこととした。
- ・野菜を題材にした経緯として、江別市の野菜摂取量が目標量よりも少ないことが課題で上がっており、保健センターの事業の1つとしてベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）が導入されたことにより今回の授業へつながった。
- ・今後の予定として、2週間後に再度ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）の数値で取組の達成度結果を確認する授業を行う。今回の授業で考えた目標を実践してどう変容したかを確認する。

#### ④ 助言者より

##### 江別市立いずみ野小学校 植田 孝一 校長

- ・食べ物が体を作るという基本的な理解をもち「なぜご飯を食べるのか」という問いかけから食への意識付けをする必要がある。教職員が共通理解のもと、食の大切さを伝えていきたい。
- ・給食時間を食に関する指導や社会性を育む勤務時間内の教育活動として捉え、全教職員が主体的に取り組むべきである。
- ・小学校、中学校ともに給食を通して同じものを食べ、経験したことや、学んできたことがある。それを児童同士が共有できるのも学校給食の魅力の一つで、健康のためだけでなく人間を育てていくことにつながる。
- ・朝食や夕食を家族ととる回数の減少、朝食を食べない児童の割合が増加傾向にあるため、学校での給食時間や食に関する指導を通して児童へ正しい知識をつけることも大切であるが、家庭へ働きかけることが重要である。
- ・給食を通して食事の楽しさ、食事のマナー、食文化、旬の食材を学ぶ。給食は1日3食を食べるうちの大切な1食なので、様々な事情によって家庭で時間をかけられない児童にも、家庭で行うべき食育を学校が担う必要がある。
- ・校内で食育を進めるにあたって、各学校のランドデザインにも位置付けすることが望ましい。

#### ④成果と課題（○成果 ●課題）

##### 討議の柱1 学校給食を生きた教材として活用

- 給食の写真が子どもたちの気付きにつながっていた。
- 給食を意識する場面が多く設定されていたのがよかった。
- バランスのよい食事が学校給食ということが児童から出てきており、日々の食育の成果がでていた。
- 給食で使用している野菜の実際量を提示することで、野菜が身近に使われていることがわかり、イメージしやすい流れだった。

##### 討議の柱2 教科等における食育の視点を明確にした授業づくり

- 保健の授業との関連付けがよかった。
- 食育の視点である食事の重要性と心身の健康が意識できる流れになっていた。
- ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）が自己決定するために有効的だった。
- 自己決定させる場面がもう少し時間をとれるとよかった。

##### 討議の柱3 主体的・対話的な学習活動を取り入れた指導過程の工夫

- ペア交流を効果的に取り入れていたところがよかった。
- ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）を通して、自分の数値を知った上で話し合いをもっていたことが効果的だった。
- 導入で担任教諭の健康診断をもとに授業展開されていたので、身近なものとして話し合いができたのがよかった。
- 班活動の場面では交流する時間に余裕があると、いろんな意見が出てきたのではないかと。



#### 討議の柱4 効果的な教材等の活用（資料やICT）

- 導入で、担任教諭の健康診断結果から展開したことで生活習慣病が身近なものとして捉えることができていた。
- ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）で野菜摂取量を数値化できるのが、今回の授業では効果的だった。
- 1日必要な野菜の量と給食で使用している野菜の量を、実際の野菜を使ったことでイメージしやすかった。
- ICTの活用が活発になると、トラブルも増えてしまう。

#### その他

- 担任教諭と栄養教諭の連携が取れており、楽しく学べる授業だった。
- 栄養教諭が、普段の児童の様子がわかっていたことで、個々への声掛けが具体的でよかった。

### (2) 全体会2での交流内容

- ・市町村研究団体からのレポート報告

各市町村での研究内容についてレポート交流と情報交換を行った。各市町村の特色を生かした取組や実践交流ができた。他市町村が発表した取組を参考にしながら、今後の活動の中で活用していきたい。

## Ⅲ. 実技研修会

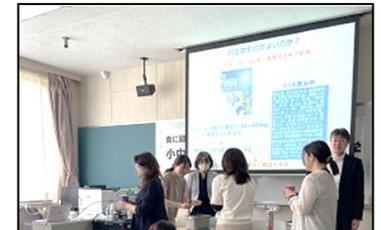
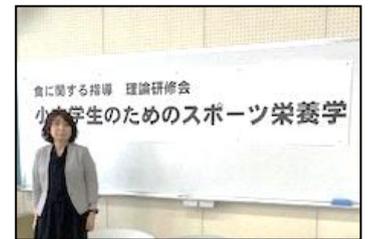
日 時：6月24日（火）

研修内容：小中学生のためのスポーツ栄養学

研修場所：北海道文教大学

理論研修会では、北海道文教大学において、同大学教授の小山奈緒美氏よりご講演いただいた。アスリートにとって効果的な栄養摂取のタイミングやジュニアプロテインの注意点などを学ぶことができた。また、女性アスリートの低栄養による健康問題についても指導者だけでなく、周りの大人も気を配ることが必要だと感じた。最後に手作りのスポーツドリンクを試飲し、熱中症対策についても学べ、実りある研修ができた。

来年度は、ICTを活用した教材づくりについて研修を深めたい。



## Ⅳ. 部会研究の成果と課題

### 1. 成果

「主体的に生きる力を身に付け実践できる子どもの育成」の研究主題のもと、各市町村団体が具体化した主題を設定し、研究を推進してきた。各市町村団体での交流を行い、今日的な課題を共有し、研究を深めることができた。

また、第二次研究協議会ではICTツールであるミライシードの活用や保健センターと連携し、ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）という測定器を使った実践で、ICTの活用の有効性や他機関との連携を共有することができた。研究主題に沿った授業公開を行い、充実した協議が行われたことにより食生活をよりよくするための指導の工夫や手立てについて交流でき、今後に生かす手がかりを得ることができた。各市町村団体の研究交流では、課題解決に向けての方向性を探ることができた。

### 2. 課題

児童生徒の食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきている現状が見受けられる。子どもたちの生活環境が変化し続けている中で、抱えている問題に目を向け課題をあぶり出し、課題解決に向けての手立てを日々研究し、推進していきたい。

（文責 佐藤 ちさと）