

望ましい食習慣の形成を図る 食に関する指導の充実

2 研究テーマ設定の理由

（１）子どもたちの食を取り巻く現状と課題

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかし、「食」にかかわる世の中の状況をみれば、栄養摂取の偏りや偏食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満・やせや生活習慣病等の健康課題が見られる。香川県では、小児生活習慣病予防のため、小学４年生において血液検査や質問紙調査によって児童の実態を把握し、それをもとに組織的に指導を行う取り組みが始まっている。

また、学習指導要領では、総則において学校における食育の推進が位置付けられており、児童の発達段階を考慮して、学校教育活動全体として取り組むことが必要であると示されている。食に関する指導に当たっては、給食の時間を中心としながら、体育科、家庭科、及び特別活動の時間はもとより各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な時間での指導などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが重要である。学校給食は、成長期にある児童の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たしている。児童が食に関する正しい理解と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくための基礎が培われるよう、学校給食と関連した食の指導を推進することが必要とされている。

（２）児童の実態・学校課題から

本校の児童の食に関する実態としては、食習慣に関するアンケートでは、朝食を食べている子は９７％と多いが、朝食での野菜摂取率は半数程度である。また、間食については、好きな時間に好きな量だけ食べている児童が多く、内容も油や砂糖を多く使用したものが大多数を占めており、バランスのとれた食事を摂取し、健康のために望ましい食習慣を身に付けることが課題である。

また、給食に関しては、多くの児童が給食を楽しんでいる一方で、給食の時間の過ごし方や食器の配膳の仕方には、課題がみられる。食事のマナーについては、できていると答えている児童が８７％いるが、普段の給食の様子を見ると、ひじをついたり、食器を持たずに食べたりするなど、教師側から見る実際の姿と児童の認識に差異が見られる。

これらの課題から、学校給食と関連した食に関する指導を通して、食事の大切さや栄養バランスを理解し、自分の生活スタイルに合った望ましい食習慣の形成や自己管理能力を主体的に身に付けさせることが大切だと考える。

（３）これまでの研究から

本校では、令和３、４、５年度に、タブレット端末の日常的な持ち帰りを実施するとともに、全校でICTを活用し、個別最適な学びと協働的な学びを一体化させた探究的な学びとAARサイクルの振り返りを意識した高室スタイルの授業を推進してきた。

AARは「見通し」「行動」「振り返り」の学習サイクルで、計画から振り返りまで能動的に活動しながら自らの思考の過程を修正・改善していくため、自分で課題を見付け、課題に対して児童が主体的に取り組むことができるというよさがある。AARサイクルの学習過程を行うことは、「問題の発見、確認」「解決方法等の話し合い」「解決方法の決定」「決めたことの実践」「振り返り」を基本とする学級活動の学習過程と相似し、学級活動（２）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 エ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の充実を図る上で効果的であると考えられる。

「見通し」の場面では、日々の生活の中から出てきた問題を共有して適切な課題を設定し、その課題についての解決方法や結果の見通しをもたせる。「行動」の場面では、課題に対する自分の考えをもち、他者と協働しながら問

題解決していく。「振り返り」の場面では、自分の学習の成果や学び方のよさを捉えたり、次の活動への意欲をもったりする。このようなサイクルを繰り返すことで、児童が主体となったよりよい食習慣を形成することができると考える。

3 研究テーマについて

研究テーマは、「望ましい食習慣の形成を図る 食に関する指導の充実」と設定した。ここでいう「望ましい食習慣」とは、「食」に関する知識の習得や食材・生産者への感謝の思い、食事のマナーなど、幅広く「食」に関する意識を高めることである。本校でこれまで培ってきた高室スタイルの授業（探求的な学び方）を土台にして、食の大切さを実感できる授業づくりを学校給食と関連させて、特別活動（学級活動）を中心に実践する。また、日々の給食指導の在り方を模索改善し、よりよい食生活や自分自身の心身の健康との関連、他の人とのつながりを考え、生涯にわたり、健全な食生活を実現することができると考える。更に、給食の地産地消の取り組みや地域の特産品に触れる活動を行うことで、日々の食について興味をもち、児童とその家庭の食生活が向上したり、健康課題への関心を深めたりすることができると考える。

本校における食に関する指導でめざす子ども像は、以下の通りである。

- | | |
|--|---------|
| ①栄養素のはたらきを理解し、自分の健康を意識した食事ができる子 | （心身の健康） |
| ②食物を大事にし、生産にかかわるすべての人に感謝して食事ができる子 | （感謝の心） |
| ③お箸や食器の持ち方や、食べ方のマナーを考えながら、みんなと楽しく食事ができる子 | （社会性） |

4 研究の視点と内容

視点1 高室スタイルの授業づくり

自分の食生活の実態を把握し、食や生活習慣に関する正しい知識を身に付ければ、心身の健康の上で望ましい栄養や食事のとり方を実践しようとする子どもが育つであろう。

- 高室スタイル（探求的な学び、AARサイクル）の授業実践
- ICTを効果的に活用した授業づくり
- 特別活動（学級活動）を中心とした食に関する指導の充実

視点2 好ましい給食指導の在り方

日々の給食指導の充実を図り、自分を振り返る場を設定すれば、食事に対する基礎知識を高め、好ましい食事のマナーや人間関係を育成することにつながるであろう。

- 日常の給食指導の充実（マニュアル化）
- 委員会活動を中心とした全校集会等での食に関する指導
- イベント給食の実施等

視点3 家庭、地域、関係機関との連携

学校での学びを家庭で生かすことができる場を設定したり、他教科や地域との関連を図った授業を行ったりすることで、食への感謝の心を磨き、郷土を愛する子どもが育つであろう。

- 保護者や家庭と連携を図る指導の工夫
- 地域教材や地域人材と連携した実践
- 他教科等との関連指導

