

かかわりを大切にした家庭科の学習

－第5学年「朝食について考えよう」の実践から－

須崎 恵子

1 はじめに

人間は、食べることにより生命を維持し、活動のエネルギーを得る。また、親しい人たちと共に食事をすることでコミュニケーションを深めたり、安らぎを得たりもする。栄養のバランスの取れた、そして、作った人の心のこもった料理を楽しく会話をしながら食べると、体も心も奥深い所からリフレッシュするだろう。

しかし、ずいぶん前から食生活の乱れが言われるようになってきた。大人の生活が忙しくなるにつれ、外食や出来合いのお弁当や総菜を利用する機会が増えている。また、家族の都合がなかなか合わず家族が共に食事をする事ができないなど、「個食」の問題もよく言われている。

本校の児童も例外ではなく、生活時間調べや食生活に関する事前アンケートによると、学年が上がるにつれ、食事時間が不規則になったり一人で食べる事が多くなる傾向にある。そのような食生活は、体調にも影響を及ぼし、朝から何となくからだがだるく感じたり、気持ちが落ちつかなくなったりするようである。

そこで、3回の食事の中でも一日の活動の源となり、気持ち良く一日を過ごすきっかけとなる朝食に着目し、児童が自分でできる工夫はないか、さらには家族のために自分たちができることはないか共に考えてみることにした。

2 実践の概要

(1) 単元について

本単元では、毎日の食事の組み合わせに目を向けることから、さまざまな料理や食事に興味・関心をもつことができるようにすることをねらいとしている。また、食品の栄養的な特徴や体内での主なはたらきがわかるようになるのもねらいとしている。

本学級の児童は、事前のアンケートによると朝食を毎日食べている児童がほとんどであるが、忙しいので食べられなかったとか、もっと寝ていたいので食べなかったという子も2割近くいた。中には、食事の代わりにサプリメントやゼリーなどをとっている児童も数名いた。また、朝食をとらなかったらどんな影響があると思うかという質問には、元気が出ないとか、頭が働かなくなるという意見が出ていた。

そこで、本題材では朝食を食べることの利点に気づき、あわせて「食」の持つ機能についても考えていきたい。

(2) 指導目標

- ① 毎日の食事や食事に使われている食品に関心をもち、食品を組み合わせでバランスよく食べることができるようにする。
- ② 手順を考えてごはんのみそ汁の調理の計画を工夫して立て、調理をすることができる。
- ③ 食品の栄養的な特徴や体内でのおもなはたらきがわかる。
- ④ 朝食作りについて、家族とのふれあいをつくる視点や栄養的なバランスから考え、さらに食事の持つ機能について考えることができる。

(3) 指導内容と計画……………全11時間（本時 第二次 第3時）

- 第一次 毎日どんなものを食べているのかな（1時間）
- 第二次 なぜ食べるのだろう（4時間）
- 第三次 休日の朝ごはんを作ってみよう（6時間）

(4) 授業の概要

① 第一次 毎日どんなものを食べているのかな

学習プリントにより子どもたちのある日の朝食のメニューと食品名を書き出し、それぞれの食品の体内でのおもな三つのはたらきのグループに分けてみた。三つのはたらきのグループの中でも特に一つのはたらき（おもに熱や力のもとになるはたらき）を持つ食品が多いことに気づいた児童が多かった。

児童の中には、前日の夜眠るのが遅くなったので朝寝坊をしてしまい、時間がなくて朝食を食べずに家を出てきた児童や、夕食を食べる時刻が遅かったので朝はまだ食欲がなく、朝食を抜いて登校してきた児童もいた。

家庭科学習プリント	家庭科学習プリント	家庭科学習プリント
<p>☆今日の学習で、どんな工夫があなたの生活に役立ってしようか。</p> <p>朝食は、たくは栄養のあるもの も毎日食べる。</p>	<p>☆今日の学習で、どんな工夫があなたの生活に役立ってしようか。</p> <p>朝食は、好き嫌いなく、バランスの良い朝食を食べる。 早起きで野菜もちゃんと食べる。 体の良い朝食を食べる。</p>	<p>☆今日の学習で、どんな工夫があなたの生活に役立ってしようか。</p> <p>朝食は好き嫌いなく、バランスの良い朝食を食べる。 早起きで野菜もちゃんと食べる。 体の良い朝食を食べる。</p>
<p>☆授業について感想があれば書いて下さい。</p> <p>気がつかな、りか君やてーちゃん 似ているの、反省できました。</p>	<p>☆授業について感想があれば書いて下さい。</p> <p>朝食を食べるか食べないかによって1日の生き がずいぶんかわってほんたに、と思 ふ。楽しかった。</p>	<p>☆授業について感想があれば書いて下さい。</p> <p>サツメについて、はじめて知ることがあつて 体にいいものなんだ。 今日のけがしたいのは楽しかった。</p>

② 第二次 なぜ食べるのか考えよう

そこで、第二次では劇を通してなぜ、栄養のバランスの取れた朝食をとるとよいのかについて考えてみることにした。

ア 授業設計の焦点

本時の学習では、あるクラスの3人の子どもたちの朝食の取り方の様子をきっかけとしてそれぞれの立場に分かれてお互いに意見の交換をしたり、質問への答えを考えたりすることにより、よりよい朝食のとりかたについて考えることができるようにする。

また、自分の家庭での朝食の取り方を見直し家族と協力して栄養的にバランスの取れた朝食を作り一緒に食べることにし、一日を気持ちよくスタートをきることに気づくことができるようにする。

イ 仮説

3人の子どもたちの具体的な家庭での朝食の様子を例にして、朝食の取り方について話し合うならば、よりよい朝食のとりかたについての深い考えを持ち、食の持つ機能に気づくことができるであろう。

ウ 本時のねらい

具体的な問題場面での話し合いを通じて、栄養的にバランスの取れた朝食を家族と一緒に食べることの大切さについて考える。

エ 本時の展開

学習活動	児童の様子	教師の働きかけ
<p>1 てっちゃん、りゅう君、良子さんが、朝食について話し合っている場面をつかむ。</p> <p>2 それぞれの立場の人への質問や意見に返事をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの役になってセリフを言う。 ・班で自分たちの役になりきって続きのセリフを考える。 ・参観の先生や学生の人たちがこられているのでうれしそう。 ・今朝のあさごはんを思い出そうとしている児童もいる。 <ul style="list-style-type: none"> ・「ぼくが発表したい。」「他の班はどんなことをいうのかなあ。」 ・「この人たちは誰と食べているんだろう。」 ・「朝は、家族と話すひまなんかないよね。」 	<p>1 より身近な問題としてとらえることができるようになるために問題場面を劇化したものを示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台本には朝食にハンバーガーポテトチップスを食べてきた人（てっちゃん）、食べられなかった人（りゅう君）、サプリメントやゼリーで食事の代用をした人（良子さん）の3人が登場する。 ・三つの立場に分かれて、それぞれの言い分を考えるように投げかける。 ・違う立場の人に質問や意見を考えてみるよううながす。 <p>2 自分たちが取った立場の朝食の取り方で足りない点に気づき、どのような取り方がよいのか考えるよう言葉かけをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食の持つ機能について考えるよう促す。 ・家族とのかかわりを大事にして考えている様子が見られたら、さらにそのかんがえを深められるよう、言葉かけをする。
<p style="text-align: center;">＜てっちゃん＞</p> <p>「食べたかったからだよ。ぼくは好ききらいがおおいんだ。」</p> <p>“栄養のバランスがとれていないよ。かたよっているのでべんぴになったりおなかがいたくなったりするよ”</p>	<p style="text-align: center;">＜りゅう君＞</p> <p style="text-align: center;">～はじめの言い分～</p> <p>「一食くらい抜いたって平気だよ。」</p> <p>？それぞれの人への質問？</p> <p>“体が持たないよ。倒れてしまうかも。集中できないし、体力が出ないよ”</p> <p style="text-align: center;">～質問への答え～</p>	<p style="text-align: center;">＜良子さん＞</p> <p>「なにも食べないよりましよちゃんと栄養のバランスが取れているし。」</p> <p>“なにか物足りないよ。それに物をかむ力がなくなるよ”</p>

「何も食べないよりはいいよ。少しは栄養があるよ。」

「朝ごはんを食べていたら学校におくれてしまうもの。どうせ昼は給食があるし、それまでのがまんだよ。」

「栄養がちゃんととれているからいいのよ。」

それぞれのひとへのアドバイス

“塩分と油分が多すぎるよ。好きなものばかり食べていると同じ栄養しか取れないよ”

“朝食は一日のエネルギーだから朝食は取らないといけないよ”

“そんな食事じゃあ気持ちが落ち着かないよ。ロボットみたいだ”

～自分の立場から考えたこと～

「ハンバーガーも良いけど、野菜やヨーグルトも食べよう。肉類だけを食べないほうがいいんだ。」

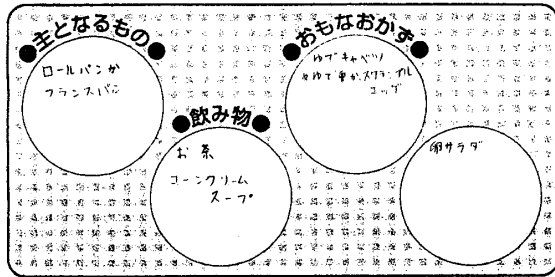
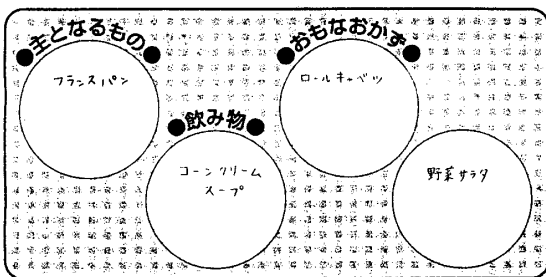
「朝はテキパキ行動してすこしでも食事ができるようにしよう。」

「サプリメントやゼリーは、栄養がとれるけど、家の人が作ってくれた食事と比べるとなにかさびしい。ときどきはいいけど、やっぱりふつうのごはんがいいな。」

3 自分の家庭生活をふりかえり今日の学習内容で実際に取り入れられる工夫はないか考える。

・劇のセリフを登場人物の立場になって考えることで、より深く考えることができていたようだった。

3 学習を通して、気づいたこと、感じたことを学習プリントにまとめる時間をとる。



★食品名と栄養素を分類して417

料理名	食品名	食品の分類		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもに腸やかたくなる食品	
		糖質	たんぱく質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
フランスパン	フランスパン	○							
	コーンクリームスープ		○						
ロールキャベツ	ロールキャベツ			○					
	野菜サラダ					○			

★食品名と栄養素を分類して417

料理名	食品名	食品の分類		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもに腸やかたくなる食品	
		糖質	たんぱく質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
パン	ロールパン	○							
	フランスパン	○							
コーンクリームスープ	コーンクリームスープ		○						
	卵			○					
卵サラダ	卵			○					
	野菜					○			

③ 第三次 ごはんとみそ汁をつくってみよう

第3次では、休日の家族のために朝食を作った。和食ということを中心に栄養のバランスや、家族の好み、値段、季節感などを考慮して自分でメニューを考え、その献立で家庭で実際に朝食を作り家族の方に食べていただいた。初めて家で調理をする児童もいたが、それぞれ楽しく朝食をつくることができ、食事の時の会話も進んだようだった。

3 考察

この実践を、授業仮説に照らして考察していきたい。

(1) よりよい朝食について自分なりの考えを持つことができたか。

3人の子どもたちの朝食の取り方についてそれぞれ何が足りないかを見つけ、よくする工夫をすることで、自分たちの生活をふりかえり、自分にできることを考えることができた。

(2) 「食」の持ついろいろな機能に気づいたか

サプリメントやハンバーガーを食べるのは、味気ないし心が温かくなると、発言した児童がいたが、「食」は、ただ、栄養を取り入れるだけのものではなく、食卓の和やかな会話や心のこもった食べ物をいただくことにより安らぎや幸福感を感じるものである。今回の実践で子どもたちは、食べる時の周りの人との温かいかわりが気持ちを落ち着かせ、活力を生み出すものであることに気づいたようである。

4 終わりに

本校の児童も様々な家庭の背景を背負っており、自分の家での生活をそのまま友だちの前にだすのにためらいを感じる児童もいる。今回のように問題場面を劇化して、登場人物になってセリフを考えていくという方法は、そのような児童も意見を出しやすいようであった。

また、今回の授業ではサプリメントを扱ってみたのだが、テレビ番組やコマーシャルの影響からか想像以上に児童の家庭に浸透しているようであった。人間はこれまで体内で酵素の力により食物を分解・消化して栄養を取り入れてきた。現在のように純粋に特定の栄養だけを摂取することはなかった。これが人間の体にどのような影響を与えるのかについてはまだまだ未知数である。ことに、成長途上の児童への影響はどのようなものなのだろうか。注意深く見つめたいと思っている。

21世紀に入り「食」を巡る問題はますます多様化しているようである。今回取り上げたサプリメントやジャンクフードの問題だけでなく、遺伝子組み替え食品や輸入食品の残留農薬の問題にも子どもたちは関心をもっているようである。

これからも、「食」に関するタイムリーな話題を授業に取り入れ、子どもたちと共に考えてゆきたい。