

学級活動（給食指導）

自らの健康を考えて食べることができる子どもの育成

—第4学年「野菜をもっと食べよう」の実践から—

高橋 法子

1. はじめに

近年、食生活を取り巻く社会環境は大きく変化している。児童生徒の食事状況等調査や学校保健統計調査によると、子どもたちにおいても、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ¹⁾、肥満や過度の痩身²⁾などが見られており、このままだと将来生活習慣病を引き起こすことが懸念される。特に成長期にある子どもたちにとって、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る。また同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要である。子どもの頃に身についた食習慣を大人になって改めることは非常に困難である。したがって、この時期に将来に向けて正しい食習慣を身につけていくことが必要となってくる。

野菜は不足しがちな食品の1つであり、児童生徒の食事状況等調査によると、給食のない日はある日に比べ、野菜摂取量が少ないという結果がある³⁾。本校での給食の実態からも野菜料理は他の料理に比べると残食が多く、低学年ほどその傾向は高い。子どもたちに対して行ったアンケート調査によると（第4学年1クラス）、49%の子どもが野菜を「好き」と答えていた。その一方で、残り49%は「ふつう」、2%が「嫌い」と答えており、その理由として「好きな野菜もあれば、嫌いな野菜もあるから」「苦いものがあるから」など挙げている。全員に対して嫌いな野菜があるかについてたずねると、「好き」と答えた子どもの65%にも嫌いな野菜があり、ゴーヤ、にんじん、ピーマンといった苦味やくせのあるものが上位に挙がっていた。また、「ふつう」「嫌い」と答えた子どもに

「給食で嫌いな野菜が出たらどうしますか」とたずねると、69%が「がまんして食べる」、23%が「少し減らして食べる」と答えており、がんばって食べようという意識は高いようである。しかしながら、給食で野菜料理が残っているとそのまま残食になってしまうことがあり、一人ひとりが必要な量を食べるには至っていないと考えられる。

そこで、野菜をもっと食べようという意欲を高める授業を作るために、次のような手立てを考えた。

- (1) 科学的根拠に基づいたデータや資料を用いることで、野菜の働きを理解できるようにする
- (2) 1日に必要な野菜の量を見たり、実際に計量したりするなど体験的活動を取り入れることで、野菜の量や重さを体感できるようにする

2. 授業実践例

- 題材名 「野菜をもっと食べよう」（1時間扱い）
- 対象児童 第4学年2組37名
- 指導時期 平成22年12月
- 題材について

野菜はさまざまなビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、また機能性食品としても知られている。児童生徒の食事状況等調査によると、給食がない日はある日に比べて野菜摂取量が少なく、給食がある日でも目標量には達していない。長期的な野菜摂取不足は、将来生活習慣病を引き起こす可能性が高くなりうることから、小さい頃から正しい食習慣を身につけていくことが必要であると考えられる。これから成長期を迎

える4年生の子どもたちにとって、毎日の自分の食事に関心を持ち、栄養のバランスを意識して食べるということは大切である。本時では、野菜の働きを理解したり、1日の必要量を満たすよう野菜の組み合わせを考えたりすることで、自らの食生活をふりかえり、野菜をバランスよく食べようとする意欲を育てることがねらいである。

○ 指導にあたって

指導にあたっては、学級の子どもたちと関係ができている担任教諭とのチームティーチングを行うことで、より効果的な指導を目指す。

まず、1日に必要な野菜の量(300g)に相当するキャベツを見せ、必要量を満たしていても1種類だけだと栄養が偏るのではないかという疑問を持たせるようにする。そして、緑黄色野菜と淡色野菜に含まれている栄養素の違いやその働き、個々の野菜に含まれている成分などを資料で補足しながら説明することで、野菜を組み合わせる良さが理解できるようにする。班で組み合わせを考えながら1日分の野菜を計量する活動では、実物の野菜を使うことで体験的に学習できるようにする。また、野菜の働きを学習する前後に組み合わせを考え計量する活動を取り入れることで、学習したことが生かせるようにする。最後に自らの食生活を振り返ることで課題に気づき、野菜を組み合わせる意欲を持つことができるようにする。

○ 目標

野菜の働きや食べ方を理解することを通して、野菜をバランスよく食べようとする意欲を持つことができるようにする。

○ 授業の実際 (T₁: 栄養教諭, T₂: 担任教諭)

<導入>

先日の給食に出たボイルキャベツから野菜の量に注目させ、学習課題に接近していった。

T₂: 今日の給食おいしかったね。

P: おいしかった。

T₂: 今日の給食もおいしかったけど、金曜日のほうがもっとおいしかったよね?何か覚え

てる?

T₂: (子どもたちと一緒に) たこ飯とからあげ、焼きプリン、他にはすまし汁があったね。

T₂: あと何があったかな? そうそう、ボイルキャベツがあったね。ボイルキャベツはお皿にどれくらい量があった? ちょっと手でやってみて。

P: これくらい。

T₂: 人による個人差はありますが、あれってどうだった? 多かったと思う人? ちょうどよかったと思う人? 少なかったと思う人? キャベツって野菜よね。野菜って1日にどれくらい食べた方がいいのか考えたことありますか?

P: 200g

P: 10g

T₂: 今日は高橋先生に来てもらいました。ここで高橋先生から問題です。

T₁: ではここで問題です。1日に必要な野菜の量、キャベツではどれくらいでしょう? (袋に入ったキャベツを見せながら) ①100g, ②200g, ③300g。(間) 正解を発表します。③番の300gです。1日に必要な野菜の量は300g、これくらい必要です。

T₂: そうか。ではみんなこれからは毎日キャベツを300g食べて元気出していきましょう。

P: いやだ。だってキャベツだけ食べたらおいしくないよ。

P: キャベツだけだったら栄養がとれんよ。

T₁: じゃあ今日の学習課題は何にする?

P: キャベツだけだったら1日にどれくらい必要か調べる? 感じる?

T₂: キャベツだけでいいんかね?

P: トマト、にんじん、じゃがいも…、いろんな野菜がいる。

P: キャベツ以外に1日に必要な量はどのくらいかを調べる。

T₂: キャベツ以外の他の野菜だったらどのくらいか、おなじ300gでもどんなふうに組み

合わせて食べたらいいかっていうのを今から考えていくのはどうかな？

そこで本時の学習課題「どんな野菜の食べ方をしたらよいか考えよう」を立てて学習を進めることにした。

<展開>

まず、容器に入った10種類の野菜から自分たちで組み合わせて300gを作らせた。

<300gの野菜を作ろう>

準備するもの

野菜（かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・トマト・にんじん・白菜・ピーマン・ほうれんそう）

はかり、トレー、手ぶくろ、新聞紙

方法

- ①新聞紙を机の上に広げ、はかり、野菜、トレーを置く。
- ②トレーをはかりの上に置き、ねじを調整してゼロに合わせる。
- ③手ぶくろをしてトレーに野菜をのせていく。
- ④だいたい300gになったら完成！！

子どもたちは嫌いな野菜はトレーに入れなかったり、300gに合わせることに意識が行ってしまったりする一面もあったが、楽しく活動している様子が見られた。また、300gを目の当たりにして量が多いと感じた子どももあり、食べられないよという声も聞かれた。

- P：あとトマト1個のせよう。
P：白菜きらい。にんじんを入れよう。
P：色合い悪くない？黄色、オレンジを入れよう。
P：ちょっと場所を分けてみよう。あれ？みどり多くない？
P：かぼちゃ少ないから入れてみよう。
P：こんなに野菜食べんといけんの。無理よ。



図1 野菜をトレーにのせている様子（1回目）

その後、どのように野菜を選んでのせたのか交流しあった。

T₁：今 300g の野菜をのせてみて「自分の班はこんなふう野菜を選んだ。」というのがあれば教えてください。

P：おいしそうになるよう選んだ。

T₁：おいしそうっていうのは置き方とか色とかってこと？

T₂：さっき何かみたいって言っていたよね？なんて言っていたかな？

P：サラダみたいにした。

P：いろんな種類になるよう選んだ。9種類。

P：うすい色や白ばかりじゃなく緑とか赤とかいろんな色を組み合わせた。

P：色分けをして、緑、白、赤、オレンジというふう色で分けておいた。



図2 いろいろな野菜を組み合わせた

子どもたちはいろいろな色の野菜を使って組み合わせを作っていた(図2)。

活動後、野菜は中身の色の濃い薄いで緑黄色野菜、淡色野菜に分けられることを説明し、10種類の野菜を子どもたちと一緒に2つに分けていった(図3)。また、図や表を用いて、緑黄色野菜、淡色野菜に入っているビタミンA、C、食物繊維の働き、野菜特有の苦味や色の成分について説明した。キャベツのみの場合と10種類の野菜を組み合わせた場合のビタミンや食物繊維の量の表、野菜を食べる量が少ない人はたくさん食べている人に比べ、肝臓がんを発症するリスクが高いというデータを提示し、必要量を食べることで、組み合わせることの良さを理解できるようにした(図4)。

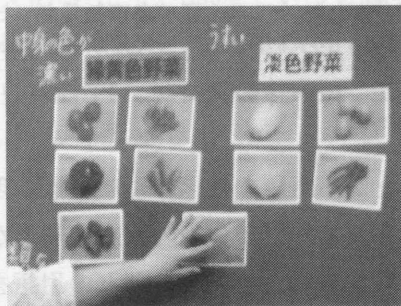


図3 緑黄色野菜と淡色野菜

野菜の働き

- ・胃腸を活発にする…食物繊維
- ・かぜを予防する
鼻やのどの粘膜を守る…ビタミンA
体の抵抗力を高める…ビタミンC
- ・目や皮ふを丈夫にする…ビタミンA
- ・生活習慣病を防ぐ…苦味や色の成分など



図4 野菜の働きの説明

1日に必要な野菜の量 300gのうち、緑黄色野菜と淡色野菜はそれぞれ100g、200gという割合があることを補足した。その後もう1度班で野菜を組み合わせせて300gを作っていた。

今度は緑黄色野菜を先にのせ100gを作ってから、淡色野菜をのせていた班が多かった。また、いろいろな種類になるよう分けてのせていた。感想を聞くと、「(緑黄色野菜と淡色野菜の割合を考えながらのせるのは)難しかった。」という声が挙がった。



図5 野菜をトレーにのせている様子(2回目)

<まとめ>

担任教諭が「給食の先生や家の人はみんなのためにいつも献立を考えてくれている。これからは給食のときや家での食事のときに今日学習したことを思い出しながらバランスよく食べよう。」ということ話をすると、子どもたちのうなずく様子が見られた。

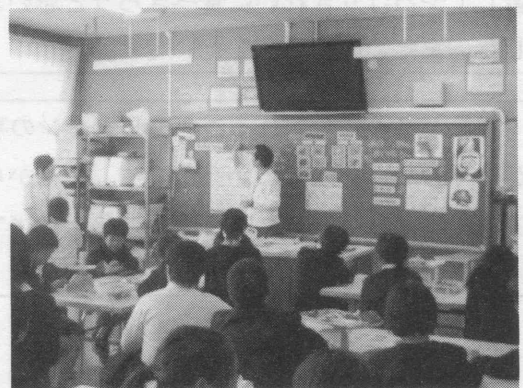


図6 まとめの様子

授業の終わりに子どもが発表したふりかえりで

は、野菜の2つの種類やそれぞれに含まれる栄養や働きなど知ることができたという意見があった。

- ・今日は野菜に2つの種類があって、ビタミンAやビタミンCの働きを知ってよかったです。
- ・野菜の種類とかビタミンAとかビタミンCとか食物繊維とかがある野菜をしっかり食べないとガンになるかもしれないからこれからはもっと食べようと思いました。

また、授業後の感想からは、野菜の働きが分かったこと、いろいろな野菜をバランスよく食べることが分かったこと、これからの食事で気をつけていきたいといった意見が書かれていた。

授業後に書いた感想（一部抜粋）

- 野菜は野菜でも同じものをずっと食べていたらあまり効果がないんだと分かりました。体のためにもこれからもバランスよく野菜を食べたいです。
- 今日は、緑黄色野菜が100gで淡色野菜は200gということが分かったし、野菜を食べると自分の体にもいいことが起きるとということが知らなかったので知れてよかったです。私はこれからも野菜をたくさん食べて健康な体にしていきたいです。
- ぼくは家で好ききらいがあるから、今日学習してやっぱりきれいに食べきろうと思いました。またこの授業をしたいです。
- 野菜が2つに分かれることやビタミンの事がよく分かったのでよかったです。これからはガンにならないよういっぱい野菜を食べていきたいです。

3. 結果と考察

はじめにで挙げた2つの手立てについて、子どもたちの学習の様子やアンケートなどをもとに考

察する。

- (1) 科学的根拠に基づいたデータや資料を用いて、野菜の働きを理解できるようにする
- 授業後のアンケートによると、問1「野菜の働きは分かりましたか」については、81%の子どもが「よく分かった」と答え、19%の子どもが「まあまあ分かった」と答えた。

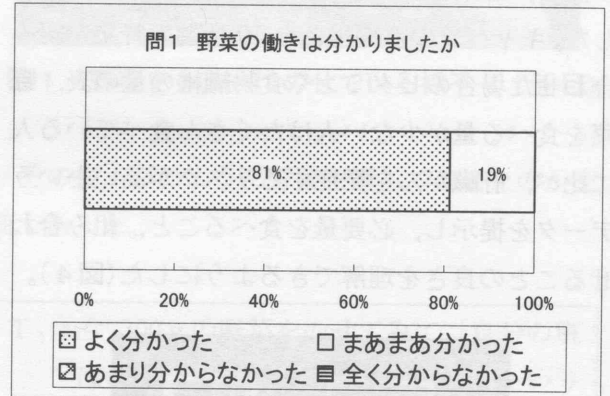


図7 授業後のアンケート（問1）

このことから野菜の働きについて概ね理解できたと考えられるが、授業後の感想の記述からは、「ビタミン」や「食物繊維」などの用語を書いたものは27%、「がんを防ぐ」「病気を防ぐ」といった具体的な働きについては32%とあまり記憶には残らなかったようである。この結果から、学習内容が4年生段階に合っていたのか、情報量は適当だったか、単なる知識の教授に終わっていないかということが考えられ、今後検討する必要がある。

また、アンケートの問2「これからはどんな食べ方をしようと思いますか」という自由記述では、「300g食べるようにする」（30%）や「バランスよくいろいろな種類を食べたい」（32%）といった本時の内容に沿った答えがあった。その一方で、「三角食べをする」（16%）、その他「肉だけでなく野菜も食べる」といった、本時の学習内容とは離れた答えも見られた。本時の学習課題が「どんな食べ方をしたらよいか考えよう」といった漠然としたものであったことから、課題に対するゴールが分かりにくく、授業で触れたこと以外の回答も挙げられたと考えられる。

(2) 1日に必要な野菜の量を見たり、実際に計量したりするなど体験的活動を取り入れることで、野菜の量や重さを体感できるようにする

子どもたちは本物の野菜を扱ったことで、野菜を計量する活動を意欲的に取り組んでいた。

1回目は、ほとんどの班が10種類の野菜からいろんな種類を少しずつトレーにのせて300gにしていた。色とりどりになるように、また、色別に並ぶようにのせていた班もあった。2回目は、学習したことを生かして緑黄色野菜と淡色野菜の割合にも気をつけて300gにしていた。自分たちがトレーにのせた1日に必要な野菜の量を目にして、思ったよりも野菜を食べないといけなさと感じた子どももおり、量感をつかませることに繋がったようである。ただ、300gという目盛りに合わせての量と組み合わせの両方を活動に入れるのは子どもたちにとってやや難しかったと考える。

4. 成果と課題

本実践を行った結果、次のような成果と課題が明らかになった。

成果としては、科学的根拠を基にしたデータや資料を提示することで、野菜の働きについて理解を高めることができたと考えられる。また、本物の野菜を用いたことで、意欲的に活動を行うことができ、実際に計量したり、目で確認したりして、量や重さを体感することができた。しかし、1時間の授業の中で、野菜の量と組み合わせ、野菜の働きと指導内容が盛りだくさんだったため、子どもたちにとって情報量が多かったようである。今後は、指導内容の検討を含め、ねらいを絞った授業作りをしていきたい。

担任教諭とのチームティーチングについては、授業を構成する段階から連携をとって行ったことで、子どもたちの思考の流れに沿った指導に近づくことができたと考える。また、給食時間を含めふだんの子どもたちの様子もよく知っているので、授業中も場に応じた声かけを行ってくれ、スムー

スに授業を進めることができた。導入の部分でも担任教諭の問いかけによって、子どもたちはより興味をもって課題に近づけたことから、チームティーチングは子どもたちの学習意欲をより高める効果があるといえる。

5. 終わりに

学級活動で行う食に関する指導は、1時間の単発授業で終わりがちになってしまうことが多いが、望ましい食習慣の形成には日々の積み重ねが大切であり、授業後の継続的な指導が不可欠である。今回の実践は冬休み直前だったので、授業後の教室訪問ができないまま冬休みを迎えてしまったことから、計画的に授業、事後指導を行っていく必要がある。今後は6年間の食の指導のカリキュラムの整理を行い、発達段階に合わせた指導内容を検討していきたい。その際、単なる知識の教授に終わるのではなく、子どもたちが主体的に学び、体験的に活動できる授業を模索していきたい。

<注および参考文献>

- 1) 独立行政法人日本スポーツ振興センター:「平成19年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」, pp. 293-309, 2009.
- 2) 文部科学省:「平成21年度 学校保健統計調査」, http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1286112.htm.
- 3) 前掲書1), pp. 81-83