

市町村名又は学校名	南部町立西伯小学校
研究主題	一人ひとりの食べる力をのばそう ～学級担任と連携して行う家庭科を中心とした高学年の食育の取り組み～

1 地域の特徴、学校の概要

自然豊かな里地里山にある本校は、児童数314人、14学級の中規模校である。校区は広く、約半数の児童は路線バスで通学している。三世代と一緒に暮らす家庭も多い反面、新興住宅も増え、核家族の割合も少なくない。校区は、1小学校1中学校1給食センターで、小規模のよさを生かし地域でとれる季節の食材を使った給食を提供している。

今年度の学校教育目標は、『ふるさとに誇りを持ち、創造と協働に富み、たくましく生きる児童の育成』、めざす子どもの姿は、自己肯定感・自己有用感をしっかり持ち、友だちや周りの人を理解して受け入れ、自分たちの住む南部町に愛着を持てる『自分大好き・みんな大好き・南部大好き西伯の子』である。

2 児童生徒等の実態・主題設定の理由

自己肯定感アンケートから、「自分にはよいところがあると思うか」「自分の考えを発表することが好きか」などの項目で、高学年で否定的な回答が増える傾向にあり、自己肯定感の向上が今年度の学校全体としての取組の重点となっている。

また、6月に実施した5・6年生児童対象の食についてのアンケートでは、朝食や一日三食食べることの重要性、心も体も健康に過ごしたい、食事のあいさつはいつもする、の項目は約8割が「とてもそう思う」と回答した。朝食については、欠食ゼロを目標に毎月19日の朝食調べや朝食の大切さについての学習を積み重ねてきたことによる成果と思われる。一方、料理への興味、家庭での食事のお手伝い、家庭科の学習の家庭実践、火（ガスやIH）を使って食事の用意ができるか、などの項目は約4割であった。

小学生の調理経験は、食事観、自尊感情に直接影響を及ぼし、間接的に教科に対する関心に影響を及ぼすという報告※1)がある。学級担任と栄養教諭が連携し、教材研究や事前準備を協力して行い、家庭科を中心とした調理を伴う食育を充実させることにより、児童の家庭での調理実践や食事観、自己肯定感の向上につなげられるのではないだろうかと考え、本主題を設定した。



3 目指す姿と目標

一人ひとりの食の知識や経験はさまざまだが、段階に応じて一つ一つ階段を上るように個々の児童の食の知識や実践力を高めていき、将来、ふるさとを愛し、よい食卓を作れる人になることを目指して、食育の目標は、一人ひとりの食べる力をのばそう、とした。特に、小学校高学年では、家庭科を中心に調理経験を増やして自信を高め、卒業までに自ら工夫して栄養バランスを考えた食事を作る力を身に付けることを目標とした。

4 具体的な取組内容

家庭科を中心とした高学年の食育の年間の流れ

時期	家庭科 食物領域		他教科 学校行事等
	5年生	6年生	
5月	『ゆでて食べよう』 ・お湯を沸かしてお茶を入れよう ・青菜をゆでたときの変化を確かめよう		南部町おにぎり給食 5年社会科:田植え

6月	・じゃがいもをゆでたときの変化を確かめよう ・オリジナルゆで野菜サラダを作ろう	『いためておかずを作ろう』 ・フライパンを使っていためるおかずを作ろう(野菜いためと卵料理) ・いためる調理を生かして、家族が喜ぶ朝食を考えよう	朝の食育:減塩指導
7月			
夏休み	【宿題】米飯朝ごはんコンクール(鳥取県学校給食会主催) 鳥取県夏休みチャレンジ米飯朝ごはん		
9月	・食べ物にふくまれる栄養素とその働き ・3つの食品グループとその働き	『1食分のこんだてを立てよう』	理想の給食献立コンテスト 5年社会科:わたしたちの生活と食料生産
10月			6年英語:オリジナルカレーを発表しよう 5年社会科:稲刈り
11月	『ご飯とみそしるは食事の基本』 ・ご飯をたいてみよう ・みそしるを作ってみよう		南部町おにぎり給食
12月		『工夫して毎日の食生活に生かそう』 ・ごはんのみそしるにあうおかずを作ろう	
冬休み	【宿題】みそしるを作ろう		
1月	・ご飯とみそしるを同時においしく作ろう (計画までして見合わせ中)		5年英語:Welcome to Japan.
2月	・郷土料理大山おこわ作り (見合わせ中)		レッツオリ弁祭(おべんとうの日)⇒中止

(1) 5年生はゆでる調理、6年生はいためる調理の学習を生かして、朝食作りにチャレンジ

1学期に5年生は、『ゆでて食べよう』の題材を通して、ゆでる調理をマスターするとともに安全なコンロの使い方、計量スプーンの使い方を身につけることを目標とした。お湯でゆでる葉物、水からゆでるじゃがいも、葉物と根菜が含まれるゆで野菜サラダと段階を追って3回の調理を行った。事前の学習で、ちょうどよいゆで加減とゆですぎた青菜を比較して最適なゆで時間を考えたり、実演を見て調理の手順を確認したりした。6年生でも、いためる調理をマスターするために、生と炒めたほうれん草を比較してかさの違いから炒めることの良さに気づいたり、実演を見て野菜炒めの手順を確認したりして、具体的なイメージをもって調理実習に向かえるように工夫した。調理の実演や、比較用の実物の準備は、栄養教諭が担当した。さらに、1学期の学習を生かして、夏休みの宿題として5・6年生全員が『米飯朝ごはんコンクール』または『鳥取県夏休みチャレンジ米飯朝ごはん』に取り組んだ。



(2) 理想の給食献立コンテスト

本校では毎年、理想の給食献立コンテストを行い、優秀作品は、実際の学校給食の献立として登場する。5・6年生は、家庭科の学習を生かして全員が取り組んだ。事前学習として、5年生は3つの食品グループや五大栄養素とその働きについて、6年生は献立の立て方について学習した上で、栄養バランスを考え地域の食材を取り入れた給食献立作りを行った。



(3) 5年生「ご飯とみそしるは食事の基本」

2学期に5年生は、家庭での聞き取りから作りたいごはんやみそ汁のイメージを持ち、吸水あり・なしのご飯の食べ比べから吸水の必要性、だし汁やみそ汁の飲み比べからだしの重要性やみその扱い方を学び、鍋で炊くごはんのみそしるの実習を1回ずつ行った。冬休みに、みそしる作りの家庭実践につなげた。さらに、3学期にごはんのみそ汁を同時に作る調理実習を計画中だが、鳥取県西部に新型コロナウイルス特別警報が発令されたため、保留中である。



(4) 6年「工夫して毎日の食生活に生かそう」

2学期に6年生は、これまで学習してきた『ゆでる』と『いためる』調理を使って、ごはんのみそ汁に合うおかず（主菜・副菜）を考え、栄養バランスを確かめて足りないものを補い、調理計画を立て、実習した。例年は、この学習を生かして3学期に6年間最後のおべんとうの日の計画に取り組んでいた。

(5) 南部町おにぎり給食

南部町には、毎年5月と11月の2回、家庭から自分でおにぎりを作ってきて、給食時間に給食のおかずとともに味わうおにぎり給食がある。自分でおにぎりを作ってきた本校の児童は、5月は90%、11月は91%であった。児童の感想には「はやおきが大変だった。」「塩を入れすぎた。」「形をつくるのがむずかしかった。」「自分でつくったので、よりおいしい。」など、他の人に作ってもらったら感じるのではない自分で作ったからこそ感じた言葉がたくさんあった。おにぎり給食を発展させて、毎年2月に取り組んでいた西伯小レッツ！オリ弁祭（おべんとうの日）は、今年度は中止となった。その代わりに、今年は「こんなおべんとうを作りたい、食べたい」と思うおべんとうを考えて絵にする『おべんとうの絵コンテスト』を実施し、来年度につなげたいと考えている。

5 成果

年間を通じた家庭実践につなげる家庭科の取組により、特に5年生で、家庭科で学んだことを家庭で実践する児童が増えた。小学校卒業までの目標として挙げている、火を使って自分で食事の用意ができるという項目では、全体の数値では大きな変化はなかったが、6年生で向上が見られた。また、食事のときにいつもあいさつを言う、食事を作ってくれる周りの人に感謝している、食べ物を残すことはもったいないと思う、などの感謝の気持ちについての項目も向上していた。家庭科を中心とした調理を伴う食育を充実させることにより、これまでしたことのない経験をしたり、知らなかったことを食の知識を学んだりすることにより、これまで見えなかった部分の想像力が育まれ、感謝の気持ちにつながったのではないかと考えられる。

6 課題

料理をするのが好きという児童は、割合としては増えていなかった。しかし、料理をするのが好きな児童は、すすんで食事の準備や後片付けをしている児童が多く、家庭科で学んだことを家庭でやってみる児童が多い傾向にあり、さらに、食事の準備や後片付け、学習したことを家庭実践する児童は、火を使って自分の食事の用意ができる割合が高かった。このことから、今後も担任と連携して、食や料理への興味関心が高まるような、家庭実践につながるような授業づくりをしていきたい。

文献

1) 掃部美咲, 吉本優子, 小松万里子, 他: 小学生の家庭での調理経験が食事観、自尊感情、教科に対する関心に及ぼす影響, 栄養学雑誌, Vol. 76 No. 4 65-76 (2018)