

生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う食育の工夫 ～栄養教諭との連携を通して～

豊見城市立伊良波中学校教諭 仲 座 奈 穂

I テーマ設定理由

現代の社会は、急速な経済発展に伴い、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進む中、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えてきている。共働きの増加や外食、調理済み食品の利用の増加等を背景に、食生活の在り方は大きく変化し、保護者が子供の食生活を十分に管理することが困難になってきていることが現状であり、学校においても積極的に子供の食育に取り組むことが求められている。

中学校学習指導要領総則においては、「学校における食育の推進」がこれまで以上に明確に位置づけられた。また、「食に関する指導の手引き—第二次改訂版—」（以下食の手引き）ではその改訂を踏まえ、学校における食育の必要性や食に関する指導の基本的な考え方や指導方法を示し、チーム学校として取り組むために、栄養教諭を食育の中核として全教職員が連携・協働して推進していくことを述べている。

これまで私は、食育担当として、豊見城市学校給食センターと連携した食育実践（給食、教科等）を進めてきた。しかし、食生活等の悩みを持つ生徒を、栄養教諭による「個別的な相談指導」につなぐことが十分にはできていなかった。さらに、豊見城市学校給食センターの栄養教諭等にインタビューしたところ、「中学校は小学校よりも、もっと食育が大切なのに入りづらい。中学校に入っていけない、という思いは全国的な課題としてある。」という思いを聞いた。それが、これまでの食育を振り返る機会となり、栄養教諭の職務内容をよく理解しないままの実践や連携の方法に課題を感じるようになった。

これからの学校教育において、中学校における食育は、成長期にある子供が心身ともに健康に過ごすと同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、重要なテーマになると考える。また、学校における食育を一層推進するためには、栄養教諭の専門性を生かし、学校教育活動全体を通して効果的に取り組む必要があると考える。

そこで、本研究では栄養教諭に対する理解を深め、互いが連携しやすい食育の工夫について探りたい。そして、チーム学校として連携・協働し、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う食育に取り組みたいと考え、本テーマを設定した。

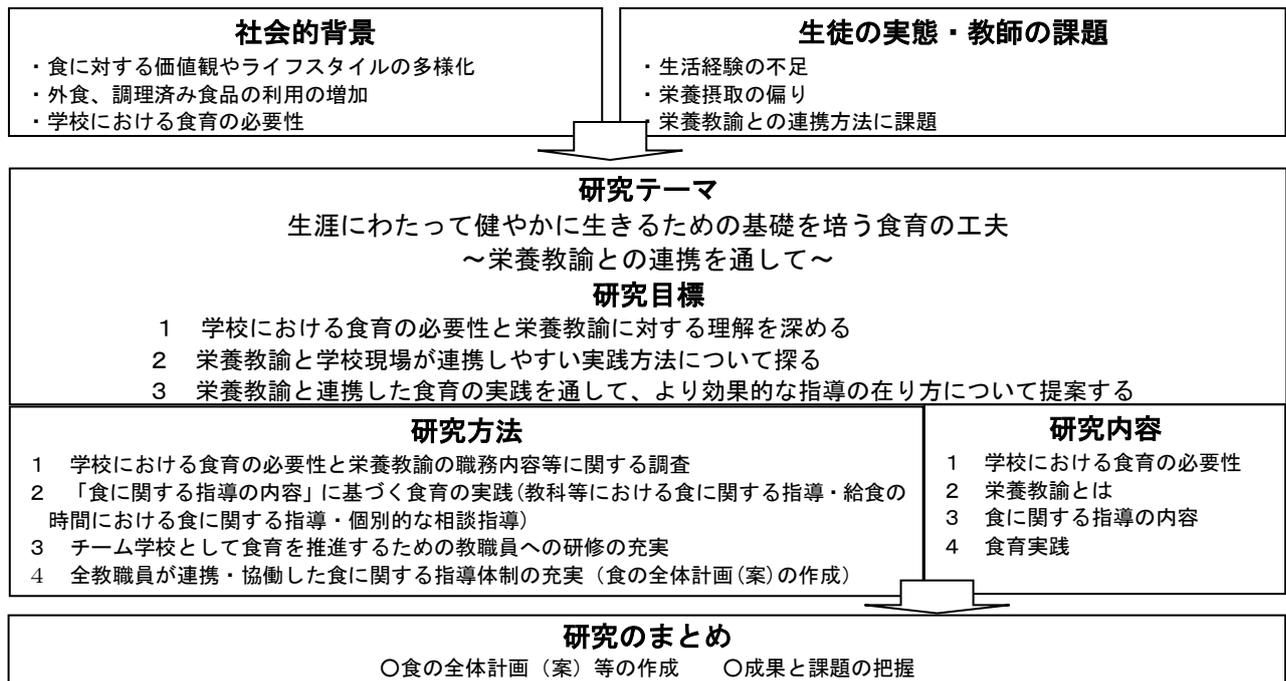
II 研究目標

- 1 学校における食育の必要性と栄養教諭に対する理解を深める
- 2 栄養教諭と学校現場が連携しやすい実践方法について探る
- 3 栄養教諭と連携した食育の実践を通して、よりよい指導の在り方について提案する

III 研究の方法

- 1 学校における食育の必要性と栄養教諭の職務内容等に関する調査
- 2 「食に関する指導の内容」に基づく食育の実践（教科等における食に関する指導・給食の時間における食に関する指導・個別的な相談指導）
- 3 チーム学校として食育を推進するための教職員への研修の充実
- 4 全教職員が連携・協働した食に関する指導体制の充実（食の全体計画（案）の作成）

IV 研究の構想



V 研究の内容

1 学校における食育の必要性

(1) 食育基本法における子供に対する食育

平成17年、社会情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中、「食」を大切にする心の欠如や栄養バランスの偏った食事、不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加等を背景に、食育基本法が成立した。その前文では「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と規定し、子供に対する食育を重視している。

(2) 学習指導要領における食育の位置づけ

学習指導要領総則では、子供たちに生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう、学校における食育の推進が位置付けられている。平成20年に告示された内容では、食育の推進は「保健体育科の時間はもとより」とされていたが今回の改訂で「保健体育科、技術・家庭科、特別活動の時間はもとより」としている。さらに、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間等が加えられた(資料1)。また、栄養教諭の専門性を生かす等教師間の連携に努める、としておりこれまで以上にチーム学校として取り組む必要を示している(図1)。

(3) 食の手引きにおける指導の目標と食育の視点

食の手引きでは第1章第6節に、食に関する指導

平成20年告示	平成29年告示
特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。	特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間(はもとより、各教科、道徳及び総合的な学習の時間など)においてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。

資料1 学習指導要領総則における「体育・健康に関する指導」の比較

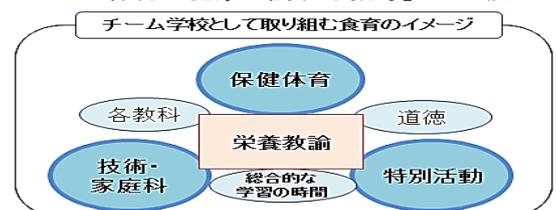


図1 栄養教諭の専門性を生かす連携

の目標(資料2)と食育の視点(資料3)を示している。本研究では特に、「食の重要性」、「心身の健康」の視点に重点を置いて実践を行う。また、指導の目標が年間を通して達成されるよう、食に関する全体計画に6つの視点を位置づけていく必要がある。

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。

◆食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 【食の重要性】
◆心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく力を身に付ける。 【心身の健康】
◆正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 【食品を選択する能力】
◆食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。 【感謝の心】
◆食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 【社会性】
◆各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。 【食文化】

資料2 食に関する指導の目標

資料3 食育の6つの視点

(4) 生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う食育

食の手引きでは、「成長期にある子供にとって、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と同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要」と述べている。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは容易ではない。そこで、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う食育として、子供たちの食への関心を高め、欠食や偏食を避け、栄養バランスがよい食事を取る等の望ましい食習慣を実践するための能力を身に付けさせたい。

2 栄養教諭とは

児童生徒の食生活の乱れが深刻化する中、平成17年4月から新たに栄養教諭制度が開始された。栄養教諭は、管理栄養士又は栄養士の免許を有しており、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する教師である。

(1) 栄養教諭の職務

学校教育法第49条に栄養教諭の職務として、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」と規定されている。文部科学省は栄養教諭の職務を「食に関する指導」と「学校給食の管理」に分類している(図2)。

栄養に関する専門性をもつ教職員には「栄養教諭」の他に「学校栄養職員」がいる。学校栄養職員は学校給食法第10条第3項で、栄養教諭に準じて、食に関する指導を行うよう努めることとされている。本研究では栄養教諭、学校栄養職員と連携して実践検証を行うため、両者を総称する際には以下栄養教諭等とする。

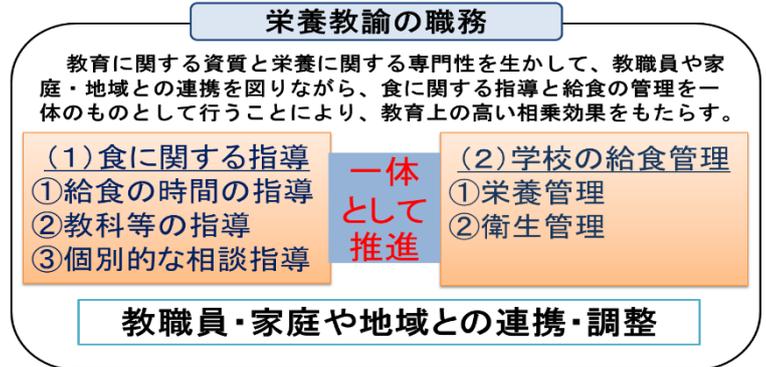


図2 栄養教諭の職務

(2) 栄養教諭との連携

これからの学校においては、子供を取り巻く状況の変化や複雑化・困難化した課題に向き合うため、教職員に加え、多様な人材が各々の専門性に応じて、学校運営に参画することにより、学校の教育力・組織力を高めていくことが重要である。そのため、文部科学省において、教員が指導力を発揮できる環境を整備し、チームとしての学校の力を向上させるための方策について検討がなされ、「チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について(平成27年12月21日中央教育審議会答申)」が提言された。その後、平成28年7月には「これからの養護教諭/栄養教諭の在り方に関

する検討会議」が設置され、その中の「栄養教諭ワーキンググループ」において、これから求められる栄養教諭の役割等について検討された。その結果を踏まえ、全教職員が栄養教諭を中心とした食育推進体制に認識を深め、学校における食育をより推進させることを目的に「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育～チーム学校で取り組む食育推進のPDCA～」が平成29年3月に作成された。栄養教諭、教職員、それぞれの役割を示し、連携の重要性を述べている。

食育には専門的な知識が必要な場面があり、栄養教諭が中核となって食育を推進していくことは重要である。一方、栄養教諭は複数の学校を担当していたり、給食センターに派遣されている等、教職員と顔を合わせる機会は多くない。そういった中で栄養教諭が中心となり力を十分に発揮できるよう、本研究では食育担当の立場から連携方法を探っていく。

3 食に関する指導の内容

「食の手引き」、「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」では、食に関する指導の内容を(1)教科等における食に関する指導、(2)給食の時間における食に関する指導、(3)個別的な相談指導の3つに体系化し、内容を示している。

(1) 教科等における食に関する指導

教科等における食に関する指導内容(例)を「食の手引き」から抜粋し資料4にまとめた。また、学習指導要領解説総則編には、付録6に「食に関する教育」について関連する教科等の内容がまとめられている。実践の際には、これらを参考にしていきたい。生徒には当該教科等の目標や内容を身に付けさせることを第一義的に考え、その過程に「食育の視点」を位置づけ指導することが大切である。栄養教諭との連携の方法としては、ティーム・ティーチング、教材研究等が想定される。本研究では全職員が取り組む特別活動での実践を行う。

(2) 給食の時間における食に関する指導

指導内容(資料5)には「給食指導」と「食に関する指導」がある。

「給食指導」とは、給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して年間約190日繰り返す教育活動である。毎日の給食指導の中に食育の視点を位置づけ、意図的、計画的に指導していくことが重要であると考えられる。

「食に関する指導」は献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶことができるほか、郷土食や行事食などの食文化を学校給食で学ぶことにもつながる。実践するにあたり、学級担任は事前に栄養教諭と連携を図り、教室に招いての指導を依頼したり、学級担任が指導するための資料提供を求め、食育の充実を図ることができる。本研究では栄養教諭等に、食育講話や資料提供を依頼して食に関する指導を行い、子供たちの変容を見取りたい。

(3) 個別的な相談指導

個別的な相談指導は、授業や学級活動の中など、全体での指導では解決できない健康に関係した

教科	考えられる指導内容(例)
社会	世界の人の衣食住などの生活や、同じ地域の過去と現在の生活の変化に着目し、世界の人の生活や環境の多様性が理解できるようにする。 [地理的分野B(1)ア(イ)]
理科	食べ物の中の栄養分や栄養分の吸収の仕組みについて理解できるようにする。 [第2分野(3)ア(ウ)]
技術・家庭科	中学生の1日に必要な食品の種類と概量について、実際の食品を食品群に分類したり、計量したりすることなどの活動を通して1日にひつような食品の概量を実感できるようにする。 [B(2)(イ)]
保健体育	心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できるようにする。 [(1)ア(イ)]
道徳	自分の生活を客観的に振り返り、特に朝食の取り方や、食事内容について振り返ることで、食の大切さを考えるきっかけとなるようにする。 [A 節度・節制]
総合的な学習の時間	地元で生産されている特産の農作物を農家と協力してつくり、収穫した農作物を加工したりする活動を行う。
特別活動	学級における給食や健康に関する諸問題について、調査活動を行って問題点を指摘したり、その改善方法などについて提案したりする活動を行う。 [学級活動(2)オ]

資料4 教科等における食に関する指導例

給食指導
○ 給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーなどを習得させる。
食に関する指導
○ 献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学習させる。
○ 教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食を通して確認させる。

資料5 給食の時間における食に関する指導

個別性の高い課題について改善を促すために実施する。学校全体で取り組み、実際の指導は栄養教諭が中心となって関係職員と連携しながら行う。教職員の役割(資料6)と想定される相談指導の例(資料7)をまとめた。個別的な相談指導について、本校ではこれまで職員への周知が十分ではなく、ほとんど実施されてこなかった。そこで本研究では食育担当、栄養教諭、養護教諭が連携し、個別的な相談指導が必要な生徒の抽出の方法や役割分担を具体的に検討する。専門性の高い栄養指導が、生徒の望ましい食習慣の形成を促し、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことができるよう、よりよい連携方法を探っていきたい。

管理職	<ul style="list-style-type: none"> 指導体制の整備と指導方針の決定、指導状況の把握 当該児童生徒及び保護者への対応
学級担任	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の学校生活の中での一人一人の児童生徒の健康状態や個性の把握 給食時における児童生徒の実態把握と指導 保護者との連絡調整
養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断結果や健康カードから健康問題のある児童生徒の把握 児童生徒に対する生活や健康相談に関する指導 保護者に対する生活や健康相談に関する指導
体育主任	<ul style="list-style-type: none"> 運動に関して健康問題のある児童生徒について、栄養教諭や養護教諭と情報共有
SC SSW	<ul style="list-style-type: none"> 児童生徒に対する生活全般に関する相談や支援 保護者に対する生活全般に関する相談や支援

資料6 個別的な相談指導における教職員の役割(例)

偏食傾向	偏食が及ぼす健康への影響について指導・助言
肥満傾向	適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について指導助言
痩身傾向	ダイエットの健康への影響について指導・助言
食物アレルギー	原因物質を除いた学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品等について助言
スポーツ実施	必要なエネルギーや栄養素の摂取等について指導

資料7 想定される個別的な相談指導の例

VI 研究の実際

1 教科における食に関する指導 授業実践

(1) 題材名 「なりたい自分になるための朝食を考えよう」 第2学年

学級活動(2)オ 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

(2) 題材について

① 題材観

小学生の頃から1年に1度、食に関する指導の内容として、栄養教諭等による授業を受けてきた。また、家庭科の授業では食事の役割や栄養素の主な働き、バランスのよい食事について既に学習をしている。これらの既に持っている知識・技能を基に、健康な心身や充実した生活を意識して、主体的に適切な食習慣を形成する態度を育てたい。

② 生徒観

中学生は心身共に大きく成長し、活動が活発な時期であるため十分な栄養を摂取することが必要である。特に12歳～14歳の女子の食事摂取基準は、生涯で最も多く大切な時期である。3食しっかりと食べ、栄養を補う意義を考えさせたい。また、中学生は、部活や塾、習い事等に食事時間が左右されやすく、本学級では41%の生徒が少なくとも週に1回は一人で食事をしている。さらに少数ではあるが、卒業後に親元を離れる生徒もいる。そこで、食事に関して親に頼りきりになるのではなく、主体的に望ましい食習慣を形成する態度を育てたい。

③ 指導観

望ましい食習慣の形成の促進を目指し、理想の献立を考える場を設定する。そこで、これまで学んだ知識・技能を基に食生活の工夫を考え、実践しようとする意欲を育てたい。生徒にとっての現在の関心事である勉強や部活動等と食のつながりに触れ、食に対する興味関心を持たせるとともに、栄養教諭等による専門的な指導により生徒の食に関する理解を深めていきたい。

(3) 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で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】

(4) 指導の過程

区分	活動の内容	活動の場	主な担当
事前	中学生の食事	給食時間	栄養教諭等
本時	なりたい自分になるための朝食を考えよう	学級活動	T 1 担任 T 2 栄養教諭等
事後	考えた朝食をつくろう	家庭学習	担任
事後	実践の振り返り	給食時間	担任

(5) 食育担当と栄養教諭の連携の流れ

① 依頼	担任（教科担任）から食育担当に実践したい授業内容、実施時期を伝える →食育担当から栄養教諭等に申し込む
② 相談会	栄養教諭等と担任が生徒の実態（給食の残量データ・教室での生徒の様子等）を共通理解した上でねらい達成のために指導案を協議する
③ 授業実践	チームティーチングによる授業を実践する
④ 評価改善	食育担当、栄養教諭等、担任（教科担任）で良かった点、改善点をまとめ次回に生かす

(6) 本時の指導について

- ① 本時のねらい
なりたい自分になるための朝食を考えることで、主体的に望ましい食習慣を形成しようとする態度を育てる。
- ② 本時の展開

	学習活動	生徒の活動と予想される反応	指導上の留意点
導入 展開	①スポーツ選手や有名人が「なりたい自分」を目指し、根拠をもって朝食を摂取していることを知る	「こんなに食べてるんだ」 「食トレだ！」	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな自分になりたいか、生徒に問いかけた後、スポーツ選手等の例を紹介する ・生徒の声を生かして板書する
	②課題の提示	なりたい自分になるための朝食を考えよう	
	③「なりたい自分」を考える	「筋肉をつけたい」 「テストの点数をあげたい」 「持久力をつけたい」	
	④朝食を考えるポイントを聞く	「なりたい自分」になるための朝食を考えるために、栄養教諭等の説明を聞く	
	⑤どんな朝食がいいか考える	「なりたい自分」と関連した朝食を考え、ワークシートに記入する	

まとめ	⑥発表 献立の良い点等の解説を聞く	代表者は献立を発表し、自分の献立の栄養バランスはどうか考えながら解説を聞く 代表者以外は、自分の献立を比較しながら解説を聞く 赤、黄、緑を意識したいろいろな朝食があることを知る	<ul style="list-style-type: none"> 実践意欲を高められるよう考えた献立の価値づけをする T 1 T2の解説を板書 T 2 献立の解説・価値づけ 衛生面に配慮する 3分以内で実演する T 1 実演 T 2 電子黒板操作
	⑦ 手軽な朝食の紹介	手軽な食材を利用することで、赤・黄・緑が揃った朝食が簡単にできることを知る	<p>考察：一方が説明をする場合、もう一方が板書や機会の操作といった連携が授業をスムーズに進行させたと考えられる</p> <ul style="list-style-type: none"> 今の食生活が生涯の健康につながることに触れる
	⑧ まとめ	ワークシートを記入	
	⑨ 振り返り	「朝食を工夫することで、なりたい自分に近づけることがわかった」 「これからは、赤、黄、緑を意識して朝食を摂るようにする」	
	⑩ 振り返りの発表	説話を聞く	
⑪ T1の説話			

考察：今回の授業は、事前指導として給食時間に講話をしたり、生徒の様子を見るために、栄養教諭等が何度も教室に足を運んだ経緯があった。そのことが栄養教諭等の専門性を明確に生徒に認識させ、授業の中で機能していたと考える。また、そうした流れを通して、授業終了後には生徒が栄養教諭等に駆け寄り、相談している様子が見られた。継続して栄養教諭等と連携し、生徒らに関わりを持ってもらうことで、教科、給食時間、個別、それぞれの指導が結びつき、よりよい指導につながると考える。



わかったこと
赤、黄、緑の大切さと、意外に簡単に時短でできる朝食もバランスかといえること。それ以外の色の働きを今まで以上に理解できた。自分に何をポイントにするかが大変ということ。

これからの自分にできること
私は、朝食はバスケの朝練とかかあるくらいしかなくて、しっかり朝食をとれないことがあるから、手軽でかろく栄養かといえる朝食をとろうと思った。毎日、朝食をとろうと思った。そのために朝食はやってみようと思った。

考察：資料8は生徒の授業の振り返りの記述である。栄養教諭等の専門性の高い指導は、食に関する理解を深め、望ましい食習慣を形成しようとする態度を育成するために有効であったと考える。また、半数近くの生徒が「手軽さ」について振り返る記述をしていたことから、実生活に役立てる食に関する指導において、重要な面であると考えられる。

資料8 授業の振り返り

③ 板書計画

めあて なりたい自分になるための朝食を考えよう

食品群の働き
 赤 体をたくわえる
 黄 エネルギーになる
 緑 体の調子を整える

栄養バランスチェック
 赤
 黄
 緑

2-6 残量調査
 6月24日(水)
 2-6の残量 4.73kg
 全体の残量の約10%

(7) 事後指導

「考案した献立を実際に作る」、「5日分の朝食内容を工夫する（パンと牛乳だけの朝食にトマトをつけたす等）」という宿題を提示し、望ましい食事を摂る実践を図った。

考察：63%の生徒が、事後の実践において、自分で食事を工夫することができていた。工夫の内容としては、食品の品数を増やしたり、食べる量を調整する等が多く見られた(資料9)。意識をすれば日常生活で無理なく取り組める実践であったと考える。栄養教諭等と連携した授業実施後、どのように担任が継続的に事後指導をするかが課題である。意識を向上させる指導のみならず、家庭環境に配慮して個別に指導を行う必要性があると考える。

18日(土)	かにゼリ(味噌)お茶		おにぎりにわかめ入りにした。
19日(日)			おにぎりを多めに食べた。
20日(月)			パンをチキンソースで食べてみた。
21日(火)	食パン、お茶	西(西)	食パンをチキンソースで焼いて食べた。
22日(水)	かにゼリ(味噌)お茶	西(西)	わかめがめり入りにした。

感想
今までより多く朝食を食べたことで、朝の体のたるさやだるさなどがなくなった感じが良くなった。午前の授業に集中しやすくなりました。なつ、頑張る継続していきたいです。でも、家におかあ、お父さんになりました。

資料9 事後指導のワークシート

2 給食時間における食に関する指導

(1) 担任による指導

栄養教諭等に資料作成を依頼し、担任が指導を行う。

内容	牛乳の栄養について
ねらい	成長期にカルシウムを摂取することが、生涯健康に過ごすために重要であることを知り、残さず牛乳を飲む意識を高める
食育の視点	心身の成長や健康の保持増進の上で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】
事前	・栄養教諭等に依頼(内容と所要時間を伝える) ・資料を受け取り、内容について栄養教諭と確認
当日	・担任は早めに給食を食べる ・給食スタート5分後、発表開始 ・担任によるまとめ
事後	栄養教諭等と担任で良かった点、改善点を振り返り、まとめ、次回に生かす

資料10 使用スライドの一部

(作成 豊見城市学校給食センター 栄養教諭等)

考察：「大人になったらもう骨って増えないの?」「転んだだけで骨折して、寝たきりっていやだな」などの生徒の声があり、牛乳の栄養について意識を高めることができた。また、栄養教諭等が作成した資料を用いて、担任が指導を実践したことで、担任自身の栄養についての知識が深まった。今後の指導にもつながる取り組みになったと考える。一方、牛乳の残量は指導前と指導後で変化することはなく、同じ生徒が牛乳を残している状況がみられた。このことから、牛乳を残す生徒へ、個に応じた対応を行う必要があると考える。

(2) 生徒による食育発表

栄養教諭等に資料作成を依頼し、給食委員が内容を発表する。表1. 実施日の給食における

内容	私たちの給食と残量
ねらい	・給食の残量について現状を知り、食品ロスや給食に携わる人々への感謝の心、成長期における栄養価の充足について考えさせる
食育の視点	・食べ物を大事にし食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ【感謝の心】 ・心身の成長や健康の保持増進の上で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】
事前	・栄養教諭等に依頼(内容と発表時間を伝える) ・資料を受け取り、内容について栄養教諭と確認 ・給食委員に給食の残量を把握させ、問題意識を持たせる ・給食委員へ発表指導
当日	・担任:電子黒板の立ち上げ ・給食委員:早めに給食を食べる ・給食スタート5分後、発表開始 ・発表後、担任から一言
事後	栄養教諭等と担任で良かった点、改善点を振り返り、まとめ、次回に生かす

	提供量	摂取量
熱量(kcal)	107%	107%
たんぱく質	90%	89%
脂質	126%	124%
ナトリウム	192%	188%
カルシウム	124%	122%
マグネシウム	167%	164%
鉄	155%	153%
亜鉛	147%	153%
ビタミンB1	116%	114%
ビタミンB2	80%	80%
ビタミンC	53%	33%
食物繊維	72%	71%

考察：検証前の残量調査では熱量充足率77%であったが、この日の残量は大幅に減少し、熱量充足率は107%であった(表1)。また、「給食ができるまでに、関わってくれている人の思いを無駄にしないためにも残さず食べたい」という生徒の感想を得ることができた。生徒に考えさせ、行動に影響を与えた食育発表であったと考える。同時に普段食べている給食を生きた教材とした食育実践の効果を感じさせられた。給食委員がその日の残量の少なさを知り、誇らしげにしていたことが印象的であった。このような取り組みを重ねることで、生徒が自発的に望ましい食習慣を形成しようと発信する雰囲気をつくることができると考える。



資料11 使用スライドの一部
(原案作成 学校栄養職員 上江洲 紗希)

(3) 栄養教諭等による指導

栄養教諭等が直接教室に出向いて指導する。

内容	中学生の食事
ねらい	成長期に必要な食事の量を知り、給食でその3分の1の量を確認する
食育の視点	・心身の成長や健康の保持増進の上で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】
事前	・栄養教諭等に依頼(内容と所要時間を伝える) ・給食委員へ司会指導
当日	・担任:電子黒板の立ち上げ ・給食委員:司会、お礼の言葉 ・給食スタート5分後、発表開始
事後	栄養教諭等と担任で良かった点、改善点を振り返り、まとめ、次回に生かす

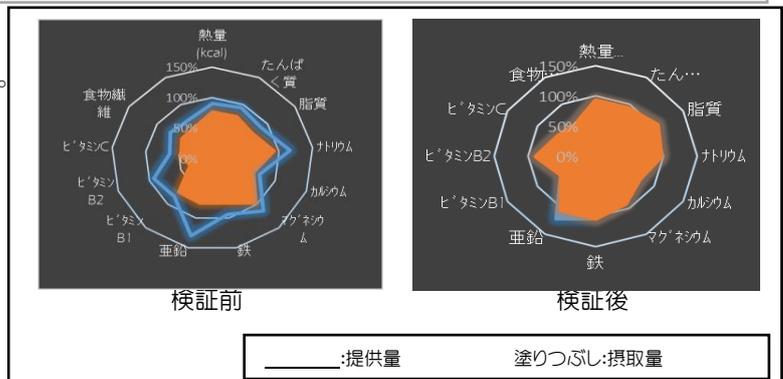


資料12 使用スライドの一部
(作成 豊見城市学校給食センター 栄養教諭等)

考察：生徒らが、自分の給食と、提示された目安の量を比較しながら栄養教諭等の話を聞く姿から、「給食」という実物を用いての指導が生徒の関心を高めたと考える。具体的な必要量を目計り、手計りできるよう示したことは、生徒が理解を深めただけでなく、担任にとっても今後の指導に役立つ内容であった。また、栄養教諭等による直接の指導は、生徒の疑問や質問に対し、栄養教諭が詳しい説明を加える等、深い学びがへえた。このような栄養教諭等の講話によって、生徒、担任が知識を共有し、共に実践していくことで、給食時間における食に関する指導に、深まりや継続性が生まれると考える。

(4) 残量調査の結果

資料13は残量調査の結果である。検証前は残量が4.73kg、学校全体の10%と多かった。しかし、検証後の残量調査では、ほとんど残量がなく、給食提供量をほぼ食べることができた。自分たちの栄養摂取の現状を、栄養教諭等によりデータで示されたことにより、生徒が考え行動した結果であると考え。



資料13 残量調査の結果

3 個別的な相談指導

食育担当、栄養教諭等、養護教諭の三者で、個別的な相談指導の周知の方法や必要な生徒の抽出方法、役割分担等を具体的に検討した。

(1) 相談指導の流れ

相談指導が必要とされる場合、どのような手順や、役割分担がふさわしいかを話し合った。

「職員全体で取り組めるような言葉を図に示したい」、「個別相談指導委員会の中で生徒に同席する職員を決めてほしい」等、それぞれの立場からの意見を出し合い、フローチャートを作成した(図3)。

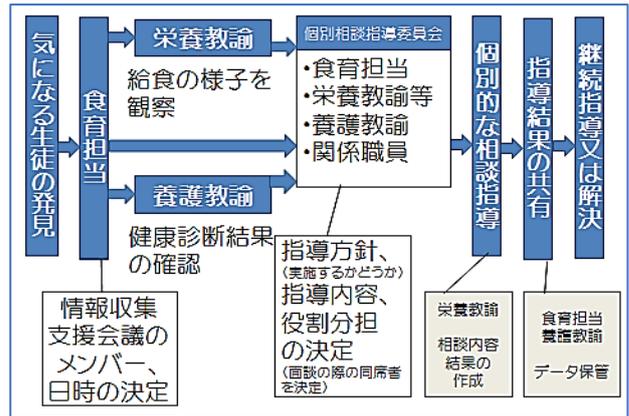


図3 個別的な相談指導の流れ

(2) 肥満・痩身傾向にある生徒への個別的な相談指導

伊良波中学校では健康診断の結果から、肥満度に基づく判定により必要な生徒へ医療機関を紹介してきた。しかし、その中には受診しない生徒もいる。そのような生徒に対し、成長期を健康に過ごすとともに、将来に向けた望ましい食習慣の形成を促すため、栄養士による個別的な相談指導を医療機関と同時に紹介することを試みることにした。三者が持つ生徒の情報を共有した上で話し合いを進め、作成した計画を資料14にまとめた。実施可能な相談件数を栄養教諭等が提示する等、それぞれの専門領域からどのようなことができるのか、意見を出し合い、計画を立てたことで、誰かに依頼されて行うのではなく、チームとして取り組む体制ができた。三者での話し合い自体がチーム学校として食育を推進するために重要であったのではないかと考える。

①目的	<ul style="list-style-type: none"> 全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促す。 発育・発達期である生徒が健康に過ごすと共に将来に向けた望ましい食生活の形成を促す。 								
②対象	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の結果、軽度肥満、中等度肥満、高度肥満、軽度やせ、高度やせと診断された生徒 								
③実施方法	<ul style="list-style-type: none"> 対象生徒に案内文を配布し、希望を申し出た生徒又は保護者に対し、栄養教諭等が実施する。 								
④ 役割	<table border="1"> <tr> <td>栄養教諭等</td> <td>相談指導</td> </tr> <tr> <td>養護教諭</td> <td>生徒の抽出</td> </tr> <tr> <td>食育担当</td> <td>案内文作成・窓口</td> </tr> <tr> <td>学級担任</td> <td>保護者との連絡調整</td> </tr> </table> <p>※関係職員で実態の報告や指導に関する提案を行い、情報を共有して取り組む。</p>	栄養教諭等	相談指導	養護教諭	生徒の抽出	食育担当	案内文作成・窓口	学級担任	保護者との連絡調整
栄養教諭等	相談指導								
養護教諭	生徒の抽出								
食育担当	案内文作成・窓口								
学級担任	保護者との連絡調整								

資料14 肥満・痩身傾向にある生徒への個別的な相談指導計画

4 教職員への調理実習

調理実習には、食に対する興味関心や感謝の心を深めたり、健全な食生活を送るために必要な調理技術を習得することが期待できる。また、協働して料理を作り、共に食事をすることで人間関係を深めるといった面があり、「望ましい集団にしたい」と考える学級担任や部活動顧問と「食育の視点」が合致する活動であると考えられる。一方、担任や部顧問のみで慣れない活動をさせる事は困難な面がある。そこで栄養教諭等と共に、職員への調理実習を行なった(資料15、図4)。併せて栄養教諭等とのTTによる調理実習を提案した。実習中は、教職員が栄養教諭等に給食を残す生徒について相談したり食育について質問する姿が見られ、両者の交流の場とすることができた。また、実習後の感想から、参加者が食育についての理解を深

①目的	<ul style="list-style-type: none"> 調理をしながら教職員が食育に対する理解を深める場とする。 栄養教諭等と教職員の交流の場とする。 学級や部活動での調理室利用を推進する。
②参加者	食育担当、栄養教諭等、希望する職員
③所要時間	放課後に1時間程度
④テーマ	簡単な朝食作り
⑤注意事項	新型コロナウイルス感染予防のため、調理台1台につき1人で行う

資料15 教職員への調理実習の概要

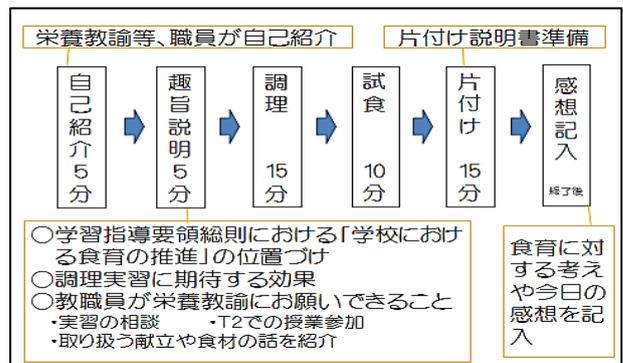


図4 当日の流れ

めたり、意識を高めることができたと考える(資料16)。一方、実習中に教職員から「どこに何の道具があるのかわからない」、「調理室の使い方を忘れてしまいそう」という声があった。調理室使用方法のマニュアルを作成する等、誰もが使いやすい調理室にしていくことが課題である。このような研修の場を食の全体計画に位置づけ、調理実習を推進していきたい。そして、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う工夫として、教育活動の様々な場で食に関する体験活動を行い、食の重要性や喜びや楽しさを生徒に感じさせたい。

○社会科が食育に適しているということに驚きました。教科全体で食育を行うことを学んだので、意識して取り組みたいです。

○普段なかなか関わることのできない栄養職員や他学年の職員と交流ができて良かった。私も食に関する知識があっても、意識が低くなっているなど感じるので高め合う場としていいなと思いました。

○今回調理実習に参加して、自分達が作った物を「おいしくてもおいしくなくても大切に食べる」ということはもちろん、人とのコミュニケーションや個性が見えて、とても面白いし有効活用できるなと感じました。また、本物の食材を扱っての食事についての学習は、教室で行う授業よりも絶対説得力があって、生徒自身も食について深く考えることができそうだなと思いました。今後、学活や部活動の際に今回のような調理実習を通して、生徒同士や先生と生徒の関係をうまく築けたら良いなと思いました。

資料 16 参加者の感想

Ⅶ 研究の成果と課題

1 研究の成果

- (1) 学校における食育の必要性と、栄養教諭等の法的、実務内容について理解を深めることができた。
- (2) 「栄養教諭等と学校現場の連携しやすい実践方法」の視点から
 - ① 教科等における食に関する指導内容と給食時間における食に関する指導を結びつけたTTは、横断的食育推進の研究となった。TTで授業を行った際、栄養教諭等の専門生を活かした役割分担を行うことが重要であると共に、一方が説明をする場合にはもう一方が機器の操作や板書、といった連携が授業をスムーズに進行させた要因となった。とくに新しい生活様式における連携授業下では、ICTの活用や板書を通して焦点化・共有化することにより、生徒の学び合いを深めることが検証できた。今回の実践では、2人で授業をすることのメリットを存分に活かすことができ、今まで以上に食育推進には、連携が必要であることが検証できた。
 - ② 担任による指導や生徒による食育は、栄養教諭等に資料作成を依頼する取り組みにより、担任自身は栄養についての知識が深まり、生徒には変容がみられた。特に栄養教諭等が作成した資料を使用した生徒の食育発表日には、給食の残量がほぼゼロであったことから、その有効性が伺えた。全ての食育実践に、栄養教諭等に学校現場に足を運んでもらうのではなく、資料提供を求めたり、食に関する指導の相談にのってもらう等の連携方法でも食育の効果を得ることができた。
 - ③ チーム学校で食育を推進する工夫として、食育担当、栄養教諭等、養護教諭の三者による個別相談指導計画作成と教職員への調理実習に取り組むことができた。
- (3) 「よりよい指導の在り方」の視点から

表 2 アンケート結果

食生活で気を付けている項目	事前	事後
栄養バランスを考えて食べている	33%	41%
朝・昼・夕三食必ず食べている	61%	80%
朝食で主食+2品以上食べる	38%	52%
できるだけ多くの種類の食品を食べる	8%	33%
お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない	5%	36%
食事を残さず食べる	61%	72%

① 検証前後のアンケート結果より

検証前後に学級の生徒を対象にアンケートを実施した(表2)。「栄養バランスを考えて食べている」、「朝・昼・夕三食必ず食べている」、「朝食で主食+2品以上食べる」、「できるだけ多くの種類の食品を食べる」の項目は、家庭における影響が大きい部分ではあるが、ポイント数の増加が見られた。自らの食生活を主体的に考え行動できるようになった、という生徒の変容を伺うことができ、学校における食育の重要性を再認識できる結果となった。また、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」の項目では25ポイントの増加が見られ、自分の食生活を改善しようと意識する生徒が増えたと考える。これらの結果より、本研究での実践に一定の効果があったと考える。

- ② 新しい生活様式の下で、学校における様々な体験活動が制限される中、給食は残された数少ない体験活動である。栄養教諭等と連携したことは、給食を生きた教材とし、体験的な深い学びに

結びつけることができた。

- ③ 実践を通して考察したことを活かし、食の全体計画(案)を作成することができた(資料17)。チーム学校として取り組むには、情報を共有してみんなでそれぞれができることを一緒に考え、意見を出し合うことが大切であった。そこで、今回作成した食の全体計画案には情報共有や話し合う場として「19の日」を設定した。また、食育推進を図ると同時にリモートでも行える計画を入れ込み、業務の効率化と新しい生活様式に対応した内容とした。

食に関する指導の全体計画②		4月	5月	6月	7～8月	9月
教科等		入学式・身体測定・歯科検診	校内陸上競技大会	夏季大会	夏休み	地区陸上競技大会
推進体制	進行管理	食育推進方針の周知			職員向け調理実習	
	計画策定	食に関する指導の確認			今後の食育に向けた打ち合わせ	
社会		食育の視点に関連した内容を教科主任が記入				
理科						
技術・家庭科						
保健体育						
他教科						
道徳						
総合的な学習の時間						
特別活動	学級活動					
	生徒会活動	献立紹介(放送委員)	献立紹介(放送委員) 残量調査手伝い(給食委員)	献立紹介(放送委員) 完食コンクール(給食委員) 食育発表(給食委員)	献立紹介(放送委員) 夏休みの食事について 掲示物作成・張り出し(給食委員)	献立紹介(放送委員) 食育発表(給食委員)
	給食時間	給食時間の過ごし方 ●食事のマナーについて(社会性) ●一口目は野菜から(健康)	:準備、後片付けの仕方、協力体制、食事のマナー ○夏季大会に向けての食事(3年・食の選択)	◎残量調査の報告(健康・感謝) ◎むし歯予防について(健康)	◎生活習慣病について(重要性・健康・食の選択)	◎豊見城市の特産物について(マンゴーランチと関連させる・食文化) ○中学生の栄養(1年・健康・食の選択)
学校給食の関連事項	月目標	よい食べ方の基礎を身に付けて楽しい雰囲気でする	調和のとれた正しい食事の取り方について知る	骨や歯を丈夫にする食品について知る	暑さには負けない食事の取り方について知る	体をつくるのに必要な動物性たんぱく質について知る
	食文化の伝承	清明祭(ウサンミ) 四日(ちんびん、ポーポー) 五月五日(あまがし)			旧盆(ウンケー・ジューシー、ウサンミ) 十五夜(フチャギ) 七夕	
	行事食	入学祝い献立	沖縄復帰記念献立	慰霊の日献立	七夕献立	十五夜献立
	その他			虫歯予防月間		
	旬の食材	春キャベツ、新タマネギ、たけのこ、いちご、アスパラガス、トマト、きゅうり、ささげ				きゅうり、スイカ、ゴーヤ、ヘチマ、冬瓜、おくら、なす、ピーマン
地場産物						
個別の相談指導	個別の相談指導の周知 肥満・やせ傾向個別指導の計画					
家庭・地域との連携	個別の相談指導案 内文配布	食育便り(1,3年)			給食便り(給食センターより配布)	

○毎月19日を「19(育)の日」と設定し、栄養教諭等の来校日とする。
○「19の日」及び「給食時間における食に関する指導」に関しては、ICTを活用する等新しい生活様式の下で実践できるよう工夫する。

資料17 食の全体計画(案)の一部

2 今後の課題

- (1) チーム学校として栄養教諭を中核とした食育推進体制について、教職員への周知を図る研修等が必要がある。
- (2) 連携のためには、打ち合わせの時間の確保や、簡易化を図っていく必要がある。また、中学校で「教科等における食に関する指導」を行うには日程の調整に課題があり、年間指導計画に位置づける等、計画的に実施していく必要がある。そのため前年度で日程の調整をすることが大切である。
- (3) 個別の相談指導に関して、今後実際に取り組む中で、よりよい方法を検討していく必要がある。また、チーム学校で取り組む体制や家庭との連携を強化し全体計画を実践化することが重要である。

〈主な参考文献〉

- ・ 文部科学省『中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編』『解説 特別活動編』 2018
- ・ 文部科学省『食に関する指導の手引き-第二次改訂版-』 2019
- ・ 文部科学省『栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育～チーム学校で取り組む食育のPDCA～』 2017