

学校全体で取り組む食育の推進

－生徒の食選力の向上を目指して－

今川 早紀（京都市総合教育センター研究課 研究員）

Key Words : 食選力, 教職員の食に対する意識, 心身の健康, 学校全体で取り組む食育

平成17年に食育基本法が成立し、食育の位置づけが明確になった。その中で食育は、知育、徳育、及び体育、すなわち、「生きる力」の基礎となるべきものと示されている。本来、食育は世代を問わず、国民運動として推進するべきものではあるが、第三次食育推進基本計画では、重点課題の一つに若い世代への食育を挙げている。子どもへの食育は家庭を中心とし、学校においても積極的に推進していくことが求められる。

そこで、本研究では学校全体で取り組む食育を推進し、生徒の食選力の向上を目指した。飽食の時代と言われる現代だからこそ、食べるものを選択する力を身に付けることが必要であると考えた。そのために、必要な知識の定着や活用する力の育成と共に、様々なアプローチを通して食に対する意識の向上を目指した。

研究を通して、生徒の食に対する意識が向上し、行動の変化が見られた。また、学校全体での取組を進める中で教職員の意識にも変化が見られた。

目 次

はじめに…………… 1

第1章 食育の必要性

第1節 国民運動としての食育

- (1) 食育の位置づけ…………… 1
- (2) 「食」をめぐる様々な問題…………… 2
- (3) 中学校における食育の現状…………… 2

第2節 本研究で目指す生徒像

- (1) 食育で育む資質・能力…………… 4
- (2) 本研究の構想…………… 4

第2章 生徒の食選力の向上を目指して

第1節 事前アンケートより

- (1) 生徒アンケート…………… 5
- (2) 教職員アンケート…………… 7
- (3) 家庭科教員アンケート…………… 8
- (4) 事前アンケートから見えたこと…………… 9

第2節 多角的なアプローチ

- (1) 家庭科授業…………… 9
- (2) 生徒会活動を通して…………… 10
- (3) 教職員の食を意識した生徒との関わり…………… 11

第3章 実践について

第1節 家庭科授業

- (1) 知識定着問題の実践…………… 12
- (2) 知識活用問題の実践…………… 12
- (3) 自分事として捉えさせるために…………… 14

第2節 生徒会活動の具体

- (1) 食育放送…………… 15
- (2) 朝食調査…………… 16

第4章 研究の成果と課題

第1節 事後アンケートより

- (1) 生徒アンケート…………… 18
- (2) 教職員アンケート…………… 19
- (3) 教職員の食を意識した生徒との関わり…………… 20

第2節 研究の課題…………… 21

第3節 今後の展望…………… 21

おわりに…………… 22

< 研究担当 > 今川 早紀 (京都市総合教育センター研究課研究員)

< 研究協力校 > 京都市立松尾中学校
京都市立桃山中学校

< 研究協力員 > 小野 陽介 (京都市立松尾中学校教諭)
野田 しずか (京都市立桃山中学校教諭)

はじめに

1970年代から1990年代にかけて、食品の輸入が増加し、外食産業が発展した。また、ライフスタイルの多様化も相まって、日本の食生活は大きく変化し、「飽食の時代」と呼ばれるようになった。現在、日本で暮らす多くの人が食べる物に不自由なく生活することができているであろう。しかし、その一方で、「飽食」であるが故に起こる問題も散見される。食品ロスや食料自給率の低下などはそのうちの一つであり、これらの問題を少しでも改善するために、多くの自治体や企業などが様々な取組を行っている。

では、世の中に多くの食べ物が溢れているこの時代に、私たちが身に付けなければならない力とはどのようなものだろうか。それは、「食品を選択する力(=食選力)」であると考え。何も考えずにただ好きなものだけを食べるのではなく、自分の体や健康のことを考えて食べるものを選択する力を身に付けることは、飽食の時代を健康に生きるためには欠かすことのできないものである。食べたいものをいつでも手に入れることができるのは大変便利ではある。その中で、私たちはいろいろな判断をしていかなければならないのではないだろうか。

近年、核家族化が進み、共働き世帯が増加する中で、子どもが一人で食事をする「孤食」が問題となっている。孤食では、偏食をしても指摘されることがない。また、早食いや過食、食事のマナーについても同様である。本来、これらのことは家族で食卓を囲み、会話をしながら食事を楽しむ中で指摘されたり、マナーについては学んでいったりするものである。しかし、家族が揃って食事をするのが難しい家庭もあることは否めない。どのような状況であっても、好きなものだけで食事を済ませることがないようにするためには、一人一人が食選力を身に付け、中学生のうちから考えて食べる習慣を身に付けることが望ましい。

そこで、本研究では、食べるものを選択する際に必要となる知識の定着を図り、その知識を自身の生活で活用する中で、生徒の食選力の向上を目指した。特に、中学生の時期は成長期であり、勉強や運動を活発に行うため、栄養バランスのとれた食事をとることは非常に大切である。そのことを生徒自身がしっかりと理解し、自分のために何を食べるかを考えて選択するこ

とが心身の健康、そして充実した学校生活を送ることに繋がると考える。

第1章 食育の必要性

第1節 国民運動としての食育

(1) 食育の位置づけ

「食育」という言葉は明治時代、西洋医学・栄養学批判を展開した石塚左玄により明治30年頃造られた言葉である。その後、石塚の主張に共感した村井弦齋が「食道楽」(村井弦齋著・明治36年)を報知新聞紙上にて連載し、「食育」という言葉は人々に知られることとなった。その中で「食育」は単なる肉体的な健康維持を意図するものではなく、精神的満足や心の豊かさ、社会的な健全性を育む役割も担うものであるとも考えられている⁽¹⁾。

現在でも「食育」という言葉自体は広く人々に知られており、これまでも食育を推進するため、食品安全委員会、文部科学省、厚生労働省、農林水産省などが中心となって様々な取り組みを進めてきた。また、地方公共団体や民間団体においても、自発的な食育への取り組みが行われてきた。

その中で、平成17年6月10日、第162回国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から施行された。この法律が制定された目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにある。食育基本法には、「食育」が次のように位置づけられている⁽²⁾。

- ①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
- ②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こと

このように、食育基本法においても食育は栄養指導だけにとどまらず、生きる力や豊かな人間性を育むものであると明記されている。

食事をとることにより脳に栄養が運ばれ、脳の働きが良くなり、学習効率の向上に資する。また、アスリートが食事をトレーニングの一環として捉え、食事を管理したり、サポートするスタッフとして管理栄養士に協力してもらったりするのは、食事が運動に及ぼす影響が大きいためである。

これらのことから食育は、生命維持や健康

維持のためだけでなく、知育、徳育及び体育の基礎、すなわち生きる力の基礎となるべきものであるということが明らかである。また、食育を通して食事のマナーを学び、食に関わる全ての人や物に感謝の気持ちを持ち、さらには環境に配慮した食生活について考えることは、豊かな人間性を育むことにも繋がる。

(2) 「食」をめぐる様々な問題

食育基本法が制定された背景には、「食」をめぐる様々な問題が個人の問題ではなく、社会全体の問題として捉えられたことにある。具体的には「食」を大切にする心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、「食」の安全上の問題の発生、「食」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失が挙げられている(3)。このような問題に対する抜本的な対策として、国民運動としての食育を強力に推進するため、食育基本法が制定された。そして、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標を定めた「食育推進基本計画」が5年毎に策定されている。平成28年度から令和2年度までの5年間を期間とする第三次食育推進基本計画では、これまで取り組んできた成果や課題とめまぐるしく変化する社会の中で明らかになった新たな現状や課題を踏まえ、五つの重点課題を柱とし、取組と施策を推進している。重点課題を以下に示す。

1. 若い世代を中心とした食育の推進
2. 多様な暮らしに対応した食育の推進
3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進
4. 食の循環や環境を意識した食育の推進
5. 食文化の継承に向けた食育の推進

第三次食育推進基本計画では、「食育を国民運動として推進し、食をめぐる様々な課題や目標を解決、達成するためには、国、地方公共団体による取組とともに、学校や保育所等の教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティアなど、関係者がそれぞれの特性を生かしながら多様かつ緊密に連携・協働していくことが重要である」と位置づけている(4)。食を取り巻く社会環境が変化する中で、それぞれの立場から食育推進のための取組を行うことが必要である。

本来、食育は世代を問わず、国民運動として推進すべきものではあるが、第三次食育推進基本計画で挙げられた重点課題に「若い世代を中心と

した食育の推進」がある。20歳代から30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えている。第三次食育推進基本計画啓発リーフレットには、若い世代が心身共に健康であるためには、主体的に健全な食生活を実践することに加え、食に関する知識や取組を次世代に伝え繋げていけるよう食育を推進するとしている(5)。また、子どもにも、食生活の乱れや健康に関して懸念される事項(偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ、肥満や過度のやせなど)が見られ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されている(6)。成長期にある子どもにとって、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ある。また、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容易ではない。幼い頃から小学生、中学生、そして高校生へと成長する中で、継続的な食育に取り組み、望ましい食習慣を身につけさせることが必要である。

子どもへの食育は家庭が中心となっていくものだが、近年、核家族化の進展、共働き世帯の増加などの社会環境の変化とそれに伴う孤食の増加等を背景とし、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、管理していくことが困難になってきているという現状がある(7)。このような現状を踏まえると、子どもへの食育は家庭を中心としつつ、学校においても積極的に取組を推進していくことが重要である。

(3) 中学校における食育の課題

平成29年に告示された学習指導要領総則に、「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、「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」が作成された(8)。子どもの食を取り巻く状況の変化に対応するため、学校における食育の一層の推進を図ることも改訂の目的としている。本市においても食に関する指導を推進しており、これまでに述べた食育の位置づけを念頭に置いた上で、京都の食文化や食材、地産地消などを踏まえた食育を通じてより良い人生や持続可能な社会の創り手となる子どもを育成するとしている(9)。

本市の中学校では選択制給食を実施している。家庭からの手作り弁当の教育的効果を生かしつつ、中学生の栄養バランスに配慮した食事を提供することを目的として平成15年度から全校で実施され

た。選択制給食の利点は、保護者や生徒がそれぞれの健康状態や生活の状況などを考慮し、家庭から弁当を持参するか給食を申し込むかを選択することである。月毎に申込をすることができるため、保護者が多忙な時期は給食を利用し、弁当を作る時間がある時期は家庭からの弁当を持参させるなど、それぞれの都合に合わせることができる。このような選択制給食の特徴を踏まえた上で、本市の中学校における食育の課題を述べる。

課題の一つ目は先述した選択制給食の利点を生かしきれていないことである。本来ならば、給食を申し込むか家庭からの弁当を持参するかとの二つの選択であるが、給食を申し込んでいない生徒の一部は登校途中にコンビニ等で購入したであろうおにぎりや菓子パンなどで昼食を済ませている。成長期にある中学生の昼食がおにぎりや菓子パンのみでは、必要な栄養が不足したり、栄養バランスが崩れたりする恐れがある。また、このような昼食が続くことで成長や健康に影響を及ぼす可能性もある。昼食に何を食べるかを保護者や生徒が選択する際には、様々な状況を鑑み、適切な選択をすることが望まれる。

一方で、給食を申し込んでいる生徒は栄養バランスの良い昼食をとることができているかというところではなく、嫌いなおかずがあれば平然と残し、好きなものしか食べていない様子が見られる。小学校のように自校調理ではないため、作っている人の顔が見えづらく、作っている人への感謝の気持ちをもったり、伝えたりする生徒の意識が低いことも残食に影響があると考える。また、食器を返却する際には完全に蓋をした状態になるため、何をどれだけ残したかを他の人に知られることがない。このような状況の中でも昼食指導をしている教員は生徒の実態を把握し、適切な指導をするよう努めなければならないが、給食を申し込んでいる生徒全員への指導ができていない学校もあるだろう。

家庭からの弁当を持参している生徒、給食を申し込んでいる生徒、それぞれに課題があるが、いずれにせよ成長期に必要な栄養が不足しないよう、しっかりと食べることが大切である。

また、学校給食は食に関する指導を効果的に進めるため、給食の時間はもとより各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用することができる、「生きた教材」としての役割がある。しかし、給食を食べていない生徒にとっては実感を伴わず、「生きた教材」としての効果が薄れてしま

う。また、指導をする教員が学校給食の食材や献立に様々な工夫があることを活用しきれていないという実態もあり、学校給食を効果的に活用する方法を模索しなければならない。

課題の二つ目は時間の問題である。中学校では昼休みに委員会活動や係の集まりがよくあるため、対象生徒は昼食を急いで食べ、昼食時間終了のチャイムと同時に教室を出ていく。移動教室や体育の着替えなどで昼食開始が遅れた日は昼食をかき込むように食べていたり、時間がないため全部食べられなかったりすることもある。とはいえ、昼食時間が長ければ良いというわけではない。昼食時間を長く設定することで、午後からの学校教育活動に影響が出たり、早く食べ終わった生徒の対応をしなければならなかったりすることが予想される。教職員だけでなく生徒自身も準備を手早くするなどの工夫をし、今設定されている昼食時間の確保に努めなければならない。

課題の三つ目は教科等の時間に継続した指導が困難であるということである。家庭科や保健体育科、社会科等、食に関する内容を取り扱う教科はあるが、3年間を通して食に関する内容を取り扱う教科はなく、継続した指導が難しいという状況にある。食育を通して望ましい食習慣を身につけさせるためには、日常生活の中で継続して行うことが必要である。各教科等において食に関する内容を取り扱うことは大切だが、それだけに頼ってしまうと継続した指導にはならない。教科で学んだことを日常生活で確認し活用するような機会を増やし、生徒が食について考える時間を継続的に作らなければならない。

これらの課題を解決するためには、全教職員が生徒の課題を共通認識し、食育を推進する意識をもつことが必要である。これまでにも食育を意識的に行っている教職員はもちろんいるが、岸田ら(10)は、中学校における食育実践の現状として、家庭科教員や養護教諭などの一部の教職員しか食育に関わっておらず、指導体制づくりや教科間連携が十分に行われていないと述べている。本市における食育実践の現状は、上記に同じとは言い切れないが、似たような傾向の学校もあるように感じる。そこで、本研究では学校全体で取り組む食育の推進のあり方について研究を進める。

第2節 本研究で目指す生徒像

(1) 食育で育む資質・能力

平成28年12月の中央教育審議会答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策について」の中で、「現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力」の「健康・安全・食に関する資質・能力」として食に関する資質・能力の考え方が示された。これを受け、「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」では、食に関わる資質・能力を以下のように整理している(11)。

食に関わる資質・能力

(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。

また、今まで「食に関する指導の目標」として示されていたものが、「食育の視点」として六つ示され、食に関する指導がさらに実践しやすいように再整理された(12)。

食育の視点

◇食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

【食事の重要性】

◇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、自ら管理していく能力を身に付ける。【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】

各学校における食に関する指導の目標は、学校教育目標に基づき独自に設定し、各教科等において指導を行うこととなっている。その際、先述の「食育の視点」に基づいて具体的な目標を設定することが重要である。

本研究では、「食育の視点」を踏まえ、何をどのように食べればよいかを選択する力、つまり、食選力を向上させることに重点をおいて研究を進める。

「飽食の時代」といわれる現代だからこそ、自分にとって何をどのように食べればよいかを選択する力が必要であると考え。適切な選択をするためには、食事の重要性をしっかりと理解し、その上で、心身の健康や成長のために何をどのように食べればよいかを考える力を身につける必要がある。また、食に関わる様々な知識の定着とそれらを活用する力も必要である。食事の重要性の理解と食に関わる知識の定着を図りつつ、自分にとって何をどのように食べればよいかを考え選択させることで、生徒の食選力が向上する。また、食べることへの意識(以下「食意識」という。)の向上にも繋がる。

生涯にわたる心身の健康が生きる力の基礎となることを生徒自身がしっかりと理解し、そのためには何をどのように食べればよいかを自己決定し、行動することができる生徒の育成を目指す。

(2) 本研究の構想

食についての選択は多岐にわたる。例えば、栄養に関すること(何を食べるか)、分量(どれだけ食べるか)、食べ方(食べる早さや咀嚼)、誰といつ食べるかなどである。日々の生活の中でこのような選択を行い、私たちは食生活を送っている。どの選択も心身の健康のためには必要なことではあるが、本研究では何をどのように食べるかを、栄養に関することを根拠に選択する力に重点をおく。本研究の構想を図1-1に示す。

成長期にあり、活動が活発な中学生にとって、必要な栄養素をバランスよくとることは重要である。食べるものを「何となく」選択するのではなく、栄養に関することを根拠に選択することができるように、食事の重要性、健康や成長との関わりなどをしっかりと理解させ、自分事として捉えさせる。そのためには、チェックシートで振り返りを行い、意識づけを行うことが必要である。自分

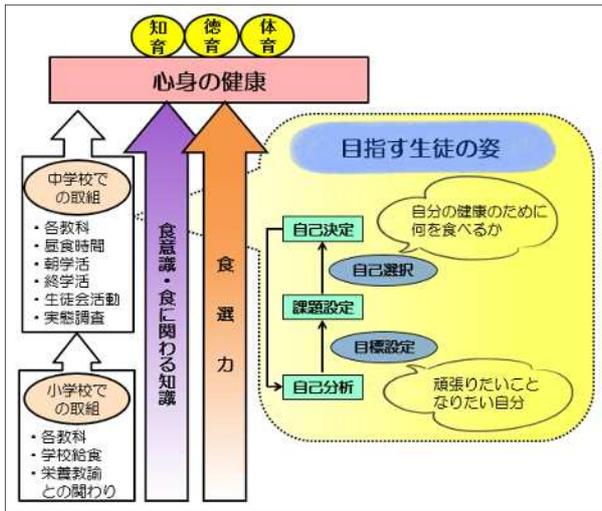


図 1-1 本研究の構想

の食生活を振り返り、食生活の課題を整理し、それらを改善するための具体的な行動目標の設定を行う。このようなプロセスを積み重ねていくことにより、生徒の食選力が向上すると考える。

また、生徒の食選力の向上のためには、学校全体で食育に取り組む必要がある。本市の中学校には栄養教諭が配置されておらず、食育の中心となる役割を担う人が明確ではない。教科の特性上から家庭科教員が、あるいは健康管理という面で養護教諭がその役割を担っている学校が多いが、本来、食育は教科横断的に全教職員が取り組むべきものである。学校生活のあらゆる場面で、様々な教職員が生徒に対して食に関する声かけや指導を行うことにより、生徒が食について考える時間が増加する。また、中学校は教科担任制のため、様々な教職員が自分の教科の視点から食育を行うことで、生徒も食育は「誰でも」「どの教科の先生でも」「どの時間でも」行うという認識をもつだろう。そして生徒会活動に食育の視点を取り入れ、各委員会で取組を行うことで生徒が主体的に食を通した健康について考え、学校全体で取り組むことができる。このように、学校生活の様々な場面で学校全体での食育に取り組む、生徒の食選力の向上を目指す。

- (1) 中川李子ら「食と緑の科学(64)」千葉大学大学院園芸学研究所 2010.3 pp.55~65
- (2) 農林水産省「食育の推進に向けて～食育基本法が制定されました～」2006.1 http://www.maff.go.jp/kinki/syouhi/seikatu/iken/pdf/syoku_suisin.pdf p.1 2020.3.1
- (3) 前掲(2) p.2

- (4) 農林水産省「『第3次食育推進基本計画』 啓発リーフレット」2017.3.9 p.4
- (5) 前掲(4) p.2
- (6) 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」2019.3 p.1
- (7) 前掲(6) p.2
- (8) 文部科学省「『食に関する指導の手引(第二次改訂版)』のポイント」2019.3 http://www.mext.go.jp/component/A_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/05/07/1293002_1_1_1.pdf p.1 2020.3.1
- (9) 京都市教育委員会「学校教育の重点2019」2019.4.16 p.2
- (10) 岸田恵津ら「兵庫教育大学 研究紀要 第44巻」2014.2 p.125~134
- (11) 前掲(6) p.16
- (12) 前掲(6) p.16

第2章 生徒の食選力の向上を目指して

第1節 事前アンケートより

(1) 生徒アンケート

研究を進めるにあたり生徒の現状を把握するため、研究協力校2校(A校・B校とする)において生徒を対象としたアンケートを実施した(以下、生徒事前アンケート)。調査実施期間は令和元年6月18日～令和元年7月18日、対象生徒は普通学級の1～3年とした。実施人数はA校450人、B校472人であった。調査では自身の食生活の実態や食に対する意識について問うた。

表2-1は朝食についての設問に対する回答である。「朝食を食べていますか」という設問では、A校とB校に同じ傾向が見られた。「平成30年度全国学力・学習状況調査」によると、「朝食を毎日食べている」という設問に対し、「している」と回答した中学3年生の割合は79.7%であり(13)、本調査との有意差はなく、中学生の現状を示す結果となった。「朝食に何を食べていますか」では、朝食の栄養バランスの状況を知るため、赤(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品・海藻)、緑(野菜・果物)、黄(ごはん・パン・麺類)それぞれの食品を朝食で食べる頻度を問うた。その結果、A校・B校共に「黄の食品」を「毎日食べる」と回答した割合は80%以上と高いが「赤の食品」と「緑の食品」を「毎日食べる」と回答した割合は40%以下であった。

表 2-1 朝食について

朝食を食べていますか (%)						
	必ず毎日食べる	週に 1~2 日食べない	週に 3~5 日食べない	月に 4 回程度しか食べない	まったく食べない	
A校	80.0	11.8	4.0	2.0	2.2	
B校	80.3	12.5	3.2	1.3	2.8	
朝食に何を食べていますか (%)						
	毎日食べる	ときどき食べる	ほとんど食べない	まったく食べない	わからない	
A校	赤	35.8	38.2	10.9	8.9	6.2
	緑	31.6	41.0	11.4	8.7	7.3
	黄	82.4	11.1	3.3	1.3	1.8
B校	赤	38.1	34.3	11.9	8.9	6.8
	緑	29.5	33.3	18.0	11.7	7.4
	黄	80.8	14.4	1.7	1.7	2.1
朝食を食べることは大切だと思いますか (%)						
	重要である	やや重要である	あまり重要ではない	重要ではない	わからない	
A校	90.9	7.1	0.7	0.9	0.4	
B校	87.5	9.7	1.5	0.4	0.8	

「朝食を食べることは大切だと思いますか」という設問では、A校・B校共に95%以上の生徒が「重要である」または「やや重要である」と回答した。

これらのことから、朝食の重要性は理解していても、朝食を食べていない生徒がいるということが分かる。また、朝食を食べている生徒の中でも、赤の食品と緑の食品を摂取している割合が、黄の食品に比べると低く、栄養バランスの良い朝食を食べている生徒の割合は多くても30%程度であることが読み取れる。

表 2-2 は昼食についての設問に対する回答である。「学校での昼食に何を食べていますか」という設問で、主食（ごはん、パン、麺類）、肉が使われているおかず、魚が使われているおかず、野菜が使われているおかず、豆が使われているおかずそれぞれについて、食べる頻度を問うた。ここで注目すべきは「野菜が使われているおかず」の割合である。学校での昼食に野菜が使われているおかずを「毎日食べる」と回答した割合はA校・B校共に75%前後であり、それ以外の生徒は昼食に野菜を毎日食べていないことが分かる。

肉や魚、豆類は給食、弁当問わず毎日すべてが揃うことはほとんどないが、給食には野菜が使われているおかずが必ず入っており、栄養バランス

表 2-2 昼食について

学校での昼食に何を食べていますか (%)						
		毎日食べる	ときどき食べる	ほとんど食べない	いつも食べない	弁当に入っていない
A校	主食	95.7	3.1	0.4	0.2	0.4
	肉	59.3	40.4	0.7	0.0	0.0
	魚	12.4	60.2	18.8	2.0	6.6
	野菜	77.0	20.1	1.6	0.7	0.7
	豆	7.2	47.1	31.7	4.1	10.0
B校	主食	94.2	4.3	0.6	0.6	0.2
	肉	54.3	43.1	1.3	0.9	0.4
	魚	14.4	54.2	19.0	3.7	8.7
	野菜	70.4	24.3	2.6	1.3	1.3
	豆	10.5	46.9	27.1	6.8	8.7

を考えると、野菜の摂取は必要である。しかし、先に述べたが、表 2-1 から朝食での野菜摂取の割合が高くないことが読み取れた。昼食でも野菜を摂取できていない場合、1日に必要な野菜のほとんどを夕食で摂取することになる。「平成 29 年国民健康・栄養調査」によると、野菜摂取量の平均値（20歳以上、年齢階級別）は、男性では30代、女性では20代がそれぞれ最も少ないという結果であった(14)。成人してから急に野菜摂取量を増加させることは、よほど意識を高くもたなければ難しいだろう。子どものうちから、朝食や昼食に野菜を摂取し、野菜を食べる習慣を身に付けることが、野菜摂取量の増加に繋がると考える。

表 2-3 は食生活で意識すべきことについての設問に対する回答であり、それぞれの項目についての重要度を問うた。A校・B校共に「重要である」と「やや重要である」を合わせた場合の上位3項目は「野菜を食べる」、「栄養バランスを考えて食べる」、「三食規則正しく食べる」であった。

では実際に、生徒がこのようなことを行動に移すことができているかを考えると、そうでない生徒もいることが考えられる。好き嫌いが多く、好きなものしか食べなかったり、ファストフードやジャンクフードを好み、頻繁に食べたりする生徒がいるのではないだろうか。また、食べることに関心をもっておらず、無意識に食べているため、昨日、自分が食べたものを思い出せない生徒もい

表 2-3 食生活で意識すべきことについて

【A校】日ごろの食生活で気を付けること (%)				
重要である	やや重要である	あまり重要ではない	重要ではない	わからない
野菜を食べる				
77.1	18.9	2.0	0.9	1.1
栄養バランスを考えて食べる				
61.3	32.0	2.7	2.0	2.0
身体の成長を考えて食べる				
60.7	28.2	6.2	2.9	2.0
好きなものを食べる				
45.3	42.4	9.1	1.6	1.6
三食規則正しく食べる				
66.3	23.7	6.3	2.5	1.3
【B校】日ごろの食生活で気を付けること (%)				
重要である	やや重要である	あまり重要ではない	重要ではない	わからない
野菜を食べる				
77.1	18.2	1.1	1.3	2.3
栄養バランスを考えて食べる				
64.4	25.8	5.3	1.5	3.0
身体の成長を考えて食べる				
55.1	30.1	10.0	1.9	3.0
好きなものを食べる				
50.0	38.3	7.4	1.7	2.5
三食規則正しく食べる				
73.5	17.2	4.7	1.7	3.0

るのではないだろうか。

このような生徒の様子から、栄養バランスや規則正しい食習慣についての理解や重要性を感じてはいるものの、行動に移すことができていない生徒がいることが考えられる。その理由として考えられることの一つ目は、これまでの生活経験上、表 2-3 の項目について、一般論として重要なことは理解しているが、自分事として捉えられていないことである。野菜を食べることや三食規則正しく食べることは幼いころから言われる機会が多いだろう。そのため、これらのことが一般的に大切なことは理解している生徒は多いが、そのことが自分にとって必要であるという理解までは至っておらず、行動に移すことができていないのではないだろうか。

理由の二つ目は、表 2-3 の項目を考える際の知識が不足しているのではないかということである。例えば、栄養バランスを考えるためには栄養の知

識が必要である。栄養バランスを良くするためにはどうすれば良いか、具体的に考えることができず、重要だと思っはいるが行動に結び付いていないということも考えられるのではないだろうか。

(2) 教職員アンケート

学校全体で取り組む食育を推進するためには、全教職員が食育の重要性を理解し、意識的に取り組んでいかなければならないと考える。そこで、本市教職員が食育に対してどのような考えや意識をもっているかを把握すべく、教職員を対象としたアンケートを実施した（以下、教職員事前アンケート）。調査対象は研究協力校に勤務する教職員、本市採用10年目及び2年目教員研修会に参加した教員とし、調査実施期間は令和元年7月21日～令和元年9月17日、調査実施人数は177人であった。

表 2-4 は食に関する取組の現状についての設問に対する回答である。

表 2-4 食に関する取組の現状について

昼食時間やその他の時間（授業以外）に生徒へ「食」に関する話をしたり、声かけをしたりしていますか (%)				
よく出来ている	大体出来ている	あまり出来ていない	出来ていない	わからない
7.3	39.5	46.3	6.2	0.6
勤務している学校で「食」に関する学校全体での取組を行っていますか (%)				
日常的に行っている	期間限定で行っている	あまり行っていない	行っていない	わからない
7.9	20.9	47.5	16.4	7.3

「昼食時間やその他の時間（授業以外）に生徒へ『食』に関する話をしたり、声かけをしたりしていますか」という設問では、「よく出来ている」と「大体出来ている」と回答した割合を合わせると46.8%になった。約半数の教職員が授業以外の時間に生徒と関わる際に、食に関することを意識していないということが読み取れる。また、「勤務している学校で『食』に関する学校全体での取組を行っていますか」という設問では、「日常的に行っている」と回答した割合は7.9%、「期間限定で行っている」と回答した割合は20.9%であった。

第 1 章第 1 節 (3) (p. 2) で述べたが、食育は継続して行う必要がある。しかし、日常的に行っていると感じている教職員は10%にも届かず、食育が積極的に推進されているわけではないことが読み取れる。期間限定でも食育に取り組むことは大切であるが、日常生活とうまく結びつかず、

単発の指導にとどまっていることが懸念される。期間限定での食育に取り組む際には、取組期間が終わった後も、学んだことを日常生活で生かしたり、振り返ったりすることを、教職員が意識をして生徒と関わることが大切である。

表2-5は食育を推進する上での課題についての設問に対する回答である。「そう思う」と回答した割合が最も多かった項目は「他の業務で忙しい(教員が食育について考える時間がない)」,次いで「学校活動の中で食育に充てる時間がとれない」であった。

表2-5 食育を推進する上での課題について

中学校において学校全体で取り組む食育を推進する上での課題(%)				
そう思う	大体そう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない
学校活動の中で食育に充てる時間がとれない				
29.4	45.8	19.8	1.1	4.0
他の業務で忙しい(教員が食育について考える時間がない)				
44.1	36.7	14.7	2.3	2.3
取組内容が分からない				
20.9	40.1	29.4	6.2	3.4
リーダーシップをとる人がいない				
28.8	36.2	23.2	8.5	3.4
教職員同士の連携が取りにくい				
16.9	28.8	39.0	11.3	4.0
教職員の食育に対する意識が低い				
15.8	39.5	29.9	9.0	5.6
家庭との連携が難しい				
23.7	33.3	31.3	10.2	1.7

このことから、時間についての課題を感じている教職員が多いことが読み取れる。様々な業務を抱えている教職員にとって、食育の準備等をする時間を確保するのが難しく、また学校教育活動の中で食育をどの時間に位置づけるのが曖昧であるということがいえるのではないだろうか。そして、「そう思う」と回答した割合が3番目に多かった項目は「リーダーシップをとる人がいない」であった。各学校に食教育主任を担う教員はいるものの、第1章第1節(3)(p.2)で述べた選択制給食に関わる事務作業や書類作成業務が非常に多いため、食育を積極的に推進するところまで至っていない学校があるように思われる。

(3) 家庭科教員アンケート

食に関する内容を多く取り扱う教科としてまず挙げられるのが家庭科である。家庭科教員から見た食育の現状や家庭科教員の食育に対する意識を把握すべく、令和元年度家庭科夏季研修講座において、本市中学校家庭科教員を対象としたアンケート(以下、家庭科教員アンケート)をマークシート式と記述式の2種類実施した。調査実施は令和元年7月25日、調査実施人数は50人であった。

表2-6は家庭科教員の役割についての設問に対する回答である。

表2-6 家庭科教員の役割について

中学校において、学校全体で取り組む食育を推進する上で、家庭科教員の役割は大きいと思いますか(%)				
そう思う	大体そう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない
72.0	24.0	4.0	0.0	0.0

「中学校において、学校全体で取り組む食育を推進する上で、家庭科教員の役割は大きいと思いますか」という設問で、「そう思う」と「大体そう思う」と回答した割合を合わせると96%になり、家庭科教員が食育に携わっていくべきだという意識の高さが伺える。

記述式アンケートでの「家庭科教員として、学校全体で取り組む食育にどのように関わっていくべきだと思いますか」という設問に対する回答の一部を以下に示す。○は積極的な姿勢が見られる回答、●は課題が見られる回答である。

- 食を扱う教科なので、家庭科から学校全体に広げられるようにしたい。
- 少なくとも食生活の授業では食育を日常生活で感じられるよう呼びかけていかないといけない。
- 食育を進めるメンバーの一員にはなるべきだ。
- 食を扱う教科としてリーダー的な立場で動くべきだと思う。また、他教科との連携ができたと思う。
- 保健体育科や理科、養護教諭とも連携していく。
- どのように関わっていけばいいかわからず、研修会等があれば参加したい。
- 関わるべきだと思うが、他の取組で忙しい。
- 中学校の食育がどのようなものなのか分からない。

食に関する内容を取り扱う教科として授業をしっかりと行うという内容と、他教科や養護教諭との連携をとり、食育を推進していくという内容の回答を多く得た。しかし、一方で、表2-5で示した教職員事前アンケートの結果と同様に、時間に

ついでに課題を感じていたり、家庭科教員として食育にどのように関わっていくかが明確でないことを感じていたりする教員もいることが伺える。

では、家庭科教員として具体的にどのようなことが取り組まれているのだろうか。記述式アンケートでの「食育に関することで、家庭科教員として意識してやっていることがありましたら記入してください」という設問に対する回答の一部を以下に示す。

- 授業の中で給食の献立を例に挙げ、説明をしている。
- 食の学習はくり返し取り組み、「大切」と伝わるようにしている。
- 季節の食事や行事食などの話を授業で紹介している。
- 朝食の大切さや保健だよりの紹介を授業内で扱っている。
- 給食、お弁当に関わらず残さず食べることや、体調がすぐれない生徒には朝食の有無の確認などの声かけを授業、クラスで行っている。
- 給食の容器を返しに来た生徒に、完食したかどうかを尋ねる。
- 授業以外でも、食事に対して課題が見られるような生徒には個別に声かけをしている。

全体として授業に関わる内容の回答が多く得られた。家庭科教員として授業で生徒へのアプローチをすることは重要であり、必要な知識や技能を習得させることは必要不可欠である。

さらに、授業以外の場面でも声かけや掲示物等、食育に関する取組をしているという回答もいくつか得られた。家庭科教員としてまずは授業でできることを行い、習得した知識を様々な場面で繋げたり活用したりできるような働きかけを授業以外の場面でも進めていくことが学校全体での食育に繋がるのではないだろうか。

表 2-7 は食育推進体制についての設問に対する回答である。

表 2-7 食育推進体制について

食育を推進するための校内組織（食育推進委員会など）の設置はされていますか（％）			
設置され、機能している	あるが機能していない	設置されていない	わからない
16.0	28.0	32.0	24.0

「食育を推進するための校内組織（食育推進委員会など）の設置はされていますか」という設問で、「設置され機能している」と回答した割合は16%であった。第2章第1節（2）（p.7）で述べたが、食教育主任はいるものの、食育の推進とい

う面では機能していない学校が多いことが推測される。そのことも踏まえると、学校全体での食育を推進するための体制が整っていない現状が伺える。このような現状の中で家庭科教員は授業でできることを行ってはいるものの、家庭科の授業のみでは十分な食育とはいえないだろう。担任や養護教諭をはじめ全教職員で食育に取り組むことができるように、家庭科教員が専門的な立場として学校全体での食育に積極的に関わっていくことも必要であると考えられる。

（4）事前アンケートから見たこと

事前アンケートから分かった、生徒及び教職員の実態とその要因と考えられることを表2-8にまとめる。

表2-8 実態とその要因

生徒	実態	栄養バランスや規則正しい食習慣について、ある程度理解し、重要性を感じてはいるが、行動に結びついていない。
	要因	・栄養バランスなどを考えることは、自分にとって必要だと感じていない（自分事として捉えられていない）。 ・栄養バランスなどを考えるための知識が不足している。
教職員	実態	食育を意識的に行っている教職員はいるが、学校全体で取り組む食育の推進は積極的に行われていない。
	要因	・食育のための時間がとれない。 ・食育をどの時間で行うのかが曖昧である。

本研究では、上記の要因を解決することで、生徒の食選力が向上すると仮説を立て、実践検証を行う。

第2節 多角的なアプローチ

（1）家庭科授業

家庭科授業においては、小学校、中学校の「食生活」の単元で取り扱う内容の知識を定着させたり、知識を活用する力を身につけさせたりできるような取組を行う。この取組は表 2-8 に示した生徒の実態とその要因を解決する手立てになると考えられる。

小学校での学習は中学校での学習の基盤となるため、小学校で学習する基礎的な内容についても振り返り、学習内容の定着を図る。主に栄養に関す

る内容についての問題に、授業の始めまたは終わりの5分程度取り組む。基礎的なものから行い、次第に知識を活用し自分なりの答えを見出すような問題解決的な学習へと発展させていく。

知識定着問題は主に小学校の学習内容とし、中学校での「食生活」の学習がまだ終わっていない学年でも取り組めるようにする。具体的には食品に含まれる栄養素でのグループ分け（赤・緑・黄）や五大栄養素の種類と働きについてである。知識活用問題では、知識活用の疑似体験を行い、知識と日常生活を繋げる。また、生徒の日常生活で起こりうる場面を想定した問題を提示することで、実際の生活でそのような場面に遭遇したときに、授業で自分が考えたことを生かすことができると考える。

図2-1に知識定着問題の例を示す。知識活用問題の具体は次章で詳しく述べる。

☆下の食品を3つのグループ（赤・緑・黄）に分類しましょう。

赤（1・2群）	緑（3・4群）	黄（5・6群）
きゅうり かぼちゃ じゃがいも	ごはん 牛乳 パン	さとう しいたけ トマト
たまご うどん まぐろ	チーズ バター わかめ	りんご みかん もち

図 2-1 知識定着問題

また、問題を解いたり考えたりするだけでなく、時には自分の食生活を振り返って分析をしたり、今後の食生活について考えたりするなど生徒が自分事として捉えることができるようなワークシートにも取り組む。

家庭科の授業は1・2年生が週に1時間、3年生が2週間に1時間と授業時数は少ないが、定期的このような問題に取り組むことにより、生徒は家庭科で食生活以外の内容を学習している期間にも、自分の食生活や栄養について少しでも考えることができる。このような時間を継続的に設けることにより、学校以外の場所、例えば家庭や外出先などでも食生活や栄養のことについて考えられるようになるのではないかと考える。

（2）生徒会活動を通して

生徒会活動では生徒が主体となり、様々な取組を行ったり、情報を発信したりすることができる。

食育についても教職員から発信するだけでなく、生徒からも発信できるような取組を行う。また、生徒会活動に食の要素を取り入れることにより、生徒だけでなく教職員の意識の向上にも繋がり、学校全体での取組になると考える。

取組の一つ目は、食育放送の実施である。昼食時間の放送を委員会活動の一環として行っている学校が多いが、その放送を食育放送とし、生徒から食に関する情報を発信する。放送の内容は給食の献立紹介を軸とし、その日の献立の栄養や使用されている食材について、行事食や季節の食材についてなどを紹介する。給食を放送の内容に取り上げることにより、給食の栄養バランスが中学生の昼食の見本になることや、給食には様々な工夫がされていることを知る機会になる。給食を申し込んでいる生徒は、自分が食べているものの栄養バランスや食材の意味について実感することができる。給食を申し込んでいない生徒はクラス内に給食を申し込んでいる生徒がいれば放送の内容について聞くだけでなく、目で見ることはできる。また、食育放送をきっかけに、教職員が給食の教材としての効果を引き出すことにも繋がるのが期待できる。

また、給食には野菜を使用したおかずが必ず入っている。給食を教材とすることで、家庭からの弁当を持参している生徒も、給食の栄養バランスを参考にし、「野菜は足りているかな」や「ご飯の量は少くないかな」などを考えるきっかけになるだろう。

取組の二つ目は朝食調査である。保健関係の取組を行う委員会では、「朝ごはんを食べましたか」や「何時に寝ましたか」などの生活習慣をチェックするような取組を行うことがある。このような取組では朝食、睡眠、運動、排便などの大まかな内容でのチェックになり、生徒の具体的な実態までは見えづらいことが多い。そのため、本研究では特に朝食についての調査を行い、生徒の具体的な実態が分かるようにする。従来行われていたような、「朝食を食べたかどうか」だけではなく、「朝食に何を食べたか」についてもチェックをする。

第2章第1節（1）の表2-1（p.6）より、A校・B校共に朝食を食べていても黄の食品のみで済ませている生徒が多く、赤・緑・黄の食品が揃った栄養バランスの良い朝食を食べている生徒は少ないことが読み取れた。中学生に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとるためには、朝食の内容についても考えていかなければならない。そのこ

とを、朝食調査を通して生徒が考えられるようになり、少しでも実践しようとする事ができるようにしたい。

また、その際、家庭科での学びを生かした朝食調査を行う。具体的には知識定着問題で取扱う食品の赤・緑・黄の分類を朝食調査でも行い、栄養バランスを点検する。学習内容と生徒自身の生活が繋がり、知識を活用し実践する機会となるだろう。

また、朝食は家族の生活習慣にも大きく左右されることから、保護者へのアプローチも必要になる。取組前に学校のホームページで取組について紹介し、家庭での協力を促す。このことをきっかけに、家庭でも食生活について考えたり見直したりすることも期待できるであろう。

(3) 教職員の食を意識した生徒との関わり

第2章第1節(4)(p.9)で述べた教職員の実態とその要因の解決を目指すため、新たに食育の時間を設けるのではなく、今設定されている学校教育活動の時間を有効に使い、食育を推進できるような実践を行う。

教職員と生徒との関わりは授業以外でもたくさんある。朝学活や終学活、昼食時間や部活動など様々である。その中で、生徒への声かけや何気ない会話をすることが多くあるが、その際に食に関する意識を、生徒に関わっていくことが大切である。例えば、朝学活では朝食を食べたかどうかを聞いたり、昼食指導の際には「野菜も食べよう」と声をかけたりすることが考えられる。給食を申し込んでいない生徒が家庭からの弁当を持参せず、コンビニ等で買って来たであろう菓子パンやおにぎりなどで昼食を済ませている様子を見た時には積極的に声をかける。そして、このような状態が続くようであれば栄養バランスのことも考えて給食を勧めたり、給食を申し込まない場合でも中学生の昼食に菓子パンやおにぎりのみではどうかということを生徒に考えさせたりできるような声かけをする。また、好き嫌いせずに何でも食べている生徒や、自分で作った弁当を持参している生徒を褒める声かけをすることもできる。このような日常生活での食に関する声かけ例を一覧表にして提示することで、日常生活の中でも食育を行う機会があるということを示し、少しでも意識をもつきっかけになると考える。

部活動、特に運動系の部活動では体力づくり、体づくりなどと食を関連させることができる。C

Mやテレビ番組などでトップアスリートが食生活を大切にしていることはよく聞いたり目にしたりすることがある。トップアスリートでなくても、スポーツをする上で食事はとても大切であることを生徒に理解させ、自分にできることから始めていけるような資料を提示したり、話をしたりすることで、生徒の食意識を高める。

また、このような資料を提示することは教職員の知識の向上にも繋がり、生徒への具体的な食指導の推進が期待できる。部活動を頑張りたいと思っている生徒は多いはずである。そのような生徒にとって部活動と食べることを関連づけることで、自身の健康や成長について自分事として捉えるきっかけになると考える。図2-2は部活動指導資料の一部である。

スポーツと食事～基礎編～
(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

☆「食事」はスポーツのパフォーマンスの基礎(土台)

スポーツを頑張っているみなさんは、「試合に勝ちたい」、「記録を伸ばしたい」、「あの選手みたいになりたい」などの夢や目標をもっていると思います。そのために日々の練習に励んでいることでしょう。その中で、毎日の「食事」がとても大切な役割を果たしていることを知っていますか？ 私たちのカラダは食べたものからつくられています。そのカラダが毎日の練習を繰り返して基礎体力がつき、技術が身につく、その技術が向上していきます。毎日の厳しい練習を乗り越えていくと、精神力にも磨きがかかり、心の強さも培われていきます。その総合力が結果(パフォーマンス)となってあらわれてくるのです。

「食べること」で夢や目標に近づく

☆成長期にある中学生にとって食べることはとても大切！
 「日常生活の分」+「スポーツの分」+「成長の分」の栄養が必要。だから「たくさん食べよう」と言われるのです。

☆体調チェック表

	チェック	項目	不足している栄養素の働き
練習期	<input type="checkbox"/>	練習がきつくてついていけない	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	ケガをしやすい、貧血といわれた	カラダづくり
	<input type="checkbox"/>	いつもだるくて疲れが残っている	体調を整える
	<input type="checkbox"/>	目覚めが悪い、授業中ボーとして	体調を整える
試合期	<input type="checkbox"/>	試合後半のスピードが落ちる、バテがひどい	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	集中力が落ちる	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	体力がない、あたり負けをする	カラダづくり
	<input type="checkbox"/>	緊張する、カゼをひきやすい	体調を整える
	<input type="checkbox"/>	体重が減ったまま戻らない	エネルギー源

これらの項目は食生活を少し見直すことで改善されることもあります！

図2-2 部活動指導資料

この他にも生徒と関わるあらゆる場面で食に関する声かけを教職員が意識的にを行い、生徒がふとした瞬間に食生活や自身の健康、成長について考える時間を増やし、自分の体や健康には食べることが大きく関わっていることを理解した上で、食選力を働かせることができるようにしていく。

(13) 国立教育政策研究所「平成30年度全国学力・学習状況調査報告書【質問紙調査】」2018.7.31 <https://www.nier.go.jp/>

jp/18chousakekkahoukoku/report/data/18qn.pdf p. 104
2020. 3. 1

(14) 厚生労働省「平成29年国民栄養・健康調査結果の概要」
2018. 9. 11 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/00351576.pdf> p. 21 2020. 3. 1

第3章 実践について

第1節 家庭科授業

研究協力校2校共に普通学級の1～3年家庭科授業において実践を行った。実習などの時間が確保できない場合には実践を見送り、授業内容に支障をきたさない範囲で取り組んだ。

(1) 知識定着問題の実践

食べるものを選択する際に必要となる基本的な知識の定着を目指し、知識定着問題に取り組んだ。食べるものを「何となく」選択するのではなく、栄養に関する知識を根拠に栄養バランスを考え、選択していくことが心身の健康に繋がると考える。ここでは主に小学校で学習する赤・緑・黄の食品分類や五大栄養素の種類と働きについて取扱い、中学校での学習にも繋がるようにした。

取組の始めでは、多くの生徒が小学校での学習内容を覚えておらず、苦戦している様子が見られた。実践時の家庭科授業で食生活の単元を学習している学年は比較的すらすらと解答していたが、食品分類については赤と黄の食品が混在している生徒が多く見られた。五大栄養素については、栄養素名は浮かぶものの、それぞれの働きと結び付いておらず、単語として記憶しているのみという生徒が多く見られた。五大栄養素についての知識定着問題の内容を図3-1に示す。

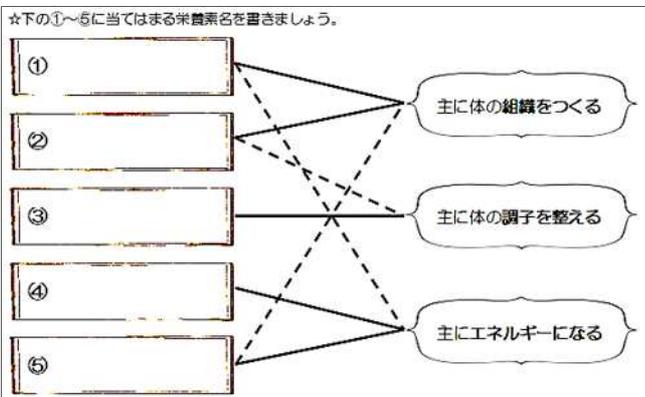


図3-1 知識定着問題

図3-1の実践を行った際、生徒の多くが「小学校でやったのは覚えているけど、詳しいことは忘れ

た」という状態であったが、教科書を見ながら問題に取り組み、学習したことを思い出している様子が見られた。また、前時に赤・緑・黄の食品分類に取り組んでいるため、その内容と今回の内容を関連させて取り組んでいる様子が見られた。例えば、五大栄養素の一つであるたんぱく質の働きを考える際に、ただ単に「たんぱく質は体をつくる働き」と覚えるのではなく、「たんぱく質は肉や魚に多く含まれる→肉や魚は赤の食品→赤の食品は筋肉や臓器をつくる→だからたんぱく質は『体をつくる働き』をする」というように考えていた。このようにただ単に暗記するだけではなく、内容をしっかりと理解することも知識の定着に繋がると考える。

(2) 知識活用問題の実践

食選力向上に繋がる基本的な知識を日常生活で活用する力を身に付けさせるために、知識活用問題に取り組んだ。

図3-2は授業で取り組んだ知識活用問題である。

☆下はシスカちゃん（中学校2年生）の朝ごはんです。栄養バランスの良い朝ごはんにするにはどのようにすればいいでしょうか。シスカちゃんに教えてあげてください。

メロンパン、カフェオレ

シスカちゃんへのアドバイス

I

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があるよ☆

その理由は？

II

理想の朝ごはんまでの4ステップ

<p>①まずは温かい飲み物を飲もう</p> <p>食欲がない、時間がなく、朝はせめて水分をとりましょう。お水でもいいですが、あたたかな飲み物は体を温めてくれます。</p>	<p>②ごはんやパンをプラスしよう</p> <p>炭水化物の主食からは、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることができます。ごはんは脳の活性化にもつながります。</p>	<p>③卵・乳製品のおかずをプラスしよう</p> <p>卵、乳製品、ハム、大豆などに含まれるたんぱく質は、熱を生み出す栄養素。体温を上げ、体の活動能力をアップさせます。</p>	<p>④野菜・果物をプラスしよう</p> <p>ビタミンやミネラルは体の動きを調整する重要な栄養素。サラダや果物を取り入れるだけで、見た目も栄養バランスも充実。</p>
---	--	--	--

図3-2 知識活用問題①

この問題では、朝食を栄養バランスのよいものにするための方法を考えさせた。また、その方法に決めた理由を記述させることで、「何となく」決めるのではなく、自分なりの理由をもった上で自己決定するというプロセスを踏ませた。その際に活用するのが知識定着問題で取り扱った栄養に関する基本的な知識である。紙面上ではあるが、学

習内容を日常生活で活用するという疑似体験をすることができる。第2章第1節(1)(p.5)で述べたように、朝食の栄養バランスが悪く、朝食をパンやごはんのみで済ませている生徒が多いことが予想される。このような実態を踏まえ、生徒の日常生活に近い場面設定をすることで、生徒が自分自身の食生活と重ね合わせて考えやすいようにした。

問題に取り組む際、指導者は、自分自身の朝食喫食の有無に関わらず、中学生の朝食としてふさわしいと思うものを考えさせるように方向付けをし、今まで学習してきた知識を活用するよう助言をした。改善策を考える際は元のメニューに他の料理を追加したり、他のメニューに変更したりするなど様々な方法を用いて良いことを伝えた。また、どのような方法を用いても良いが、そのように考えた理由を必ず記入することも合わせて助言した。

生徒は、問題にある「メロンパン、カフェオレ」という朝食を見て「黄の食品が多い」「砂糖が多い」「量が少ない」など様々なことに気付いていた。このような問題点を少しでも改善するために、「赤と緑の食品をどのように入れよう?」「朝は時間がないから簡単にできるメニューがいいな」「これから寒くなるから温かいものもいいかな」など、様々な視点で改善策を考えていた。図3-2のI及びIIの欄に生徒が記述した内容を表3-1に示す。

表3-1 知識活用問題①・生徒の記述

生徒A	I	サンドイッチ(ハム、チーズ、卵、レタス or キャベツ)とスープなどの早めに食べられてある程度、栄養バランスのよい朝ごはんにする。
	II	サンドイッチなら炭水化物や卵、乳製品、野菜がとれる。 <u>スープは体が温まって動きやすくなる。</u>
生徒B	I	カフェオレをやめて具だくさんのスープにする(ソーセージ、にんじん、玉ねぎなど)。
	II	<u>たんぱく質と野菜が足りないのを補えるように。</u> また朝は時間が少ないので一度に色々な栄養がとれるスープが良いと思ったから。
生徒C	I	野菜(サラダなど)をとる。カフェオレより牛乳の方がいい。メロンパンより食パンを使ってサンドイッチにするといろんな食材を使える。
	II	パン(5群・黄色)とカフェオレ(2群・赤色)はとれていても緑色がとれていないから、 <u>サンドイッチにすることで黄色はとれるし、野菜で緑、タマゴサンドで赤がとれる。</u>

このように、朝食に赤・緑・黄の食品を揃えるという意識をもち、改善策を考えている生徒が多く見られた。また、ワークシートに載せた資料を参考に、温かい飲み物を取り入れる生徒も多く見られた。改善策には具体的な料理名や食品名を記述していることから、より具体的に考えられている様子が伺える。理由を記述するIIの欄には、栄養に関することを根拠にしたものが多く、「何となく」選ぶのではなく、根拠をもって改善することができていた。また、ワークシートの資料を参考にすることで、栄養バランスを整えるための工夫を知り、「これなら自分にもできそう」と感じることに繋がったと考える。

別の知識活用問題では、夕食のメニューについて考えさせた。この場合も、設定されたメニューの栄養バランスをよりよくするための方法を考えさせた。使用したワークシートを図3-3に示す。

☆下はヨウスケくん(中学校2年生)の夕食です。栄養バランスの良い夕食にするにはどのようにすればいいでしょうか。ヨウスケくんに教えてあげてください。

ヨウスケくんへのアドバイス

III

MENU

- ・米飯
- ・みそ汁(みそ・わかめ・あぶらあげ)
- ・麻婆豆腐(とうふ・豚ひき肉・ねぎ・油)

その理由は

IV

1品プラスする
 ・使う食材を変える
 ・おかけを変える
 ・・・・なご方法は何でもOK!

栄養バランスを整えるために...

栄養バランスを整えるには赤・緑・黄の食品がとれているか確か確認しましょう。何かに欠けたり不足しているかもしれませんか?赤の食品でも肉ばかりになっていませんか?まずは赤・緑・黄がそろったことを意識しましょう。そしてそれぞれの色の中でも食べる食品の種類を揃やせましょう。赤の食品は肉、魚、卵、大豆製品を揃やせましょう。多くの食品数を食べると自然と栄養バランスもよくなります。

献立の基本〜汁三菜〜

主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどをとる

副菜

主菜

汁物

主にたんぱく質をとる

主に炭水化物をとる

食材を工夫し栄養バランスを整える

図3-3 知識活用問題②

「米飯、みそ汁、麻婆豆腐」という一見、栄養バランスの良いメニューに思えるが、使用されている食材を見ると緑の食品が少ないことが分かる。また、ワークシートには一汁三菜についての資料を載せ、副菜が足りないことにも気付けるようにした。生徒はメニューを見ると、「量が少ない」や「緑の食品がほぼない」「赤の食品が多い」等、多くの問題点に気付いていた。そして、それらの問題点の改善策を自分なりに考えていた。図3-3のIII及びIVの欄に生徒が記述した内容を表3-2に示す。

表3-2 知識活用問題②・生徒の記述

生徒D	III	麻婆豆腐にほうれん草を入れる。みそ汁の具を玉ねぎ、大根、にんじんに変える。
	IV	緑が少なく、それに比べ赤の食品が多いので、 ① <u>みそ汁の具を緑の食品に替える</u> といいと思ったから。
生徒E	III	サラダ（レタス、トマト、きゅうり、チーズ）や温野菜（キャベツ、にんじんなど）を追加する。麻婆豆腐の量を減らし、ニラたまを追加する。
	IV	麻婆豆腐を適切な量に減らして足りないビタミンなどをプラスした。② <u>副菜がなかったのでサラダとニラたまをプラスした</u> 。冬にサラダが食べにくい場合は野菜をゆでて食べるのもいいと思う。
生徒F	III	野菜いためを足す（量も増えるし良いと思う）。みそ汁を中華スープ（卵、しいたけ）に変更。
	IV	ほぼ赤と黄で緑が少ないから。③ <u>中華ごはんにする</u> ため。
生徒G	III	きゅうりの漬物やほうれん草のおひたしを追加する。みそ汁をかきたま汁に変えてきのこや野菜を入れる。
	IV	野菜が足りない。④ <u>かきたま汁なら色合いがいいし、きのこや野菜を入れるともっと良い</u> と思った。

多くの生徒が緑の食品を取り入れるための方法を記入していた。その中でもただ単にサラダを追加するのではなく、下線①のように、赤の食品が多いことにも着目し、赤の食品を緑の食品に変更するなど、栄養バランスをしっかりと考えられている生徒もいた。また、下線②のように、副菜を足すための方法を具体的に記述している生徒や、下線③のように、食品の組合せを考えて中華料理で統一したり、下線④のように、見た目の彩りを考えたりするなどの工夫も多く見られた。

知識活用問題の実践を通して、食事の栄養バランスを整えるという疑似体験をするだけでなく、日々の食事に少し工夫をしたり、考えて選択したりすることで、栄養バランスが整うことを生徒に実感させることができたと考える。

(3) 自分事として捉えさせるために

第2章第1節(4)(p.9)で述べたように、生徒は栄養バランスを整える必要性を、自分事として捉えられていないということが予想される。その理由として、中学生は大人と比較すると体力面

やその食生活を積み重ねてきた年月が異なるため、健康や体調にさほど影響が出ていないことが考えられる。そのため、実際に、健康に悪影響を与える食生活を中学生が送っていたとしても、健康に悪影響を与えているという実感を伴っていない場合も多いのではないだろうか。しかし、健康や体調に影響を及ぼすに至るまでに、健康に良い食習慣を身につけなければならない。また、自覚症状はなくとも、食べることは心身の健康や成長と大きな関わりがある。

食事の重要性を改めて理解させるために、まずは食事と勉強や運動との関わりを様々なデータやアスリートの例を元に示した。具体的には、朝食喫食状況と学力調査や体力テストとの相関関係や、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校の時に書いていた目標設定シート（マンダラチャート）の中に食事に関する内容があることなどである。そしてそのことを自分に置き換え、今頑張っていることや目標、将来の自分のために、何をどのように食べれば良いかを具体的に考えさせた。図3-6に授業で取り組んだ食選力チェックシートのチェック項目を示す。

知識編…選ぶためには知識が必要!	
①5大栄養素が分かる	<input type="checkbox"/>
②5大栄養素とそれぞれの働きが分かる	<input type="checkbox"/>
③日常生活で食べる食品を赤・緑・黄に分類できる	<input type="checkbox"/>
④たんぱく質を多く含む食品が3つ以上分かる	<input type="checkbox"/>
⑤カルシウムを多く含む食品が3つ以上分かる	<input type="checkbox"/>
行動編…将来の自分のために、やっぴいこう!	
①朝食は必ず食べている	<input type="checkbox"/>
②朝食に赤・緑・黄の食品をそろえるようにしている	<input type="checkbox"/>
③コンビニなどで食べ物を選ぶとき、栄養バランスのことを考えている	<input type="checkbox"/>
④基本的に甘い飲み物を選ばないようにしている	<input type="checkbox"/>
⑤食べ物を選ぶときは値段や見た目にもどわされずに選ぶようにしている	<input type="checkbox"/>
⑥自分の身体のことを考えて食べ物を選ぶようにしている	<input type="checkbox"/>
意識編…意識を高くもつことが大切!	
①昨日、食べた物を覚えている	<input type="checkbox"/>
②野菜を食べることを意識して生活している	<input type="checkbox"/>
③ジュースやお菓子を食べすぎないようにしている	<input type="checkbox"/>
④朝・昼・夕の食事で栄養バランスが整うようにすることを意識している	<input type="checkbox"/>
チェック☑がついた数の合計 () 個	

図3-6 食選力チェックシート・項目

今の自分の食選力をチェックすることで、出来ていることと出来ていないことを可視化し、改善点を考えやすくした。

第2章第1節(1)(p.5)で述べた生徒事前アンケートにおいて、食生活の課題意識についての設問に対する回答を表3-1に示す。

表 3-1 課題意識について

自分の食生活に問題があると思いますか (%)			
	ある	ない	わからない
A校	13.1	49.8	37.1
B校	16.5	44.5	39.0

自分の食生活に問題が「ない」と「わからない」と回答した割合を合わせるとA校・B校共に85%前後であった。このことから、食生活に問題があったとしても、その問題点に気付いていない、あるいは分かっていない生徒が多いことが分かる。

しかし、チェックを行うと全てにチェックがついた生徒はA校・B校合わせても数人であり、今の自分の食生活に不足していることがある生徒が多いという実態であった。また、食選力チェックシートの記述での振り返りでは多くの生徒が自分の食生活の課題や改善点を記述していた。生徒が記述した振り返りを以下に示す。

- ・知識編はすべてできているけれど、行動編が何もできていなくて驚いた。知識があっても実践できなければ意味がないんだと思った。これからは行動にせるようにしていきたい。
- ・もっとチェックがつくと思っていたのですが、朝や弁当となると、バランスが偏ってしまうので、夜や休みの日に野菜を取り入れられるようにしたいと思いました。
- ・これから受験とかで体を壊すことをさけないので、無理せず、朝ごはんをしっかりと食べる。
- ・もっと野菜をとってほしいと思った。昼は給食でとれているが、夜にとれていないので、夜に多くとるようにする。

振り返りの内容は知識に関する課題を感じている生徒、知識はある程度身につけているものの、行動に移すことが出来ない生徒など様々であった。その中で、今後はどのような食生活を送るかを具体的な行動で記述している生徒が多数見られた。また、「受験に向けて」や「体づくりのために」など、自分の目標を設定している生徒もいた。チェックの内容を、知識面や行動面など具体的な項目で示すことにより、自分の課題が明確になったと考えられる。また、チェックシートを通して改めて自分の食生活や食選力について振り返り、今の自分にできることが明確になったと考えられる。

第2節 生徒会活動の具体

(1) 食育放送

生徒の食に対する意識を向上させることを目的とし、昼食時間に食と健康に関する放送を行う取組を行った。また、放送の内容に給食を取り上げることにより、給食の教材としての効果を引き出すことも目的とした。食育放送の日には食育放送が始まる合図として決まった音楽を流し、給食の献立紹介後、献立に関わる栄養や食材についての内容を放送した。放送原稿の例を以下に示す。

A中学校 食育放送 原稿(9/24・地産地消)

☆音楽を流す

これから食育放送を始めます。今日の担当は保健委員会〇年〇〇〇〇、〇年〇〇〇〇です。

きょうの給食は「麦ご飯、鰯のかば焼き、大根葉のごま油いため、キャベツとコーンのソテー、きゅうりの土佐煮、人参のごまあえ」です。

今日の地産地消食材は鰯です。京都府舞鶴産の鰯が使われています。鰯の脂質にはDHAやEPAが豊富に含まれています。カルシウムやビタミンDも豊富です。ちなみに、鰯は秋に旬を迎えます。旬のおいしさを味わいましょう。

昼食をしっかりと食べて、午後元気にがんばりましょう。これで食育放送を終わります。

※網かけ部は定型文

A校では保健委員会と連携し、9月中旬より週に1回、放送の中に保健委員会からの食育放送を組み込み、保健委員が放送を行った。放送内容は放送担当の保健委員が事前に作成し、委員会担当教員が点検をした。B校では放送委員会と連携し、取組を行った。新生徒会役員決定後の取組として11月中旬より毎週月・水・金の3回実施した。

教室では普段、何気なく流れている昼食時間の放送ではあるが、給食を申し込んでいない生徒でも、給食を食べている生徒が近くにいと、給食を見て放送から聞こえてきた魚の名前を確認する姿が見られた。また、取組を継続して行うことで、教室にいる生徒は食育放送開始の音楽が流れると、「これ食育の音楽やんな」と反応している様子が見られた。昼食時間は限られているため、慌ただしく昼食の準備をしたり、急いで食べなければならなかったりすることもある。そのため、落ち着いた雰囲気の中で放送を聞かせることができない場合もあるが、昼食時間を食育の機会の一つとすることで、生徒だけでなく教職員にとっても、食

べることを意識したり，見直したりする時間となっていくと考える。

また，放送担当の生徒は原稿を考える中で，給食に使われている食材や栄養について知る機会となった。継続して取組を行うことで，多くの生徒が食育放送に携わることができた。

(2) 朝食調査

生徒が朝食をとる必要性を理解し，調査を通して自分の食生活の問題点に気づき，改善しようとするきっかけとなることを目的とし，取組を行った。取組期間はA校・B校共に令和元年12月2日～令和元年12月6日の5日間とし，保健委員会と連携し取組を行った。取組にあたり，学校ホームページで取組内容についての紹介や取組の様子を掲載してもらい，保護者へのアプローチを行った。

取組の詳細について，A校の実践を中心に述べる。

調査内容は朝食喫食の有無，朝食の内容，就寝・起床時間とした。第2章第2節(2)(p.10)で述べたように，「朝食を食べたかどうか」だけでなく，「朝食に何を食べたか」に重点をおき，調査を行った。具体的には赤・緑・黄の食品を朝食でとることができたかを調査し，朝食の栄養バランスを振り返らせた。また，赤・緑・黄の食品分類は家庭科授業での学習を生かして行った。これらの内容を1日1枚，マークシート形式で行い，1日毎に集計し，結果を掲示した。保健委員会で作成した掲示物を図3-7に示す。保健委員は昼休みにその日の集計結果を書き替え，常に最新の情報を掲示した。



図3-7 掲示物

取組期間中に朝食を食べた割合の平均値は，第2章第1節(1)で示した表2-1(p.6)の「朝食を食べていますか」という設問で「毎日食べる」と回答した割合より14.4ポイント増加した。朝食調査の取組までに，家庭科授業において食選力チェックシートや知識活用問題で朝食について取り扱ったこともあり，朝食を食べている生徒が増加したと考える。

朝食調査での「朝食に何を食べたか」という設問について，取組の結果を図3-8に示す。

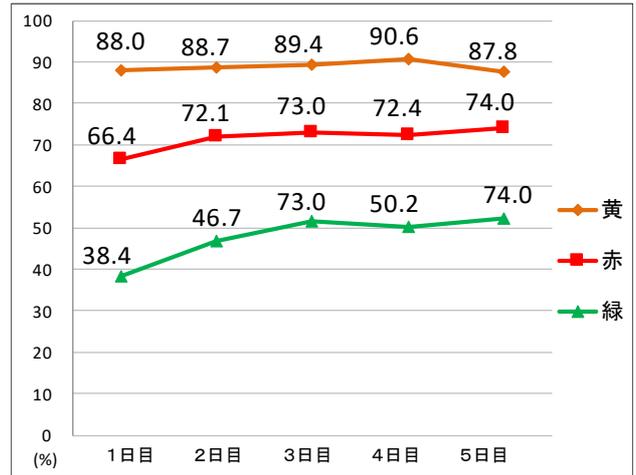


図3-8 朝食に何を食べたか

黄の食品は取組期間中を通して一定の割合を保った。課題であった赤と緑の食品について，取組初日と最終日を比較すると，食べた生徒が増加した。毎日のチェックを行うことで，朝食にパンやごはんといった黄の食品だけでなく，赤や緑の食品を食べる意識をもち，行動に繋がったと考えられる。また，取組の前に知識活用問題(p.12)で朝食について問題に取り組んでいるため，朝食に赤や緑の食品を取り入れる方法が分かり，考えたことを実践する機会となったことも，この結果に繋がったと考えられる。しかし，生徒事前アンケートと同様に，朝食調査においても，黄の食品に比べると，赤や緑の食品を朝食に取り入れている生徒が少ないという傾向が見られた。

また，マークシートとは別に記述での振り返りシートにも取り組んだ。生徒はマークシート記入後，その日の朝食についての振り返りを記述で行った。反省点や改善点を整理し，翌日の目標を明確にさせた。実際に使用した振り返りシートを図3-9に示す。

振り返りシートは取組期間を通して1枚とし，毎日の振り返りを積み重ねていき，最終日に5日間を通した振り返りを記入する際の材料となるようにした。また，この振り返りシートには保護者確認欄を設け，学校での取組を周知するとともに，家庭でも食について考えてもらうことを期待した。生徒が記述した振り返りを図3-10に示す。

このように，生徒が朝食をしっかりと食べるための時間を確保するために早寝早起きをしたり，栄養バランスのことを意識して食べたりするなど，生徒自身が様々なことを考えながら取り組んでいた。また，前日の反省点を翌日に生かし，改善することができている生徒も見られ，意識をして取り組んでいる様子が伺えた。

朝食調査 振り返りシート

()年()組()番 氏名()

*このシートは毎日記入しましょう。12/6(金)に持ち帰り、5日間の振り返りを記入し、保護者確認をもらって12/9(月)に提出です。

	良かった点、反省点、改善点など
12/2(月)	
12/3(火)	
12/4(水)	
12/5(木)	
12/6(金)	

◎5日間を振り返って…(良くなったこと、これからの課題、継続することなど)

.....

.....

.....

保護者の皆様へ

保健委員会では心身の健康のために、食に対する知識の向上や食生活の改善を目指し、様々な取組を行っています。その一環として朝食調査を行いました。朝食の必要性を理解し、栄養バランスのとれた朝食をとることが、充実した学校生活に繋がると考えています。この取組にご理解をいただき、今後、ご家庭でも可能な範囲でご協力いただけますよう、よろしくお願致します。又、お子様と食について考えていただければ幸いです。

*お子様の食生活について、気配りされていることやお困りのこと等、ご記入をお願いします。

	保護者確認欄 (印またはサイン)
--	---------------------

図 3-9 A校朝食調査・振り返りシート

	良かった点、反省点、改善点など
12/2(月)	朝から「赤・黄・緑」全てとり入れて(良かった!)
12/3(火)	朝おさるのことがおそく、しっかり食べていたがたので気をつけたい!
12/4(水)	今日は、たくさん食べたけど、もう少しバランスとかを考えて食べてしまおうが良!
12/5(木)	栄養バランスを考えて、食べていきたい。(赤黄緑全と)
12/6(金)	早寝、早あきをして、朝ごはんをちゃんと食べていけるようにね。

◎5日間を振り返って…(良くなったこと、これからの課題、継続することなど)

朝ごはんのとき、栄養バランスを考えて食べたりするようになりました。考えていても良くなかったりしたので、これからも朝から栄養を多くとり入れていくということと考えることを続けていきたいなと思いました。

	良かった点、反省点、改善点など
12/2(月)	朝、余裕を持って、朝食をゆっくりし、かりと食べることで良かった。また栄養を均等に取れたので良かったと思う。
12/3(火)	昨日よりは余裕を持って食べたから、朝食はきちんと赤・黄・緑を食べていることができたので良かったです。
12/4(水)	し、かり落ち着いて食べることで良かったです。
12/5(木)	栄養バランスをしっかりと考えて食べているので、残り1日も続けたいです。
12/6(金)	5日間の最後の日として、決断の幸いのおかげで思い通りに食べて良かったです。

◎5日間を振り返って…(良くなったこと、これからの課題、継続することなど)

5日間を振り返って、赤・黄・緑などの栄養をバランス良くとれたので良かったと思っています。また、ゆっくり、余裕をもつて朝食を食べれば良かった日だったのでおかげがあるから毎日余裕をもつて食べるようにこれからもはしたいです。

図 3-10 A校朝食調査・生徒振り返り

B校では、質問項目を朝食の内容に絞り、使用するシートは1枚にして取り組んだ。この場合でも最終日には5日間の振り返りを必ず行い、今後の生活に繋げるための手立てとした。B校で生徒が記述した振り返りを以下に示す。

- 朝ごはんをゆっくり食べられなかったのですが、これからはゆっくりと食べるための時間をとることが課題です。
- 朝にいつも緑の食品が少ないことが分かりました。水曜日はスープに野菜が入っていたので緑がとれました。食べ方を工夫したらバランスよく食べられると思いました。
- はじめの方は食パンと野菜ジュースだけだったけど、ヨーグルトを食べたりみかんを食べたりしたのでバランスが良くなっていきました。
- 今までは牛乳とパンだけだったけど、この5日間は果物も食べるようにしました。これからも、赤・緑・黄の全ての食品を食べられるようにしたいです。

B校においても、5日間の中で課題を見つけ、それを改善するために様々なことを考え、朝食を食べていた様子が伺えた。また、取組を通して見えた今後の課題について記述している生徒も多数見られ、今後に繋がる取組となったと考える。

保護者からは多くのコメントをいただいた。コメントの一部を以下に示す。

- 成長期である事と、陸上部でハードな練習をしているため、ケガのない様に、カルシウムの多い食事をとれるように気を付けています。
- どうしてもという時以外は、一人で食事をせず、家族の誰かと話をしながら食事をできるように心がけています。
- 夜寝るのが遅く、早起きが出来ない為、食べる時間が十分になく、手軽に食べられるパンばかりになってしまっているため、親子で気を付けたいと思います。

このように、家庭でも様々なことを考えて食事を準備されていることや子どもへの思いが書かれていた。また、この取組が生徒だけでなく保護者にとっても食生活を見直すきっかけとなったという内容もあった。生徒には保護者がどのような思いで日々の食事を準備してくれているのかを知り、感謝の気持ちをもつと共に、中学生としてできることを実践してくれることを期待したい。

第4章 研究の成果と課題

第1節 事後アンケートより

(1) 生徒アンケート

研究実践後、食生活の実態や食に対する意識についての変容を見取るため、生徒を対象としたアンケートを実施した(以下、生徒事後アンケート)。調査期間は令和元年12月11日～令和2年1月11日、対象生徒は普通学級の1～3年とした。実施人数はA校449人、B校491人であった。

図4-1は食品の選択についての設問に対する回答の変容を示したものである。「店で食べ物を購入する時(おやつ以外)や外食をする時に、どのようなことを考えて選んでいますか」という設問で、「栄養バランス」を「いつも考える」と回答した割合がA校で7.8ポイント・B校で3.5ポイント増加した。

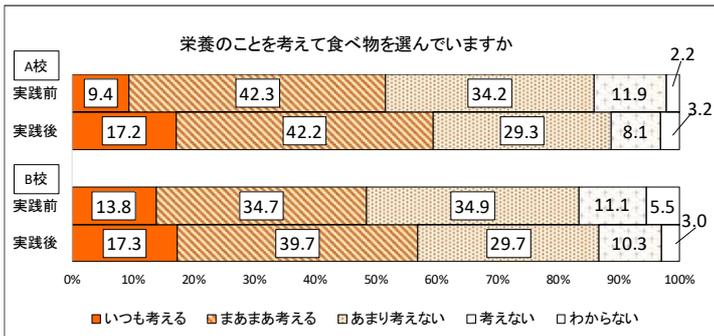


図4-1 栄養のことを考えて食べ物を選んでいるか

中学生といえども、外食をしたり、店で食べ物を選んだりする機会は、大人と比較すると少ないだろう。そのような生徒にとって、「自分で選べる時＝特別な時」となっていることが考えられる。特別な時は栄養バランスを考えるより、好きなものを選びたいと思うことは決して悪いことではない。このような現状にも関わらず、栄養のことを考えて食べるものを選択している生徒が増加したことは、実践を通して生徒の食意識と食選力が向上したと言えるであろう。

今後、自分で食べるものを選ぶことが日常になった時、例えば、家を離れて一人暮らしをしたり、家事をする機会が増加したりした時に、好きなものだけでなく、栄養バランスも考えて食べるものを選択できるようにすることが大切であると考えられる。その時のために、栄養バランスの良い食事をとる必要性を理解させ、どのような食生活を送れば良いかを考えさせることが必要である。また、

保護者が自分たちのことを考えて食事を準備してくれていることに感謝し残さず食べたり、保護者がどのような思いで食事を準備してくれているのかを知ったりすることも必要であると考えられる。

表4-1は食生活の変容についての設問に対する回答である。

表4-1 食生活の変容について

自分の食生活について、変化したこと(意識するようになったこと)はありますか(%)			
	ある	ない	わからない
A校	19.8	45.0	35.1
B校	19.1	44.7	36.3

「自分の食生活について、変化したこと(意識するようになったこと)はありますか」という設問で、「ある」と回答した割合は約20%であった。その内容についての記述の一部を以下に示す。

- ・色々な食べ物を食べるようになった。
- ・栄養バランスを考えるようになった。
- ・朝ごはんを去年よりしっかり食べるようにした。
- ・牛乳を毎日飲むようにした。
- ・少しでも朝食を食べようと思うようになった。
- ・野菜を食べるようになった。
- ・朝食に主菜や野菜を少しでも足すようにしている。
- ・緑の食品を食べることが少なかったため、緑の食品を食べるように意識しました。そのため、最近では野菜や果物を食べられています。

このように、実践を通して食に対する意識が少しずつ向上し、行動に繋がっている生徒がいることが読み取れた。

図4-2は朝食についての設問に対する回答の変容を示したものである。「朝食に何を食べていますか」という設問では、赤の食品を「必ず毎日食べる」と回答した割合が増加した。

第3章第2節(2)(p.16)で述べた朝食調査においても緑の食品より赤の食品を食べている生徒が多く見られた。赤の食品は緑の食品に比べると朝食に取り入れやすいことが要因であると考えられる。例えば、牛乳を飲んだり、パンにチーズをのせて食べたりするといった、中学生でもできるようなことが挙げられる。また、今まで朝食に黄の食品しか食べていなかった生徒が、赤・緑・黄の食品が揃った朝食を食べることは容易ではないだろう。これらのことを踏まえると、できることから取り組んでいることが伺える結果となったのではないだろうか。

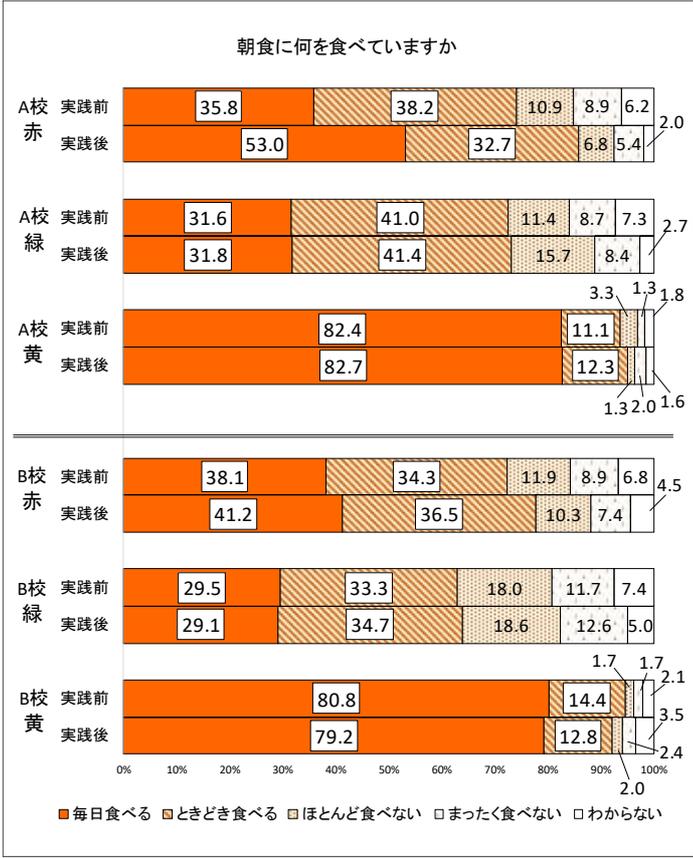


図 4-2 朝食に何を食べたか

また、第3章第2節(2)(p.17)で述べた朝食調査での保護者からのコメントには「朝は保護者自身、時間がなく朝食の準備に時間がかけられない」という内容のものが散見された。このような状況の中で、「朝は簡単なものになってしまうので昼と夜に野菜をとれるように」や「昼と夜で栄養バランスが整うように」といったコメントがあり、朝食で不足している栄養素は昼食と夕食で補うことができるよう、保護者は意識をしておられることが伺えた。生徒自身も朝は緑の食品を食べていないことを自覚し、昼や夜に緑の食品を積極的に食べる意識をもつことが望まれる。

食生活について、中学生は自分でもできることが増えてきてはいるが、保護者に頼っている部分もたくさんあるだろう。多くの生徒が保護者に準備してもらったものを食べていることが予想される。今は「与えられる立場」であるが、生徒にとって、自立した際にどのような食生活を送ればよいかを知り、考える機会となったのではないだろうか。

また、学校の取組だけで食習慣を変えることは容易ではない。学校での取組も含め、家庭や地域など、様々な視点から継続した食育を行うことが必要である。

(2) 教職員アンケート

研究実践を進めるにあたり、研究協力員をはじめ、研究協力校の多くの教職員と連携をさせていただいた。その中で、教職員の食育に対する意識や行動の変容、教職員から見た生徒の食に対する様子を把握するため、研究協力校の教職員を対象としたアンケートを実施した(以下、教職員事後アンケート)。調査実施は令和元年12月25日、実施人数は58人であった。なお、教職員事後アンケートとの比較対象は、教職員事前アンケートのうち研究協力校の教職員から得た回答を抽出したものとす。

図4-3は食に関する取組の現状についての設問に対する回答の変容を示したものである。「昼食時間やその他の時間(授業以外)に生徒へ『食』に関する話をしたり、声かけをしたりしていますか」という設問では「よく出来ている」と回答した割合が5.1ポイント増加した。

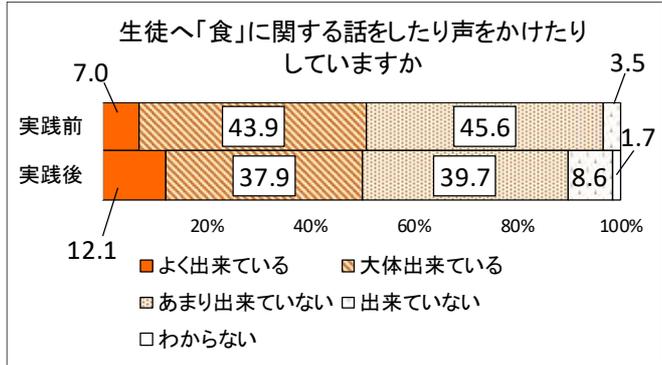


図 4-3 生徒への声かけ

生徒への声かけの内容について得られた回答を以下に示す。

- ・昼食指導時の各班の巡回、食事量、内容、会話についての声かけ。
- ・朝食を食べてきたことをほめる。
- ・お弁当を自分で作ったり、夕食を自分で作ったりする生徒をきっかけに、食事の栄養バランスなどは多々、「〇〇を入れるとバランスいいね」や「〇〇を自分で作ったの」など驚いた感じで話したり、ほめたりしている。簡単なものでもひと手間かけることで栄養バランスが変わってくることも添えて話をする。
- ・保健室来室生徒に記入させる来室カードに朝食摂取についての項目があるので、摂取していない生徒には話をするようにしている。

このように、授業以外の時間にも、それぞれの立場から、積極的に声かけをしている教職員がいる一方で、「あまり出来ていない」や「出来ていな

い」と回答した教職員がいることも実態である。生徒と関わる頻度や場面によっては出来ないこともあるだろう。しかし、そのような教職員も含め、食育の重要性を共通理解することが大切であると考える。

図4-4は食育を推進する上での課題についての設問に対する回答の変容を示したものである。

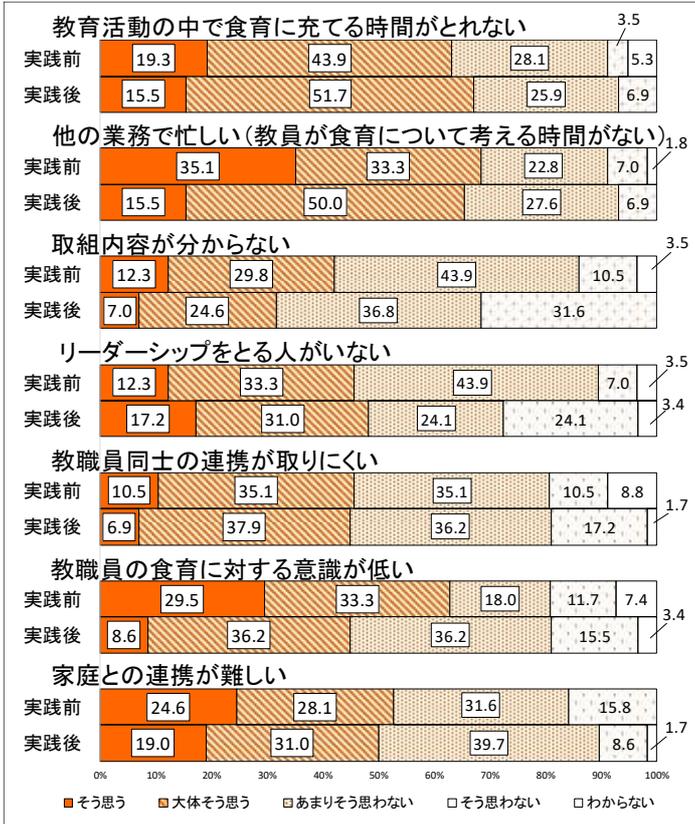


図 4-4 食育を推進する上での課題

第2章第1節(4)(p.9)で教職員の实態とその要因には、時間がないことが考えられると述べた。時間についての項目を見ると、「教育活動の中で食育に充てる時間がとれない」で「そう思う」と回答した割合は3.8ポイント減少した。実践では今設定されている時間の中でできることを講じたが、これまでにしていなかった取組をするとなると、やはり時間がかかってしまったことは否めない。また、学校教育活動の中でできることを行っているが、それだけでは十分な食育とはいえないということも考えられる。

その一方で、「他の業務で忙しい(教職員が食育について考える時間がない)」で「そう思う」と回答した割合は19.6ポイント減少した。教職員の業務は通常と変わらないが、食育を推進する上で教職員が忙しいからできないと感じている教職員が減少したことが分かる。何か新しいことを考えるのではなく、日々の学校生活の中で生徒と関わ

る際に、教職員が少し意識をして生徒の様子を見たり、話をしたりすることが食育に繋がるということを示した結果であると考えられる。

食育を推進する上での課題について、最も変容が見られたのは「教職員の食育に対する意識が低い」という項目で、「そう思う」と回答した割合は20.9ポイント減少した。実践を通して、教職員の食育に対する意識が低いことが課題であると感じている教職員が減少していることが分かる。研究協力校において、クラスで朝食に何を食べたかを聞くなど、意識的に取り組んでおられる様子が伺えた。少しずつ食育への理解が得られ、教職員の意識が変容したのではないかと考える。

(3) 教職員の食を意識した生徒との関わり

表4-2は部活動指導資料(p.11)についての設問に対する回答である。

表4-2 部活動資料について

メール配信された部活動指導資料の扱いについてお答えください。(%)			
部活動に使用した	文化系部活のため活用なし	担当がないため活用なし	資料を見ない
21.1	21.1	26.3	31.6

また、部活動指導資料についての意見や感想、活用した場合はどのように活用したかについての記述の一部を以下に示す。

- ・ミーティングの話題や大会前のコンディションづくりの話題にした。
- ・ミーティングの際に運動に適した身体づくりについて話した。
- ・要点がまとめられており、分かりやすかった。
- ・その都度、指導していくことが大切だと思う。

部活動指導資料については、担当部活動の有無や職種等を問わず、研究協力校の全教職員にメール配信し、できる範囲での活用を依頼した。その中で、部活動での食指導についての質問や、部員対象の食についての講義の依頼をいただいた。

これまで、部活動での食指導は顧問によって差があったように感じる。すでに具体的な指導をされている場合もあれば、「たくさん食べなさい」、「好き嫌いせずに食べなさい」といった抽象的な指導にとどまっている場合もある。食についての講義の依頼をしてくださった先生は、「抽象的な指導しかできていないため、私自身も勉強したい」と言っておられた。この資料を提示することにより、部活動指導も食育をする機会の一つとなるこ

とを周知することができたと考え。

第4章第1節(2)(p.19)で示した生徒への声かけの内容も含め、休み時間や部活動など様々な場面で意識的に食育が行われていたことが分かる。また、研究協力校のあるクラスの掲示物を見ると、学級通信に朝食調査の内容や担任からのメッセージが盛り込まれていた。このように、様々な教職員がそれぞれの立場から、あらゆる方法で生徒へ食に関するアプローチをしていた。

第2節 研究の課題

本研究では、学校全体で取り組む食育を通して、生徒の食選力の向上を目指した。実践を行う中で、生徒の意識や行動の変容が見られたが、その一方で、生徒の食選力を測ることが困難であった。そのため、意識や行動に変容があった生徒の食選力がどのくらい向上したのかを見取ることができず、それぞれの実践が生徒にどれほどの変容をもたらしたのかが曖昧であった。食選力を数値化したり、評価しやすいものにしたりと、より明確なものにすることで、生徒が食生活についてより自分事として捉えることができ、行動に移す動機となると考える。

また、生徒や教職員の実態について、本年度の研究ではより細かい所まで見取ることができなかった。意識や行動に変容が見られた生徒がいたことは見取ることができたが、その変容が起こった理由や動機を明らかにすることが、今後、食育を推進していく上で必要になると考える。

そして、意識や行動の変容について、それらの具体的な内容を分析することで、より生徒の姿が見えてくると考える。例えば、本研究では、朝食に赤の食品より緑の食品を取り入れることが難しい生徒が多い実態であることが分かった。では、緑の食品を取り入れている生徒はどのような方法で緑の食品を取り入れているのかを分析することで、緑の食品を朝食に取り入れる手立てが見えてくるだろう。教職員の食を意識した生徒との関わりについても、どのような関わりをすれば、生徒にどのような効果があるのか等を明らかにしていくことで、いつ、どこで、どのように食育を推進していくかという手立てがより明確になると考える。

また、本研究では、栄養バランスに着目し研究を進めたが、食べる量について考えることも必要である。中学生には、活動や成長に必要なエネルギー

や栄養素をしっかりととることを、栄養バランスを考えて食べることと併せて考えさせなければならない。

第3節 今後の展望

本研究では、学校全体で取り組む食育を通して、生徒の食選力の向上を目指した。食べることは当たり前のことだが、それ故に意識しにくく、また、見えづらいものでもあるだろう。生徒自身も勉強やスポーツの結果に目がいき、その根底にあるものをないがしろにしてしまっている傾向があるのではないだろうか。しかし、充実した学校生活には心身の健康が必要不可欠であり、そのためには健康に良い食習慣が欠かせないということを改めて認識し、学校全体で取り組む食育が積極的に推進されるべきだと考える。

家庭科教員は食に関する内容を取り扱う教科として、知識の定着や学習内容の理解を深めさせることはもちろんだが、専門的な立場として学校全体での食育に積極的に関わっていくことが望まれる。また、生徒が学校生活の様々な場面と家庭科での学びを結び付けて考えることができるよう、生徒が家庭科でどのようなことを学んでいるのかを他の教職員と共有することも必要だろう。その中で他教科との連携を行い、生徒の学びを繋げることもできるのではないだろうか。このように、家庭科教員は教科の特性を生かし、生徒だけでなく教職員を含めた学校全体へ関わっていく必要があると考える。

学校体制としては、食教育主任をはじめ、生徒と関わる教職員全員が食育を進めていくことが必要であると考え。そのために、校内研修等を活用し、食育への共通理解をすることが有効であると考え。実践を通して、教科や生徒会活動、部活動など様々な学校教育活動の場面で食育をする機会があることが分かった。その中で、教職員はそれぞれの立場からできることを進めていくことができれば良いのではないだろうか。そのような意識を教職員全員がもち、生徒との関わりをもつことで学校全体での食育となると考える。

そして、食育は継続した取組が必要である。食生活を変えることは容易なことではなく、すぐに変容が見取れるものではない。しかし、小中を通じた食育を行うことで少しずつ食意識が向上し、行動の変化へと繋がっていくと考える。

今後も生徒が心身の健康を保ち、充実した学校

生活を送ることができるよう、生徒と関わる全ての教職員が食に対する意識をもち、学校全体での食育が推進されることを期待したい。

おわりに

本研究では、「食育」というテーマに対し、学校としてどのようなことができるかを考え、実践を行った。しかし、食育は学校だけで完結するものではない。学校も含め、家庭や地域でも推進していかなければならないものである。そのため、将来を担う子どもたちが健やかに成長することができるよう、家庭や学校、地域が連携し、食育を推進していくことが求められる。特に家庭では様々な事情があり、十分な食育ができない場合もあるだろう。このような場合でもできるときは子どもと一緒に食事をしたり、話をしたりするなど、意識的に取り組むことが大切であると考え。このような日常生活での食育を積み重ねていくことにより次第に習慣化し、将来の健康に繋がるのである。子どもたちが大人になった時、次の世代にも食育を繋げることができるよう、今、できることを家庭や学校、地域等で積極的に推進していくことが大切であると考え。

最後に、本研究の趣旨を理解し、教育実践に取り組んでくださった、京都市立松尾中学校と京都市立桃山中学校の校長先生をはじめ、両校の研究協力員、教職員の皆様に感謝の意を表したい。