

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）

1970年代から1990年代にかけて、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。多くの食べ物が溢れているこの時代を健康に生きるためには、食べる物を選ぶ力、すなわち、食選力を身に付けることが必要であると考え。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物を選択することは、心身の健康、そして充実した生活に繋がる。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、実践を行った。

第1章 食育の必要性

第1節 国民運動としての食育

食育基本法において食育は、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おり、国民運動としての食育を推進している。子どもへの食育は家庭が中心となって行うものではあるが、学校においても積極的に取組を推進していくことが求められる。中学校における食育の課題を解決するためには、全教職員が食育を推進する意識をもち、学校全体で取り組む必要がある。

第2節 本研究で目指す生徒像

2019年に作成された「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」において、食育の視点が整理された。その内容を踏まえ、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を育成することに重点をおいて研究を進める。そして、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理解し、そのためには何をどのように食べればよいのかを自己決

定し、行動することができる生徒の育成を目指す。

本研究の構想図を図1に示す。適切な選択をするためには、食に関わる様々な知識の定着とそれを活用する力が必要である。また、心身の健康を考えて食べる物を選択することで、食べることへの意識の向上にも繋がる。教科等の時間をはじめ、学校生活の様々な場面で学校全体での食育に取り組み、生徒の食選力の向上を目指す。

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

研究を進めるにあたり、生徒の実態及び教職員の食育に対する意識や考えを把握するため、事前アンケートを実施した。そこ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1に示す。

表1 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 |

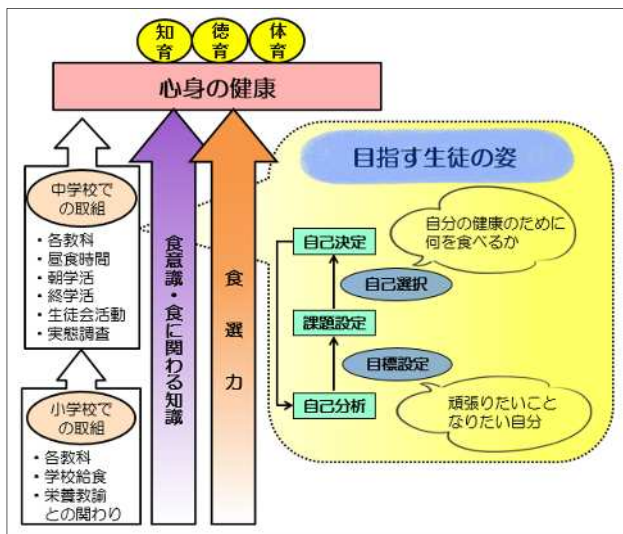


図1 研究構想図

第2節 多角的なアプローチ

(1) 家庭科授業

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、知識を活用したりする力を育成できるような取組を行う。この取組は生徒の課題とその要因を解決する手立てとなると考える。また、授業の中でこのような取組を積み重ねることにより、生徒が食や栄養のことを考える時間が増加する。このような時間を継続的に設けることにより、生徒が日常生活でも食や栄養のことを考えられるようになることに繋がると考える。

(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。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。

(3) 教職員の食を意識した生徒との関わり

教職員の課題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活用する。生徒と関わる様々な時間に食のことを意識した声かけをするなど、食育の視点を取り入れ、学校全体での食育の推進を目指す。

第3章 実践について

第1節 家庭科授業

知識定着問題にいくつか取り組み、栄養に関する知識の定着を図った後、知識活用問題に取り組んだ。設定された食事について、より栄養バランスのよいものにするための方法を考えるという内容である。その方法を考え、決定する際には、「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。この実践を通して、日々の食事に少し工夫をすることで、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。

また、栄養バランスを整える必要性を、自分事として捉えさせるために行った食選力チェックシートでは、改めて自分の食生活や食選力について振り返り、課題や今の自分にできることが明確になったと考える。

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。給食の献立紹介を軸とし、その日の献立に関わる栄養や食材についての内容を放送した。取組を継続して行うことで、昼食時間を食育の機会の一つとし、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。

(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。朝食を食べたかどうかだけでなく、朝食の栄養バランスに重点をおき、調査を行った。取組期間中は、栄養バランスを意識して食べたり、しっかりと食べるための時間を確保したりするなど、生徒自身が様々なことを考えながら取り組んでいる様子が伺えた。

第4章 研究の成果と課題

第1節 事後アンケートより

実践後の変容を見取るため、生徒及び教職員を対象とした事後アンケートを実施した。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。今は保護者が準備をした食事を食べている生徒が多いが、そうでなくなったときに正しい選択ができるよう、今後も継続した取組が必要であると考えられる。

また、教職員アンケートより、学校教育活動の様々な場面で積極的に食育に取り組んでいる教職員がいることが分かった。しかし、学校全体としては課題も散見された。

第2節 研究の課題

本研究で明らかになった生徒や教職員の実態について、さらに分析をしていくことで食育を推進するための具体的な方策を見出すことができる。また、食選力をより明確にすることで、生徒が目的に応じて食べる物を選択することをより自分事として捉えることができると考える。

第3節 今後の展望

学校全体で取り組む食育を推進するためには、担任、家庭科教員、養護教諭など、それぞれの立場からできる食育を進めると共に、教職員全員が食に対する意識を更に高めることが必要であると考えられる。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、学校だけでなく、家庭や地域との連携をとり、今後も継続した食育を推進することが求められる。