

## 視野の広い食選力を育む食育の在り方

— 多面的・多角的に考える取組を通して —

今川 早紀（京都市総合教育センター研究課 研究員）

Key Words : 視野の広い食選力, 多面的・多角的, 知識の活用, 食選力の視点

中学生であったとしても、自分の食生活を自分で管理することがある。例えば、部活動の試合の際、いつ、何を、どのくらい食べるかを生徒が管理している場合が多い。その際、栄養面だけでなく、消化・吸収にかかる時間やコンディションなど、様々なことを考えることができれば、よりよいパフォーマンスにつながるだろう。このように、状況に応じて食べるものを適切に選択するためには、視野の広い食選力を身に付ける必要があると考える。そこで、本研究では、食について多面的・多角的に考えることを通して、視野の広い食選力の向上を目指した。

そのために、食育を切り口とした教科横断的な学習を進めた。その中で、各教科等の学習内容を、食を選択する際の視点とし、学習で得た知識や既有知識の活用を促した。また、授業以外の場面では、生徒が食について考える時間を少しでも増やすための取組を行い、各教科等における食に関する指導の内容を生徒がより自分事としてとらえ、自身の生活とのつながりを見いだせるようにした。

実践の結果、多くの生徒が食選力の向上を実感し、状況に応じて食べるものを選択することの必要性に気付くことができた。実際に、日常生活で食選力を働かせ、適切なものを選択する様子が見られた。

## 目 次

はじめに	1	第3章 実践について	
第1章 テーマ設定の背景		第1節 各教科での実践	
第1節 1年次の研究より		(1) 家庭科「衣食住の生活」	7
(1) 研究の概要	1	(2) 理科「第2分野 動物の体のつくりと働き」	10
(2) 研究の成果と課題	2	(3) 社会科「地理的分野 世界の様々な地域」	11
第2節 本研究で目指す生徒像		第2節 教科の授業以外の場面での実践	
(1) 視野の広い食選力とは	2	(1) 生徒会活動に食育の視点を取り入れる	13
(2) 本研究の構想	3	(2) 部活動での食育	14
第2章 多面的・多角的に考える取組とは		第4章 研究の成果と課題	
第1節 各教科等と食育をつなげるために		第1節 各教科等に食育の視点を取り入れることにより	
(1) 既存知識と学習内容をつなげる	5	(1) 食選力の広がり	16
(2) 生活に近い場面設定の中で知識を活用させる	5	(2) 食選力の活用	18
(3) 食選力の視点を明確にさせる	5	(3) 教員の食育に対する意識の変容	18
第2節 授業以外の場面を活用して		第2節 食育を推進するために	19
(1) 生徒会活動	6		
(2) 部活動指導	6	おわりに	20

---

<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> 京都市立西京極中学校  
京都市立桃山中学校

<研究協力員> 小野 陽介 (京都市立西京極中学校教諭)  
野田 しずか (京都市立桃山中学校教諭)

## はじめに

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いる(1)。また、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 年ごとに策定されている。現在は平成 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により、各種の施策が推進されている(2)。

では、学校教育における食育の位置付けとは、どのようなものだろうか。新学習指導要領総則に、学校における食育の推進を位置付け、各教科等の特質に応じて適切に行われるよう留意することが明記された(3)。これを受け、「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」が作成され、学校における食育の必要性や食に関する指導の目標等が示された(4)。

本市では、新学習指導要領における食育の位置付けを念頭に置いた上で、京都の文化力、市民力を生かした食育等を通じ、広い視野をもち豊かな感性を働かせながら、多様な他者と協働してよりよ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(5)。

本市の食育の推進に関わり、令和元年 10 月、中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査が本市体育健康教育室により実施された(以下、体健室調査とする)。前回のこのような調査は平成 10 年度に行われており、約 20 年ぶりの調査となった。今年度、体健室調査の結果をもとに作成されたリーフレットを各学校で配布し、生徒への指導及び保護者啓発が行われている。

本研究では、体健室調査の結果から見えた本市の食育についての様々な実態を踏まえつつ、自身の食生活について、より広い視野に立って考え、行動できる生徒の育成を目指し、実践・検証していく。

- (1) 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/syoyui/seikatu/iken/pdf/syoku\\_suisin.pdf](http://www.maff.go.jp/kinki/syoyui/seikatu/iken/pdf/syoku_suisin.pdf) p.1 2021.3.1
- (2) 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
- (3) 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』東山書房 2018.3.30 p.31

(4) 文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』健学社 2019.3

(5) 京都市教育委員会『令和 2 年度 学校教育の重点』2020.4.13 p.1

## 第 1 章 テーマ設定の背景

### 第 1 節 1 年次の研究より

#### (1) 研究の概要

1 年次の研究では、生徒の食選力の向上を目指し、技術・家庭科 家庭分野(以下、家庭科とする)の授業や生徒会活動などの学校教育活動に食育の視点を取り入れた実践を行った。ここでいう食選力とは、「心身の健康のために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」とした。実践を通して、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がしっかりと理解し、そのために、何をどのように食べればよいかを自己決定し、行動できるようになることを目指した。

研究を進めるに当たり、生徒及び教職員の現状を把握するため、研究協力校 2 校において生徒及び教職員を対象としたアンケートを行った。そこから読み取れた、生徒及び教職員の实態とその要因と考えられることを表 1-1 に示す。

表 1-1 生徒及び教職員の实態とその要因

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、行動に結び付いていない。
	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(自分事としてとらえられていない)。 ・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。

1 年次の研究では、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・検証を行った。

家庭科授業においては、食べるものを選択する際に必要となる栄養に関する知識の定着を図り、

その知識を活用する力の育成を目指した。また、栄養バランス等を考えることを自分事としてとらえさせるために、食選力チェックシートの活用を行った。チェックを通して、今の自分にできていることとできていないことを可視化することにより、生徒が具体的な行動目標を設定したり改善策を考えたりすることにつながった。

生徒会活動においては、食育の視点を取り入れた取組を行った。食育放送では、昼食時間に食と健康に関する放送を行い、生徒の食に対する意識の向上を目指した。また、朝食調査では、朝食の必要性を理解し、自身の朝食及び食生活を改善しようとするきっかけとなることを目的とし、朝食に赤・緑・黄の食品を食べているかどうかを五日間調査した。

実践後、生徒及び教職員を対象とした事後アンケートを行い、食に対する意識や行動の変容を見取った。

## (2) 研究の成果と課題

これまでに述べた実践の結果、生徒の食に対する意識が向上し、行動に結び付いている様子が見られた。中学生は家庭の中で、自分でできることが増えてきてはいるが、食生活については保護者に頼っている部分が多く、「与えられる立場」にある生徒が多いことが予想される。そのような中でも、自分でできることを考え、行動に移している生徒がいることを、事後アンケートやワークシートの記述より読み取れた。

そして、教職員の食育に対する意識の向上が見られた。食育を推進する上で、何か新しいことを考えるのではなく、日々の学校教育活動に食育の視点を取り入れることを示した結果、「忙しいから食育ができない」と感じている教職員の割合が減少した。また、学級通信や部活動指導など、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る姿が見られた。このように、少しずつ食育への理解が得られ、教職員の意識の変容につながった。

上記の成果が見られた一方、課題も見られた。それは、食べるものを選択する際の視点として、栄養バランスに関することのみでは不十分な点があったということである。栄養に関することを根拠に食べるものを選択することは、心身の健康には非常に大切なことである。しかし、食べるものを選択する際の視点はそれだけではない。私たちは日常生活の中で、多くのことを考えながら食べ

るものを選択している。例えば、誰と食べるかという相手意識や食事にかかることのできる費用、食事をとる時間帯などが挙げられる。

先に述べたように、中学生の食生活は、保護者に頼っている場合が多く、「与えられる立場」にある生徒が多いことが考えられる。体健室調査より、「学校がある日、朝・昼・夕を準備する人は誰ですか」という設問に対し、「自分」と回答した生徒は朝 17.8%、昼 4.3%、夕 2.4%という結果であった(6)。この結果からも、中学生が何を食べるかを自分で決定する場面はそれほど多くないことが予想される。

しかし、大人になると、そうはいかないであろう。親元を離れる時期は人それぞれ異なるが、いずれは自分の食生活を自分で管理しなければならないときが来ることには変わりない。

社会に出ると、様々な都合で食事をとることができなかつたり、外食が続いたりすることもある。また、誰かと食事を共にする機会も増えるであろう。このような状況になったときに、「今日は時間がなくて朝食が食べられなかったから、昼と夜はしっかりと食べよう」「最近、外食が続いているから食費を抑えよう」「今日は東京から来る会社の上司と食事をするから、京野菜の美味しいお店に行こうかな」など、状況に応じて適切な選択をすることができれば、より豊かな生活を送ることができるのではないだろうか。

また、家庭をもつと、自分だけでなく家族の食生活を管理する立場になる可能性もある。そうだった際にも、様々なことを考えながら、状況に応じて適切な選択をする力が発揮されるのではないだろうか。

## 第2節 本研究で目指す生徒像

### (1) 視野の広い食選力とは

1年次の研究の課題を踏まえ、2年次の研究における食選力の定義を、より広い視野に立ってとらえ直す。では、視野の広い食選力とはどのようなものだろうか。

藤田らは家庭科教育について、日頃から問題意識をもって自らの食行動を考えさせる教育が必要であるとし、改善すべき点として、生徒が商品選択をする際の意識項目を増やすことを挙げている。中学生が食品選択時に重要視している項目の上位は「味」「量」「価格」「見た目」であり、自らの嗜

好や価格を重要視している傾向にあった(7)。もちろん、これらの項目を重要視することは食べるものを選択する際に大切なことである。しかし、これらの項目だけでなく、自身の健康や食事を共にする人のことなど、より広い視野で食事について考えることが適切な食品選択につながると考える。

では、中学生がこれまでの生活経験から培ってきた、食べるものを選択する際の視野を広くするには、どのようなアプローチが有効なのだろうか。中山らは食に関する諸課題について、「生徒に一つの視点からでなく、他の視点からも考えることを意識させることで、食品選択における多様な意思決定が見られた」と述べている(8)。食に関する諸課題と自分たちの食品選択とのつながりや影響を考えさせることで、食品選択の際の新たな視点が加わり、多様な意思決定につながったと考えられる。

このように、指導者が食について多面的・多角的に考えさせることを生徒に意識的に行うことで、食べるものを選択する際の視野が広がることにつながるのではないだろうか。

また、野田は一人一人の選択・購買行動について、「あふれる情報の中で、各自が何らかの価値判断基準をもち合わせていないと情報選択・行動が難しい」と述べている(9)。食品についての情報があふれ、似たような商品が販売されている中で、どのような視点で食べるものを選ぶかということが明確になっていなければ、適切な意思決定をすることが困難となる。

例えば、スーパーでは同じ種類の野菜でも、国内で生産されたものと海外から輸入されたものが陳列されていることがある。その際、どのような視点で選ぶかによって、意思決定が異なる場合がある。表 1-2 にトマトの比較例を示す。

表 1-2 トマトの比較例

産地	価格	個数
国産	198 円	1 個
外国産	298 円	3 個

この場合、価格という視点で、1 個当たりの価格が安い方、いわゆるコストパフォーマンスを考えて選ぶと、外国産のものを選択することになる。一方で、鮮度という視点で考えると、収穫されてから店頭で並ぶまでの時間が短い方、つまり国産

のものを選択することになる。また、環境という視点で、フードマイレージ（食品の輸送が環境に与える負荷の大きさを表す指標）を考えると、輸送距離の短い国産のものを選択することになる。

これはあくまでも一例ではあるが、食品についての情報や知識をもとに、どのような視点で選択するのかを明確にすることで、根拠のあるより適切な選択になると考える。

よって、本研究で目指す視野の広い食選力の定義を、「食についてより多面的・多角的に考え、根拠をもって食べるものを選択する力」とする。1 年次の研究で行った栄養バランスについて考えることは、私たちが健康な生活を送るためには重要な視点である。それだけでなく、食事を共にする人のことを考えたり、体調に合わせてたりするなど、様々な視点から考え、その中から状況に応じた視点で意思決定をすることが、より適切な選択につながるのではないだろうか。

## (2) 本研究の構想

「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」では、食に関する指導において、食育の視点は以下の六つとされている(10)。

### 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】

これらを見ると食育は、栄養バランスを考える力のみならず、情報活用能力、人間関係形成能力など、様々な資質・能力を育むものであることがうかがえる。

本研究では、この食育の六つの視点を踏まえ、状況に応じた適切な選択をするため、視野の広い

食選力の向上を目指す。そのためには、生徒が食について多面的・多角的に考え、そのことを通じて食べるものを選択する際の視点を多くもつことが必要であると考え。そして、食について多面的・多角的に考えるためには、食に関する内容を取り扱う教科等において、各教科等の学習内容を、食を選択する際の視点とすることが有効であると考え。

例えば、栄養バランスを考えて食べるものを選ぶことは、家庭科に関わる視点である。食に関する内容を取り扱う教科等の中でも、家庭科はその時間数が多い。家庭科では、栄養バランスだけでなく、他にも様々な学習内容を食べるものを選択する際の視点とすることができると考える。

体内に取り込まれた食べ物がどのように消化・吸収・利用されているのかを考えて食べるものを選ぶことは、理科に関わる視点である。日常生活では消化・吸収・利用のことまで考えて食べるものを選ぶ機会は少ないだろう。しかし、部活動等でスポーツをしている生徒にとっては必要な視点となる。試合開始時刻に合わせて、何を食べればよりよいパフォーマンスにつながるかを考える場合、消化・吸収・利用という視点で考えると、より適切な選択ができるだろう。

このように、各教科等で学習した内容と日常生活をつなげ、知識を生かした選択をすることで、状況に応じたより適切な選択となる。そして、状況に応じて視点を変え、食べるものを選択することは、つまり、視野の広い食選力を働かせているということになる。

本研究の構想を図 1-1 に示す。

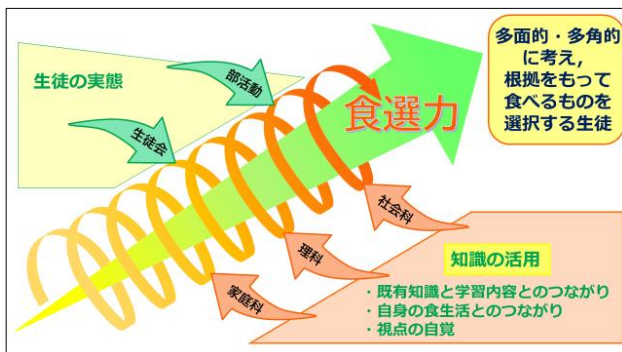


図 1-1 本研究の構想

各教科等の学習内容を、食を選択する際の視点とすることで、知識を活用させるようにする。その

ための具体的な手だてについては、第 2 章で述べる。そして、教科の授業以外の場面では、体健室調査から読み取れた生徒の実態等に即した実践を行う。生徒会活動や部活動（ここでは運動系の部活動を指す）指導に食育の視点を取り入れ、生徒が食について考える時間を増やすことで、生徒の食に対する意識を向上させることができると考える。

以上のことを踏まえ、本研究では食について多面的・多角的に考えることを通じて、視野の広い食選力の向上を目指す。

- (6)京都市教育委員会体育健康教育室『「中学校給食及び食育の推進に関する実態調査」の結果』2020.3 pp.12~13  
 (7)藤田智子,加藤紗希『東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ 第65集』2014.2.28 pp.383~389  
 (8)中山節子,堀尾真理子『千葉大学教育学部研究紀要 第58巻』2010.3 pp.89~94  
 (9)野田知子『技術教室 No.661』農山漁村文化協会 2007.8 pp.12~16  
 (10)前掲(4) p.16

## 第 2 章 多面的・多角的に考える取組とは

### 第 1 節 各教科等と食育をつなげるために

学校における食育は、食に関する指導により推進される。食に関する指導は「給食の時間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」「個別的な相談指導」に大別される。その中の、教科等における食に関する指導については、関連している教科等において、食に関する指導を一層充実させることによって、学校としての食育の充実につながるとしている(11)。また、当該教科の目標を達成する過程に、食育の視点を位置付け、意図的に指導することが重要であるとしている。併せて、食に関わる資質・能力を確実に育成していくため、関連する教科等の特性を踏まえた見方・考え方を適切に働かせているかなど、主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善を進めていくことの重要性が明記されている(12)。

では、具体的にどのような授業改善を進めていくことが必要なのだろうか。奈須は、主体的・対話的で深い学びを実現するための三つの原理として、「有意味学習」「オーセンティックな学習」「明示的な指導」を挙げている(13)。本研究においても、

これらの原理を取り入れた授業展開の工夫を行う。

なお、本研究においては「有意味学習」を「既知知識と学習内容をつなげる」、「オーセンティックな学習」を「生活に近い場面設定の中で知識を活用させる」、「明示的な指導」を「食選力の視点を明確にさせる」とし、研究を進めた。

### (1) 既知知識と学習内容をつなげる

食事は生きるために必要な行為であり、生徒はこれまでの生活経験から食についての多くの知識をもっている。しかし、奈須が言うように、これらの既知知識は、不正確であったり、断片的であったりすることが多々ある(14)。

例えば、「朝食をとると、勉強に集中できる」といったことを聞くことがある。実際に朝食をとる利点の一つにこのようなことが挙げられている。では、その理由と、どのような朝食が良いかを説明できる生徒はどのくらいいるだろうか。答えとしては、朝食をとると、脳にブドウ糖が供給されることで、集中力や記憶力が向上する。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は炭水化物からとることができる。したがって、朝食にはご飯やパンなど炭水化物を多く含む食品をとることが望ましいということになる。

多くの生徒は「ご飯やパンはエネルギーになる」という知識をもっている。その既知知識と「朝食をとると、勉強に集中できる」という知識を統合させることで、朝食をとる意義や望ましい朝食について、理解を深めることができるだろう。

そして、家庭科で学習する「ご飯やパンは炭水化物を多く含む食品である」という内容や、理科で学習する「炭水化物は体内で消化酵素の働きによりブドウ糖に分解される」という内容と、既知知識をつなげることを、指導者が意図的に行う。例えば、生徒の知識を引き出すような発問をしたり、ワークシートに生徒の答えを書かせるだけでなく、なぜそう考えたのかという理由を明確するよう促したりする。

先に、朝食にはご飯やパンなど炭水化物を多く含む食品をとることが望ましいと述べた。朝食に何を食べればよいかを考えることは家庭科の学習ではあるが、その理由を突き詰めていくと、理科の学習とつながってくる。例えば、「炭水化物は体内で何に分解される?」という発問をすることで、理科の知識を引き出し、理科の学習とのつながりを生徒に感じさせることになるだろう。

このような意識を指導者がもつことで、生徒の中で点として存在している知識を、線となるようにつなぎ、生徒にとって生活に生かされる知識として習得できるようにする。

### (2) 生活に近い場面設定の中で知識を活用させる

生徒が習得した知識を日常生活で活用できるようにするために、授業やワークシートの問題等で意思決定をさせることを行う。その際に、生活に近い場面を設定し、その中で知識を活用させ、意思決定をさせるようにする。

第1章第2節(2)(p. 4)で述べた理科の例は、生活に近い場面設定の中で知識を活用する体験に当たる。運動の程度や頻度は個人により異なるが、多くの中学生は運動をする機会があるだろう。生徒が今後の生活で体験するであろう、あるいはこれまでの生活で体験してきた場面設定の中で、習得した知識を活用させることで、生徒にとってより意味のある学びとなる。

奈須は、「知識というものは、それがどのような場面でのどのような理由により使えるのか、(中略)学んでいなければ、およそ活用が利かない、つまり転移しない」と述べている(15)。つまり、この知識はこのような場面で活用することができるということを、生徒がある程度知っておく必要があるということではないだろうか。授業の中ではあくまでも疑似体験ということになるが、様々な疑似体験を積み重ねることにより、知識を活用することの有効性を実感することができると思う。そうすることで、生活の様々な場面で食について考えることができるようになるのではないだろうか。

また、生活に近い場面設定をすることにより、食について考えることを自分事としてとらえさせることにもつながると考える。生活の中で食について考える場面が少ない生徒もいるだろう。そのような生徒にとって、生活の中のこのような場面で食について考えることができるということを知り、自分の生活とのつながりを感じる必要があると考える。

### (3) 食選力の視点を明確にさせる

先に述べたように、既知知識と学習内容をつなぎ、生活に生かされる知識を習得させたり、その知識を活用させたりする中で、生徒に自分がどのように考えたのかを自覚させることが必要である



と考える。そのために、食選力の視点を明確にさせることを行う。

生徒も含め私たち大人も、日常生活で食べるものを選ぶ際、無意識のうちに食選力を働かせていることがあるだろう。目的や好み、価格、量など、いくつかの視点をもとに選択しているはずである。

このような無意識のうちに働かせている食選力の視点を自覚させるためには、言語化したり、可視化したりするなどの工夫が必要となる。その際、指導者が先に視点を示し、その視点に沿って考えさせる場合と、生徒が自分の考えや意見をもつ中で、どのように考え、選択したのかを振り返り、視点に気付いたり、自身が出した結論の根拠を明確にしたりする場合が考えられる。学習内容や生徒の実態に応じて使い分け、どちらにおいても、生徒に「この選択はこのような食選力の視点で考えた」「このような理由で選択した」ということを明確にさせる。そうすることにより、自分の思考が明確になり、根拠をもった選択となる。また、「このような視点で考えるときは、この知識を活用できる」ということを整理することにつながる。

このように、家庭科や社会科、理科等、様々な教科等の学習内容を、食を選ぶ際の視点とすることで、様々な角度から食について考えることになる。このことを通じて、食選力の視点をより多くもつことになり、視野の広い食選力の向上につながると思う。

## 第2節 授業以外の場面を活用して

授業以外の場面では、生徒の食に対する意識を向上させることを目的として実践を行う。生徒が食について考える時間を少しでも増やすことで、食に対する意識の向上に寄与すると考える。また、教科等における食に関する指導の内容をより自分事としてとらえたり、自身の生活とのつながりを見いだしたりすることにもつながると考える。

### (1) 生徒会活動

体健室調査より、学校へ行く日に朝食を「ほとんど食べない」「食べない日が多い」「食べる食べないが半々」と回答した割合は合わせて15.3%であった。その理由として最も多かった項目は「起床が遅く時間がない」が43.9%、次いで「食欲がない」が34.6%であった<sup>(16)</sup>。また、同調査の朝食に関する項目と生活習慣に関する項目とのクロス集計の結果より、以下の実態が読み取れた。

- ・就寝時刻が遅いほど、朝食欠食率が高い
- ・起床時刻が遅いほど、朝食欠食率が高い
- ・テレビやスマートフォン等の視聴時間が長いほど、朝食欠食率が高い
- ・運動時間が短いほど、朝食欠食率が高い

朝食の状況については、家庭環境が大きく関わっていることもあり、生徒へのアプローチだけではその状況が大きく変わらない場合もあるだろう。しかし、生徒自身が毎日朝食をとることの重要性を理解し、そのために生活習慣の見直しを図るなど、できることから取り組むことが必要であると考える。

生徒会活動は生徒が中心となり、活動を進めることができる。そこに、食育の視点を取り入れることで、生徒が主体的に、食について考える機会になると考える。

従来の生徒会の取組は、それぞれの取組が単独で行われているものもあるように感じる。それらをうまくつなぎ、食を含めた生活習慣について考える機会とすることができると考える。例えば、起床時刻と就寝時刻を調査し、早寝早起きを推進する取組と、朝食をとることを推進する取組をつなげ、早寝早起きを推進することができる。また、早く起きることで朝の準備時間に余裕ができるため、その時間で朝食をしっかりととることができると気付ける取組になる。

その他の取組においても、生徒会活動の中心となる生徒やそれを支える教員が、食との関わりを意識することで、多方面から食に関する働きかけを行うことができると考える。

### (2) 部活動指導

部活動は多くの生徒が所属しており、目標に向けて日々トレーニングに励んでいる生徒もいるだろう。しかし、体づくりができていなければ、そもそもトレーニングを続けることができず、無理をすれば怪我につながる可能性がある。また、試合中に体力がなくなれば、精神的にも厳しい状態に陥ることが多い。試合で活躍するために必要な技術を身に付けるにも、体力を付けるにも、その土台となるのは自身の体である。スポーツをする上で、まず大切なことは体づくりであること、そしてそのために食の面からできることがたくさんあるということを、生徒自身が知る必要があると考える。



そこで、1年次の研究で作成した部活動指導資料を2年次の研究においても活用し、目標を達成するために、体づくりという視点で食選力を働かせることを促す。

管理栄養士がしているような難しい栄養計算をするわけではないが、スポーツをするときや試合のときの食事には、どのようなものが適しているのか、選び方のポイントを知ること、中学生でもできることがあるということを示す。部活動で食に関する指導をすることにより、生徒のアスリートとしての意識が向上したり、指導者の知識が向上したりすることが期待できる。また、生徒が得た知識を家庭で共有することにより、保護者の食に対する意識の変容や向上も期待できるのではないだろうか。

(11)前掲 (4) p. 74

(12)前掲 (4) pp. 74~75

(13)奈須正裕『「資質・能力」と学びのメカニズム』東洋館出版社 2017. 5. 30 p. 151

(14)前掲 (13) p. 154

(15)前掲 (13) p. 171

(16)前掲 (6) p. 16

### 第3章 実践について

#### 第1節 各教科での実践

##### (1) 家庭科「衣食住の生活」

家庭科では、食生活の内容において、題材を貫くキーワードとして「食選力」を設定し、授業を展開した。表3-1に学習内容と食選力の視点を示す。なお、一つの学習内容につき、複数の食選力の視点を働かせることができる場合もあるが、主なものを示す。

表3-1 学習内容と食選力の視点（家庭科）

学習内容	食選力の主な視点
献立作成	栄養バランス
生鮮食品	旬
食品表示	安全
食品の保存、食中毒	安全
よりよい食生活	環境
夏休みの課題	栄養バランス 相手意識

家庭科で働かせる食選力の視点は、「栄養バランス」ととらえられることが多いだろう。しかし、

それぞれの学習内容を、食を選択する際の視点とすることで、「栄養バランス」だけでなく、食選力の様々な視点を働かせることができると考える。

食生活の内容に入って間もない頃の授業では、指導者が食選力というキーワードを意識的に使うようにした。そうすることで、食選力とはどのような力なのかを生徒に理解させ、その視点は様々であることに気付かせることができた。授業を重ねると、生徒から食選力という言葉が出たり、振り返りに食選力というキーワードを使って記述していたりする様子が見られた。

#### ○夏休みの課題「食選力を働かせた食事作り」

ここでは、「生活に近い場面設定の中で知識を活用させる」「食選力の視点を明確にさせる」ことを取り上げた。授業では、あくまで疑似体験であった食選力を自分の生活の中で実際に働かせることを促す。また、今まで無意識のうちに働かせていた食選力を意識化することも、この課題を設定したねらいである。実際に使用したワークシートを図3-1に示す。

図3-1 夏休みの課題 ワークシート

なお、この課題は食生活の学習の途中で設定したため、生徒は様々な食選力の視点を獲得している途中の段階である。そのことを配慮し、生徒が働かせると考えられる食選力の視点をワークシートに明示し、選択させるという形式にした。本来は食生活の学習を全て終えた後にこの課題を設定し、生徒に食選力の視点を考えさせることが望ましい。食生活の学習を通じて獲得した食選力の様々な視点を、状況に応じて働かせ、知識を活用させることができると考える。

課題に取り組む際、まず生徒にテーマを設定させた。自分や家族の食生活を振り返り、改善したいことや生活スタイルに合わせた内容を設定する

よう指導した。そして、そのテーマに対し、適切な食選力を働かせ、どのような食事を選択したかをまとめさせた。また、使用する材料や献立を選択する際に、どのような知識や情報を活用したり、それをもとに考えたりしたのかを、「食選力アピールポイント」としてまとめるスペースを設けた。最後に、課題に取り組んで気付いたことや今後の生活に生かすことを振り返りとして記述させた。生徒が記述したワークシートを図3-2に示す。

① テーマ  
満足感(3品の)朝食メニュー。

② 食選力の視点とその理由  
\*食選力の視点 ○で囲む→ (複数可)  
栄養 健康 旬(季節感) 予算 郷土料理  
行事食 食べやすさ 好き嫌い 環境 彩り  
スポーツ 相手意識 その他(満足感)

\*選んだ理由は…  
朝は適当なもので済ませてしまいがちだからこそ、栄養もあり、かつ満足感も得られる食事を作りたいから。

③ 食選力アピールポイント  
食パンを使った食事  
→ メリット: 脂質・塩分  
食物繊維・カルシウム  
ビタミンCを補うことが必要  
ご飯に比べて腹もちが良くないため満足感のある食材にした。  
また、コクがあり、ボリュームアップに仕上げることで食欲をそそるように

材料	食の栄養	ポイント	Menu
じゃがいも	△	○	○
ブロッコリー	○	○	△
卵	△	○	△
スライスチーズ	○	○	○
いんじん	○	△	○
こしょう	△	△	○
パセリ	△	△	○
マヨネーズ	△	△	○

図3-2 夏休みの課題 生徒の記述

この生徒は自分の朝食をよりよいものにするためのテーマを設定し、課題に取り組んでいることが分かる。

また、食選力を働かせたことにより、自身の体調の変化を実感していた生徒がいた。生徒が記述したワークシートを図3-3に示す。

この生徒は、自身の健康に関する問題点を解決するためのテーマを設定し、課題に取り組んでいた。栄養に関するだけでなく、毎日続けられるものということを考え、食べるものを選択していた。その結果、振り返りにもあるように、健康に関する課題が解決に向かっていくことを実感することができていた。

① テーマ  
発酵食品で便秘解消と免疫力UP!

② 食選力の視点とその理由  
\*食選力の視点 ○で囲む→ (複数可)  
栄養 健康 旬(季節感) 予算 郷土料理  
行事食 食べやすさ 好き嫌い 環境 彩り  
スポーツ 相手意識 その他(毎日続けられる)

\*選んだ理由は…  
腸の善玉菌を増やして悪玉菌を減らす効果と、免疫力を向上する働きがあるのでおせ等を防げる。でも毎日続けて食べるには短い手順で作れるものの方がいいので、ヨーグルト、市販のぬか床を育ててくれるぬか漬けのふりかけが毎日続けられると思ったので作りました。

③ 食選力アピールポイント  
発酵食品は腸の善玉を増やして悪玉を減らす効果と、免疫力を向上する働きがあるのでおせ等を防げる。でも毎日続けて食べるには短い手順で作れるものの方がいいので、ヨーグルト、市販のぬか床を育ててくれるぬか漬けのふりかけが毎日続けられると思ったので作りました。

⑤ 振り返り  
\*食選力を働かせて食べるものを選ぶことについて  
健康な生活を送るためにはこれは不可欠だと思います。これから自分で食事を作る機会を増やしていきたいと思います。

\*これからの生活に生かすこと  
今回作った3品で食べる習慣を作って他の観点から食選力を働かして作る料理を増やしていきたいです。  
便秘は毎日腹が痛かったですかなりましになりました。!!!

図3-3 夏休みの課題 生徒の記述

この他のテーマには、「スポーツをしている家族のため」「親戚からもらった夏野菜を使用する」「夏バテ防止」などがあり、様々なテーマを設定し、課題に取り組んでいる様子が見られた。

生徒の気づきや感想の一部を以下に示す。

- ・食選力を働かせることにおいて、① 目的はしっかりと見据えておくことが大切だと思った。「誰に」「いつ」などによって、食材も大幅に変わるので、柔軟な観点も必要だと感じさせられた。
- ・② 栄養面や旬、彩りなどを考えて選ぶと、食べた人の健康にもつながり、生活が楽しく豊かになると感じた。

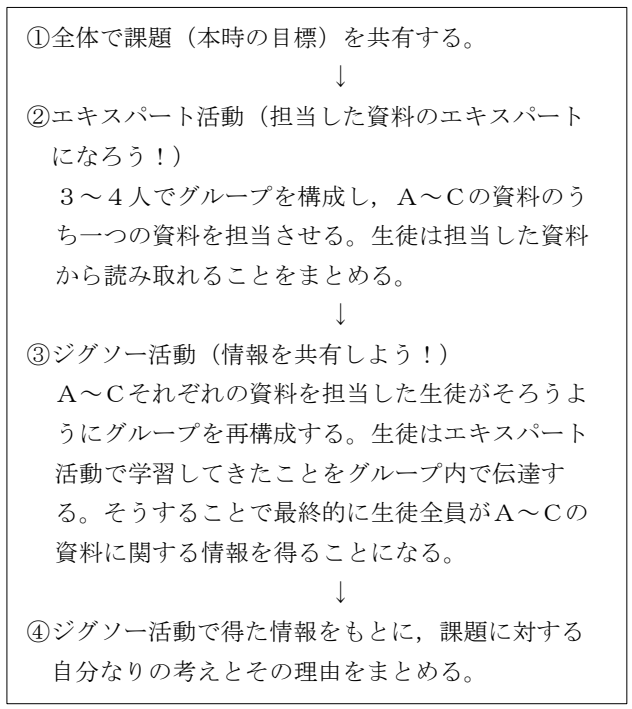
下線①より、目的を明確にしないと食選力の視点が決まらないことや、目的によって食選力の視点が変わることに気付いていることが読み取れる。

また、下線②より、様々な視点で考えることにより、いつもの食事がより豊かになることを感じることが読み取れる。その一方で、様々な視点で考えることの難しさや知識の必要性を実感したという感想も見られた。実際に、生活の中で食選力を働かせたことにより、このようなことに気付くことができたと考える。

○持続可能な食生活のために、私たちにできることを考えよう

ここでは、「食選力の視点を明確にさせる」ことを取り上げた。私たちの食生活を取り巻く課題や食生活に関する様々な現状を知り、それらを踏まえ、どのようなものを選択すればよいかを考えさせた。

この授業ではジグソー学習を取り入れた(17)。ジグソー学習では、課題に対して多面的にとらえることができると考えたためである。以下にジグソー学習の流れを示す。



エキスパート活動で使用する資料は以下の3種類に設定した。

- A：日本の食品の安全性
- B：日本の食生活と環境
- C：日本の食品ロスの現状

ジグソー活動では、自分が担当した資料から読み取れたことを、他のメンバーに一生懸命伝えている様子が見られた。聞いているメンバーもメモ

をとり、とても前向きに授業に取り組んでいた。ジグソー活動の様子を図3-4に示す。



図3-4 ジグソー活動の様子

そして、まとめとして、持続可能な食生活のために、どのようなものを選択・購入するか、自分の考えとその理由を記述させた。

生徒の記述の一部を以下に示す。

- ・早く食べるのなら、期限の近い、値引きシールの貼ってあるもの  
〈理由〉期限が過ぎると食品ロスになってしまうから、早く食べるのであればシールのついているものを選ぶと食品ロスを減らすことができる。
- ・国産のものを中心に購入する（特に京都産を多めに）  
〈理由〉食料自給率を上げ、フードマイレージを減らし、地球環境の改善につなげたいから。「食」から地球温暖化を進めないようにしたいから。
- ・国産のもので自分が使いきれる量のもの  
〈理由〉外国産のものは安くて手軽に買えてしまうけど、料理などのメニューを工夫して、出来る限り国産のものが使われているものにしたいと思います。またどれだけ安くても、その量が自分に合っているかをしっかり判断していきたいと思いました。

私たちの食生活を取り巻く課題は多岐にわたる。それらを解決するために、自分の生活では何ができるか、具体的にどのようなものを選択するかを考えさせることで、私たちにもできることがあるということや、一人一人の選択が持続可能な食生活には必要であるということに気付いていた。

授業の初めは、食べるものを選択する視点として、「価格」「好み」など、自分のことを中心にした視点を挙げている生徒が多く見られた。この授業を通して、その視点も必要ではあるが、環境などのことに配慮した選択も必要であるということに気づき、今後の生活に生かしていきたいという感想が多く見られた。



## (2) 理科「第2分野 動物の体のつくりと働き」

ここでは、「既有知識と学習内容をつなげる」「生活に近い場面設定の中で知識を活用させる」ことを取り上げた。

理科では、食べ物が体内でどのように消化・吸収されるのかを学習する。今までの生活経験や家庭科等の学習から得た食に関する知識と、理科の学習から得た知識を生かし、取り組む問題を作成し、授業で実施した。問題は全て日常生活で起こり得る場面から設定した。理科の学習内容と自分の生活には関わりがあることや、食べるものを選択する際に、理科の知識を活用することでより適切な選択をすることにつながるということを実感させるためである。

実際に使用したワークシートの1問目を図3-5に示す。

<p>【1】 中学2年生の〇〇くんは野球部に所属しています。今日は大事な大会の日です。試合スケジュールは、1試合目が9:00開始、2試合目が11:30開始です。〇〇くんは試合会場へ向かう途中にコンビニへ寄り、1試合目終了後に食べる補食を購入することにしました。〇〇くんがより良いパフォーマンスをするためには、何を選択すれば良いですか？次の①～⑥のうち、最も適切なものを選びましょう。また、その理由を書きましょ。</p>	
<p>① カツサンド ② おにぎり(鮭) ③ プロテイン入りドリンク ④ ドーナツ ⑤ からあげ弁当 ⑥ グリーンサラダ</p>	<p>選んだもの… 【理由】</p>

図3-5 理科 ワークシート

これは、試合開始時刻に合わせて何を食べればよいかを、選択肢の中からより適切なものを選択するという問題である。選択のポイントは試合のために必要となるエネルギーをとることができるものを選択するだけでなく、試合開始時刻に合わせて選択することである。ただ単にエネルギーになるものを選択する問題であれば、家庭科の学習内容でも解くことができる。しかし、ここでは消化・吸収の速さがポイントとなる。そこで活用するのが理科の学習内容である。エネルギーとなる栄養素は炭水化物、脂質、たんぱく質の三つである。理科ではこれらの栄養素が体内のどの臓器で消化されるのかを学習している。この知識を生かすことができれば、より適切な選択をすることができるという問題である。

生徒はこの問題を見るやいなや、「これは家庭科では？」という疑問を抱いていた。「食べるものを選ぶ＝家庭科」というイメージがあるのだろう。指導者から「根拠に理科の知識を使ってみよう」という声掛けがあったものの、今までの生活経験から得た知識を根拠としていたり、「何となく」という理由で選択したりしている様子が見られた。

「自分が食べるならこれ」という理由の生徒もいた。

この段階では、食べるものを選択する際に理科で得た知識を、まだ活用することができていない。そこで、この段階での生徒の意見を根拠とともに聞く中で、この問題のポイントを整理していった。ポイントが分かった生徒は、エネルギーになる栄養素の中でより速く消化・吸収されるものは何かを、根拠とともに説明することができていた。図3-6に生徒の記述を示す。

<p>選んだもの… 【理由】</p>	<p>食べたい → ②でいい 消化が早いものはタンパク、おにぎりは脂質のせい あつた、この①で⑤は除く、②が最もいいです。</p>
------------------------	---

図3-6 理科 ワークシート 生徒の記述

このような活動を通して、「理科の知識を使うってこういうことか」と気付いている生徒の様子が見られた。

2問目以降の問題は、「食べるものを選ぶ＝家庭科」というイメージにとらわれず、理科の知識を活用しながら、問題に取り組んでいる様子が見られた。

授業後に振り返りを記述させた。以下に生徒の振り返りの一部を示す。

- ・理科と家庭科をつなげて考えると、① 食べた物から栄養素や消化・吸収につながった。
- ・② 消化・吸収の学習がこんなに日常生活に生かせるんだなあとびっくりした。
- ・③ 時と場合によって、何を大事にして食事をするかをこれからも考えていきたいと思った。
- ・たんぱく質や炭水化物などが(体内で)どうなるか、その流れを理解することで、④ 今までコーチにレース前にはあんぱんを食べるといいと言われていた理由が分かった。

下線①より、すでに学習していた家庭科の栄養に関する知識と、理科の知識を食という共通点でつなげていることが分かる。また下線②より、食という身近なテーマの中で理科の知識を生かすことを通じて、生活に生かされる知識として習得することができた様子うかがえる。生徒の感想には、下線③のような内容の振り返りが多く見られた。この授業を通して、状況に応じた選択の必要性や有効性を感じさせることができたと思う。そして下線④より、今までの生活経験と知識が

ながら、「こういうことだったんだ」と気付いていることが分かる。他にも、根拠をもって選択することで、より説得力が増すということに気付いたという振り返りが多く見られた。

このように、理科の学習に食という身近なテーマを取り入れることで、理科と家庭科の学習を生徒の中でつなげることができた。また、自身の生活に理科の知識を生かすことの有効性を実感させることができたと考える。そして、家庭科の実践と同様に、状況に応じてどのようなことを考えて食べるものを選択するかということの必要性や有効性を感じさせることができたことから、教科横断的に食選力を育むことができたと考える。

### (3) 社会科「地理的分野 世界の様々な地域」

ここでは、「生活に近い場面設定の中で知識を活用させる」「食選力の視点を明確にさせる」ことを取り上げた。

社会科では、世界の様々な地域の農業や産業について学習する授業において、食育の視点を取り入れた。実践を行った授業で取り扱った食に関する内容を表 3-2 に整理する。

表 3-2 学習内容と食に関する内容（社会科）

学習内容	食に関する内容
ヨーロッパ州の農業	食料自給率
アフリカ州の産業と経済	フェアトレード
北アメリカ州の農業	農業の効率化と食の安全

以下、それぞれの授業で行った実践について述べる。

#### ○ヨーロッパ州の農業

この授業では、ヨーロッパ州の農業の地域的特色を理解させ、課題について考えさせることをねらいとしている。実践では、ねらいに迫るために、教科書に記載されている食料自給率の資料を用いた。

ここでは、今後の授業に向けて、社会科の学習内容と食とのつながりを生徒に意識させることを主眼とした。

なお、教科書の資料には、日本とアメリカ合衆国の食料自給率も記載されている。しかし、日本の食料自給率に着目させると、本時のねらいから離れてしまうおそれがあったため、EU 域内の食料自給率に着目させ、授業のねらいを達成させることとした。

生徒は、農業の地域的特色や課題と食料自給率との関連性を見だし、品目による食料自給率の違いについて理解していた。また、この授業で食料自給率を取り扱ったため、後の授業でも生徒から食料自給率という言葉が聞かれた。

#### ○アフリカ州の産業と経済

この授業では、アフリカ州の産業の特色を理解させ、アフリカ州の産業と輸出品から、現在のアフリカが抱える問題を考えさせることをねらいとしている。実践では、チョコレートをきっかけに、フェアトレードについて触れ、アフリカの産業や経済の現状についての学習を進めた。そして、本時の学習を踏まえ、条件の異なるいくつかのチョコレートから、自分が買おうと思うものを生徒が選び、その理由を記述するようにした。

社会科においても、日常生活で起こり得る場面を設定し、その中で選択させるようにした。また、授業の中で食品を選択する活動を 2 回設定した。1 回目は授業の導入で行うため、生徒は今までに得た知識や生活経験を生かして選択することになる。2 回目は授業の終末で行い、本時の学習内容を踏まえ、再度同じ選択肢から何を選択するかを考えさせた。その際、意見が 1 回目と変わっても変わらなくてもよいことや、正解はないことを伝え、生徒自身の考えを大切にしようとした。また、食品を選択させる際には、なぜそれを選ぶのか、その理由を書かせるようにし、どの場面においても自分なりの根拠をもった上での選択となるように意識させた。

図 3-7 は、A から E のチョコレートのうち、どれを選択するか、ネームプレートを黒板に貼り、意思表示させたものである。

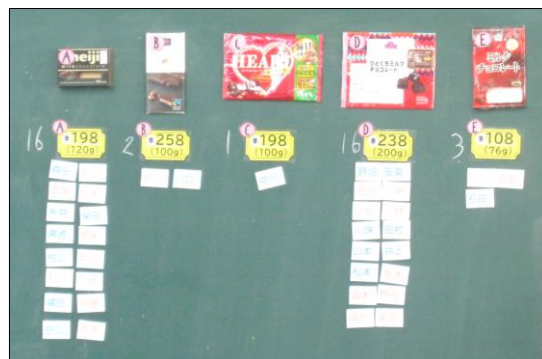


図 3-7 社会科 チョコレートの選択

ちなみに A から E のチョコレートにはパッケージ、価格、量についての情報を提示した。次ページの表 3-3 に選択肢の情報を示す。

表 3-3 選択肢の情報について（チョコレート）

	価格	量	備考
A	198 円	120 g	個包装
B	258 円	100 g	パッケージ前面にフェアトレードマークあり
C	298 円	100 g	個包装, ピーナッツ入り
D	238 円	200 g	パッケージ後面にフェアトレードマークあり, 個包装
E	108 円	76 g	個包装

1 回目の選択では、「量が多い」「値段が安い」などを理由に選択していた生徒が多く、日常生活で生徒が重視している食選力の視点がうかがえた。本時の学習を踏まえ、2 回目の選択を行った際に意見が変わった生徒の中には、「フェアトレードのマークがついている」「アフリカの人たちを応援したい」といった理由を記述している者もいた。図 3-8 に生徒が記述したワークシートを示す。

図 3-8 社会科 ワークシート 生徒の記述

図 3-8 社会科 ワークシート 生徒の記述

もちろん、アフリカの現状を知った上でも「量」「価格」といった視点を重視し、選択が変わらない生徒も多く見られた。フェアトレードの製品は価格が高いものも多く、「量」「価格」が優先されることは日常生活でも多々ある。実際に、2 回目の選択をする際に、フェアトレードのものを選ぶか、「量」「価格」を優先するかで迷っている生徒の姿も見られた。1 回目の選択をする場面では、このような迷いが見られなかったが、授業を通してアフリカの現状を知り、フェアトレード、つまり「公平・公正」という視点が加わったことで、選択に迷いが生じたと考える。

### ○北アメリカ州の農業

この授業では、北アメリカ州の農業の特色を理解させ、アメリカ合衆国は多くの農産物を輸出し

ていることをとらえさせるとともに、日本や世界の市場に与えている影響について考えさせることをねらいとしている。

北アメリカ州（主にアメリカ合衆国）の農業は大規模農業で効率化を図り、大量生産をしている。そのため、生産コストが抑えられ、価格が安い傾向にある。日本の農業も機械化や効率化が進められてはいるものの、北アメリカ州の規模とは比べものにならない。北アメリカ州の農業の特色を知る際に、日本の農業と比較させながら学習を進めた。

ここでは牛肉とトウモロコシを選択させた。アフリカ州の学習と同様に、日常生活で起こり得る場面設定の中で選択させることを行った。また、授業の導入と終末で2回選択させるという構成についても、アフリカ州の学習と同様である。

牛肉とトウモロコシそれぞれ、国産とアメリカ産のものがあり、AからDの組み合わせのうち、どれを選択するか、ネームプレートを使用し、意思表示させた。商品についての情報は価格、量、産地である。表 3-4 に選択肢の情報を示す。

表 3-4 選択肢の情報について（牛肉・トウモロコシ）

	産地	価格	量
牛肉	アメリカ	510 円	370 g
	日本	898 円	300 g
トウモロコシ	アメリカ	168 円	400 g ※缶詰
	日本	798 円	2 本 ※加工されていない状態
選択肢			
	牛肉	トウモロコシ	
A	アメリカ産	アメリカ産	
B	アメリカ産	日本産	
C	日本産	アメリカ産	
D	日本産	日本産	

1 回目の選択でAを選択している生徒の理由には「価格が安い」が多く見られた。BやCを選択している生徒の理由は様々であったが、「どちらかにお金をかけるならこっち」というように、価格を中心にしつつ、品質や美味しさなどを考えている様子がうかがえた。Dを選択している生徒の理由には「美味しい」「品質が良い」「安全」が多く、国産の物に対する生徒のイメージがよく表れていた。次ページの図 3-9 は牛肉とトウモロコシを選択させた場面である。





図 3-9 社会科 牛肉とトウモロコシの選択

本時の学習を踏まえ、2回目の選択をする際、「安全性」について考えている生徒が多く見られた。生徒は北アメリカ州の農業の特色を知り、その安全性について疑問をもっていた。アメリカ産のもの全てに農薬が使用されていたり、遺伝子を組み換えていたりするわけではないが、効率化を図り、大量生産をしているアメリカの農業形態を考える中で、この問題点にたどり着いた。しかし、そのおかげで私たちは安い値段で購入することができているということも考えると、一概に問題点とは言い切れない様子であった。また、国産の農作物についても、「本当に安全なのか」という疑問を抱いている様子も見られた。図 3-10 に生徒が記述したワークシートを示す。

(1回目)			
Try. あなたはどの組み合わせのお肉とトウモロコシを選ぶ?			
A	B	C	D
選んだ理由は…			
安い。味が物が物だからいい。			
↓			
(2回目)			
A	B	C	D
選んだ理由は…			
やっぱり安全第一やし、品質がいい、日本国産のものの方が安心する所と、アメリカのものも品質に気を使っているわけではないから、安いアメリカ産のものにすると思う。			

図 3-10 社会科 ワークシート 生徒の記述

この生徒は1回目と2回目で選択は変わらなかった。しかし、なぜそれを選択したかという理由に変化が見られた。2回目の選択では「安全性」「価格」という視点で考えていることが分かる。

普段の生活でも、同じ野菜で産地や値段が異なるものがあった場合、どちらにしようか迷うことがあるだろう。最終的には優先順位を決めて、選択する必要があるが、このように迷うことが中学生にとって必要なことであると考え。先述したチョコレートの選択と同様に、様々な視点で考えているからこそ、迷うのではないだろうか。今ま

では考えていなかった視点や知識が増えることで選択をすることが難しくなっていた様子が見られた。

まとめでは指導者から、社会科で学習する内容と日常生活にはつながりがあることや、世界の現状を正しく知った上で選択することの重要性に触れ、今後行う日本の学習にもつなげていくことを生徒へ伝えた。そして、これまでの授業で、生徒が自分なりの根拠をもった選択をしていた姿や、様々なことを考え、悩んでいた姿を価値付けた。

## 第2節 教科の授業以外の場面での実践

### (1) 生徒会活動に食育の視点を取り入れる

生徒会活動では、従来行われていた取組に食育の視点を取り入れた実践を行った。B校では、保健委員会の取組の一つとして「ノーメディアデー」という日を設定し、スマートフォンなどのメディア視聴時間を見直すという取組が行われていた。この取組と、就寝及び起床時刻の調査、朝食喫食調査を関連させた取組を行った。

第2章第2節(1)(p.6)で示した体健室調査の結果より、生活習慣の見直しと朝食喫食を推進する取組を関連させることは効果的であると考えた。従来はそれぞれが独立した取組であったが、生徒の生活の中で考えると、一連の行動になってくだろう。

例えば、「寝る前にスマートフォンで動画を長時間視聴→就寝時刻が遅くなる→起床時刻が遅くなる→時間がなくなり朝食を食べずに登校」というようなことが考えられる。この生徒が朝食を食べない理由としては時間がないことが挙げられる。それを解決するためには、いつもより早く起き、朝食を食べるための時間を確保する必要がある。そしていつもより早く起きるには就寝時刻を早くすること、帰宅後の過ごし方を見直すことが必要となる。

このように考えると、朝食を食べるか食べないかということだけではなく、生活習慣に関わることを見直すことにつながってくる。これらを踏まえ、朝食を含めた生活習慣に関わる調査を行うこととした。

取組期間は令和2年11月30日から12月4日の五日間とした。五日間を通して1枚のシートを使用し、最終日に振り返りを行った。次ページの図 3-11 に生徒が使用したシートを示す。



### ノーメディアで早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ!

( )年( )組( )番 氏名( )

\*各項目について記入し、保健委員に提出してください。  
 \*健康に過ごすため、自分の生活習慣を見直し、反省点は次の日に生かしましょう。  
 \*12/4(金)は5日間のまとめも記入し、終学活までに保健委員に提出しましょう。

昨日のメディア視聴時間	昨日の就寝時刻	起床時刻	朝ごはん
11/30(月) 時間 分 良かった点や反省点など	時 分	時 分	
12/1(火) 時間 分 良かった点や反省点など	時 分	時 分	
12/2(水) 時間 分 良かった点や反省点など	時 分	時 分	
12/3(木) 時間 分 良かった点や反省点など	時 分	時 分	
12/4(金) 時間 分 良かった点や反省点など	時 分	時 分	

○ 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)

図 3-11 生徒会取組 シート

生徒が記入したシートの一部を図 3-12 に示す。

12/3(木)	1 時間 30 分 良かった点や反省点など	11 時 00 分	6 時 30 分	○
朝はスッキリ起きることができなかつたので、もう少し早く寝ようと思う。				
12/4(金)	1 時間 30 分 良かった点や反省点など	10 時 00 分	6 時 30 分	○
早寝 早起きかできた。メディアの視聴時間も短かた。				

図 3-12 生徒会取組 生徒の記述

前日の問題点を踏まえ、生活をしている様子が分かる。図 3-13 に取組最終日に生徒が記入した振り返りを示す。

○ 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)

いつもメディアの時間や生活習慣を意識して生活することができた。これからも、少しずつメディアの時間を減らして、勉強の時間が寝る時間、家族の時間などを増やしていけるようにしたい。

○ 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)

朝早く起きれるようになった。これからも早寝早起きが続けて、朝ごはんもしっかり食べるようにしたいです。これからもメディア視聴時間ももっと減らせるように努めていきたいです。

図 3-13 生徒会取組 生徒の振り返り

このように、今まで別々に行われていた取組を、関連させて行うことで、生徒自身の生活習慣について多面的に振り返っていることが分かる。また、取組を通して、生活習慣の問題点を改めて実感している生徒の記述も見られた。

保健委員はクラスのシート管理と、朝食喫食状況の集計を毎日行った。取組前の委員会で学年ごとに作成した集計表を学年の掲示板に掲示し、保健委員は昼休みまでにクラスの結果を集計表に記入するようにした。図 3-14 に生徒が作成し、記入した集計表を示す。

図 3-14 生徒会取組 掲示物

生徒の振り返りの中で、課題として多く見られた内容は、メディア視聴時間についてであった。そのことも踏まえ、メディア視聴時間や就寝及び起床時刻については取組後の委員会で集計し、傾向や課題を全校に発信することとした。

また、文化委員会では1年次に引き続き、食育放送を実施した。その日の給食の献立を紹介し、食や健康に関する情報を発信し、生徒の食に対する意識を高めさせることを目的とした。

今回は二つの委員会ではあったが、それぞれの委員会の特性を踏まえつつ、食に対するアプローチをすることができた。

## (2) 部活動での食育

1年次に引き続き、部活動指導資料を活用し、部活動での食育を推進した。1年次の研究で作成した部活動指導資料に、今年度新たに作成した2枚を加えたものを一つのPDFデータにまとめ、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。

資料をメール配信後、「ミーティングで配布しました」という報告を受けた部活動において、後日、部員を対象に、食に対する意識や行動に変容があったかどうかを調査するため、アンケートを実施した。

次ページの表 3-5 は食に対する意識の変容についての設問に対する回答である。部員全員が、資料を見て少しでも食に対する意識が変容したと回答した。

表 3-5 食に対する意識の変容について

この資料を見て、食に対する意識は変化しましたか。(n=18人)	
とても変化した	1人
変化した	13人
少し変化した	4人
あまり変化しなかった	0人
変化しなかった	0人

その理由についての記述の一部を以下に示す。

- ・試合の時に食べたら良いものなどを意識できた。
- ・食事や栄養、食べるタイミングによって、力が出やすくなったり、いいコンディションで試合や練習ができたことを知り、意識するようになった。
- ・食事は運動するにはとても大事なものだ改めて知り、意識することができた。

このように、スポーツをする際の食事の重要性に改めて気付き、今までは気にしていなかったことも意識するようになったという回答を多く得た。

「資料を参考に、行動に移したことがあれば教えてください」という設問に対し、得た回答の一部を以下に示す。

- ・補食の内容を「たんぱく質+炭水化物」となるようにした。
- ・部活の食事の時に、今までと持ってくるものを変えたり、時間を考えて食べたりするようになった。親に考えてもらうのではなく、自分で何を食べるかを考えるようになった。
- ・エネルギーになるものを意識して買い物をした。
- ・試合前は消化に時間がかかる揚げ物などを食べないようにしたり、量も考えて食べたりするようになった。

部員の回答より、できることから行動に移している様子が分かる。試合のときの食事管理については、生徒自身が行っている場合が多く、どのタイミングで何を食べるかについて、資料を参考に、行動に移しているという回答を多く得た。それ以外にも、運動後の食事内容について考えるようになったり、日頃の食生活でも意識することが増えたりしたという回答を得た。

表 3-6 は資料の有効性についての設問に対する回答である。部員の多くが資料の有効性を感じていることが分かる。部員からは、食事の重要性を改めて感じ、体力や技術を向上させるために、食

の面からも努力できるということが分かったという感想を得た。

表 3-6 資料の有効性について

この資料はスポーツをする中学生にとって、役立つと思いますか。(n=18人)	
とても役立つ	16人
役立つ	2人
あまり役立たない	0人
役立たない	0人
分からない	0人

また、他の部の顧問からは、食についての講義の依頼を受け、部員を対象に食についての話をする時間をいただいた。講義の冒頭では、スポーツをする上で体づくりは基本となり、そのために食事について考えることは、とても大切であるということを通理理解するようにした。そして、日頃の食生活や試合のときの食事について振り返りながら講義を進めた。部員は、これまでの試合で体力がなくなってしまった経験や自分の食生活を振り返りながら、講義を受けていた。講義後、部員が記入した振り返りの一部を以下に示す。

- ・昼と夜は結構バランスが良いけど、朝はトーストだけだから、朝に果物や乳製品を食べるように意識していきたい。
- ・試合前におにぎりを食べていたけど、具は考えていなかったから、これからは具など細かいところまで意識していこうと思う。また、筋肉をつけるために、魚や肉などのたんぱく質をとっていこうと思う。
- ・試合前や前日に食べると良いものが分かったし、スポーツをするにあたって大切なことが知れた。

部員の振り返りからも分かるように、日頃の食生活や試合のときの食事について、これから取り組んでいくことが記入されていた。

このように、部活動指導に食育の視点を取り入れることにより、生徒が食について考える時間を増やすことができた。また、各教科等における食に関する指導の内容をより自分事としてとらえたり、自身の生活とのつながりを見いだしたりすることができた。そして、スポーツをするときや試合の前後に必要な栄養についての専門的な知識に触れることで、部員のアスリートとしての自覚が芽生え、意識の向上につながった。そのきっかけとして、部活動指導資料を活用することは有効であり、一定の成果を得たと考える。

(17)この授業を構想するに当たり、東京大学 CoREF より発信された、広島県山県郡安芸太田町立加計中学校・和田 伴教諭が作成した授業指導案を参考にした。

第4章 研究の成果と課題

第1節 各教科等に食育の視点を取り入れることにより

(1) 食選力の広がり

実践の前後に、食選力イメージマップを作成させた。「食選力」を中心に置き、そこから連想する事柄を外側へ広げていくというものである。

中心に置いた「食選力」から延びている一つの事柄を食選力の視点にとらえ、その数を、実践前後で比較した。その結果を表4-1に示す。

表4-1 「食選力」から延びている事柄の数

	実践前 (n=362)	実践後 (n=304)
平均(個)	3.16	5.50

実践を通して、「食選力」から延びている事柄の数が増加していることが分かる。図4-1及び図4-2に実践前後の変容を示す。

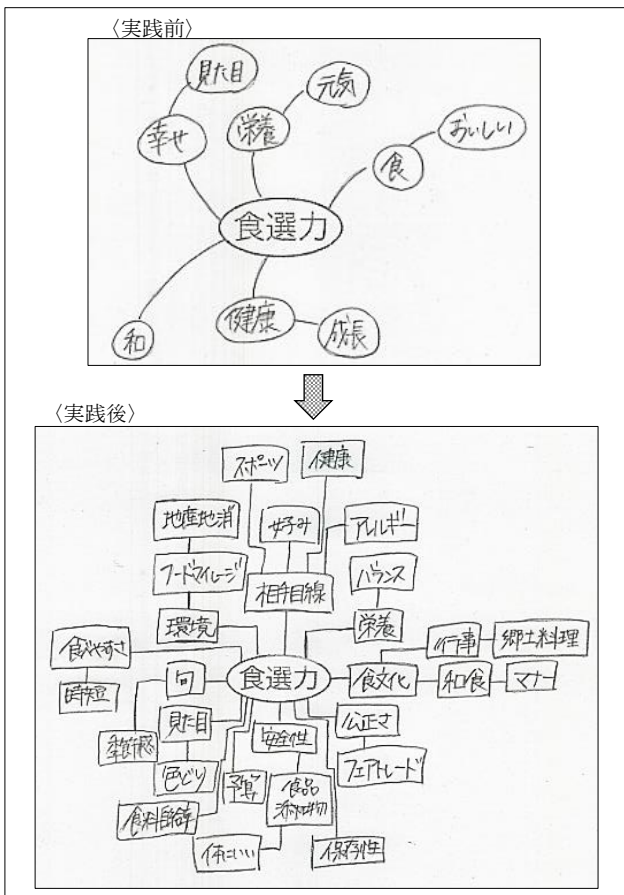


図4-1 イメージマップ 前後比較 (生徒A)

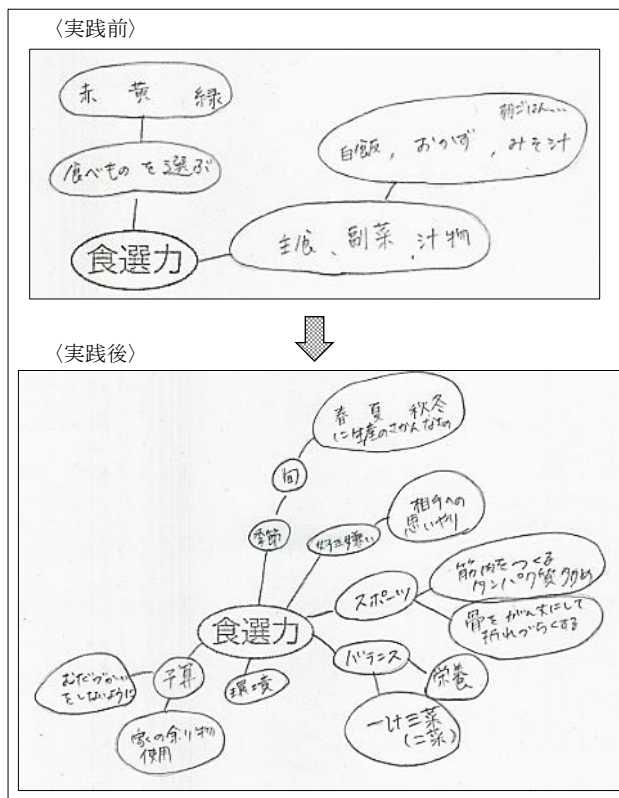


図4-2 イメージマップ 前後比較 (生徒B)

実践前は、食べるものを選ぶことについて、今までの生活経験から考えていた生徒が多かったように感じる。実践後は、それだけでなく、各教科で学習したことを振り返りながら記入している様子が見られた。図4-2で示した実践後のイメージマップには、家庭科と理科の学習で獲得した食選力の視点が記入されている。図4-3にその詳細を示す。

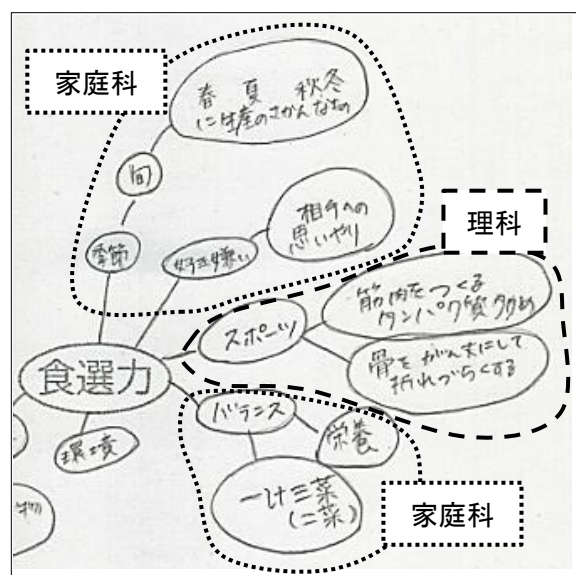


図4-3 実践後イメージマップ 分析

各教科において、それぞれの教科特性に合わせた食選力を働かせたことにより、食選力の視点が増加したと考える。

なお、本研究では、家庭科及び理科での実践を2年生、社会科での実践を1年生で行った。2年生が記入したイメージマップでは、相手意識や環境、消化・吸収についての記入が多く見られた。

A校2年生がイメージマップに記入した食選力の視点の内容について、図4-4に示す。

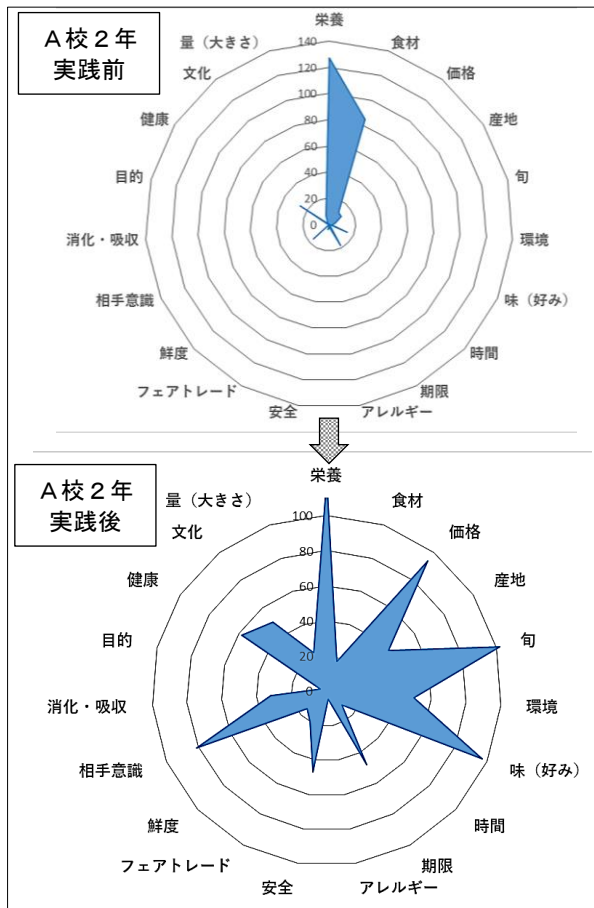


図4-4 A校 イメージマップ 内容比較

実践前は、栄養に関する事柄が多く、その他の内容については記入があまり見られなかった。しかし、実践後は栄養以外の項目についても記入が見られた。A校では家庭科の授業で献立作成を行う際に、自分のための献立ではなく、設定された人物のための献立を作成させた。その際に、相手のことを考えながら食べるものを選択するというを行ったため、相手意識についての記入が多く見られたと考えられる。

B校2年生がイメージマップに記入した食選力の視点の内容について、図4-5に示す。

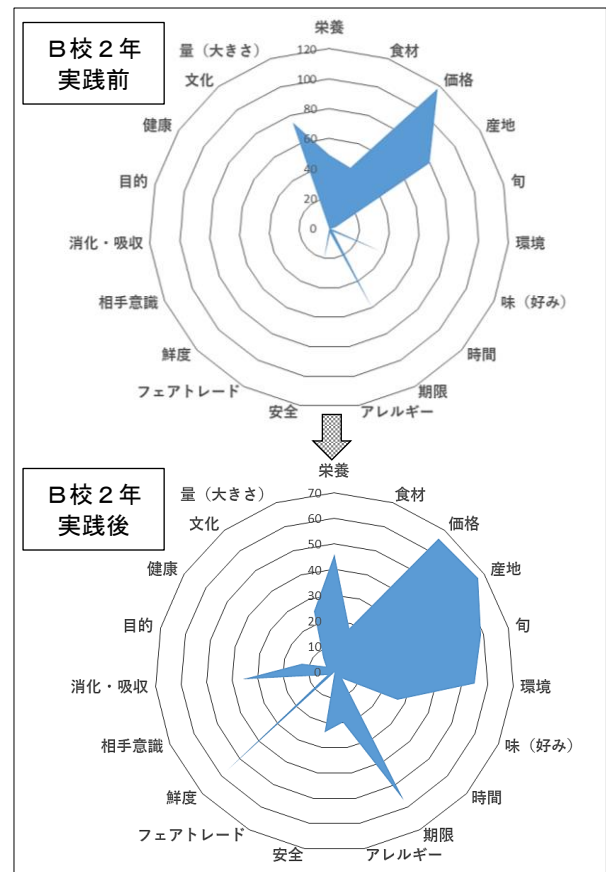


図4-5 B校 イメージマップ 内容比較

実践前は、価格や量(大きさ)について考えている生徒が多いことが分かる。実践後は、価格だけでなく、産地や環境についての記入が多く見られた。B校では家庭科の授業の際、指導者が食と環境との関わりについて生徒に考えさせるような導入を行ったり、発問をしたりする場面が多く見られた。また、地域の食材を話題に取り上げ、生徒が小学生のときに地域の食材について調べ学習をしたことを思い出している場面も見られた。そのため、産地や環境についての記入が多く見られたと考えられる。

A校・B校ともに、実践前と比較すると、実践後は消化・吸収についての記入が増加した。理科の授業で消化・吸収のことを考え、食べるものを選択することを行ったことがこの結果につながったと考えられる。

また、A校・B校ともに学習内容は同じであったが、実践後のイメージマップの内容の傾向には違いが見られた。その要因として考えられることは、指導者がどのようなことを意識し、授業を行っているかということではないだろうか。A校・B校それぞれの内容比較の後で、授業について少し述べたが、授業の内容や指導者の意識が生徒の



イメージマップに反映されている。このことから、生徒にどのような力を身に付けさせたいかを明確にし、授業を展開する必要があると改めて感じた。

1年生が記入したイメージマップでは、社会科で働かせた食選力の視点である、産地や安全、フェアトレードといった内容を記入している生徒が多く見られた。図4-6に1年生が記入したイメージマップを示す。

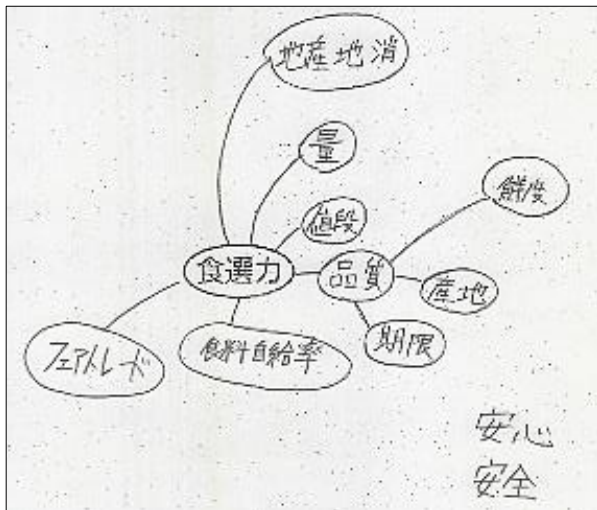


図4-6 1年生 イメージマップ

1年生と2年生共に、実践前に多く見られた内容は、これまでの生活経験や小学校家庭科で学習したことに関するものが多かったが、実践後は各教科での学習内容に関するものも多く見られた。

これらの結果から、3年間の各教科等の学習で獲得した見方・考え方を食選力として働かせることで、より視野の広い食選力を育むことができると思う。本研究では、1年間での変容を見取ったため、1年生から2年生、2年生から3年生と学習を積み重ねることの有効性を見取ることができなかった。しかし、1年間でこのような変容が見られたことを踏まえると、3年間の学習を積み重ねることにより、より視野の広い食選力を育むことができるのではないか。1年生の学習で身に付けた食選力を2年生でも生かしつつ、2年生、そして3年生の学習で新たな視点を獲得することにより、視野の広い食選力を身に付けることができると思う。

## (2) 食選力の活用

家庭科の食生活の学習後、自身の食選力についての振り返りを行った。多くの生徒が、食選力が向上したということを書き記述しており、食に関する様々な知識や技能を身に付ける中で、食選力の向

上を感じていた。見方を変えると選ぶものが異なるということや、時と場合に応じて選び方が変わるということが分かり、何を大切に選ぶのかを考えることの必要性に気付いている生徒が多く見られた。

実際に、生活で活用するようになったという記述も多く見られ、食選力を日常生活で働かせている様子がうかがえた。生徒の記述の一部を以下に示す。

- ・いつも部活の補食に持って行くものは、安いもので選んでいたけど、学習をしてからは、選択肢が増え、選ぶものも前とは変わるようになった。家の人とも話をしてみたりもした。
- ・母が「今日の夕飯、〇〇か△△のどちらが良い？」とよく聞いてきて、前は「どっちでもいい」と言っていたが、今は朝・昼にこれを食べたから、こっちの方が良いと考えられるようになった。
- ・今まであまり買い物などに一人で行くなどして、食品を選ぶといった機会が少なく、考えることがなかったが、環境や安全、特性などの色々な視点を学び、食事を作ったりしたことで、健康で安全に、そして環境にやさしいものを食べたいという思いが生まれ、食品の表示などを見て食べるようになった。

このように、自分で食べるものを選択する際に、今までとは異なる見方をしたり、様々な視点から考え、より適切なものを選びようとしていたりしている様子が見られた。

しかし、生徒の中には、食選力の視点がたくさんあることは分かったが、実際に自分で食べるものを選ぶ機会が少ないということを書き記述している生徒もいた。第1章第1節(2)(p.2)で述べたように、生徒の食生活を管理しているのは保護者である場合が多い。実際に自分で選ぶことを経験していない生徒にとって、今の段階で食選力が向上したかどうかは分からないだろう。今後、生徒たちが自分で食生活を管理するようになったとき、中学校の学習で獲得した食選力を働かせる中で、より視野の広い食選力を身に付けていくことができればよいと思う。

## (3) 教員の食育に対する意識の変容

実践後、研究協力員だけでなく、実践に関わっていただいた教員にアンケートを行った。

食育の視点を取り入れた授業を実施した感想について、以下の回答を得た。

- ・食育の視点を取り入れて授業が展開できたことで、指導者側は新たな視点をもつことができ、生徒は自分の生活と照らし合わせながら、世界とのつながりを思考・判断し表現する姿勢が育成できたことは、この授業での成果であると考えます。
- ・日頃の授業から、意識して食育の視点で話をするので良かったです。また、生徒が授業で学んだことを自分自身の生活に応用して考えるとてもいい練習になったのではないかと思います。
- ・食べるものを選ぶためには、栄養素だけでなく社会や世界に関心を向けることで、見えてくる問題点や課題点に気付かせる学習となり、私自身、子どもたちの考える姿勢に興味を引かれました。
- ・学習したことを実生活とつなげて考えることは、生徒にとってとても関心が高まるものだと実感しています。

各教科等に食育の視点を取り入れることの有効性を感じていることが分かる。食べることは生徒にとって身近なものであるため、生徒の関心が高まったり、自分事としてとらえ学習に取り組んだりする姿が見られたと考える。

このような生徒の姿は、新学習指導要領の目指す、「主体的・対話的で深い学び」につながっているのではないだろうか。食育を切り口として、教科横断的な学習を行うことにより、社会や世界へ目を向け、自分にできることや、知識をどのような場面で活用するかを考えさせることができた。

また、教科指導に食育の視点を取り入れることや、食育に対する意識の変容について、以下の回答を得た。

- ・教科に限らず、昼食指導や部活動での食生活に関しても、気にして観察するようになってきています。
- ・教科指導に食育の視点を取り入れることを、今後も続けていきます。生徒の反応もとても面白かったです。
- ・中学生が自分の食生活を自分の力で築いていくことは正直難しいですが、まずは知識として食の力、食を選ぶ力を身に付け、中学生自身が家庭へ伝えて、保護者の方と共に食生活を築いていく力を身に付け、将来の自分につなげていってほしいと思っています。
- ・動物は食べることでしか生命を維持することができないと理科で伝えるものの、実際の食事にまで広げて考えることは、理科の時間では難しい部分があった。ただ、学習の深まりが生徒に見られ、食育とのつながりを意識して行うことの大切さを感じた。

今回の実践を今後も活用していくという回答を多く得ることができた。また、授業以外の場面でも食について意識するようになったなど、食育に対する意識の向上が見られた。しかし、それぞれの教科の特性を考えると、食育の視点を取り入れることができる範囲は限られてくる。各教科等に食育の視点を取り入れる際には、教科目標を達成する過程に食育の視点を位置付けるということに留意する必要があると考える。

## 第2節 食育を推進するために

学校における食育は、学校教育目標を達成するためにはなくてはならないものである。また、全教職員の共通理解のもと、組織的に進めていく必要がある。生徒の実態を踏まえつつ、目指す生徒像に迫るために、どのような食育を進めるべきかを各学校で考えなければならない。

1年次の研究では、食育を推進するにあたり、時間のなさを課題として挙げている教職員が多いことがアンケートより読み取れた。このような現状の中で、食育を効果的に推進するためには、各教科等に食育の視点を取り入れることが有効であると考えられる。

今回の実践では、限られた教科での実践となったが、実践できなかった教科等においても、食育の視点を取り入れることができる学習内容はたくさんある。また、実践を行った教科においても、異なる角度から食について考えさせることができる単元もあるだろう。そのためには、まず、各教科等のどの場面で、食育の視点を取り入れることができるかを教科担当の教員が考えることが必要である。また、それぞれが考えたことを共有し、指導者が各教科等のつながりを把握した上で授業を行うことで、教科横断的な学習となり、より効果的な食育の実践になると考える。

今回の実践においても、2年生の家庭科の授業で栄養についての学習を行った後、理科で消化・吸収の学習を行った。そうすることで生徒は、家庭科で得た知識と理科の学習内容をつなげて考えることができていた。1年生では、社会科で食育の視点を取り入れた授業を行った後、家庭科で食生活の学習内容に入る。社会科で得た食選力の視点に、家庭科で学習する栄養のことなどが加わり、食についての考えがより深まったり、広がったりすることが期待できる。

このように教科横断的に食育を行うことで、生徒は食というテーマに対し、各教科等の特性に応じた見方・考え方を働かせながら、食について多面的・多角的に考えることができるようになる。実践では、食について多面的・多角的に考えることを通して、生徒は様々なことに気付いたり、時には迷ったりしながら、主体的に学習に取り組む様子が見られた。

教科横断的に食育を推進する際に、各教科等をつなぐ重要な役割を担うのは、食教育主任であったり、教科の特性から家庭科教員であったりすることが考えられる。いずれにせよ、教科間で連携を図り、各教科等にどのようなつながりがあるのかを指導者が理解し、意図的につないでいくことが必要であると考えられる。

そして、生徒会活動や部活動をはじめ、日々の学校教育活動の中で、生徒が食について考える時間を増やすことも、食育を推進する上で大切になると考える。各教科等における食に関する指導の充実とともに、生徒の食に対する意識を向上させることで、各教科等の指導の内容が生徒の生活に生かされるものとなる。

さらに、食育については、本市体育健康教育室から「京の食育通信」が定期的に各学校に送付されたり、選択制給食の献立に工夫がされていたりするなど、身近に教材となるものは数多くある。

実際に、選択制給食の献立表を教材として保健体育科や家庭科等の授業で活用されている事例もある。「京の食育通信」の活用例としては、生徒に配布するだけでなく、終学活の中で担任から話をしたり、学級通信でもその内容について発信をしたり、教室掲示をして生徒の目に触れるようにしておいたりするなどが挙げられる。また、「京の食育通信」には保護者向けの内容も掲載されており、保護者啓発の視点から、家庭での食育にも有効に活用することができる。学校と家庭の両輪で食育を進めることで、知識の習得と生活の中での実践を積み重ね、食に関わる資質・能力をより一層育むことができるようになる。

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、すぐに変化が見取れるものではない。だからこそ、日々の食育を積み重ねていくことで、生徒の食に対する意識が向上し、行動の変化につながると考える。そのためにも、学級担任という立場からのアプローチは欠かせないものである。昼食指導については、時間の制約や生徒指導面で配慮しなければならない

こともあるだろう。しかし、各教科等の食に関する指導における学びを振り返ったり、深めたりするためには大切な時間である。「生きることは食ること」であり、生徒が生涯にわたり健康で心豊かに過ごすため、「京の食育通信」や昼食時間を活用することで、学校における食育をより充実させていくことができるようになる。

## おわりに

子どもたちの食生活を取り巻く現状は、社会の変化とともに、今後も変化をしていくだろう。また、食生活は家庭の影響を大きく受けるため、生徒が抱える食生活の課題も一人一人異なる。学校においては、それぞれが抱えている課題に寄り添いながら、食育を進めていくことになる。学校ではどのような食育を行っているのかを保護者にも発信し、学校と家庭、そして地域が連携しながら食育を進めていくことが望まれる。

今後も、生徒が食についての理解を深め、自身で食生活を管理するようになったとき、適切な選択をすることができるよう、各学校における食育がより一層推進されることを願う。また、本研究がその一助となれば幸いである。

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、京都市立西京極中学校と京都市立桃山中学校の校長先生をはじめ、両校の研究協力員の先生方、研究に携わっていただいた先生方、いつも温かく迎えてくださった教職員の皆様に感謝の意を表したい。