

# 心身の健康と安全な生活に関する知識

廿日市市立宮島小・中学校 校長：石角 剛【施設泊】アルカディア・ビレッジ

## 食育の実践の場としての朝食作りを取り入れた体験活動

### 1 「山・海・島」体験活動を通じて育てたい児童の姿

本校では、異学年集団での生活や行動を通して豊かな人間関係を築いたり、自然体験を通して豊かな感性や自然を愛護しようとする心情や態度を高めたりするために、5年生と7年生が合同で体験活動を実施しています。

「山・海・島」体験活動では、自分自身の健康を管理することができる力の育成を目指した指導ができると考え、学校で取り組んでいる食育と関連させた指導をしています。特に、学校では行動の変容につながりにくい「朝食」についての指導を繰り返し行うことができるため、本校の課題の一つである「朝食の内容が、主食、主菜、副菜の組み合わせでないものや栄養バランスの整っていない」ことへの解決に向けた指導を行っています。

朝食作りの取組を通じて、一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、児童生徒自らが、自分自身の健康管理ができる力を身に付けさせたいと考えています。

本事例集では、本校の3泊4日の体験活動における朝食作りの取組を中心に紹介します。

### 2 「山・海・島」体験活動の概要

#### (1) 目標

- ① 集団生活、集団行動を通して、主体性、協調性、責任感、豊かな人間関係を築く力を養う。
- ② 自然体験を通して、自然に親しみ、自然の中で活動する喜びを味わうとともに、平素の生活では得られない経験や活動を通して、豊かな感性や自然を愛護しようとする心情や態度を高める。
- ③ 異学年集団での生活や活動を通して、友情・協同・奉仕・感謝・人間尊重の心を培い、望ましい人間関係を深める。
- ④ 主食、主菜、副菜の組み合わせについて理解し、自分の健康を考えてバランスよく食事を食べることができる。
- ⑤ 望ましい食習慣を実践する「食の力」を育てるために、食事作りの体験活動を通して、バランスのとれた望ましい食事に必要な条件を理解し、調理の技術を習得する。

#### (2) 3泊4日の主な内容

	午前	午後	夜
1日目		入所式・身辺整理 <b>朝食準備</b>	スタンツ練習 ふり返り
2日目	朝のつどい <b>朝食作り</b> 火起こし体験 野外炊飯とカレー作り	水生生物観察 トーチ作り タベのつどい <b>朝食準備</b>	家族への手紙を書く 星空観察 ふり返り
3日目	朝のつどい <b>朝食作り</b> 極楽寺山登山	昼食 フリータイム・スタンツ練習 タベのつどい	キャンプファイヤー スタンツ ふり返り
4日目	朝のつどい 荷物整理・掃除 ボランティア清掃 退所式		

### 3 体験活動の指導の工夫

#### (1) 事前の指導の工夫

月	関連教科等	学習内容	指導のポイント
5	特別活動	・バランスよく食べよう 主食，主菜，副菜	主食，主菜，副菜の役割を理解させる。
6	家庭科	・おいしいね毎日の食事 ご飯とみそ汁をつくる調理実習	基礎的な調理技術の習得させる。 安全な調理法の理解をさせる。
7	家庭科	・おいしいね毎日の食事 五大栄養素	食材と五大栄養素のかかわりについて理解させる。

#### (2) 体験活動当日の指導の工夫

○3泊4日の中で，3回の調理実習を位置づける（朝食2回，昼食1回）。

○その際に，次の3つの視点を踏まえて食事を考える。

視点：①栄養素と食材・主食，主菜，副菜の役割について理解させる

- ・五大栄養素の役割について理解させる
- ・食材と栄養素のかかわりについて理解させる

②自分の健康

- ・自分の健康を考え，必要な栄養素を考えさせる

③調理技術

○この3つの視点で，食事を考えたり，調理したりしながら繰り返すことで，健康的な体づくりをめざし，食事を通して自分で自分を管理することができる児童生徒が育つ。

日程	食事作りの内容	指導のポイント
1 日目	夕 2日目の朝食準備	・次の日の食材の確認，食器や器具類の準備をし，朝食が短時間で効率よく調理できるように考えさせる。
2 日目	朝 ごはん・みそ汁 いり卵・生野菜 味付けのり・牛乳	・事前に考えた，体を目覚めさせるためのメニューに必要な食材を用意し，調理する。 ・野菜の量を意識したメニューを取り入れる。 ・家庭科の時間で学んだ知識を基に，栄養素が最大限摂取できるように調理する。 ・包丁やガスコンロを正しく使い，安全に調理する。 ・効率のよい調理時間を工夫する。
	昼 飯ごうすいさん ごはん ポークカレー しゃかしゃかサラダ	・食材と栄養素のかかわりについて理解させる ・必要な栄養素を考えさせる ・効率のよい薪への着火方法を考え，実行する。 ・火の扱いに注意しながら，安全に調理する。 ・協力して効率よく・安全に調理することができる。
	夕 3日目の朝食準備	・次の日の食材の確認，食器や器具類の準備をし，朝食が短時間で効率よく調理できるように考えさせる。
3 日目	朝 おむすび・ゆで卵 冷やっこ・生野菜 青菜のおひたし 牛乳	・疲れが蓄積してきているので，疲労回復の栄養素やメニューに必要な食材を用意し，調理する。 ・青菜を入れて，緑黄色野菜を効率よくとるためのメニューを取り入れる。 ・家庭科の時間で学んだ知識を基に，栄養素が最大限摂取できるように調理する。 ・包丁やガスコンロを正しく使い，安全に調理する。 ・効率のよい調理時間を工夫する。



野菜を洗う。



野菜を切る。



みそ汁を作る。



もりつける。



○「主食、主菜、副菜がそろった朝食」の例となるような献立としている。

主食：ごはん

主菜：いり卵

副菜：生野菜

みそ汁

牛乳・味付け海苔・お茶

※家庭科の学習内容を考慮する。

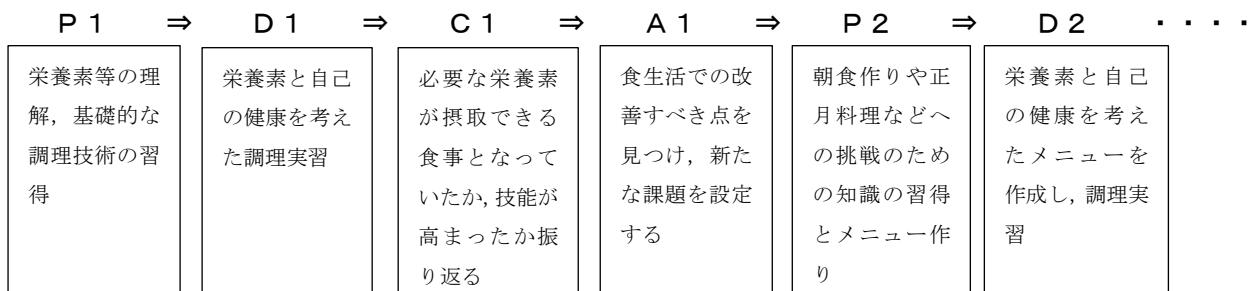
※みそ汁にも野菜を入れて、一食に必要な野菜の量を意識させる。

### (3) 事後の指導の工夫

体験活動によって高まった、健康のための食事作りへの関心と意欲を継続、定着させる指導場面の設定している。

	親子料理教室	「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」
活動内容	・長期休業中に保護者と児童生徒と一緒に調理を行い、食事会を開催する。	・児童生徒の調理技術の向上に対して認定書を発行し、表彰する。
ねらい	・健康的ための食事作りへの関心と意欲を継続、定着させる。	・調理技術を向上させようとする意欲を高める。
指導のポイントや工夫	・次の3つの視点で、メニューや調理方法を考えさせる。 ①栄養素と食材 ②自分や家族の健康 ③調理技術 ・家族のことを想定して野菜摂取や減塩が必要であることを理解させる。	・長期休業中を中心に、児童生徒が調理できる機会を積極的に提供するように保護者と連携する。

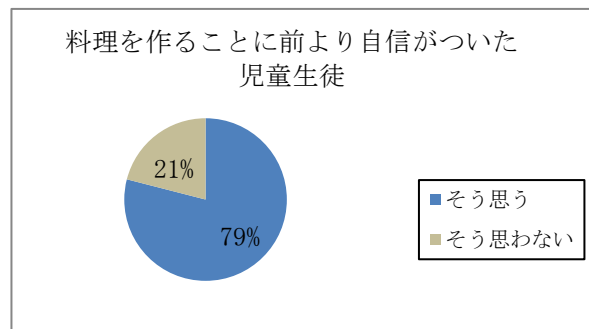
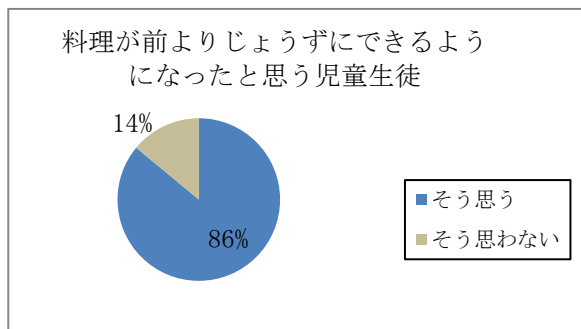
### (4) 年間の指導の工夫



## 4 取組による成果

### (1) 学校が設定した食育に関する児童生徒評価の高まり

○児童生徒の料理作りに対する自信が増した。

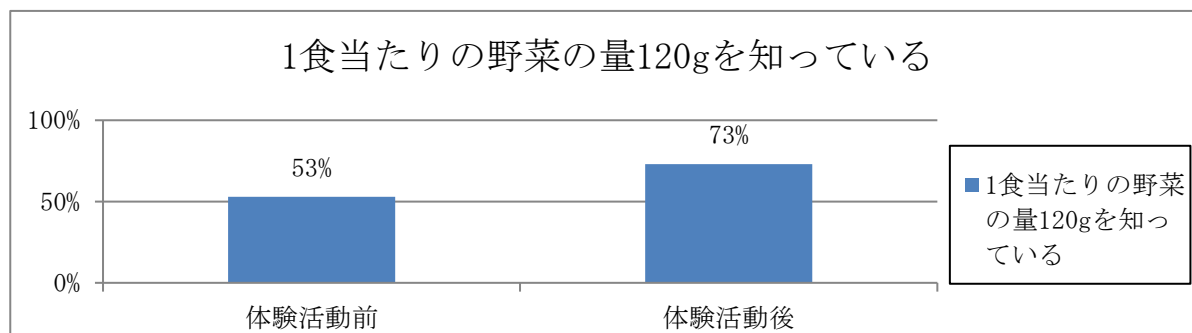


○児童生徒の調理技術が向上した。

- ・調理技術のレベル（学園で設定している級・段位）が上がった児童生徒 73%

○児童生徒の野菜の摂取量に対する意識が高まった。

- ・1食当たりの野菜の量 120g を知っている児童生徒が 53%から 73%に増えた。



### (2) 体験活動後の児童生徒の感想

- みんなで協力して作ることができました。5年生と7年生の仲が深まったように思います。
- みんなで考えて行動し、協力しました。自分をもっと何をすればよいのかを考えることができました。
- 家でもカレー作りをまかされて、作れるようになりました。
- 料理がたくさん作れるようになりました。

### (3) 体験活動後の保護者の感想

- 配膳の手伝いを以前よりもよくしてくれるようになったと思います。
- 家の掃除や料理の仕方が分かるようになりました。
- 家庭でも率先して手伝ってくれています。

## 5 今後に向けて

本校では小中一貫教育校として9年間を見通した食育推進計画を作成し、調理技術の向上を重点目標に、調理体験を重視した食育の取組を実践しています。この「山・海・島」体験活動における「食事作り」もその一環であり、5年生と7年生の異学年が協力して食事作りをする意義は大きいと実感しています。ただ、調理実習は利用する施設の設備事情に大きく左右されることがあり、今後、この取組を継続するうえでの課題ととらえています。