

市町村名：矢巾町

学校名：矢巾町立矢巾北中学校

担当者名：眞島 繁明

学校における特色ある食育実践事例紹介

教科名等	総合的な学習の時間				
単元名等					
取組学年	1 学年	取組時期	1 学期	毎年実施の有 無	無
取組内容	<p>矢巾町の学校保健会で実施している「食」に関するアンケート調査によると、矢巾町の朝食を取っている児童生徒の割合は85%で、全国平均の77.6%に対し、比較的良好である。しかし、その内容を見ると、栄養のバランスの良い朝食を摂っているのは47.2%で、それ以外は、「パンとジュース」「ごはんだけ」など偏った内容であった。</p> <p>また、「朝食を誰と食べるか」という問いでは、「一人で」と答えている児童生徒が15%もあり、孤食が進んでいる現状もある。(矢巾町食育推進委員会資料より)</p> <p>そこで、矢巾北中学校では、まず関心をもってもらうことが大切と考え、「食」とはおいしいもの、ためになるもの、楽しいものという視点を切り口として食育に取り組み、生徒の食生活の改善へと結びつけたいと考えた。</p> <p>1 研究主題 「おいしい食事」「栄養ある食事」「楽しい食事」を学ぶ</p> <p>2 仮説 バランスの良い食事をすることが、体力向上につながるだろう</p> <p>3 活動内容 (1) 究極のカレー作り (調理実習) 【事前学習】 ・ 1時間目 「カレーの歴史を調べよう」でカレーの歴史・材料がもつ効能をプリント学習し、各自でまとめさせた。 ・ 2時間目 「究極カレー自分編」として、家庭で作っているオリジナルカレーをもとに自分が考える究極のカレーを考案し、休日を使って、各家庭で模擬調理、保護者からアドバイスをもらった。 ・ 3時間目 各自の究極カレーを班で発表しあい、班としての方向性を決定する。さらに、究極カレーの材料・隠し味・盛付け・役割分担を確認した。 【当日】 ・ 事前に学習した内容をもとに、1泊2日の宿泊研修(1学年)で行われる野外炊事で実践した。 ・ 宿泊研修当日は、班で分担した仕事を協力して行き、究極のカレーを作り、コンテストを実施した。生徒の相互評価を通して、「何が成功し」、「何が失敗したか」等を確認しあった。 【事後学習】 ・ 食材の生産や流通、生産者の配慮や苦労などの学習と今回の調理実習の体験を通して、「食」についての考えを深めることができた。 (2) 講演会(運動選手に必要な栄養素) 講演会は、一学年とその保護者(希望参加)を対象とし、共同調理場の栄養</p>				

	<p>士を講師に招いて、4大栄養素や水分、ミネラルの必要性、栄養素の欠如により起こる障害等、スポーツと栄養の関連について学んだ。</p> <p>(3) 授業研究(家庭科)</p> <p>一学年の家庭領域(家庭生活)で研究授業を行ない、講演会で学んだ、栄養バランスの必要性、スポーツを行う上で必要な栄養素などをもとに、「スポーツと栄養」という視点を切り口に、バランスの良い食事について学習した。</p> <p>三学期には、学習した内容をもとに調理実習を行い、体験的に学習を深める予定である。</p>
<p>本取組を行っている理由</p>	<p>1 学年の事前アンケートでは「食と健康に興味がある」生徒は 49%と半数にも満たない回答であったため、「食」に関心をもたせることを第一の課題とし、本年度は、「おいしい、栄養のある、楽しい食事」に視点を当て研究を進めた。</p> <p>今回の「食育」の取り組みを通して、生徒自らが心と体の健康を考えられる食生活に関心をもてることを目指した。</p> <p>「キレル」「孤食」「スローフード」「環境汚染」「食品添加物」「欠食」など、昨今の食に関する様々な話題をもとに、普段あまり関心をもっていない、食生活について考えさせた。</p> <p>また、知識の学習に加えカレーの調理体験を通して、栄養学・調理法からの視点(技)と、自分の食卓にならべられた食事に多くの人の配慮や願い込められているという視点(心)の両面から「食」に迫る活動を目指した。</p>



