

SHOKUIKU（食育）の取り組み

お茶の水女子大学附属小学校

1 取組テーマ名

食に対して能動的な児童を育てる効果的な SHOKUIKU プログラムの構築

2 テーマの達成に向けて

(1) 課題と目指す姿

飽食の社会と言われる現在、国内においては食べるものがないという状況は起こり難い。子どもたちは苦勞せずに、好きなものを好きなときに食べられる。しかし、それは誰かから与えられたものであったり、手軽に食べられるものであったりする。また、食べるものがどこで生産され、どのように運ばれ、どのように調理されているのか、また廃棄物がどう処理されているのかの認識がない場合もある。このような姿を食に対して受け身の状態であると考ええる。

これからの社会を考えたとき、一人ひとりが自分の体を大切に感じ、体を養う食に関心と興味を持ち、自分の食べるものを考え、選び、作る態度と力を養うことは重要である。即ち、食に対して主体的に関わり、積極的に主体的に食に取り組むこと、それらを包括的に「食に対して能動的な姿」ととらえ、そのような児童を育てることを目指す。

(2) 本校の研究との関連

本校はこれまで「小学校における『公共性』を育むシティズンシップ教育」（文部科学省研究開発学校指定）「交響して学ぶ子を育てる」等をテーマにして研究をしてきている。現在も子ども一人ひとりが、それぞれの異質性を豊かに響かせ行き交わせる呼応空間を作り出すシティズンシップ教育を追求している。シティズンシップ教育研究については高い評価をいただき、これからの教育を考える大切な一翼を担っていると自負している。

食に対して能動的な児童の姿を考えたとき、一人ひとりが市民として社会に参画し、自分自身を価値あるものとするとともに社会のあり方に積極的にかかわろうとするシティズンシップの考えと共通する部分が多い。給食においても画一的に与えられた物を受け身で食べるのではなく、メニューの意味や価値を考え、一人ひとりが食べる量や感じる味の違いを認め合いながら、なおかつ、共通する部分に目をむけることは、シティズンシップ教育の食育における姿と考える。

(3) 本校における食育の実践

本校の創造活動（総合的な学習）では、栽培することや作って食べること、季節の行事と関連づけての活動（お餅つき等）や食を通して社会に触れる活動（お茶農家でのお茶作り、市場見学等）を多数行っている。また、社会科の学習では日本の食

糧自給率に関連して日米の米の食べ比べ等を行い、先入観を持つことの危険性に触れたり、共存していく社会を考えたりすることも行っている。家庭科ではグループでお弁当の献立を考え、実際にある日の昼食はその弁当とするなど、学んだことを実践する学習にも力を入れている。このように各教科においても食育に関する学習活動は豊富にある。

また、東村山市にある郊外園では同窓生と協力しながら栽培活動を行っており、栽培した大根を使ってたくわんを作るなど長期にわたる活動を行った年もあった。

さらに、給食においては、毎日のメニューに関わるお話（ぱくぱく通信）の配布やたてわり給食、行事食（かがみ開き、節分等）等の取り組みをしている。また、栄養教諭と担任の協働による食育の授業や外部の先生との味覚の授業等、意欲的に取り組んでいる。さらに、アレルギー対応においては、安全・安心な対応に加えて、アレルギーを持つ子どもたちが集まって互いに理解を深める会を開いたり、クラスでもアレルギーがある子もいない子もそれぞれの個性であるという意識を共有したりしている。

このように本校における食育は様々方面からのアプローチと多くの活動を特徴としている。

しかしながら、現状においてはこれらの活動がそれぞれに完結しており、互いの結びつきが弱く、結果、関連性の分析や計画性に弱点がある。そこで、本研究では、これらの実績をもとに、様々な活動を関係づけながら、「SHOKUIKU プログラム」を作っていくことを目標とする。

(4) SHOKUIKU プログラム

シティズンシップ教育とも共通点が多い SHOKUIKU は、食を中心としながら人間としての生き方や自尊感情、生きる力へもつながるものとする。食を中心として生きる力まで見据えることや、日本だけではなく世界へ目を向けることも視野に入れて「SHOKUIKU」とした。SHOKUIKU プログラムを通して食に対して能動的な児童を育てたい。

プログラムを実践しながら評価し、修正していくために次のような方法をとる。

- ・適切な給食指導により子どもの食べる行動がどう変化するかを調査分析する。
（小学校入門期、中学年、高学年）
- ・体験活動を給食と結びつける学習により子どもの給食に対する姿勢がどう変化するかを調査分析する。
- ・給食、教科学習、体験活動、家庭が子どもの食べる行動に及ぼす影響の相関関係を明らかにする。

これらの実践と評価、修正を繰り返しながら、より実践的、効果的な SHOKUIKU プログラムへと高めていく。

(5) 食と健康

児童は食に対する能動的な行動をすることで、自分の生活全般に対して能動的になるのではないかと考える。そして、自分や他者の健康を気遣うことや、自分に対する自信にもつながるのではないだろうか。

身長・体重や喫食量等の数値データや行動観察、児童の自己認識、保護者へのアンケート等を総合的に捉え分析して、上記の仮説が成り立つのか、あるいは仮説を修正しなければならないのかの結果を出したい。

(6)食を楽しむ

食に対する能動的な姿を実現するためには、「食を楽しむ」ことが重要ではないかと考える。これは、食育基本法第三章第十九条でも食を楽しむ機会の提供として示され、また食に関する指導の手引では、食育の6つの観点でも食事の重要性の中で、食事の喜び・楽しさを理解するとして示されている。

栄養学の視点から食育を考え、給食指導においてバランスよく食べることや好き嫌いなく食べること、残さず食べること等の指導を行うことは大切なことである。だが、その視点だけでは、嫌いな食べ物の多い児童にとっては苦行のような食育となってしまう、能動的な児童の育成の姿とはほど遠くなる。

食に対して主体的に関わる活動を設定し、食に対する関心を高めることで、子どもたちの食を楽しむ姿勢を育てていくことが大切である。それが、生涯にわたる食への関心を育てることにつながり、栄養バランスへの関心にもつながっていくのではないかと考える。

(7)テーマ達成に向けて

以上のような SHOKUIKU への考え方を基に、以下の目標で研究を進めていく。

○画一的に与えられた量を食べるのではなく、味や栄養について、また自分が食べられる量を考えて食べる。

○食べたことがないものや食べ慣れていないもの、嫌いなものでも少しずつ食べようという意識をもつ。

○人によって味の好みの違いや文化の違いがあることを尊重する。

○食に対して興味をもち、日常から情報を取り込む意識をもつ。何より、食を楽しむ気もちをもつ（食を楽しむための環境づくり）

3 テーマに向けての取り組み

(1)教科・特別活動での SHOKUIKU にかかわる実践を進めていく。

(2)給食指導での実践を進めていく。

(3)SHOKUIKU プログラムの評価を「見える化」するため、数値化など客観的な評価を進めていく。

①意識調査(児童・保護者に向けてアンケート)を実施前と実施後、近隣校のデータと比較調査、分析をする。

②食行動の観察調査を行い、分析・評価する。

③身長・体重・骨密度と運動能力、運動量との相関関係を調査・分析する。

4 研究発表等

本校で2015年2月19日(木)20日(金)の2日間行われる「第77回教育実際指導研究会」1日目(19日)の課題別部会にて報告を行う予定です。

詳しくは、本校ホームページの「第77回教育実際指導研究会」のページを参照ください。