

## 第5学年 見直そう！1日の食事 ～赤・黄・緑をそろえて、栄養バランスをととのえよう～

### 1 本実践の教材について

本題材では、食事を赤・黄・緑の3色食品群へ分類する活動を通して、今の自分の食事内容を栄養バランスという視点で見直すために必要な知識を身に付け、よりよくするために自分にできることを具体的に決め、実践していこうとする態度を育成することを主なねらいとしている。今回、事前に実施した食事調査をもとに普段家で食べている食事について見直す場面を設定することで、今は準備されている食事を無意識に食べている子どもたちだが、まずは料理としてみていた視点から使われている食材に目を向け、栄養バランスがととのっているかを見つけていく。そして近い将来には自分の体のことを考えて食べ物を選択し、健康な食生活を送る姿を目指している。この題材を通して、給食と食事モデルの栄養や量に着目することで目安量を理解し、栄養バランスのよい食事をするためにどうしたらよいかをより具体的に実践する姿を目指す。これまでの栄養バランスの学習においては、3色食品群で赤・黄・緑の食材がそろっているかの判断を中心に学習が行われてきた。これでも栄養バランスについて判断することはできるが、量的な判断ができず十分とはいえない。そこで、今回の題材においては、栄養バランスについて見直すための新たな視点を習得する学習内容を提案する。

事前学習から本時までで複数回、子どもたちが給食にかかわる機会を設けることで、より多くの食材にふれ、赤・黄・緑に分類される食材への知識の深まりを期待している。それとともに、今回給食を栄養バランスのよい食事の手本として用いていくことで、本時の学習で出合う食事例での立ち止まりに共通認識のもとに考えられるようにしていきたい。今回出合う立ち止まりとは、AとBの食事を比較させる活動を通して、どちらが栄養バランスがよいかを考えていく中で、「赤・黄・緑はそろっているけれど、『量』が足りないような気がする。これで栄養バランスがととのっているって言うっていいのかな」と迷う場面が想定される。そこで、栄養教諭よりフードモデルを用いて「手ばかり」で1食に必要な量を示すことで、栄養バランスのよい食事とは、赤・黄・緑をそろえるだけではなく、「量」にも着目していくことが大切だと気付かせる。ここで用いる「手ばかり栄養法」とは、手のひらを使って食事のバランスをみる簡易的な方法で、手のひらの大きさによって、赤・黄・緑の目安量を把握しやすい特徴がある。この方法は、量を計量する道具がない場合や手軽に栄養バランスを見極めたい時に役立つので、子どもに量を判断する目安としてより具体的な食事の改善策を考えるのに有効な手立てだといえる。今回もう一つ新たな視点としては、栄養バランスよく食べることは大切だと分かっているけれど、できないという困り感のある子どもの思いを表出させ、1食としてみていた食事の栄養を「1日で栄養のバランスをととのえる」という方法を提案する。本来は、1日に必要な栄養量を3食の食事でもバランスよくとることが大切である。しかし、例えば、給食時間にどうしても苦手な野菜がある子どもに対して、無理やりにその料理を食べさせるのではなく、できなかった分はお家の食事でも補っていく方法もあると幅をもたせることで、子どもたちが自ら自分の食生活をよりよくしていくために実践に向かう姿を目指していく。これらの「量」と「1日で栄養バランスをととのえる」という視点を習得した子どもたちは、再度自分の食事調査の結果に立ち返ることで、栄養バランスという視点の見方・考え方の広がりも期待でき、今後自分の食事を見つめる場合に、多くの視点で見つめ、判断していく力につながっていくと考える。

## 2 題材の構想

今回の実践では、次の2点をポイントとして題材を構想する。

- 事前にアンケートや食事調査を実施することで、自分の食事を見つめさせ、さらにそれを授業において最初と最後に自分の食事を見直す場面を設定する。そうすることで、新たな視点をふまえて実際に実践する意欲を高めることができるようにする。
- AとBの食事を比較しながら、赤・黄・緑に分ける活動を通して、赤・黄・緑の量と1日で栄養バランスをととのえるという新たな視点を獲得し、今後の食生活において自分が実践していくことをより具体的に決定していくことができるようにする。

## 3 研究の視点に沿った具体的取り組み

### (1) よりよい食生活の追求に向かうためのカリキュラム開発と題材構成の工夫

本題材では、よりよい食生活の追求に向かうために、自分の食事を見直し、具体的に実践することを決める場面設定を大切にする。そのために、赤・黄・緑の3色食品群を用いて栄養バランスを確認するとともに、新たな視点として「赤・黄・緑の量」に着目できるよう「手ばかり栄養法」を取り入れる。このことは、今後の食生活において簡単に栄養バランスを確認する方法として取り入れやすく、栄養バランスを意識した食習慣が身に付くことを期待している。事前にアンケートや食事調査を実施することで、自分の食を見つめる場面を設定する。その後、モジュールや給食の時間に3色食品群の視点を学び、給食は栄養バランスのよい食事であることを理解していく。こういった学習過程を積むことで、本時の学びの前には、自分の食事の栄養バランスを見つめたいという思いが高まるようにする。

また、本題材は、食に関する指導の目標の「食を選択する能力」を達成するために、健康を考えて食べ物を選択したり、簡単な食事を作ったりすることができる姿を目指している。これは、今後家庭科と関連させながら調理に関する知識を習得し、達成へ向かう姿を目指していく。

### (2) 食生活を見つめるための他者とのかかわり合いをうみだす工夫

1つ目は、課題のあるAとBの食事を提示することで、全体で意見を出し合う場を設定する。そうすることで、AとBの栄養バランスについて考え、比較していく中で他者とかかわり合いをもつことになる。その中で栄養バランスがととのっているかの判断基準について知識を深めていく。この知識が自分の食生活を見つめ、食を選ぶ力を形成していくと考える。また、自分の食事写真を導入と終末で2度見直す場面を設定する。自他の食事を比較する中で栄養バランスよく食べるための改善点や自他の食事のよさを見いだしていくことにつながるだろう。

2つ目は、赤・黄・緑に分類できる、食品分類シートを学習支援アプリ上に準備しておく。このように、学習支援アプリ上で操作を行うことによって、追加や修正を簡単にでき、より具体的見直しの場面で困っている子どもに対しては、近くの人と交流しやすいよう教師が促すことで、お互いのよさを認め、新たな考え方に気付けるように促していく。

### (3) 習得した知識を実践へつなげる、振り返りや日常でのかかわりの工夫

振り返りでは、自分の食事を見直して感じたことやこれからどのようにしていきたいかを記述させる。その中で自分の食生活とつなげて具体的に書くことができている子どもを取り上げ、全体で共有することで、それらの視点を他の子どもたちも生かしていけるようにする。授業後には、本時で用いた「フードモデル」を教室に掲示することで、「手ばかり栄養法」を活用した食の学習の継続を図っていく。また、給食の時間に子どもとかかわる中で、食事に対する考えや行動の成長を価値付けることで、料理からより食材へ目が向き、栄養バランスよく食べることへの意欲が高まる姿を目指していく。