

第6学年 カルシウムを意識した食生活を探ろう！ ～給食のない日のお昼ごはん、あなたは何を食べる？～

1 本実践の教材について

本題材では、骨の材料で骨を強くする、成長期の子どもたちに欠かせないカルシウムを取り扱う。カルシウムは、日本人にとって不足しやすく、毎日の食事で意識しないと十分な量がとれない栄養素である。そのために、給食では1日に必要なカルシウム量の半分をとれるように牛乳を中心に様々な料理で工夫している。そこで今回の実践では、もうすぐ迎える夏休みを想定し「給食がない日」の栄養のとり方について題材を構成する。まず、給食でどのくらいの栄養をとっているのか学ぶ中で、給食はすべての栄養素が1日に必要な量の1/3とれるようになっていくのではなく、特に成長期の子どもたちにとって必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めの基準値に設定されていることを理解する。次に1日に必要な量の50%を満たすように設定されている栄養素「カルシウム」に焦点化し、今の自分の食事内容をカルシウム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。これまでの学習では、カルシウムを多く含む牛乳を給食がない日でも飲もうとすることに子どもたちが最終的に向かう学習が行われることも見られた。これでも摂取状況は改善されるが、自分の食事を改善し継続的に実践していくには十分とはいえない。そこで今回の実践では、昨年度栄養バランスのよい食事について捉え直してきた子どもたちを対象に授業を行う。子どもたちは昨年度の学びから、家庭科の学習より五大栄養素をバランスよく摂取するという知識を獲得してきた。同じ学級で行うことで、学年間の学びのつながりを意識した学習とし、系統的な学びが生かされることを期待している。具体的には、栄養バランスのよい食事の定義を3つの働きの食べ物がそろうという視点からさらに詳細に栄養素を捉えていく姿を目指す学習を提案する。

今回、特別活動の学級活動(2)において3時間の枠組みで設定し、指導計画の中に家での食事内容を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、授業で獲得したカルシウムとビタミンDの視点で食事内容を見つめていく。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。この題材では、学校給食の栄養素について知ること、成長期に特に必要な栄養素、カルシウムについての理解を深めていく。その学習の過程で、カルシウムを習慣的に摂取していた人とあまり摂取していなかった人の骨量(骨の中のカルシウム量)のグラフを比較する活動を通して、将来骨がもろくなり骨折しやすくなるリスクに食生活が大きく影響していることに気づき、危機感をもつとともに、カルシウム摂取の必要性を感じるようになってほしいと願っている。最終的には、自分の食事をカルシウムという視点で見つめ、よりよくしていくためにできることを探り、実践する姿を目指していく。本時の導入で夏休みの昼食を問い、その中からモデルの食事を設定することで、自分事と捉えやすくしておく。この昼食に対し工夫を見いだしていく活動の中で、実生活により近いものとして捉えられるように購入品と家での食事という2パターンの場合で考える場面を設定する。そうすることで、自分の食生活と重なる部分が見つかりやすくなり、自分の食経験を基に話し合う中で他者とのかかわり合いからカルシウムをとる工夫について考えを深めることができると期待している。終末では、再度自分の昼食を見直す際、自分で実践できるカルシウム摂取の工夫を見いだしていける姿を目指している。

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。

- 自分の食事をカルシウムという視点で調べたり、見直したりする場面を設定する。そこに栄養教諭より給食でカルシウムを効率的に摂取する工夫を示すことにより、新たな視点を踏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。
- 2つの昼食例に対して他者とかかわり合いながらカルシウムをとる工夫を見いだしていく活動を設定することで、実生活と近づけて考えることができ、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

自分の食事をカルシウムという視点で調べたり、見直したりする活動を取り入れ、給食のない夏休みの昼食を考えるという場面設定をすることで、実生活へつなげて考えることができ、よりよい食生活に向かう姿を目指す。さらに昨年度食事調査も活用できるようにしておくことで、自分の食事をよりよくしたいという思いに沿って自由に見返す姿も想定される。こういった系統的な学びも大切にしながら、自分事として見つめていく視点の変化にも期待したい。

さらにアンケート結果の内容から導入に課題を設定することで、自分事と捉えやすくなり、関心をもって本題材に臨むことができると考える。また3時間の枠組みで進めていくことで、知識を習得し、自分事として捉え、実践まで、子どもたちが意欲をもって臨むことができると考える。その過程で既習事項に触れたり、家庭科の単元に関連させたりすることで、自分で作ることをイメージしやすくなり、それを応用して考えたり、工夫したりして実践を具体化できると考える。

また、本題材は、食に関する指導の重点目標の「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。本題材では、自分で作る料理を計画し、夏休みに実践していく場面を設定する。これは、今後の家庭科の学習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、夕食にカルシウムを多く含む食品が使われているかを調べたことを共有することで、それぞれの家庭での共通点や違いが見られ、食品がどのように料理に生かされているかに気付き、他者とのかかわり合いをもち、お互いの工夫のよさを認め合う姿が想定される。

2つ目は、カルシウムが不足している昼食を例に取り上げる過程で、栄養教諭からカルシウムを効率よくとる工夫について給食の工夫を基に具体的に示すことにより、新たな視点を与えて、共通の土台で課題解決のために工夫を見いだしていくことができるようにする。さらに、コンビニと家の食事例2つのパターンを準備しておくことで自分に近い食事例への発言があり、他者とかかわる姿が生まれていくと想定している。自分の食経験を基に話していきながら、よりよい工夫について探っていく過程で、他者とのかかわり合いがうまれていくようにする。

(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。その中で自分の昼食内容にカルシウムとビタミンDの視点を取り入れ、料理をアレンジ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。第3時では夏休みに実践していけるよう、自分で作ることを目標にして計画を行い、食の学習の継続化を図っていく。夏休み後は実践したことについて共有し、お互いのよさを認め合える時間とする。