

自然や人とのかかわりを楽しみ、

豊かな食生活を切り拓ひらこうとする子供の育成

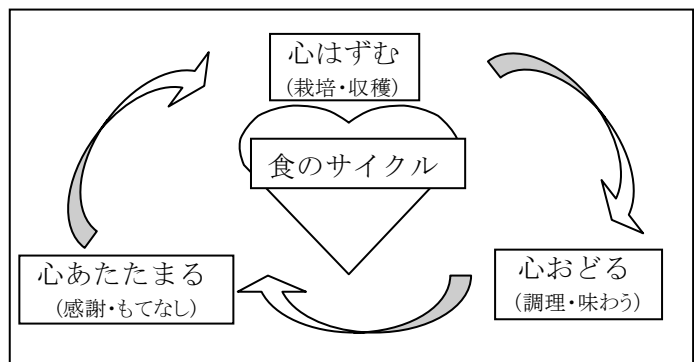
1 はじめに

本校は、渥美半島の中心部に位置する児童総数 235 人の中規模校である。北には三河湾が広がり、南には農業公園「サンテパークたはら」がある。学校周辺には田畑が広がり、畜産・園芸施設もある豊かな農業地帯である。野田地区は、昔の自治が色濃く残り、伝統を守り続ける地域でもある。このような地域に住みながらも、社会環境の変化に起因する問題から本校の児童だけが逃れられる術もなく、食に関する様々な問題が浮かび上がっている。実態調査によると、児童は、特に野菜嫌すべいが多く、自分の健康を考えた食生活をしていないことが分かった。また、家庭において、夕食は時間をかけて作っているが、朝食は作る時間も食べる時間も短くなり、内容、量ともに少ない傾向にあることが分かった。

児童に対する食育は、児童期が発育・発達の著しい時期であることから、重要な役割をもっている。「食の問題は家庭の問題」と言われるが、将来にわたって健康な生活を送るための基礎を培うという観点から、学校教育活動のあらゆる場面で組織的・系統的に指導することで、児童でも自分の食生活を改善していくのは可能である。また、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るために、知識・理解だけでなく、基礎的な技能を身に付け、実生活の中で実践していく態度を育てることが大切であると考え。そこで、作物・食材・人とのかかわりを楽しみ、豊かな食生活を切り拓ひらこうとする子供の育成を目指し、食育の実践を進めることにした。

本校では、食の体験や活動を点の活動として進めるのではなく、活動と活動をつなぎ、よりよい活動へと発展させていくことが必要であると考え、**図 1**のように心はずむ活動（栽培・収穫）、心おどる活動（調理・味わう）、心あたたまる活動（感謝・もてなし）として、食のサイクルを位置付け、これらの活動を関連させ、つなぎ、発展させることで、点の活動を線の活動にし、教育効果の拡大をねらっている。また、食のサイクルを柱に、それを支える知識・理解の教育として、児童の実態、発達段階、発育状況に合わせ、生活習慣病の予防を念頭に置いた系統的・継続的な学習計画「食のカリキュラム」を作成し、実践している。

【図 1 食のサイクル】



2 研究の構想と計画

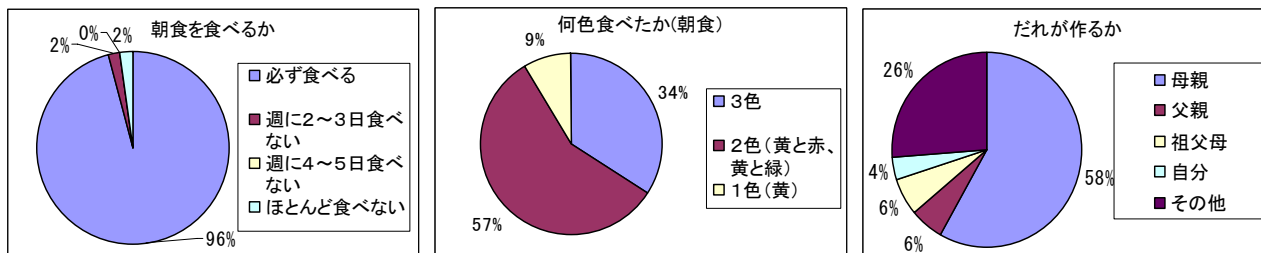
(1) 実態調査

平成 18 年度、19 年度ともに主な研究対象は、5 年生とその保護者である。実践を進めるに当たり、各年度当初に 5 年生の児童及びその保護者の食にかかわる実態をつかむためにアンケートを実施した。平成 18 年度と 19 年度の実態に大きな違いは見られなかった。ここでは、平成 19 年度の実態を示す。

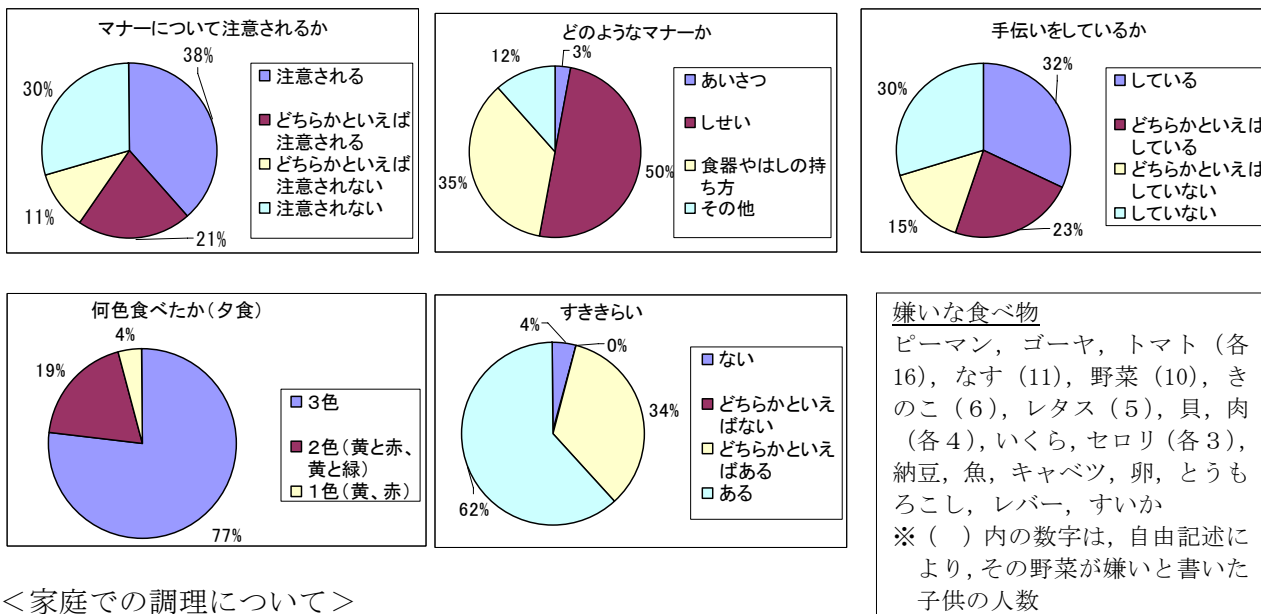
対象は、野田小学校の5年生47人とその保護者47人である。

ア 児童（5年生47名）

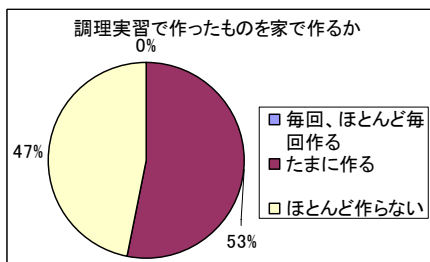
<朝食について>



<夕食や夕食の時間について>



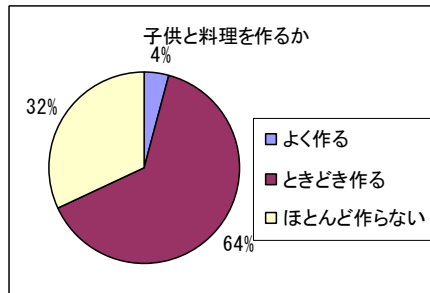
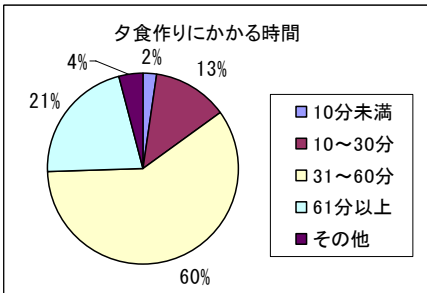
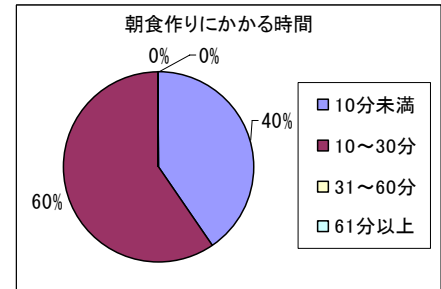
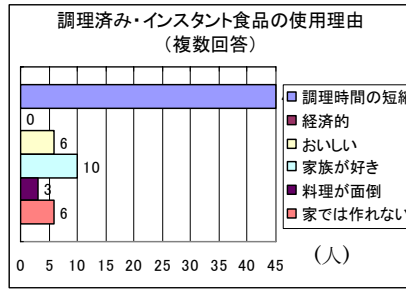
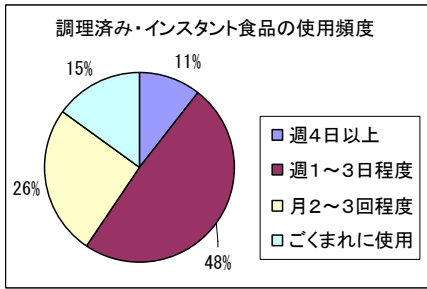
<家庭での調理について>



<児童のアンケート結果の考察>

- ほとんどの児童が朝食を食べるが、「眠い」「時間がない」の理由で朝食を食べないときがある児童もわずかにいる。
- 3色そろった朝食を食べた児童は34%と少なく、2色又は1色だけ食べた児童が57%あり、栄養のバランスを考えていないことが分かる。
- 朝食は母親が作るという児童が58%ある。その他の26%は「買ってあるものを手を加えずそのまま食べる」という児童で、朝食作りの手抜きがうかがえる。
- 成長期に当たる児童にとってマナーを身に付けさせることは重要であるが、マナーについて「注意されない」「どちらかといえば注意されない」という児童が41%あり、家庭のマナー意識が低いと考えられる。
- 夕食でも1色又は2色食べた児童が23%あり、食事のバランスを考えていないことが分かる。
- 好き嫌いが「ある」「どちらかといえばある」という児童が96%あり、また給食時にも一部の食品を減らす児童が多く、偏食で特に野菜嫌いが目立つ。
- 食事作りの手伝いを「していない」「どちらかといえばしていない」という児童が45%あり、家庭料理の文化が伝わりにくい状況である。

イ 保護者 (47名)



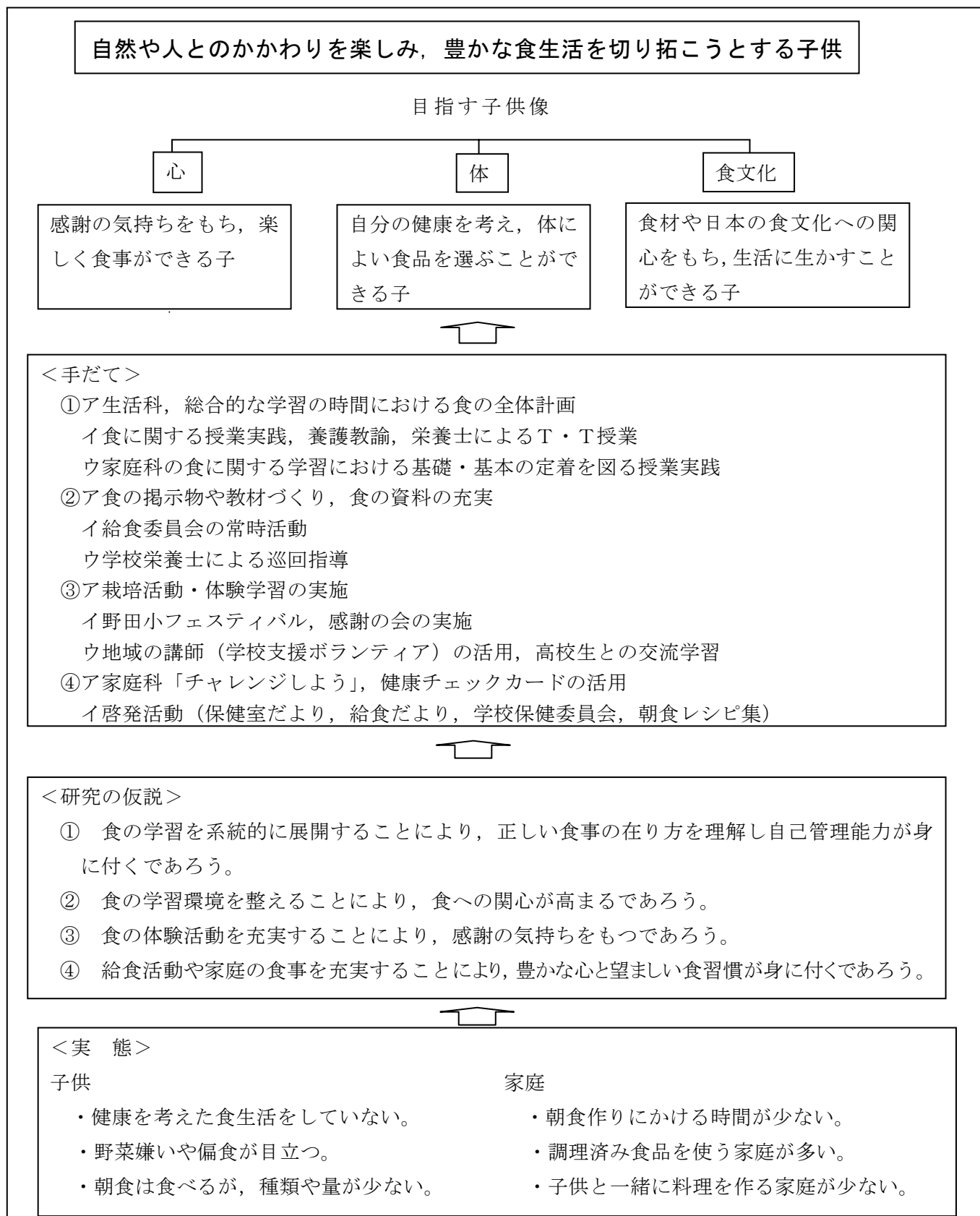
<保護者アンケート結果の考察>

- ・夕食に比べ朝食作りにかかる時間が短く,それが朝食の量や種類が少ないことにつながっていると考えられる。
- ・調理時間の短縮のために調理済み・インスタント食品を週4日以上又は週1～3回程度使う家庭が59%ある。また,一緒に作らない家庭が32%ある。食事作りを通して,作る楽しさやコミュニケーション,感謝等の心の面の育成がされにくい状況である。

(2) 研究構想

実態から、「心」「体」「食文化」の面で育てたい子供像を考え、その子供像に迫るために図2のような構想を立てた。

【図2 研究構想図】



(3) 実践計画

ア 生活科及び総合的な学習の時間における食の活動計画

各学年の学習内容や発達段階に合わせたテーマを基に、生活科及び総合的な学習の時間において、すべての学年で作物の栽培を取り入れ、食と農の両面から食の大切さを学べるよう表1のような活動計画を立てた。また、表1の内容は体験活動が中心であるので、それを支える知識面の教育として「食のカリキュラム」を作成し、系統的・継続的に学習ができるようにした（P. 7表2参照）。表1の各学年の合計時間数は、活動計画の時間数と表2「食のカリキュラム」の時間数の合計である。

【表1 生活科及び総合的な学習の時間における食の活動計画】

※表中の□内の数字は、活動の時間数を表す。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
テーマ	楽しい給食	野菜を育てよう	手作りしよう	旬を知ろう	地域に学ぼう	健康とは…
合計時間	23時間	31時間	100時間	94時間	95時間	83時間
4月			大きくなあれ、 一つぶの豆 ⁶⁰ ・いろいろな豆について調べよう	旬を知ろう ⁷⁹ ・たけのこについて調べよう ・たけのこ料理を作ろう	米・小豆・雑穀作りに チャレンジ! ⁷⁷ Stage1 お米を作ろう! 小豆、ゴマを作ろう! (30時間) ・米、小豆、雑穀作りについて調べよう ・田んぼを見に行こう ・畑の畝作りをしよう	昔の食材を調べよう ⁵ ・昔はどんなものが食べられていたか調べよう
5月		ぐんぐんのびる ¹⁷ ・とうもろこし、ポップコーンを植え、育てる ・一人一鉢に、育てたい夏野菜を植え、継続観察する	・ポットに種をまこう ・畑の畝を作ろう	・柏もちを作ろう(行事食) ・梅博士になろう	・肥料をまこう ・小豆、ひえ、あわの種まきをしよう ・代かきを見学しよう ・田植えをしよう(うるち米、もち米、黒米) ・除草剤をまこう ・田んぼの草取り、稲の観察、水の管理をしよう ・米作りについてもっと調べよう ・畑の草取り、水やりをしよう	アグリ体験を楽しもう ¹⁰ (4月、6月、10月) ・さつまいもの芽出し、定植、収穫、調べ学習、焼き芋を食べよう
6月	いろいろな野菜を育てよう ⁶ ・学級園に野菜を植える(トマト、ピーマン、とうもろこし) ・農園にさつまいぶを植える ・草取りや観察を継続し、収穫する	・さつまいぶ植え	・大豆を植えよう ・大豆の成長の観察	・梅料理を作ろう ・さつまいぶを育てよう		昔からある野菜を栽培しよう ⁶ ・枝豆、ピーマン、ごま、小豆、さつまいぶ、カボチャ
7月		★収穫祭パート1 ・とうもろこしをゆで、味わう	・草取り、水やり さつまいぶを育てよう ¹⁶ ・さつまいぶを植えよう ・草取り、水やり	・ゴーヤ料理を作ろう		加工食品の安全をチェック! ¹⁰ ・食品添加物について調べよう ・品質表示の見方を学ぼう ・安全な加工食品の選び方について考えよう ・食べ比べをしよう
8月		・さつまいぶ畑の草取り				

9月			大豆の変身① みそ ・いろいろなみそを調べよう ・みそ作りに挑戦	・おはぎを作ろう(行事食) ・さつまいも博士になろう ◇調べ学習(さつまいも)	Stage2 イネからごはんへ(30時間) ・ライスセンターを見学しよう ・ひえ、あわを収穫しよう ・稲刈りをしよう ・ひえ、あわを脱穀しよう ・はざかけ(自然乾燥)	夏野菜を収穫しよう⑥ ・メニューを考え、調理計画を立てて、調理実習をしよう 生鮮食品の安全をチェック!⑧ ・化学肥料について調べよう
10月		★収穫祭パート2 ・ポップコーン作り練習 野田小フェスティバル⑥ ・店の計画を立て、準備する	野田小フェスティバルを成功させよう⑨ ・店の準備・計画 ・落花生を使ったおやつ作り ・さつまいもを収穫しよう	野田小フェスティバルを成功させよう⑩ ・店の計画、準備 ◇調理の計画・実習(さつまいも)	・脱穀、もみすりをしよう ・精米しよう ・小豆を収穫して、脱穀しよう 野田小フェスティバルを成功させよう⑩ ・収穫した作物を使ったお店の計画・準備をしよう (あんころもち、きな粉もちなど)	・輸入食品について調べよう 野田小フェスティバル⑫ ・さつまいも、小豆を収穫しよう ・さつまいも、小豆を使っておやつを作ろう
11月	さつまいもパーティーをしよう④ ・さつまいもを収穫し、おやつを作ってパーティーを開く	・冬野菜を植え、継続観察する。	・大豆を収穫しよう ・大根を育てよう	・ブロッコリー、キャベツを育てよう	・米料理を調べよう	冬野菜を栽培しよう⑥ ・大根、人参、かぶ、サニーレタス
12月	いろいろな野菜を育てよう④ ・冬まきの野菜を自分の鉢で育てる ・継続して世話し、収穫する	★収穫祭パート3 ・冬野菜を味わう ★収穫祭パート4 ・さつまいもでおやつ作り	・さつまいもを使った今と昔のおやつ作り	◇調べ学習 ◇調理の計画・実習	・収穫した作物を使った料理を作ってみよう	冬野菜を収穫しよう④ ・冬野菜で伝統食を作ろう
1月			大豆の変身② とうふ ・いろいろな豆腐を調べよう ・豆腐作りに挑戦	・あられを作ろう(行事食)		日本の伝統食のよさを見直そう⑧ ・昔と現代の食生活を比較しよう ・長寿国日本の伝統食のよさをまとめよう
2月			・育てた大根と手作りみそでおでんを作ろう	・今までの活動をまとめよう ◇旬のレシピ集、地域の食材・旬だよりなど	Stage3 感謝の会をしよう(7時間) ・感謝の会の計画をしよう ・係に分かれて準備をしよう ・お世話になった方を招いて感謝の会をしよう	・健康で安全な献立を考えよう
3月				お世話になった方を招いてパーティーをしよう⑥ ◇パーティーの計画、準備 ◇パーティー	Stage4 米づくりのまとめをしよう(10時間) ・栽培活動と調べ学習のまとめをしよう	

イ 食のカリキュラム

健康を支える食の在り方、マナーや日本型食生活などの食文化、食べ残しや食糧問題などの食にかかわる知識について、6年間を通して、系統的・継続的に学習を進めるために、「食のカリキュラム」を作成し、生活科及び総合的な学習の時間において指導した。また、学習内容が定着したり、子供たちが学んだことを自らの中で総合化したりできるように生活科及び総合的な学習の時間の体験活動と各教科とを関連付けて指導を行う。平成19年度の「食のカリキュラム」には、関連教科を明確に位置

付けた（P. 8表3参照）。

【表2 「食のカリキュラム」（平成18年度）】 ○・・・時間数、◇・・・目標

学年 時間	領 域		
	食と健康	食と文化	食と環境
1 9 時間	野菜って、体にいいよ① ◇野菜に含まれる栄養とその働きについて目を向ける。 好き嫌い調べ① ◇好き嫌いの傾向を調べ、身体への影響を知る。 給食の献立調べ① ◇給食の献立が、栄養バランスを考えて作られていることを知る。 おやつの量と時間① ◇3度の食事が重要なことを知り、食事とおやつとり方について考える。 甘い物のとり過ぎ① ◇砂糖のたくさん入ったおやつについて考え、とり過ぎは体によくないことを知る。	食事のマナー③ ◇手洗いの大切さと正しい手の洗い方を知る。 ◇食事の基本的なマナーについて知る。 ◇楽しく食べることの大切さに気付く。	給食の食べ残し① ◇食べ残しの理由や影響について考える。
2 8 時間	野菜の名前と形① ◇野菜にはいろいろな種類があることに気付く。 育てた野菜の栄養調べ① ◇野菜が身体によいことに気付き、進んで食べるよう心掛ける。 おやつを食べ方を考えよう① ◇自分のおやつを食べ方を振り返り、よいおやつを食べ方を考える。 体によいおやつ、悪いおやつ(脂肪中心)① ◇油や砂糖がたくさん入ったおやつばかりでなく、栄養バランスを考えたおやつを選ぶ。	行事と食事について調べよう① ◇季節ごとに行事があり、それぞれ行事食があることに気付く。 食事とお手伝い① ◇家族の一員として、自分のできる手伝いを考える。	季節の野菜を知ろう② パートI・・・春夏 パートII・・・秋冬 ◇野菜には旬があることに気付き、進んで食べるよう心掛ける。
3 9 時間	自分の食生活調べ① ◇自分の食生活を振り返り、よりよいものにする。 カルシウムと健康① ◇カルシウムの働きや摂取について知る。 食べ物の働きと栄養素① ◇食べ物はその働きによって、三つに分けられることを知る。 3度の食事の大切さ① ◇身体に必要な栄養をとるためには、3度の食事が大切であることに気付く。 おやつとカロリー① ◇カロリーを考えておやつを選ぶことができる。	大豆の変身② ◇大豆からたくさんの食品が作られ、利用されていることを知る。 今と昔のおやつ① ◇昔のおやつのよさを知ることができる。	おいしいうちに食べよう(賞味期限)① ◇賞味期限に気を付けて食品を選んだり、食べたりする。
4 7 時間	よくかんで食べよう① ◇かむことの働きを知り、よくかんで食べようとする。 砂糖と健康② ◇清涼飲料水には砂糖が多く含まれており、とり過ぎと身体によくないことを知る。 体の成長と食事① ◇身体の成長には、規則正しくバランスのよい食事が必要であることを知る。	和食のよさ① ◇和食は低カロリーで、身体にもよいことを知る。	食材と季節① ◇食材には旬があり、旬のよさを利用していることを知る。 残菜の量と種類、処理のされ方① ◇残菜の原因と処理のされ方を調べ、残さず食べようとする。
5 8 時間	食物繊維と体① ◇食物繊維の多い食品や働きについて知り、食物繊維をとることの大切さに気付く。 朝食で始まる元気な一日① ◇一日を元気に過ごすためには、朝ご飯が大切な働きをしていることを知る。 おやつ(塩分)の働き① ◇塩の体内での働きについて知り、自分の生活を振り返り、とり過ぎないようにする。	白米と玄米の違い③ ◇白米と玄米の違いやそれぞれの栄養について知り、日本人は米を主食にしてきたことに気付く。	食材のパワー② ◇食材の特徴と栄養について知り、調理に生かしていくことができる。
6 8 時間	食と心の健康① ◇楽しくおいしい食事について工夫する。 生活リズムと食事① ◇規則正しい食事の大切さを知ることができる。 病気にかかりにくい食生活① ◇バランスのよい食事を心掛け、よりよい食習慣を形成しようとする。 食品の体内における働きと生活習慣病① ◇食品の働きを理解し、生活習慣病を防ぐための食生活を考えることができる。	私の健康弁当① ◇健康によい弁当について考えることができる。	長寿食のひみつ① ◇長寿地域でよく食べられる食品やその働きについて知る。 安全な食品を選ぼう(環境ホルモン、食品添加物)② ◇食品添加物や農薬の危険性を知り、安全な食品を選ぶことができる。

【表3 「食のカリキュラム」(平成19年度)】 ○・・・時間数, ◇・・・目標

学年 時間	領 域		
	食と健康	食と文化	食と環境
1 7時間	好き嫌い調べ① ◇好き嫌いの傾向を調べ, 体への影響を知る。 給食の献立調べ① ◇給食の献立が, 栄養バランスを考えて作られていることを知る。 おやつの量と時間① ◇3度の食事が重要なことを知り, 食事とおやつのとおり方について考える。	食事のマナー, 手洗い③ ◇手洗いの大切さと正しい手の洗い方を知る。 ◇食事の基本的なマナーについて知る。 ◇楽しく食べることの大切さに気付く。	給食の食べ残し① ◇食べ残しの理由や影響について考える。
2 7時間	野菜の名前と形① ◇野菜にはいろいろな種類があることに気付く。 おやつを食べ方を考えよう① ◇自分のおやつを食べ方を振り返り, よいおやつを食べ方を考える。 体によいおやつ, 悪いおやつ(脂肪中心)① ◇油や砂糖がたくさん入ったおやつばかりでなく, 栄養バランスを考えたいおやつを選ぶ。	行事と食事について調べよう① ◇季節ごとに行事があり, それぞれ行事食があることに気付く。 食事とお手伝い① ◇家族の一員とし, 自分にできる手伝いを考え, 実践する。	季節の野菜を知ろう② パートI…春夏 パートII…秋冬 ◇野菜には旬があることに気付く, 進んで食べるようにする。
3 5時間	食べ物の働きと栄養(3分類)① ◇食べ物はその働きによって, 三つに分けられることを知る。 おやつとカロリー① ◇カロリーを考えておやつを選ぶことができる。 毎日の生活と健康【保健】	大豆の変身② ◇大豆からたくさんの食品が作られ, 利用されていることを知る。 今と昔のおやつ① ◇昔のおやつのよさを知る。	学校のまわり【社会】 田原市のようす【社会】 スーパーマーケット(賞味期限)【社会】 植物の育ち方【理科】
4 5時間	よくかんで食べよう① ◇かむことの働きを知り, よくかんで食べようとする。 砂糖と健康③ ◇糖分は身体に必要なではあるが, 過剰摂取の影響を知り, とり過ぎないようにする。 育ちゆく体とわたし【保健】	和食のよさ① ◇和食は低カロリーで, 体にもよいことを知る。 くらしの中の和と洋【国語】	ごみの始末と利用【社会】 いろいろな土地のくらし【社会】 生きものを調べよう【理科】
5 6時間	食物せんいと体① ◇食物繊維の多い食品や働きについて知り, 食物繊維をとることの大切さに気付く。 朝食で始まる元気な一日① ◇一日を元気に過ごすためには, 朝ご飯が大切な働きをしていることを知り, バランスのよい朝食をとるようにする。 食べ物の働き(塩分)① ◇塩の体内での働きについて知り, 自分の生活を振り返り, とり過ぎないようにする。 チャレンジクッキング I, II【家庭】	見直そう米のパワー③ ◇米の栄養について調べ, 日本型食生活のよさを知り, 生活に生かすようにする。 家族の生活ウォッチング【家庭】 チャレンジクッキング II【家庭】	米づくり, 水産業【社会】 生命のつながり【理科】 これからの食料生産【社会】 インスタント食品【国語】 さまざまな自然とくらし【社会】 生活と環境・森林【社会】
6 7時間	生活を計画的に【家庭】 朝食はまかせて【家庭】 生き物と養分【理科】 休日の食事はまかせて【家庭】 病気の予防(生活習慣病)【保健】 からだのつくりとはたらき【理科】	私の健康弁当【家庭】 百年前の未来予測【国語】	長寿食のひみつ① ◇長寿地域でよく食べられる食品やその働きについて知る。 安全な食品を選ぼう【環境ホルモン, 食品添加物】⑥ ◇食品添加物や農薬の危険性を知り, 安全な食品を選ぶことができる。

3 実践

(1) 平成 18 年度の実践

ア 栽培活動・体験学習

(ア) 3年「大きくなあれ、1つぶの豆」(手だて③ア) 手作りのよさや楽しさ、そして苦労を体験することによって、食べ物について考えていく学習を展開している。

自分たちで育てた大豆を使って、みそ作り、豆腐作りにチャレンジした。みそ作りは地域の人、豆腐作りは豆腐屋の職人を講師に招いた。

子供たちは、どちらの作り方も調べているものの、実際に調理を体験することで、手作りは、とても手間のかかる作業であることが実感できた。また、出来上がった豆腐はいつも食べているものとおいしさが違い、手作りのよさを再認識することができた。みそはすぐに食べられないが、時間をおくことで大豆が変化し、自分たちのみそに出来上がる喜びを感じることができた。

(イ) 5年「米作りにチャレンジ！」

① 田植えから収穫(手だて③ア)

学校の田で米作りに挑戦している。田植えから稲刈りまで多くの保護者や地域の方の協力を得て、うるち米ともち米を収穫している。今年は、古代米も育てた。

田植えでは、植える苗の本数や植え方を教えてもらい、田に入った。泥の気持ち悪さが時間とともに気持ちよさに変わるなど、初めて田植えを経験することで、自然の素晴らしさに触れることもできた。田植え後は、周りの田の様子と比較したり水や稲の様子を継続観察したり、自然の恵みで大きくなっていく喜びを感じていた。

収穫する米の一部は、稲刈り、脱穀、もみすり、精米に至るまですべてを自分たちの手で行った。機械で行えばすぐにできる作業だが、根気のいる作業に昔の人の苦労を知るとともに、日ごろ何気なく食べている米への愛情も深まった。

② 野田小フェスティバル(手だて③イ)

10月29日に、保護者や地域の方を招き、野田小フェスティバルを行った。5年生では、お米に関するゲームやクイズの店と、収穫したもち米で作ったきな粉もちを振る舞う店を出店した。子供たち全員が各店の係を分担し、計画から準備、当日の店の運営を行った。

ゲーム、クイズの店では2学期までに調べてきた米の歴史や栄養に関するクイズを三択形式で出題した。ゲームでは、お客さんに糲すりを体験してもらい、手作業の大変さを味わってもらった。また、参加した人全員に、珍しい黒米をレシピとともにプレゼントした。

また、きな粉もちの店では、5年生の保護者20名程度にボランティアとして参加していただいた。子供たちも、もちちぎりやきな粉付け、使い終わった皿や湯飲みを洗う作業を協力して行った。

活動後の子供たちからは、「すごく忙しくて大変だったけどお客さんがたくさん来てくれてうれしかった」「クイズやゲームの説明を間違えずに言えてよかった」など、満足感に満ちた感想が聞かれた。「5年生のおもちがおいしかったよ」「もらった黒米を早速炊いてみたよ」という地域の方の声を聞くこともでき、自分たちが取り組んできた活動に自信と充実感を一層深めることができた。

③ しめ縄作り(手だて③ア、ウ)

12月19日、地区総代の方に指導していただき、しめ縄作りを行った。毎年、野田地区では、神社



初めての田植え



もみがらが取れていくよ

の大きなしめ縄を地区総代の皆さんで作っている。

子供たちは4人1組になり、全員で力を合わせながら一つのしめ縄を作っていく作業に挑戦した。何回も繰り返すうちに要領を覚え、形よく作ることができるようになっていった。

縄が完成すると、各自持参した思い思いの飾りを付け、自分だけのしめ縄を完成させた。



やっと完成

しめ縄作りを通して、米は食べ物としてだけでなく、わらから籾殻までお米のすべてを生活の一部に取り入れてきた日本人の伝統を知る機会となった。

④ お米料理にチャレンジ！（手だて③ア）

3学期には、収穫した米を使っていろいろな米料理を作った。家での聞き取り、本やインターネットを使って米料理のレシピを調べ、グループごとに作業計画や持ち物、役割を分担して取り組んだ。手巻き寿司、もちピザ、ライスコロケ、リゾット、ライスプディングなど、伝統的な和食から世界各地の米料理、デザートまで、バラエティーに富んでいた。他の班にも少しずつおすそ分けし、様々な味を楽しむことができた。そして、米料理の豊富さを実感することができた。

⑤ 米作り感謝の会（手だて③イ）

【資料1 感謝の会プログラム】

2月21日、米作りの活動の締めくくりとして、田植え、稲刈りフェスティバル、しめ縄作りなど様々な場面でお世話になった地域の方々や保護者を招き、感謝の会を行った（資料1）。

子供たちは、各係に分かれ、実行委員を中心に計画や準備を進めた。楽しい会にするのはもちろんであるが、招待した方々に喜んでもらう会にすることを子供たちなりに常に意識して活動に取り組む様子が見られた。

感謝の会では、子供たちのグループの中に招待者も入ってもらい、歓談しながら焼きおにぎりを試食したり、ゲームを楽しんだりした。感謝の気持ちを精一杯のもてなしの心で表した子供たちは、招待した方々のうれしそうな笑顔に触れ、たくさんの活動をやり遂げた満足感味わうことができた。

米作り感謝の会プログラム	
1	はじめの言葉
2	焼きおにぎりの試食
3	ゲーム
	・米取りリレー
	・野田小カルタ
	・お米パズル
4	感謝の言葉と歌
5	米のプレゼント贈呈
6	おわりの言葉

(ウ) 全校による野田小フェスティバル（手だて③イ）

野田小フェスティバルは、日ごろお世話になっている祖父母、親、地域の人を招待し、感謝の気持ちでもてなす場である。毎年、児童は、来ていただいた方々に喜んでもらおうと一生懸命に企画や準備、接待をしている。

2年生は「ポップコーン」、3年生は「ピーナツタフィー」、4年生は「さつま芋クッキー」、5年生は「きな粉もち」、6年生は「さつま芋喫茶」で、収穫した作物を400人分調理してもてなした。また、ワークショップやゲームを取り入れた店も出し、1年生は「豆とりきょうそう」ではしの使い方に触れ、3年生は「豆まめ教室」でゲームをしながら豆のクイズを出し、5年生は古代米の舂すり体験や米のクイズを出す等、学習の成果を発表する場もあった。フェスティバルを通して、食べ物への感謝の気持ちや家族・地域の方への感謝の気持ちをもつことができた。さらに、食べ物を通して一緒に楽しみ、触れ合いの場ともなった（資料2）。



おいしそうなきな粉もち

【資料2 参加してくださった方の感想】

- ・とても楽しい会に参加させてもらってよかったです。どの子どもみんな自分たちのやってきた事に自信をもって元気にやっていましたね。ありがとう。
- ・前半終了のころ、さつま芋喫茶に行きましたが、売り切れで食べられなかったのが残念でした。食べるのが好きなので、毎年恒例のおもちはとても有り難いです。

イ 食のカリキュラム授業実践（手だて①イ）

(ア) 2年「ピーマンくんとなかよくなるう！」

子供たちの給食の様子を見ると、自分の好きなものだけ食べ、野菜類を中心に減らしたり残したりという偏食傾向にある子供や、嫌いな野菜にはほとんど手を付けない子供がいる。また、保護者の食生活に関するアンケートから、「食事を作るときに気を付けていること」では「栄養のバランス」「品数」などが多く、子供の成長のためにと栄養のバランスを考え、食卓にはいろいろな食品が並んでいるようである。しかし、「お子さんの家庭での食事の様子」では「嫌いな物はあまり食べない」が1/3もあり、家庭においても、好き嫌いや偏食があるという様子がうかがえた。

2年生の生活科では、実際に野菜を育て、野菜に触れ、野菜の命を感じさせる活動を展開してきた。自分の選んだ夏野菜を一人一鉢で育て、草取りや水やりなどの世話をすることで、次第に野菜に対する愛情も育ってきている。

この授業では、導入として、アンケートから分かった嫌いな野菜ワースト3をクイズ形式で発表し、第1位のピーマンを取り上げた。ピーマンの断面図を確認したり種を見付けたりする活動を行い、更に完熟した赤いピーマンを提示することで、野菜の命を考えさせた。その後、栄養士によるピーマンの栄養に関する話を聞き、野菜に対する理解を深めた。最後に、ピーマン入りのチャーハンを試食し、野菜嫌いの子供が「少しでも食べてみよう」という気持ちをもつことができた（資料3）。

【資料3 嫌いな野菜が出たときの、これからのめあてを書こう】

- ・にがくてきらいだけど、すこしすきになった。がんばって食べるよ。
- ・いえでもがっこうでも、きれいなやさいをちょっとずつ食べたいです。
- ・わたしは、ピーマンがきらいだったけど、いろんなことをおしえてもらったらすきになりました。のこさず食べたいです。

(イ) 4年「砂糖と健康」

「おやつ調べ」の結果から、ほぼ全員がほとんど毎日何らかのおやつを食べており、飴、チョコレート菓子、果物、スナック菓子が多かった。また、お茶を除く飲み物では、スポーツドリンク、炭酸飲料、ジュース、牛乳の順に多かった。おやつのとり方で気を付けていることは、「賞味期限、消費期限」「手を洗ってから食べる」といった安全や清潔に関することが多く、「食べ過ぎない」「気を付けていない」も数名いた。このことから、安全に食べることや食べる量には気を付けてはいるものの、食べる内容については関心が薄いことがうかがえた。

砂糖は、栄養面では欠かすことのできない食品である。砂糖自体には害はないが、過剰摂取はエネルギー過多をもたらし、肥満をはじめとする生活習慣病の原因になると言われている。そこで、おやつや飲み物に含まれている糖分を取り上げ、とり過ぎによる健康への影響について理解させることにした。

実践した授業では、「サイダーと砂糖水を飲み比べる」比較実験を行った。二つが同じ糖度になるように水に砂糖を入れる。その際、砂糖の量を見たり、飲み比べたりすることで、「サイダーには、こん

なに砂糖が入っているなんて驚いた」「サイダーの方が飲みやすい」「砂糖水は甘くて気持ちが悪い」「サイダーに、だまされているみたい」と砂糖の摂取量に関心をもつことができた。

そして、栄養士から、砂糖の体内での働きや一日の摂取量、過剰摂取による弊害などについて説明を聞いた。「万博のときに、たくさんスポーツドリンクを飲んだ。何日分かの砂糖を一日でとってしまった」「砂糖は体の中の栄養を使ってしまうんだ。体によくないことがたくさんあるというのは本当だ」とつぶやきが聞こえた。さらに、おやつのとりの方についても詳しく話をしてもらい、自分のおやつのとりの方を振り返り、見直しをすることができた(資料4)。



おやつも大切だよ

【資料4 授業の感想】

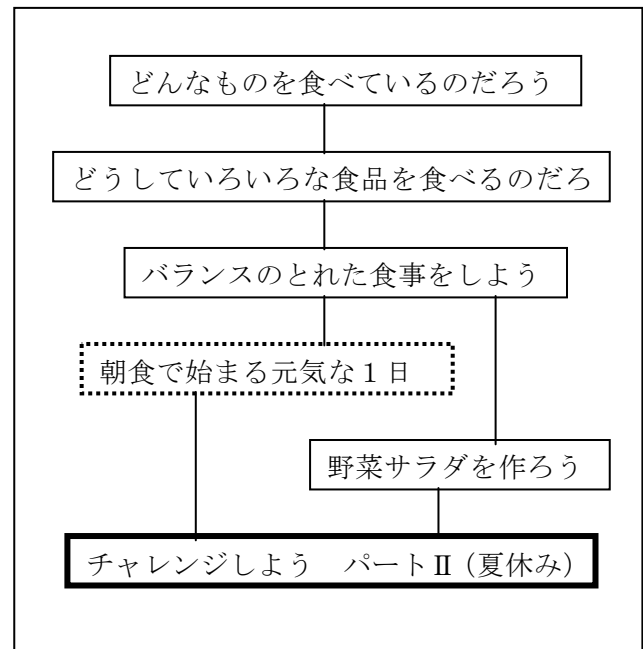
- ・砂糖の一日に取っていい量やとり過ぎるとどうなるかなど、たくさん分かりました。カロリーのことでも、おやつときは特に気を付けて食べたいです。パーティーで炭酸飲料とケーキを食べるとき、シャンメリーをお茶とかにかえたりすることも考えたいです。
- ・初めて知ったことがたくさんあった。一つ目はおやつも食事の一部だということ。二つ目は、砂糖の成分を二つに分けるためにカルシウムを使っていること。お母さんから「炭酸飲料を飲みすぎるとほねがとけてしまう」と言われたことが分かった。三つ目は、砂糖は一日20gまで。サイダー1本で50gだから一日の量をこえてしまう。飲み物は考えて飲みたい。

(ウ) 5年「朝食で始まる元気な一日」

5月の「朝食調べ」の結果から、1週間のうち朝食を食べてこない子供は一人もいなかった。しかし、どんな朝食を食べているのか調べてみると、3色の食材をきちんと食べている子供は数名で、パンやご飯(黄色)におかず1品(赤色)だけの朝食をとっている子供が目立ち、ご飯なのに汁物をとらない子供も多かった。

【図3 家庭科題材構想図】

健康な食生活を送るために必要なことは、「食品の栄養的な組合せが分かること」と「簡単な調理ができること」である。図3のように家庭科の授業で栄養面の指導を行い、発展として、総合的な学習の時間で「朝食」を扱うことにした。朝食は、一日の生活リズムを作る重要な食事である。将来、大人になってもしっかりと朝食をとるために、朝食がどのように大切な役割をしているのか理解させ、朝食をしっかりとる食習慣を身に付けさせたいと考えた。



栄養面では、給食を基に食品の種類や働きを考えさせた。1食分の給食の写真を見ながら、一つのおかずには何種類もの食品が入っていることに気付き、食品を体内での働きによる三つの分け方(3色)からも、給食はバランスよく栄養が入っていることを理解することができた。

朝食の授業では、朝食の働きを考え、朝食をとると自分の体の中でどうい変化が起こるかを「朝食で目覚める体」と「体温のサーモグラフィー」の図を見ながら説明を聞くことで、朝食をとる意義や効果等の「よさ」を知ることができた。そして、栄養のバランスがとれた食事は、主食、主菜、副

菜，汁物・飲み物がそろっていることを朝食シートに食品を置いて理解し，自分の朝食の見直しをした。自分の朝食に不足している食品を補うバイキングをして，自分の朝食のバランスの偏りや量の少なさに気付くことができた（資料5）。

【資料5 授業の感想】

たまたまごはんだったので，みそ汁を増やした。パンの時は100%ジュースがいい。これからは主食，主菜，副菜，汁物・飲み物をバランスよくとり，量も多過ぎず少な過ぎずにする。きちんとしたごはんをおいしく食べるために，お母さんの手伝いをして，入っていない物を入れたい。

(エ) 5年「見直そう お米のパワー」（食材のパワー）

主食に関するアンケートを行った結果，夕食ではご飯が大多数であったが，朝食ではパン，昼食ではめん類を食べる子供が多かった。忙しい朝や休日には，調理の手軽さからパンやめん類で簡単に済ませるといふ家庭が多く，「お米離れ」「食生活の欧米化」が進んでいることをうかがい知ることができた。

5年生は，社会科で日本の米生産について学ぶとともに，実際に米作りにも挑戦しており，日本人の主食であるお米の栄養，よさについて学習するには最適な時期である。日本型食生活のよさが世界的に注目されている今，お米の文化のよさを知るとともに，栄養バランスの面についても関心をもって毎日の食生活を送ることができるようになってほしいと考えた。

第1次では，ご飯派，パン派，めん類派など好きな主食についてそれぞれのよさをディベート形式で話し合った（資料6）。手軽さという点でパン派，めん派の意見が強く，ご飯派は栄養面でのよさを主張することができなかつた。そこで，日本人の米の消費量の減少と生活習慣病の増加のグラフを提示し，米離れによって引き起こされる弊害や，ご飯を中心とした日本型食生活のよさに目を向けさせた。

第2次は，インターネットや本，聞き取りなどにより，お米や日本型食生活のよさについて各自で調べ学習を行った。ここでは次時の発表に自信をもって臨むことができるように，一人一人の追究を把握し，朱書きや声掛けに努めた。日本型食生活のよさについて紹介しているサイトが非常に多く，子供たちは栄養面についてかなり詳しく調べることができた。

第3次では，お米や日本型食生活のよさについて調べたことを発表した。ゲストティーチャーの栄養士に，絵や図表を使って米の栄養価，生活習慣病とその要因，ご飯を中心とした日本型食生活のよさについて分かりやすく解説していただいた。その後，玄米を試食した。ほとんどの児童が玄米を初めて口にし，「白米より，硬い」「噛めば噛むほど味が出てくる」「甘くておいしいけど，毎日は嫌だ」など，様々な感想をもった。玄米は，味や食べやすさの点で白米に劣り，一般的にはあまり食べられてはいない。しかし，栄養的にはとても優れていることを実感することができた。

また，この学習を通してご飯のよさを学び，パン派やめん派だった子供の中に，「これからはご飯を食べていきたい」という意識の変容が見られた（資料7）。

【資料7 授業の感想】

私は，玄米には栄養があるので毎日食べてみたいと思いました。このごろ，朝ご飯がパンなので，これからはご飯も取り入れていきたいです。

【資料6 主食のよさ】

あなたはパン派？めん派？ご飯派？

パン派・いつでもどこでも手軽に食べられる。

・いろいろな種類がある。

めん派・野菜も一品と一緒に食べられる。

・カップめんは3分ですぐできる。

ご飯派・毎日食べても飽きない。

・どんなおかずにも合う。

ウ 家庭科「チャレンジしよう」(冬季休業)の実践(手だて①ウ, ④ア)

家庭科で学習したことを家庭でも実践させることで生活していくための実践力が付くと考え、パートⅠをゴールデンウィーク, パートⅡを夏季休業, パートⅢを冬季休業に組んだ(資料8)。

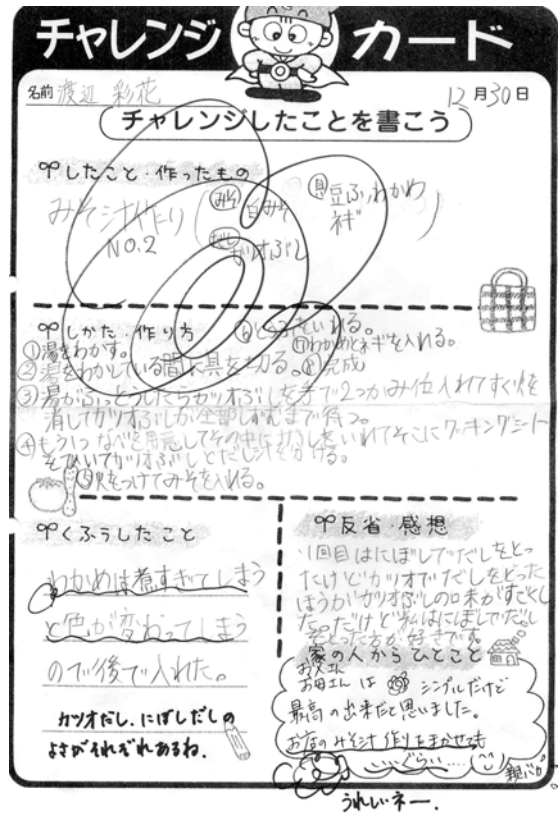
パートⅢでは, 11月に学習した「ごはんのみそ汁」に関連させてみそ汁作りは必須課題とした。学校の調理実習では煮干しでだしをとったが, 自宅では, かつおぶしでとったり, 豚肉を入れてとったり, 具の組合せでは, 必ず野菜を入れたり, 具たくさんにしたりとそれぞれの家庭に合わせた工夫が見られた。また, 特に気を付けたことに具が軟らかくなってからみそを入れたことが多く, おいしいみそ汁を家族に食べさせたという気持ちが伝わってきた。家族から「おいしいね。また作ってね」と喜ばれることで満足感を味わい, 次への意欲につながった。

パートⅢの実践では, 衣食住のうち食にかかわるものが多く, 「オムライス」「チャーハン」作りなどがあり, 中には1食分の食事を作った児童Aは3色の栄養面にも気を付けていた。

エ 「健康チェックカード」(P. 29, 30 資料9, 10)の活用(手だて④ア)

毎月行っている1週間の「健康チェックカード」の項目に「朝食で3色食べましたか」がある。どのメニューにどの色が入っているのか確認するために, 毎日メニューを書かせた。朝食に関する学習前はメニューも, 3色食べることも少なかった児童Bが, 11月にはメニューも食材数も増え, 朝食に変化がみられた(資料11)。このことから, 学習したことを親に話したり, 「健康チェックカード」を親に見てもらったりすることが親への刺激になったと考えられ, 親子でよりよい食習慣をつくっていかうとしていることがうかがえる。

【資料8 冬季休業の「チャレンジしよう」】



【資料11 児童Bの朝食内容の変容】

〈6月〉	<p>★ 実施後の反省や感想を書きましょう</p> <p>これからは... 3色そろった... た...</p>	<p>★パン たまご バーゴン 牛にの</p>	<p>4. ココ 牛にの</p>	<p>チョコ 牛にの</p>	<p>牛にの パン カレー</p>
〈11月〉	<p>★ 一週間の反省や感想を書きましょう★</p> <p>毎日4色そろった朝食だったので、これからも続けたいです。</p> <p>★ お家の人から</p> <p>これからも 好きさういなく 色々な物を食べて元気にすごそうね。</p> <p>パン きゅうり カラシ(わり) パンたまご きゅうり トマト トマトたまご ウインナーパン トマトきゅうり パン カフェオレ カフェオレ カフェオレ</p>				

オ 家庭への啓発活動（手だて④イ）

(ア) 学校保健委員会

今年は、全校児童、職員、保護者を対象に、『からだに「よいこと」「悪いこと」知ってる？』のテーマで行った。開会行事の後、各学年に分かれ、学習を深めた。

1年生は、中学校養護教諭による『生活のリズムって何』のテーマで、「毎日、だいたい決まった時間に起きて、3度の食事をきちんと食べて、夜は早く寝る。このリズムを崩さないように生活するのが元気の元。元気があると、学校でも元気よく勉強することができるんだよ」と話を聞いた。

2年生は、市の栄養士による『バランスよく食べようね』のテーマで、「体の中での働きによる食品の三つのグループ、赤、黄、緑にはどんな食べ物があるかな。赤、黄、緑の食べ物を食べているかな」と食品カードで学習した。また、それぞれの働きの説明を分かりやすくしてくださり、子供たちは真剣に聞いていた。

3年生は、市の栄養士による『飲み過ぎていないかな清涼飲料水』のテーマで、砂糖水を飲む体験をし、「清涼飲料水は多くの砂糖が入っており、砂糖のとり過ぎで、太る原因になったり、疲れやすく集中力がなくなったりする。のどが渴いたら、麦茶や牛乳を飲もう」と学習した。親子で自分の生活を見つめ直す機会となり、「気を付けて生活したい」という意識が向上した。

(イ) 健康講座（企業による公開講座）

保護者、職員を対象に、『子どものからだと健康について学んでみませんか』のテーマで行った。「体は食べ物から出来ている」「朝食を食べないとどうなる」「栄養バランスが崩れると」「効果的な間食、水分のとり方」「スタミナと食事」など、家庭での食事について例を挙げながら説明をしてくだ



朝食は特に大切ですよ

さった。特に朝食の大切さ、内容と量については驚きのことばかりで、一日のエネルギー源になるからしっかり食べさせること、主食、主菜、副菜、汁物だけでなく乳製品、果物もとるようにとのことであった。また、スポーツをしている児童の保護者は、試合前後の食事や水分のとり方について質問をし、健康に関する有意義な講座であった（資料12）。

【資料12 講座で印象深かったこと、感想等】

- ・牛乳と果物をとにかく一日3回とるべきだという事に少々驚いています。牛乳は必要分とらせる事ができるのに、果物はどうしてもなかったり手が伸びなかったりしています。
- ・朝食のとり方は大変参考になりました。我が子に食べさせることの重大さを知らされました。少しずつ実践したいと思います。

(2) 平成18年度の成果と課題

ア 成果



バランスよく食べてね



清涼飲料水は砂糖がいっぱい

平成 18 年度の実践の成果として、以下の 4 点が挙げられる。

(ア) 食に関する授業実践（仮説①）

1 時間だけという単発の授業よりも、各学年で育てている作物及び、各教科の内容に関連させて授業を組むことで、児童の意識が連続し学習内容の理解や意識の高揚を促すことができた。また、学校栄養士や養護教諭との T・T 授業は、専門的な視点から話を聞いたり幅広い活動を展開したりすることができ、学習内容の理解を深めることができた。

(イ) 食材への関心（仮説②）

5 年間の栽培活動から、学年の発達段階に沿った栽培作物が決まってきた。2 年生は手軽に育てられる夏野菜やポップコーン、3 年生は食品の変化を手作りで楽しむことができる大豆、5 年生は社会科の学習に関連させての米など、児童も〇年生になったら□□を育てることができると楽しみにし、食材への関心は高まっている。

(ウ) 感謝の気持ち（仮説③）

栽培活動や体験学習は、地域の講師に支えられていることが多い。豆腐やみそ作りでは、昔の知恵を知り、おいしいものを食べられるのも地域の方のおかげと感謝する気持ちをもつことができた。また、米作りでは、田植えまでの準備、田植え後の世話、稲刈りの仕方など多くの方に助けていただいた。自分たちの米作りは地域の方に支えられていることに気付くことができた。保護者にも応援を得ることで、親子の触れ合いの場ともなった。

(エ) 朝食の変化（仮説④①）

「朝食はただ食べればそれでいい」「何か 1 品でも口に入れば朝食を食べたことになる」と思っていた児童が、「まずは、3 色食べることに」さらに「主食、主菜、副菜、飲み物の 4 種類を食べるようにしたい」と内容や量に目を向けるようになってきた。家庭科の授業だけでなく、月 1 回の「健康チェックカード」に朝食調べを入れることで、意識が高まってきたと思う。そして、その「健康チェックカード」を家の人に見てもらうことで、「3 色食べないといけないね。お母さんも頑張って作るから、しっかり食べようね」と保護者の意識にも変化が見られた。

イ 課題

平成 18 年度の課題は以下の 2 点である。平成 19 年度は、以下の課題を踏まえ、実践に取り組んだ。

(ア) 食の習慣化を図るための取組

1 学期は、食育に関する保護者向けの啓発活動を 2 回行うことができ、興味・関心のある保護者の意識変化を見ることができたが、変化してほしいと思う家庭においては、それなりの問題や事情があつてなかなかできない。「食は家庭から」であるが、おやつを選ぶときなど児童が自分で管理ができる場面で学習内容が活かされればよいと思う。そのために、授業で学んだことをどのように生活に活かしていくか、その習慣化を図る必要がある。

(イ) 家庭科との関連

総合的な学習の時間を中心に食育を進めたので、家庭科との関連は十分に研究できなかった。5 年生では、総合的な学習の時間に関連付けるために題材を組み替えて実践したものの家庭科で押さえるべき 4 観点とその評価が十分にできなかった。家庭科の学習内容と評価、家庭科とその他の教科との関連すべき内容をしっかり押さえて実践する必要がある。

(3) 平成 19 年度の実践

ア 家庭科の食の内容の充実

家庭科の食の内容を総合的な学習の時間や他教科等と関連付けたり、家庭と連携を図ったりするこ

とで、基礎・基本の確実な定着とともに、学んだことを生活に生かす実践力の育成を図る。

(ア) 家庭科年間指導計画

家庭科の食の内容の学習においては、学習指導要領における基礎・基本と食育で育てたい三つの側面を押さえ、学年を通して第5学年は「わたしも挑戦」、第6学年は「わたしにまかせて」と大テーマを設定し、年間計画を立てて実践した。また、関連付ける教科等を明確に位置付けた。

第5学年 家庭科年間計画 (60時間)

学期	時数	テーマ	題材	学習内容	基礎・基本	三つの側面			人のかかわり	学習指導要領の指導内容項目	関連教科
						心	体	食文化			
1	22	わ	家族の生活ウオッチング (6)	<ul style="list-style-type: none"> 一日の生活の中で、家族や自分の仕事を調べる。 家庭生活を見つめ、自分ができる仕事を見付け、実行する。 ガスこんろの使い方を知り、お茶を入れる。 	④⑤⑬ ⑮⑯⑲	○		◎	・家族	(1)アイ (5)カ	道徳「子牛のたん生」(5月) 道徳「ぼくの草取り体験」(7月)
			チャレンジソーイングⅠ (8)	<ul style="list-style-type: none"> 裁縫用具の取り扱い方を理解し、基本的な縫い方、ボタン付けを練習する。 手縫いでネームプレートを製作する。 					・家族 ・友達	(3)アイウ	
			チャレンジクッキングⅠ (8)	<ul style="list-style-type: none"> 給食に使われている食品について調べる。 自分の食事に目を向け、バランスのよい食事を考える。 家庭や地域でよく採れる夏野菜を調べ、それを中心とした野菜サラダを考える。 衛生に気を付けて、野菜サラダを作る。 基本的な調理器具の扱い方を知り、野菜などをゆでる。 	①②④ ⑤⑧⑨ ⑩⑪⑬ ⑭⑮⑯ ⑰⑱	◎	◎	○	・家族 ・友達	(4)ア (5)アイウカ	総合「朝食で始まる元気な一日」(6月) 国語「インスタント食品とわたしたちの生活」(1月) 学活「夏休みの生活を考えよう」(7月)
2	26	も挑戦	チャレンジソーイングⅡ (12)	<ul style="list-style-type: none"> 布にはどんな特徴があるのか調べる。 ミシンの使い方を理解する。 生活に役立つ簡単な物を製作する。 					・家族 ・友達	(3)アイウ	
			チャレンジクッキングⅡ (6)	<ul style="list-style-type: none"> 自分の家のご飯の炊き方、みそ汁の作り方を調べる。 おいしいご飯の炊き方、みそ汁の作り方をまとめ、調理する。 	①②③ ④⑤⑥ ⑦⑧⑨ ⑩⑬⑭ ⑮⑯⑰ ⑱⑲	◎	◎	◎	・家族 ・友達 ・GT	(5)アイエ オカ (4)ア	社会「これからの食料生産とわたしたち」(7月) 総合「いねからごはんへ」(9月) 総合「見直そう米のパワー」(11月)
			クリーン作戦 (8)	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活の場に目を向け、整理整頓の必要性を考える。 ごみの出し方、不用品の活用方法を考え伝え合い、実践する。 教室などの身の回りの汚れを調べる。 家庭で行われている掃除の工夫を調べ、発表する。 学校クリーン作戦を立て、実践する。 					・家族 ・友達 ・GT	(6)アイ	学活「冬休みの生活を考えよう」(12月) 社会「わたしたちの生活と環境」(2月)
3	12		すてきなマイホーム (6)	<ul style="list-style-type: none"> 家族が集まる部屋の明るさ、暖かさ、風通しを考える。 自分の家を見直し、改善する。 					・家族 ・友達	(6)イ	社会「さまざまな自然とくらし」(1月) 理科「天気と情報」(10月)
			レッツふれあい (6)	<ul style="list-style-type: none"> 自分たちで育てた米を調理し、友達との団らん(茶話会)を行う。 家庭での団らんの計画を立てる。 	②④⑤ ⑧⑨⑩ ⑬⑭⑮ ⑯⑰⑱	◎	○	◎	・家族 ・友達	(1)エ	総合「感謝の会をしよう」(2月)

※三つの側面の◎…中心的に指導する、○…指導する ※GT…ゲストティーチャー

第6学年 家庭科年間計画 (55時間)

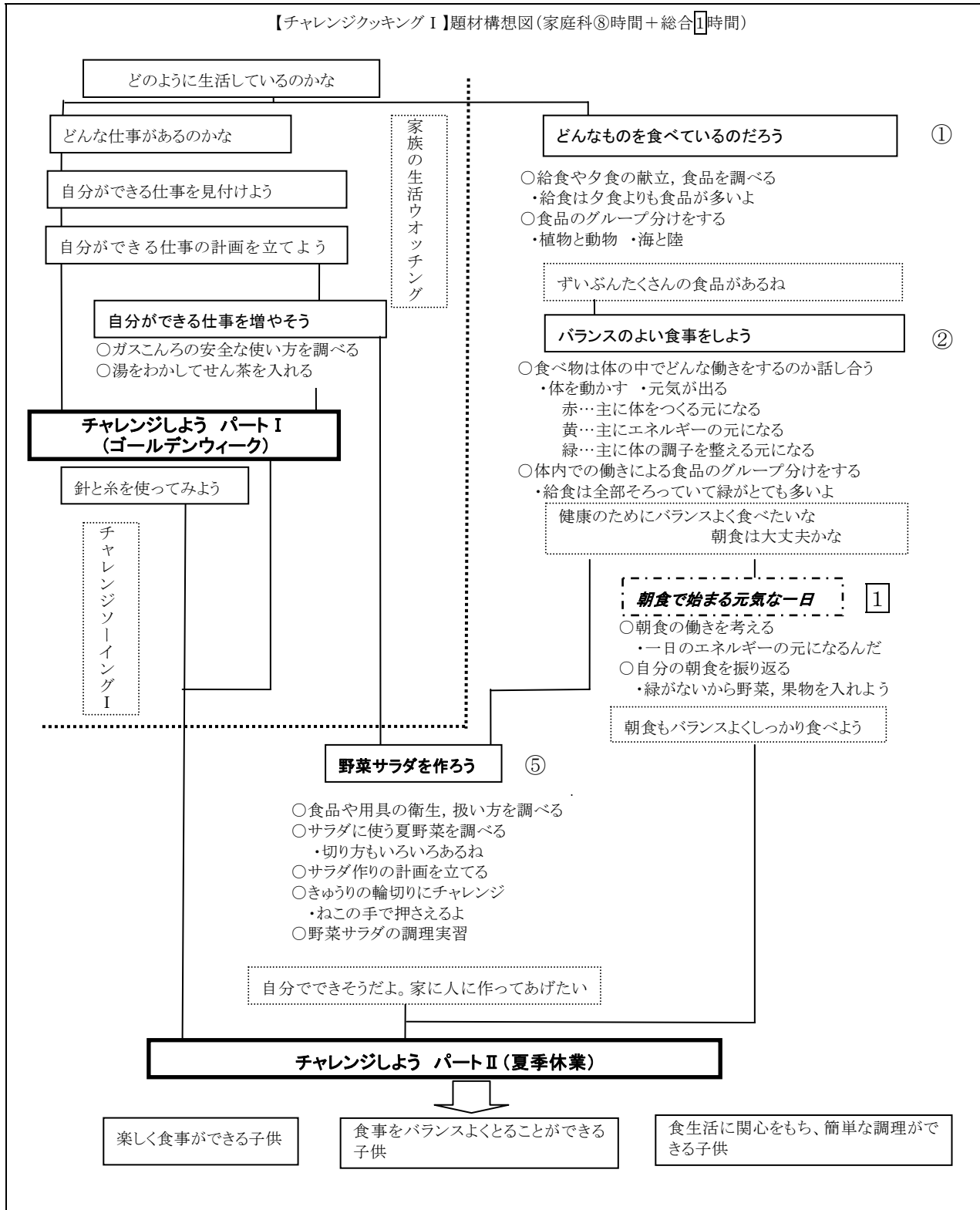
学期	時数	テーマ	題材	学習内容	基礎・基本	三つの側面			人とのかかわり	学習指導要領の指導内容項目	関連教科
						心	体	食文化			
1	21	わ	生活を計画的に (7)	<ul style="list-style-type: none"> 朝の生活時間の使い方を調べ、振り返る。 朝の過ごし方の問題点について話し合う。 一日の生活時間を調べ、問題点を話し合う。 自分の生活時間の計画を立てて実行する。 日常生活での金銭の使い方について考える。 物の使い方を見直し、身の回りの物の有効な使い方を考えたり工夫したりする。 					<ul style="list-style-type: none"> 家族 友達 地域 	(1)アイウエ (7)アイ	学活「生活のリズムについて考えよう」(9月) 道徳「赤くなったお岩さん」(11月) 社会「わたしたちの生活と政治」(12月)
			朝食はまかせて (8)	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の朝食を見つめ、朝食をとることの大切さに気付くようにする。 朝食に合うおかずを考える。 いろいろな食品をゆでたり、いためたりして、食品の様子を確かめ、その調理法のよさや特徴を調べる。 朝食のおかずを計画して調理する。 	①②③ ④⑤⑧ ⑨⑩⑪ ⑫⑬⑭ ⑮⑯⑰ ⑱	◎ ◎ ◎	<ul style="list-style-type: none"> 家族 友達 	(4)アイ (5)アイウオカ	理科「生き物と養分」(6月) 理科「からだのつくりとはたらき」(11月)		
			めがせ洗たく名人！ (6)	<ul style="list-style-type: none"> 衣服を気持ちよく着るための工夫について話し合う。 衣服を洗濯する。 				<ul style="list-style-type: none"> 家族 友達 	(2)アイ	社会「平安時代」(5月)	
2	23	た し に ま か せ て	わたしのオリジナルグッズ (11)	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で活用されている、布でできている物には、どのような物があるか調べる。 自分が作ろうとする物の形や大きさや作り方などを調べ、製作の計画を立てる。 計画を基に工夫して製作する。 製作した物を使ってみて、どのように活用されているか発表し合う。 					<ul style="list-style-type: none"> 家族 友達 	(1)エ (3)アイウ	
			休日の食事はまかせて (12)	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の食事を調べて気付いたことを話し合う。 食事の計画を立てるときに、どのようなことを考えるとよいのかを話し合う。 1食分の食事の計画を立て発表する。 立てた食事の計画について話し合う。 食品の栄養的なバランスや組み合わせを考えながら食事の計画の見直しをする。 立てた計画を基に、調理計画を立てる。 計画に従って、1食分の調理実習をする。 	①②③ ④⑤⑥ ⑦⑧⑨ ⑩⑪⑫ ⑬⑭⑮ ⑯⑰⑱ ⑲	◎ ◎ ◎	<ul style="list-style-type: none"> 家族 友達 	(1)エ (4)アイ (5)アイウオカ	国語「百年前の未来予測」(1月)		
3	1		共に生きる～わたしたちができること～ (11)	<ul style="list-style-type: none"> みんなが住みよい環境を考える。 既習の内容を生かし、自分にできることを見つけて実践する計画を立てる。 実行したことや活動したことをまとめる。 家族やお世話のなった人への感謝の気持ちを伝える工夫を考える。 家族やお世話のなった人へ思いが伝わるプレゼントを考え、製作する。 触れ合いの場を工夫し、感謝の会を行う。 					<ul style="list-style-type: none"> 家族 友達 地域 	(1)エ (8)	道徳「サマーボランティア」(9月) 社会「世界の平和と日本の役割」(2月) 理科「生き物のくらしと自然かんきょう」(2月) 道徳「瀬戸の明日のために」(2月)

※三つの側面の◎…中心的に指導する、○…指導する

(イ) 「チャレンジクッキング I」の題材構想

5年生の家庭科の大テーマ「わたしも挑戦」に沿って、「チャレンジクッキング I」では、バランスのよい食事について学ぶとともに、野菜サラダの調理実習を行う。また、総合的な学習の時間と関連付けて朝食の大切さを学習したり、夏季休業の課題として家族に作ったりすることで、実践力の向上を図った(図4)。

【図4 題材構想図】



(ウ) 「チャレンジクッキングⅠ」の評価計画

小題材ごとに表4のように目標及び観点ごとの評価規準を設定した。

【表4 目標及び観点ごとの評価規準】

小題材	目標	観点別学習状況の評価規準			
		家庭生活への関心・意欲・態度	生活を創意・工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての知識・理解
どんなものを食べているのだろう①	毎日の食事や食事に使われている食品に関心をもつことができる。	○毎日の食事に使われている食品やその組合せ方に関心をもっている。 (授業態度, プリント)		○食品をグループに分けることができる。 (プリント)	
バランスのよい食事をしよう②	食品の栄養的な特徴や体内での主な働きが分かり, 食生活に生かすことができる。	○食品の栄養的な特徴や食品の組合せに関心をもち, 食事をバランスよくとろうとしている。 (授業態度, プリント)	○バランスのよい食事になるように食品の組合せを考えたり, 工夫したりしている。 (プリント)	○食品を体内での働きにより分類することができる。 (プリント, 評価テスト)	○食品に含まれるいろいろな成分の体内での働きが分かる。 (プリント, 評価テスト) ○食品をグループに分ける分け方を理解している。 (プリント, 評価テスト)
野菜サラダを作ろう⑤	調理に関心をもち, 食品や用具を衛生的に安全に使って野菜サラダを作ることができる。	○調理に関心をもち, 野菜サラダを作ろうとしている。 (授業態度, プリント) ○簡単な調理を生活に取り入れようとしている。 (プリント)	○野菜サラダの調理を考えたり, 工夫して計画を立てたりしている。 (プリント) ○食品に合った洗い方や切り方などを工夫している。 (プリント)	○衛生に気を付けて, 野菜サラダを作ることができる。 (実習態度, プリント) ○調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取り扱いができる。 (実習態度, プリント)	○野菜サラダの材料や分量, 手順が分かる。 (プリント, 評価テスト) ○ガスこんろの安全な使い方が分かる。 (プリント, 評価テスト)

(エ) 「チャレンジクッキングⅠ」の実際 (手だて①イ, ウ)

6月の健康チェックの朝食調べでは, 1週間のうち朝食を食べなかった子供は, 1人もいなかった。しかし, どんな朝食を食べているかのアンケート(6/12~15)からは, 毎日3色の食材を食べているのは, 24人中8人だけで, パンやご飯に1品を足した朝食をとっている子供が目立った。また, 3色食べていると言っても, 食品数は3という子供もおり, 全体的に食品数が大変少ないことが分かった。

給食では残菜がほとんどなく, 食欲のある学級であるが, 野菜嫌い, 偏食が多く, 量を少なくして食べる子供が目立つ。好き嫌いをしないで何でも食べることはよいことだとは分かっているが, 実行は難しいようである。

そこで, 本題材の学習を通して, 心身ともに健康に成長し活動するためには食べ物を栄養的に組み合わせることが大切であることを理解させるとともに, 実際の調理を通して食べるものを自分で作る体験をさせることで, 実生活に生かそうとする意欲を高めた。

第1次では, まず, 毎日の食事を振り返ることで食事に対して興味・関心を高めた。次に, 昼食である給食を取り上げ, 献立に使われている食品を一つ一つ確認し, その食品カードを黒板に提示することで給食にはたくさんの食材が使われていることに気付くことができた。家庭の夕食についても献

学習の時間で調理を行い、衛生面・安全面で気を付けることをある程度知ってはいるが、確実に身に付いているとは言えない。そこで、第4次の始めに調理に必要な用具・器具とその扱い方、安全・衛生を考えた身支度、調理をするときの衛生面・安全面で気を付けることなどを話し合い、調理実習で生かすようにした。

食事の中に緑の食品を入れる簡単な料理は野菜サラダである。野菜サラダに使う材料を調べることで、いろいろな野菜に興味をもつことができた。その中でゆでて食べるものを調べたところ、「キャベツは1枚ずつはがしてゆでる」

「ブロッコリーは1口ぐらいの大きさに切ってゆでる」「ブロッコリーは芯もゆでて食べるよ」

「ブロッコリーをまるごと水からゆで、後から切って食べる」「枝豆もゆでて入れるよ」「トマトをさっとゆでて皮をむくよ」と調理に関心が向いてきた。また、味付けに使うドレッシングはどの家庭も市販のものを使っているの、実習でドレッシングを作ることには興味津々であった。今回は基本のフレンチドレッシングとした。

計画を立てる段階では、「材料は3～4品、その中の1品をゆでること、おいしそうな色合い、切り方や盛り付け方を工夫してみよう」と投げ掛けた。「緑はきゅうりがあるね。赤はトマトがいいよ」「キャベツは1分ぐらいゆでて、さましてからせん切りにするんだよ」とグループで計画を立てていった。

野菜サラダの調理実習の前に、衛生面・安全面、食品の切り方を身に付けさせるために、夏の旬の野菜であるきゅうりを使って輪切りにする実技テストを行い、グループの中でペアを作り相互評価を行った(資料15)。家でも練習してくる子供が多く見られ、「包丁はしっかり握って」「押さえる手はねこの手のように」「できるだけ薄く」と声を掛け合い、真剣に取り組むことができた。

実習計画に従って調理実習を行った。子供たちは野菜の切り方を教え合ったり、調味料を正確に量ったりして、意欲的に実習を行うことができた。特に野菜の切り方には関心が高く、安全面でも注意し合う場面が見られた。

いつもははしが進まない野菜も、自分でできた自信とみんなと一緒に作ったうれしさから、だれもが残さず試食することができた。

(オ)「チャレンジしよう」(夏季休業)(手だて①ウ、④ア)

今年度も家庭科で学習したことを家庭でも実践させることで生活していくための実践力が付くと考え、パートIをゴールデンウィーク、パートIIを夏季休業(資料16)、パートIIIを冬季休業に設定し

【資料15 相互評価表】

きゅうりの輪切りにチャレンジ
7月12日(木)

5年組 番 名前

実習班()班 評価し合う友達の名前()

準備からかたづけまでチェックし、◎○△のしるしをつけよう。
(◎自分で考えてできた○だいたい自分でできた△手伝ってもらった)

段階	内 容	評 価	
		自分	友達
準 備	・身じたく…かみの毛、エプロン、そで、つめ、手ふき、足もとなどに気をつけて身じたくをし、手をよく洗った。	◎	◎
	・持ち物、材料、用具、器具、食器…使う物を確かめ、必要な物をそろえた。	◎	◎
	・洗う…野菜を流水でよく洗った。	◎	◎
調 理	・切る…ほうちょうのえをしっかりとにぎり、指先をまとめておさえた。まとめた指先をほうちょうにそわせ、野菜を切ることができた。	◎	◎
	・安全…ほうちょうなどの用具を安全にあつかえた。よそ見をしなかった。調理台の上は、整理して使った。	◎	○
	・野菜の切り方…うすて暑さがそろっていたか。	○	○
か た づ け	・自分から進んで、使った用具や食器などを洗い、よくふいてから、つかいやすさを考えてしまうことができた。	○	○
	・ごみ…分類してしまつた。生ごみは、水をよく切ってから捨てた。	◎	◎

(感想) キュウリがあつなたりうすなたりしたので家で練習して
今度は全部うす切りしたいです。
家の食事でキュウリを使うときはお手伝いして、ぜひ上手に作りたいからね。



手の形もいいね

た。

パートⅡでは、1学期に学習した「野菜サラダを作ろう」とキャンプでの調理（みそ汁、カレーライス、サラダ）から2品以上を課題とした。

どの子供もサラダ作りに挑戦しており、「食べやすい大きさに切ったり、見た目をきれいにしたりした」と、切り方、盛り付け方、味の付け方等を工夫することができた。また、保護者から「野菜の大きさもちょうどよく、盛り付け方もきれいでバランスのとれたおいしいサラダでした。苦手なトマトも自分で作ればおいしかったでしょ」と感想をもらい、家族に喜んでもらったことに満足し、調理への自信をもつことができた。カレーライス作りからは「皮をむくとき、自分の手も切ってしまいそうでドキドキしました」と保護者の声もあり、親子で調理に取り組んだことがコミュニケーションづくりに役立った。

イ 学校保健委員会（手だて④イ）

今年度から、大テーマ「健康なからだをよりよくするために毎日の生活を振り返ってみよう」を設定し、この大テーマの基に、発達段階に合わせた学年ごとの小テーマを設け、6年間を通して親子共に学習することで大テーマを達成するよう、実践を積み重ねていくことにした。資料17から資料23は学習後の児童及び保護者の感想である。

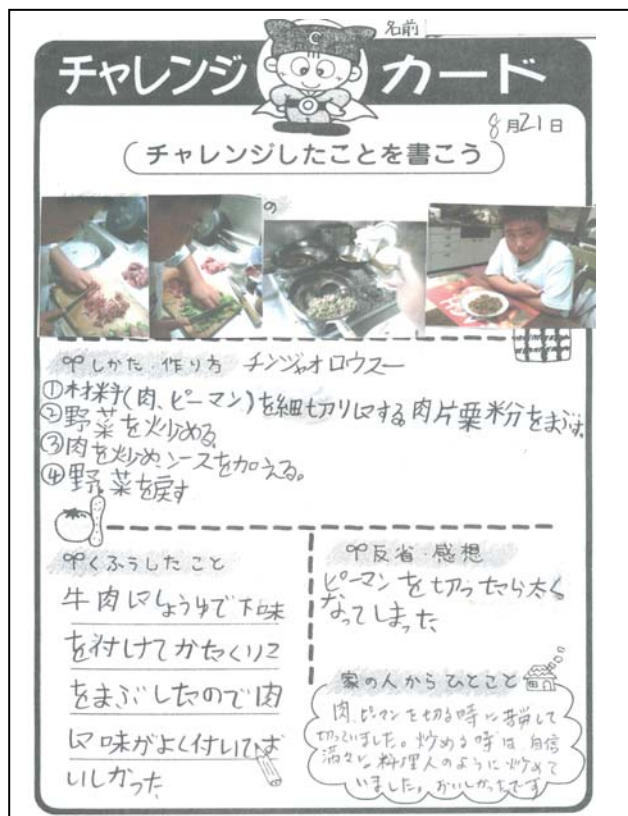
(ア) 1年生のテーマ「うんちのひみつ」（豊川保健所保健師）

保育園から小学校へと生活リズムが大きく変わる学年であり、一日の生活リズムが変わると、気付かないうちに体に現れる変化の一つとして「排便リズム」がある。健康的な生活リズムを取り戻すために、自分の大便に関心をもたせるとともに、大便はお腹の中の「健康サイン」ということにも気付かせ、「毎日、健康なバナナうんちに出たいな」という気持ちや行動力を育てたいと願った。子供たちは「うんち」の話題に興味をもち、多くの提示物による説明を真剣に聞くことができた。食べ物だけでなく普段の生活も大便に影響することに驚いていた。

【資料17 保護者の感想】

夕食のとき、「元気なバナナうんちが出るように」と普段なかなか食べない野菜を自分から積極的に食べていました。今日の話で、親子でいろいろと話し合うこともできたし、子供だけでなく、親の私達にもためになるお話で、とても有意義な会でした。今日聞いたこと、教えていただいたことを今後の生活にうまく取り入れ、生かし、健康的な生活が送れるように家族で頑張っていきたいと思えます。

【資料16 夏季休業の「チャレンジしよう」】



みんなはどのうんちが出るかな

(イ) 2年生のテーマ「朝ごはんのひみつ」(田原市栄養士)

朝ごはんは、一日の活動を始めるエネルギーであり、3度の食事の中でも最も大切な食事とされている。しかし、「朝は食欲がない」など、子供なりの理由を付けて食べないことが健康チェックカード



を通して分かる。低学年のうちから朝食について学ぶ機会をつくり、朝食の必要性を学ぶことにより、朝食をしっかり食べようとする行動に結び付けてほしいと願った。子供たちは、自分の朝食に3色の食品が入っているか考えることができ、「一日頑張るためにしっかり食べよう」という声が多くあがった。

朝ごはんは秘密がいっぱい 【資料18 保護者の感想】

2年生は9時以降に寝る子が少ないと思いました。朝ごはんはしっかり食べさせていますが、なかなか好き嫌いがあり、少食の日がありますが、成長期にはしっかり食べさせたいと思います。

(ウ) 3年生のテーマ「手洗いと健康について」(豊川保健所)

手洗いは、健康を保つために身近にできる大切な行いであるが、意外とできていないのが現状である。健康チェックカードからも、この項目が一番できていないと言える。何でも自分一人でやりたがり、できる年齢時に「なぜ手洗いが必要なのか」「自分の手洗いの仕方でのいいのか」「どの部分の汚れが落ちていないのか」など、手洗いの必要性と実態を学ぶことにより、よりよい行動に変えていこうとする気持ちが育ち、行動に変化が表れることを願った。いつものように洗った手をブラックライトに通すと、ばい菌がたくさん残っていることが分かり、これからはしっかり手洗いをしようという気持ちが高まった。



きれいに洗えたかな

【資料19 保護者の感想】

手のばい菌を目で確かめることができたのはとてもよかったと思います。しっかり洗ったつもりでも、石けんを使っても、まだばい菌が付いているのを見て、子供たちは、ずいぶん驚いていました。手洗いの大切さをより意識してくれるようになったらよいと思います。大人にも、興味深いお話でした。

(エ) 4年生のテーマ「飲料水と健康について」(豊川保健所栄養士)



水分はとても大切

私達の体は水分が70%であり、水分を上手にとり入れることが健康を維持していくのに大切なことである。飲料水はいろいろな種類があるが、何をどんなふうに飲むのが体のためによいのか、欲しいだけ好きな飲み物をいっぱい飲んでも大丈夫なのか飲料水の上手な飲み方を学ぶことから、「肥満防止」「熱中症予防」など病気を予防する力を身に付け、よりよい行動に変えていこうとする行動力が育つことを願った。子供たちは、普段飲んでいる飲料水に含まれる糖分の多さに驚

き、特に、健康によいと言われている乳酸飲料に含まれる量には目を丸くしていた。

【資料 20 児童の感想】

あまりジュースを飲み過ぎてはいけなことを教わりました。ぼくは、ジュースを飲む量を減らして、お茶や水をできるだけ飲もうと思います。

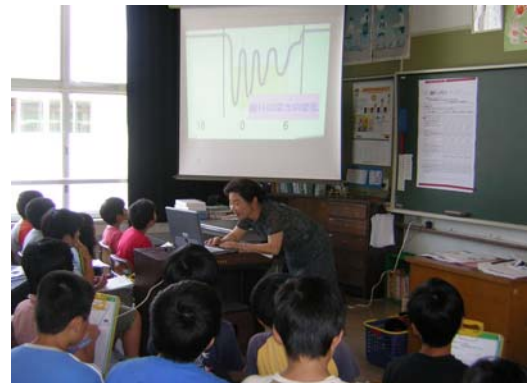
【資料 21 保護者の感想】

普段から気になっていて分かっているつもりでしたが、改めて講師の方に分かりやすく説明していただくと、知っていることも更に「ちゃんとしよう」「予防しよう」と思うきっかけになりました。

(オ) 5年生のテーマ「睡眠と健康について」(野田中学校養護教諭)

高学年になるに連れて、夜型の生活になっていく。

健康チェックカードから、約半数の児童が午後 10 時以降に寝ているために、朝起きるのが遅い。また、約半数の児童に食欲不振がみられた。子供たちは、第二次成長期に突入する。この時期は、しっかりと寝ることによって成長ホルモンの分泌が促され体が大きく成長する。また、早寝をすると、自然と早起きができ、一日の大切なエネルギー源となる朝ご飯がしっかりと食べられる。朝ご飯がしっかりと食べられる子の心は充実して、落ち着いて学習に臨むことができる。この自然な体内リズムを大いに活用して、よりよく生きていこうとする力を育てたいと考えた。睡眠に関するたくさんの資料を使つての説明で、子供たちは自分の生活を見直しながら聞くことができた。睡眠と朝食の関係はとても深いことから、早寝を実践したい気持ちが高まった。



睡眠は波のようだね

【資料 22 児童の感想】

夜更かしすると、一日が気持ちよくスタートできない。成長もできないし、勉強も運動もやる気が起きない。いらいらしやすくなるので、早く寝て、一日が気持ちよくスタートできるようにする。

(カ) 6年生のテーマ「栄養バランスのよい食事と健康について」(田原市学校栄養士)

朝ご飯を食べると消化器が活動し始め、全身を目覚めさせる働きがある。朝ご飯は、「金」の値打ちがある食事と言われている。子供たちは、第二次成長期に突入し、体を作り上げる大切な年齢を迎えている。「栄養のバランス」と「量」を考えて食べないと、今の体をよりよく成長させることは望めない。健康で、心も体もたくましく成長するために、食生活の改善と実行ができる子になってほしいと願った。子供たちは、意欲的に食品カードをはったり、真剣にメニューを考えたりすることができた。自分の朝食改善では親子で話し合う場面が見られ、家庭での実践に結び付ける機会となった。



この食品は何色かな

【資料 23 児童の感想】

いつも少ししか食べていないから、ちゃんと 3 色そろった健康的な食事をしたいです。毎日毎食 10 種類の食品を入れて、好き嫌がなく、何でも食べたいです。私は好き嫌いがあるので、家でもあまり残さないように食べたいです。

ウ 給食委員会の常時活動（手だて②イ）

昼の放送での「給食委員会からのお知らせ」で、下記の内容で全校放送が入る。

①給食当番の衛生チェック（服装、つめ、並び方など） 【資料 24 給食センターの給食だよ】

結果報告

- ②今日の献立、献立に使われている3色の食品
- ③ごみの分別の仕方
- ④給食日より「いただきます」（給食センターより毎日発行）

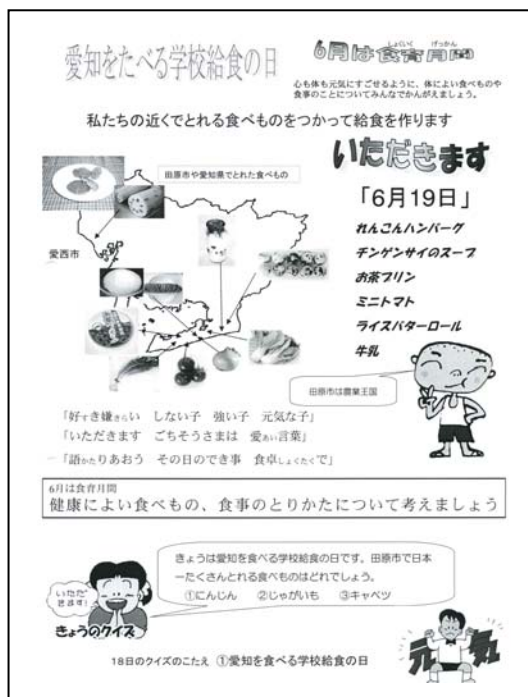
会食しながら献立の食品を1品ずつ確認をしたり、3色に何種類ずつ食品が使われているか数えたりすることで、食品やバランスのよい食事に関心が高まってきている。また、ごみの分別も学年が上がるに従って自然に身に付いてきている。

今年の1学期の給食だよりの中心は「田原市は農業大国」で地産地消の奨励であった（資料 24）。子供たちは「うちでも作っているよ」「今日の給食に入っているのはこれだ」と地域の野菜に目を向けることができた。また、食品についての豆知識クイズを真剣に聞いて答えを考え、「初めて知った」と驚くことも多くあり、食品への興味・関心が高まっている。

エ 学校栄養士による巡回指導（手だて②ウ）

昨年まで学校栄養士による巡回指導は学期に1回、各学級給食時間終了前5～10分間で行っていたが、食事中的子供もいて落ち着いて話を聞く雰囲気ではなく、効果があまり得られなかった。そこで、今年から、月に1回、月曜朝会で15分間、本校の給食年間計画のねらいに合わせて実施した。

6月の給食のねらいは「衛生に気を付けて食事をしよう」である。給食センターでの衛生面での配慮について具体物を使って分かりやすく説明し、学校で気を付けてほしいことを話してくれた。7月は「暑さに負けない食事をしよう」である。3度の食事をしっかりとること、3色の食品を食べること、甘い飲料水を飲み過ぎないことなどについての指導であった。全校の児童が落ち着いて話を聞くことができ、食生活への関心、意欲向上につながった。また、給食委員会が、話題として挙げられたスナック菓子の油、清涼飲料水の砂糖の量の実物を廊下に提示することで、「こんなに入っているんだ。体に悪いな」「気を付けなければいけないな」という意識が高まった。



センターのエプロンです（6月）



こんなに砂糖が入っているよ

4 成果と課題

(1) 成果（事後アンケートについては、P. 31 資料 25 参照）

ア 食に関する授業実践（仮説①）

家庭科の食に関する学習における基礎・基本の定着を図る授業を行ったことで、身に付けるべき内容が確実に押さえられ、更に技能面でも自信が付いて、家庭での実践に意欲的に取り組むことができた。また、家庭科の食に関する授業に関連させて、食のカリキュラムの授業を養護教諭とT・Tで行い専門的に説明してもらうことで、バランスのよい食事の大切さ、朝食の大切さ等の正しい食事の在り方を詳しく理解することができた。「わたしは、朝ご飯を3色食べることがあまりなかったけれど、最近もしっかり3色食べるようになりました。朝ご飯をしっかり食べると、朝から元気が出る、シャキッとすから、これからもしっかりと続けたいです」と子供から感想が聞かれ、「朝食・夕食で何色食べたか」のアンケート（朝3色34%→53%、夕3色77%→96%）からも、自分の健康を考え、体によい食品を選ぶことができる子供に育ってきた。

イ 食の学習環境（仮説②）

給食委員会の常時活動から毎日の給食の食材が教材となり、食品に関心をもつようになった。また、食品を通して産地に目を向けたり、行事食などの日本の食文化に関心をもったりすることができるようになった。子供たちは給食センターの栄養士による巡回指導を、「今月は何の話だろう」と楽しみにしており、具体物の提示による学習は低学年にも分かりやすく、食に関する意識の向上につながった。

ウ 食の体験活動（仮説③）

学年ごとに進めている栽培活動・体験学習は、多くの保護者・地域の方に支えられ活動することができ、お世話になった方に感謝の気持ちをもつことができた。また、栽培活動を通して自然の恵みに感謝したり、給食を残さず食べるなど自分たちの食を支えるすべてのものに感謝の気持ちをもったりするようになった。

エ 家庭の食事の充実（仮説④）

学校保健委員会として、6年間を通して大テーマ「健康なからだをよりよくするために毎日の生活を振り返ってみよう」を設け実践を始めたが、小テーマが子供の成長に合わせた内容であり、親子で学習することで即家庭に生かされ、6年後は更に望ましい食習慣が付くと考えられる。6年生は、朝食に関して昨年度の総合的な学習の時間でも学習しており、6年生になっても自分の生活を繰り返し見直し改善していくことで家庭の食事が充実してきた。

家庭科のチャレンジカード、健康チェックカードも家庭を啓発することにつながった。アンケートからインスタント食品の利用が減ったこと（週4日以上13%→0%）、夕食作りにかかる時間が増えたこと（10分未満13%→7%）、子供と料理を作る家庭が増えたこと（68%→79%）、調理実習で作ったものを家で作る子供が増えたこと（53%→100%）から、親子のコミュニケーションが増え豊かな心と家庭における望ましい食習慣が付いてきたと考えられる。保護者からは「意識して野菜を食べるようになった」「食事のときに食材を赤・黄・緑とチェックするようになった」「料理に興味をもつようになり、いろいろ作ってくれるようになった」「野菜の種や苗を庭に植え、成長を喜び楽しむようになった」と子供の変化について報告があった。

(2) 課題

ア 継続的な取組

本校は「特色ある学校づくり」として、平成14年度から「食」を中心に生活科や総合的な学習の時間を組んでいるので、児童の「食」に関する意識は高くなっている。6年間のスパンの学校保健委員

会も今年度から始めたところである。今後も教師自身が「食」に関心を持ち、家庭や地域と協力して本校独自の取組を改善しつつ継続していきたい。

イ 家庭における実践力

「食」で学習したことを家庭での実践力に結び付けることが大切であるが、技能面では、長期休業に課題として取り組ませた「チャレンジしよう」において、大きな成果を上げることができたとともに、知識・理解面でも家庭生活に生かされるようになってきた。

今後さらに、「食は家庭から」を念頭に置き、生涯にわたって生き生きとした生活を送るために「早寝早起き朝ご飯」などの生活全体を振り返る場として「健康チェックカード」を利用し、親子で食生活を見直し改善していくよう働き掛けたり、保護者対象の料理教室を開催したり、啓発活動を進めていきたい。



健康チェックカード

10月 ねん くみ
なまえ

さわやかな「あさのめざめ」
「おいしい あさごはん」
おはよう「バナナうんち」にあえたかな？

10月の目標

★きのうのよるから きょう1日のように○をつけましょう。

チェックないよう	9日(火)	10(水)	11日(木)	12日(金)
きのうのよるは、9じごろにねましたか。	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
あさおきのようす	ひとりでおきた いちどだけおこされた なんかいもおこされた	ひとりでおきた いちどだけおこされた なんかいもおこされた	ひとりでおきた いちどだけおこされた なんかいもおこされた	ひとりでおきた いちどだけおこされた なんかいもおこされた
あさごはんのようす(量)	たくさんたべた すこしたべた たべなかった	たくさんたべた すこしたべた たべなかった	たくさんたべた すこしたべた たべなかった	たくさんたべた すこしたべた たべなかった
みだなし				
かお顔をあらいましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
あさ朝ごはんのあとに歯をみがきましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
「うんち」がでましたか ウンチがいつでましたか	はい あさのいえ 学校 よるのいえ いいえ	はい あさのいえ 学校 よるのいえ いいえ	はい あさのいえ 学校 よるのいえ いいえ	はい あさのいえ 学校 よるのいえ いいえ
ポッケにハンカチをいれて学校にいきましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
きゅうしょくのあとに歯をみがきましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
いえにかえったとき「手あらい・うがい」をしましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
あすの がっこうのじゅんぴができましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
ゆうはんでやさいをいっぱいたべましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
いえのひとと たのしくゆうはんをたべましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
ゆうはんをよくかんで たべましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
ゆうはんのあとに、はをみがきましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
あたま 頭 ジラミの検査を家の人にしてもらいましたか	はい・いいえ	(結果 みつかった ・ いなかった)		

★ いっしゅうかんのはんせいをしましょう。あてはまるものに○をつけましょう。

- ア ぜんぶ ひとりで できたよ。
- イ おうちのひとに すこしだけ たすけてもらったけど、ひとりでできたことがおおかったよ。
- ウ おうちのひとにちゅういされるけど ひとりでやれることもふえているよ。
- エ おうちのひとに ちゅういされてからやることがおおかったので、ひとりでできるようにしたいです。



健康チェックカード

10月

年 組

名 前

気持ちのいい「朝のスタート」

「さわやかな目ざめ」「おいしい朝ごはん」「バナナうんち」

そして、「さわやかな心」に 会えたかな？

がつ もくひょう
10月の目 標

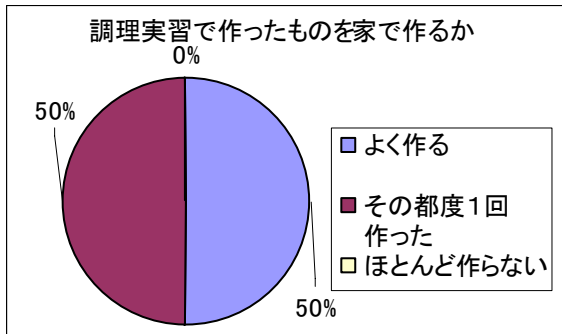
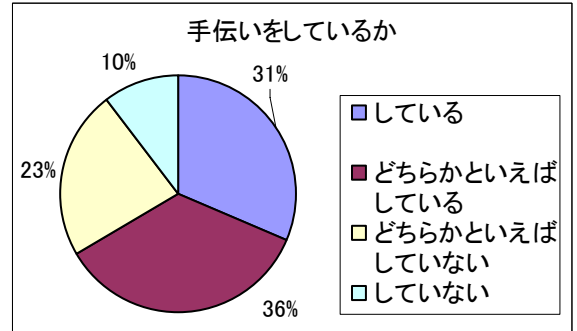
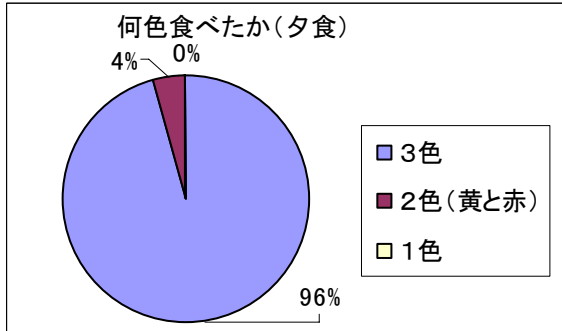
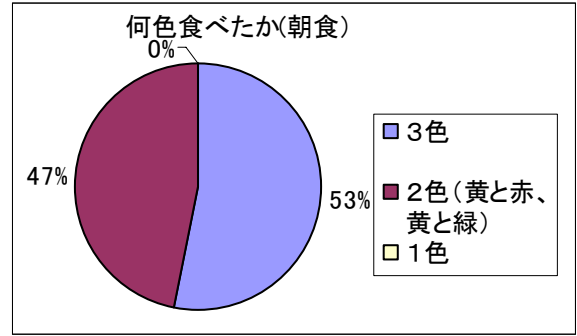
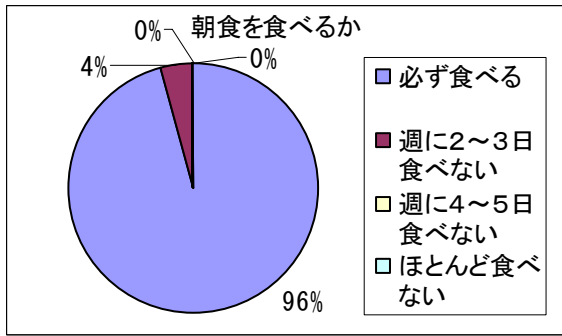
★ 昨夜から 今朝のようすに○をつけたり、書きましょう。

チェック内容		9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
帰宅時に「手洗い・うがい」をしましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
昨夜は10時になる前に ねましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
昨夜のうちに学校の準備をしましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
夕飯を何時頃に食べましたか		時 分頃	時 分頃	時 分頃	時 分頃
夕飯で野菜をいっぱい食べましたか		しっかり食べた すこし食べた 食べなかった	しっかり食べた すこし食べた 食べなかった	しっかり食べた すこし食べた 食べなかった	しっかり食べた すこし食べた 食べなかった
家族の人と食べましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
夕食後あるいは寝る前に歯みがきをしましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
何時に起きましたか		時 分頃	時 分頃	時 分頃	時 分頃
朝ごはんのようす (量)		しっかり食べた すこし食べた 食べなかった	しっかり食べた すこし食べた 食べなかった	しっかり食べた すこし食べた 食べなかった	しっかり食べた すこし食べた 食べなかった
よくかんで たべましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
3色(栄養)そろった朝食を食べましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
身 だ な し み	けさ、顔を洗いましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	朝食後に、歯をみがきましたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
ウンチは出ていますか		はい	はい	はい	はい
ウンチがいつ出ましたか		午後の学校・昨夜 朝家で・朝学校で	午後の学校・昨夜 朝家で・朝学校で	午後の学校・昨夜 朝家で・朝学校で	午後の学校・昨夜 朝家で・朝学校で
		いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
ウンチの形は どんなでしたか		バナナ状・かたい やわらかい・げり	バナナ状・かたい やわらかい・げり	バナナ状・かたい やわらかい・げり	バナナ状・かたい やわらかい・げり
手ふき用ハンカチかタオルを身につけていますか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
給食後に歯みがきをしましたか		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
頭ジラミの検査を家の人にしてもらいましたか		はい	いいえ	(結果 みつかった ・ いなかった)	

★ 今月の反省 ★

【資料 25 事後アンケート（平成 19 年 9 月実施）】

(1) 児童



(2) 保護者

