

食に関する指導プログラムについて

児童生徒の基本的な生活リズムの形成を目指し、食に関する指導の実践研究を進めるにあたり、児童生徒の食生活実態調査結果を分析したところ、いくつかの課題がみえてきました。

基本的な生活リズムは、食事、運動、休養・睡眠の調和がとれた生活の中で作られるものですが、その中でも1日の始まりである朝食の指導を中心に、食生活実態調査の結果も踏まえながら、食に関する指導プログラムを作成しました。

1 食生活実態調査より(栄養教諭所属校 小学校3年生522人、5年生509人、中学2年生522人対象)

(1) 約2%の児童生徒が朝食をほとんど食べていない

朝食を「ほとんど食べない」と回答した児童生徒は、全体の2%前後です。学年が上がるにつれ、わずかですが割合が増えています。また、これらを含め約10%の児童生徒が朝食を食べない日があると答えています。

(2) 朝食の内容は、「主食+汁物」が最も多い

朝食の内容は、ごはんのみとみそ汁、パンと牛乳といったような「主食+汁物」の組み合わせが最も多く、次に多いのが、「主食のみ」でした。「主食+汁物+主菜+副菜」が揃った朝食を食べているのは、全体の約12%前後です。

(3) 朝食の主食として「ごはん」と「パン」を比較すると、「ごはん」を主食としているほうが、朝食の内容が充実している

朝食の内容を比較すると、ごはんを主食にしている方が「主食」のみの朝食が少なく、「主食+汁物+主菜」、「主食+汁物+主菜+副菜」の充実した内容の朝食が多くなっています。

(4) 起きる時刻、寝る時刻は、学年が上がるにつれ遅くなっている

起きる時刻は、小学校3年生、5年生では、6:01~6:30の時間帯が最も割合が高く、中学生では、6:31~7:00の時間帯が最も多くなっています。

また、寝る時刻は、小学校3年生では、9:01~9:30、小学校5年生では、9:31~10:00、中学生では、10:31~11:00の時間帯が最も多くなっています。

また、12時以降に寝る児童生徒は、小学校で1%、中学校で6.9%となっています。

(5) 運動習慣については、中学生になると週5日以上運動する生徒の割合は、小学生に比べ高くなるが、運動していない生徒の割合も高くなっている

中学生では、「運動していない」と回答した生徒の割合が、13.1%となっており、小学生平均の7.6%に比べると高い割合になっています。

(6) 給食を「残すことが多い」と回答した児童は、おやつを食べることが習慣化している割合が高い

給食を「残すことが多い」と答えた児童の半数近く(小学校平均48.2%)が、「毎日おやつを食べる」と答えています。また、「ほとんど食べる」と答えた児童の中で、「毎日おやつを食べる」のは、小学校の平均で26.6%でした。

中学生では、その傾向は見られませんでした。

(7) 給食を「残すことが多い」と回答した児童生徒は、朝食を欠食している割合が高い

給食を「ほとんど食べる」と答えた児童生徒は、小学校・中学校平均で94.6%が朝食を「毎日食べる」と回答しているのに対し、給食を「残すことが多い」と答えた児童生徒で、朝食を「毎日食べる」と回答したのは、81.7%でした。

(8) 約40%児童生徒が、おやつの食べ過ぎで夕食時に食欲がないことがある

小学生では約30%、中学生では約20%児童生徒が、毎日おやつを食べています。おやつを食べる時間が決まっているのは、小学生、中学生ともに約35%、量が決まっているのは、小学生で約43%、中学生では27%でした。

(9) 児童生徒が食事作りに参加している頻度が高い児童生徒ほど、「主食」のみの朝食を食べている割合が少ない

食事の用意や後片づけなどを手伝っている頻度が高い児童生徒ほど、「主食のみ」の朝食は少なく、「主食+汁物+主菜」、「主食+汁物+主菜+副菜」(※1)の充実した内容の朝食を食べている割合が高くなっています。

2 食に関する指導プログラム(朝食)をとおり児童生徒に身に付けさせたい力

(1) 朝食の重要性を認識する力

栄養面だけをとらえて、食べることの大切さを認識させるのではなく、体内時計(サーカディアンリズム)を整えるための朝食の役割にもふれ、朝食を食べようとする意欲を持たせたいと考えました。

(2) 食品を組み合わせて食べる力

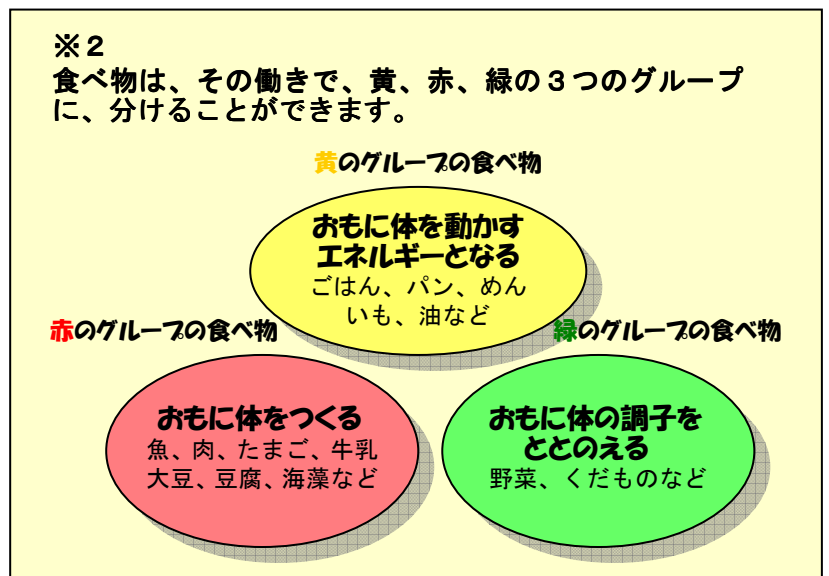
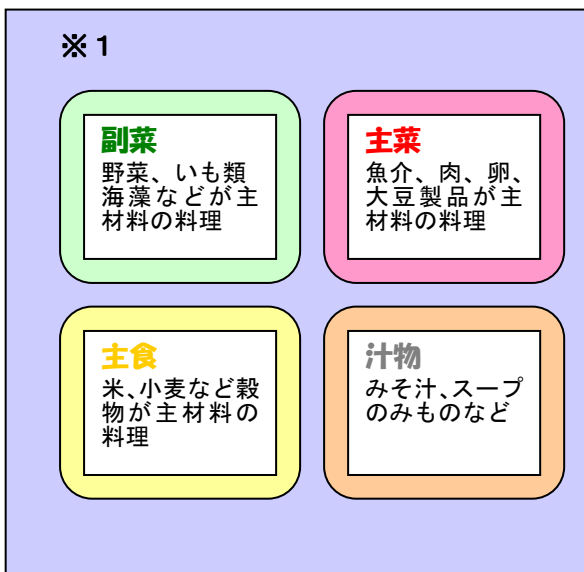
食品は、体の中での働きによって、黄、赤、緑の3つのグループ(※2)に分けることができ、朝食の内容を充実させるために、そのまま食べることができる食品等を利用しながら、3つのグループの食品を組み合わせて食べることができるようにしたいと考えました。

(3) 朝食を作る力

簡単に栄養のバランスがとれた料理を考え、自分で作ることができるようにしたいと考えました。

(4) 生活リズムを整える力

体の成長や健康のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活習慣が大切であることを理解させ、朝食を食べることをきっかけとして、生活リズムを整える力を身に付けさせたいと考えました。



3 食に関する指導プログラム(朝食)

小学校

1年生 あさごはんで げんきいっぱい 学級活動

朝食が健康な体づくりや生活リズムにとって大切であることを理解し、これからも朝食を食べようという意欲を育てる。

(朝食の重要性を認識する力)



2年生 たべもののグループわけをしよう 学級活動

自分が朝食で食べたものを、その働きにより、3つのグループに分けることができるようにする。

さらに、バランスよく食べようとする意欲につなげる。

(食品を組み合わせて食べる力)



3年生 バランスのよい朝ごはんを考えよう 学級活動

黄色のグループのたべもの、赤のグループのたべもの、緑のグループのたべもの、しるもの・のみものがそろった栄養のバランスのよい朝食を料理の組み合わせで考えることができるようにする。

(食品を組み合わせて食べる力)(朝食を作る力)



4年生 すくすく育てわたしの体 体育科(保健)

成長や健康のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が大切であることが理解できるようにする。

(生活リズムを整える力)



5年生 簡単な調理をしよう～「朝オムレツ」作りの計画をたてよう～
家庭科

オムレツの中に入れる具の栄養のバランスを考えて、調理の計画をたてることができるようにする。

(朝食を作る力)



6年生 1食分の食事について考えよう **家庭科**

栄養のバランスを考えながら、食品を組み合わせ、調和のとれた朝食献立を立てることができるようにする。

(食品を組み合わせる力)(朝食を作る力)



中学校へ

中学校

1年生 スペシャル朝ごはんのパワーを 生活に取り入れるには 学級活動

よりよい中学校生活を送るためには、バランスのよい朝食が大切であることを理解し、自分の朝食の内容をレベルアップできるようにする。

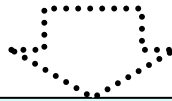
(食品を組み合わせて食べる力)(朝食を作る力)



2年生 バランスのとれた食生活を考えよう 技術・家庭科

食品の組み合わせや調理方法に留意して、昼食、夕食の内容も考慮しながら献立を立てることができるようにする。

(食品を組み合わせて食べる力)(朝食を作る力)



3年生 食生活と健康 保健体育科

自分の生活習慣をふり返り、よりよい食生活について考え1日のスタートである、朝食の大切さに気づき今後の食生活に生かしていけるようにする。

生活習慣病とその予防 保健体育科

生活習慣病を予防する健康的な生活について考え、自分の食生活などをふり返りながら課題を見つけ、生活を見直すことができるようにする。

(生活リズムを整える力)

食生活指導プログラムは、朝食の指導を中心に、各学年の発達の段階に応じた指導例からできています。小学校6年間、中学校3年間を通じて、各学年での既習事項を踏まえた指導内容を計画的に学習することで、朝食を食べることの大切さを理解し、朝食を自分で整えることができるとともに、朝食を食べることを習慣化できる児童生徒が育つことを目指しています。