

食育推進のために

—令和4年度食育推進委員会報告書—

大田区教育委員会
令和5年3月

目 次

挨拶 食育推進委員会委員長 小菅みちる	1
I 食育の推進	2
II 【実践事例】 小学校授業研究 学級活動 「すききらいなくなんでもたべよう」	3
III 【実践事例】 中学校授業研究 理科 「生物の体のつくりと働き」	11
IV 【紙面発表】 栄養教諭授業実践 総合的な学習の時間 「東京都の地場産物をPRしよう」	19
V 各学校の食育の取組紹介	24
VI 「早寝・早起き・朝ごはん月間」について	26
VII 成果と課題	33
おわりに 食育推進委員会副委員長 吉藤 博和	33

令和4年度 食育推進委員会名簿

挨拶

食育推進委員会委員長
石川台中学校長 小菅 みちる

コロナ対策を講じた3回目の冬となりました。学校は日々、感染症対策・感染症対応をしながらの教育活動を行っています。子どもたちが楽しみにしている給食の時間も感染症対策のため机を向かい合わせにせず、大声での会話を控えて実施しています。全員前を向いて座り、シーンと静まり返った教室にカチャカチャと食器が触れる音だけが響き渡る光景は、はじめは違和感がありましたが、今では当たり前になりました。

さて、第4次となる食育推進基本計画では、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる現状を踏まえ、学校での目標として、学校給食における地場産活用や、栄養教諭による食に関する指導が挙げられています。今年度の食育推進委員会の研究は、そういったことを意識し、「早寝・早起き・朝ごはん月間」啓発リーフレットの作成及び食に関する授業研究を行いました。

リーフレットは食育推進委員の知恵を集結し、すばらしいものが完成しました。今後、各学校において大いに活用していただければと思います。また、小学校の授業研究は、ゲストティーチャーとして栄養士を招いて授業（学級活動）を行いました。学校が独自に作成した「給食もりもりソング」という歌を盛り込んだ楽しい授業で、オンライン開催することにより、たくさんの先生方に参観していただくことができました。また、中学校の授業研究は、教科横断的な学びとして、理科の授業における食育を実施し、「ゆっくりよく噛んで食べる」ことの必要性を唾液の分泌との関連から捉えていました。授業を体育館で実施することにより、実に三年ぶりの集合開催が実現しました。それぞれ、グループ提案のもと、食育推進委員で知恵を出し合い作成した指導案で授業を行い、その後の協議会ではたくさんの意見交換等もできて、有意義な時間となったことを、改めてここに御報告させていただきます。

令和4年11月29日、文部科学省から「飲食の場面における感染症対策について」の通知がありました。この通知は、いわゆる黙食解除との印象があります。とはいえ、学校現場は、日々、児童生徒の感染状況や体調等を考慮し、場合によっては学級閉鎖・学年閉鎖を余儀なくされています。学校給食においては「大田区立学校における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン改訂版 Ver.7」に基づき、「会食にあたっては、飛沫をとばさないよう、『机を向かい合わせにしない』、『大声での会食を控える』などの対策をとる」ことが必要で、先に書いた対応を続けざるを得ない現実があります。

新型コロナウイルス感染症の流行により、ここ数年での「食育」は、様々な変化をもたらしていると言えるでしょう。だからこそ学校は、感染症対策を実施しつつ、給食時間が和やかな雰囲気の中で食について学べる場となるよう、努めなければならないでしょう。そして各教科及び教育活動の様々な場面を活用し、この時代に合わせた食育推進の工夫をしていく必要があると強く感じております。

最後になりましたが、本委員会の開催・運営に御尽力いただきました大田区教育委員会指導課 中治謙一統括指導主事、遠藤健太指導主事、平尾綾主任栄養教諭、山本房子主任栄養教諭、平岡涼子主任栄養教諭、鷹取末紀栄養教諭に心より感謝申し上げますとともに、コロナ禍での授業研究開催にあたり会場を提供していただきました馬込小学校長 山本秀一先生、大森東中学校長 竹内彰泰先生に御礼申し上げます。そして、大田区教育研究会から、小学校では体育部、家庭部、生活科部、養護教諭部、学校給食部、中学校では保健体育部、技術・家庭科部、社会科部、理科部、養護教諭部、学校給食部の推薦により、委員になられた皆様には、コロナ禍における食育推進のため多くの御苦労と御努力をされたことに心から敬意を表します。

I 食育の推進

1 社会的背景

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、児童・生徒の健康を取り巻く問題が深刻化している。また、国際理解教育の推進や食のグローバル化が進む中で、食を通じて国や地域について理解することや、食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解させることも重要である。こうした現状を踏まえ、児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校において積極的に食育に取り組むことがより重要になってきた。

文部科学省は、栄養教諭制度を導入し、食に関する指導の充実に取り組み、学校における食育の生きた教材となるよう学校給食の充実を進めている。また、平成 29 年 7 月に出された小・中学校学習指導要領解説 総則編には、第 3 章第 1 節 2 「生きる力を育む各学校の特色ある教育活動の展開」(3) 「健やかな体」の中で、学校における食育の推進について示されている。

2 大田区の実践

大田区は、令和元年度に「おおた教育ビジョン」を策定し、基本的な生活習慣の確立を目指して年 2 回の「早寝・早起き・朝ごはん月間」の実施、「食に関する指導の全体計画」の作成、「食に関する指導の年間指導計画」の作成を通して食育の推進を図ってきた。

本委員会は、平成 19 年度に立ち上げ、平成 23 年度東京都食育研究指定地区事業の内容を継続して研究を進めている。そこで、令和 4 年度においては、

- (1) 「おおた教育ビジョン」で重点的に進める教育施策の「体力の向上と健康の増進【体】」における食育の推進や基本的な生活習慣の確立
 - (2) 食育の指導方法・内容に関わる教材開発及び問題解決的な学習を取り入れた授業研究の実施
 - (3) 「早寝・早起き・朝ごはん月間」で配布する啓発リーフレット資料及びチェックシートの作成
- (1)～(3)のテーマに沿って実践的研究を推進し、小学校分科会と中学校分科会に分かれて授業研究を行い、さらに啓発リーフレットを作成した。

3 食育推進委員会の授業研究

小学校分科会では、学級活動「すききらいなくなんでもたべよう」という題材で授業研究に取り組んだ。本時では、学校のオリジナルマスコットが登場する劇や給食委員会の児童が作成した歌などを活用することで、児童が主体的に学習に取り組み、好き嫌いしないで給食を食べることの良さを理解することができた。

中学校分科会では、理科「生物の体のつくりと働き」の単元で授業研究に取り組んだ。授業のはじめの発問を工夫することにより、生徒が食育の視点を持ちながら、理科の学習に取り組むことができた。

また、授業だけでなく、授業の内容に合った給食の献立の提供や関連した資料の掲示、家庭科での既習事項の確認など、様々な教育活動と連携することで、教科横断的な食育を実践することができた。

4 早寝・早起き・朝ごはん月間の推進

5 月と 10 月に実施している「早寝・早起き・朝ごはん月間」に活用できる啓発リーフレット及びチェックシートを作成し、区内の全小・中学校に配布し、児童・生徒と保護者に啓発を図った。

今後も、保護者や地域住民との相互理解を深め、学校・家庭・地域の連携体制の強化を促進し、食育を推進する取組を組織的・継続的に展開していくことが重要である。

5 研究経過

① 6 月 20 日	今年度の授業研究について 世話人、授業者決定
② 9 月 20 日	小・中学校授業研究グループ指導案検討 早寝・早起き・朝ごはん月間 リーフレット検討 令和 4 年度食育推進委員会授業日の流れと係分担について
③ 10 月 7 日	小学校授業研究グループ授業研究 学級活動「すききらいなくなんでもたべよう」
④ 10 月 12 日	中学校授業研究グループ授業研究 理科「生物の体のつくりと働き」
⑤ 12 月 22 日	報告書作成について 今年度の食育推進委員会の活動のまとめ

II 【実践事例】 小学校授業研究 学級活動「すききらいなくなんでもたべよう」

第1学年 学級活動 学習指導案

大田区立馬込小学校
主任教諭 小林 奈津美
主任栄養士 植松 友里

1 題材名

「すききらいなくなんでもたべよう」

(内容項目：学級活動(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全)

2 題材の目標

- ・自分の食事のとり方を振り返る活動を通して、食べ物の働きや大切さについて考え、成長や健康のためには色々な食べ物を食べることが大切だということを理解し、食生活の改善に向けて取り組むことができるようにする。

3 食育の視点

- ・食べ物にはそれぞれ働きがあること、好き嫌いせず色々な食べ物を食べることが体の健康につながっていることを知り、自分自身が健康的に過ごすための食事のとり方を身に付けることができるようにする。【心身の健康】

4 単元(題材)の評価規準

観点 評価	ア よりよい生活を築くための 知識・技能	イ 集団や社会形成者としての 思考・判断・表現	ウ 主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
単元の 評価規準	食べ物にはそれぞれ働きがあることを知り、成長や健康のためには好き嫌いせず色々な食べ物を食べることが大切であることに気付いている。	食べ物の働きについて考えたり、自分が取り組むことを決めたりしている。	自分の食事のとり方を振り返ろうとしたり、好き嫌いせず何でも食べてみようとしたりするなど、意欲的に実践しようとしている。
学習活動 に 即した 具体的な 評価規準	①食べ物にはそれぞれ働きがあることに気付いている。 ②体の成長と健康のために、好き嫌いせず色々な食べ物を食べることが大切であることに気付いている。	①自分の身体の成長と健康のために、色々な食べ物を食べることの大切さについて考えている。 ②これからの食事のとり方についての自分の目標を決めている。	自分の食事のとり方を振り返ろうとしたり、課題に気付き、苦手な食べ物も食べようとしたりしている。

5 指導観

(1) 題材観

学級活動(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全のエ「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」を受けて設定した。

心身ともに健康な体をつくるためには、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切である。しかし現代では身の回りにあらゆる種類の食べ物が出回り、子どもたちは好きな食べ物を好きな時に好きなだけ食べることができる環境にあり、栄養の偏りが心配されている。そこで、本題材の学習を通して、「食べ物には色々な働きがあること」「好き嫌いしないで何でも食べることが、健康な体を作るうえで大切であること」を楽しく理解し、何でも食べてみようとする意欲を育みたいと考え、本題材を設定した。

(2) 児童観

本学級は、給食を楽しみにしている児童が多く、すすんでおかわりをする児童も多い。事前アンケートの結果でも「給食が好き」と答える児童が93%であった。しかしながら、好きなものはたくさん食べるが、苦手な食材や料理は減らしたり残したりする様子が毎日見られる。事前アンケートでも「苦手な食べ物がある」という児童は22人おり、その中でも「減らして食べる」「残す」と回答した児童が41%であった。今回の授業を通して、好き嫌いなく残さず食べようとする思いを育てたいと考えている。

(3) 教材観

給食は児童にとって身近な食事であり、皆で考えを共有することができる考えたため、給食を教材として使用することにした。また、授業での取組をすぐに実践することができる。

まずは、自分の給食の食べ方について振り返り、好き嫌いという身近な食事のとり方について考えることで、自身の課題に気付くようにする。その後、給食に使われている食べ物を3つの働きに分類することで、給食にはたくさんの食べ物が使われていることや3つの働きが全て入っていること、食べ物にはいろいろな働きがあり、残さず食べることが大切であることに気付きやすくなると考えた。

また、食べ物の3つの働きの指導には、給食委員会が作成し、給食時間に流している「給食もりもりソング」を活用することで児童の興味・関心が高まるようにした。今後、給食もりもりソングを聞いたとき、自分の成長と健康のための食事のとり方をより意識し、取り組めるのではないかと期待し、教材として設定した。

6 題材の指導計画と評価計画 (2時間扱い)

時	○めあて ・主な学習活動	・具体的評価規準 【評価方法】
第1時 (本時)	<p>○げんきに すごすためには どのように たべたらよいか かんがえよう</p> <p>(導入) ・本時のめあてを確認する。</p> <p>(展開) ・食べ物の働きについて知る。</p> <p>(まとめ) ・これからの食事のとり方やどのように食 べていきたいかをまとめる ・次回の活動内容を確認する。</p>	<p>・食べ物にはそれぞれ働きがあることに気 付いている。(ア-①)</p> <p>【発言】</p> <p>・自分の体の成長と健康のために、色々 な食べ物を食べることの大切さについ て考えている。(イ-①)</p> <p>【発言・行動観察・スクールタクト】</p> <p>・自分の食事のとり方を振り返ろうとし たり、課題に気付き、苦手な食べ物も食べ ようとしていたりしている。(ウ)</p> <p>【発言】</p>
第2時	<p>○じぶんのもくひょうをかんがえよう</p> <p>(導入) ・前時の振り返りをする。</p> <p>(展開)</p>	<p>・体の成長と健康のために、好き嫌いせず 色々な食べ物を食べる大切である ことに気付いている。(ア-②)</p> <p>【発言・行動観察・スクールタクト】</p> <p>・これからの食事のとり方についての自分</p>

	<ul style="list-style-type: none"> これから1週間の給食のとり方の記録の仕方を知る。 自分の食事のとり方の目標を決める。 <p>(まとめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 目標を発表し、学級で共有する。 	<p>の目標を決めている。(イー②)</p> <p>【発言・行動観察・スクールタクト】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の食事のとり方を振り返ろうとしたり、課題に気付き、苦手な食べ物も食べようとしていたりしている。(ウ) <p>【発言】</p>
常時活動	<ul style="list-style-type: none"> 自分の立てた目標を振り返り、学級で共有する。 目標が達成できたかを記録する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食事のとり方を振り返ろうとしたり、課題に気付き、苦手な食べ物も食べようとしていたりしている。 <p>【発言・給食の時間の行動観察・スクールタクト】</p>

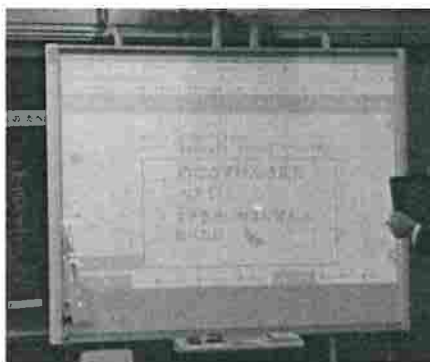
7 指導に当たって

(1) ICTの活用

児童が自分自身の生活の中から課題を見付ける機会をもつために、食べ方について振り返り、これからの目標等の記入ができるワークシートを用いた。ワークシートにはスクールタクトを使用することで、記録しやすいように工夫した。



タブレットを使ったワークシート



児童のまとめの意見を共有

まいにち げんきにすごすために、
これから きゅうしょくを どのように たべたいですか？

いっぱい食べて、かぜに
まけずに、げんきに大き
くなりたいです。

まいにち げんきにすごすために、
これから きゅうしょくを どのように たべたいですか？

きれいなものはすきなものと
いっしょにたべてげんきにす
ごすためにそれをつづける。
きれいなものもこつこ
つたべていく。

まいにち げんきにすごすために、
これから きゅうしょくを どのように たべたいですか？

まえより、やさいをちょっと
でもいいから、たべたい。

まいにち げんきにすごすために、
これから きゅうしょくを どのように たべたいですか？

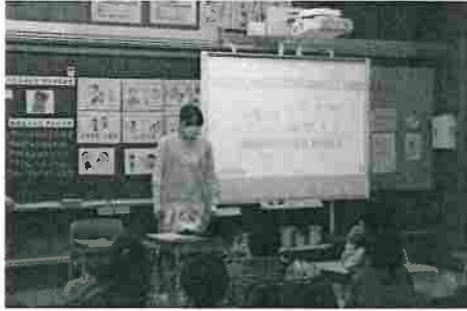
すき、きれい、なくのこさず食べる、き
れいなものがあってもひとくち食べる、
つくっているひとのきもちをかんがえる

(2) 家庭との連携

児童が適切な食事のとり方を継続して意識できるようにするために、学習内容を家庭にも周知し、家庭での取組をチェックするカードを用い、児童の取組について保護者からメッセージをもらった。また、好き嫌いをせずいろいろな物を食べようとする児童の意欲をより高めるために、記録を実施している期間の朝の会で振り返りの時間を設定し、学級全体で共有するなどした。

(3) 栄養士の活用

給食は、体の成長と健康のために作られていることを理解し、題材について自分のこととして考え、残さず食べることを意識できるようにするために、給食に携わっている栄養士から直接話を聞く機会を設定した。授業後も給食の様子から児童の意識や行動の変容をとらえ、継続した指導を行っていく。



栄養士による説明



担任との連携

(4) 給食もりもりソング

給食もりもりソングは、給食委員会の集会で発表し、毎日の給食時間に放送で流している。聞いたことがある曲の歌詞を教材として使用することで、歌詞を通じて食べ物の働きについての理解がしやすくなり、学習後も食べ物の働きや食事のとり方への意識を継続できるようにした。



給食もりもりソング

8 本 時 (全2時間中の第1時間目)

(1) ねらい

- 領域・教科の視点からのねらい
 - ・給食の食べ方を振り返り、自分の体の成長と健康のために、自分にできることについて考えることができるようにする。
- 食育の視点
 - ・食べ物にはいろいろな働きがあること、体の成長と健康のために好き嫌いせず食べることの大切さについて理解することができるようにする。(心身の健康)

(2) 本時の展開

時間	具体的な学習活動	指導上の留意点・配慮事項 (T:担任、GT:栄養士)	評価内容と方法
導入 10分	給食の残食の写真を見て、給食の食べ方を振り返る。	T・GT: クラスの残食の写真を掲示し、苦手な食べ物や好きな食べ物によって食べ方に違いがあることを知らせ、自分の食べ方を振り返り、友達と一緒に考える意欲を高めるようにする。	
	まごちゃんの給食での様子のスライドを見る。	T・GT: まごちゃんが好き嫌いをして具合が悪くなること分かるようスライドを用いて会話を投げかける。	

(3) 授業観察の視点


- ・導入の写真やまごちゃんのスライドは、自分の食事のとり方を振り返ることにつながっていたか。
- ・ICTや給食もりもりソング等の教材の活用は、食べ物にはそれぞれ働きがあることを知るための手だてとして有効だったか。

(4) 板書計画

めあて げんきに すごすためには どのように たべたらよいか かんがえよう				
まごちゃんのぐあい わるくなったりゆう	黄食べ物 イラスト	赤食べ物 イラスト	緑食べ物 イラスト	これからのきゅうしょく のたべかた
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんおもり ・やさいのこす 	黄働き イラスト	赤働き イラスト	緑働き イラスト	・ ・ ・
まごちゃんにアドバイス				
・ ・ ・	足りない場合の イラスト	足りない場合の イラスト	足りない場合の イラスト	

9 ワークシート

きゅうしょくの たべものを 3つのはたらきにわけましょう。



エネルギー	からだをつくる	かせよぼう

まいにち げんきにすごすために、
これから きゅうしょくを どのように たべたいですか？

10 成果と課題

(1) 成果

- ・当日の給食を教材に使用したことで、児童は自分たちが食べているものを身近に感じ、食事のとり方を自分事として考えるきっかけとなった。また、自分が立てた目標をすぐに実践に移すことができた。
- ・学習全体を通して、これから自分はどうしたいかという視点をもつことができた。
- ・まごちゃんの話や給食もりもりソングを教材として使用したことで、児童の食事のとり方へ興味・関心が高まり、意欲的に学習に取り組むことにつながった。
- ・タブレット端末を活用したことで、児童一人一人がすすんで活動したり、他の児童と意見を共有したりすることができた。
- ・自分で目標を立てたことで、目標を達成しようと、苦手な食べ物にも挑戦する児童が多くみられた。家庭や先生からは、「次へのやる気につながっている」、「食べられるものが増えてきてうれしい」等というコメントがあり、実際に給食を減らしにくる児童が学習前は31名中10名以上だったが数名に減った。

(2) 課題


- ・給食もりもりソングを効果的に活用するために、授業のはじめに聴く、歌う活動を取り入れる等の工夫をするとよかった。
- ・自分の食生活を振り返ることが難しいことから、まごちゃんの食事のとり方を考えることを通して、自分の食事のとり方を見つめ直し、自分の食生活の課題や実体験を他の児童と共有する時間等があるとよかった。
- ・学習内容が多かったため、1年生で食べ物のはたらきについてどこまで学習する必要があるか等、各校の食育全体計画や発達の段階に応じて、学習内容を検討していく必要がある。

- ・一時的な指導で終わらず、様々な教科や機会を通して継続的に指導していくことが大切である。
- ・今後は、食物アレルギーについて授業内でも少し触れるようにする。

11 資料 (家庭との連携)

- ・児童は週の始めに目標を書き、その1週間の給食後に目標達成度合いを記録した。その週の終わりに児童が振り返りを書き、保護者からメッセージを記入してもらった。

きゅうしょくのたべかたのもくひょうをきめよう なまえ

もくひょう  **がんばって
きれいなものもたべる。**

きれいにたべる

きれいなものも
ちょうせんしてみたら
すきになったものがあるかも
しれないから。

もくひょうを たっせいできた ところに ○をつけましょう。

	できた☺	はんぶん できた	すこし できた	できな かった☹
25 日 (か)	○			
26 日 (すい)	○			
27 日 (もく)	○			
28 日 (きん)	○			
日 ()				

ふりかえり (がんばったこと・つきががんばりたいこと)


がんばって
ぜんぶたべた。

きれいにたべれた。
いつもいっぱい
食べているね!!

おうちの方から

SCIENCE, EXPLORATION
FOR THE FUTURE
MIND, BODY, AND PSYCHE
EXCELLENCE
SCIENCE, EXPLORATION
FOR THE FUTURE

きゅうしょくのたべかたのもくひょうをきめよう なまえ

もくひょう  **からだのちょうしがつよくな
るためにいっぱいたべる。**

もくひょうを たっせいできた ところに ○をつけましょう。

	できた☺	はんぶん できた	すこし できた	できな かった☹
25 日 (か)	○			
26 日 (すい)	○			
27 日 (もく)	○			
28 日 (きん)	○			
日 ()				

ふりかえり (がんばったこと・つきががんばりたいこと)

いっぱいたべた
しもくひょうを
つくってから一
かいもへらさな
かったです。

おうちの方から **おまじない**

にがまなもものしつと
まくたべましたね。
このおまじないを
おいしくたべま
せんきにまじまじ。

きゅうしょくのたべかたのもくひょうをきめよう

なまえ

もくひょう



きゅうしょくをぜんぶたべて
からだをせいちょうさせる。

ふりかえり (かんぱったこと
・つきがんばりたいこと)

もくひょうを たっせいできた ところに ○をつけましょう。

	できた☺	はんぶん できた	すこし できた	できな かった☹
25 日 (か)		○		
26 日 (すい)	○			
27 日 (もく)	○			
28 日 (きん)		○		
日 ()				

いつもきゅう
しょくを
いっぱい
べられた

おうちの方から

たべられるものが
あまってきたので
うれしいです。

きゅうしょくのたべかたのもくひょうをきめよう

なまえ

もくひょう



きょうからでもいっぱい
べらる。

ふりかえり (かんぱったこと
・つきがんばりたいこと)

もくひょうを たっせいできた ところに ○をつけましょう。

	できた☺	はんぶん できた	すこし できた	できな かった☹
25 日 (か)	○			
26 日 (すい)			○	
27 日 (もく)	○			
28 日 (きん)		○		
日 ()				

27にちにやさ
いとスープはた
べられたから、
つきもがんばろ
うとおもう。

おうちの方から

いかにめめ
たべようには
なってきたので
これから
がんばってほしい!

1 単元名

生物の体のつくりと働き

2 単元の目標

- ・動物の体のつくりと働きについての観察、実験などを通して、体のつくりと働きについての仕組みを観察し、実験の結果などと関連付けて理解するとともに、それらの観察、実験などに関する技能を身に付けることができる。
- ・動物の体のつくりと働きについて、見通しをもって課題を解決する方法を立案して観察、実験などを行い、その結果を分析して解釈し、生物の体のつくりと働きについての規則性や関係性を見いだして表現することができる。
- ・動物の体のつくりと働きに関する事物・現象に進んで関わり、科学的に探究しようとする態度を養う。

3 食育の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

4 単元の評価規準

観点 評価	ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
単元の 評価規準	生物の体のつくりと働きとの関係に着目しながら、基本的な概念や原理・法則などを理解しているとともに、科学的に探求するために必要な観察、実験などに関する基本操作や記録などの基本的な技能を身に付けている。	生物の体のつくりと働きとの関係について、見通しをもって解決する方法を立案して観察、実験などを行い、その結果を分析して解釈し、生物の体のつくりと働きについての規則性や関係性を見いだして表現しているなど、科学的に探究している。	生物の体のつくりと働きに関する事物・現象に進んで関わり、見通しをもったり振り返ったりするなど、科学的に探究しようとしている。
学習活動に 即した 具体的な 評価規準	① 特に、消化が食物を吸収されやすい養分に変化させることを確かめる実験について、ヨウ素液やベネジクト液を使う意味を理解している。 ② 必要な試験管の準備など、実験方法や手順を正しく理解している。また、対照実験の意味を正しく理解し、実験結果（特に色の変化について）を言葉や表によって、わかりやすく記録している。 ③ 細胞において、養分からエネルギーをとり出すときに、酸素が必要である	① 実験方法や手順を適切にまとめ、発表している。 ② 色の変化とデンプン、麦芽糖の有無（量の変化）を結びつけて考察し、適切に表現している。 ③ 食物に含まれる成分と、これらの消化に関わる消化酵素について、話し合いを通じて適切な表を作成し、まとめている。また、消化に関わる器官の位置やつながり方を理解するために、模式図などを作成している。 ④ デンプン、タンパク質、脂肪が、消化されていく	① 食物に関する知識や経験から、消化に関する課題を見いだそうとしている。 ② これまでの学習を振り返り、細胞がヒトの体の基本単位となっていることの意味を捉えようとしている。 ③ これまでに学習した内容を、図を使って説明するなど、積極的に自らの学びを振り返り、深めようとしている。

	<p>こと、および、その際に二酸化炭素が生じることについて理解している。</p> <p>④ 心臓につながる静脈、動脈と心房、心室の関係を理解し、つながる血管が分かるような図で表現している。</p> <p>⑤ 動脈血と静脈血の区別、肺循環と体循環の区別、動脈と静脈の区別などを整理してまとめている。また、血球の働きを図などとともにまとめている。毛細血管で起こる酸素、二酸化炭素、養分、不要物のやりとりや、血液が循環しなければならない意味を説明している。</p> <p>⑥ 尿が腎臓で作られていること、尿をつくることによって血液の成分にどのような変化が起こるのかを説明することができる。また、尿の成分を、血しょうの成分と対比させながら説明している。</p> <p>⑦ 細胞の共通点や相違点、動物と植物の体のつくりや働きの共通点や相違点を振り返りながら比較し、話し合いを通して理解をしている。</p>	<p>過程を、図などを用いて説明している。小腸の壁の表面積が広いことなど、吸収に適した構造になっていることを説明している。</p> <p>⑤ 細胞の呼吸に必要なものを、血液循環と関連付けて理解している。肺の構造について、酸素と二酸化炭素の交換を行う上で都合のよい点を説明している。</p> <p>⑥ 動脈、毛細血管、静脈のつながりを、自分の体を想定しながら説明している。</p> <p>⑦ 酸素、二酸化炭素、養分などに注目して動物の体のつくりと働きを捉え直し、各器官の働きと血液循環の関係を、話し合いの中で説明している。</p>	
--	---	--	--

5 指導観

(1) 単元観

理科の見方・考え方を働かせ、生物の体のつくりと働きについての観察、実験などを行い、細胞レベルで見た生物の共通点と相違点に気付かせ、生物と細胞、植物と動物の体のつくりと働きについての規則性や関係性を見いだして理解させることのできる単元である。また、観察、実験などを通して、技能を身に付けさせ、思考力、判断力、表現力等を育成することをねらいとした。

身近な植物や動物の体のつくりと働きについて、見通しをもって課題を解決する方法を立案して観察、実験などを行い、その結果を分析して解釈し、生物の体のつくりと働きについての規則性や関係性を見いだして表現させることで生徒の思考力、判断力、表現力等を育成するに当たっては、のが大切である。その際、レポートの作成や発表を行い、科学的な根拠に基づいて表現する力などの育成を目指す。

なお、生物の体のつくりと働きを総合的に理解することを通して、生命を尊重する態度を育成する。

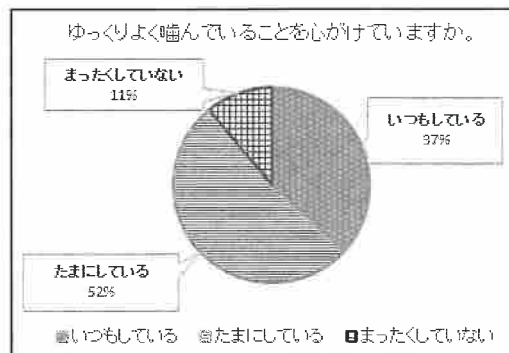
(2) 生徒観

小学校では、第3学年で「身の回りの生物」、第4学年で「人の体のつくりと運動」、第5学年で「植物の発芽、成長、結実」、第6学年で「人の体のつくりと働き」、「植物の養分と水の通り道」について学習した。また、中学校では、第1学年で「いろいろな生物とその共通点」について学習した。

「化学変化と原子・分子」の単元では考える活動、発表する活動を取り入れ、科学的な思考力や表現力の育成を行ってきた。また、毎回の授業でOPPシートに振り返りを記入させ、自らの学習を調整する力の育成を図っている。スモールステップの指導や、ワークシートを工夫することで、どの生徒も課題を達成できるよう配慮した。

生徒に「ゆっくりよく噛んで食べることを心がけていますか」の質問を9月22日に実施したところ右図のような結果となった。「いつもしている」と回答した生徒は37%となり、半分以上の生徒が、「たまにしている」または「まったくしていない」という実態だった。

第1学年家庭科で「食事の役割」について既習済であることから、章の導入で5大栄養素と6つの食品群について触れ、生徒の興味・関心を高めながら「ゆっくりよく噛んで食べる習慣」を身に付けさせたい。



(3) 教材観

観察・実験に当たっては、細胞を染色したり、顕微鏡の倍率を変えたり、スケッチを行ったりして、顕微鏡を用いた観察の仕方を身に付けることができるようにする。観察記録に基づき植物細胞と動物細胞を比較しながら共通点と相違点を見いだすことができるようにする。また、OPPシートを毎回の授業で記入させ、粘り強い取組を行う側面・自らの学習を調整する側面の育成を図ることで、主体的に学習に取り組む態度を涵養する。

6 年間指導計画における位置付け

全 135 時間

単元1 化学変化と原子・分子 (33 時間)

単元2 生物の体のつくりと働き (36 時間) 《本時を含む単元》

単元3 天気とその変化 (32 時間)

単元4 電気の世界 (34 時間)

7 単元の指導計画と評価計画 (12 時間扱い)

時	○主な学習活動	評価規準 評価方法
第1時	<ul style="list-style-type: none"> ○第1学年家庭科で学んだ「食事の役割」について確認する。 「なぜ、ご飯をゆっくりよく噛んで食べなければいけないの?」【食育の視点：心身の健康】これまでに学んだことや生活経験をもとに自分の考えをOPPシートへ記述し、共有する。 ○ヒトを含めた動物が何を食べているかなどについて考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・だ液によりデンプンが麦芽糖に変化することの説明を聞く。 ・「調べ方を考えよう」だ液により消化が起こることを確認するには、どのような実験をしたらよいかを考える。 ○自分の考えをまとめ、確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	アー① 【ワークシート】 ウー① 【OPPシート】
第2時 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○前時で考えた内容について、班で話し合いを行い、実験計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> ・「だ液により消化が起こることを確認するには、どのような実験をしたらよいか」 ○実験計画について発表する。 ○対照実験について確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	イー① 【ワークシート・行動観察】 ウー① 【OPPシート】
第3時	<ul style="list-style-type: none"> ○だ液の働きを調べる実験方法に関する説明を聞く。だ液の採取方法や対照実験について確認する。 ○【実験4 だ液によるデンプンの変化】 <ul style="list-style-type: none"> ・実験4を行い、だ液によるデンプンを調べる。 ・実験後、結果の見方を参考に、結果をまとめるための方法について考える。 ○実験結果をまとめる。 <ul style="list-style-type: none"> ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	アー② 【ワークシート】 ウー① 【OPPシート】
第4時	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の実験を振り返り、対照実験の意味について確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・実験操作の意味について確認する。 ○「考察しよう」結果をまとめた表をもとにして、何と何を比較すればよいかについて話し合い、考察する。 	イー② 【ワークシート】 ウー①

	<ul style="list-style-type: none"> ・実験4の試験管内で起こったことについて話し合う。デンプンと麦芽糖に関して説明する。 ○だ液の働きと性質についてまとめる。 ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	【OPPシート】
第5時	<ul style="list-style-type: none"> ○消化液と消化酵素に関する説明を聞く。 ・ヒトの消化系のつくりと働きに関する説明を聞く。 ・食物に含まれる栄養分に関する説明を聞く。 ・様々な消化酵素の働きに関する説明を聞く。 ○自分の考えをまとめ、確認する。 ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	イー③ 【定期考査等の確認テスト】 ウー① 【OPPシート】
第6時	<ul style="list-style-type: none"> ○消化管の内側が、体の外側とつながっていることについて考える。 ・体の内側とはどこか（血管のある場所）について確認し、消化される場所と吸収される場所、吸収された後の行き先について確認する。 ○消化された食物は、体内で、どのように吸収されていくのかを考える。 ・デンプン、タンパク質、脂肪の消化の流れとそれぞれの消化酵素の役割についての説明を聞く。 ・小腸のつくり（柔毛）とその働きについての説明を聞き、小腸の表面積が大きいことの利点について理解する。 ・ブドウ糖、アミノ酸、脂肪酸とモノグリセリドの吸収、及び、小腸で吸収されたブドウ糖とアミノ酸が肝臓に送られたり、脂肪酸とモノグリセリドがリンパ管を通過して血管に送られたりすることについての説明を聞く。 ○自分の考えをまとめ、確認する。 ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 ・「なぜ、ご飯をゆっくりよく噛んで食べなければいけないの？」【食育の視点：心身の健康】について自分の考えを書く。 	イー④ 【定期考査等の確認テスト】 ウー① 【OPPシート】
第7時	<ul style="list-style-type: none"> ○吸気と呼気の成分の違いについて考える。 ・前時に学習した消化・吸収された養分が全身の細胞に運ばれることについて思い出し、これを全身の細胞が、何のために、どのように利用しているのかについて考える。 ・有機物を利用してエネルギーを生み出す際に、酸素が必要であることの説明を聞く。 ○細胞が養分からエネルギーをとり出すときに必要な酸素は、どのように体にとり入れられ、細胞に届けられるのだろうか。 ・鼻、口、気管、肺、肺胞に関する説明を聞く。肺呼吸により、肺胞と毛細血管の間で、酸素と二酸化炭素のやりとりが起こることについて確認する。 ・ヒトの肺に空気が入る仕組みについて理解する。 ・動脈血と静脈血にふくまれる酸素、二酸化炭素の量の違いについて確認し、動脈血→静脈血、静脈血→動脈血という変化が、どこで起きるか話し合う。 ・細胞による呼吸についての説明を聞き、肺呼吸との違いを確認する。 ○自分の考えをまとめ、確認する。 ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	アー③ 【定期考査等の確認テスト】 イー⑤ 【定期考査等の確認テスト】 ウー② 【OPPシート】
第8時	<ul style="list-style-type: none"> ○心臓につながる血管が、どこにつながっているかについて考える。 ○心臓はどのようにして血液を循環させているかについて考える。また、血管には、どのような種類があるのかについて考える。 ・心臓の4つの部屋の位置関係、血液の流れ方を確認する。 ・動脈と静脈の区別および毛細血管との関係について説明を聞く。また、動脈→毛細血管→静脈という流れについて話し合いを通して確認する。 ・動脈、静脈の血管の壁の厚さ、弁の有無に関する解説を聞く。 ・血液が体のすみずみまで流れることを理解する。 ○自分の考えをまとめ、確認する。 ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	アー④ 【定期考査等の確認テスト】 イー⑥ 【ワークシート】 ウー② 【OPPシート】

第9時	<p>○肺循環と体循環について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肺の中で静脈血が動脈血に、全身の細胞で動脈血が静脈血になることを確認する。 ・肺動脈には静脈血が、肺静脈には動脈血が流れることを確認する。 ・血球と血しょう及び、赤血球、白血球、血小板の働きについて説明を聞く。 ・動脈血と静脈血の色の違いについて確認し、ヘモグロビンの働きについて説明を聞く。 <p>○血液と細胞での物質の交換について考え、話し合う。</p> <p>○自分の考えをまとめ、確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	<p>アー⑤ 【定期考査等の確認テスト】</p> <p>イー⑦ 【ワークシート・定期考査等の確認テスト】</p> <p>ウー② 【OPPシート】</p>
第10時	<p>○体から排出されるものにはどのようなものがあるかについて意見をだす。</p> <p>○尿はどこで何からつくられるのかについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・細胞の活動によって、血液中に不要物が存在するようになること及び肝臓の働きに関する説明を聞く。 ・アンモニアについて第1学年で学習した内容について復習する。 ・腎臓の位置、腎臓に運ばれる血液、腎臓と膀胱の関連など、尿が排出されるまでのことについての説明を聞く。 <p>○自分の考えをまとめ、確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	<p>アー⑥ 【定期考査等の確認テスト】</p> <p>ウー② 【OPPシート】</p>
第11時	<p>○動物の体を模式図で見て考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「学びを生かして考えよう」について考える。 <p>○これまでの学習を振り返り、以下の内容について話し合う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①細胞が生きていくために必要なものは何か。 ②細胞の活動によって生じるものは何か。 <ul style="list-style-type: none"> ・消化と吸収、呼吸、血液の循環、排出の関連について、以下の内容を話し合う。 <ol style="list-style-type: none"> ③様々な器官は、どのような働きをするのか。 ④血管と血液に含まれている成分の違いは何か。 <p>○自分の考えをまとめ、確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・OPPシートに本時の振り返りを記入する。 	<p>アー⑦ 【定期考査等の確認テスト】</p> <p>ウー② 【OPPシート】</p>
第12時	<p>○単元テストを行う。</p> <p>○OPPシートを完成させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「Before & After」この章で学んだことをもとに自分の考えを記述し、話し合う。 <p>○章についてまとめる。</p>	<p>ウー③ 【OPPシート・定期考査等の確認テスト】</p>

8 指導に当たって

- 問題を解決する方法を立案し、その結果を分析して解釈する過程を経験させることで、問題解決をするための資質・能力を育てる。
- 発問を食育の視点に沿った内容にすることで、問題を自分事として捉えさせる。
- 授業のUDの視点（目標の視覚化、授業の構造化）を取り入れ、個別最適化した授業を展開する。
- 衛生委員会主催で「早寝、早起き、朝ごはん、ゆっくりよく噛む」月間を実施する。委員会からの呼びかけや、校内ポスターなどを行い、教科指導と関連付けた指導を行う。
- 学級通信で「ゆっくりよく噛む」ことの大切さを発信し、教科への関心を高める。
- 栄養士と連携し、「ゆっくりよく噛む」ことの大切さを伝える掲示を行う。
- 10月12日の給食で白米を提供し、教科指導につなげる。
- 第1学年家庭科で「食事の役割」について既習済である。導入で触れながら興味・関心を高める。

9 本 時 (全 12 時間中の第 2 時間目)

(1) ねらい

○実験方法や手順を適切にまとめることができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

○本時について振り返る活動を通して、食物に関する知識や経験を整理し、消化に関する課題を見いだすことができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

○科学的な見方・考え方を働かせて、望ましい栄養や食事のとり方について理解を深めることができるようにする。【食育の視点：心身の健康】

(2) 本時の展開

時間	具体的な学習活動	指導上の留意点・配慮事項 (T：教科担任)	評価内容と方法
導入 5分	<p>本時の流れを確認する。</p> <p>前時の復習を行う。 自分が書いた実験計画を確認する。 章を貫く問い 【食育の視点：心身の健康】</p>	<p>本時の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 前時の復習 2 話し合い① 3 発表 4 説明 5 話し合い② 6 振り返りシート (OPPシート) <p>自分が書いた実験計画を確認させる。</p>	
<p><u>なぜ、ご飯をゆっくりよく噛んで食べなければいけないの？</u></p>			
<p>本時の目標</p> <p>だ液により消化が起こることを確認するには、どのような実験をしたらよいか、実験計画を立てる。</p>			
展開 25分	<p>話し合い活動① (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「だ液により消化が起こることを確認するには、どのような実験をしたらよいか」考える。 ・班内で意見を発表し合いながら、班で1つに考えをまとめる。 ・自分の考えを順番に発表する。 ・みんなの発表を聞いて、班内で1つにまとめる。 	<p>T：班で話し合いをして「だ液により消化が起こることを確認するには、どのような実験をしたらよいか」を考えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・司会カードにそって話し合いをすすめる。 ・4人1班で話し合いを行う。 ・話し合いの役割分担を行う。 司会、発表、書記、用具 	<ul style="list-style-type: none"> ・実験方法や手順を適切にまとめ、発表している。(イ-①) 【行動観察・ワークシート】
展開 25分	<p>発表活動 (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班の代表者が発表する。 ・発表を静かに聴く。 ・自分の班の内容との相違を確認しながら聴く。 <p>説明を聞く (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対照実験についての説明を聴く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・班の意見はタブレットに入力させて、電子黒板に写す。 ・話し合いの時間は10分であることを指示してから話し合いを始める。 ・発表者を班の場所で発表する。 ・発表をしっかり聞くように指導する。 <p>T：調べたい条件1つだけ変えて行う実験を対照実験という。結果の違いが条件の違いとなる。</p>	

まとめ 20分	話し合い活動② (10分) ・他の班の意見をふまえてもう一度実験計画を立て直す。	T：他の班の意見をふまえてもう一度実験計画を立て直しましょう。	・食物に関する知識や経験から、消化に関する課題を見いだそうとしている。 (ウー①) 【OPPシート】
	振り返りシートの記入 (10分) ・本時を振り返り、まとめを書く。	T：振り返りシートを記入しましょう。	

(3) 授業観察の視点

- ・実験方法や手順を適切にまとめる活動を通して、思考力、判断力、表現力等の資質能力を育成できていたか。
- ・本時について振り返る活動を通して、食物に関する知識や経験を整理し、消化に関する課題を見いだす態度を育成できていたか。
- ・科学的な見方・考え方を働かせて、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食事のとり方について理解を深めることができたか。

(4) 板書計画

10月12日(水) 晴れ	
章を貫く問い	なぜ、ご飯をゆっくりよく噛んで食べなければいけないの？
本時の目標	だ液により消化が起ることを確認するには、どのような実験をしたらよいか、実験計画を立てる。
本時の流れ	
1 前時の復習	司会、発表、書記、用具
2 話し合い活動①	
3 発表	対照実験：調べたい条件1つだけ変えて行う実験
4 説明	
5 話し合い活動②	
6 振り返りシート	

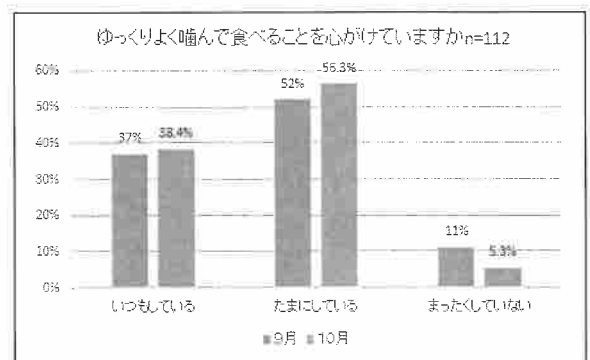
10 成果と課題

(1) 成果

中学校部会では「教科等横断的な観点から食育を進めていく」をテーマとし、令和2年度は社会科、令和3年度は技術家庭科(家庭科分野)、そして今年度は理科で研究授業を行った。

今回の単元計画では食育の視点を「心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。」とし、章を貫く問い「なぜ、ご飯をゆっくりよく噛まなければいけないのか」を設定し、この発問を中心に授業を組み立てた。発問を工夫することで、生徒は科学的な知識を自分事として捉え、授業に臨むことができた。また、栄養士と連携し、授業日の給食を白米にしてもらうことや、廊下にゆっくりよく噛むことの重要性などが書かれた掲示などを行った。

事前と事後でアンケートを行った結果、「ゆっくりよく噛んで食べることを心がけていますか」という質問に対して「いつもしている」と回答した生徒が37%から38.4%と1.8ポイント増えた。また「たまにしている」と回答した生徒が52%から56.3%と4.3ポイント増えた。授業や栄養士との取組を通して一定の成果があったことが分かる。



章を貫く問いに対する生徒の記述の変容を以下に示す。

「なぜ、ご飯をゆっくりよく噛まなければいけないのか」事前の記述

- ・よく噛んで栄養を取るため。
- ・よく噛まないで飲み込みにくい。



「なぜ、ご飯をゆっくりよく噛まなければいけないのか」事後の記述

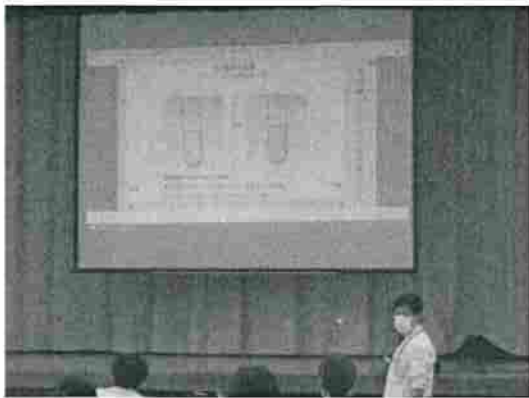
栄養士による掲示

- ・食べ物をだ液に含まれるアミラーゼでデンプンを分解→ブドウ糖に、胃液に含まれるペプシンで消化酵素でタンパク質を分解→アミノ酸に、そして小腸にある柔毛から分泌される消化考査で最終的なアミノ酸、ブドウ糖、モノグリセリド、脂肪酸などに分解される。このことから「ご飯をゆっくりよく噛むこと」は、上記のように食べ物をより細かくして消化しやすくするためだと考える。

ゆっくりよく噛むことの大切さについて、授業前は抽象的な理由の記述が多かったが、授業後は科学的に理由を記述することができている。科学的根拠を知ったことで、食育の視点「心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。」を達成できたと考えられる。

(2) 課題

理科の授業だけでは意識付けに限界があると感じた。本部会のテーマでもあるように、教科等横断的な視点をもって、様々な教科で食育の視点を取り入れた授業を行っていく必要がある。



実験計画を立てるための学習



司会カードを活用し話し合い活動する様子

第1学年 総合的な学習の時間指導案

大田区立御園中学校
教諭 石下 和紀
栄養教諭 鷹取 未紀

1 単元名

「東京都の地場産物をPRしよう」

2 単元の目標

東京都の地場産物についての探求的な学習を通して、地場産物の魅力や価値、問題点について理解するとともに、地場産物がより周知され活用されるPR方法を考えるとともに、地域のよさを大切に生活してくことができるようにする。

3 食育の視点

- ・東京都の地場産物について関心をもち、正しい知識や情報に基づいて、食品を選択することができる。
【食品を選択する能力】
- ・食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝することができる。【感謝の心】
- ・東京都の地場産物や食文化、食に関わる歴史等を理解し尊重することができる。【食文化】

4 単元の評価規準

探求課題：東京都の地場産物を知り、地場産物をPRするための具体的な活動

観点 評価	ア 知識・技能	イ 思考力・判断力・表現力等	ウ 主体的に学習に取り組む態度
単元の 評価規準	地場産物についての学習について、今後の自らの生活に深く関わっていることを理解し、自分たちの生活との関わりについての理解は、探求的に学習してきたことの成果であることに気が付いている。	PR方法や手段を設定し、PRするために必要な情報について多様な方法で収集し、収集した情報を比較や分類しながら解決に向けて考えられている。	他者の考えを活かしながら、共同して取り組み、地場産物を自らの生活に取り入れることによる良さ等を意識し、自分にできることを取り組もうとしている。
学習活動 に 即した 具体的な 評価規準	① 地場産物についての学習が、今後の自らの生活に深く関わっていることを理解している。 ② 東京都の地場産物についての調査を、長野県の食に関する情報と比較するなどして、適切な方法で実施している。 ③ 地場産物に関する状況と自分たちの生活との関わりについての理解は、探求的に学習したことの成果であることに気付いている。	① 東京都の地場産物のPRについて、地産地消のメリット・デメリットを明らかにしたうえで、PR方法を設定している。 ② 東京都の地場産物をPRするために必要な情報について、多様な方法の中から効果的な手段を選択して収集している。 ③ 収集した情報を比較や分類など、整理しながら解決に向けて考え、自らの考えを主張できている。	① 自らの意志で探究的な活動に取り組もうとしている。 ② 他者の考えを生かしながら、共同して取り組もうとしている。 ③ 地場産物を自らの生活に取り入れることによるよさを意識し、自分の生活を見直し、自分にできることを取り組もうとしている。

5 指導観

(1) 単元観

本単元は、学習指導要領解説 総合的な学習の時間編の下記の内容を踏まえて作成した。

地域、学校の特色に応じた課題とは、町づくり、伝統文化、地域経済、防災など、各地域や各学校に固有な諸課題のことである。全ての地域社会には、その地域ならではのよさがあり特色がある。古くからの伝統や習慣が現在まで残されている地域、地域の気候や風土を生かした特産物や工芸品を製造している地域など、様々に存在している。これらの特色に応じた課題は、より良い郷土の創造に関わって生じる地域ならではの課題であり、生徒が地域における自己の生き方との関わりで考え、より良い解決に向けて地域社会で行動していくことが望まれている。また、これらの課題についても正解や答えが一つに定まっているものではなく、従来の各教科等の枠組みでは必ずしも適切に扱うことができない。したがって、こうした課題を総合的な学習の時間の探究課題として取り上げ、その解決を通して具体的な資質・能力を育成していくことには大きな意義がある。

移動教室で訪れた長野県の自然や工業、歴史、特産品などについて既習済みである。

本単元では、長野県の地域性や特産品、特色ある食文化についての学習を通して、自身が住む東京都の地域性や特産品、地場産物への理解を深め、自ら問いを見だし、課題を立て、情報収集をし、整理し、まとめ・表現するという探究的な学習を行わせる。

自身の住む地域の特産品や地場産物に興味をもち、他者と協働的に学習を進めることで課題意識を高め、学習活動を発展させることで、自身の生活の中に地場産物を取り入れようという気持ちをもつことを目指す。

(2) 生徒観

本校第1学年の生徒は、学習に意欲的に取り組み、他者の意見をよく聞き自らの考えに反映することができる。これまでの総合的な学習の時間においても、情報を収集しまとめ、発表するといった探究学習をしてきている。

日頃からの給食指導や食育指導により、食の大切さやバランスよく食べることの大切さなどの食に関する知識や食への興味はあり、給食をよく食べてはいるが、一部の生徒は野菜や豆などをまったく食べないといった極端に偏食な生徒もいる。大田区は農地がないため、「地場産物」という言葉の認知も低く、かつて生産量日本一であった海苔養殖も現在では生産しておらず、農作物を身近に感じづらい環境である。また、東京都の地場産物を調べ、地場産物を身近に感じることによって、自身が日頃食べている農作物に対する思いを振り返るきっかけになるようにしたい。

(3) 教材観

本単元は、移動教室で訪れた長野県の食と東京都の食を関連付けた学習となっている。移動教室に行く前に行う第一時では、長野県が日本一の長寿県であることに触れ、長野県について学習したことを振り返りながら生徒に長寿の理由を考えさせる。長寿の理由として、長野県には広大な自然や過ごしやすい気候、歴史など様々な要因の一つとして、豊かな食文化に注目させる。移動教室に行き、現地ならではの自然に親しみ、体験や観察をとおして、長寿の理由を体験するよう指導する。

長野県はレタスやきのこなど生産量が全国トップクラスのものが多い。また、地元野菜を取り扱う道の駅も多く、地産地消への取り組みも盛んである。さらに野菜摂取量も日本一であり、野菜摂取は健康的な効果があることから、長野県を参考に長寿をめざすためには、地産地消を盛んにすることではないかと考えさせる。しかし、東京都にも多くの地場産物があるが、大田区に農地がないことから生徒の地場産物への意識は低い。移動教室後に行う第二時と第三時では、長野県にいった経験を活かしながら、自身が住む東京都の地場産物という、身近に存在する食について考え、まとめる、発表することで、地場産物を意識し、自らの生活に取り入れようという思いをもつのではないかと考え、本単元を設定した。

6 年間指導計画における位置付け

別紙参照

7 単元の指導計画と評価計画 (3時間扱い)

時 (本時)	主な学習活動	具体的評価規準 評価方法
第1時	<ul style="list-style-type: none"> ○長野の自然や食などから、長寿の秘訣を考え、現地で体験する意欲を育てる。 ・長野県が長寿の県である理由を考える。 ・長野県の特産品や名産品、郷土料理について学ぶ。 ・長寿の理由を改めて考え、移動教室に向けての意欲を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・長野県の食について理解している。(ア-①) <p>【ワークシート】</p>
第2時	<ul style="list-style-type: none"> ○長野県について学習したことから、東京都の地場産物に目を向け、給食に使用している東京都の地場産物を校内広めるためのPR資料作成に取り組む。 ・東京都の地場産物に関心をもつ。 ・タブレットを活用して、地場産物をPRするための情報収集をする。 ・内容をまとめ、「地場産物PR」を作成する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京都の地場産物についての調査を、適切な方法で実施している。(ア-②) <p>【観察】【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東京都の地場産物の効果的に広めるPR方法を設定している。(イ-①) <p>【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東京都の地場産物をPRするために必要な情報について、多様な方法の中から効果的な手段を選択して収集している。(イ-②) <p>【観察】【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自らの意志で探究的な活動に取り組もうとしている。(ウ-①) <p>【観察】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班員の考えを生かしながら、共同して学習に取り組もうとしている。(ウ-②) <p>【観察】</p>
第3時 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○「地場産物PR」を見合い、自身の身の周りの食について考えるとともに、今後自分にできることを考える。 ・クラスメイトが作成した「地場産物PR」を見合い、意見交換をする。 ・感想シートを書く。 ・東京都の地場産物について考え深め、今後実践したいことについて考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物に関する状況と自分たちの生活との関わりについての理解は、学習したことの成果であることに気付いている。(ア-③) <p>【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・収集した情報を比較や分類など、整理しながら解決に向けて考え、自らの考えを主張できている。(イ-③) <p>【発言】【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地場産物を自らの生活に取り入れることによるよさ等を意識し、自分の生活を見直し、自分にできることを取り組もうとしている。(ウ-③) <p>【観察】【ワークシート】</p>

8 指導にあたって

- ・日頃の給食から東京都産の野菜を使用し、使用していることを伝えることで、地場産物を意識させるようにする。
- ・「地場産物PR」の作成にICT機器を使用することで、生徒の主体的に取り組めるようにする。
- ・地場産物の良さを伝えることで、東京都でも地産地消を進める必要性に気付かせる。

9 本 時 （全 3 時間中の第 3 時間目）

(1) ねらい

「地場産物 PR」を見合い、自身の身の周りの食について考えるとともに、今後自分にできることを考える。

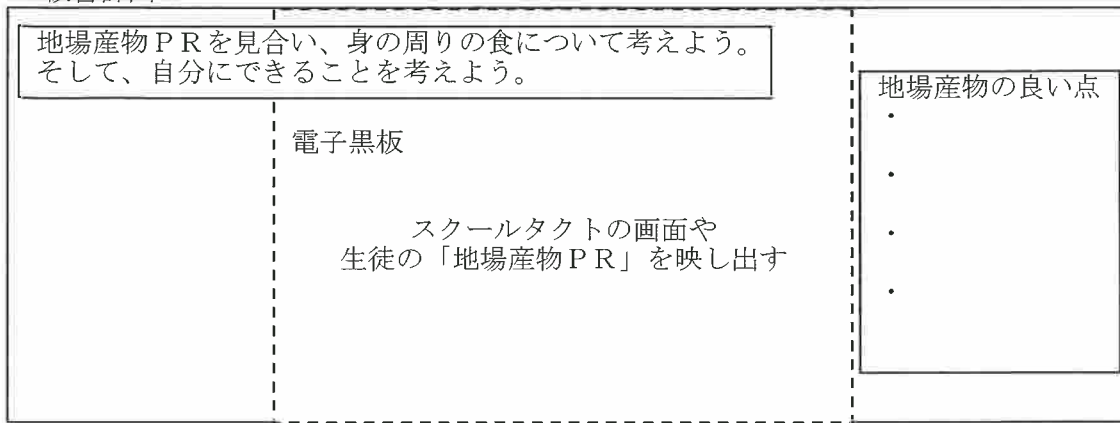
(2) 本時の展開

時間	○具体的な学習活動	指導上の留意点・配慮事項	評価内容と方法
導入 5分	前時を振り返る。	T 1：東京都の地場産物を PR するための資料を作成したことを確認する。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 地場産物 PR を見合い、身の周りの食について考えよう。 そして、自分にできることを考えよう。 </div> 本時の内容について考える。	T 2：本時のねらいを確認し、学習内容の見通しをもたせる。	
展開 35分	クラスメイトの「地場産物 PR」を見て、よく PR できていると思うものを選ぶ。 ・ワークシートに選んだ理由を記載する。 どの「地場産物 PR」が良かったかを確認する。 地場産物を広めるために何をしたら良いかを考える。 ・ワークシートを記載する。 考えた PR 方法をペアで共有する。 考えた PR 方法を発表する。	T 1：スクールタクトを準備させ、クラスメイトの PR を見て、いいなど思ったものを選ぶよう指示する。 *タブレット *ワークシート T 2：生徒から選んだ理由を聞く。 *電子黒板 *板書 T 2：PR 方法を考え、ワークシートに入力させる。 T 1：ペアで話し合うよう指示する。 ・相手の意見を尊重した意見交換になるよう意識させる。 T 1：発表を促す。 T 2：生徒が考えた PR 方法についてコメントする。	イー③ 【発言】【ワークシート】 ウー③ 【観察】【ワークシート】イー③ 【発言】【ワークシート】
まとめ 10分	自ら調べたことや他者の発表を聞いて学んだことを踏まえて、今後実践したいことを考える。 発表する。	T 1：今後実践したいことをワークシートに記入するよう促す。 *ワークシート T 1：発表を促す T 2：今回の学習を通して学んでほしかったことについてまとめる	アー③ 【ワークシート】 イー③ 【発言】【ワークシート】

(3) 授業観察の視点

- ・本時のねらいを達成するための学習活動となっていたか。
- ・東京都の地場産物について考えさせ、自らの生活に取り入れようと思わせる内容となっていたか。
- ・地場産物の PR に関する栄養教諭のコメントや話は適切であったか。

(4) 板書計画



10 成果と課題

(1) 成果

- ・生徒がタブレットを活用し、意欲的にPR資料づくりに取り組んでいた。
- ・ICTのよさを活かした活動ができた。
- ・東京都の地場産物を食べてみたい、広めたいといった思いを生徒にもたせられた。

(2) 課題

- ・PRする対象が明確でなかった。
- ・地場産物を自らの生活に取り入れるためには、流通の少ない伝統野菜でなく流通している野菜についてPRさせたり、売っている店を教えたりするべきだった。
- ・グループで話合う時間を多くし、生徒同士で考えを深めさせるべきだった。



生徒が作成したPR資料についてコメントする様子



PR資料を見ながら話し合う様子

11 資料

生徒が作成した地場産物PR資料

伝統大蔵大根

特徴

- ・普通の大根と違って先が細くない、円筒形
- ・葉の付け根まで真っ白な美人大根
- ・甘みが多く、先端近くはやや辛味があるが比較的柔らかい

効果

- ・ビタミンAやC食物繊維が豊富なので、体の調子を整えてくれる
- ・大根の水分にはカリウムというのがあり、美白効果が期待できる

プロフィール

産地：世田谷区
旬：11月～12月
長さ：45～60cm
重さ：4～5キロ程

なす

東京ではナスが栽培されています。そのなかでも特に有名で、テレビでも紹介されたのが寺島なすです。寺島なすは江戸東京野菜でもあります。

寺島なすの特徴

- ・通常のナスに比べて小ぶりの
- ・皮が厚く肉質がしっかりしている
- ・火を通すととろとろになる

主な生産地：三鷹市・小金井市・小平市
販売している場所：3つの生産地周辺の青果店、八百屋など

〈豆知識〉
寺島なすは江戸東京野菜の定義で、生徒が栽培してしまっただけの期間もありましたが、2009年に小学生が栽培させたと言われています。

★小学校の取組★

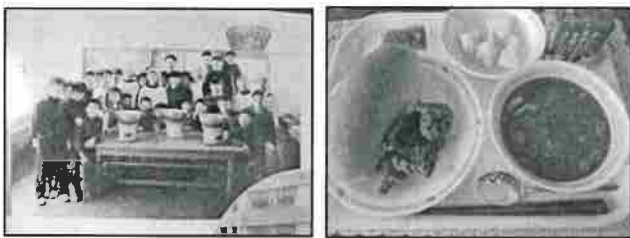
小池小学校

【学校給食を通しての食育】

本校は今年度で創立 90 周年を迎えました。そこで周年行事にあわせて本校の給食の歴史について全校で学ぶことにしました。給食時間に昔の給食を提供するだけでなく、給食委員会の児童とともに、給食の歴史について朝会で発表しました。給食がみそ汁だけだったり、母親が交代で調理していたりと、現在とは異なる給食に児童は驚き、自分が通っている学校の歴史を学ぶよい機会となりました。

他にも読書月間中の「えほん給食」や、食品ロス削減メニューなども実施しています。

今後も学校給食を通して様々な視点から食育を実践し、児童の食への興味・関心を高めていきたいと思っています。



嶺町小学校

【親と子の約束カレンダー】

家庭科室前やホール等の机に「親子ではじめませんか？」という投げかけと共に保護者や児童を対象とした「親と子の約束カレンダー」を貼り、座って見ることができるようになりました。そこに示したポイントと1日ごとのヒントの一部を紹介します。

ポイント1親子で決めることが大切です。なかなかできない「やくそく」よりも、少しの努力でできそうな「やくそく」から始めることが、児童のやる気を育てることにつながります。

ポイント2保護者が「賞賛、励ましの言葉」を書きましょう。褒められることは、児童にとって家族に大切にされているという気持ちを育むだけでなく、そのことが安心感となり、自立を促すことにつながります。

児童へのヒント早寝早起き朝ごはん→本を読んで外遊び→みんな仲良く→今日も元気

保護者へのヒント生活のリズムは？→児童にさせたいことは？→児童の言葉に耳を傾けていますか？

今、目の前にいる児童に必要なことは何なのか、身に付けなければならないことは何なのかを親子で考え実践し、できる喜びを感じることが出来る家族が増えることを願っています。

志茂田小学校

【ランチルーム給食復活！】

新型コロナウイルス感染症防止のため、近年取りやめていたランチルーム給食を再開し、異学年との交流給食を行っています。マスクを外した後に話すことができないので、「いただきます」の挨拶の前に、上の学年の児童がクイズを出したり、その日の給食の献立を説明する漫才を見せたり、とても楽しい時間を過ごしています。給食を他学年の児童と一緒に食べることで、下の学年の児童は上の学年の児童の給食の量の多さに驚いたり、残さず食べている姿を見て、苦手なものにも挑戦しようと思ったり、良い刺激になっているようです。給食後の昼休みでは、上の学年が遊びを考えて一緒に遊ぶことで、さらに交流を深めています。

以前は、ランチルームで給食を食べる児童を対象に栄養教諭が旬の食材や行事食等についてのクイズを出していましたが、今は黙食をしているため実施していません。今後は栄養教諭による給食指導も行っていきたいと思っています。

田園調布小学校

【味覚の授業】

3年生3学級で、外部講師を招いた「味覚の授業」を行いました。レストランのオーナーシェフなど3名を講師とし、各学級で甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の5つの基本味について学びました。

授業は、共通のデジタルテキストを使用し、それぞれの講師の専門性を生かしたお話をしていただき、児童は興味をもって聞いていました。

5味を確認するための試食では、少量の砂糖や塩、酢などを一人ずつ用意し、前向きのまま黙食で行いました。苦味を味わうための高カカオチョコレートや菊の花には顔をしかめる児童もいましたが、感じたことや分かったことを熱心にワークシートに書いていました。最後に、各講師が腕を振るって作成した1品を試食し、児童から驚きや感動の声が上がりました。

食事を文化として尊重し、豊かな食生活を楽しむことの素晴らしさについて、体験を通して学ぶ貴重な機会となりました。

★中学校の取組★

雪谷中学校

【郷土料理を知ろう】

本校では、昨年度から保健給食委員会の取組として「郷土料理」を紹介しています。全国47都道府県のお雑煮や伝統食など、地域の特色を生かした郷土料理を日本地図と共に掲示しました。家族の出身地の料理や、その場所に行って食べてみたい料理を調べました。使われている食材や作り方、特徴などその地域の特性が表れています。実際の料理の写真や食べたあとの感想もあり、興味深い取組となりました。

伝統的な日本の食文化や、食に関わる歴史、地域の特色を生かした食生活（各地域の産物）の素晴らしさに気付き、先人によって培われた多様な食文化の魅力を知ることができました。

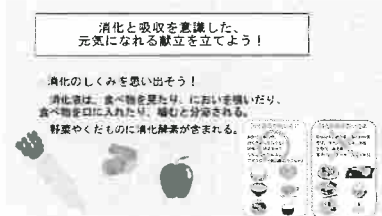


御園中学校

【教科における食に関する指導】

今年度、食育推進委員会中学校グループで行った「生物と体のつくりと働き」を参考に、本校でも食育の視点を盛り込んだ単元を実施しました。消化と吸収についての時間では、栄養教諭から、食べ物の吸収のしくみや消化しやすくするためのポイントなどを知り、その後、学習を生かした献立作成として、「トマトクリームチキンパスタ・牛乳・ツナサラダ・イチゴのムース」といった、消化液の分泌を高める香りや彩りのよい献立を考えてくれました。考えた献立は、実際に給食の献立として採用されるため、自分たちが考えた献立が出るのを楽しみにしているようです。

理科以外にも、保健体育科や英語科、総合的な学習の時間など様々な教科の中で食に関する指導を行いました。より多くの教科と連携することで、学校全体での食育を推進しています。



大森第四中学校

【家庭科×給食コラボ 献立づくり】

1年生の家庭科の授業「1日分の献立づくり」で給食の献立づくりを栄養教諭とのチームティーチングで行いました。2月の給食として取り入れる「受験生応援メニュー」「節分メニュー」「海苔の日メニュー」から生徒がテーマを1つ選んで献立を作成しました。家庭科教諭と栄養教諭が選考し、各テーマから1つずつ実際の給食として採用することとしました。

授業では、バランスのよい献立のつくり方を学び、タブレットPCで写真をスライドに貼り付け、実際の給食をイメージしながら作成しました。また、ワークシートでは6群全ての食品が使われていることを基本とし、工夫した点や献立作成に込めた思いを全校生徒に伝えるという設定で「給食メモ」を考えました。班内発表のあと代表者が学級発表を行い、栄養バランスをとるのに気を付けた点やテーマに沿って工夫した点を説明しました。

給食献立を教材として取り入れることで、献立づくりを身近なものとして捉え、自分だけでなく、家族や友達の健康を考えた食事の大切さを学ぶことができました。



早寝・早起き・朝ごはん月間



©Ota City

はねびん

みなさんの健やかな成長のためには、正しい生活習慣とバランスの取れた食事が大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣はできていますか？

「早寝・早起き・朝ごはん」が大切な理由とは？

早寝

寝ている間に分泌される成長ホルモンは、脳や骨、筋肉の成長を促します。眠る時間が遅くなると成長ホルモンの分泌に影響を与えてしまいます。睡眠は、体を休めるだけでなく、成長において大きな役割をもっているのです。



早起き

朝起きて朝日を浴びると心のバランスを整えてくれるセロトニンという物質が活発に分泌されます。太陽の光には、生活リズムを整えてくれる働きがあります。朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる習慣を身に付けましょう。



朝ごはん

朝ごはんを食べないと、頭が「ボーッ」とすることがありませんか？朝ごはんは、脳と体を自覚めさせ働きがあります。朝ごはんをしっかり噛んで食べて、活動的な1日を過ごしましょう。



睡眠不足になると…？

- ・体が成長しない
 - ・やる気が出ない
 - ・イライラしやすい
- などの良くないことが起きる可能性があります！

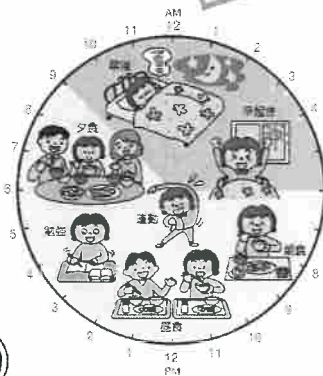
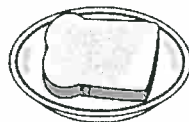


5分でかんたん朝ごはん～ポテサラトースト～

- 材料** ・食パン ・市販のポテトサラダ
・ハム、コーン、チーズなど好きな具材

作り方

- ① 食パンにポテトサラダをぬり、その上に好きな具をのせる。
- ② トースターで約4分焼く。
- ③ あればパセリを飾り、完成！



みなさんの生活を振り返ってみましょう！
できている健康的な習慣は継続を、できていないことは、一つずつやっていきましょう！





はなびん
©Ota City

10月「早寝・早起き・朝ごはん月間」の充実に向けて

大田区教育委員会
食育推進委員会

児童・生徒の健やかな成長のためには、基本的な生活習慣の確立とバランスのとれた食事が大切です。

「おおた教育ビジョン」の重点施策の一つとして、今年度も5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施します。また、各学校では「食に関する指導の全体計画」、「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、食育を推進しています。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、生涯を通じて生活の基礎となります。

朝ごはんを毎日食べると、良いことがたくさんあります。

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が徐々に上がり、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。朝ごはんの摂取の有無は、私たちの生活の様々なところで関係しており、朝ごはんを食べることの意義は学術的にも多数立証されています。

◆食事の栄養バランス◆

1日3食をしっかりと食べることで、1日に使用する食品の種類や栄養素の摂取量が増えることから、栄養バランスが整いやすくなります。

◆生活リズム◆

早起きすることで、朝ごはんを食べることができ、生活のリズムが整います。早寝することにもつながり、睡眠の質も良くなります。

◆心の健康◆

朝ごはんを食べることは、自律神経を整えます。「イライラ感」や「集中できない」などが減り、心の状態を良好に保つことができます。

◆学力や体力の向上◆

朝ごはんを毎日食べている子どもは、あまり食べない子どもに比べて学力が高いことが報告されています。また、体力測定

の結果も良いことが分かっています。



脳の重さは、体重のわずか2%ほどですが、大変なエネルギー消費家です。エネルギーや酸素を身体全体の20%も消費します。脳のエネルギー源になるのは、主に糖質からできるブドウ糖です。しかし、脳にはブドウ糖を蓄えるスペースがないため、必要量を常に血中から確保しなければなりません。そのため、朝昼夕の3回の食事が必要となります。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、起床時はエネルギー不足の状態です。「朝ごはん」が重要なのはこのためです。毎日朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

【新型コロナウイルス感染症流行前後における食事・生活習慣の変化】

新型コロナウイルス感染症流行の影響による社会環境・生活環境の急激な変化は、子どもたちの心身の健康に大きな影響を与えています。基本的な生活習慣の乱れ（遅寝、遅起き）、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ等、様々な課題が顕在化しています。家庭において改めて生活習慣を振り返り、見直してみませんか？



いいことがたくさん♪

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

～ 5月と10月は、大田区の「早寝・早起き・朝ごはん月間」です ～

しんがっき はし かげつ す
新学期が始まり1カ月が過ぎました。

がつ こころ からだ つか きせつ
5月は心と体が疲れやすい季節です。

はやね はやお あさ せいかつ こころが
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを心掛け、

まいにちげんき す
毎日元気に過ごせるようにしましょう。



あさ 朝ごはんを3つの スイッチオン

からだ 体のスイッチ



あさ 朝ごはんは、寝ているときに不足したエネルギーや栄養素を補給します。午前中を元気に過ごすための力になります。



のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



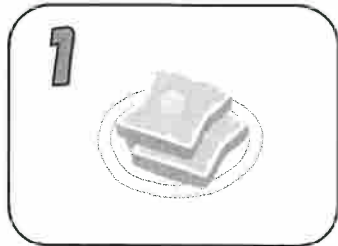
からだ 体は、朝ごはんをとると、腸が動いてうんちがしたくなる仕組みになっています。朝ごはんをとってうんちを出しましょう。

あさ 朝ごはんを習慣付けるための3ステップ

じかんがない人、食欲がない人は…

食べる習慣が付いてきた人は…

朝ごはんマスターに!



1 少しでも食べる習慣を!

できたら主食をとりましょ
う。また、20～30分早く
起きよう心掛けましょ。



2 プラス1品を!

ぎゅうにゅう サラダなど1品を加え
て、主食と組み合わせて食べるよ
うにましょ。



3 主食・主菜・副菜を!

にく たまご きかな などのたんぱく質
の主菜とサラダや果物などの副菜
を揃えて、栄養バランスをとりま
しょ。

令和5年5月 早寝・早起き・朝ごはん月間の充実に向けて

大田区教育委員会
食育推進委員会

児童・生徒の健やかな成長のためには、基本的な生活習慣の確立とバランスの取れた食事が大切です。

大田区では「おおた教育ビジョン」の重点施策の1つとして、5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施し、児童・生徒が意欲的に学びに向き合うことができるよう、体力の向上と健康の増進に向けた取組を進めています。

まずは早起きから

私たちの体にある体内時計は1日約25時間で動いているので、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。そのため、体内時計を調節する必要があります。それを行っているのが脳にある視交叉上核というところで、朝の光を視覚で認識すると、体内時計を24時間にリセットするように調整しています。後ろにずれやすい生活リズムの改善には、早起きから始めるとよいと言われています。朝の目覚めをよくするために、以下の①～③を意識してみましょう。



①朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。



ベッドや布団を光が届きやすい位置に変えたり、起こす際にお子さんを座った姿勢、立った姿勢にしたりすると、目覚めやすくなります。

②朝の支度・お手伝いで諸感覚を刺激しましょう。



朝の覚醒を促すために、水で洗顔をする、朝ごはんの味を感じる、食事の準備や片付けをすることなどで感覚を刺激することが有効です。

③できることから一歩ずつ。

無理をせず、現実的にできることからスタートしてみましょう！

出典：家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー（文部科学省 平成19年度）

お子さんと一緒に生活習慣チェックリスト

既にできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×を、お子さんと付けてみましょう。

生活リズムのチェック		1回目	2回目	生活リズムのチェック		1回目	2回目
1	毎朝ほぼ決まった時刻に起きる			8	夕食後に夜食をとらない		
2	朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる			9	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインは避ける		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	寝る直前はデジタル機器（スマホ、ゲームなど）を利用しない		
4	帰宅後は居眠り（仮眠）をしない			11	毎晩ほぼ決まった時刻に寝る		
5	定期的に適度な運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂は早めに入る （寝る直前の場合にはぬるめのお風呂につかる）			13	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7	夕食は寝る2時間前までに済ませる （夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく）						

次に、△（頑張ればできそう）の中から、改善してみようと思うものをお子さんと3つ選びます。△が3つない場合は、○（すでにできている）の中から更に力を入れていきたいもの、または×（できそうもない）の中から改善に向けて努力していきたいものを選びます。目標が決まったら、お子さんと御家族で取り組んでみてください。


目標①

目標②

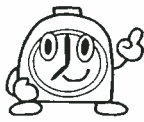
目標③

出典：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～（文部科学省 令和3年度改定）

「はやね・はやおき・あさごはんげっかん」チェックシート
 ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ

 ^{がつ}〇月は、「はやね・はやおき・あさごはんげっかん」です。
 はやね・はやおき・あさごはん、げんきなからだをつくり
 ましょう。

◇できた日^ひには「〇」を、できなかった日^ひには「×」をつけましょう。

	^{にち} 日 (月)	^{にち} 日 (火)	^{にち} 日 (水)	^{にち} 日 (木)	^{にち} 日 (金)
^じ 時 ^{ぶん} 分 にねます					
^じ 時 ^{ぶん} 分 におきます					
あさごはん をたべます					

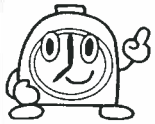
チェックシートで自分の生活 ^{じぶん せいかつ} をふりかえり、よかった ところやなおした方がよいところ、気 ^き をつけたいところ を書き ^か ましよう	〈おうちの人からひとこと〉

* ^{がつ}___月___日^{にち げつ}(月)のあさ、たん^{せんせい}にんの先生にていしゅつしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん月間」チェックシート

年 組 番 名前

〇月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。__月__日から__月__日の自分の生活をチェックしてみましょう。早寝・早起き・朝ごはんで元気な体を作りましょう。



- 〇睡眠時間を8時間以上とりましょう。
- 〇しっかり朝ごはんを食べられるように余裕をもって起きましょう。
- 〇上の2つを考えて、寝る時刻と起きる時刻を決めましょう。

寝る時刻・・・__時__分ころに寝ます。

起きる時刻・・・__時__分ころに起きます。

*できた日には「〇」を、できなかった日には「×」をつけましょう。

月/日	曜日	実際に寝た時刻	〇×	実際に起きた時刻	〇×	朝ごはんを食べた 〇×
/	月	時 分		時 分		
/	火	時 分		時 分		
/	水	時 分		時 分		
/	木	時 分		時 分		
/	金	時 分		時 分		

チェックシートで自分の生活をふりかえり、よかったところや直した方がよいところ、気をつけたいところを書きましょう。

〈おうちの人から一言〉

* __月__日(月)の朝、担任の先生に提出しましょう。

「早寝・早起・朝ごはん月間」チェックシート

年 組 番 氏名

○月は、「早寝・早起・朝ごはん月間」です。一日を元気に過ごすためには、朝ごはんは欠かせません。毎朝しっかりと朝ごはんを食べるために、余裕をもって起きましよう。このチェックシートを活用して、__月__日から__月__日の自分の生活をチェックしてみましよう。

取組の目標

	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんを食べましたか？	規則正しい生活が送れましたか？
月 日(月)	時 分	時 分	<input type="checkbox"/> 全部食べた・ <input type="checkbox"/> 少し食べた・ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> よくできた・ <input type="checkbox"/> できた・ <input type="checkbox"/> もう少し
月 日(火)	時 分	時 分	<input type="checkbox"/> 全部食べた・ <input type="checkbox"/> 少し食べた・ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> よくできた・ <input type="checkbox"/> できた・ <input type="checkbox"/> もう少し
月 日(水)	時 分	時 分	<input type="checkbox"/> 全部食べた・ <input type="checkbox"/> 少し食べた・ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> よくできた・ <input type="checkbox"/> できた・ <input type="checkbox"/> もう少し
月 日(木)	時 分	時 分	<input type="checkbox"/> 全部食べた・ <input type="checkbox"/> 少し食べた・ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> よくできた・ <input type="checkbox"/> できた・ <input type="checkbox"/> もう少し
月 日(金)	時 分	時 分	<input type="checkbox"/> 全部食べた・ <input type="checkbox"/> 少し食べた・ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> よくできた・ <input type="checkbox"/> できた・ <input type="checkbox"/> もう少し
5日間のまとめをし、 結果を○で囲みましよう	【平均的就寝時刻】 ①10時前 ②10時から11時の間 ③11時から12時の間 ④12時以降	【平均の起床時刻】 ①6時前 ②6時から7時の間 ③7時から8時の間 ④8時以降	【朝食を全部食べた・少し食べた日数】 ①0日 ②1日 ③2日 ④3日 ⑤4日 ⑥5日	【規則正しい生活がよくできた・できた日数】 ①0日 ②1日 ③2日 ④3日 ⑤4日 ⑥5日

《5日間の自分の生活を振り返りましよう》

《保護者欄》

《担任欄》

Ⅶ 成果と課題

1 成果

- (1) 小学校分科会では、栄養士がゲストティーチャーとして入ることで、担任と連携し、専門性を生かした授業をすることができた。まごちゃんの話や給食もりもりソングを教材として使用したことで、児童の興味・関心が高まり、意欲的に学習に取り組むことにつながった。中学校分科会では、生徒がご飯をゆっくりよく噛んで食べなくてはいけない理由についてより理解できるよう、衛生委員会主催で「早寝、早起き、朝ごはん、ゆっくりよく噛む」月間を実施したり、栄養士が「ゆっくりよく噛む」ことの大切さを伝える掲示を行ったりした。様々な場面でよく噛む理由について触れる機会を増やすことで、生徒の興味・関心を高めることができた。
- (2) 「早寝・早起き・朝ごはん月間」では、チェックシートの活用により、児童・生徒だけでなく家庭にも生活リズムを整えることの大切さを伝える機会とした。
- (3) 今年度は、各校の食育リーダーの悉皆研修としたことで、多くの教職員が授業を参観し、協議をすることができた。また、その内容を各校で伝達することで、区内の食育がより確実に推進された。

2 課題

今年度は食育リーダー悉皆の授業研究だったが、授業研究での取組の成果が、各校の食育指導に生かされているか、実態を把握できていない現状がある。来年度からは、各校から報告書を提出してもらうことで、食育指導の実態把握と普及に取り組みたい。

おわりに

食育推進委員会副委員長
嶺町小学校長 吉藤 博和

農林水産省から毎年出されている「食育に関する意識調査報告書」というデータがあります。平成29年と令和4年を比較してみると、「食育への関心(79.6%⇒79.6%)」こそ変わらないものの、「主食・主菜・副菜3つ揃えて食べている(59.7%⇒37.7%)」、「朝食をほとんど毎日食べている(83.7%⇒79.1%)」、「朝食を同居家族と一緒に食べている(57.8%⇒45.3%)」、「ゆっくりよく噛んで食べている(59.1%⇒47.9%)」など、食生活の実態を示す数値は、ことごとく悪化の一途をたどっています。

しかし、食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。一般社会における食生活の実態が悪化しているからこそ、学校教育における食育の役割の重要度はむしろ増していると言えるのではないのでしょうか。

今年度も食育推進委員会では、おおた教育ビジョンのプラン1「未来社会を創造的に生きる子どもの育成【未来】」、「健康増進・体力向上」における「食育の推進」の旗印のもとに、授業研究、各学校における食育の取組紹介、「早寝・早起き・朝ごはん月間」等に取り組んで参りました。

小学校の授業研究では「好きなものはたくさん食べるが、苦手な食材は減らしたり、残したりしている」という実態を踏まえ、「すききらいなくなんでもたべよう」をテーマに取り組みました。単に教室での学習に留まるのではなく、給食委員会による放送を通して食べ物の3つの働きへの意識を高めたり、児童自ら目標を決め、家庭と連携して継続的に食生活の記録に取り組んだりするなど、児童の生活に寄り添った実践を行いました。

中学校の授業研究では「ゆっくりよく噛んで食べることを心掛けている生徒が少ない実態を踏まえ、それまでの家庭科における既習事項を踏まえながらも、理科の見方・考え方から、観察・実験を通して食生活の改善に科学的にアプローチしていくという、全く新しい実践を行いました。

これらの取組が、今後の大田区立学校における食育推進の一助となり、児童・生徒の健やかな成長につながることを祈念して、おわりの挨拶とさせていただきます。

令和4年度 食育推進委員会名簿

	学校名	職名	名前	
委員長	石川台中学校	校長	小菅 みちる	
副委員長	嶺町小学校	校長	吉藤 博和	
委員	嶺町小学校	教諭	佐々木 大貴	小・体育
	嶺町小学校	教諭	佐藤 希美	小・体育
	石川台中学校	教諭	稲次 智也	中・保体
	石川台中学校	教諭	馬場 奎太	中・保体
	嶺町小学校	教諭	大槻 裕子	小・家庭科
	東調布第三小学校	教諭	大山 恵子	小・家庭科
	大森第四中学校	教諭	木村 里紗	中・技家科
	久原小学校	指導教諭	小笠原 さちえ	小・生活科
	蒲田中学校	主幹教諭	三浦 智史	中・社会
	大森東中学校	主幹教諭	高崎 紀昭	中・理科
	東六郷小学校	養護教諭	吉田 祐紀	小・養護
	雪谷中学校	養護教諭	小河 光子	中・養護
	馬込小学校	栄養職員	植松 友里	小・給食
	小池小学校	栄養職員	鈴木 美也子	小・給食
	蓮沼中学校	栄養職員	中村 珠生	中・給食
	御園中学校	栄養職員	吉澤 琉菜	中・給食
事務局	指導課	統括指導主事	中治 謙一	
	指導課	指導主事	遠藤 健太	
	指導課 (志茂田小学校)	主任栄養教諭	平尾 綾	
	指導課 (田園調布小学校)	主任栄養教諭	山本 房子	
	指導課 (大森第四中学校)	主任栄養教諭	平岡 涼子	
	指導課 (御園中学校)	栄養教諭	鷹取 未紀	