

元気もいもい あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成
～食がつなぐ命と未来～

No. 6

2020. 6. 19

6月は「食育月間」毎月19日は食育(イ)の日



6月は食育月間。平成17年6月に食育基本法が成立したことから、毎年6月は多くの方に食育への関心を高め、年間を通じて健全な食生活を続けてほしいということで「食育月間」が作られました。

青森県では、国の「食育月間」だけではなく、実り多い秋の収穫の時期である11月にも「食育月間」を作り、健康に向けての取組を推進しています。青森の豊かな農水産物を生活の中に進んで取り入れようとしているのですね。

さて、今日19日は、ちょうど食育(19

イ)の日。生涯にわたって健全な心と身体を育て、豊かな人間性を育む基礎となる「食」をご家庭でも話題にしていただければと思います。



5年生の授業から



2020. 6. 15(月)実施

6月15日(月)は、5年生が「体によい食べ方、大作戦!」をテーマに食育の提案授業を行いました。弘前大学大学院医学研究科社会医学講座の中路重之特任教授、教育学研究科の上野秀人教授、医学研究科の徳田糸代助教の先生方と弘前市教育委員会学校教育課の斉藤雅子指導主事がおいでになり、5年生の授業を参観いたしました。

家庭科の学習が始まり、野菜や卵をゆでるなど簡単な調理や食品の栄養素について学んだ5年生は、少しずつ健康の保持増進を考え、様々な食材に興味をもち、望ましい栄養や食事のとり方があることを知り始めています。魚類や野菜に苦手意識をもっている児童も見られますが、青森県は水産資源にも農産物にも恵まれている地域であることから、県産品にも目を向けさせ、体によい食材を積極的に取り入れる食生活を身に付けていくことを願って授業は提案されました。

5年生の授業は次のように進みました

1 普段の食事(臨時休業中の昼食を中心に)を振り返り、気付いたことを確認しました。

- ・パンやおにぎりなど、炭水化物中心の食事が多い。
- ・野菜などのビタミンが不足している。
- ・肉が多い。(子どもたちなりに分析していました。)



◎ここから、自分たちの食事の課題を見つけました。

栄養バランスに気を付けて体によい食べ方を考えよう

2 昼食を振り返り、自分の食事の課題を考えました。

- ・好きな物だけ食べている(好き嫌いがある)。
- ・野菜、無機質が足りない。

⇒五大栄養素を基に、食事バランスを考えてみました。



3 体によい昼食にするための解決方法を話し合いを通して考えました。

- ・ミニトマトを洗って添えたり、レタスをちぎったりして付け加えたらどうかな。

- ・牛乳やチーズ、ヨーグルトを付け足してみようかな。

⇒友達と食事調べのシートを交換し、付箋に意見や感想を書いて考えを交流させました。「サラダ」という意見に対して、「緑黄色野菜」がいいと助言するなど、これまでの学習が生かされた学びになっていました。



4 栄養バランスよく食べることを目指して、自分の課題に対する解決方法を一人一人が「意思決定」し、発表しました。

- ・嫌いな物も、自分の体のことを考えて少し食べてみたい。

- ・炭水化物の取りすぎに気を付けたい。

- ・自分でできる調理などをして、野菜も取り入れたい。

- ・冷蔵庫の中から食べ物を出して付け加えるとか、簡単な調理は自分でして、バランスのいい食事にしたい。

- ・家族の健康のため、母と協力して献立を考えたい。



授業を終えて「研究協議会」から

放課後には、先生方で授業を振り返り研究協議会を行いました。研究協議会には、中路先生と齋藤指導主事も参加しました。その中で出された意見として、次のようなことが出されました。

- ・子どもたちが、五大栄養素などをしっかり理解している上、どのような栄養素が足りないのかも考え、友達にアドバイスしたり感想を交流させたりしているのがとても素晴らしかった。
- ・新型コロナウイルス感染症予防対策のため、休校中の昼食を見直すというきっかけは、「健康な生活に向けて進んで取り組む」という研究テーマにぴったりしている。
- ・食に関して、子どもたち自身ができることを広げるチャンスにもなっている。



- ・短命県返上のためには、健康教養などの知識を学校で増やすことが大切である。

- ・食生活や食習慣を変えることは、容易ではない。ほんの少しの一步を踏み出すだけでも価値がある。食習慣はいつでも修正できるし、いつでも更新できる。

- ・「健康」のために、自分でできることを考え、実行してこうとする子どもたちが今後どのように成長していくかを見守り、これからも支援していきたい。

※ 次の研究会は、7月13日(月)1年生の食育の提案授業です。お楽しみに!!

