

# 食に関する指導の実践発表

千葉市立越智小学校  
学校栄養職員 金子 京子

## 1 研究主題

食や健康についての関心を高めるために  
～かむことと体づくりの大切さについて～

## 2 主題設定の理由

本校の学区は、一戸建て住宅の多い閑静な住宅街である。学校の周辺には大藪池や田んぼが広がり、めだかや野鳥の観察ができるほど自然豊かな環境にある。地域の方も協力的であり、総合的な学習で地域の歴史や自然について教えていただくなど、児童との関わりも多い。

本校の教育目標は、「創造性豊かな心身共に健康で実践力のある子どもの育成」である。そこで、全校での取り組みとして、早朝に校庭を走る房総一周マラソンを積極的に行っている。また、3年ほど前から学校歯科医をはじめ、千葉県歯科医師会と千葉県の協力を得て、口腔機能向上事業に参加し、かみかみセンサーを使った指導をしてきた。

学校給食の様子を見てみると、残さいはほとんどないが、児童により食べる時間に差がある。奥歯でしっかりかむことができない子、早食いの子などよくかんで食べているとは言えない状況の子どもが増えている。「なぜ、よくかんで食べなければいけないのか」「よくかんで食べると、どんないいことがあるのか」を児童自身が理解することで、より健康的な望ましい生活習慣の育成につながると考え、この主題を設定した。

## 3 食に関する指導の実践について

### (1) 給食時間における取り組み

- ①かむことを意識付けるため「もぐもぐタイム」を設定。及び、かみかみセンサー使用。
- ②教室訪問を行い、給食時間の児童の実態を把握し、配膳、食事、後片付けを指導。
- ③校内放送を活用し、毎日の献立の紹介や給食のめあて、地場産物の紹介。
- ④なかよし給食（縦割り給食）を実施して、異学年交流を図る。

### (2) 生きた教材としての給食

- ①かみかみ献立
  - ・月2回「8020デー・かみかみメニュー」の。
  - ・毎日の献立の中によくかんでほしい料理を導入。
- ②地場産物、旬を取り入れた献立作成。
- ③行事食・学校行事に合わせた献立作成。
- ④世界味の旅（世界の料理）、各県の郷土料理の紹介。
- ⑤リクエスト、セレクト、フルーツバイキング給食の実施。



- (3) ランチルームの活用
- ・たてわり活動、各クラス、食に関する指導の授業にて活用。

- (4) 掲示物の工夫
- ・ランチルームや給食室前の掲示物作成。

- (5) 給食委員会
- ・保健給食委員会の児童による、残さいを減らす啓発活動や牛乳の残さい調べ。



- (6) T Tによる授業実践
- ・1年生 生活科 「とうもろこしのかわむき」
  - ・2年生 生活科 「そらまめのさやむき」
  - ・3年生 社会科 「パンを作る工場」
  - ・4年生 保健体育 「育ちゆくからだわたし」
  - ・5, 6年生 家庭科の調理実習支援

- (7) 家庭、地域との連携

- ①年2回試食会開催。教育委員会作成の『学校給食を通じた食育の推進』を放映した。
- ②年2回の学校保健委員会に取り組みを発表。
- ③給食日より、地場産物導入の資料を各家庭に配布。

- (8) 個別対応

- ・小麦、たまごのアレルギー児童（アナフィラキシー）の除去食対応など。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

- ・かむことの大切さについて知らせることや、かみかみセンサーを活用したことで、かむことに対する意識が高まり、楽しみながら取り組むことができた。また、食や健康に関心を持つようとする意欲も高まった。
- ・保健体育での授業の取組も、毎日の生活を振り返るよい機会となり食事だけでなく運動、休養、睡眠にも意識づけることができた。
- ・試食会での『学校給食を通じた食育の推進』を活用したことで、保護者に衛生管理、安全性について理解を深めてもらうことができた。
- ・日々の給食が生きた教材となるよう「8020デー・かみかみメニュー」や毎日の給食によくかんでもらいたい料理を取り入れ、かむことの意識を高めることができた。

### (2) 課題

- ・かむことの大切さを理解し、実践するには時間がかかるが、給食時の教室訪問を継続させよりよい生活習慣につなげられるように働きかける必要がある。
- ・食や健康についての関心を高めるために献立作成にねらいをしっかりと持ち、毎日の給食を生きた教材として活用していけるように、さらに工夫して行いたい。
- ・今後も保護者や地域の方々の参加や協力を得られる場を設け、連携を深めて食に関心をもってもらえるよう、日々努力していきたい。