

18	豊田	岩倉小学校	イシカワ ヒナ 石川 日菜
分科会番号	12	分科会名	自治的諸活動と生活指導（小学校）

研究主題

栄養のバランスがよい食事の必要性を理解し、健康的な食事を意識できる児童の育成
 ― 3年 3つのグループの食品を中心とした食育及び家庭と連携した点検活動を通して ―

1 はじめに

本校の3年生は、欠席が少なく毎日活発に生活している。しかし、令和7年4月に全校児童を対象に実施したアンケートでは、いつもの朝食がパン、ごはんなどの「主食のみ」やドーナツ、プリンなどの「菓子類のみ」であると答えた児童は3年生が50%で、学年別で比較すると「主食のみ」や「菓子類のみ」と答えた児童が一番多い結果であった。そのため、朝食が原因の一つと考えられる体調不良を訴え、保健室を利用する児童もいた。また、給食は楽しみにしている児童が多い一方で苦手なものはほとんど食べないという児童も多かった。「給食は残さず食べますか」という質問に対し、70%の児童が「ときどき残す」「いつも残す」と答え、市平均の50%と比較しても、非常に上回っていた。食と健康のつながりを意識できず、栄養のバランスがよい食事の必要性を感じていない様子が伺えた。

6月に開催した第1回学校保健委員会では、栄養教諭とPTA役員、代表児童と本校職員が本校の実態や家庭での様子について話し合った。その中で、朝食をどのくらい食べるとよいか、自分の食事は栄養のバランスがとれているかが気になるなどの意見が挙がった。

近年、栄養摂取の偏りや食生活の乱れなどに起因する生活習慣病の増加等、食に関わる健康問題も多い。食に関して適切に意思決定や行動選択を行うことができる力をはぐくむために、食と健康のつながりを学び、小学生にとって分かりやすい3つのグループの食品を用いて、栄養のバランスを考える機会を設けることが必要だと考えた。

このことから、栄養のバランスがよい食事の必要性を理解し、3つのグループの食品の知識を深めながら、健康的な食事を意識できる児童を育てたいと考え、本研究を進めることにした。

2 研究内容

（1）めざす子ども像

栄養のバランスがよい食事の必要性を理解し、健康的な食事を意識できる児童

（2）仮説と手だて

【仮説1】 3つのグループの食品とその働きについて繰り返し学ぶことで、栄養のバランスがよい食事の必要性を理解することができるだろう。

手だて① 食と健康のつながりを学ぶ場の設定

食事が体の成長や健康に与える影響について知るために、栄養教諭による食に関する授業を実施する。また、児童が普段食べている給食や朝食を題材として挙げ、3つのグループの食品やその働きを中心とした食育を実施する。

手だて② 児童が主体となって取り組む学校保健委員会の実施

食に興味・関心をもつことができるように、体験的に学ぶことができるブース形式の学校保健委員会を実施する。各ブースの目的を明確にし6つのブースの運営を6年生が中心となって進める。

【仮説2】 バランスよく食べるための目標を自ら設定し、計画的、継続的に取り組むことで、健康的な食事を意識し、実践することができるだろう。

手だて③ 生活点検活動「朝プロチャレンジウィーク」の実施

児童が朝食のバランスについて現状を把握し、改善できるように、5日間程度の生活点検活動を年4回実施する。また、朝食の品数を増やし、栄養のバランスを考えられるようにするために、チャレンジシートの裏面にステップアップの仕方や朝食に取り入れやすい食品を記載する。保護者の協力を得ながら家庭で話し合い、目標を立ててから取り組む。

手だて④ 委員会活動「パクピカウィーク」の実施

児童が3つのグループの食品についての学びを深めながら、バランスよく食べようとする意識を高め、給食で苦手な食べ物に挑戦できるように、5日間の点検活動を年2回実施する。また、食べ慣れない食材や料理にも興味・関心をもつことができるように、保健給食委員会の児童がクイズを行う。

(3) 抽出児童（児童A）

	実態	期待する姿
児童A	・朝食の量が少なく、朝食が「主食のみ」や「スープのみ」という日が多くみられた。 ・給食は好き嫌が多く、野菜や馴染みのない料理は、食べずに敬遠する傾向がみられる。	・自ら朝食の栄養のバランスをチェックし、付け加えるべき食品を考え、朝食の栄養のバランスの改善に向けて保護者と取り組むことができる。 ・自分に必要な栄養を考え、好き嫌いせず食べようとする。

3 研究の構想

児童の実態

- ・食と健康のつながりを意識できず、栄養のバランスがよい食事の必要性を感じていない
- ・朝食が「主食のみ」、「菓子類のみ」の児童が多い
- ・給食で好き嫌が多く、食べ残しが目立つ

栄養のバランスがよい食事の必要性を理解する

手立て①

食と健康のつながりを学ぶ場(6、9、1月)
食が体の成長や健康に与える影響を知る

手立て②

学校保健委員会(11月)
食に関する知識を体験的に学ぶ

朝食や給食でバランスよく食べるための目標を立てて実践する

手立て③

生活点検活動「朝プロチャレンジウィーク」
(6、9、11、1月)
朝食と栄養のバランスに焦点化した生活点検活動を5日間実施

手立て④

委員会活動「パクピカウィーク」
(6、11月)
給食と栄養のバランスに焦点化した生活点検活動を5日間実施

栄養のバランスがよい食事の必要性を理解し、健康的な食事を意識できる児童

（１）食と健康のつながりを学ぶ場の設定（手だて①）

資料1 児童の振り返り、保護者の感想



(2) 児童が主体となって取り組む学校保健委員会の実施（手だて②）

A group of students are sitting in a circle on a wooden floor, playing a board game. The game board is a circular mat with various colored squares and pieces. The students are focused on the game, with some looking at their pieces and others looking at the board. The atmosphere is collaborative and engaged.

3

知識を使って、楽しく3つのグループの食品を考える機会となった。クイズブースでは、朝食によって脳が働くことや体温が上がって元気が出ることなど、朝食の大切さについて取り上げた。6年生が1問ごとに朝食の大切さについての解説を行い、朝食を食べると体や脳が目覚めて元気に過ごせることなどを説明した。食事のマナーブースでは、6年生が食事のマナーや食べるときの姿勢について説明した。その後、実際に正しい姿勢で豆を皿から茶碗に移す活動を行い、6年生に声をかけてもらいながら、正しい姿勢で上手にはしを使おうとする姿が見られた。お米ブースでは、6年生が米の栄養や学年に合った米の量について説明をした。その後、各学年で計量器を使って給食の皿に決められた量の米を盛り付け、どのくらいの量が自分に必要なのか目で見て確認できるようにした。児童や保護者は米の量を見て、「いつも給食で食べているお米の量より多かったから、これからは、少しずつ増やしていきたい」「給食以外の食事では、お米の量が少なかったから、もっとお米を食べよう」など自分に必要な米の量を知ることができたことが伺えた。野菜ブースでは栄養教諭を講師として招き、実際に350グラムの生野菜と茹で野菜を比べ、1日に必要な野菜の量を目で見て学ぶことができるようにした。(資料5)「苦手な野菜も食べて、1日に必要な野菜を食べようと思います」など、野菜の摂取量を見直す機会となったことが伺えた。



資料5 野菜ブースの様子

6年生が伝える側になり、縦割り班の中でも上級生が下級生に教えることや実際に目で見て体験できるようにしたことで、児童が興味・関心をもって取り組むことができ、学びを深めることができたことが分かる記述が多数見られた。(資料6)

資料6 児童の振り返り、保護者の感想

- ・1日に野菜を350グラムも食べないといけないなんて知らなかったから、1食で150グラムの野菜を食べられるようにしたい。(児童A)
- ・お米をどれくらいの量食べるのか分かった。また意識して家でお米の量を調整します。(3年児童)
- ・わたしは、普段から好き嫌いが多く、これからはちょっとでも好き嫌いが減らせるようにがんばりたいです。(3年児童)
- ・それぞれの食品が赤・黄・緑のどのグループなのかがよく分かるようになったし、これからはバランスよく食べようと思いました。(3年児童)
- ・発表する側も聞く側も食育を楽しく学べるよい機会だったと思います。大人から話を聞くだけより、いろんなゲームをしながら、班で聞いたり、体験する中で印象に残ったのではないかと思います。(3年保護者)
- ・子どもが帰宅後に「この食品は何色のグループでしょう？」と学んだことをクイズ形式で教えてくれて、楽しく学んだことが伝わりました。体験しながら学ぶと得るものも多いのかなと感じました。(3年保護者)

学校保健委員会後には、学校保健委員会での学びを生かすために、班に分かれて朝食メニューを考える授業を行った。また、朝食メニューを考える際に3つのグループの食品の色をまなボードに記入し、栄養のバランスを考えられるようにした。(資料7)「緑の食品が少ないから、みそ汁に野菜を入れよう」「黄と赤の食品と一緒に食べられるから鮭おにぎりにしよう」という会話があり、これまでに学んだ3つのグループの食品の知識を生かし、3つのグループがそろそろよう工夫して朝食メニューを考える様子が見られた。児童の振り返りでは、「食べたものによって体がよい状態、悪い状態になったりするから、これからもバランスがよい朝食を考えたい」などの感想が記述されており、バランスがよい食事を意識しようとする姿勢が読み取れた。



資料7 考えた朝食メニュー

（３）生活点検活動「朝プロチャレンジウィーク」の実施（手だて③）

朝食のバランスについての現状を把握し、改善できるように、手だて①②の取組と合わせて 6、9、11、1 月にそれぞれ 5 日間程度の生活点検活動を実施した。また、朝食の品数を増やし、栄養のバランスを考えられるように、チャレンジシート の裏面に、ステップアップの仕方や朝食に取り入れやすい食品を 3 つのグループに分類した表を記載した。(資料 8) また、ほけんだよりに、朝食の効果や時短でバランスよく朝食を準備するコツを紹介した。家庭の協力を得られるよう、事前にきずなネットやほけんだよりに依頼し、土日に保護者と一緒にステップを決め、メニューを考えられるようにした。保護者のコメントには朝食の栄養のバランスについて親子で考えるきっかけになったことが伺える記述が多数見られた。(資料 9)



資料8 チャレンジシートの裏面

資料9 児童の振り返り、保護者の感想

- ・朝プロが終わっても赤・黄・緑をそろえて朝ごはんを食いたいと思います。(3 年児童)
- ・これからも朝食のバランスを考えたいし、朝食のステップ 2 を続けたいです。(3 年児童)
- ・朝食の栄養のバランスを気にすることができて、嫌いなものもがんばって食べようとしてくれてうれしかったです。(3 年保護者)
- ・朝食に野菜が無いと教えてくれ、メニューを気にすることができていました。(児童 A の保護者)
- ・朝食に食べるとよい具体的な食品があり、3 つのグループの食品などが書いてあることで、親子で朝食を考えることができました。(3 年保護者)

(4) 委員会活動「パクピカウィーク」の実施（手だて④）

児童が3つのグループの食品についての学びを深めながら、バランスよく食べようとする気持ちを高め、給食で苦手な食べ物に挑戦できるように、6、11月にそれぞれ5日間の点検活動を行った。食べ慣れない食材や料理にも興味・関心をもつことができるように、保健給食委員会の児童がバクピカウィーク期間中に各教室でクイズを行った。(資料10) その日の給食に入っている食材や3つのグループの食品、一口メモの内容から出題するようにした。また、3つのグループの食品が分かるシールやオリジナルキャラクターを保健給食委員会で作成し活用することで、3つのグループの食品を目にする機会を増やし、理解を深められるようにした。実施後は、保護者にコメントの記入を依頼し、児童の日頃のがんばりを認めてもらうことで、今後のがんばりにつなげられるようにした。(資料11)



資料 10 各教室でのクイズの様子

児童 A は、「食べられないとはじめは思っていたけど、全部食べることができた」と振り返りに記述しており、自分で量を調節して食べ切ることができたことに自信をもつことが

資料 11 児童の振り返り、保護者のコメント

- ・給食で嫌いなものも、いつもより減らす量を少なくしてがんばりました。(3 年児童)
- ・これから好き嫌いせず、野菜をいっぱい食べたいです。(3 年児童)
- ・苦手の野菜や牛乳も、栄養のことを考えてひとくち、ふたくちと少しずつがんばったね。(3 年保護者)
- ・バクピカウィークで目標が達成できてすごい！何でも一口食べるとおいしい食べ物に気が付けるかもしれないね！これからも毎日がんばってね！(児童 A 保護者)

5 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

ア 仮説1について

令和8年3月に実施したアンケートでは、「栄養のバランスを考えて食事をすることは大切だと思いますか」という質問に97%の児童が「大切だと思う」と回答した。手だて①②を生活点検活動と組み合わせて実施したことで、学校での学びを家庭での実践につなげることができた。学校保健委員会や学級活動で上級生から教えてもらう経験や学んだ知識を生かすことのできる活動、目で見ても実感できる活動を取り入れたことで、児童の興味・関心を高め、食育を楽しく学ぶことができた。今後も児童の印象に残るような取組を考え、楽しく学ぶことができる機会を設定していくことが必要であると考えます。

イ 仮説2について

「栄養のバランスを考えて朝食を食べていますか」という質問に対し、「考えている」もしくは「ときどき考えている」と回答した児童は、令和7年4月に実施したアンケートでは、45%だったのに対し、令和8年3月に実施したアンケートでは81%に増加した。(資料12)

これまで自分の朝食が体の成長や1日の活動につながっていることについて関心が低かった児童が、手だて③を通して自分の食事を知り、3つのグループの食品を意識して改善しようとする姿が認められた。また、手だて④により、3つのグループの食品がバランスよくとれる給食を少しでも多く食べようと苦手な食べ物にも挑戦する姿が見られた。実際に給食では「今日は全部食べられたよ」「野菜も一口食べたよ」など、声をかけてくる児童が増え、食に対する意識が高まったことが伺えた。学んだことを生かし、1年を通して継続的に取り組んだことで朝食や給食で栄養のバランスを意識することにつながれたと考えられる。

ウ 児童Aの変容

児童Aは、令和7年4月に実施したアンケートでは、「自分が食べたものは体の成長や健康につながりがあると思わない」と回答していたが、令和8年3月に実施したアンケートでは、「健康のためには、赤、黄、緑の3色をバランスよく食べるとよい」と記述している。また、1月の朝プロチャレンジウィークの保護者の振り返りでは、「朝食に野菜が無いと教えてくれ、メニューを気にすることができていました」と記述されていた。このことから、栄養のバランスを考えて食事をする必要性を理解し、栄養のバランスを意識できるようになったと読み取れる。実際に、今回の一連の取組を通して、児童Aは朝食の内容に変化が見られた。6月には朝食がコーンスープのみの日が多かったが、1月には、卵かけごはんとスープ、ごはんとおかずなど、品数が増え、栄養のバランスがよい組み合わせで食べられる日が多くなった。

(2) 今後の課題

食事における課題を改善していくには、家庭の協力が必要不可欠である。本研究では、授業参観や学校保健委員会で保護者が参観できるようにした。家庭で食生活を見直すための土壌を整えたことは、点検活動において対話の機会が増え、児童だけでなく家庭全体でバランスのよい食事を食べようという意識を高めることができたと考えます。今後も児童と保護者が一緒に朝食のメニューを決めることや食について学ぶ機会を意図的に設け、健康的な食事を意識できる児童の育成を図っていきたい。

