

1	名古屋	千種中学校	エグチ ホノカ 名前 江口ほの華
---	-----	-------	---------------------

分科会番号	10	分科会名	家庭科教育
-------	----	------	-------

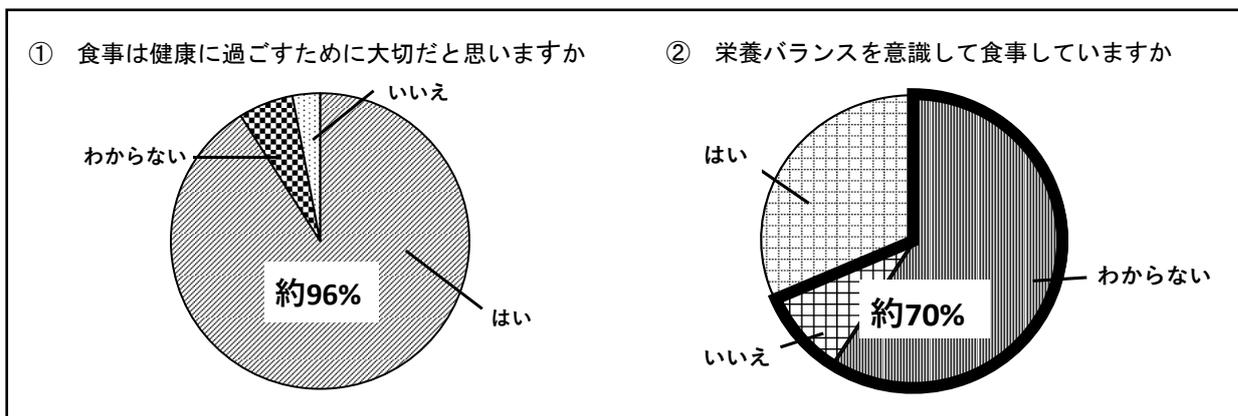
**研究題目** 自分ぶらす健康、自分ぶらすみんな  
～ 1日分の献立を考え、健康を意識した食生活を送ろうとする生徒の育成～

**研究要項**

1 研究のねらい

(1) 生徒の実態

スクールランチを食べている生徒を見ると、野菜を残す生徒が多い。栄養バランスの良い食事よりも好き嫌いを優先させてしまうのか、家庭での食事はどうなのか、生徒の普段の食生活の実態を知るためにアンケートを実施した。アンケート①「食事は健康に過ごすために大切だと思いますか」という問いに対して約96%以上の生徒が「はい」と答えた。しかし、アンケート②「栄養バランスを意識した食事をしていますか」という問いに対しては、約70%の生徒が「いいえ」や「わからない」と答えており、バランスのとれた食事についてわかっていない生徒や栄養バランスについての関心や意識が低いことが見えてきた(資料1)。また、「朝食をとっていますか」という質問に対しては、「週に4～5日食べる」が16.8%、「週に2～3日食べる」が5.3%、「ほとんど食べない」が4.2%であった。「毎日食べる」と答えた生徒は約70%であったが、朝食の内容を答えさせると「パン」「バターロール、いちご、サイダー」「カレーライス」「きしめん」「メロンパン」と炭水化物中心の食事をしていることがわかった。



【資料1 食生活に関するアンケート調査の結果】

(2) 育てたい生徒の姿

本校の学校努力点は「自分ぶらす」である。自分ぶらす他者、自分ぶらす〇〇といった様々な関わりから、自分を見つめ直し、自分らしい生き方を構築してほしいという意味がある。健康な生活を送るためには、自分の食生活を振り返って課題を発見し、自分に合った改善策を考える力が必要である。また、生活経験が少ない生徒は、他者からの意見を参考にして、新たな知識を身に付けていく機会も必要である。そこで本実践を通して、自分の食生活に興味をもって見つめ直し、健康に過ごすための食生活について考える力をもった生徒を育成したい。さらに、グループ活動を通して、

他者の意見を取り入れたり、他者へ働き掛けたりすることができる生徒を育成したい。

## 2 研究の手立て

### (1) 手立て1「自分で献立を考えてみよう」

自分の食生活の現状を知るため、普段の食事内容をプリントに書き出させ、どのようなものを食べ、嫌いな食べ物はどのくらいあるのか振り返らせ、栄養バランスという観点から見た課題に気付かせる。理想の献立を考えさせる活動を通して、食事と栄養のバランスについて興味をもたせる。

### (2) 手立て2「栄養バランスのよい献立を考えよう」

実践1で考えた献立について、栄養バランスがとれているか、前時までの学習を基に次の3つのステップに分けて分析させる。ステップ1では、自分の考えた献立を6つの食品群に分類させる。ステップ2では、ステップ1で分類した結果を基に、不足している食品群ととりすぎている食品群を見付けさせる。ステップ3では、教科書やウェブサイトで見られる食品の分量を調べさせる。ステップ2でわかった結果を基に、自分で考えた献立を改善させる。またグループ活動を通して献立作成のヒントを得て、さらに栄養バランスの良い献立を考えさせる。実践2では授業時間を考慮して、まずは朝食の献立のみを考えさせることとした。

## 3 実践計画

- (1) 対象生徒 名古屋市立千種中学校 第1学年 105名
- (2) 題材名 中学生に必要な栄養を満たす食事
- (3) 指導計画(8時間完了)

1	どうして食事をするのだろう・・・・・・・・・・・・・・・・	1時間
2	健康に良い食生活を知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・	1時間
3	<u>自分で献立を考えてみよう・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	1時間 (実践1)
4	5大栄養素と6つの食品群・・・・・・・・・・・・・・・・	1時間
5	食品に含まれる栄養素を知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・	1時間
6	中学生に必要な栄養と何をどのくらい食べればよいか知ろう・・・・・・・・	1時間
7	栄養バランスの良い献立を考えよう・・・・・・・・・・・・・・・・	2時間 (実践2)
	<u>① 考えた献立の改善策を考えよう・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	1時間
	<u>② 自分の考えた献立を発表し、さらに改善しよう・・・・・・・・</u>	1時間

## 4 実践の様子

### (1) 実践1<自分で献立を考えてみよう> (手立て1)

#### ① 実践の様子

初めに、自分の食生活の振り返りを行った。生徒に昨日の夕食と今日の朝食の献立をプリントに記入させた。多くの生徒は炭水化物が多く、野菜が足りないことに気付くことができていた。楽しく献立を考えていたが、栄養バランスが偏ったり、一度に食べきれない量の献立を考えたりする生徒も見られた。生徒Aは「パン、牛乳」、生徒Bは「コーンフレーク、パン、フルーツ」と、炭水化物中心の献立を考えていた。生徒Cは「サンドイッチ、野菜ジュース、ヨーグルト、いちご」、生徒Dは「みそ汁、ご飯、ヨーグルト」とたんぱく質や無機質、ビタミンをとっているが、

必要な栄養素の量は不足している献立を考えていた。(資料2)。

朝食	・パン ・牛乳	1個 1杯
----	------------	----------

生徒A

朝食	コーンスープ フルーツ(りんごやみかん) 牛乳	1杯 1~2個 1杯
----	-------------------------------	------------------

生徒B

朝食	・サンドイッチ ・野菜ジュース ・ヨーグルト	2つ 1杯 1カップ
----	------------------------------	------------------

生徒C

朝食	・みそ汁 ・ご飯 ・ヨーグルト	1杯 半分 1カップ
----	-----------------------	------------------

生徒D

【資料2 生徒が考えた理想の献立(朝食)】

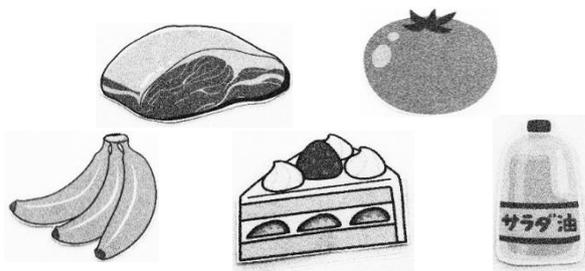
② 成果と課題 (○：成果、●：課題)

- 普段の食生活を振り返ったことで、普段の食生活は栄養バランスが良くないことに気付くことができた。
- 自分が何気なく口にしていた食事の課題に気付くことができた。
- 理想の献立を考えるよりも、普段の食事内容を6つの食品群に分類した方が、今後の食生活を見直す時に、考えやすくなったと思われる。
- 献立として適切な量と組み合わせを考えられる生徒が少なかったため、食事1回の適量の目安も含めて考えさせる必要があった。

(2) 実践2 <栄養バランスの良い献立を考えよう> (手立て2)

① 実践の様子

初めに、栄養バランスの良い献立を考えやすくするために、指導計画の4~6時限で学習した内容の復習を行った。生徒が食生活の授業に興味をもつことができるように、教材として食品カードを作成した(資料3)。食品カード提示し、示された食品がたんぱく質や炭水化物、無機質、ビタミン、脂質のうちどの栄養素を多く含むか、クイズ形式で食品を6つに分類させた(資料4)。



【資料3 食品カード】



【資料4 授業の様子】

次に生徒は学習したことを基に、自分で考えた理想の献立に使われていた食品を6つの食品群に分類した(次頁資料5)。その後、教科書やタブレットを用いて栄養バランスを補う献立を考えてい。不足している食品群を使った献立が考えられない場合は、教科書の食品例を参考に考えたり、ウェブサイトで献立例を検索したりしていた。また、1日の食品群別摂取量の目安の3分の1量をとれるようにも考えていた。必要な摂取量を満たしていないことに気付いた生徒は、それぞれの食品の分量を考え直していた(次頁資料6)。

● 食品群別摂取量の目安の3分の1量

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
男	110g				233g	約8g
女	100g	133g	33g	133g	216g	約7g

STEP3

○ 1食分の献立

食品群	1群		2群		3群		4群		5群		6群	
	食品	量										
主食												
主菜												
副菜												
汁物												
デザート												

○ まとめ(栄養バランスについて工夫したところなど)

--

【資料5 ワークシート】



【資料6 献立を見直す様子と献立の改善策を考える様子】

グループ活動の準備として、献立を考える際に難しかったことや困ったこと、栄養を満たすためにアドバイスしてほしいことをプリントにまとめさせた。その結果、「好き嫌いがあり、3群と4群に何を入れたらよいか考えるのが難しい」「量を考えるのが難しかった」という記述があり、栄養バランスのよい献立を考えるのが難しいと感じている生徒が多く見られた(資料7)。

献立を自分で改善した後、その献立を考えるうえで難しかったこと、困ったこと、アドバイスしてほしいことをグループで発表し合った。グループでの話し合いでは、改善のために「サンドイッチの具材を増やすのはどうか」「パンに3群、4群の食材をのせるのはどうか」「みそ汁の具材を増やすのはどうか」といった意見交換や課題解決の方法を出し合っていた(資料8)。

○ 献立を考える上で困っていること・難しかったこと・アドバイスしてほしいこと

1群・5群・6群が少なかったり少ないことが困っている。  
野菜をたくさん取り入れることが難しかった。  
どういふものを献立に入れるとバランスがよくなるか  
知りたい。

○ 献立を考える上で困っていること・難しかったこと・アドバイスしてほしいこと

難しい点  
3,5群が不足していることが多い。  
必要な栄養素の量が不足し難しかった。  
6群はほとんど取りたい。  
1,2群は取る色々な物のパズルが難しいと思ふ。  
牛乳を取ることは簡単、栄養素を補う方法がなかった。

【資料7 献立を考える上で難しかったこと(生徒のワークシートより)】



【資料8 グループ活動の様子】

級友からのアドバイスにより、自分では思いつかなかった献立や食品の組み合わせを知り、自分の献立に取り入れる生徒もいた。他の生徒のアドバイスを基に、さらに改善策を考え、1~6群をバランス良くとることができるように工夫する姿も見られた。また、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて献立を考える生徒も増えた。

ワークシート(資料5)のまとめに「5群が少なかったので、ポテトサラダを増やした」「サラダを増やして3群と4群と6群をとれるようにした」や「アドバイスを参考にメニューを1品増

やしたら、目標の摂取量に近づいた」といった感想が見られ、生徒が摂取量も考慮して献立を立て直したことがわかった。さらに「朝食に1日に必要な3分の1量をとることが難しいため、昼食、夕食、間食で摂取するようにしたい」と一度にたくさんの量を食べられない場合でも1日の中で調整するという考え方に切り替えた生徒もいた。グループ活動によって、他者からのアドバイスを受け、学習が深まっていることがわかった。

生徒Aは食品を6つに分類した際に、不足している食品群に気づき、自分なりに改善策を考えていた。主食がパンよりもご飯の方が他のメニューと組み合わせやすいという理由から、パンからご飯へ変更し、メニューを追加していた(資料9、10)。献立を考える上で難しかったことには、「3群と6群が足りない」といった記述が見られ、アドバイスを基にポテトサラダを追加し、不足している食品を補えるようにしていた。

生徒Bは、不足している3群と6群を使った献立を考えることができていた。また、お茶の代わりに2群に分類される牛乳を加え、1食分に必要な食品の分量を満たせるように工夫することができた(資料11、12)。

献立名	食品名						1-6群のどこにも入らない食品 (調味料・砂糖・油・塩)
	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 豆類	6群 油脂	
パン 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			パン		

【資料9 生徒A ワークシートより】

献立名		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量
ごはん	50g	牛乳	130g	ポテトサラダ	20g	バナナ	20g	ヨーグルト	100g	パン	10g		
みそ汁	20g												
カレー	70g												
ポテトサラダ													
りんご													
ヨーグルト													
合計グラム数	70g	130g	20g	130g	200g	10g							
目標グラム数	男:110g 女:100g	130g	30g	130g	230g 女:210g	男:8g 女:7g							

メニューを変更・追加し、不足している食品を補っている

【資料10 生徒Aのワークシート(改善後)】

献立名	食品名						1-6群のどこにも入らない食品 (調味料・砂糖・油・塩)
	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 豆類	6群 油脂	
ごはん みそ汁(油あげ) ヨーグルト フルーツ		牛乳 ヨーグルト		フルーツ	ごはん		

【資料11 生徒B ワークシートより】

献立名		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量
ごはん	100g	ヨーグルト	100g	フルーツ	30g	バナナ	60g	米	200g	フルーツ	20g		
みそ汁(油あげ)	20g												
ヨーグルト	30g												
フルーツ													
ヨーグルト													
合計グラム数	100g	160g	30g	130g	200g	7g							
目標グラム数	男:110g 女:100g	130g	30g	130g	230g 女:210g	男:8g 女:7g							

牛乳に変更し、必要量を満たせるように工夫している

【資料12 生徒Bのワークシート(改善後)】

② 成果と課題 (○: 成果、●: 課題)

- 食品を6つに分類することで、自分の考えた献立の課題点を見付けやすくなり、多様な食品を組み合わせるようになった(資料10、12)。
- グループ活動を取り入れたことで自分で考えることが難しい生徒もアドバイスを基に栄養バ

ランスのよい献立を考えやすくなった。

- 献立の改善策を考える時間が足りない生徒がいた。
- マヨネーズやケチャップ、ドレッシングなど、一度にどのくらい食べているのかイメージしにくい食品があったため、日頃食べている分量をイメージしやすいよう例を示す必要があった。
- 好き嫌いがあっても栄養バランスがとれた献立を考えることができるよう、工夫が必要だった。

## 5 実践のまとめ

本実践では、「1日分の献立を考え、健康を意識した食生活を送ろうとする生徒の育成」を目指して実践を行った。初めは栄養バランスの良い食事について理解していない生徒や食べる量を気にしていない生徒が多かったが、普段の食生活を振り返ったり、献立を考えたりすることを通して、自らの食生活の課題に気付くことができた。また、グループでの話し合い活動により、様々な献立に対するアイデアや工夫にも触れ、よりよい献立を考えることができた。

実践後に3日分の自分の食事を記録させた結果、具体的に何が課題か発見できるようになっていた(資料13)。また、授業実践の前にも3日分の食事記録をさせていたが、「前回よりも栄養バランスが良くなった」「たんぱく質や無機質がかなり少ないことがわかった。学習したことを生かして、自分で献立を考えたい」と記入した生徒もいた。

### 食事の記録を振り返って気づいたこと

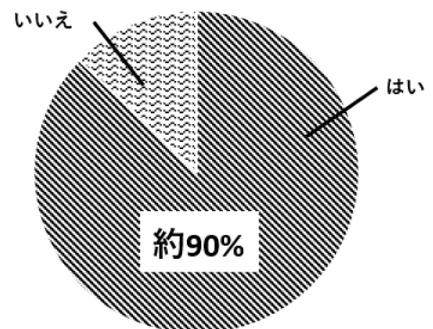
炭水化物やたんぱく質を多く食べていて、あまり食べていないところがあった。もう少したんぱく質や無機質をもっと多く食べようと思った。

### 食事の記録を振り返って気づいたこと

朝にパンを食べることが多い。朝に必要なたんぱく質をしっかりと取れていなかった。1日分の食事記録を見て、朝に必要な栄養素のたんぱく質を増やそうと思った。

【資料13 生徒が記入した食事記録の振り返り】

また、実践後に行ったアンケートでは、「家庭科の授業を受けて、栄養バランスを意識して食事するようになりましたか」という問いに対して、87.2%が「はい」と答えた(資料14)。以上のことから手立て1、2を通して、生徒は栄養バランスについて意識するようになったと考えられる。今回は、献立作りを通して健康を意識した食生活を送るために栄養バランスの良い食事を意識できるようにしたが、実際に栄養バランスの良い食事を自分で準備する力はまだ身に付いていない。また好き嫌いがある場合、不足しがちな食品をどのように補うとよいか考える力や、調理法の工夫と献立を工夫する力も身に付いていない。そのためには、実際に栄養バランスの良い食事をとるために、自分で食品を選択し、調理できるようになることが不可欠である。今後、食品の選択や調理に関する学習を通して、自分で考え、嫌いな食べ物でもおいしく食べられるように、献立の工夫と調理の工夫ができる力を身に付けさせたい。そして、よりよい食生活を考えていくことができる生徒の育成を目指したい。



【資料14 アンケート結果】

最後に、家庭科を通して健康な食生活について考えたり、調理したり、グループワークをしたりして、多様な意見にも触れ、自分らしい生き方を考えることができる学習を展開していきたい。