

24	みよし	みよし市立南部小学校	なかね まさとし 中根 将敏
分科会番号	20	分科会名	総合的な学習の時間

食生活について主体的・協働的に探究し、よりよい自己の生き方を考える子の育成  
～3年総合的な学習の時間「ぼくらの元気の源」の実践を通して～

### 1 主題設定の理由

本校の3年生児童は好奇心旺盛で何事にも前向きに取り組もうとする明るい児童が多い。目標がはっきりとしているとみんなでその目標に向かって頑張ろうとする。2022年5月に3年生で行った食育に関わるアンケートでは、「朝食をしっかりと食べていますか」という問いに対して全員が食べていると回答した。朝食をしっかりと食べられていることが分かった。「給食が好きですか」という質問に対しては、「好き」と答えた児童は8割と多かったが、「給食を残さず食べられているか」については食べられていると答えた児童は5割と低かった。実際に食べ残しや、食前に量を減らす児童も非常に多く、声かけをしても「もう少し食べよう」という意識が低い。自分たちの成長に欠かせない食について理解を深め、一日に必要な量とバランスの整った食事について学ぶことで、「食」への関心を高められ、これからの食生活をよりよく考えてバランスの良い食事を自ら実践できる児童になることを願っている。

自分たちのエネルギー源である食について理解を深めれば、食べ物に対する見方が変わって、バランス良く食事をしようとしたり、食べ物への感謝の気持ちが高まったりして、今後の自身の生き方を見つめ直し、よりよく生きていこうとする児童になると考え、上記のように研究主題を設定し、実践を行った。

### 2 めざす子ども像

めざす子ども像について、次のように設定した。

- ・バランスの良い食事の大切さを学び、自己の生き方を見つめ直し、よりよく生きていこうとする。
- ・生産者や食事を作っている人への感謝の気持ちを持ち、今後（未来）の食に関わる課題と向き合い、自分にできることを考えて実践しようとする。

### 3 研究の構想

#### (1) 研究の仮説

##### ① 仮説1

児童が追究し続けられるような単元構想を立てることで「食」について関心を高め、より良く生きていこうとする児童が育成できるだろう。

##### ② 仮説2

外部講師や地域の方を招聘した出前授業や体験活動を取り入れることで、様々な諸問題を自分事として捉え、よりよく生きていくために自分たちにできることを考えられるだろう。

### ③ 仮説3

加工食品には素材があり、様々な過程を経て作られていることを知ることで、食べ物大切にしようという気持ちが高まるだろう。

## (2) 研究の手立て

### ① 仮説1の手立て

第一の探究的な課題は、自分の食生活に関わることを追究していき、第二の探究的な課題では、これからの食生活に目を向けた新たな課題を追究していくことで「食」について関心を高め、自己の生き方を見つめ直し、より良く生きていこうとする児童が育成できるだろう。

### ② 仮説2の手立て

食品メーカーや給食センターなど、食に携わる仕事をしている方を招聘した出前授業を行い、直接話を聞く場を設定する。

### ③ 仮説2の手立て

地域の方を講師としてお招きし、学区内に伝わっているおこしもんや鶏飯等の郷土料理について講話していただくとともに、児童がおこしもん作りを体験できる場を設定する。

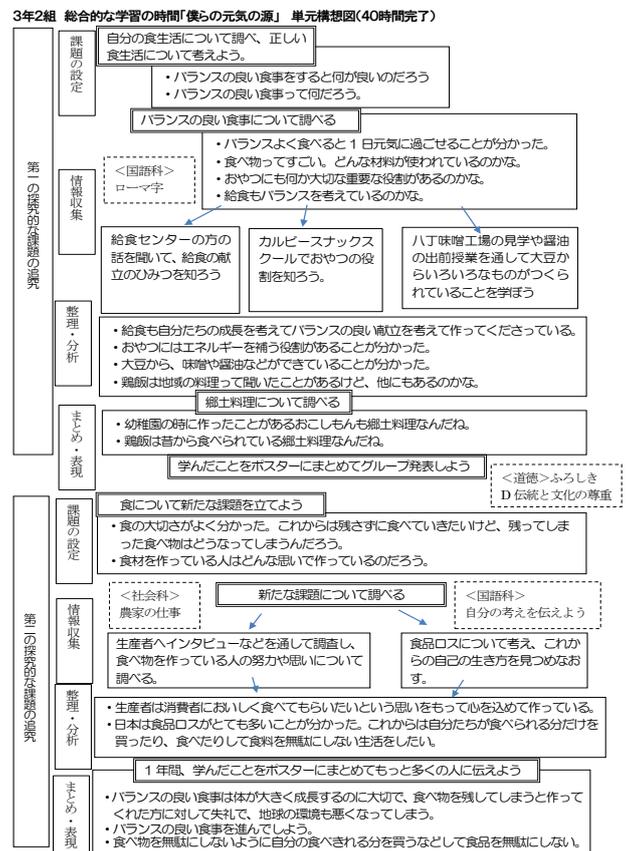
### ④ 仮説3の手立て

社会科の工場見学の学習で八丁味噌工場へ行き、大豆から味噌ができる工程を五感を使って体験したり、思いを伺ったりする場を設定する。

## 4 実践

### (1) 探究的な学習が実現できるような単元構想図

児童は第一の探究的な課題で現在の自分の食生活について調べ、バランスの良い食事の必要性について考えた。バランスの良い食事にするためには何が大切なのか、出前授業や校外学習を通して学び、児童はバランスの良い食生活を実践した。その後、児童は食についてさらに知りたいことや疑問に思うことを児童同士で聴き合い、第二の探究的な課題を設定した。児童は、食品ロスや環境問題など視野を広げ、食品ロスや環境問題など自力では調べ切れないことなどは外部の講師の方を招聘し、話を聞いたり、質問したりして情報収集を行った。また、未来の「食」を守っていくために自分たちができることを考え自己の生き方について考え、ポスターなどにまとめ、おうちの人や他学年に発表を行った。



(2) 出前授業をきっかけに、バランスの良い食事について考える。

明治製菓の「元気になる朝ごはん」の出前授業を依頼し、栄養バランスが整ったご飯を食べるとどんな良いことがあるのかをお話していただいた。子どもたちは、事前にタブレットで撮影した自分の朝食の写真から、自分が食べている朝食のバランスが整っているのか調べ、何が足りないのか、今後はどのような朝食のメニューが良いのか考えた。児童Aは、これからの食事のメニューを自分なりに立てた(資料1)。

3色そろった朝ごはんをべんきょうしました。  
今まではしょくぱん、まいとヤクルトだけだったから3色  
2 おやつについて学んだこと で食べていきたいです。

<資料1 児童Aの振り返り>

カルビースナックスクールでは、児童は、おやつは3食の食事では補えない分のエネルギーを補給する役割があることを学び、実際に1日の適量はどのくらいなのか秤でポテトチップス20gを計測する活動を通しておやつとの関わり方を知った。また、おやつの種類によって量も変わることを知り、これからのおやつとの関わり方を学ぶ姿があった。

(3) 給食の栄養について調べる。

毎日当たり前のように食べている給食について、明治製菓の「元気になる朝ごはん」の出前授業で学んだことを生かして、三日間の給食を3色のバランスに分けて調べ学習をおこなった。多くの児童が「給食もバランスが整うように作られていることがわかった」と振り返っていた(資料2)。給食センターの方をお招きして話を聞くことで、給食の献立のひみつや成長に必要なエネルギーを考えて作られていることを知った。

給食はいろいろなものが入っていて、いろいろなバランスが  
考えられていることがわかりました。

<資料2> 児童Aの給食調べの振り返り

(4) 素材から食を考える

児童は料理の素材に着目し、社会科「工場の仕事」と関わって岡崎の八丁味噌工場への見学を行った。普段、多くの児童が食べている味噌の原料が大豆であることを学んだ。また、愛知県の特産物である八丁味噌の歴史や江戸時代から受け継がれている製法を学び伝統的な食文化について知った。八丁味噌を作るには多くの人の支えや受け継がれてきた道具が必要であることを学び、実際に八丁味噌を使った田楽を試食するなどして、食を支える生産者への感謝の気持ちをもった。

(5) 地域の方と郷土料理を体験

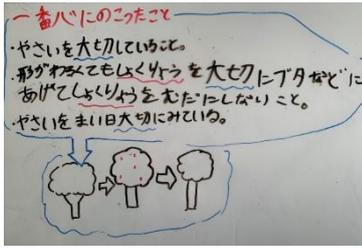
みよしの郷土料理「おこしもん」について地域から講師の方を依頼して、子どもたちはおこしもんの歴史や由来、作り方を学んだ。普段食べているお米を粉にしたものは同じ食材でも食感や味が変わることに驚いていた。また、地域の方とのつながりを感じながら、楽しくおこしもんを作り、おこしもんはおやつとしても朝食としても食べられる郷土料理であることを知った(資料3)。

おこしもんは朝ごはんでも食べられるしおやつ  
としても食べれます。

<資料3> 児童Aのおこしもんの振り返りワークシート



しでも多く食べようと努力する姿が見られた。振り返りシートにもこれからの自分の生き方について考える様子が見られた（資料7）。



1 天野さんの話を聞いて学んだこと。これからの食生活で大事にしたいこと。  
水やりを毎日する。形をととのえたりする。みんなに食べてほしいからくろうして作っている。できるだけ食べのこさずがんしゃのきもちで食べる。

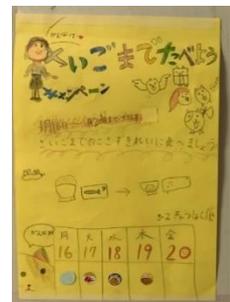
<資料6> まなボードに書いたまとめ

<資料7> 児童Aの振り返り

食品ロスについて、愛知県食育推進ボランティアの方をお招きして食品ロスについてお話を頂いた。食品ロスは世界の課題であることやSDGsの目標にもなっていることを児童は学び、食品ロスとの向き合い方について考える児童が多かった（資料8）。

また、自発的に学級内に食品ロスをなくすためのキャンペーンを企画し活動するなど、食品ロス問題を自分事として捉えて、自分たちにできることをしようとする姿があった（資料9）。

食品ロスのルールがわかりました。食品ロスのルールは手前から買うと言うルールがわかりました。手前から買うと食品ロスになりやすいです。これからは食品ロスをへらしていきたいです。



<資料8> 児童Aの振り返り

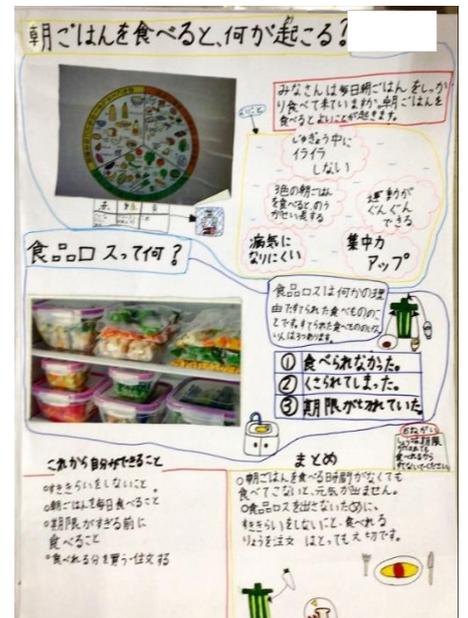
<資料9> キャンペーンのポスター

(9) 1年間のまとめと発表

食について1年間学んだことを画用紙1枚にまとめる活動を行った。自分で調べて分かったことや校外学習、出前授業などで聞いたり質問したりして新しく分かったことなどを図や写真などを用いてまとめた（資料10）。学んだことを誰に伝えたいか子どもたちに尋ねたところ、お家の人や他の学年の人にも伝えたいと意見が出たので、ポスターをお家に持ち帰り学んだことを伝えたり、2年生に向けてポスターを発表したりした。保護者の方に家庭での食に関する児童の意識について尋ねたところ、多くの家庭で変化があったとコメントを頂いた。食事の際には食品ロスを意識したり、食品について興味をもったりするなど「食」に関する意識が高まったことが確認できた（資料11）。

苦手を食べ物(特に野菜)は、今まで食べなかったり残したりする事が多かった。食品ロスについて学んだからは少量でもちゃんと食べるようになったと思います。今回自分が調べたV-レシピがほぼ以外の食品も何から出来ているのか興味を持つようになりました。

ごはんをバランスよく食べる大切さを知って意識してバランスよく食べるようになった。最近では食品ロスで家でロスがはいかやぐれ、おれし分のアドバイスしてくれました。少しづつ自分で考えて行動ができるようになってうれしいです。



<資料10> 1年間のまとめ

<資料11> 保護者のコメント

## 5 成果と課題

### (1) 成果について

明治製菓の出前授業を通して、バランスの整った朝食について考えたり、夏休みに実践しようとしたりする児童の姿が見られた。また、カルビースナックスクールの出前授業を通しておやつ役割や適切な量を学ぶことができたことで、児童はおやつとの関わり方について見つめ直すことができた。また、社会科の校外学習で八丁味噌工場の見学へ行き、味噌が大豆からできることや八丁味噌を作るには多くの人の支えや受け継がれてきた製法があることも学ぶ姿があった。校外学習後も、大豆からできる他のものについて関心をもつ子や他の食材についても調べてみたいと考える児童もおり、食への関心をより一層高めることができた。

みよしの郷土料理「おこしもん」について地域の方を講師として招聘した授業では、おこしもんの歴史や製法を学び、実際に子どもたちは作る体験を通して郷土料理への理解を深めるとともに、日本全国の他地域の郷土料理を調べたいと思いをもち児童もおり、食への関心の幅を広げることができた。

地域の農家の方から生産者がどのような思いで野菜や果物を育てているのかを聞いたり、愛知県食育推進ボランティアの方から「食品ロス」についての話を聞いたりしたことで、今後の食生活で課題となることを児童が考えるきっかけとなった。バランスの良い食事を摂ることだけではなく、未来の食生活を守っていくために自分たちにできることを考えることができた。

実際に、給食の残菜は少なくなり、残菜ゼロの日が多くなり、自分の生き方をより良くしようとする児童の姿が見られた。また、学校だけではなく家庭生活でも見られたことが保護者のコメントから確認できた。

### (2) 課題について

調べ学習において3年生がインターネットを活用して調べる際、ローマ字の読み書きやタイピングの経験が少なくなかなか難しい。サンライズや学校図書を活用したが、市の図書館の配本セットには食育関係の本が少なく、十分な資料が揃えられなかった。地域人材の活用や出前授業などを通して子どもたちが疑問に思っていることや知りたいことを聞いたり、考えたりすることが最善の学習方法であると考え。地域人材について今後も積極的に活用し地域と連携した学習を展開していきたい。