

養護教諭が実践する食に関する指導

—自らの体調と食との関わりに関心をもてるような指導方法の工夫—

健康教育研究会議

研究員 芹澤 泉 (川崎市立子母口小学校)

小田 佐知子(川崎市立中野島小学校)

河内 ユキ (川崎市立川中島中学校)

長船 希結 (川崎市立今井中学校)

指導主事 木村 めぐみ

I 主題設定の理由

近年、子どもを取り巻く環境が大きく変化している中、必要な情報を自ら収集し、適切に意思決定や行動選択を行うことができる力を子どもたち一人一人に育むことが課題となっている。また、食を取り巻く社会環境についても大きく変化し、栄養摂取の偏りや食習慣の乱れなどに起因する生活習慣病の増加等、食に関わる健康課題が顕在化している。

学校においても、子どもの体調不良が食事と関連している場合が多くみられる。研究員所属校においては、保健室経営を行う中で見える児童生徒の課題として、体調が悪い時にその症状に合わせた食事の内容を考えようとしないうこと、食事が体調に関与していることについての意識が低いこと等が挙げられた。子どもの食に対する意識は極めて他動的であることから、健康の保持増進のために望ましい栄養や食事のとり方に関心を持ち、自分の体調と合わせた食事を自分で考えて選択していく力を身に付けることの必要性を感じている。

また、今年度から中学校給食が全校実施となり、さらなる食育の推進が期待されている。食に関する指導としては、小学校では学校栄養職員や栄養教諭が積極的に取り組んでいるが、中学校では養護教諭が中心となって推進している実態がある。小学校においても学校栄養職員と養護教諭が連携をして指導するケースもあり、保健室においては自分の体調に合わせて食事をするようにする指導や、体調不良時に適した食事についての指導を行うことがある。今回の研究では、主題を「養護教諭が実践する食に関する指導」とし、子どもが自分の体調と食との関わりに関心をもてるような授業の内容を考え、子どもが自ら課題を解決していけるような資質や能力を育むことを目指し、研究を進めることとした。

II 研究の内容

1 研究の方法

- (1)研究員の所属する各校において、児童生徒を対象に「食に対する意識調査」を実施し、課題となることを分析した。
- (2)体調と食との関わりについての文献や先行研究の調査と分析を行い、養護教諭の専門性を生かした効果的な指導内容や方法を検討した。
- (3)「食に対する意識調査」の分析結果をもとに、特別活動の授業モデルを作成した。
- (4)作成した授業モデルを研究員が所属する4校(小学校2校・中学校2校)で実施し、検証した。
- (5)検証授業後に再度調査を行い、児童生徒の意識等の変容を見取り、課題となることをまとめた。

2 意識調査の内容と分析

検証授業の約1ヶ月前に、「食に対する意識調査」を実施した。研究員が所属する学校の小学校5年生(69名)および中学校1年生(70名)を対象に実施した。

【調査内容】

- ①食事の内容が体調に影響を与えることがありますか。
- ②体調が悪いときや大会の前などに、意識して食事の内容を変えようと思いますか。

【調査結果】

「①食事の内容が体調に影響を与えることがありますか」の質問について「思う・少し思う」と回答した児童生徒の割合は各校を平均すると65.5%であった(表1)。それに対し「②体調が悪いときや大会の前などに、意識して食事の内容を変えようと思いますか」の質問について「思う」と回答した児童生徒の割合は43.9%であった(表2)。

表1 ①食事の内容が体調に影響を与えることがありますか(%)

	A小学校	B小学校	C中学校	D中学校	平均
思う・少し思う	45.7	70.6	65.7	80.0	65.5
思わない	22.9	8.8	14.3	5.7	12.9
わからない	31.4	20.6	20.0	14.3	21.6

表2 ②体調が悪いときや大会の前などに、意識して食事の内容を変えようと思いますか(%)

	A小学校	B小学校	C中学校	D中学校	平均
思う	42.9	58.8	34.3	40.0	43.9
思わない	57.1	41.2	65.7	60.0	56.1

また、①の質問で「思う・少し思う」と回答した児童生徒の中で、②の質問で「思わない」と回答した割合は小学校と中学校を合わせて54.9%であった。

以上の結果から、食事の内容が体調に影響を与えることはわかってはいても、意識して食事の内容を変えようとはまでは思っていない児童生徒が多いことがわかった。

3 授業モデルの作成ポイント

調査の結果を踏まえ、検証授業では食事の内容は体調に影響することについて理解を深め、自分で食事を作る機会の少ない児童生徒が疑似的に自分の体調や状況に合わせて食品を選択したり、自分でできることを考えたりする機会をつくりたいと考えた。児童生徒が日常経験していることや身近な事例等から、自分の健康課題として捉えさせ、自分でできることを実践できるようにすることを意識し、次の点について協議し授業モデルを作成した。

(1) 特別活動の内容と対象学年の検討

自分の健康課題と捉えさせ、実践力を育むために、教科での既習事項と関連させながら特別活動の内容を検討することとした。特別活動の学級活動(2)の時間で実施し、対象学年については小学校においては、3年生体育(保健領域)「毎日の生活と健康」、4年生体育(保健領域)「育ちゆく体とわたし」、5年生家庭科に関連させ、5年生で実施することとした。中学校については小学校の既習事項を意識し、1年生で実施することとした。

(2) 教材の工夫

児童生徒が身近な課題として捉えられるように、各学校で実施した実態調査や保健室利用状況のデータ等の効果的な活用について検討し、中学校においては学校給食のメニューも活用することとした。また、体調不良時等にどのような食事が適切かを考え選択させる活動を、興味や関心をもって取り組めるように食べ物の写真を使用した教材を作成した。

(3) 養護教諭の専門性の活用と学校栄養職員、家庭科教諭との連携

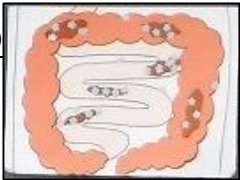

養護教諭の専門性を生かす授業として、保健室利用状況等を活用しながら各学校の児童生徒の健康実態について示したり、体調不良時の体の状況などをわかりやすく説明したりする内容を取り入れた。また、食品のもつ体への効果について示し、その時の自分の体調や状況に合わせて食事を選択していくことへの関心や意欲を高められるよう、資料の提示や発問の方法について検討した。

小学校においては、学校栄養職員に各学年における食に関する指導内容を確認し、指導内容の重複を避け指導に系統性をもたせるようにした。栄養職員と連携を図りながら授業内容を検討し、腹痛時に適している食事や、検証授業で使用する教材に適している献立等について共通理解を図った。中学校においては家庭科教諭に該当学年までの学習内容を確認した。特に、各栄養素の適切な摂取量等について生徒がどの様に学習しているかを確認し、既習内容を基に各場面や状況に合わせた献立を作成することができるように授業内容を考えた。

4 検証授業

- ①実施校 研究者所属校（A小学校・B小学校・C中学校・D中学校）
- ②対象者 小学校5年生、中学校1年生
- ③時期 平成29年11月～12月
- ④実施内容 学級活動 小学校（2）日常の生活や学習への適応及び安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
中学校（2）適応と成長及び健康安全
キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
- ⑤ねらい 食事と健康との関わりについて関心をもち、食事が体に及ぼす効果について理解し、健康に過ごすためには自分がどのように工夫していけばよいかを考え、日常生活に生かすことができる。
- ⑥授業者 T1：学級担任 T2：養護教諭

小学校の授業の実際

導入	1 昨年度と今年度の来室人数のグラフをみて、何の症状で来室が多いかを考える。 ○来室人数のグラフから、腹痛での来室が多いことに気付かせる。（T1） 2 3年生の保健の既習事項に触れ、毎日健康に過ごすためには、食事・運動・睡眠・休養の調和のとれた生活が大切だということを確認する。 ○食事のアンケートの結果、体調に合わせて食事を変えようと思っている人の割合を示し、どの様な時にそう思うのかを考えさせる。（T1）			
展開	3 体調不良時の体のメカニズムと、食事との関係を知る。 ○便秘や下痢の時は、腸のぜん動運動や水分調節のバランスが崩れることによって、症状が現れることを説明する。（T2） ○腹痛時におすすめの食品と避けたほうがよい食品について児童に発言させながら黒板に示していく。（T1）	 <p>《腹痛時の腸の様子を示した教材》</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>腹痛時におすすめの食事と避けたほうがよい食事</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>おすすめのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・温かいもの ・よく煮てあるもの ・すりおろしたりきざんだりしているもの </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>避けたほうがよいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷たいもの ・脂っこいもの ・刺激の多いもの（辛いもの） </td> </tr> </table> </div>	<p>おすすめのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・温かいもの ・よく煮てあるもの ・すりおろしたりきざんだりしているもの 	<p>避けたほうがよいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷たいもの ・脂っこいもの ・刺激の多いもの（辛いもの）
<p>おすすめのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・温かいもの ・よく煮てあるもの ・すりおろしたりきざんだりしているもの 	<p>避けたほうがよいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷たいもの ・脂っこいもの ・刺激の多いもの（辛いもの） 			
	4 腹痛をおこしたAさんにどのようなメニューが適しているかを考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>考えてみよう!</p> <p>学校がお休みの日に、Aさんがおうちで留守番をしていました。テレビをみていると…お腹が痛くなってきました。しばらく休んでいたら よくなってきたけれど、まだ痛みが残っています。おうちの人からは、「キッチンにあるものを食べてね」と言われています。キッチンにはいろいろな食べ物があるけれど…なにを選べばよいのかな？</p> <p>Aさんが食べると良いメニューを考えてあげましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>各班に次の献立の写真を配布し、この中からおすすめのものを選択させる。</p> <p>主食・ごはん・ラーメン・チャーハン・カレーライス ・シリアル・うどん・ハンバーガー・トースト・かつ丼</p> <p>主菜・魚の煮つけ・餃子・麻婆豆腐・豚キムチ・魚の塩焼き ・ロールキャベツ</p> <p>副菜・切り干し大根・野菜サラダ・ほうれんそうのお浸し ・ひやっこ・さといもの煮物</p> <p>汁物・鶏団子とレタスのスープ・豆腐のかきたま汁 ・クリームシチュー</p> <p>デザート・みかん・アイス・りんご・ももの缶詰</p> </div>		
	5 グループに分かれ、腹痛時はどんな食事ととったらよいか話し合う。 ○導入で確認したおすすめの食品と、避けたほうがよい食品を参考にするよう声をかける。 ○その食品を選んだ理由も考え、ワークシートに記入するように声をかける。（T1、T2）			
	6 グループごとにできたメニューと選んだ理由を発表する。 ○ホワイトボードに食品カードを掲示する。 ○選んだ理由を認めながら、腹痛の時により適したものにするにはどうしたらよいか（「皮をむく」「柔らかく加熱する」「すりおろす」等）アドバイスする。（T1、T2）	 <p>《グループワークの様子》</p>		
まとめ	7 自分の食生活を振り返り、今日学んだことについて、これから実践していきたいことをワークシートに記入する。 8 ワークシートに書いたことを発表する。 ○選んだ食品に正解や不正解はないが、その時の体調に合わせて食事を選んでいくことが大切であることを伝える。（T1）			

中学校の授業の実際

導入	<p>1 バランスのよい食事について考える。 ○給食の写真を提示し、主食・主菜・副菜・汁物・その他で構成されたバランスのよい食事であることを説明する。(T1) ○アンケート結果から、体調や状況に合わせて食事を変えようと思っている人の割合を確認する。(T1)</p> <p>2 体調不良時の食事内容について考える。 ○「のどが痛い」ときの食事について例を出し、考えさせ、発言させる。(T2) ○食事を体調や状況に応じて変えることの有効性について説明する。(T2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>のどが痛い時、3人の先生はこのメニューを選びました。皆さんだったらどのメニューが適していると思いますか？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1. ステーキ</p>  <p>ガッツリステーキ 食べてパワーを つけなっちゃ!!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2. キムチチゲ</p>  <p>野菜もたっぷり取れるし。 この辛さがノドに みるのがいいんだ!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3. カブとニンジンのクリーム煮</p>  <p>野菜も柔らかくて 食べやすい。 刺激のない優しい味も 体にいい感じがする</p> </div> </div> </div>																								
展開	<p>3 Aさん、Bさん、Cさんについて、どんな食事を摂ったらよいか、資料を参考にしながらグループで考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aさん—運動部で持久力をつけたい * Bさん—試験前で集中力を高めたい * Cさん—冷え性で体を温めたい <p>○食品に含まれている様々な成分が、それぞれ体にどのような効果をもっているのかを示した資料を配付する。(T2) ○導入での「のどが痛いとき」を例に、資料を使って症状に合った栄養や食材を選ぶように説明する。(T2) ○資料を参考に、Aさん、Bさん、Cさんの状況に対してどのような食事をおすすめするかグループで話し合い、献立を立てるよう声をかける。(T1、T2)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td style="width: 50%;">風邪</td> <td style="width: 50%;">冷え性</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・免疫力を高めるビタミンEやビタミンA ・のどを乾燥を防ぐビタミンA ・消化のよい食べ物 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・自律神経を整える ・血行をよくするアミノ酸やビタミンB ・血行を良くするビタミンE </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">のどが痛い</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を保護するビタミンA ・乾燥・刺激作用が弱い、のどを傷めさせない食べ物(アール・ミョウガの砂糖漬け) ・免疫力を高めるビタミンC </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">☆栄養素を含む食品群☆</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>肉類、魚介類(マグロ、カツオなど)、卵、大豆、大豆製品(納豆、豆腐、おからなど)、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、牛乳など</td> </tr> <tr> <td>炭水化物(糖質)</td> <td>穀類(ご飯、パン、うどん、そばなど)、いも類(さつまいも、じゃがいもなど)、果物類(バナナ、ブドウなど)、砂糖など</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>立派な脂肪(エネルギーに変わるためにはビタミンE)の力が重要。穀類、果物、いも類など</td> </tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">各班に次の献立の写真を配付し、この中からおすすめのものを選択させる。</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td>主食</td> <td>・コロッケ・ロールキャベツ・サンマの塩焼き・キノコオムレツ・麻婆豆腐・ピーマンの肉詰め ・メカジキの煮つけ・プリの塩焼き・豚肉の生姜焼き・豚キムチ</td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td>・ほうれんそうのお浸し・こぼろサラダ・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・切り干し大根・野菜サラダ ・人参しりしり・サツマイモサラダ・納豆・ひじきのサラダ・ひじきの煮物・里芋の煮</td> </tr> <tr> <td>汁物</td> <td>・鶏団子とレタスのスープ・豆腐のかきたま汁</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>・みかん・カキ・バナナ・りんご・ヨーグルト</td> </tr> </table> </div> <p>4 2グループずつ、選んだ食品と、選んだ理由を発表する。 ○その食品を選んだ理由や、避けた方がいいメニューなどにも触れ、発表をさせる。(T1)</p>	風邪	冷え性	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫力を高めるビタミンEやビタミンA ・のどを乾燥を防ぐビタミンA ・消化のよい食べ物 	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経を整える ・血行をよくするアミノ酸やビタミンB ・血行を良くするビタミンE 	のどが痛い		<ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を保護するビタミンA ・乾燥・刺激作用が弱い、のどを傷めさせない食べ物(アール・ミョウガの砂糖漬け) ・免疫力を高めるビタミンC 		☆栄養素を含む食品群☆		タンパク質	肉類、魚介類(マグロ、カツオなど)、卵、大豆、大豆製品(納豆、豆腐、おからなど)、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、牛乳など	炭水化物(糖質)	穀類(ご飯、パン、うどん、そばなど)、いも類(さつまいも、じゃがいもなど)、果物類(バナナ、ブドウなど)、砂糖など	脂肪	立派な脂肪(エネルギーに変わるためにはビタミンE)の力が重要。穀類、果物、いも類など	主食	・コロッケ・ロールキャベツ・サンマの塩焼き・キノコオムレツ・麻婆豆腐・ピーマンの肉詰め ・メカジキの煮つけ・プリの塩焼き・豚肉の生姜焼き・豚キムチ	副菜	・ほうれんそうのお浸し・こぼろサラダ・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・切り干し大根・野菜サラダ ・人参しりしり・サツマイモサラダ・納豆・ひじきのサラダ・ひじきの煮物・里芋の煮	汁物	・鶏団子とレタスのスープ・豆腐のかきたま汁	その他	・みかん・カキ・バナナ・りんご・ヨーグルト
風邪	冷え性																								
<ul style="list-style-type: none"> ・免疫力を高めるビタミンEやビタミンA ・のどを乾燥を防ぐビタミンA ・消化のよい食べ物 	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経を整える ・血行をよくするアミノ酸やビタミンB ・血行を良くするビタミンE 																								
のどが痛い																									
<ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を保護するビタミンA ・乾燥・刺激作用が弱い、のどを傷めさせない食べ物(アール・ミョウガの砂糖漬け) ・免疫力を高めるビタミンC 																									
☆栄養素を含む食品群☆																									
タンパク質	肉類、魚介類(マグロ、カツオなど)、卵、大豆、大豆製品(納豆、豆腐、おからなど)、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、牛乳など																								
炭水化物(糖質)	穀類(ご飯、パン、うどん、そばなど)、いも類(さつまいも、じゃがいもなど)、果物類(バナナ、ブドウなど)、砂糖など																								
脂肪	立派な脂肪(エネルギーに変わるためにはビタミンE)の力が重要。穀類、果物、いも類など																								
主食	・コロッケ・ロールキャベツ・サンマの塩焼き・キノコオムレツ・麻婆豆腐・ピーマンの肉詰め ・メカジキの煮つけ・プリの塩焼き・豚肉の生姜焼き・豚キムチ																								
副菜	・ほうれんそうのお浸し・こぼろサラダ・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・切り干し大根・野菜サラダ ・人参しりしり・サツマイモサラダ・納豆・ひじきのサラダ・ひじきの煮物・里芋の煮																								
汁物	・鶏団子とレタスのスープ・豆腐のかきたま汁																								
その他	・みかん・カキ・バナナ・りんご・ヨーグルト																								
まとめ	<p>5 本時の学習内容を振り返り、これから実践していきたいことをワークシートに記入する。 6 ワークシートに記入したことを数人が発表する。 ○基本はバランスよく食べること、食事だけではなく生活習慣全般を整えることが大切であることを伝える。(T1)</p>																								

5 検証授業の評価

(1) 児童生徒の姿から見ることのできる成果と課題

小学校のグループワークでは、導入で説明した、腹痛の時におすすめの食べ物である「温かいもの」「よく煮てあるもの」「すりおろしたりきざんだりしているもの」を参考にし、自分が体調不良の時に食べているものや家族に教えてもらっていること等を振り返りながら食品を選択し、活発に意見交換が行われた。主食は「うどん」を選択した班が最も多く、汁物では脂分少ない「豆腐のかきたま汁」を選択する班が最も多かった。主菜は意見が分かれたが、「煮てあるもの」「柔らかいもの」を中心に選ぶ傾向が見られた。クリームシチューに脂分が多く含まれていることを理解していない傾向があることがわかり、脂分が多く含まれるため腹痛の時にはあまりおすすめの食べ物ではないということも伝えた。ワークシートには、多くの児童が、「これから体調不良時には食事を工夫していきたい」という内容の記述をしていて、体調に合わせて食品を選ぶことの必要性について理解している様子が見られた。中には「家に誰もいないときでも今日のことを覚えて実践していきたい」など、大人に任せず自分で考えていきたいという記述も見られた。

中学校では、導入で、のどが痛い時の食事として適しているものを「ステーキ」「キムチチゲ」「カブとにんじんのクリーム煮」の中から考えさせる活動を取り入れた。教員の写真を使用したスライド教材を使用することによって、生徒が体調に合わせて食事を選ぶという行動を身近なこととして捉えることができ、授業への関心を高めることにつながった。またその活動を取り入れたことにより、生徒は授業のねらいを理解し、グループワークの方法に見通しをもつことができた。グループワークでは、食品に含まれている成分が体にどのような効果を与えるのかを示した資料を参考にしながら、Aさん、Bさん、Cさんの状況に応じた献立を、意見を出し合いながら考えることができた。

持久力をつけたいAさんに対しては、エネルギー源となる炭水化物や酸素を効率よく取り込む鉄の必要性を考え、「コロッケ」「バナナ」「納豆」等を選ぶ傾向があった。集中力を高めたいBさんに対しては、糖質をエネルギー源に変え集中力を高めるといわれているビタミンB群を意識して、「サンマの塩焼き」「豚肉のしょうが焼き」「納豆」を選ぶ傾向が見られた。冷え性のCさんに対しては、体を温めるカプサイシンやシングロールが含まれている唐辛子や生姜を意識し「麻婆豆腐」「豚肉の生姜焼き」を選択する傾向が見られた。

授業のまとめでは、「絶対にこの食事が望ましい」「それだけを食えばよい」ということではなく、本時の活動を生かしながら、自分のその時の体調や状況に合わせて食事を選択していくことが大切であるということをおさえた。また、食事だけで改善できるものではなく、望ましい生活習慣が大切であることもおさえた。ワークシートには「食物には様々な効果があることが分かった」等の記述とともに、「今日の学習を生活に役立てたい」という言葉が多くみられ、食品の成分が体へ様々な効果を及ぼすことについての関心や、自分の体調に合わせて食事を選択していこうという意識が高まったものと考えられる。

(2) 検証授業後の調査結果の分析

検証授業の前に行った実態調査の質問を、授業の約2週間後に実施し、授業前後の比較を行った。

表3 「①食事の内容が体調に影響をあたえることがありますか」 (%)

	A小学校		B小学校		C中学校		D中学校	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
思う・少し思う	45.7	72.2	70.6	93.9	65.7	69.7	80.0	88.2
思わない	22.9	2.8	8.8	0	14.3	18.2	5.7	2.9
わからない	31.4	25.0	20.6	6.1	20.0	12.1	14.3	8.8
授業前後の比較	事前に「思わない」と回答した児童の多くが事後で「思う・少し思う」と回答した。		事後では全員の児童が「思う・少し思う」と回答した。		事後では「わからない」と回答した生徒が減少し、「思う・少し思う」の割合が増えた。		事前から「思う・少し思う」と回答していた割合が高かったが、事後ではさらにその割合が高くなった。	

表4 「②体調が悪いときや大会の前などに、意識して食事の内容を変えようと思いませんか」 (%)

	A小学校		B小学校		C中学校		D中学校	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
思う	42.9	52.8	58.8	100.0	34.3	57.6	40.0	58.8
思わない	57.1	47.2	41.2	0.0	65.7	42.4	60.0	41.2
授業前後の比較	事後では「思う」と回答した生徒の割合が増えた。B校においては全員の児童が「思う」と回答した。							

授業を通して、①については「思う」と回答した割合が増えたことから、食事の内容が体調に影響を与えるということについての理解が深まったと考えられる(表3)。②については「思う」と回答した割合は授業前より高くなっているものの、B校を除いて約40%の児童生徒が「思わない」と回答している(表4)。以上のことから、検証授業によって食と体調との関係に関心をもつことができたが、意識して食事の内容を変えようとする割合の大きな上昇にまではつなげることができなかった。理由としては児童生徒が現状に対して「何とか改善したい」という困り感をそれほどもっていないことと、自分で食事を変えていこうとする機会が少ないということが考えられる。

ただし、①の質問で「思う・少し思う」と回答した児童生徒の中で、②の質問で「思わない」と回答している割合は小学校と中学校を合わせて授業前では54.9%であったのに対し、授業後では26.8%に減少したことから、自分でできることを取り組んでいこうという意識は向上したと考えられる。

Ⅲ 研究のまとめ

今回の研究では、養護教諭が実践する食に関する指導として、児童生徒が自らの体調と食との関わりに関心を持ち、健康に過ごすためには自分がどのように工夫していけばよいかを考え、実践することができるようにすることを目指した。

検証授業では、保健室利用状況の活用や体調不良が起こるメカニズムの説明等の養護教諭の専門性を生かした内容と、児童生徒が体調に合わせて食事を選ぶというグループワークを取り入れた。授業前後の調査結果の比較データや授業の姿からは、食と体調との関わりについての意識が向上し、場面に応じて食事の内容を変えていきたいという意思が見られ、体調と食との関わりについての関心が高まったものと考えられる。また、中学校の学校給食が開始されたタイミングで取り組んだことや、学校栄養職員や家庭科教諭と連携し、体調不良時等に適している食事や、教材として取り上げる食品について共通理解を図り、該当学年の既習内容を確認したことも、食に関する指導を進める上で重要なものであったと考える。

指導方法の工夫として、食事の内容が体調に影響を与えることがあるということを理解できるようにするために、検証授業の中で児童生徒が自分の体調や状況に合わせて食品を選択したり、自分でできることを考えたりする活動を取り入れた。自分の健康課題として捉え、自分でできることを実践したいと意思決定できるように、児童生徒が日常経験していることや身近な事例等から考えさせるようにした。それを促すために作成した身近な食材を使用した視覚的にイメージしやすい教材は、児童生徒の思考を深め、主体的に学ぶ姿につながった。体調に合わせて食事をするということは児童生徒にとって日常的なことでありながらも、改めて授業の中で他者と意見を交換し合ったり、理由を考えて食品を選択したりする活動に、興味をもって楽しみながら取り組んでいた。楽しい授業は児童生徒の心に残り、やってみようという意欲につながるものと考えられる。

課題としては、検証授業でのワークシートに、「間違っただけの食事を選択してしまった」「継続して食べていきたい」等の記述が見られたことである。一度の食事だけではなく、望ましい食習慣の積み重ねが大切であること、また、絶対にこの食事が望ましいというような正解や不正解を導き出すものではなく、自分のその時の体調や状況に合わせて食事を選択していくことが大切であるということさらにはわかりやすく授業の中で伝える工夫が必要である。一度の授業で伝えられることには限りがあり、継続した指導を行ったり授業後の指導の効果を維持したりしていくためには、各教科や食に関する指導との関連を考え、計画的・組織的に課題の解決に向けて取り組む必要がある。授業の内容を再び個別の指導につなげたり、授業の内容を紹介した保健だより等を発行し家庭への啓発を図ったりすることも、養護教諭の専門性を生かした継続した取組として有効と考える。

最後に、本研究を進めるにあたり、ご指導、ご助言をいただいた先生方、また、研究をご支援していただいた研究員所属校の校長先生ならびに教職員の皆様から感謝申し上げます。

【参考・引用文献】

- 1 弘前大学大学院教育学研究科養護教育専攻養護教育専修 横濱克子『平成 23 年学位論文 食に関する指導への養護教諭の関わり (10G P 303)』 2011 年
- 2 川崎市教育委員会『学校における食に関する指導プラン (小学校)』 2012 年
- 3 川崎市教育委員会『学校における食に関する指導プラン (中学校) (平成 28 年 11 月改訂版)』 2016 年
- 4 川崎市立学校栄養研究会『食育推進授業一覧表』 2016 年
- 5 文部科学省『食に関する指導の手引き』 2010 年
- 6 文部科学省・国立教育政策研究所教育課程研究センター『楽しく豊かな学級・学校生活をつくる特別活動(小学校編)』 2013 年
- 7 文部科学省・国立教育政策研究所教育課程研究センター『学級・学校文化を創る特別活動(中学校編)』 2016 年
- 8 文部科学省『栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育』 2017 年
- 9 文部科学省『小学校指導要領解説 家庭編』 2017 年
- 10 文部科学省『中学校学習指導要領 技術家庭編』 2017 年
- 11 宗像伸子監修『からだにうれしいキッチン栄養学』高橋書店
- 12 白鳥早奈英監修『最新版 知っておきたい栄養学』学研
- 13 池上康子監修『おいしいクスリ食べもの栄養辞典』日本文芸社
- 14 牧野直子監修『世界一やさしい! 栄養素図鑑』新星出版社
- 15 公益社団法人全国学校栄養士協議会『新しい食育 小学校Ⅱ 授業アイデア例』
- 16 女子栄養大学出版部『バランスのよい食事ガイド なにをどれだけ食べたらいいの? (第3版)』
- 17 中道武『食べて治す医学事典』主婦と生活社

【指導助言者】

横浜国立大学教育学部 教授 (川崎市総合教育センター専門員) 物部 博文