

児童の実態に合った食に関する指導 ～食事のマナー向上と定着を目指して～

愛知教育大学附属名古屋小学校

栄養教諭 祖父江恵

1 はじめに

本校は、一般21学級、帰国3学級から成る、愛知教育大学の附属学校である。

本校における食育は、総務主幹・研究部長・教務部長・養護教諭・栄養教諭で構成される食育保健研究部が中心となり、全校体制で取り組んでいる。学級活動や給食指導、掲示物による指導を中心に、食育の充実を図っている。

2 課題設定

本校の児童は、給食の様子や食生活調査の結果から、給食が好きで楽しみにしていると言える。また、食育の授業で学んだことを、給食や家庭で実践しようとする姿勢も見られる。一方で、ほぼ全学年に共通して、以下のように正しい食事のマナーが身に付いていないことが分かった。

(1) 食事の挨拶に対する意識が低い

給食の前後に学級の全員で行う挨拶に対する意識が低く、挨拶の途中で食べ始める、挨拶の声が小さい等、形式的に行っている様子が見られる。調理場へ食器具を返却する際の挨拶も同様である。

(2) 食器に米粒や野菜を残したまま返却する

全学年を通して、食器に食べ物を残さずにきれいに食べるという意識が低く、米粒や野菜を食器に残したまま返している。

(3) 偏った食べ方をする

- ① おかずと米飯を交互に食べずに、おかずだけを先に食べる「ばっかり食べ」をしている。その結果、最後に米飯だけを残してしまう児童が、低・中学年を中心に多い。
- ② 井やカレーといった米飯にかけて食べる献立のときだけでなく、煮物やみそ汁等も米飯にかけて食べる。児童は、「家でもこうやって食べる」と話しており、自分の食べ方が偏っているという意識はないようである。

(4) よく噛まずに食べる

- ① よく噛んで食べることを意識できておらず、10回未満の咀嚼で飲み込むように食べている。このような児童は、給食を食べ終わるのが5～10分以内と早い傾向にある。
- ② ゆっくり時間をかけて食べている児童も、何度も噛んでしっかり味わいながら食べる様子は、あまり見られない。

(5) 正しく箸を使えない

- ① 箸の正しい持ち方ができず、うまくおかずを挟めずにこぼしながら食べたり、どんなものもスプーンのようにすくって食べたりする姿が、低・中学年を中心に多い。
- ② 「くわえ箸」や「さし箸」といった、「嫌い箸」をしている姿がよく見られる。

正しい食事のマナーを身に付けることは、一緒に食事をとる相手への思いやりであり、楽しい食事につながるものでもある。豊かな社会生活を営むためにも、基礎的な生活習慣が形成される小学生の時期に、正しい食事のマナーを身に付けさせる必要があると考える。

そこで、児童の食事のマナーの向上と定着を目指し、食育の取組を行うことにした。

取組は、学級活動、給食事前指導として行う15分間の食育ミニ授業、掲示物による指導の3種類を中心として行った。以下に、取組の一部を紹介する。

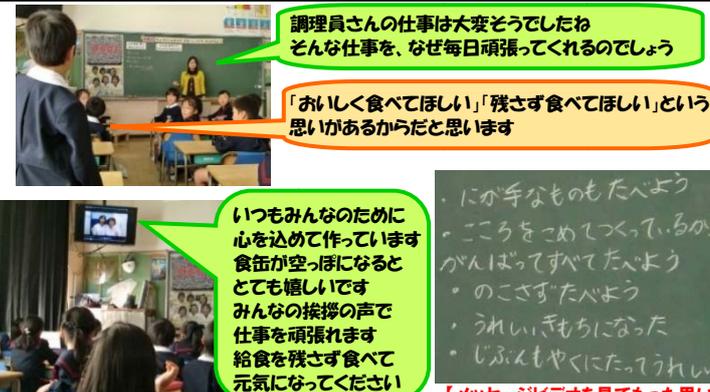
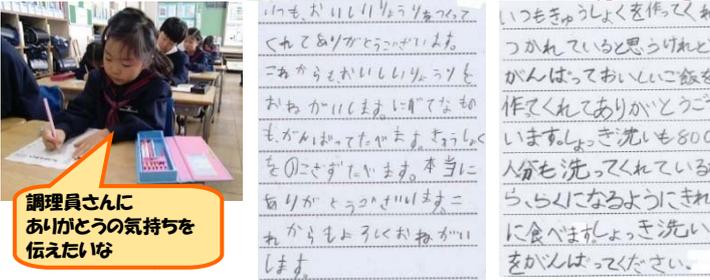
3 取組内容

(1) 学級活動における指導

① 1年生 「調理員さんにありがとうを伝えよう」

目標

給食づくりに対する調理員の苦労や思いについて知ることを通して、調理員に感謝して給食を食べることの大切さに気づき、給食を残さずに食べたり、心を込めて食事の挨拶をしたりしようという気持ちをもつことができる。

	授業の流れ	児童の様子等
つかむ	<p>1 めあてをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 給食用と家庭用の調理器具に触れ、その違いに気づく。 ○ 全校800人分の給食が6人の調理員によって作られていることを知り、給食が作られる様子のビデオを見て、調理員の仕事の大変さに気づく。 	 <p>家のザルよりずっと大きい!</p> <p>すごく重くて長い! こんな物を使っているんだ</p> <p>調理員さんは、どんな気持ちで給食を作っているんだろう...</p> <p>【ビデオを見た感想】</p>
知る・体験する	<p>2 調理員の思いを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ なぜ自分たちのために、毎日大変な給食作りをしてきているのかについて目を向け、調理員の思いを考える。 ○ 調理員からのビデオメッセージを見て、調理員が自分たちの成長や健康を願い、おいしく食べてほしいと思っていることに気づく。 	 <p>調理員さんの仕事は大変そうでしたね そんな仕事を、なぜ毎日頑張ってくれるのでしょう</p> <p>「おいしく食べてほしい」「残さず食べてほしい」という思いがあるからだと思います</p> <p>いつもみんなのために心を込めて作っています 食缶が空っぽになるととても嬉しいです みんなの挨拶の声で仕事を頑張れます 給食を残さず食べて元氣になってください</p> <p>【メッセージビデオを見てもらった思い】</p>
深める	<p>3 感謝の気持ちを手紙に書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分たちがもらった思いを調理員に知らせることで、感謝の気持ちを伝えたい、という思いをもつ。 ○ 調理員に、自分の思いを伝える手紙を書く。 	 <p>調理員さんにありがとうの気持ちを伝えたいな</p> <p>【児童が書いた感謝の手紙】</p>
生かす	<p>4 調理員に手紙を渡す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 調理員に手紙を渡し、感謝の気持ちを言葉でも伝える。 	 <p>ありがとう! これからも頑張っておいしい給食を作るね たくさん食べてね</p> <p>いつもおいしい給食をありがとうございます</p> <p>これからも、お仕事を頑張ってください ぼくたちもしっかり給食を食べます</p>

指導後の児童の姿

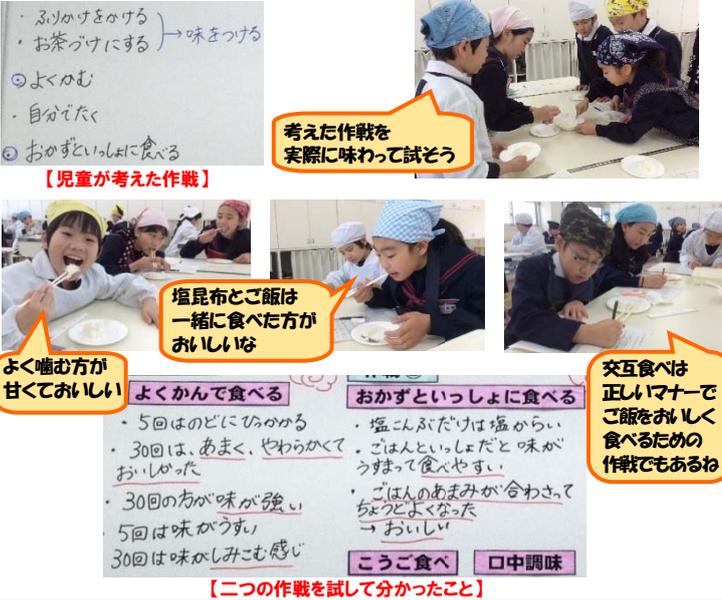
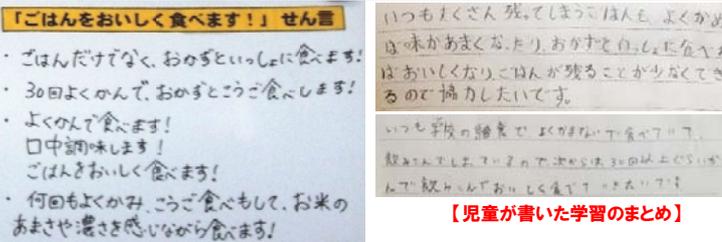
授業後、学級に給食訪問を行い、「今日は100個の玉ねぎの皮をむいて、切ってくれたよ」「みんながきれいに給食を食べたら、調理員さんも喜ぶね」といった声かけを行った。児童は、「**今日も頑張ってくれたんだね**」と言い、大きな声で、心を込めて食事の挨拶をすることができた。また、「**ご飯粒を残すと調理員さんが大変だから、きれいに食べなきゃいけないよ**」と児童同士で声をかけ合いながら食べることができていた。

さらに、給食の返却時には、給食当番の児童が調理員に向かって「**ごちそうさまでした**」「**おいしかったです。ありがとう**」と言いながら食器を返す姿が見られた。

②4年生 「ごはんをもっとおいしく食べよう大作戦」

目標

米飯をよりおいしく食べるための方法を考え、試す活動を通して、よく噛んで食べたり、「交互食べ」で口中調味をしたりしながら味わって食べようという気持ちをもつことができる。

	授業の流れ	児童の様子等
つかむ	<p>1 めあてをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 前日の給食で残された米飯を見て、残食の多さに気づき、その理由を考える。 ○ 米飯のおいしい食べ方を知ることで、米飯を残さず食べられるようになりたいという思いをもつ。 	 <p>どうしてこんなにごはんが残るのでしょうか？</p> <p>重い！こんなに食べ残すのはいけないね…</p> <p>おかずを先に食べるとごはんが余るからごはんだけでは味がしなくて飽きるよ</p>  <p>じゃあ、ごはんをおいしく食べることができれば残らなくなるんじゃないかな！？</p>
知る・体験する	<p>2 米飯をおいしく食べるための方法を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米飯をおいしく食べるための作戦を考える。 ○ 「よく噛んで食べる」作戦として、米飯を5回噛んだときと、30回噛んだときの違いを比べる。 ○ 「おかずと一緒に食べる」作戦として、塩昆布と米飯を別々で食べたときと口の中で一緒に食べたときの違いを比べる。 	 <p>ふりかけをかける お茶づけにする → 味をつける</p> <p>よく噛む 自分でたぐ おかずといっしょに食べる</p> <p>【児童が考えた作戦】</p> <p>考えた作戦を実際に味わって試そう</p> <p>塩昆布とご飯は一緒に食べた方がおいしいな</p> <p>よく噛む方が甘くておいしい</p> <p>よくかんで食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5回はのどにひかめる ・30回は、あまく、やわらかくておいしかった ・30回の方が味が強い ・5回は味がうすい ・30回は味かしみも感じ <p>おかずといっしょに食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布だけだと塩が強い ・ごはんといっしょだと味がうすまって食べやすい ・ごはんのあまみと合わさってちよつとよくなった → おいしい <p>交互食べは正しいマナーでご飯をおいしく食べるための作戦でもあるね</p> <p>こうご食べ 口中調味</p> <p>【二つの作戦を試して分かったこと】</p>
深める	<p>3 米飯をおいしく食べる作戦を食生活の中で実践するための練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ おにぎりを調理して味わい、「よく噛んで食べる作戦」、「おかずと一緒に食べる作戦」の練習をする。 	 <p>具とごはんが混ぜておいしい！</p> <p>手作りのおにぎりで作戦を練習するよ</p> <p>よく噛むと甘く感じる</p> <p>ごはんがおいしくなる作戦を覚えたよ！</p>
生かす	<p>4 これからどのように米飯を食べていきたいかについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の米飯の食べ方を振り返り、「ごはんをおいしく食べます！」宣言を作る。 	 <p>「ごはんをおいしく食べます！」せん言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんだけでなく、おかずといっしょに食べます！ ・30回よくかんで、おかずとこうご食べします！ ・よくかんで食べます！口中調味します！ ・ごはんをおいしく食べます！ ・何回もよくかみ、こうご食べても、お米のあまみや濃さを感じながら食べます！ <p>いつもよく噛んで食べている人は、よくかめば味があまくなる。たり、おかずをいっしょに食べればおいしくなり、ごはんが残ることが少なくなるので嬉しかったです。</p> <p>いつも学校の給食でよくかんで食べて、よくかんで食べているので、お米のあまみや濃さを感じながら食べたいです。</p> <p>【児童が書いた学習のまとめ】</p>

指導後の児童の姿

授業後、児童から「今日は一口30回噛んで食べたよ」「このおかずを、口の中でごはん混ぜながら食べたら、すごくおいしかったよ」「今までごはんだけ残していたけど、ごはんをおいしく食べる作戦で完食しているよ」という声が聞かれた。児童は、以前よりもよく噛んで味わいながら食べること、「交互食べ」をすることへの意識が高まったようである。

(2) 15分の食育ミニ授業における指導

全学年共通 「箸の正しい使い方を知ろう」

箸の正しい使い方を身に付けることは、全学年に共通の課題である。そこで、全学年に実施している給食訪問の前に、箸の正しい使い方について15分間の食育ミニ授業を行い、その後の給食訪問時の個別指導につなげた。

授業の流れと児童の様子

まず、箸の使い方について、クイズ形式で様々な「嫌い箸」の呼び方について知らせ、なぜいけないのかを考えさせた。出題する「嫌い箸」の種類は、低・中・高学年ごとに難易度を変えることにした。児童は、「**刺し箸はよくやっちゃう**」「**よせ箸は時々やっているけど、おかずがこぼれて危ないね**」と、自分の箸の使い方を振り返りながら考えていた。

次に、箸の持ち方については、割り箸を配付し、イラストを見せながら持ち方を確認させた後、正しい箸の持ち方で大豆をつまんで運ぶゲームを通して、持ち方の練習を行わせた。どの学年においても、ゲームは盛り上がり、楽しく箸使いの練習をすることができた。



【嫌い箸のクイズを行う様子】



【箸の持ち方を指導する様子】



【箸の持ち方を練習する児童】



【大豆運びゲームに取り組む児童】

指導後の児童の姿

授業後の給食では、ミニ授業の際にうまく箸を使えなかった児童を中心に個別指導を行った。児童は、慣れない箸の持ち方に苦戦しながら給食を食べていた。間違った箸の持ち方に慣れていると、すぐに直すことは難しいため、「家でもお家の人と一緒に練習しながら食べてみようね」と、家庭でも正しい箸の持ち方を練習するよう伝えた。

また、「**先生、この持ち方は正しいかな？**」と質問して、箸の正しい使い方を意識して食べる様子や、「**正しい持ち方をしたら、米粒を上手につまめたよ**」と、正しく箸を使えるようになったことを喜ぶ様子が見られた。

(3) 掲示物による指導

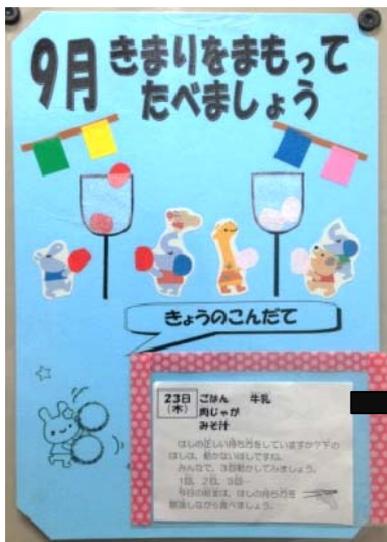
正しい食事のマナーを身に付けるためには、授業による指導だけでなく、日々の給食時間における継続的な指導が重要である。そこで、マナーについての掲示物を教室に掲示し、これを活用して毎日の給食の中で継続的に指導を行った。

掲示物は、「食器の正しい並べ方」「箸の正しい持ち方」を伝える内容とし、各学級の教室に常時掲示した。また、献立名や給食の紹介が記載され、毎日給食の前に児童が読み上げている「給食カレンダー」に、食事のマナーについての内容を加えることで、日々の給食の中で児童の食事のマナーへの意識を高めることができるようにした。

児童は、掲示物を見て、自分の食器の並べ方や箸の持ち方を確認しながら給食を食べることができていた。また、「**今日はごはんにかけていいメニューの日だよ**」「**ばかり食べじゃなくて、交互食べなきゃね**」と給食カレンダーに記載された内容を意識しながら食べる様子も見られた。



【教室の掲示物】



12日 (木) 牛乳 卵とじめん かぼちゃフライ
はしの正しい持ち方をしていますか？下のよしは、動かさないはしですね。みんなで、3回動かしてみよう。1回、2回、3回…今日の給食は、はしの持ち方を意識しながら食べましょう。

17日 (金) ごはん 牛乳 ミートボールスープ おからの煮もの グレープゼリー
「交互食べ」をしていますか？ごはんはっかめ、おかずばかり食べる「ばっかり食べ」をしていますか？ごはんとおかずは、交互に食べるようにしましょう。

21日 (火) ごはん 牛乳 あまからチキン おひたし すまし汁
食器は正しく並んでいますか？ごはんは左、すまし汁は右ですね。牛乳は右の奥、はしは手前にありますか？正しく並んでいるか、どなり同士で見ましょう。

22日 (水) ごはん 牛乳 マーボーじゃが わかめゼラダ
ごはんをきれいに食べていますか？ごはん一掴も、大掴は食べ残しです。残してしまふのは、ちっさいですね。食器にごはんを残さないように、きれいに食べましょう。

【給食カレンダー】

5 成果と課題

食事のマナー向上と定着を目指して行った食育の実践により、食器に米粒を残したり、ご飯にどんなおかずでもかけて食べたりする児童が減少した。また、児童同士で「お皿に米粒が残っているから、きれいにしよう」「今日はごはんにかけて食べる献立の日だよ」「さし箸をしているよ」と声をかけ合う姿が見られるようになり、児童の食事のマナーへの意識が高まってきているようである。

一方で、主に低学年を中心に、箸の持ち方に気を付ける、食器に米粒を残さず食べるといったマナーを意識することに気を取られすぎで、給食の時間内に食べることができなくなる児童も見られた。学校の給食という短い時間だけでは、食事のマナーを完全に身に付けることは難しい。給食だけでなく、家庭においても食事のマナーを身に付ける取組を積極的に行うことが重要であると感じた。