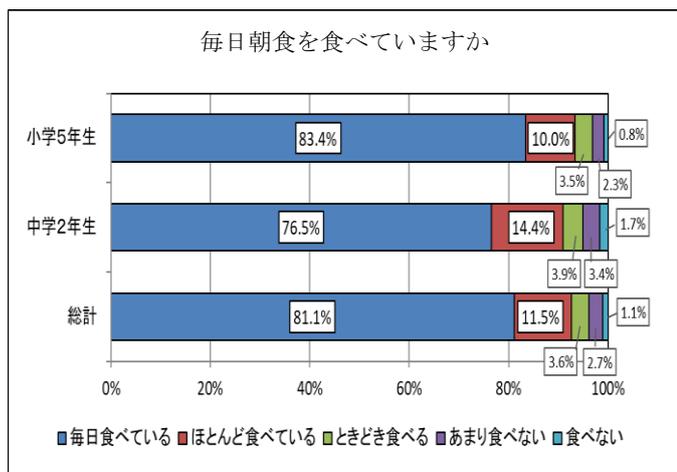
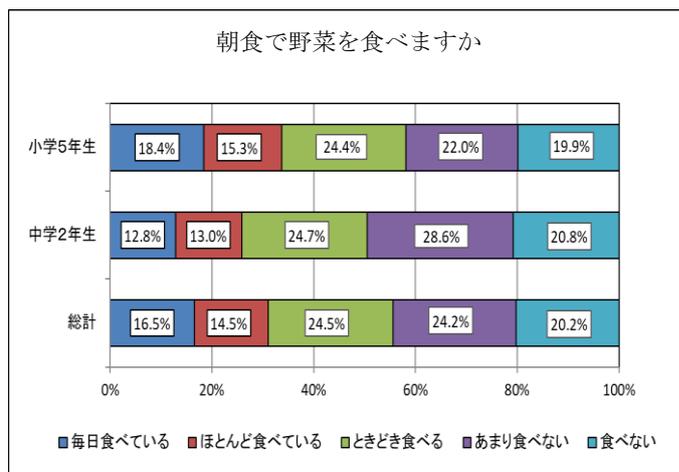


IV 重点課題に沿った研究

◎「朝食に野菜も食べよう」



【図1 朝食摂取状況の割合】



【図2 朝食で野菜を食べる割合】

令和2年度愛知県教育委員会資料より

「令和元年度児童生徒の食生活調査（愛知県教育委員会）」の結果では、朝食を「毎日食べている」「ほとんど食べている」と答えている児童（小学5年生）はあわせて93.4%、生徒（中学2年生）は90.9%であった（図1）。また、朝食に野菜を「毎日食べている」「ほとんど食べている」と答えた児童（小学5年生）はあわせて33.7%、生徒（中学2年生）は25.8%であった（図2）。

「あいち食育いきいきプラン2020」をふまえ、本協議会では、「朝食に野菜も食べよう」を重点課題と定め、各校において指導を実施している。

野菜摂取に着目した朝食指導実践例（稲沢市）

稲沢市では、生活実態調査の結果から、朝食で野菜を食べる児童生徒の割合が低いことが分かった。そのため、野菜摂取を目標とした朝食内容の改善を図る取組として、小学校4年生から中学校1年生までの4年間、学級活動や家庭科の時間に担任や家庭科担当教諭とチーム・ティーチングで授業を行った。

小学校の3年間は、朝食で野菜を食べる必要性について理解し、朝食に野菜料理を調理する実践力を身に付けることを目指した。4年生では、「デジタル紙芝居」を用いて授業を行い、朝食で野菜を食べる必要性を考えさせた。5年生、6年生では、1学期に野菜を使った朝食のおかずレシピをグループで考えさせ、レシピを「カレンダー式」や「朝食の悩み別」のレシピ集にして家庭に配布した。さらに、夏休みに家庭で朝食の調理実践をする課題を出したり、家庭科の学習へつなげるような取組をしたりすることで、野菜を取り入れた栄養バランスのよい朝食を食べることや、調理実践をしようとする意欲を持続させ、習慣化することを図った。児童の感想には「パワーアップ」や「改めて」という言葉を取り入れた記述が多く、児童の朝食や野菜に対する認識が定着してきたことを感じた。保護者からは、作ってくれた子どもへの称賛の言葉や「家族もいつもより野菜を多く食べた」などの感想、レシピ集の工夫について評価した記述があった。



【朝食の悩み別レシピ集】

これから、今日なやみを解しようパワーアップしたお
かずでできるだけ時間がない日でもしっかりと
野菜をどうと改めて思いました。

【児童の感想】

子供たちが考えた料理が斬新で面白く
食べると想像以上においしかったです。
おほい！

【保護者の感想】