

# 「食育」とは何か？



岐阜大学教授 北 俊夫

## 1. 100年以上前に「食育」を提唱

「しょくいく」とパソコンに入力しても、「食育」とはなかなか変換されない。『広辞苑』（第五版）にも「食育」の用語はない。ところが、今や「食育」のことが知らない人は少ない。「食育」は新語なのか。それとも造語なのか。

今から100年以上も前に、わが国において「食育」の重要性を説いた人がいた。その一人が石塚左玄である。左玄は福井市の出身で、医師であった。左玄が1898（明治31）年に著した図書『通俗食物養生法』の中に「食育」ということが登場している。わが国において食育の重要性を説いた最初ではないかといわれている。

食育推進の原動力になっている食育基本法の前文には、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」とある。食育は知育、徳育、体育の基礎であり、生きる基本だと強調している。

1863（文久3）年愛知県豊橋市に生まれ、神奈川県平塚市で活躍した村井玄齋（医師）は、1903（明治36）年に『食道楽』を著し、これが明治のベストセラーになった。玄齋は自ら作った料理心得歌の中で「小児には徳育よりも智育よりも体育よりも食育が先」と説いている。

左玄や玄齋が100年以上も前に主張した食育の思想が、今法律の中に復権したのである。先見の明があったというほかない。

今、各地で地産地消運動が盛んである。「地元で生産されたものを、その地元で消費する」という意味で、特に農産物や水産物などの分野で使われている。学校給食の食材に地元の産物を活用することも推奨されている。地産地消の主張の背景には、消費者の食に対する安心・安全志向の高まりや、消費者と生産者との相互理解の促進がある。

さらに、地域産業の振興など地域の活性化、地域づくりということもねらっている。

左玄もまた地産地消の重要性を主張していた。左玄は、穀物と野菜を積極的に取り入れた食生活を推奨した。玄米と雑穀を主食にして、野菜や芋類、豆類、海藻類、ごまを副食とした食事療法で効果をあげたといわれている。当時の穀物や野菜などは当然地元のものであった。左玄の研究者・岩佐勢市氏は、今各地で実践されている地産地消は、「経済活動が重視され、根底の考えが左玄とは異なる」と指摘している。「人の体は、長年住んでいる土地で採れた食材に慣れている。地域で採れる食材は体にいい。日本人は肉食ではなく穀物食だというのが左玄の考え」（『福井新聞』平成18年6月27日付）だという。人間の健康回復・向上の観点から、農産物や水産物を中心とした地産地消の必要性を説いていたのである。

食育基本法の施行が追い風になって、学校で食に関する指導（食育）が新しい教育課題としてクローズアップされてきた。栄養教諭制度の創設も、学校給食を生きた教材として活用した食育の推進を後押ししている。

## 2. なぜ、学校教育で食育なのか

子どもにかぎらず、すべての人間に共通する課題に、自らの健康を維持・向上させることがある。自らの健康や体力にかかわる課題や改善点を把握し、よりよく解決しようと努力することは、人間として心豊かにかつ健康に生きていくために不可欠である。そこで必要とされる「食べる力」は、毎日の食生活における問題解決能力である。

「食べる」行為は生きていくうえで欠かすことができない。すべての人間の関心事である。食べ方とは、食べるときの礼儀やマナー、手順や方法だ

けではない。体調不良や病気などのときを除いて、通常は食べさせられるという受動的なものではなく、自ら考え自ら判断して食べるという主体的で能動的な行為である。食べるときには、食べることに對する意欲や楽しさ、思考力や判断力、状況に応じた選択力などが総合的に発揮される。自己コントロールや自己規制など自己責任も伴ってくる。食べ方や食べる力は、自己の生き方や生きる力を形づくる重要な要素なのである。

こうした重要な意義をもつ食育を、今、学校教育において推進することが求められている。それは、社会の食環境の変化や子どもの食生活の乱れなどによる生活習慣病の低年齢化をはじめ、食をめぐるさまざまな問題が生じており、子どもの健康に深刻な影響を及ぼしているからである。

飽食の時代である。食べたいときに、食べたいものを、食べたいだけ食べることができる。その結果、人々の食生活、食習慣は大きく変化し、全体として負の方向に向かっている。糖尿病などの生活習慣病が子どもの時代に発症している。肥満傾向の増大や過度の瘦身志向、朝食の欠食など、子どもの食習慣をめぐるさまざまな問題点が指摘されている。子どものころから、望ましい食生活、食習慣を形成することが国民的な課題になっている。また、学校給食では食物アレルギーへの個別的な対応や指導が緊要な課題になっている。

子どものしつけの第一義的な責任は、当然親（保護者）にある。ところが、家庭の養育能力の低下も相まって、学校において食に関する指導が求められる時代になってきた。学校が行わざるをえなくなってきたのである。今後、学校や教師と家庭・保護者が一体になって、子どもの健康や体力の維持・向上に取り組むことが求められている。

### 3. 多様な食育実践のプログラム

学校における食育は、すでに多様な観点からの実践が始まっている。それらをアットランダムに紹介する。（ ）内は主な実施教科等を表す。

- ・健康教育の観点から、食習慣の改善、体のつくり、食の安心・安全に関する指導（給食の時間、理科、家庭科、体育の保健領域）
- ・わが国や地域における農産物や水産物などの生産活動や産業の現状に関する指導（社会科、総合的な学習）

- ・地域の食材のもつ意味や、それらを活用した調理実習（給食の時間、生活科、家庭科）
- ・食べることに關するマナー指導（給食の時間、家庭科、道徳、学級活動）
- ・地域の郷土料理、伝統的な料理など食文化の歴史に關する指導（社会科、総合的な学習）
- ・外国の食生活、食文化に關する指導（社会科、総合的な学習）

これらのほかに、国語や図画工作、音楽の時間に「食」に關する教材や題材を活用して、食に對する理解と関心を深める実践が考えられる。

食育は教科等の指導の中で展開されるが、ここでは健康教育を中心に、環境教育、国際理解教育、消費者教育、福祉教育、伝統文化教育、地域理解教育、キャリア教育などさまざまな教育課題がかかわっている。

文部科学省は平成19年3月に『食に關する指導の手引』を発行した。その中で、「食に關する指導の目標」を次のように6項目示している。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

これをみると、目標が、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化の観点から構成されていることがわかる。今後、これらをふまえた多様な実践が展開されていくものと考えられる。

きた・としお 東京都公立小学校教員、東京都教育委員会指導主事、文部省初等中等教育局教科調査官を経て現職。『食育—学校でつくる食生活の基礎・基本』（全4巻・明治図書）、『総合的な学習』のカリキュラムと実践のヒント』（光文書院）、最新刊に『学級づくりの相談室Q&A』（光文書院）がある。

# 実践に結びつく食育



オフィスしょくスポーツ主宰 管理栄養士 ことばた てるみ

## いま「食育」が必要な理由

2005年に食育基本法が施行されて以来、全国各地で食農教育が活発に行われている。一部の人は、「なぜ食べることにまで法律で定める必要があるのか」といった疑問を抱いているようだ。確かに、長年繰り返されてきた「食べる」という行為について、今さらとやかく言われるのは不思議なことなのかもしれない。

この法律ができた背景には、近年のわが国における「食」に関するさまざまな問題点があげられる。具体的には、①食生活の多様化（欧米化・簡素化など）に伴い、栄養バランスが偏り、肥満をはじめとする生活習慣病の増加・低年齢化が起きていること、②「食」の安全神話の崩壊、③低い食糧自給率（海外への食糧依存）、④伝統的な食文化の喪失、⑤廃棄食料が多いこと、などである。つまり、いつでもどこでもお金さえ払えば好きなものを好きなだけ食べられる環境になった今こそ、自分自身の体調やスケジュール、環境への配慮などを考えたうえで食べ物を選ぶ力「=食の自己管理能力（あるいは選食力）」を身につけることが、健康を維持・増進させるためには欠かせない。そういった背景を受けて、食育に関する法律ができたのである。

## 子どもの「コシヨク」が危ない！

ところで、現在各地で行われている「食育」では、子どもを対象としたものが多い。なぜなら、幼児・児童期は味覚の発達とともに嗜好が形成され、「食習慣」ができあがっていく時期だからである。つまり、この時期に栄養バランスのよい食事をとることや、欠食や偏食をなくすことの重要性を認識し、実践に結びつけておくことが、上述した問題点を減少させるには大切なためだ。

しかし、実際に最近の子どもたちの食生活を見

聞きすると、いろいろな問題点がみられる。それをひとりで表現すると「コシヨク」という言葉がピッタリだろう。「コシヨク」と聞いてまず思い浮かぶのが「孤食」ではないだろうか。独りぼっちで食べる食事をこのように表現する。確かに、独りで食べる食事は寂しく、単にカラダへの栄養補給はできても心まで満足させることはできないだろう。家族や友人・知人と会話を楽しみながら食べる食事とは雲泥の差があるはずだ。その他、食の問題となる「コシヨク」を紹介しよう（資料1）。

例えば、「個食」。これは、家族で食事をとっていても全員がバラバラなものを食べているケースを表現したものである。「庫食」は、電子レンジで「チーン！」と温めれば食べられる冷凍食品やレトルト食品を食べることを指す。もちろん、これらの「コシヨク」が絶対にダメ！というのではなく、要はさじ加減が大切なのだ。

ところで、資料1の「コシヨク」から子どもたちの食生活上の問題を考えてみると、「欠食」「偏食」「軟食」に集約できることに気づくだろう。換言すれば、この3つの問題点を解消することが「食の自己管理能力」を身につける第一歩となるのである。では、どのような食育を行えば、子どもたちの意識と知識が高まり、実行に移すようになるのだろうか。事例を交えながら紹介してみたい。

### 【資料1】食の問題「コシヨク」

- 1) 孤食：独りで食べる
- 2) 個食：個々に違うものを食べる
- 3) 呼食：宅配・デリバリー
- 4) 戸食：戸外で食べる
- 5) 庫食：冷凍庫などにストックしておける食
- 6) 糊食：グミやゼリーなど
- 7) 枯食：スナック菓子やインスタント食品など水分の少ない食
- 8) 小食：食が細い
- 9) 五食：朝食は食べず、間食、昼食、間食、夕食、夜食の5回食
- 10) 粉食：小麦粉からできている食べ物。パン・パスタなど
- 11) コ食：コンビニ食
- 12) 超食：食べすぎ、飲みすぎ

作成：ことばたてるみ



【写真1】食育セミナーの様子



【写真2】楽しい雰囲気の中で食べる食事は有効な食育の1つ

## 実践に結びつく「食育」を！

小学校低学年の子どもたちに約1時間集中して「食」の話を聴いてもらうためには、こちらが一方的に情報を提供するだけでは難しい。子どもたちに考えさせたり、発表させたりしながら行う参加型の食育が求められる。子どもたちの興味を引くためには、五感の中で最も情報力が大きいとされる「視覚」を利用して伝達力を高めるのが効果的である。そこで私は、オリジナルキャラクター「ニュートリオ®」（資料2）を活用して、「朝食の大切さ」＝「朝食から主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが、元気なカラダづくりに欠かせないこと」を伝えている（写真1）。

### 【資料2】

**ニュートリオ**

**カーボイエロー**  
 主食：ごはん、パン、麺類など。カラダや頭を動かすときのエネルギー源。

**ビタグリーン**  
 主菜：肉、魚、卵、大豆製品を使った料理。筋肉や骨、血液など、カラダをつくる。

**プロレッド**  
 副菜：野菜、海藻、きのこ類を使った料理。カラダの調子を整えたり、ウンチがよく出るお手伝いをする。

※ニュートリオ®は、こばたてるみの登録商標です。

また、ボディランゲージを使いながらの講話やクイズを交えながらの進行も「参加型」となるため、集中力を維持させやすいうえ、印象に残りやすい。

こばた：「今日、ウンチが出た人？」

子ども：「ハイ！」

こばた：「じゃあ、どんなウンチだったか覚えているかな？ 元気なときに出るウンチは、おサルさんが好きな食べ物に似た形をしているんだけど……。みんなわかるかな？」

子ども：「わかる！ バナナ。」

こばた：「そう、バナナに似た形のウンチが出たときにはお腹が調子いいよ、元気な証拠だよ！

じゃあ、バナナウンチを出すためには、どんな食事をとったらいいのかな？」

子ども：「野菜！」

こばた：「そう、野菜や海藻、きのこ類の中には、おなかの中を掃除してくれる掃除屋さんがいるんだよ。だから、苦手な野菜も残さず食べようね！」

といった具合に子どもとやりとりをしながら一緒に考え、学びとらせていくことが大切だと感じている。

写真2は、小学4年生のサッカー部の子どもたちが、褒められることにより苦手だったレバーを全員が食べられるようになったときの1枚である。食育で得た知識を実践に結びつけていくために忘れてはならないのが、「褒める」という行為である。クイズに正解したときや、一生懸命考えたとき、苦手な野菜をたとえひと口でも食べようとしたときには、とにもかくにも周囲の大人が少々大袈裟なぐらいに褒めることが大切である。褒められることは単にうれしいだけでなく、自信をつけさせてくれるからである。

「食」という文字は、「人を良くする」と書く。良いものを良いタイミングで適量ずつ食べ続けていけば、必ず人の心もカラダも良くなるということだと考えられる。私がよくかかわるプロスポーツ選手をみても、第一線で活躍している期間の長い選手ほど、自分のコンディションや試合・練習のスケジュール等を考慮して、好き嫌いせずに適量の食事をとっている。今後ますます盛んに行われる食育が、子どもたちの実践に結びつくような形で提供されることを願ってやまない。私自身も努力をしていきたいと思う。

こばた・てるみ 山脇学園短大食物科、日本女子大家政学部食物学科卒。銀行勤務後、学生時代に携わったスポーツ栄養の世界に。国立健康・栄養研究所や静岡県立大学非常勤助手などの活動を経て、2005年4月にオフィスしょくスポーツを立ち上げる。プロ野球やJリーグなどのプロ層からジュニア層まで幅広く栄養サポートを行っている。また、食育と運動を融合させた食育プログラム「食育アドベンチャー®」の考案・実践や、食育・スポーツ栄養などをテーマにした講演、飲食業者との提携による商品開発など、幅広い活動を行っている。▶「オフィスしょくスポーツ」のHPアドレス <http://www.shoku-sports.jp/>

# 食を核にして 生きる力をはぐくむ

東京都荒川区立ひぐらし小学校主査栄養士 宮島 則子



## はじめに

東京都荒川区は、都内唯一のチンチン電車（都電荒川線）が走る下町です。私の勤務するひぐらし小学校は、JR日暮里駅にほど近く、平成元年に創立された比較的新しい学校です。教育目標に「元気で なかよく かしい子」を掲げ、運動・健康教育・スポーツ活動の推進に取り組み、その結果、学校給食文部大臣賞（平成7年）・学校体育研究文部科学大臣賞（平成15年）を受賞。さらに、本年度は荒川区個性化教育推進校、食育推進重点校として各教科・道徳・特別活動・総合的な学習の時間等を通じて、食育年間指導計画のもと、全学年で積極的な取り組みを進めています。

## 給食献立を生きた教材として

さまざまな場面で、最近、子どもたちの「生きる力」が弱くなっていると感じています。これは、本校だけの問題ではなく、全国的な傾向でしょう。

そこで本校では、生きるうえで欠かせない「食」を核にして、総合的な人間教育として子どもたちに生きる力を身につけさせることを目標に、「生きる力をはぐくむ食育」の実践を平成16年度より始めました。

学校での食育ですから、当然給食献立そのものが重要な役割を担います。

- 「給食便り」を毎日発行……全児童に配布し、家庭に持ち帰らせる。栄養バランス・調理法・望ましい分量・旬の食材・食文化等、食の情報を毎日発信することで児童と保護者の「食と健康」への興味・関心を高め、希望者には給食メニューのレシピを配布するなど、家庭・地域の食生活のよきアドバイザーをめざします。
- 伝統的な食文化を伝承……旬の食材・有機無農薬野菜・各地から取り寄せるこだわり食材等を使用し、スローフードを実践。季節感と行事を大切にしています。

- 「カミカミメニュー」や「ご・ず・こん（ゴマ・豆・昆布）メニュー」など……生活習慣病予防を考えたヘルシー献立です。
- 地域のお年寄りとのふれあいや、バイキング給食……コミュニケーション能力を育てます。
- 「お母さんのための健康料理教室」、「父と子の料理教室」、「老人大学 健康講演会」……地域に根ざした活動を実践しています（写真1）。

## 総合的に広がる体験学習

- 「わくわくモーモースクール」や日大生物資源科学部藤沢農場「牧場は命の学校」などの酪農教育ファームを継続的に実施（全学年／写真2）。
- スナック菓子メーカーとのT.T……「身近なスナック菓子を考える」（3年総合）
- バケツ稲「スローフードな暮らし方」……農水省東京農政事務所の出前授業。（5年総合）
- しめ縄職人……「米づくり」で刈り取った稲わらを縛う。クリスマスリースづくり。（5年総合）
- 三陸直送の原藻わかめで「わかめは海の有機野菜 わかめの健康パワー」（5年総合）
- 「カゴメ凍々子」トマトの栽培と「トマト博士のトマト授業」……自家製トマトの手作りトマトピューレを使って、毎年9月の第1回目の給食メニューに使用。（6年総合）
- 全国養鱒組合の協力による「虹鱒の授業」と虹鱒給食を実施（3年総合）。さらに解剖実験を行い、下田移動教室での「アジの開きづくり」「かまぼこづくり」に発展。（6年理科）
- 「さやむき隊」……給食で使用するグリーンピースやそら豆、とうもろこしのサヤや皮をむく（1年生活科／写真3）。
- 環境教育として「ミミズのコンポスト」を実施し、給食残渣を堆肥化。栽培活動にも利用する。（4年総合）
- 「手作り味噌づくり」、「しょうゆ教室」など伝

## 食を核にして子どもたちの何をはぐくむべきか

日本の食の文法…主食+主菜+副菜に汁物をつけて、「一汁二菜」で完璧な栄養バランス。国際的にも評価されるすばらしい食べ方。

食材を知る…地域のもの、旬のものを大切に。新鮮なものはおいしくて栄養価も高い。

偏らない情報判断能力  
氾濫する情報の中から、  
栄養・安全性などに関  
する情報を偏りなく取  
捨選択したい。

食

### バランスのよい食事

- 1日の食事のリズムから健康的な生活習慣を築く。
- バランスのよい食品の組み合わせができる。
- 適正体重を知り、自分に合った食事量をとる。

味覚の形成  
10歳ごろまでに  
味覚の幅を広げ  
る。素材本来の  
味を知る。

自然の恵みに感謝…環境教育…人が生きる  
ための食事は、元をたどればすべて生き物。  
食べ残しやゴミ問題を考える。

コミュニケーション力…食卓を囲んで  
食事を楽しみながら人間関係を形成す  
る力をはぐくみ、自己表現を学ぶ。

簡単な料理ができる  
男の子も女の子も、自  
分の好きな料理が作れ  
ると楽しい。いざとい  
うときのために。

食料自給率…農業の大切さ…わが国の自給  
率はたったの40%。もっと自分の国でとれ  
る農作物を大事にしたい。

食を通して文化を知る…日本や地域の  
食文化に誇りをもつ。外国の食文化か  
ら多様性を学ぶ。

(参考資料：ほねぶとネット 大村直己)

生きる力



写真1 / 父の日にパパと一緒にクッキング



写真2 / 校庭に乳牛と子牛がやってきた



写真3 / さやむき隊

伝統的な発酵調味料を学ぶ。(6年家庭科)

- 一流シェフ・パティシエによる「味覚教室」を実施。(2年生活科・3年総合)
- 「カミカミスクール」……むし歯予防とかむことの大切さを、日本歯科大学や日本フィンランドむし歯予防協会、ガムメーカーと協力して長期間実施。

とにかくかもう！しっかりかもう！

### 「カミカミメニュー」

ひぐらし小の給食には「カミカミメニュー」が欠かせません。ひと口30回を目標に、よくかんで食べることに取り組んでいます。

最近の傾向として、やわらかい食べ物が好まれ、固いものは敬遠されがちです。1回の食事とかむ回数を比較してみると、現代人は弥生時代の1/6以下。多くの家庭で「やわらかいもの=おいしい」「食事は簡単に手早く」が浸透して、下ごしらえが必要なゴボウ・レンコン・豆・種実など、かみごたえあるものが敬遠されて、食卓から姿を消しつつあります。ますます「かめない子ども」が増えてきているのです。

やわらかいものばかり食べているとかむ力が弱くなり、さらに固いものを食べられなくなるといふ悪循環に陥ってしまいます。現代は、普通の食生活では、かむ回数の増加は期待できません。よくかむことを意識した食生活を心がけましょう。体、脳、心、それぞれの健康をサポートし、「生きる力」をはぐくむ咀嚼パワーは子ども時代に習慣づけることが大切です。

6月4日(むし歯予防デー)に実施する、カミカミスクールでは、「デンタルプレスケールかみ」を実施し、オクルーザーという機械を使って全児童の咬合力のデーターを取り、個人のかむ能力やかみ合わせの測定を行います。また、赤と青の咀嚼能力判定ガムをかんで、30回と60回かむことでどのように色が変わるのかの体験もします。今年は、日本歯科大学の福田雅臣教授による、むし歯予防セミナーや、平安時代に行われていた「歯固めの儀」など多彩なメニューで1日を過ごしました。

養護教諭と学校歯科医の先生方との力強い連携があってこそ、実施可能な取り組みです。

(みやじま・のりこ)

# 生活につなぐ食育

東京都品川区立源氏前小学校養護教諭 足助 麻里



## 合言葉は「いきいき」

源氏前小学校は、「学びわくわく、こころどきどき、からだいきいき」を合言葉に、研究に取り組んでいます。「学び」、「こころ」、「健康」の3つのプロジェクトの取り組みにより、子どもたちが知徳体ともにバランスよく育ってきています。

健康プロジェクトの合言葉は「いきいき」。基本的な生活習慣の確立を基盤として、子どもたちの健やかな成長のために、健康教育・食育、体づくりを「基盤づくり」「習慣化」「自立」の観点で研究・実践しているところです。

今回、簡単ではありますが、「食育」についての研究実践の一端を紹介させていただきます。

## 特別給食の実施

子どもたちの食への関心を高める工夫として、さまざまな特別給食を実施しています。

主食・主菜・副菜などをそろえて、バランスよく食事することや、会食のマナーなどを、楽しみながら身につける「バイキング給食」(写真1)。健康委員会が実施したアンケート結果から、各学年でいちばん人気のあるメニューを給食に出す「リクエスト給食」。校庭やたてわり班など、通常とは違う環境で食事をするにより食への関心を高める「お弁当給食」。各月に誕生日を迎える児童がランチルームに集まり、楽しく会食をする「お誕生日給食」など、食の関心も高まり、みんな給食を毎日楽しみにしています。給食の残さいもほとんどありません。

## 食に関する学習

本校は食に関する学習を、市民科や生活科、家庭科で行っています(「市民科」とは、従来の道徳と総合的な学習の時間、特別活動を融合させた品川区独自の教科です)。

苦手意識の強い野菜を植え、世話をさせること

で、野菜に対する興味・関心や知識を高め、積極的に野菜を食べようとする意欲を引き出し、バランスの取れた食事ができるように、発達段階に応じた指導を行っています(資料1)。また、どの指導も家庭との連携を視野に入れ、必ず宿題として「おうちの人としてきましょう」という課題を出しています。このことにより、家庭の食への関心も高まってきました。

またファイブ・ア・デイ協会や、キッコーマン、カルビーなどの企業から応援をいただいたり、地域の料亭の板前さんにきていただくなどの連携もとっています(写真3)。

どの学習も学校栄養職員と担任がチームティーチングで実施しています。栄養に関する専門的な分野は学校栄養職員がT1、学習活動が主となる分野は担任がT1となり、綿密な打ち合わせのもと、食に関する学習を展開しています。

## めざせ「はなまる朝ごはん」マスター

本校では、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝ごはんを「はなまる朝ごはん」と呼んでいます。また学校保健委員会を「いきいきサミット」と命名して、年数回実施しています(写真2)。

代表委員会と健康委員会の児童、PTA役員、教員がグループになり、「かんたんはなまる朝ごはん」(ラップおにぎりとレンジで簡単野菜スープ)を作り、試食し、『はなまる朝ごはんを食べるためにはどうしたらよいか』をテーマにしたグループディスカッションを行いました。

話し合われた内容は以下の3点です。

### (1) 早起きをしよう

朝食をしっかり食べるためには、早く起きておなかをすかせることが大切。学習用具は前の晩にそろえておき、テレビに時間を取られることなく、しっかり朝ごはんを食べよう。



【写真1】 バイクン給食



【写真2】 いきいきサミット

【写真3】 食に関する学習風景



〈ファイブ・ア・デイ協会〉  
スーパーで旬の野菜を探しました。



〈キッコマン〉  
キッコマンの栄養士さんに、だしのとり方を教わりました。



〈料亭の板前さん〉  
プロの包丁さばきやだし巻き玉子づくりを見せていただきました。

## (2) 朝ごはんづくりに子どもも参加しよう

一緒に作ると早くできて、かつ自分で作ると格段とおいしい。

## (3) 前の晩に下ごしらえをしておこう

おにぎりの具を作り置きしておいたり（具はさけフレクやたらこ、明太子など手軽なものも用意しておくともよいかもしれません）、みそ汁も前の晩に少し多めに作っておく、ゆで野菜を作っておくなどいろいろ工夫できそう。

## おわりに

さまざまな食育の実践により、食に対する関心が高まり、子どもたちは教えられたことを考え、振り返り、生活に生かそうとしてきています。また家庭の協力もあり、朝食を食べずに学校へ来る子どもはなくなりました（下図参照）。今後もさまざまな「食」への取り組みを進めていきたいと思えます。（あすけ・まり）

【資料1】 発達段階に応じた指導内容一覧

学年	教科	内容
1年	生活科	【給食室たんけん】…給食室の見学・給食主事とのふれあい 【ふれあい給食】…祖父母を招いての交流給食
2年	生活科	【給食に使われる季節の野菜と仲よくなるう】 ・季節の給食食材（野菜）の皮むきなどのお手伝い体験を通して季節の野菜や栄養などを知る。 ・季節の野菜を育てる（春：グリーンピース、夏：とうもろこし、秋：さつまいも、冬：大根）。
3年	市民科	【野菜博士になろう】…『5ADAY協会』の「スーパーマーケット」に参加、1日に食べる野菜の量などについて学ぶ。 【栄養いっぱい野菜をおいしく食べよう】…夏休み親子料理教室の実施
	市民科	【和食のマナーを学ぼう】 ・地域の方に和食のマナーを学ぶ。 ・源氏庵（校内の畳の部屋）でお膳を使用し、和食の献立の給食を食べて和食のマナーを実践する。
4年	市民科	【給食博士になろう】…給食についての調べ学習をする。 【給食のメニューを作ってみよう】…夏休み親子料理教室の実施
	市民科	【お茶の煎れ方を知ろう】…地域の日本茶インストラクターにお茶の作り方・煎れ方などを学ぶ。
5年	家庭科 市民科	【休日の朝ごはんを作ろう】 ・給食を見本にして1食の食事のとり方を知る。 ・地域の料亭の板前さんに料理の基本を学ぶ。 ・「はなまる朝ごはん」のとり方を学ぶ。 ・「はなまる朝ごはん」の調理実習を行う。
6年	家庭科	【給食の献立を立てよう】 ・食事バランスガイドで1日の食事バランスを見る。 ・給食の献立を立てる。児童が立てた献立を給食に採用する。
	市民科	【おやつについて考えよう】 ・「カルピスナックススクール」に参加する。

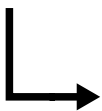
食育の成果

平成16年度

朝食未摂取：2.5%

主食のみ：22.3%

「はなまる朝ごはん」：11.7%



平成18年度

朝食未摂取：0%

主食のみ：3.9%

「はなまる朝ごはん」：39.7%

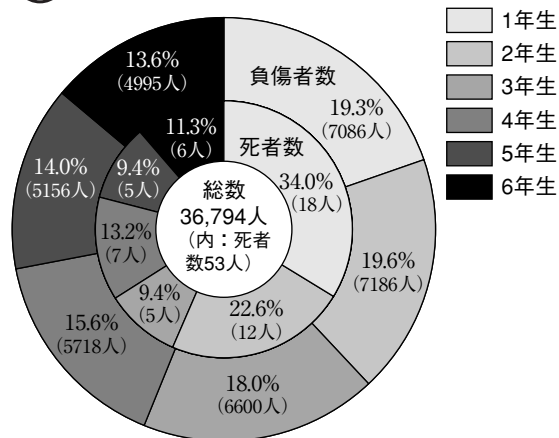


# 最新統計数値

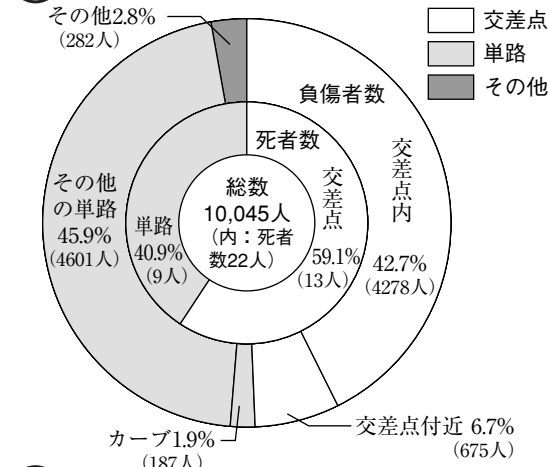
◆平成17～20年度用『小学保健5・6年 教師用指導書』P.106, P.88～89(次ページ)に対応しています。

【資料1】小学生の交通事故(交通事故総合分析センター『交通統計』平成18年版より)

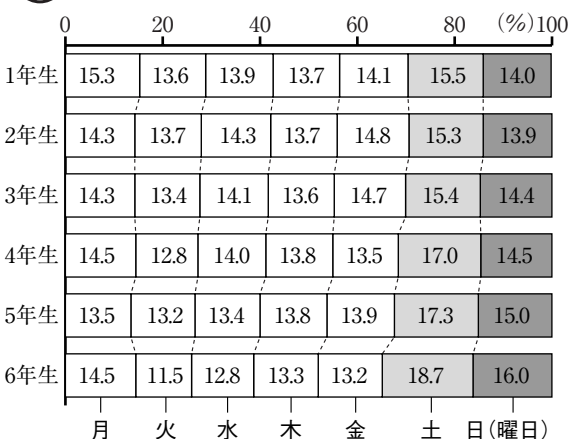
## 学年別死傷者数の割合



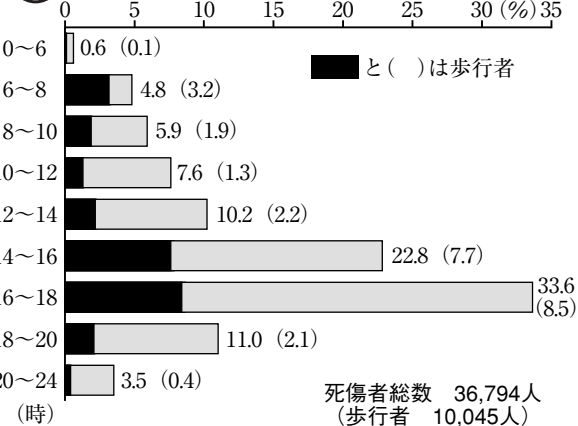
## 歩行者の道路形状別死傷者数



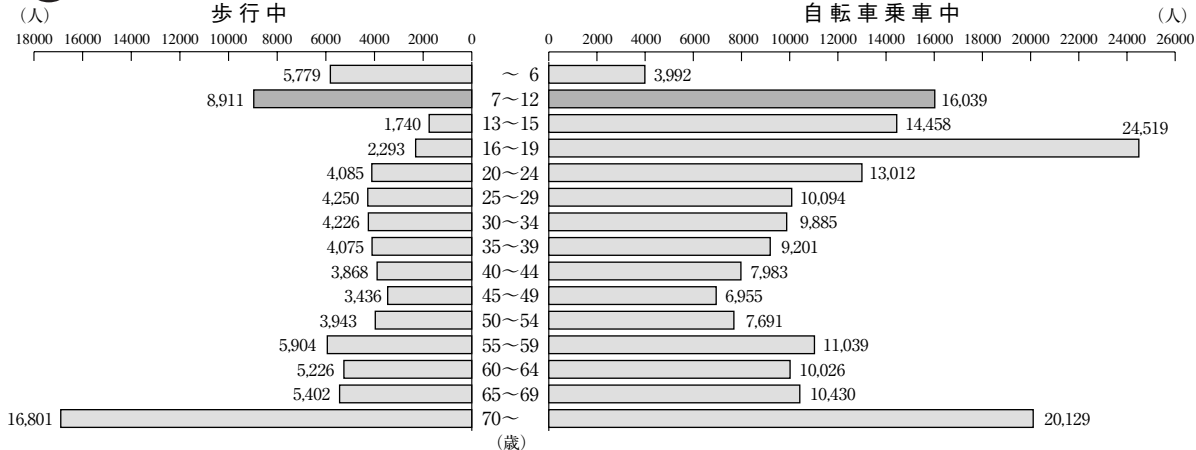
## 学年別・曜日別死傷者数の割合



## 時間帯別死傷者数の割合



## 歩行中と自転車乗車中の交通事故死傷者数(年齢層別)

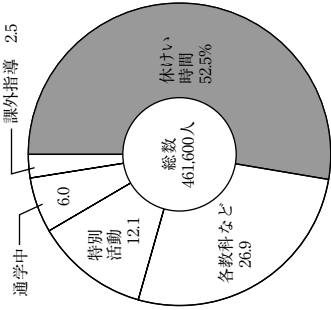


**参考資料**

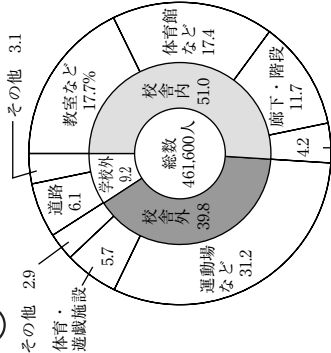
(独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害—20」2003年度調査)

**資料** 学校生活でのけが(グラフはすべて小学生)

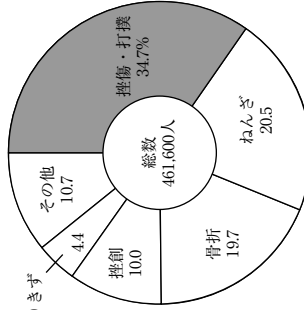
**どこで起こっているか**



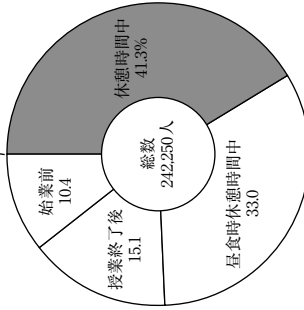
**どこで起こっているか**



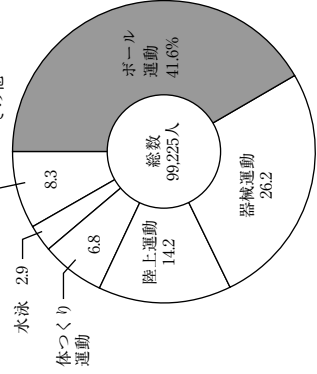
**どんなけがが起こっているか**



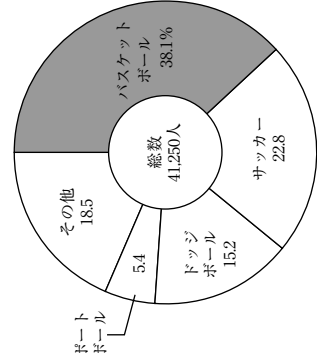
**どんな休み時間にけがは起こっているか**



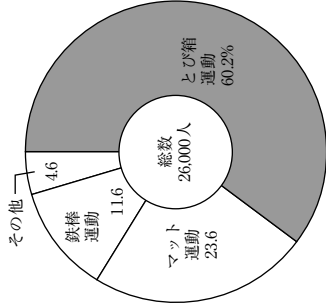
**体育的活動でどんな運動にけがが多いか**



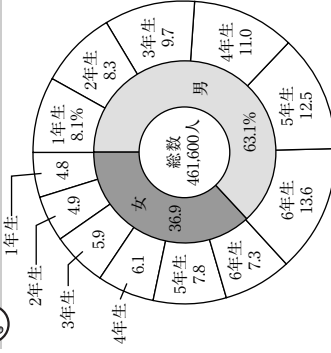
**ボール運動でどんな種目にけがが多いか**



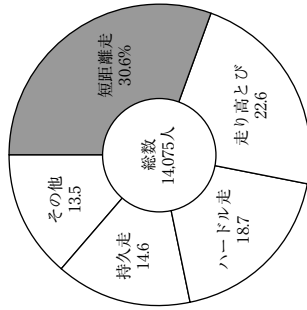
**器械運動でどんな種目でけがが多いか**



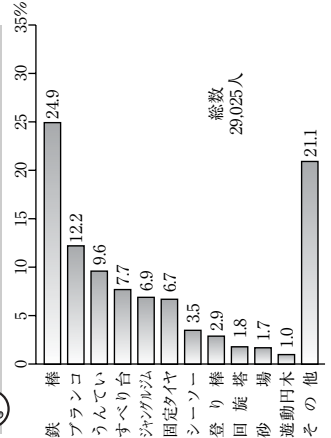
**男女別・学年別のけがの割合**



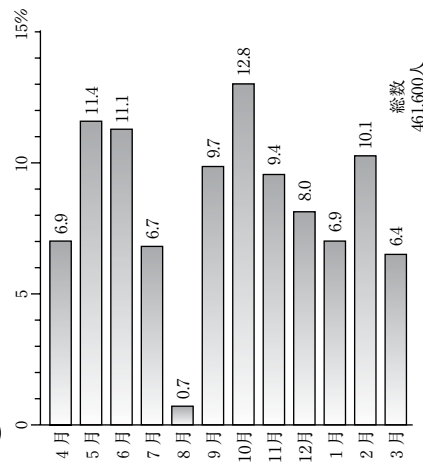
**陸上運動でどんな種目でけがが多いか**



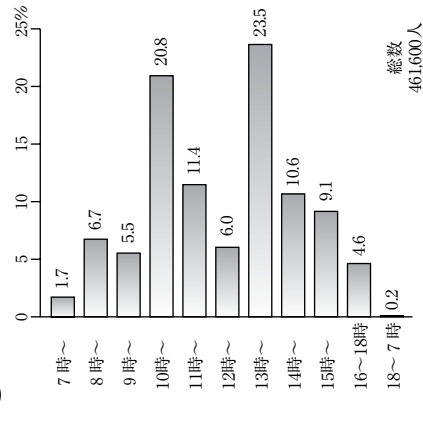
**どんな遊具でのけがが多いか**



**何月に多く起こっているか**



**何時に多く起こっているか**



※75%に縮小しています