

〈給食と関連した活動〉小学校第5学年

新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

新学習指導要領と関連する内容：特別活動 第2の学級活動の2の(2)

食事バランスガイドを活用した学習活動の概要

平成18年度に、食農教育を実施している新潟市内4小学校の5年生に、「新潟市版こども食事バランスガイド」を用いて、「健康に良い食生活をしよう」という食育プログラムを行いました。プログラムの目標と内容は、ライフスキル教育の考え方をふまえ、段階的に構成しました。すなわち、最初は「課題の発見」として1回目の授業で自分の食事チェックをして問題への気づきをねらい、次に「技の習得」として、授業と給食の時間に、「食事バランスガイド」を用いて自分の必要な食事の量と質を知り、食事をチェックするスキルの習得を目標としました。その次は「目標設定」として、3回目の授業で自分の食事の課題を確認し改善目標をたて、次の「他者に伝える」では、改善目標を家族に提案し、家族の食事チェックをして家族からコメントをもらうようにしました。そして、最後の「自己評価」では、各学習のワークシートに自分で振り返りのコメントを書きました。以上の活動を、総合的な学習の時間45分×3回、家庭での学習2回、給食の時間5回、冬休みの宿題1回で行いました。(P.63 学習プログラム参照)

給食も活用した地方版食事バランスガイドの作成

学習教材とした「新潟市版こども食事バランスガイド」は、新潟市教育委員会、新潟県農業協同組合中央会、保健所、地域栄養士協議会、食生活改善推進協議会、市内の大学関係者など、様々な関係者が連携・協力して作成しました。その特徴は、①小学生高学年向けとしたこと、②学校給食に加え、地元の食材を使用した地元の家庭料理を取り上げたこと、③料理はすべて作って写真撮影し、目で見て分かりやすいこと、④おやつについても記載していること、⑤料理の地元産自給率を算出し記載していること、⑥ワークシート付きで自己学習できる構成であること、などです。

給食の時間を活用した学習の繰り返し

まず、授業で「食事バランスガイド」の基本、すなわち5つの料理グループと料理グループごとのおおまかなSV数の把握方法を学習した後、その日の学校給食にSV数が書いてあるチェック表を使って、給食のSV数を確認する活動を4回繰り返しました。そして最終の5回目には、学校給食の各料理のSV数を自分で数えてみることにしました。このように、給食を利用して同じような学習を繰り返すことで、児童は学校給食の料理がバランスのとれていることを再認識し、「食事バランスガイド」を使って、自分の食事をチェックして食べられるようになることをねらいました。

新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

学習プログラム

形式	回数	目標	目的	内容
講義3回、宿題2回	1回目	1	食べ物と自分の健康について関心をもつ。 「食事バランスガイド」の考え方を知る。	将来のなりたい自分をイメージさせ、そのために何が重要か考えさせる。 食事の基本形態(主食、副菜、主菜)を知り、その組み合わせで栄養のバランスが良くなることを知る。 「食事バランスガイド」の分類と、順序まで分かる。
	宿題1	1	分類できるスキルを磨く。	1日分の食事記録をつけ、料理グループに分ける。
	2回目	1	「食事バランスガイド」のグループごとに自分の適量が分かる。 料理をSV数に換算できる。	答えあわせ(分類が正しいか、おやつや飲み物が入っていないか)。 「食事バランスガイド」に従い、1日の自分の適量を調べる。 料理をSV数に換算できる。
	宿題2	1、 2	自分の食事を適量と比較するスキルを磨く。 家庭の食事を話題にする。	自分の食事記録をつけてSV数を計算する。 親と一緒にやってみる。
	3回目	1	自分の食事記録のチェック表を用いて、健康面から自分の食事の問題点に気づく。	答えあわせ(SV数の換算が正しいか)。 複合的な料理の数え方ができる。 1日の中で、自分は何を増やして、何を減らせば良いか組み立てられる。 将来のなりたい自分をイメージさせ、健康になろうとする意識をもたせる。 親に感想を書いてもらう。
給食を通した学習指導(5回分)	1回目 4回目	1	学校給食の料理がグループごとにバランスがとれていたか確認する。	学校給食を題材にして、あらかじめSV数が書いてあるチェック表を使い、SV数を確認し、食べ残した料理を訂正する。
	5回目	1	学校給食を題材に「食事バランスガイド」を使って、食事チェックをして食べるスキルをつける。	学校給食を題材にして、その組み合わせや量によりSV数に換算する。
冬休みの宿題		2	家族に「食事バランスガイド」の使い方について伝え、子ども自身の知識、態度、行動を定着させるとともに、家族の知識、態度、行動を変える。	「食事バランスガイド」を用いて、自分の食事のSV数を計算する。 別の日に、親(父親、母親の両方とも)の食事のSV数を計算する。 お家の人に結果を伝え、感想を書いてもらってくる。

図：にいがた子ども食事バランスガイド



チェック! しやしよく みくきい しやきい 主食・副菜・主菜って何か調べてみよう

なるべく新潟でとれたものを使いましょう

給食1(料理の区分がわかりやすい例)

給食2(料理の区分がわかりにくい例)

活用事例⑥ 新潟市版子ども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

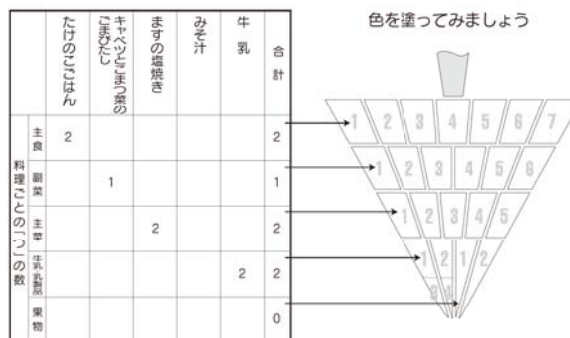


「つ」の数え方を練習しましょう。

□例 1

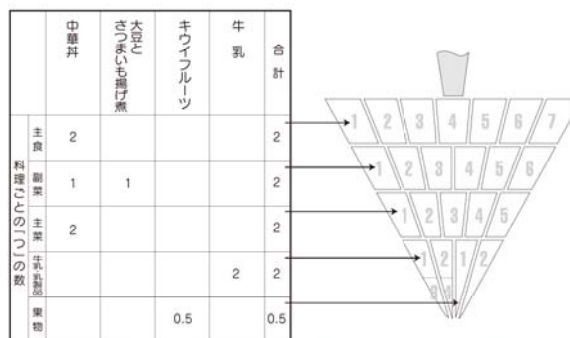


□例 2



数え方のポイント

- みそ汁の具の量が少ない時は数えません。
- アーモンドは少しなので数えません。



数え方のポイント

- 中華丼は、主食・副菜・主菜が入っているので、グループに分けて数えます。
- 豆の量が少ない時は、さつまいもだけを数えます。

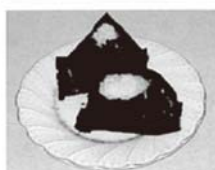
料理「つ(SV)早見表」(資料)

主 食



ごはん(大盛り)5・6年生

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 100%
(501%)



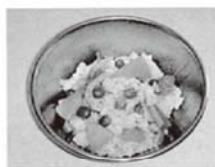
セルフおにぎり

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 98%



ようふう しゃく 洋風3色ごはん

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 97%



たけのこごはん

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 83%



ちゅうわぐん 中華丼

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 49%



ソフトめん

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 0%



しゃく 食パン(60g)

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 0%



コッペパン

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 0%



ごはん(中盛り)1~4年生

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 100%
(501%)



げんまい はん 玄米ご飯(中盛り)

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 100%
(501%)



てまり すし 手まり寿司

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 90%



さけ めし 鮭のわっぱ飯

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 80%

給
食

家
庭
食

活用事例⑥ 新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム

家庭食



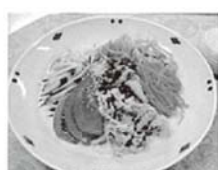
なす味噌のおにぎり

主 食 ● ●
副 菜 ●
主 菜 ●
乳製品 ●
果 物 ●
地元自給率 100%



キャベツのソース丼

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ●
乳製品 ●
果 物 ●
地元自給率 98%



かわり冷麦

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 74%



たけのこ和風スパゲティ

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 7%

副 菜



白菜のクリーム煮

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 72%



ツナとブロッコリーのサラダ

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 73%



豚汁

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 82%



きのこ汁

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 65%



じゃがいものきんぴら

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 89%



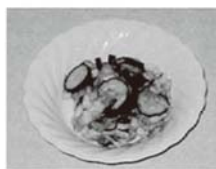
カラフルビーンズ

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 87%



なすとかぼちゃのそぼろあんかけ

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 67%



くきわかめのサラダ

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 100%



風味漬け

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 100%



中華サラダ

主 食 ● ●
副 菜 ● ●
主 菜 ● ●
乳製品 ● ●
果 物 ● ●
地元自給率 63%

給 食

特別活動

このコラムでは、特別活動の中で、「食事バランスガイド」を活用できる取組として、児童会活動と宿泊行事の事例を紹介します。

長橋小学校では、バランスを考えた朝ごはんへの意識づけを全校生徒に対して図った時に、児童保健委員会が、朝ごはんバランスチェックのやり方をビデオにとって、全校に放送しました。ここで行われた、料理を使われている食材・食品から主食、副菜、主菜に分けて、自分の朝ごはんに足りていないものを考える方法は、食べた料理を「食事バランスガイド」の5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分類する時にも応用することができます。

また、狛江第五小学校のように、宿泊行事の食事(朝食、夕食)をバイキングで行っている場合は、その時に多種多様な献立から料理を選ぶために、「食事バランスガイド」を活用することが考えられます。

青森県五所川原市立長橋小学校(小学校全学年)

小学校全学年朝ごはんバランスチェック

めあて

朝ごはんを通じて、赤、緑、黄の食材から、主食、副菜、主菜を考える。

内容

朝ごはん食べた物を「食材カード」から選び、カードに貼ってあるシールをもとにしてカードを「主食」「副菜」「主菜」「その他」のプレートに分けて貼ることで、自分の朝ごはんに不足している物を考えることができます。

さらに、アドバイスカードによって、今後どんなことに気をつけると朝ごはんのバランスが良くなるかを知ることができます。

「食材カード」は調理前の食材としたので、事前に説明をしないと、子どもたちはやり方を理解できないと予想できました。そのため、児童保健委員会を使って朝ごはんバランスチェックのやり方をビデオに撮って給食の時間に全校に放送しました。せっかくの機会なので、ビデオではやり方の説明だけでなく、朝ごはんの大切さについてもふれました。

朝ごはんチェックは、保健室の外の廊下に掲示し、自由に子どもたちが行えるようにしました。ビデオでの説明が分かりやすかったようで、ビデオ放送直後から1年生もきちんとやり方を理解して、朝ごはんのチェックをしていました。

カードを自分で貼ったり、はがしたりするのがとても楽しいようで、朝ごはんバランスチェックは子どもたちにとても好評です。ただ楽しんでいるだけではなく、「今日は副菜がなかった」「主食とその他しかなかった」「今日は全部そろったぞ」など、きちんと意味を理解し、バランス良く食べることを意識するようになってきています。

掲示した当初は、朝に何を食べたかをなかなか思い出せずに、チェックできない子どもが特に低学年に多くいましたが、慣れてくると、すぐに思い出してチェックしていました。自分が食べている物に、関心を持つきっかけになったようです。

この掲示物を通して、教諭と児童と一緒に操作しながら会話することは、不足している栄養を補うためにどんな工夫ができるかを一緒に考え、児童自身が取り組めることをアドバイスする良い機会となっています。

このように、主食、副菜、主菜、その他のそれぞれがそろっているかどうか注目に、食事のバランスがとれているかを確認する方法は、「食事バランスガイド」でも同様に行うことができ、また、SV数の計算を行わなくても、必要なグループがそろっているか、という簡単な観点からバランスを見ることができるため、小学校低学年でも理解しやすい内容になっています。

小学校全学年朝ごはんバランスチェック



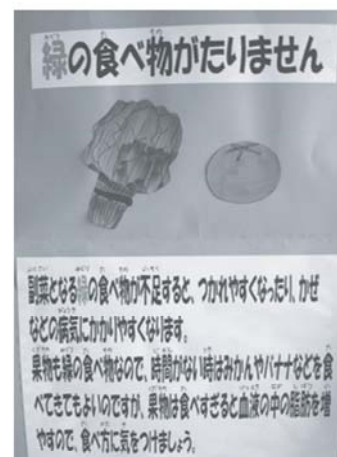
子どもたちの様子



アドバイスカード



めくると…



特別活動

東京都狛江市立狛江第五小学校(小学校第5学年)

宿泊行事での活用の可能性 ～八ヶ岳林間学園～

背景・学園の食事で配慮すること

子どもたちが楽しみにしている学校行事に、宿泊体験があります。そこでは、1日3回の食事をとりますが、食事の献立を決定する際に配慮すべきことがいくつかあります。

①栄養のバランス ②食事の分量 ③アレルギー対策

栄養のバランスと食事の分量

宿泊行事の食事は、テーブルに一人ひとりの食事が配膳されているのが一般的です。ここで課題となるのは、その種類と分量です。献立は実に多様で、その種類と分量も多く、食べきれずに残す子どもも少なくありません。例えば、ごはんもあるのに、冷やし中華もあります。野菜炒めやサラダ、フライ、シチュー、みそ汁など、とうてい一人では食べきれないほど色々な食事が並びますが、個別に見ると残さいがとて多くなります。

子どもの好みに対応するために多様なおかずが出されるのは良いのですが、その量は同一で個への対応はできていません。大切なことは栄養のバランスを考えて適量を食することであり、食べ残しもできるだけ少なくすることが理想です。

バイキングで、主体的に栄養のバランスを考える子どもに

この林間学園では、宿舎の担当と相談し、昼食以外は食事をバイキングにしました。昼食は、野外でとることが多いので、お弁当です。朝食と夕食を、自分で色々な料理の中から選んで食べることで、主体的に栄養のバランスや食事の分量について考えようとする意欲と態度を培うことができます。この時、アレルギー対策として、個別に事前に調整をしておき、食べられるものとそうでないものを明確にしておくことが必須となります。

食事バランスガイドの活用

児童が栄養のバランスを考えて多様な献立から料理を選ぶ時に、「食事バランスガイド」を活用することができます。朝、昼、夕の料理をあてはめて数えることで、自分の食事を選ぶ目安となります。家庭科学習で栄養のバランスについて学習していますが、今後、「食事バランスガイド」の概要も事前に学習し、料理グループと数え方を理解することにより、実際のバイキングの食事で主体的に栄養のバランスや量を考えて楽しく食事をするができるようになるものと考えています。

移動教室バイキングメニュー(一例)

夕食

鳥ササミのピカタ	海老チーズ挟み揚げ	鳥ササミと野菜のトマトマリネ	マンゴームース	みそ汁
ハンバーグ	青椒牛肉絲	海老とイカのサラダ	漬け物	牛乳
豚角煮	揚げ豆腐のきのこ添え	生野菜サラダ	ごはん	

宿泊行事での活用の可能性～八ヶ岳林間学園～



バイキング形式の多様な食事から…



子どもたちは、自ら考えて…



栄養バランスや自分の分量にあった食事を選ぶことができました。

活用事例⑦ 横浜国立大学付属特別支援学校(高等部)

学校では、授業などで行った内容を保護者にプリントなどでお知らせする機会も多くあります。ここでは、高等部の事例になりますが、「食事バランスガイド」を活用した授業の様子を家族にお知らせし、家庭でも食事のことを話し合ったり、日常の食事での栄養のバランスを考えるのに役立ててもらおうようにした取組を紹介します。この他にも、P.74からのコラムでは、保護者参加型の取組や家庭との関わりあいを含んだ授業の例をあげています。

〈保護者に向けたお知らせなどの活用〉

保健 健康を守る食事について

授業の内容

特別支援学校高等部A組では、保健「健康を守る食事について」の中で、担任教諭と栄養職員がTT(ティームティーチング)で「考えて食べよう!食事のバランス」の授業(3回)を行いました。本校の給食は、主食+汁物+主菜+副菜+牛乳+果物の組み合わせで献立を作成していますので、給食の献立を教材として「食事バランスガイド」に示されている栄養バランスの良い食事のとり方を理解できるようにしたいと考えました。「食事バランスガイド」については、特別支援学校の生徒が分かりやすく使えるように工夫し、はじめの段階として、1日ではなく1食の食事を考えるようにしました。

第1回目の授業では、はじめにおもちゃのコマを回してみました。バランスが良いとコマが調子よく回り続けるのを見て、「バランスが良い」ことの良さを実感できました。次に、昨日の給食を教材として、主食+汁物+主菜+副菜をそろえて献立が作られていること、主食とは何か、副菜とは何か、主菜とは何かを学習しました。

第2回目には、給食にいつもついている果物と牛乳を加えてバランスのとれたコマが完成することを学習し、これまで給食で食べた料理(写真)を主食、副菜、主菜、牛乳、果物に分類してみました。そして、栄養士になったつもりで、給食で食べたいメニュー(バランスの良い食事モデル)を考えました。

第3回目の授業では、2人組グループで考えた給食の献立を発表しました。どの献立も栄養士の先生から褒めていただき、実際に給食で作ってくださることになりました。また、日常生活ではコンビニなどでお弁当を購入することもあるので、市販の持ち帰り弁当の栄養バランスを調べてみることにしました。いつもの給食の食器に、弁当の中身を移していきます。「主食!」「副菜!」「主菜!」とみんなで確認しながら食器に並べてみると、「副菜が少な〜い!」ことに気づきました。弁当にサラダとヨーグルトをプラスすると主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品がそろって栄養バランスが良くなることも納得できました。

以上の学習内容と授業のようすを、図1のように毎回保護者にプリント(お便り)でお知らせし、家庭でも食事のことを話し合ったり、日常の食事での栄養のバランスを考えるのに役立てていただくようお願いします。

保護者からは、お子さんが家庭で「食事のバランス」の話をしたり、食卓で「主食」「副菜」「主菜」が話題になっているなどの声が担任教諭に寄せられ、「食事バランスガイド」(コマ)が家族で楽しく活用されているようです。

授業のようす

①給食で食べた料理(写真)を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類しました。



②生徒が考えた「食べたい給食のメニュー」を発表。栄養士の先生からコメントと、実際に給食で作ってくださるというお話がありました。



③コンビニで購入したお弁当の中身を給食の食器に並べてみると、副菜が少ないことが分かりました。サラダとヨーグルトをプラスすると主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品がそろうことにも気づきました。



図1

栄養士の授業 高A保健 健康を守る食事について

学習の目標

私たちは自分の健康は自分で守らなければなりません。
健康であるということは心と体が不調でないということです。
健康を維持するには食事・運動・睡眠に気をつけていく必要があります。
食えることは生きることです。食事の大切さを知り、自分で自己管理できる大人になることが目標です。

題材 考えて食べよう！食事のバランス

バランスのいい食事とはどんなものなのでしょうか？今日は国民の健康をまもるために、また食糧自給率をあげるために、厚生労働省と農林水産省が国民の望ましい食事のテキスト「食事バランスガイド」を作成しました。私たちはその「食事バランスガイド」を使って、自分たちの食事の取り方や適正量を学習します。是非学校の学習だけでなくご家庭での食生活にも役立ててください。

第一回目(6月30日)

なぜ食事のことに学習するのでしょうか？ 私たちがここまで大きくなったのは食べものを食べてきたからです。食べものは口からはいつからか中でのいろいろな働きをするので、足りなかったり多すぎたりすると病気になってしまいます。食事のバランスに気をつけて食べることが大切なのだと知りました。

バランスがとれているということはどんなことなのか・・・おもちゃのコマを回してみました。バランスがよいといつまでも回すようにコマは回り続けました。誰かが回すつづけて片足を上げた状態でバランスをとっていました。バランスってこういうことなんだね・・・

バランスのよい食事とは・・・

主食 主菜 副菜 副菜



これがそろっていることです。
給食の献立を栄養士が考えるときはいつもそろえるように考えているのです。

そして、自分でバランスを考えるにはまず主食とは何か主菜とは何か副菜とは何か学習しました。

主食 ごはん パン めん

中心になる
たべもの

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

大きな
お皿のおかず

副菜 野菜・海藻・きのこのおかず

つけ合わせ
小鉢・小皿
汁物

第二回目(7月1日)

昨日の授業の復習しました。かなり覚えてくれていました。今日はさらに食事のバランスに必要なものを加えました。給食にはいつもついている乳製品と果物を足してバランスのとれたコマの完成です。

学校の給食のメニュー写真をつかってまずは分類してみました。料理はなかなか主菜なのか副菜なのか迷うものもありました。食事バランスガイドにはそれぞれの分類に関する基本的な量がありますが、ここでは深くはやりません。

次に栄養士になったつもりで実際に分類した料理を給食の食器の上に並べて、バランスのよい食事モデルを作ってみました。今回は時間がなかったで、次回は二人組のグループで話し合いながら食事モデルをつくることにしました。



高等部A組さんは今ちょうど給食当番なので、配膳の時に主食主菜副菜という言葉を使ってもらっています。授業の後や給食を食べるときにも担任の先生がたが、授業でしたことを実際に何度も繰り返しかえし話題にしてくれているので、非常に助かります。あともう一回の授業で実践に結びつくように伝えていきたいと思っています。

栄養士の授業 高A保健 健康を守る食事について

学習の目標

私たちは自分の健康は自分で守らなければなりません。
健康であるということは心と体が不調でないということです。
健康を維持するには食事・運動・睡眠に気をつけていく必要があります。
食えることは生きることです。食事の大切さを知り、自分で自己管理できる大人になることが目標です。

題材 考えて食べよう！食事のバランス

夏休みになると自分でお弁当を買ったり、外食するときに自分で食べたいものを選ぶ機会が増えると思います。そんなときにバランスを考えて選べるようになるといいですね。

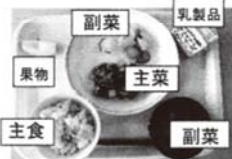
第三回目(7月7日)

栄養士になったつもりで給食の献立を自分で考えてみましょう。いつもの食器に料理を選んでみました。主食・主菜・副菜・副菜と選べました。その中のベストチョイスをいつか給食で実施してみたいと思います。(二人組のグループワーク)話し合う姿も楽しかったですね。

次にコンビニで購入したお弁当を実際に給食の食器に並べてみました。主食主菜副菜とお皿に並べると・・・なんと副菜の少ないこと！みんな口々に少ないね～と言ってました。ではお弁当だけではバランスがよくないことに気づき、どうしたらよいのかな？そこで小さいサラダが登場します。こういうサラダをつけると副菜もふたつでバランスもとれるんですね。外食のときもそうですね。ファミレスのメニューを見てみんな考えてみました。主菜だけでなく副菜も選ぶようになるといいですね。

バランスのよい食事とは・・・

主食 主菜 副菜 副菜 乳製品 果物



食事のバランスを考えて食べるということを実践しました。それは自分の健康を自分で考えるという自己管理能力を持つということです。毎日の三回の給食が学習の場です。是非できる範囲でいいので、ご家庭でも健康教育のひとつとして取り上げて見てください。お願いします。

家庭、地域との連携

〈家族で参加するイベントにおける取組〉

食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～

学校だけでなく、食教育・食育のイベントなどの場でも「食事バランスガイド」を活用して、バランスの良い食事を知ってもらおうという活動が行われています。そのような場では、より理解を深めるために、すでに開発されている食育教材と組み合わせて使用するなど、色々な工夫が行われています。

その一つが、3・1・2弁当箱法^{*}です。3・1・2弁当箱法とは、食事を栄養素、食材料の状態にばらばらに分解してとらえるのではなく、誰もがどんなときにも関わっている「食事、料理の組み合わせ」に注目して、食べる人一人ひとりにとっての適量、栄養バランスのとれた食事を簡単に、楽しく実行できるように足立己幸・針谷順子らによって考えられたものです。

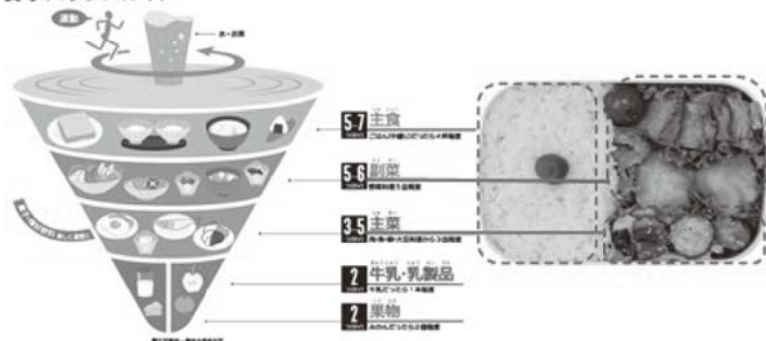
*©足立己幸、針谷順子、NPO法人食生態学実践フォーラム

具体的には、次の5つのルールがあります。

- ルール1 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ
- ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める
- ルール3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比に
- ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない
- ルール5 何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと

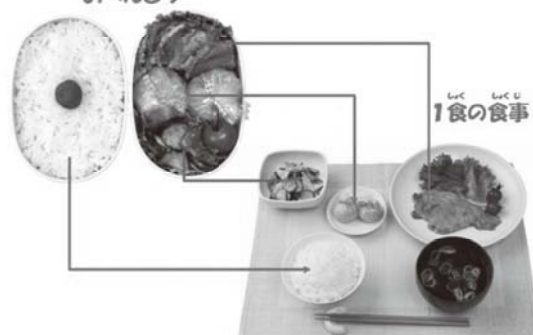
この5つのルールを守ることによって、例えば600mlの弁当箱なら、およそ600kcalの1食ができ上がります。一人ひとりにとっての栄養バランスを「料理」単位で考える方法は、「食事バランスガイド」と同じです。3・1・2弁当箱法で考えたお弁当は、「食事バランスガイド」で見ても、主食、副菜、主菜の料理グループがそろっており、SV数もバランスのとれた食事となります。3・1・2弁当箱法は1食単位、「食事バランスガイド」は1日単位の栄養バランスを整えるチェック法です。1食から栄養のバランスを理解する時に、3・1・2弁当箱法を活用する場合があります。

食事バランスガイド



3・1・2弁当箱法で用いている料理グループ「主食・主菜・副菜」は、「食事バランスガイド」の3つの料理グループと同じ。

お弁当



いつもの食卓の食器に「3・1・2弁当」を盛りつけ直してみる。いつもの食事の量や栄養バランスをチェックできる(P.75⑦)。

この3・1・2弁当箱法は、例えば次に紹介するような地域で行われる、親子を対象とした食育の取組で活用されることもあります。

食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～

イベントでの活用～平成19年度「ワクワクおべんとう料理教室」(全国農業協同組合中央会)～

「ワクワクおべんとう料理教室」は、全国7都市で、小学生の児童とその保護者向けに行われた取組です。参加者は、食べる人一人ひとりにとってぴったりの栄養バランスはどうしたらできるかについて理解し、実際に作れるようになるための簡単で楽しい方法「3・1・2弁当箱法」について実践的に学びます。

「おべんとうって、どうやってつくる?」というセミナーで、「主食・主菜・副菜ってなんだろう」「おべんとうづくりの5つのルール」を学習します。そこでの内容は次のようになります。

- ①レクチャー1：主食はごはん、主菜は肉や魚、卵や大豆・大豆製品を使った料理、副菜は野菜などを使った料理であることを知り、その確認として、「主食・主菜・副菜あてクイズ」を行います。その中にはその日に調理実習で作る料理も含まれ、今日作って食べる1食が、主食・主菜・副菜が組み合わさりバランスが良いことが分かります。
- ②弁当づくり1：自分にあったお弁当箱を選びます(ルール1)。(小学生は身長と体重などから弁当箱のサイズ(容量)の目安があり、それ以上は年齢性別により弁当箱のサイズの目安があります。)(表1)お弁当箱の容量(ml)は、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同値になります。
- ③弁当づくり2：選んだ弁当箱に、料理を3:1:2の表面積になるようにどのように詰めるか、設計図(実物大でのレイアウト)を描きます(ルール3)。

表1 女性

年齢	身長の目安 (cm)	1日に必要な エネルギー量	1食に必要な エネルギー量	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	155	2300	770	750～800
15～17歳	157	2200	735	700～750
18歳～20代	158	2050	685	650～700
30代	157	2000	670	
40代	157	2000	670	
50代	152	1950	650	650
60代	152	1950	650	
70代	147	1550	520	500～550
80代	147	1550	520	

男性

年齢	身長の目安 (cm)	1日に必要な エネルギー量	1食に必要な エネルギー量	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	160	2650	885	900
15～17歳	170	2750	920	900～950
18歳～20代	171	2650	885	850～900
30代	170	2650	885	850～900
40代	170	2650	885	
50代	165	2400	800	
60代	165	2400	800	800
70代	160	1850	620	
80代	160	1850	620	600～650

- ④弁当づくり3：実際に料理を作ります。子どもたちだけで保護者の分まで作ります(ルール4)。
- ⑤弁当づくり4：料理が完成したら、設計図を参考にしながら親子各々弁当に料理を3:1:2の表面積にしっかり詰め、完成させます(ルール2、3、4、5)。調理法の異なる料理を組み合わせることで、エネルギー量や塩分のとり過ぎを防ぎ、また1食としても満足のいく食事を構成できることにつながります。
- ⑥昼食(自己評価)：親子一緒に、作った弁当を楽しく食べ、自分にとっての適量を実感し、自己評価します。
- ⑦レクチャー2：弁当箱に詰めた料理を、食卓の食器に盛り付け直す(変身ショー)ことで、弁当箱法で確認した食べる人の栄養バランスの整える方法を日々の生活の中で活用できることが分かります。
- ⑧ワーク：その日食べた料理について、「食事バランスガイド」で示されているSV数に対応させながら、コマの絵の食べた分に色を塗り、食べた分のSV数を確認します。

3・1・2弁当箱法は、1食分の食事としてバランスの良い料理の量と組み合わせを視覚的にとらえやすいため、まずこの方法で1食分の食事のバランスを知った上で、「食事バランスガイド」の1日の食事のバランスを考える、というステップにより、低学年からでも「食事バランスガイド」の理解につながるようです。

この他、学校でも3・1・2弁当箱法を活用している事例もあります。次に紹介する日野第一小学校では、6年生の家庭科の時間にこの取組を行いました。

家庭、地域との連携

東京都日野市立日野第一小学校(小学第6学年)

特製バランス弁当を作ろう

テーマ 健康の大切さに気づき、望ましい食習慣を身につけようとする子の育成

テーマの視点

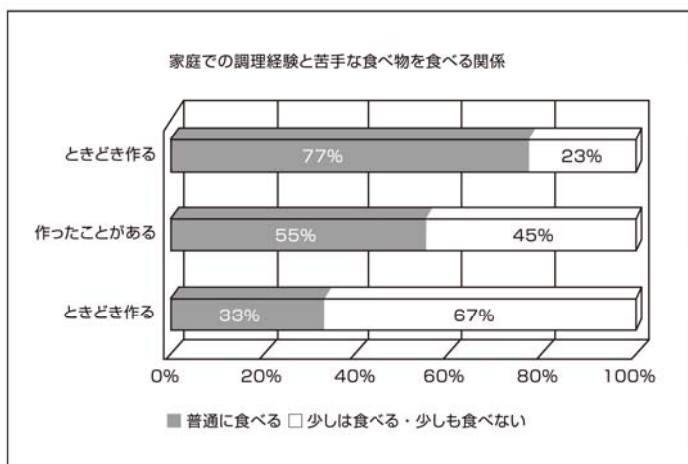
現代の日本は飽食の時代を迎えています。子どもたちを取り巻くこの食環境は順調な体の発育・発達の一因であるとともに、いつでもどこでも食品が手に入り、インスタント食品や加工食品を利用する機会も多くなっているため、子どもの生活習慣病をも引き起こしています。食事をバランス良く食べることの大切さを誰もが理解してはいますが、実践できている子どもは多くないのが現状です。食生活が乱れていても、今は病気になっていない。そのことが実践できない大きな要因であると考えられます。また、生活環境の様々な変化や多忙さゆえ、子どもたちの調理活動への参加機会も減っています。そのため食に対する興味・関心の低下や食事を作る家族への感謝の気持ちの低下を引き起こしています。その結果、自己管理能力の低下、ひいては、生きる力の低下にもつながっています。自分の食生活に関する問題点を自ら明らかにし、そこから学んだことを家族の健康を考えて弁当を作ることに結びつけていくことで、健康の大切さに気づき、望ましい食習慣の構築の必要性および家族への感謝の気持ちを実感し、心と体の健康を育むことができると考えました。

これまでの食育の取組、児童の実態

日野第一小学校では、主な食育の取組として、総合的な学習の時間において4年時でおやつをテーマに、5年時で牛乳、大豆、米をテーマに、さらに卵を使った朝食メニュー、6年時でじゃがいもをテーマに自分や家族の健康と結びつけた学習を経験しています。また、自校で作った米、みそ、じゃがいもを使用して、家庭科で「ゆでる」「いためる」「ごはん炊き」「みそ汁作り」「ポテトサラダ」などの調理実習を経験しています。また、「食事バランスガイド」は学校全体で給食時に一週間活用しています。今回の学習は小学校における食育のまとめと位置づけ、弁当作りを通して栄養バランスを考えた食事摂取や簡単な調理ができるという自信と家族のために役立つ喜びを味わうために、題材として、「家族のためのバランスの良い弁当作り」をとりあげることにしました。

～実態調査より～

この授業の前に、クラスの生徒38名を対象に行った調査では、食事の時に苦手な食べ物を「普通に食べる」もしくは「少しは食べる」児童の割合は97%でしたが、その中で普通に食べる児童の割合に限ると60%にとどまり、栄養バランスを考慮して食事を食べることをさらに学んでいく必要があることが分かりました。また、家族の食事を調理する経験が多いほど、苦手な食べ物も普通に食べる児童が多いことが分かりました。自分が調理した食事を家族に喜んで食べてもらう経験が多いほど、食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちが強いのではないかと考えられます。



特製バランス弁当を作ろう

これらのことから、自分自身の食事の栄養バランスの現状・課題をつかみ、栄養バランスを保つことの大切さを学び、これまでに学んだ調理方法を生かして家族のために弁当を作る経験を通して、家族や食材への感謝の念を抱き、栄養バランスを考えて食事を食べることができる児童の育成を目指そうと考えました。

目標

関心・意欲・態度	自分の食生活を振り返り、健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。
創意工夫	自分の食生活の課題を解決し、食品を組み合わせて、栄養バランスの良い弁当を工夫して作る。
技能	これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全に気をつけて調理することができる。
知識・理解	食べ物を組み合わせてとる必要性や色々な調理の仕方、弁当の献立の立て方を理解する。

評価規準

関心・意欲・態度	○「食事バランスガイド」から、食生活の課題を見つけようとする。 ○自分や家族の健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。
創意工夫	○自分の食生活の課題を解決するためにできそうな工夫を考える。 ○家族の健康のために、食品のバランスを考え、より良い弁当を工夫することができる。
技能	○調理を安全に効率良く行うように調理計画を立てることができる。 ○衛生面、安全面に気をつけて調理を行うことができる。
知識・理解	○「食事バランスガイド」に当てはめ、食べ物を組み合わせてとる必要があることを理解する。 ○体にあった弁当の容量や主食、副菜、主菜の分量を理解する。 ○食品は調理によって、色々な料理になることを理解する。

テーマに迫るための手立て

①自己を見つめる課題解決学習

ア 食事バランスガイドの活用

視覚的にも分かりやすいことから、望ましい食生活の基準とするために活用しました。

イ 5日間の食生活チェック

自分の食生活の問題点を把握するために、食生活を記録できるワークシート(図1)と、より多く食品の分類が分かる一覧表(図2)を作成し、活用しました。

6年食育ワークシートX0.3 (宿題 10 / 17 ~ 21) 提出 10 / 22 「自分の5日間の食生活を食事バランスガイドで調べてみよう」 名前 _____

◎下の表に食べた料理や食品を書き、別の料理区分表で調べていくつ分かを書く。そして、朝・昼・夕で区切り、色えんぴつでぬる。
○主食 (ごはん・パン・めん) 一言 ○副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻・豆) 一言 ○主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 一言 ○牛乳・乳製品一言 ○果物一言

月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
運動は? した・していない	運動は? した・していない	運動は? した・していない	運動は? した・していない	運動は? した・していない
料理名	料理名	料理名	料理名	料理名
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食

☆5日間の自分の食生活を調べてみた感想を書こう。

6年食育-9

図1

家庭、地域との連携

イ 弁当作り

弁当を作ることで、必然的に栄養バランスを意識して献立を立てたり、1食分の食事を用意することができたという充実感を味わうことができ、今後の積極的な調理活動への参加を促すことができたと考えました。

③豊かなかわり合い

ア 家庭における弁当作りの取材および家族のための弁当作り

家庭で聞き取り調査をすることにより、これまで当たり前に用意されてきた弁当作りの工夫や苦勞が分かり、自分のことを思う家族の気持ちに気づかせたいと考えました(図5)。さらに家族のために弁当を作ることで、弁当作りの苦勞や家族から感謝される体験もでき、今後より一層望ましい食習慣の形成を図ることができると考えました。弁当の内容を考えるにあたっては、「3・1・2弁当箱法」(参考文献「3・1・2 弁当箱ダイエット法」足立己幸、針谷順子)を参考にしました。

6年家庭科ワークシート(宿題) NO. 6 名前 _____

◎家族に、弁当作りのことでインタビューしてこよう。 10月29日(月)提出です。

(今までに作った主な主食のメニュー→5種類まで) ごはん・パン・めん類

(今までに作った主な副菜のメニュー→5種類まで) 野菜・きのこ・いも・大豆以外の豆・海藻類

(今までに作った主な主菜のメニュー→5種類まで) 肉・魚・卵・大豆製品類

(今までに入れた主な果物の種類→5種類まで)

(弁当を作る際におこなった工夫や気をつけること)

(弁当をつくときの願いは?)

6年食育-12

◎体にあつた弁当の容量やそれぞれの割合を知ろう。

1日のエネルギー量 1食分のエネルギー量=弁当箱のサイズ

○5,6年男女、女性→ $2200 \text{ kcal} \div 3 =$ _____ ml

○男性 → $2600 \text{ kcal} \div 3 =$ _____ ml

○1~4年男女 → $1800 \text{ kcal} \div 3 =$ _____ ml

5つのルールを知ろう
(3・1・2弁当)法

ルール1
体にあつた弁当箱の
大きさを選ぶ。

ルール2
料理が動かないように
しっかりとめる。

(主食)

(主菜)

(副菜)

ルール3
割合を考える。
主食3 主菜1 副菜2

ルール4
同じ調理法のおかずを
なるべく使わない。

ルール5
色どりなど見た目も大事。
おいしそうできれいなこ
と。

◎今日の学習感想を書こう。

図5 弁当作りにあつた家族へのインタビュー

イ グループによる弁当作り

一つの弁当をグループで作るには、友達の活動の様子を把握し、コミュニケーションを図りながら作る必要があり、より豊かなかわり合いが期待できると考えました。

ウ 栄養教諭や実践女子短期大学の学生との連携

子どもたちにとって栄養のスペシャリストである栄養教諭や栄養学科の学生がアドバイスすることで、より専門的で効果的な指導ができると考えました。

特製バランス弁当を作ろう

学習過程(45分×8回)

	1	2	3	4	5	6	7・8
	段階 食生活の課題を知り、課題解決を図る			家族の健康のためにバランス弁当を作る			
学習内容	○自分にとって理想の食生活について4日の食事を考える。 ○「食事バランスガイド」の活用方法について復習し、自分にとって理想の食生活を「食事バランスガイド」で確かめる。 ○5日分の自分の食事を記録する方法を知る。	○自分の5日分の食生活を「食事バランスガイド」にあてはめたワークシートを見て、自分の食生活の問題点を考える。 ○「食事バランスガイド」を活用して、栄養バランスのとれた1日の食事を考える。	○前時で自分の食生活の課題となったことが体にどのような影響を及ぼすかを調べる。 ○自分の食生活の課題を解決するためにできそうな工夫を考える。 ○グループで考えた工夫を発表する。	○弁当の思い出を話し合う。 ○家庭で調べてきた弁当作りのメニューや工夫を発表し合う。 ・主食・副菜・主菜・果物・工夫 ○弁当の容量や主食3:主菜1:副菜2の弁当箱法を知る。 ○家族の健康を考えたバランスの良い弁当の献立を考える。	○前時の学習を想起し、家族のための弁当作りのポイントを確認する。 ○家庭での弁当作りの調理計画を立てる。 ※家庭で弁当を作り、写真を撮る。家族に感想を聞き、自分の反省をまとめる。(事後・家庭)	○家庭での弁当作りの様子を振り返り、発表する。 ○グループで相談し、作ってみたい弁当を決め、その弁当の良さを発表する。 ○学校での弁当作りの調理計画を立てる。	○グループで選んだ弁当を調理する。 ○弁当作りを振り返り、発表する。
教師の支援	○インターネットのサイトを活用して、実際に数名の食べたい食事を「食事バランスガイド」にあてはめる。 ○1回の食事ごとにバランスのとれた食事であるか判断できるようにワークシートの「食事バランスガイド」のコマを区切るように伝える。	○問題点を分かりやすくするためにプロジェクターを使用して数枚提示する。 ○考えた1日の食事を「食事バランスガイド」のコマで確かめるために、インターネットのサイトを活用する。	○食生活の課題が体にどのような影響を及ぼすかを調べるために、事前に児童の課題を把握し、資料を用意しておく。 ○食生活の課題を解決するためにできそうな工夫を考えやすくするために、グループを作り話し合う。	○弁当作りの具体的なポイントを分かりやすくするために、観客別に発表する。 ○弁当に容量があることを知らせるために、実物を数種類用意しておく。 ○弁当の献立を手際よく立てることができるよう、実践女子短期大学学生と連携を図る。	○弁当の調理計画を手際よく作れるようにするため、栄養教諭や実践女子短期大学の学生との連携を図る。	○グループで選んだ理由をはっきりさせるために、選んだ弁当の良さを発表する。	○安全に効率よく調理ができるように、最初に学習の流れや調理計画、約束を確認する。 ○調理を手際よく作れるようにするため、栄養教諭や実践女子短期大学の学生との連携を図る。
評価規準	関	○5日間の食事調べを行うとする。	○「食事バランスガイド」から食生活の課題を見つけるとする。		○自分や家族の健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。(事後・家庭)		○自分や家族の健康や成長を考えた弁当を作ろうとする。
	創			○課題を解決するためにできそうな工夫を考える。	○家族の健康のために栄養バランスの良い弁当の献立を工夫する。		
	技					○調理を安全に効率よく行うように調理計画を立てることができる。	○調理を安全に効率よく行うように調理計画を立てることができる。
	知	○バランスガイドにあてはめ、食べ物を組み合わせている必要があることを理解できる。	○自分の食生活の課題を理解できる。	○自分や家族の健康を保持する一因として、食事が大切であることを理解できる。	○体にあった弁当の容量や3:1:2の弁当箱法を理解できる。	○食品は調理によって、色々な料理になることを理解できる。	

4時間目の授業全体の流れ

	学習活動	☆指導上の留意点 ◇評価規準
はじめ(5分)	1 前時までの学習を振り返り、本時の学習課題を確認する。	☆これまでの学習を振り返るために、健康ノートを活用する。
	家族の健康のためにバランス弁当を作ろう。	
なか(35分)	2 弁当の思い出を発表し合う。 ・どんな時 ・誰が作ったか ・食べた感想 3 家庭で調べてきた弁当のメニューや工夫を発表し合う。 ・主食 ・副菜 ・主菜 ・果物 ・工夫 4 体にあった弁当の容量や主食3:主菜1:副菜2の弁当箱法を知る。 5 家族の健康のために、栄養バランスの良い弁当の献立を工夫して考える。 ・ワークシートの弁当箱の中に、食材や料理名を記入していく。	☆分かりやすく発表するために、話す観点を伝える。 ☆発表内容を視覚的にとらえるために、書画カメラ、プロジェクターを活用する。 ☆分かりやすく発表するために、話す観点を伝える。 ☆弁当に容量があることを知らせるために、数種類の実物の弁当箱を用意しておく。 ○ 弁当の容量や主食3:主菜1:副菜2の弁当箱法を理解することができたか。(知識・理解) 【ワークシート】 ☆はじめに主菜を考え、次に副菜・主食などを考えていくように助言する。 ☆弁当の献立を手際よく立てることができるよう、実践女子短期大学学生との連携を図る。 ☆できた弁当の献立を発表する際、視覚的にとらえるために書画カメラ、プロジェクターを活用する。 ○家族の健康のために、栄養バランスの良い弁当の献立を工夫することができたか。(創意工夫) 【ワークシート】
まとめ(5分)	6 今日の学習を振り返り、ワークシートに学習感想を書く。	

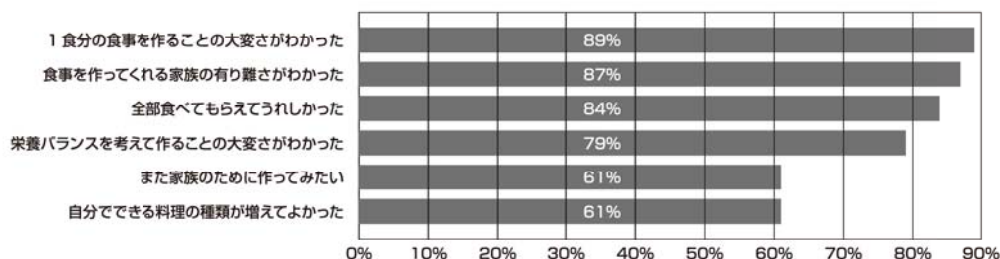
家庭、地域との連携

授業を終えて

授業を終えて、クラスにアンケートをとったところ、次のようになりました。

家庭でバランス弁当を作った感想を聞くと、1食分の食事を作ることの大変さや家族の有り難さを感じた児童の割合が90%近くを示しました。また、自分が作った弁当を全部食べてもらえることのうれしさを感じた児童の割合も84%を示しました。学習前より栄養バランスを考えるようになった児童の割合はよく考えるようになった児童と、ときどき考えるようになった児童を合わせると90%近くを示しました。これらの結果から、今回の学習を通して、児童は健康の保持増進には好きな物だけを食べるのではなく、栄養バランスを考えた食事摂取が大切であることに気づいたことがうかがえます。また、家族が食事を用意することは決して簡単なことではなく、大変な苦勞があることと、全部食べてもらうことのうれしさを実感することができ、ほとんどの児童が家族への感謝の気持ちをもつことができました。この体験が、今後の生活で望ましい食習慣を実践していく力となっていくと考えられます。

設問1 家で家族のためにバランス弁当を作った感想は？当てはまる項目の全てに○をつけてみよう。



課題と成果

- この授業で、「食事バランスガイド」を活用することにより、児童は自分の食生活を体験的に振り返り、健康な生活を保持増進していくためには栄養バランスを考えた食事摂取が必要であることに気づくことができました。
- 家族の健康のために栄養バランスを考えたバランス弁当を作る活動を通して、1食分の食事を用意することの大変さを知り、家族のありがたさを痛感することができました。その思いが今後、食事を食べる際に思い出され、望ましい食習慣を実践していくことにつながるであらうと強く感じました。
- 栄養の専門的な知識をもつ栄養教諭や実践女子短期大学の学生がかかわることにより、より専門的できめ細かな指導が行え、大きな効果を発揮しました。
- この学習においては、学校だけの指導では不十分です。学習の意図を事前の保護者会や学級だよりなどで伝えましたが、全ての家庭にしっかり伝わっていたかは定かではありません。より一層家庭との連携を図り、家庭への啓発もさらに進めていく必要があります。

設問2 この学習を終えて、学習する前より食事の際に栄養バランスを考えるようになりましたか？

