

## ★1年生 食育授業「なんでもたべよう」★

4月に入学し、初めは小学校の給食の献立や準備・片付けの方法に戸惑っている姿も見られた1年生ですが、先生や6年生のサポート等もあり、少しずつ小学校の給食に慣れてきました。しかし、初めは盛付けられた1人分の量を食べていた児童が多かったのですが、慣れてくると、「いただきます」の前に盛り付け量を減らす児童が増えてきました。4月にはほとんど残らなかった給食も、6月頃になると徐々に残食量が増えてきました。多いときには、1年生全体で配缶量の30%以上残るメニューもありました。そこで、担任と栄養士による食育の授業を行うことにしました。

### 〈事前アンケート〉

授業を行う前に、給食についてのアンケートをとりました。（※アンケート結果は、1年生合計の人数です。）

きゅうしょくは すきですか

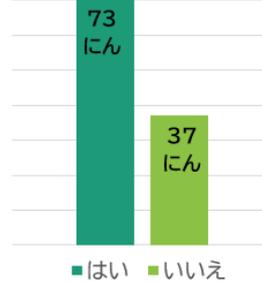


すきな きゅうしょくは なにですか

すきな きゅうしょく ランキング

- ①あげパン
- 2 カレーライス
- 3 うどん
- 4 れいとうみかん
- 5 フライドポテト

にがてな きゅうしょくは ありますか

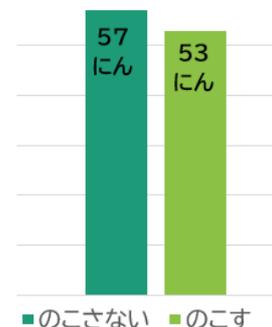


にがてな きゅうしょくは なにですか

にがてな きゅうしょく ランキング

- ① やさい
- 2 ぎゅうにゅう
- 3 さかな
- 4 なっとう
- 5 スープ

きゅうしょくを のこさずに たべていますか

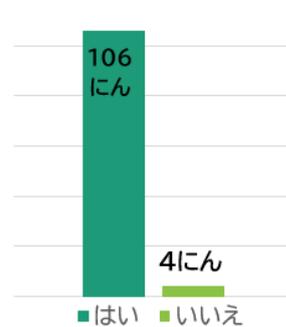


のこす りゆうは なにですか

のこす りゆう ランキング

- ① にがてなものがあるから
- 2 じかんが たりないから
- 3 りょうが おおいから

きゅうしょくを のこさないほうが よいとおもいますか



アンケートを集計した結果、給食を残さない方がよいと思う人は多いけれど、実際には苦手なものがあったり、時間が足りなかったり、量が多く感じたりなどの理由から残してしまう人が約半数いるということが分かりました。残さずに食べていると答えた児童の約半数も、苦手な給食を減らしたり、一口も食べないことがあると答えており、1年生の1人分の給食を食べている児童は1/4程度ということも分かりました。

## 〈授業の様子〉

授業では、アンケート結果を発表したあと、児童に1年生全体の残食量の写真を見せました。は、1.5クラス分の残食があるメニューもあり、児童は残食量が多いことを実感していました。

その後、栄養士から食べ物の働きについての話を聞き、1人分の量を食べることの大切さについて学びました。

そして、好き嫌いなく食べるにはどうしたらよいか、工夫できることを個人やグループで話し合いました。「好きなものと苦手なものを一緒に食べる」、「好きだと思い込む」、「少ない量から挑戦する」など、様々な工夫を考えました。その中から、自分に合った工夫を選び、授業後の1週間、給食で工夫を実践することにしました。

給食時間にクラスを回ると、児童がそれぞれ選んだ工夫を実践しながら食べる様子が見られました。「今日は牛乳を3口多く飲めた」、「野菜がおいしく感じる」、「苦手だけど食べてみた」などの感想がみられました。

1ねんせいの きゅうしょくの のり



## 〈ワークシート〉

1週間の実践後に児童が書いたワークシートを紹介します。

### ①じぶんのめあて

す 好きなものを一緒に食べてみる

### ②ふりかえり

きめたことができたひは、すきないろをぬりましょう!	10がつ にち( )	10がつ にち( )
11がつ にち( )	11がつ にち( )	11がつ にち( )

Hand-drawn smiley faces in yellow, blue, and red are placed in the grid cells. A large red circle is drawn around the entire grid.

### ③かんそう

あじが おいしくなった。

### ④おうちのひとから

苦手なものも頑張ったから、と挑戦してやった。これからも頑張りたい。

### ①じぶんのめあて

べつのもを一緒に食べる

### ②ふりかえり

きめたことができたひは、すきないろをぬりましょう!	10がつ にち( )	10がつ にち( )
11がつ にち( )	11がつ にち( )	11がつ にち( )

Hand-drawn smiley faces in yellow, blue, and red are placed in the grid cells. A large red circle is drawn around the entire grid.

### ③かんそう

たべられなかったものを一緒に食べた。

### ④おうちのひとから

たべられなかったものを一緒に食べた。苦手なものを一緒に食べた。これからは、お友達と一緒に食べてみる。

①じぶんのめあて

ごはんといっしょにたべたりさらいな  
ものもたべれる。

①じぶんのめあて

すくなくいりから

②ふりかえり

きめたことが できたひは、 すきないろを ぬりましょう!	10がつ14にち(火) 	10がつ15にち(水) 
10がつ27にち(月) 	10がつ28にち(火) 	11がつ にち( ) 

②ふりかえり

きめたことが できたひは、 すきないろを ぬりましょう!	10がつ14にち(火) 	10がつ16にち(木) 
10がつ15にち(水) 	10がつ17にち(金) 	10がつ18にち(土) 

③かんそう

さらいなたべものもかたべれるよう  
になったこのでんがかったです。

③かんそう

のこたべられました。

④おうちのひとから

この調子で家庭での食事も好き嫌いせず  
食べてくれると嬉しいです。

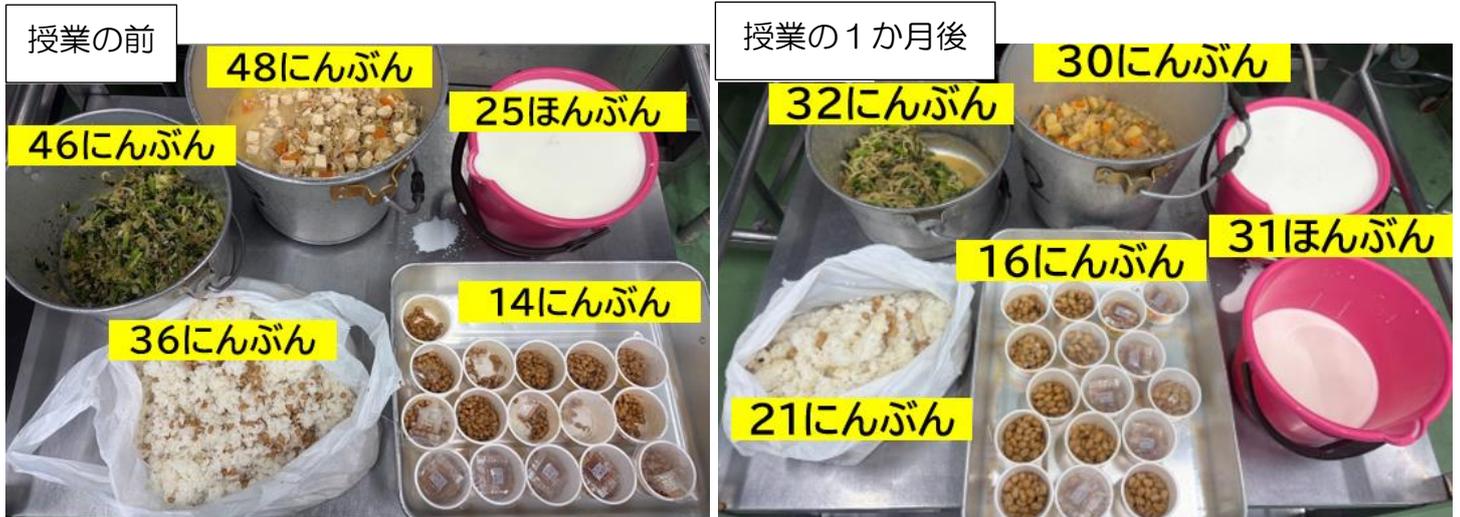
④おうちのひとから

いそはさらいなものはながながでべまじか。  
かこうではかんがえているようで、よかったです。

実践後のワークシートから、90%以上の児童が前向きに取り組み、自分のめあてを少なくとも1日以上達成することができていました。担任からも、「授業の前より食べる意欲が高まっている」と感想がありました。ご家庭からのメッセージも児童のやる気につながったと思います。ありがとうございました。

<1か月後の様子>

授業から1か月経ち、どのくらい食べられるようになったか、栄養士から児童に話をしました。



同様の献立で比較しました。授業の1か月後のこの日は、1年生に欠席者が多かったこともあり、牛乳と納豆は残食がやや増加していましたが、主食・主菜・副菜は授業の前と比べて残食が大きく減少していました。担任からも、「以前より食べるようになった」、「野菜をおかわりする児童が増えた」と話がありました。日々の残食も全体的に減っており、一人ひとり、少しずつ食べる量が増えているものと思います。

今後も、児童の心身の健全な発達のために、ご家庭と連携して食育を推進して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。