

発達の段階に応じて身に付けたい食習慣について

1 はじめに

本委員会では、平成 22 年度に「学校における食育・生活習慣実態調査」を実施し、平成 23 年度に調査結果のクロス集計を行った。また、平成 24 年度には、「食・生活習慣実態調査」を実施し、その結果の分析を行い、学校における指導の方向性を明らかにした。平成 25 年度は、前年度の調査結果と身長・体重・血液検査の結果を合わせて集計し、分析・考察を行った。そして、「発達の段階に応じて身に付けさせたい食習慣(案)」の作成に取り組んだ。平成 26 年度は、喫緊の課題として、学校給食における食物アレルギー対応について協議した。平成 27 年度は、「発達の段階に応じて身に付けさせたい食習慣(案)」に、家庭へ啓発する内容を加え、家庭で大切にしたい取組を明らかにすることができた。

今年度は、家庭へ啓発する内容を効果的に伝える方法について、学校等での取組事例をもとに協議した。

2 委員会での主な取組内容

(1) 第 1 回委員会 (6 月 15 日)

はじめに、寺本貴英委員より、下記の調査結果について報告いただいた。

『給食や食物を用いた授業に対し、食物アレルギーのための特別な支援を必要とする児童・生徒に関する岐阜県実態調査』

(岐阜県医師会、岐阜県喘息死予防・アレルギー系疾患対策事業連絡協議会)

- ・実施期間：平成 27 年 9 月～平成 28 年 3 月
- ・調査対象：岐阜県内の公立小・中学校
- ・調査内容：配慮を要する児童生徒、学校生活管理指導表の活用状況等

次に、前年度に作成した「発達の段階に応じて身に付けたい食習慣」の家庭へ啓発する内容について、これまでの実践等に基づき、加除修正する内容について協議した。協議では、現在の家庭状況や児童生徒のライフスタイル等が話題に挙がり、「家族そろって楽しく食べる」環境づくりについ

て、見直しを図る必要があることで一致した。また、他の内容についても、今後、実践を積み重ねて検証していく必要があることを確認した。

第 2 回委員会では、各委員が取り組んだ内容を交流し、家庭へ啓発していく効果的な方法を検証することを確認した。

(2) 第 2 回委員会 (1 月 30 日)

事務局より「発達の段階に応じて身に付けたい食習慣」の修正案を提案し、家庭への啓発にある「家族そろって楽しく食べる」を「家族とともに食べる」に修正することを確認した。

家庭への啓発方法を検証するために、各委員に取組みいただいた事例の交流を行った。

【取組事例】

- ・家庭教育学級(保護者、園児が参加)による食育授業の開催
- ・「ふれあい弁当の日」の取組
- ・実践力を高める食育マイスターの取組
- ・保健指導の実施と家庭への事後報告
正しい睡眠と朝食のとり方
生徒の主体的な行動の習慣化
健康生活を促進する環境づくり
- ・生徒保健委員による DVD 作成、発表
- ・保護者向け便りの作成、配付
- ・防災訓練における災害時の食事指導
- ・専門家による講演会の実施 など

意見交流により、家庭への啓発に効果的な方法を協議し、下記のようにまとめた。

- ・子供と保護者が集まる場の設定及び活用
- ・学校と家庭をつなぐチェック表等の活用
- ・親子で調理等に取り組む機会の設定
- ・保護者向け便りの作成
- ・専門家等による講演会(親子で聴講)

今後、各学校において、児童生徒や家庭の状況を考慮のうえ、上記方法を参考にしながら家庭への啓発を行い、児童生徒が発達の段階に即した望ましい食習慣を身に付けていけるよう、実践を積み重ねていくことが大切であると考えます。

発達の段階に応じて身に付けたい食習慣

食育・生活習慣委員会

【幼稚園・子ども園】「生涯にわたる生活習慣（食習慣）の基礎をつくる」

<特徴>

心と体が著しく成長し、心体の基礎が形成される時期である。また、身近な大人への依存性が高い時期であり、日常のきめ細やかな働きかけが生活習慣（食習慣）の形成を大きく助長していく。

<目指す姿>

- ・たっぷり活動し、食事の時間に空腹感を感じて食べるなど、規則正しく食事をとる。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶など食に感謝し、好き嫌いをせずに残さず食べる。
- ・食物に興味関心を持ち、いろいろな食物を食べる。
- ・いろいろな食物の名前が分かる。
- ・家族で楽しく食事をする。
- ・食事前に手洗いをし、食事後に歯みがきをする。

<指導>

（園における指導）

- ・食物との触れ合いや食事の準備をはじめとする食に関する様々な体験を通じて、食物に興味関心を持ち、いろいろな食物に親しめるようにする。
- ・五感を使った食や農の体験による食育を進める。

（家庭への啓発）

- ・体を動かして遊ぶこと（空腹感、肥満防止）
- ・生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の確立
- ・食事前後の挨拶
- ・「家族とともに楽しく食べる」環境づくり
- ・いろいろな食物に親しむ機会
- ・食事前の手洗い、食事後の歯みがき

【小学校】「生活習慣（食習慣）の基礎が定着する」

<特徴>

生活習慣（食習慣）の基礎が定着する時期であり、家庭や学校の影響を強く受ける。学校や習い事など、家の外での活動時間が増え、家庭生活の中で家族と一緒に野菜などの栽培や料理を体験する機会が少ない。

<目指す姿>

（第1～4学年）

- ・生産者や自然の恵みに感謝し、好き嫌いをせず、奥歯でしっかり噛んで食べる。
- ・3食規則正しく食べる習慣を身に付ける。朝食を家族で食べる。
- ・食事前に手洗いをし、正しい箸の使い方や食器の並べ方、持ち方、姿勢など食事のマナーを守って食べる。
- ・他者と協力し、衛生的に効率よく食事の準備や片付けをする。

（第5、6学年）

- ・食品をバランスよく組み合わせる大切さを理解し、一食分の献立が考えられる。
- ・食品の安全や衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。

<指導>

（学校における指導 第1～4学年）

- ・学校給食を生きた食材として活用し、協力して準備や片付けをする。食事のマナーを身に付け、好き嫌いをせず残さず食べられるようにする。

（第5、6学年）

- ・教科等や特別活動を通じた食に関する指導によって、正しい知識や望ましい食習慣を身に付けられるようにする。

（家庭への啓発）

- ・「家族とともに楽しく朝食を食べる」環境づくり
- ・家族で食事の準備や片付けを行い、食事のマナーを話題にしながら楽しく食べる習慣
- ・家族と楽しく調理し食べることの楽しさを味わう機会
- ・望ましい食生活や運動習慣による肥満の防止

【中学校】「生活習慣と関連付けながら、食に関する自己管理能力を育成する」

<特徴>

身体的には次第に成人へと移行するが、精神的にはまだ不安定な時期であり、家族よりも学校や友人、マスメディアや端末機器等からの影響を受けやすい。また、部活動や習い事、受験勉強等による生活習慣の変化に伴い、食習慣の乱れを生じやすい。

<目指す姿>

- ・生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べる。
- ・食事前に手洗いをし、毎日規則正しく食事をとることに加え、必要な栄養を補う食物を組み合わせた食事をとる。
- ・自分の食習慣の課題を見付け、生活習慣と関連付けて望ましい食事を取り、自らの健康の保持増進を図ろうとする。
- ・会食に関心を持ち、楽しい食事を通して望ましい人間関係を構築しようとする。
- ・一日分の献立と食品の選び方を踏まえ、簡単な日常食の調理をする。
- ・食品の安全や衛生、身体への害との関係を知り、食品を適切に取り扱う。

<指導>

(学校における指導)

- ・主体的、実践的な活動を通して、食事が果たす役割や食環境と自分の食習慣とのかかわりについての理解を深め、食に関する自己管理能力を身に付けられるようにする。

(家庭への啓発)

- ・「家族とともに楽しく朝食を食べる」環境づくり
- ・望ましい食習慣や運動習慣による肥満、過度の痩身防止
- ・食品の安全や衛生、身体への害などに関する知識の啓発
- ・栄養バランスや量を工夫して調理し食べることの楽しさを味わう機会

【高等学校】「これまでの学習や経験を生かし、食の自立を目指す」

<特徴>

心身ともに中学生期よりも一層成人への移行が進む時期である。行動選択の幅が広がり、自分で思うように行動できるようになるため、中学生期からの生活習慣や食習慣が崩れやすい。また、外見へのこだわりから過度なダイエットをする人出てくる。

<目指す姿>

- ・生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べる。
- ・毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、自分の生活スタイルに合わせた適切な食生活を実践する。
- ・会食を通じて望ましい人間関係づくりをする。
- ・食料の生産や流通、消費などの仕組みについて正しく理解する。
- ・食生活に関する自分の課題について考えるとともに、一日や一回の食事に必要な栄養や量に配慮し、献立を考えたり調理をしたりする。

<指導>

(学校における指導)

- ・生活の中で食事が果たす役割や自ら調理できることの重要性、健康と食事とのかかわりを理解し、進んで実践しようとする態度を身に付けられるようにする。

(家庭への啓発)

- ・生活スタイルに合わせ、家庭で調理された食事をとれるように配慮しながら、自分から健康維持できるようにする。
- ・食生活に関する自分の課題を踏まえ、自分の生活に合った食事の量や内容を調整できるようにする。