

発達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年から「学校における食育・生活習慣実態調査」や「食・生活習慣実態調査」を実施し、その結果分析から、学校における指導の方向性を明らかにしてきた。平成25年度からは、「発達段階に応じて身に付けたい食習慣」の作成に取り組んだ。各発達段階の特徴やめざす姿、家庭への啓発も項目に加え、別表のように整理してきた。

2 委員会での主な取組内容

(1) 第1回委員会（6月14日）

はじめに、昨年度までに作成された「発達段階に応じて身に付けたい食習慣」について共通理解をした。

次に、幼児児童生徒の食や生活習慣に関する現状から、課題点について議論した。委員からは、幼児児童の体力低下や運動習慣の不足、朝食の欠食や孤食の問題、高校生の痩身傾向の増加等、問題が多岐に渡っており、課題解決に向けて家庭と連携した取組の充実が必要であることを確認した。

そこで、今年度は「家庭への啓発」に焦点をあてた実践をもちより、交流をすることで、より効果的な家庭への啓発の在り方について協議することとした。

(2) 第2回委員会（1月29日）

各委員が取り組んだ実践内容は、次のとおりである。

【実践事例】

[幼稚園]

- ・「運動と食」をテーマにした保護者対象の講演会の開催
- ・親子運動遊び教室の実施
- ・早寝早起き朝ごはんの啓発の繰り返し

[小学校]

- ・保護者対象給食試食会における「朝食」をテーマにした講話
- ・親子料理教室、親子健康教室等の開催
- ・生活リズムや食生活等に関するチェックシートを活用した親子の取組

- ・食育の授業について保護者便りの配付

[中学校]

- ・「体をつくる栄養素」をテーマにした生徒対象の講演会の開催
- ・「鉄分・カルシウム」等栄養素を意識したお弁当の日や親子料理教室の実施

[高等学校]

- ・生徒や保護者を対象に「食育SATシステム」を活用した栄養素の学習
- ・部活動における「体をつくる食事」をテーマにした生徒・保護者対象の講演会の実施

実践交流では、発達段階に応じた効果的な啓発について意見が出た。具体的には、幼稚園・小学校は、保護者と一緒に取り組む活動を行い、態度や習慣を身に付けるような啓発を行うことが効果的であった。中学校・高等学校では、栄養素やカロリー等の視点を取り入れ、生徒が科学的・分析的に考えられるような取組を行い、それに伴う啓発を行うことが効果的であった。

発達段階に応じた主な家庭への啓発方法を以下のようにまとめることができる。

[幼稚園・小学校]

- 親子行事・チェックシートなどを活用した親子の取組
- 保護者を対象とした講演会
- 保護者便り

[中学校・高等学校]

- 科学的な視点を取り入れた取組
- 保護者・生徒を対象とした講演会
- 部活動の保護者会等での講演会

3 おわりに

「発達段階に応じた身に付けたい食習慣」の表のめざす姿や家庭への啓発等に基づいて実践することで、保護者の食に対する意識の高まりや、児童生徒の食生活や日常生活の改善等につながり、大変効果的な取組になったという報告が多く見られた。本表が各学校において食や生活習慣の改善に取り組む際に活用できるものに整理できたと考えており、今後の実践にあたって、是非参考にさせていただきたい。

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て食べることの大切さを理解し、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）

- ・ 学校給食を生きた教材として活用し、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。(特別活動・給食指導)
- ・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。(家庭科・3年生保健)
- ・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。(3年生保健)
- ・会食に関心をもち、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。(家庭科)
- ・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。(家庭科)
- ・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。(家庭科)

<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)

- ・「家族そろって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。(保健)
- ・会食を通じて望ましい人間関係づくりをする。(家庭)
- ・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)

- ・家庭で調理された食事をとることに配慮しながら、自分から健康維持ができるよう、生活スタイルに合わせた食生活の在り方
- ・食生活に関する自分の課題を踏まえた食事の量や内容の調整