

H.18.7.31

# 個人研究 実践発表資料

寒河江市教育研究所個人研究実践発表

## 発達段階に応じた食に関する指導

～親子行事・学習参観から家庭に向けて発信～

寒河江市立寒河江小学校

学校栄養士 青木洋子

## 子どもにとっての食事とは

- いのちの源
  - 成長期の栄養
  - 食習慣の体得
  - 人間関係の形成……
- なにより、楽しい時間



感性豊かな子ども

きれい  
おいしい  
食べたい!

## 子どもの食の現状は……

- 偏食傾向
- 肥満・やせの二極化
- 孤食・個食・固食の増加
- 朝ごはん抜きの児童も……
- 排便が毎日ない児童が半数
- 食事内容の問題  
(朝ごはんは食べてはいるけれど……)

## 子どもの食事は……

- 家庭でつくるのは保護者
  - 家庭で与えるのも保護者
  - 選ぶのも保護者
- 給食は約185回/1095回→16～17%

保護者の意識も高めることができれば……

## それなら学習参観は 「食育」のチャンス?!

- 子どもはもちろん、保護者も学習
- 家庭での共通の話題
- 保護者・家庭内の意識の高まり
- 食生活の中での実践

子どもの食生活の改善につながるはず!!

## 子どもの発達段階に応じて

- 学級活動
- 教科
- 給食時間……



## 3年生の「おやつ」の学習

- おやつ傾向
  - ・甘いおやつ
  - ・スナック菓子
  - ・甘い飲み物
- 夕ごはんが食べられないこともある…

砂糖に焦点をあてて学習  
「あまくみてはいけないよ!」  
～おやつの上手な食べ方を考えよう～

## あまくみてはいけない事実を伝える

- 頭の栄養になる…でも悪いこともひきおこす

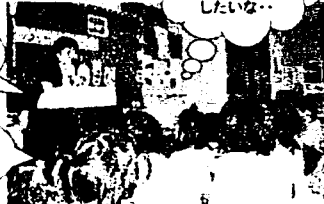


## 課題解決のために

- 何をを使うのが効果的か…
- 発達段階に応じた媒体

ブーくんには上手なおやつのできる方を見せてあげよう!

半分こ! 砂糖の入っていないおやつもいいよ!



## 子どもの反応から保護者は…

やる気満々の子どもの姿から

- 改めて大切さを意識
- 保護者会での話題

おやつ取り方の勉強とってもよかったですね。大変わかりやすく説明してくださり、子どももよかったです。

家でできることを一緒に考える機会

「甘くみてはいけないよ」など私にとってもいい勉強になりました。子どもたちにも、一審に入るときに勉強するのはすごく良いことだと思いました。

## 1年生親子行事

- 紙芝居での学習後、親子給食

孫の給食を楽しみにしてきました。家では野菜を作っているの、三食豊富に食べています。もう少し野菜の量が多いとよかったですかなあ…  
=祖母より=

私の親に好き嫌いがあり、小さい頃は食べなかったものだから家庭では食卓にのぼらなかったメニューがあるので、大人になって自分で作ってみたいと思うものもあるのです。子どもには食事を作っている場面から見せて成長させてあげたいと思っています。  
=男の子の母親より=

## 私の課題

- スキルアップ(先生に学ぶ!)
- 保護者が家庭で使える食育媒体  
紙芝居  
ペープサート  
その他…

私自身の研修、教材・媒体の研究と保護者へ伝える機会づくり  
～家庭へ向けて発信～