

## 小学部における食事に関する指導

### —知識を行動につなげる保健指導を目指して—

海老沼 裕子

本校小学部4、5、6年生に、「食べ物の組み合わせを考えよう」というタイトルで保健指導を実施している。児童が栄養に関する知識を活用して食習慣の改善に向けて行動できるよう、指導内容、指導方法を検討し、効果的な指導について考察した。各学年で学習することにより理解が深まったこと、自分の食事を見直したり料理の組み合わせを考えたりする学習活動を通し、食習慣を改善しようという意欲を持てたことが示された。

キー・ワード：保健指導 動機づけ 意欲 意志決定 自己効力感

#### 1 はじめに

学習指導要領に示された一般的で基本的な内容を理論的、系統的に学習する保健学習に対し、保健指導は、当面する健康課題を中心により具体的で実践的な内容を実態に応じて学習するものである。

本校では学校給食が実施されていないため、学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことはできない。また、児童生徒等は同じ献立を食べる機会が少なく、苦手な食品を食べられるようになるきっかけは多くないと思われる。

小学部児童に対して行った質問紙調査から、次のような課題が挙がった。炭水化物が多く含まれる食品を好む児童が多いこと、嫌いな食品が多い児童がいること、児童の嫌いな食品は野菜が多いこと、朝食の栄養のバランスがよい児童が少ないことなどである。

このようなことから、児童が自分の食習慣の課題を認識し、知識を活用して食習慣の改善に向けて行動できるよう、食事に関する保健指導に取り組み始めた。

#### 2 実践研究の目的

児童一人一人が、自分の食習慣に関心を持ち、食習慣の課題に気づき、習得した知識を基に、課題を改善しようとする意欲と実践的な態度を身につけられるよう、指導内容、指導方法を検討して、今後の

より効果的な指導について考察する。

#### 3 保健指導の概要

##### (1) 指導の対象

小学部4、5、6年生を対象とし、学年毎に指導している。本校の小学部は1学年10～13人である。平成24年度に5、6年生に実施し始め、平成26年度からは4、5、6年生に実施している。

##### (2) 指導のねらい

タイトルを「食べ物の組み合わせを考えよう」とし、3年間の指導のねらいを下記の3つとした。

- ① 食品の3つの働きと、5大栄養素の主な働きを理解する（知識・理解）。
- ② 自分の食事の栄養バランスを確かめ、改善点と改善方法を説明できる（思考・判断・表現）。
- ③ 毎日の食事に使われている食品や、食品の組み合わせに関心を持ち、栄養バランスを考えた食事をしようとする（意欲・関心・態度）。

##### (3) 保健指導の展開

各学年、1時間（45分間）で実施している。

4年生では、食品の3つの働きと5大栄養素、それぞれの栄養素を多く含む食品にはどんなものがあるかなど、基礎的な知識を習得することを目標にしている。

導入で、「わたしたちはなぜ食べるのでしょうか？」と発問すると、児童から、「おなかがすくから」、「食べないと生きられない」、「体が大きくなるから」、「運動したり勉強したりするため」などの回答が出てくる。それらの回答を食品の3つの働き（エネルギーになる、体をつくる、体の調子を整える）につなげている。

次に、“栄養素”の意味および5大栄養素について説明する。それぞれの栄養素を多く含む食品にはどんなものがあるか、それぞれの栄養素はどんな働きをするかを説明する（図1）。

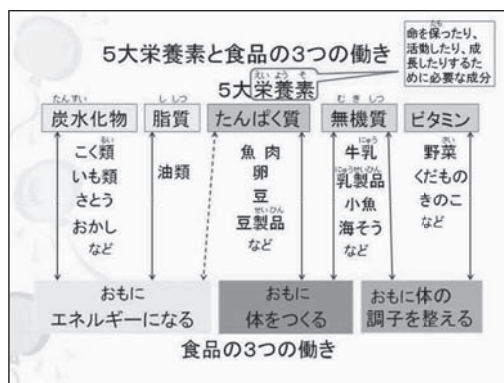


図1 スライド「5大栄養素と食品の3つの働き」

児童は、栄養素に関する基礎的な知識を得た上で、自分の実際の食事は栄養のバランスがとれているかどうか、ワークシート（図2、3）を使って確認している。提示された記入例を見ながら、初めに①の枠に当日の朝食の献立、次に②の枠に献立に使われていた（食べた）食品を記入する。そして、家庭科の教科書に載っている図『栄養素の働きによる食品の分類』を見ながら、②の食品を、多く含まれる栄養素の③の枠に記入する。どの栄養素が多く含まれているかわかりにくい食品もあり、指導者に聞きながら記入している。さらに④の5大栄養素が摂れているか、足りないかを考えて○で囲む。

保健指導後、このワークシートを回収し、間違いの訂正、補足等を記入して児童に返却している。図2は児童が記入したワークシートである。これを記入した児童は、“おみそる”、“キウイ”と書いていたため、それぞれ“おみそる”“キウイ”と正しい名称を記入した。

③の脂質の枠には何も書かれていなかったのに、サラダにかけたドレッシングに脂質が含まれている、という説明を書き込んだ。図3のワークシートを記入した児童は、③の無機質の欄は空欄であるのに④では“とれている”に丸をつけていて、逆に③のたんぱく質に肉と記入しているのに④は“とれていない”に丸を着けているので、訂正の説明書き込んだ。肝心な栄養素の過不足の把握が正しくできていなかった例である。

図2は4年生用ワークシート1の記入例である。①朝食の献立は「ごはん、おみそる、キウイ」。②食べた食品は「おみそる、たまご、たまご、たまご」。③食品の分類は「炭水化物：ごはん、脂質：サラダ油、たんぱく質：たまご、無機質：たまご、ビタミン：たまご」。④5大栄養素はとれているかを○で囲み、炭水化物、たんぱく質、ビタミンは「とれている」、脂質は「少し足りない」、無機質は「足りない」と記入されている。

図2 4年生用ワークシート1

図3は4年生用ワークシート2の記入例である。①朝食の献立は「お茶、ごはん、ベーコン、オレンジ、アグラホ」。②食べた食品は「お茶、ごはん、牛肉、くだもの」。③食品の分類は「炭水化物：ごはん、脂質：油、たんぱく質：肉、無機質：肉、ビタミン：オレンジ、アグラホ」。④5大栄養素はとれているかを○で囲み、炭水化物、たんぱく質、ビタミンは「とれている」、脂質は「少し足りない」、無機質は「足りない」と記入されている。また、④の下に「べーコンは少しだけ食べたので、たんぱく質は少し足りない」という補足が記入されている。

図3 4年生用ワークシート2

5年生では、4年生での学習内容を復習し、自分の食事の栄養のバランスを4年生と同様、ワークシートで確認している。4年生でのワークを覚えていた児童は比較的スムーズに記入できている。

その後、一食分のメニューを考える学習活動を4～5人のグループ(2、3グループ)で行っている。

児童は、主菜、副菜、果物など約20種類の料理カードを受け取り、栄養のバランスを考えて話し合いながら、その料理カードを何枚か組み合わせてメニューを作っている。児童各々に好みがあって主菜がなかなか決まらなかったり、野菜を意識して多く取り入れようとしたりする様子がうかがえる。メニューが決まったら、その組み合わせにした理由をグループごとに発表している。その組み合わせに対して指導者が、「ビタミンがたっぷり摂れますね。」「脂質の摂りすぎになってしまいます。」などとアドバイスをしている。図4は、グループで考えたメニューの例である。ビタミンを摂ることを意識してか、果物を入れるグループが多い。

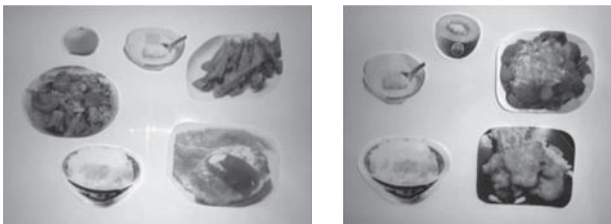


図4 一食分のメニューづくり

6年生も、5年生と同様に前年の復習をし、自分の食事の栄養のバランスをワークシートで確認する。その後、各自がバランスのよい料理の組み合わせを学習する。ワークシートに提示された十数種類の料理や果物などから何種類かを選択して一食分のメニューをつくり、その組み合わせにした理由も記入する。ある児童は、1食分の食事として、ごはん、野菜サラダ、牛乳、さしみ、ミートボール、マーボー豆腐を選び、その理由を「いろいろな栄養素がとれてバランスが良いから」と記入した(図5)。主菜が多く、たんぱく質の摂りすぎになっているのだが、5大栄養素は摂れているかどうかについて児童は「少し足りない」を○で囲んでいる。食品と栄養素の関係が理解できていないので、たんぱく質のとり

すぎになるという説明を書き込んだ。このように、訂正や補足などを記入し、児童に返却している。



図5 5年生用ワークシート

保健指導後、学年ごとに保健通信を作成している。この保健通信には、他の児童の学習後の自由記述、間違った理解の訂正、グループワークの様子やグループで考えたメニューなどを載せている。保健指導は、教科学習のように次の時間に前時の復習をするということができないため、保健通信は重要な復習の機会であると考えている。また、児童が、他の児童の考えや行動を知ることによって、「自分もやってみよう」、「自分にもできそうだ」という行動の動機付けや意欲へつながられることも期待している。学級担任には児童の学習活動の様子を伝えている。

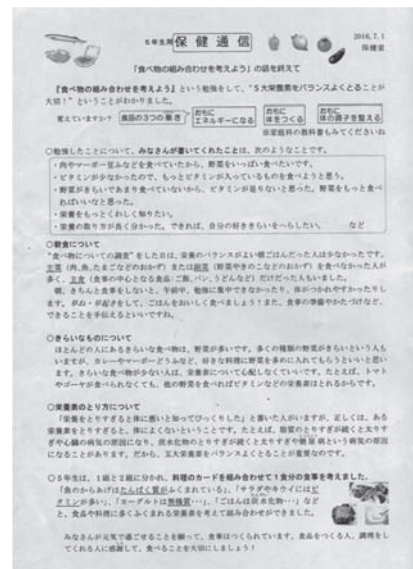


図6 5年生用 保健通信



#### 4 結果と考察

保健指導後、「この勉強で、わかったこと、思ったこと、これから気をつけたいこと、わかりにくかったことなどを書いてください。」と自由記述を求めている。この記述や学習中のワークシートへの記入を評価し、考察した。

栄養素については5年生の家庭科で学習するため、4年生は、ビタミン以外の栄養素名は初めて聞くという児童が多い。以下は4年生の記述の一部である。

- ・いろいろなえいようそがあつてびっくりしました。
- ・食べ物を食べるとエネルギー、体を作る、体の調子を整えるが知っておどろきました。
- ・五大えいようそは大事だなと思いました。

このように、知った、わかったという記述が多かった。児童の多くは、ねらい①の食品の三つの働きと五大栄養素の主な働きを理解するということが達成できたのではないと思われる。

5、6年生の記述の一部を以下に記す。

- ・野菜がきらいであまり食べていないから、ビタミンが足りないと思った。野菜をもっと食べればいいと思った。
- ・栄養の取り方がよく分かった。できれば、好ききらいをへらしたい。
- ・いつも朝、ごはんしかとっていなかったけれど、今後は野菜もとりたい。
- ・何と何をくみあわせればいいのか分かった。朝食のメニューを変えようと思う。
- ・栄養をもっとくわしく知りたい。
- ・食べ物についての勉強が興味深いです。

このように、思考・判断し、行動しようとする意欲や興味・関心が表れている記述が多くあった。知識を基に栄養バランスのよい料理の組み合わせを考えたり、知識を自分の食事に当てはめて考えたりしていた。自分の食事の栄養バランスを確かめ、改善点と改善方法を説明できるというねらい②や、毎日の食事に使われている食品や食品の組み合わせに関心を持ち、栄養バランスを考えた食事をしようとするというねらい③のに迫ることができたと推測される。さらに6年生には、以下のような記述があった。

- ・今日の朝ご飯のように栄養をばっちりにとって登下校したい。少し工夫していつでも健康にしたい。
- ・五大栄養素が全部そろるように早起きして朝食を食べたい。

このように、食事以外の生活習慣についても振り返りができたことも示された。

次に、何人かの児童について、各学年の記述を見た（図7～14）。

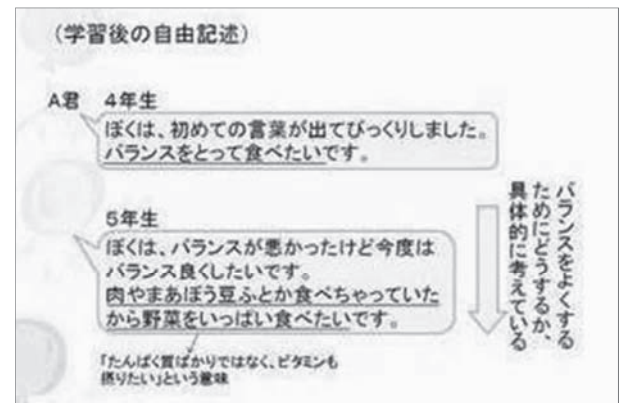


図7 記述の学年毎の変化 A

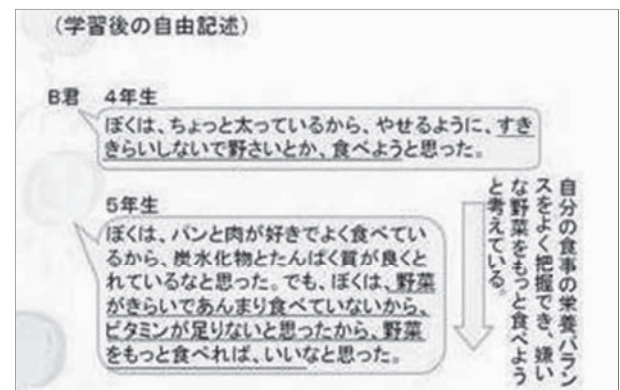


図8 記述の学年毎の変化 B

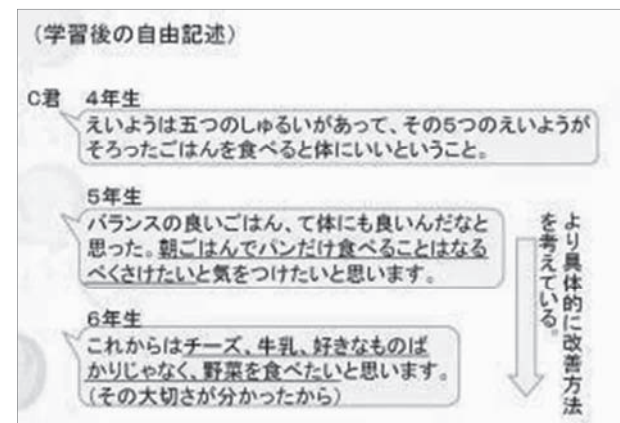


図9 記述の学年毎の変化 C



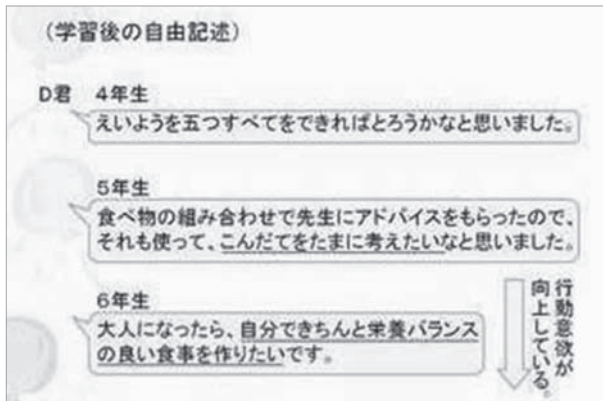


図 10 記述の学年毎の変化 D

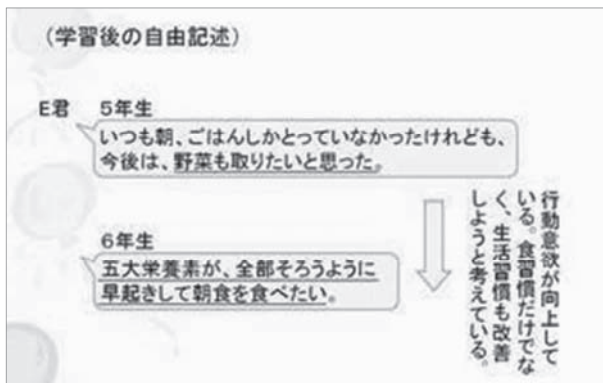


図 11 記述の学年毎の変化 E

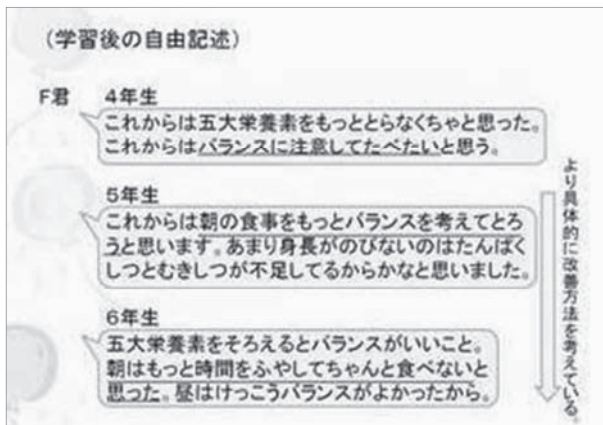


図 12 記述の学年毎の変化 F

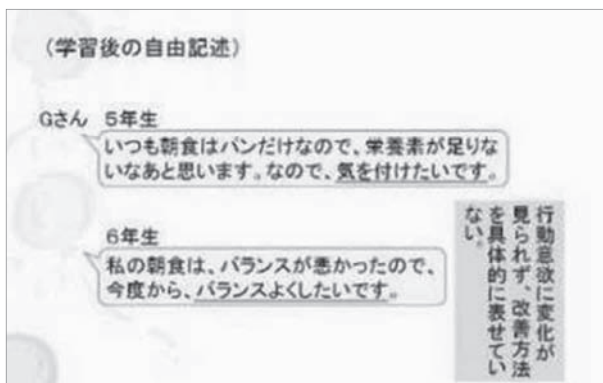


図 13 記述の学年毎の変化 G

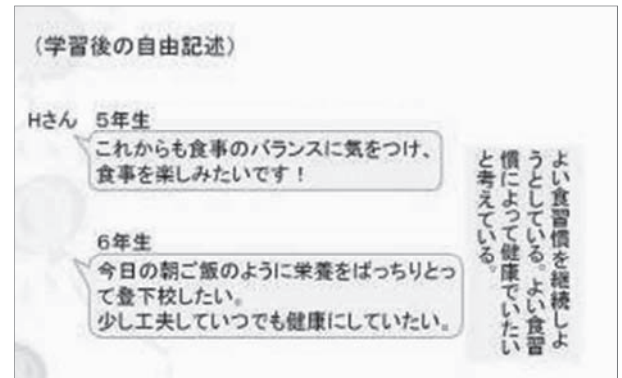


図 14 記述の学年毎の変化 H

本保健指導では、児童個々の違いはあるものの、概ね児童が自分の課題に気づき、改善に向けて行動する意欲を持てる学習活動ができたのではないかと推察する。

## 5 課題と今後の取り組み

児童個々が自分の課題を認識し、改善に向けて積極的に行動しようとするためには、何をすると改善できるかという具体的な方法がわかることおよび意欲を持てることが必要だと考える。

具体的な方法の例として、野菜をたくさん食べよう、ということについては、図 15 のような表と写真の提示があげられる。数字から量はイメージできないので、実際に、1日の目安量の1/3量の生野菜と刻んで加熱した野菜を見せている。また、外食のメニューとして上段に野菜が少ないメニュー、下段に野菜が多いメニューの写真を示す。児童は、メニューの選び方によって野菜をたくさん食べることができるという理解ができるであろう。

野菜の摂取量の目安 (1日)			
野菜	9-11歳	12-14歳	15歳以上
緑黄色野菜	90g	100g	120g
その他の野菜	200g	200g	230g

図 15 野菜の摂取量の目安

また、コンビニでサンドイッチやおにぎりを買う

場合の例を挙げ、サンドイッチだけの食事とサンドイッチにサラダやヨーグルトを組み合わせた食事、おにぎりだけの食事とおにぎりに煮物やヨーグルトを組み合わせた食事の栄養のバランスの違いを、図16から読み取らせている。このような身近で実用的な例を効果的に提示していきたい。

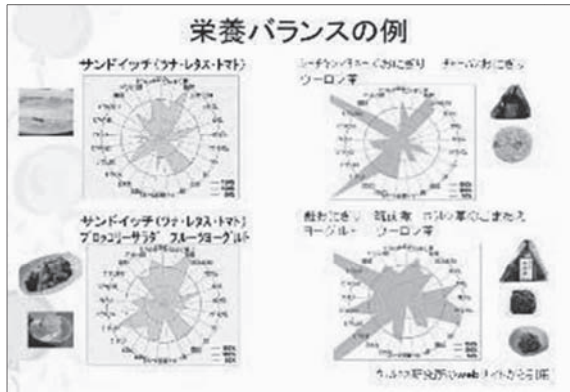


図16 栄養バランスの例

意欲を向上するためには、自分の意欲すなわち行動しようとする意志を自分で認識し、それを意志決定として表すことが有効であると考ええる。

事後の自由記述には、理解したことだけを書いた児童もいた。記述を求める用紙に「わかったこと、思ったこと、これから気をつけたいことなど」を書いてください、と表記していたが、今後は、「わかったこと、考えたこと」と「実行しようと思うこと」というように項目を分け、行動しようとする意欲を児童自らが認識し、意志決定として表せるようにしたい。

意欲を向上するためには、自己効力感を持つことも重要だと考える。自己効力感とは自己に対する信頼感、有能感である。児童の記述には、「昼はバランスよく食べられたから、朝食もできそうだ、そのためには食べるための時間を十分に持たないといけない」という内容のものがあつた。また、「今日の朝ご飯は栄養をばっちりとした。いつもこのようにして健康でいたい」という前向きな気持ちが表れている記述もあつた。

行動の結果の原因を何に帰属するか(求めるか)という理論を原因帰属理論といい、達成課題における成功や失敗をどのような原因に帰属させるかとい

うことがその後の意欲や行動に影響する、という考え方がある。この考え方では、達成動機の高い人は、成功を自己の努力に帰属させ、失敗は自己の努力不足に帰属させる傾向にあり、そして、達成動機の低い人は、成功を幸運や課題の容易さに帰属させ、失敗を自己能力不足に帰属させると言われる。このことから、自分が努力したからできた、という振り返りができると自己効力感が持て、次の行動への意欲が高まると言えるのではないかと考える。

また、動機づけに関する考え方に自己決定理論がある。この理論では、人には3つの心理的欲求、すなわち①自分自身が自己決定的でありたいという自律性の欲求、②有能でありたいという有能性の欲求、③他者との関係が友好的でありたいという関係性の欲求があり、これらが充足すると動機づけが高まると言われる。このようなことから、児童が意志決定を表すことや、自分の努力によってできた、または努力すればできる、という自己効力感を持つことは重要であろう。

これまでの食事に関する保健指導では、児童個々が、意志決定したことが実行できたかどうかの確認ができていなかった。今後は5、6年生には、前年度の学習で「～したい」、「～に気をつけたい」と思ったことが実行できたかどうかを振り返る活動を取り入れようと思う。そして、児童に、努力したり工夫したりして実行できた、ということ認識させ、自己効力感を持たせたいと考える。逆に、実行できなかったことについて、どのような努力や工夫をすれば実行できそうかということを考えさせるようにしたい。

ただし、大きな課題として、食事を準備するのは保護者であるため、児童が意志決定して行動するには、保護者の理解や協力が不可欠であるということがある。児童に向けた保健通信を読んでもらうだけでなく、保健指導の学習内容や児童個々の意志決定を保護者に理解してもらい、児童が行動できる環境を整えてもらうことが重要であろう。学習内容や児童個々の意志決定を保護者にきちんと伝え、協力を得られる工夫をする必要がある。

多くの課題があるが、この取り組みを継続していきたいと考える。

〔付記〕

本研究は、第 50 回全日本聾教育研究大会において発表した。

〔参考文献〕

戸部秀之（2016）行動科学を生かした集団・個別の保健指導. 少年写真新聞社,8-49,78.

文部科学省（2011）教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引. 1-3,7.

心理学用語の学習 帰属理論・原因帰属

<http://psychologist.x0.com/terms/163.html>