

## 栄養教諭を中核とした食育の効果についての研究Ⅱ

～子どもの自己管理能力を育成するために～

中村 仁美<sup>\*1</sup>・瓦屋 大志<sup>\*2</sup>・藤上 真弓

A Study on the effect of Food Education with Nutrition Teachers  
to develop self-management ability II

NAKAMURA Hitomi<sup>\*1</sup>, KAWARAYA Hiroshi<sup>\*2</sup>, FUJIKAMI Mayumi

(Received August 6, 2021)

キーワード：栄養教諭の役割、チーム学校、自己管理能力

### はじめに

栄養教諭の職務は、学校教育法第37条13項において、「児童の栄養の指導及び管理をつかさどる」と規定されている。文部科学省（2017）からも、「栄養教諭自身がこれからの学校において栄養教諭に求められる役割を自覚するとともに、管理職者、学級担任をはじめとする全教職員が栄養教諭を中心とした食育推進体制について認識を深めることにより、それぞれの学校における食育をより推進させることを目的」（p.1）として『栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育』がまとめられ、それをもとに、学校現場において栄養教諭を中核として食育が推進されている。山口県教員育成指標（2018）を見ると、指標の区分に「食に関する指導」が設定されているのは栄養教諭のみであり、ここに栄養教諭の専門性があることを捉えることができる。教諭の育成指標を見ると、食に関わる指導は、教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等に含まれるはずであるが、指標であるため具体的な内容を表現しにくいいためか、食に関する文言は見当たらない。

食育は、小学校学習指導要領（平成29年告示）においても、特別活動の内容の（2）「日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の「エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」（文部科学省、p.184、2018a）が挙げられ、「食に関する指導の手引き—第二次改訂版—」においても、「学校の教育活動全体を通じて行われることが必要」（文部科学省、p.74、2019）と明記されている。しかし、株式会社クルートマネジメントソリューションズ（2007）の文部科学省からの委嘱調査「『教員の意識調査』『保護者意識調査』報告書<抜粋版>」によると、食習慣に関する指導は「教育委員会や保護者、地域の方々などが主に担うべきことと思っている」教員が「48.1%」（p.22）という結果となっており、食育は、学校で教員が行うことと考える教員と、そうでないことと考える教員が約半々という結果となっている。

上田ら（2014）は、国立〇大学の教職志望学生を対象として食育に対する意識調査を行っている。その調査では、「自身が教員になった時に、食育の授業を行おうと思っている学生はほぼ85%と高く、その内容としては『給食指導』が最も多く、次は栽培活動であった。」（p.185）とあり、学校の教育活動全体で行うものであるという意識は乏しく感じる。また、教員になった際に食育を行わないと回答した学生の理由としては、「46%の学生が『指導方法がわからない』、34%が『指導する時間がないから』」（p.187）であり、『指導内容がわからない』という学生も15%」（p.187）いるという結果であった。「わからないから行わない」「時間がないから行わない」等というような回答からは、食育に対して、教諭が責任をもって行うものであるという意識が低いことが伺われる。その調査では、「本研究における対象の7割が食育の言葉も意味も知って」（p.186）いるが、「栄養教諭の『名前も職務内容も知っている』と回答した者は3割ほど」（p.186）であり、栄養教諭の職務内容としては、「最も多く回答されたのは『献立作成』であり次いで『栄

\*1 山口県阿武町立阿武小学校（令和元年度山口大学大学院教育学研究科教職実践高度化専攻実践開発コース）

\*2 山口大学教育学部附属山口小学校

養管理』、『衛生管理』」(p.186)というように、「学生が考える栄養教諭の職務内容は給食管理業務」(p.186)結果となっている。この調査の「必修の授業ではないのであまり考えたことがない」(p.187)という学生の回答とつなげて考えてみても、食育そのものについてだけでなく、食育を推進する中心的な役割を果たし、着任してからは協力して共に食育を推進していく栄養教諭の存在意義についての学修機会が少ないからゆえの結果であると考えられる。この調査では、「大学で食育の講義を受けた者はわずかであったが、栄養教諭と関わる機会があった者は、機会がなかった学生よりも栄養教諭に対する認識が高かった。短期間の教育実習であっても、栄養教諭と関わる機会や食育の授業の観察などが教育実習の内容に組み込まれると、食育への関心や栄養教諭の職務内容の理解につながるのではないかと推察される」(p.187)という考察もされている。チーム学校として、食育だけでなく様々な教育を推進するためには、教諭になる教職志望学生には、学校で働く様々な立場の教職員の存在意義に、まずは着目させていく必要があることが伺われる。

文部科学省が行った47都道府県・20指定都市・53中核都市・1複数の自治体による広域連携地区を対象とした「初任者研修実施状況(平成30年度)調査結果」の食育の研修実施状況を見ると、小学校では「校内研修92.3%、校外研修64.5%、校内研修か校外研修のいずれか96.7%」、中学校では「校内研修90.8%、校外研修62.8%、校内研修か校外研修のいずれか95.0%」となっている。この結果から、食育の研修を多くの初任者が受講していることが分かる。しかし、「中堅教諭等資質向上研修実施状況(平成30年度)調査結果」においては、小学校では「必修6.0%、選択26.3%」、中学校では「必修9.3%、選択25.4%」となっている。この結果から、研修の企画側は、中堅教員に求められる資質・能力として食育をあまり重要視していないことが浮かび上がり、食育に関わる研修を受ける機会は、初任者研修以降は乏しいことが推察される。

文部科学省(2019)は、平成31年3月に「食に関する指導の手引き―第二次改訂版―」を公表し、中央教育審議会答申(2016)において示された「健康・安全・食に関する資質・能力」を踏まえて、他教科等と同様に「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の三つの資質・能力に基づいて目標を設定した。このことから、これまでと同様に食育を推進する必要性をこの手引きによって共有していくことを目指すだけでなく、学校教育の中で目指す食育の方向性を子どもたちが身に付ける資質・能力で捉え、子どもたちにとって生きて働くものとして蓄積していこうとする取組の方向性を示していると考えられる。ますます、食育に対して専門性の高い栄養教諭が中核となって、目指す子ども像を具体的な資質・能力として明確にしながら、チームで推進していくことが求められる。さらには、どのようにチームとして教職員が協働していくのか、その方向性や手立てを模索していくことも求められる。

## 1. 研究の目的と意義

本研究は、子どもに自己管理能力を身に付けるために実践した栄養教諭志望院生(栄養教諭専修免許状取得予定)単独の授業と、教諭とのティーム・ティーチングで行った授業の分析を通して、手立ての効果、栄養教諭の役割や栄養教諭と教職員との協働のあり方について明らかにしていくことを目的とする。

本研究の意義は、2つにまとめられる。1つめは、1単位時間の授業の中で、子どもたちが自己管理能力を身に付けるための手がかりを残すことが重要だと考え、それらの手がかりを「思考・判断の手がかり」「行動に移す手がかり」として具体化し提案しているところである。「思考・判断の手がかり」とは、子どもが自分の食生活をよりよくしていくために照らし合わせる「食に関する情報や知識・技能、食生活をふり変える視点等」(中村・瓦屋・藤上, p.240, 2020)である。「行動に移す手がかり」とは、「得た『思考・判断の手がかり』をもとに、行動に移すことができる機会の設定や取り組む段階や順序の例示等、やってみたいと思ったり、取組の方向性を把握したりできる仕掛け」(中村・瓦屋・藤上, p.240, 2020)であり、自分の食生活を変容させる行動につなげるために必要なものである。この「行動に移す手がかり」を得ることができねば、授業は打ち上げ花火的な実践となり、子どもが自己管理能力を身に付け、よりよい食生活を創造していくことにはつながりにくい。2つめは、栄養教諭単独で行う授業と、栄養教諭と教諭とのティーム・ティーチングの2つの授業を行い、協働のあり方について明らかにしようとしているところである。活動や授業によって、打ち合わせの方法、情報の共有の仕方、栄養教諭の役割は異なるであろう。教諭と栄養教諭の強みや弱みを探りながら、協働の方向性を探っていこうとしているところが本研究の2つめの意義である。

## 2. 研究の対象と方法

## 2-1 研究対象

- ・授業実践を行ったY小学校の第4学年A組(30人)とB組の子ども(30人)
- ・授業実践を行った子どもとその保護者の中で、家庭での取組後のワークシートの提出があったA組の11人の子どもとその保護者、第4学年B組の22人の子どもとその保護者

## 2-2 研究方法

A組では、筆者(栄養教諭志望院生:栄養教諭専修免許状取得予定)が学級担任のもとで単独で、B組では体育専科の教諭とティーム・ティーチングで授業を行い、子どもが自己管理能力を身に付けるための手立ての効果、栄養教諭と教諭の役割の在り方について分析、考察する。授業内の手立ての効果については、ワークシートの記述に本時に得てほしい手がかりがどのように表れているのか見取り、分析・考察する。保護者の意識については、ワークシートの「保護者からのコメント」欄を分析・考察する。

## 3. 授業実践 小学校第4学年 体育科(保健領域)「すくすく育てわたしの体」

### 3-1 授業実践について

#### 3-1-1 単元について

文部科学省(2018b)「小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編」において、「(2)体の発育・発達 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。」(pp.107-108)、「ア 体の発育・発達について理解すること (ウ)体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること」(p.108)、「イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること」(p.108)と規定されている。「運動については、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること、食事については、特に、体をつくる基になるたん白質、不足しがちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについても触れるようにする。」(p.109)とされている。

第4学年では家庭科の学習が始まっておらず、たん白質やカルシウム、ビタミン等を学習の場で耳にすることが初めてであるため、栄養教諭が専門性を発揮する場ではないかと考え、教材研究の結果、骨を題材とした。なぜならば、カルシウムは骨密度を高め、たん白質は骨を伸ばし、ビタミンはカルシウムを体に吸収しやすくしたり、吸収したものを効率よく利用させたりする働きがあるからである。さらに、睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばし、運動することでカルシウムが骨に沈着しやすくなり、丈夫な骨をつくることができるからである。ネスレの「ヘルシーキッズプログラム」は、運動による骨密度の変化について、「小学生4年生を対象に調査したところ、カルシウム摂取量が多く、運動時間が長いこどもは骨密度が高くなりました。」と2014年に日本栄養改善学会で発表したと報告している。

食事、休養及び睡眠、運動すべてに関連しているものが骨であるというこれらの結果をもとにし、骨を題材とすることで、子どもたちは、自分の成長と、食事、休養及び睡眠、運動は関連付いていることをとらえ、自分の生活をよりよいものに変えていこうとする意欲と手がかりを得ることができると考えた。

#### 3-1-2 本時のねらい

食事・休養及び睡眠・運動の効果を知り、自分の生活の課題を見つける活動を通して、改善への目標を考えることができるようにするとともに、実行する意欲を高める。

### 3-2 子どもに本時の学びで得てほしい手がかりとそれらを残す手立て

子どもが本時に得る「思考・判断の手がかり」と「行動に移す手がかり」を、表1に示す。

図1は、表1に挙げた手がかりとの関連が見えるようにした板書計画である。

表1 本時に子どもが得る手がかり

思考・判断の手がかり	行動に移す手がかり
<ul style="list-style-type: none"><li>・最大骨量のピーク</li><li>・骨密度の違いによる骨の写真</li><li>・骨と食事の関わり</li><li>・骨と休養及び睡眠の関わり</li><li>・骨と運動の関わり</li><li>・自分の生活習慣の現状</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の課題を改善するための方法</li><li>・家庭でできることの相談の機会</li></ul>

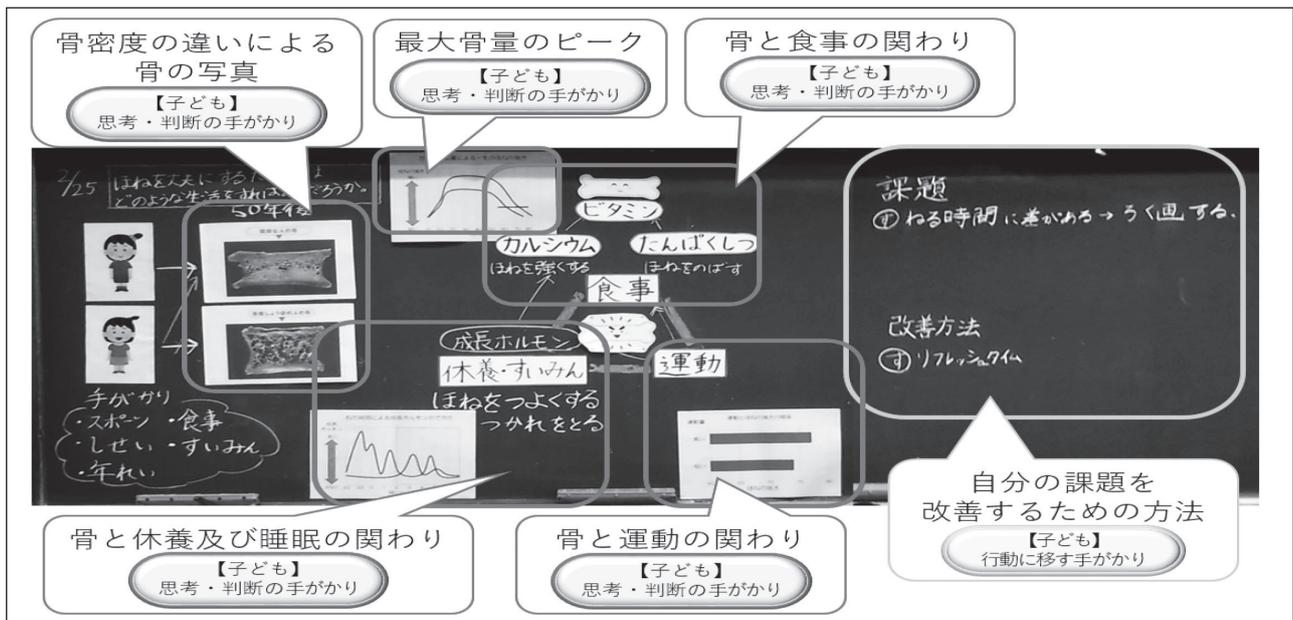


図1 子どもたちに本時に得てほしい手がかりを意識した板書計画

### 3-2-1 子どもが「思考・判断の手がかり」を得るための手立て

本時の「思考・判断の手がかり」は、思考・判断を促すために必要な知識・技能に関わる（「最大骨量のピーク」「骨密度の違いによる骨の写真」「骨と食事の関わり」「骨と休養及び睡眠の関わり」「骨と運動の関わり」）と、自分の生活習慣を見つめ、現状を把握するための視点の2つに分けることができる。

#### ① 子どもが思考・判断を促すために必要な知識・技能を得るための手立て

表2 本時の「思考・判断を促すために必要な知識・技能に関わる手がかり」について

手がかり	手がかりの具体
最大骨量のピーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳前後であり、それ以降は増えないため20歳位までのカルシウム量が一生の骨量を決める</li> </ul> <p>(ネスレの「ヘルシーキッズプログラム」より)</p> <p>「骨量は成長と共に増えていき、20～40代半ばにかけて最大になります。その時の骨の量を『最大骨量』といい、それ以上に骨量は増えません。その後、骨量は年をとるにつれて少しずつ自然に減少していきます。骨量が一定量（デンジャラスゾーン、大人（20～44歳）の骨量平均値の70%）を下回ると、骨がスカスカになって、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。この状態が骨粗鬆症（こつそしょうしょう）です。」</p> <p>「デンジャラスゾーンに入る時期をできるだけ遅くすることが、骨の健康のための重要な目標になります。そのためには子どもの時にしっかり運動をして、そしてバランスのとれた食事、特にカルシウムをたくさん摂って最大骨量をできるだけ増やすことが何よりも大事です。」</p>
骨と食事の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は体をつくる基礎となり、カルシウムは骨密度を高め、たんぱく質は骨を伸ばし、ビタミンはカルシウムを体に吸収しやすくしたり、吸収したものを効率よく利用させたりする働きがあること</li> </ul>
骨と休養及び睡眠の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばす働きがあること</li> <li>・就寝時間による成長ホルモンの分泌量の差</li> </ul> <p>森昭ら（2015）による「新・みんなのほけん 3・4年 教師用指導書 朱書き編」より</p> <p>「眠っている間に、成長ホルモンがたくさん出ます。成長ホルモンは、疲れをとること、体を育てることなどに必要なものです。また、睡眠不足だと太りやすいことも分かっています。」（p.31）</p>
「骨と運動」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動することでカルシウムが骨に沈着しやすくなり、丈夫な骨をつくること</li> </ul>

表2で整理したことを踏まえ、思考・判断を促すために必要な知識・技能を残す手立てを行った。導入では、背格好が同じに見える人物イラストを提示し、どちらが丈夫な骨なのかを問うことで、骨の丈夫さに着目させ、背格好が同じようでも骨の丈夫さが異なることや、骨の丈夫さには生活習慣が関わっていることに気付くことができるようにした。この際に、給食指導や保健指導での内容（食事・睡眠・運動・朝ごはん・朝うんち等）と関連させ、知識・技能の定着を図った。さらに、最大骨量のピークをグラフで示すことで、今が骨密度を高めなければならない大事な時期であることを捉えることができるようにした。また、骨密度による骨の違いを示すため健康な人と骨粗しょう症の人の骨の断面を写真（MSD株式会社の「骨粗しょう症とは」から引用）を見せることで、視覚的にも骨粗鬆症の恐ろしさを捉えることができるようにした。

展開では、食事・休養及び睡眠・運動に焦点化し、それらと骨との関係を考えることができるようにした。就寝時間の違いにより成長ホルモンの出る量が異なることを示すことで、22時までに寝る大切さを実感できるようにした。カルシウムやたんぱく質を効率よく吸収するために、ビタミンが大切なことを示すことで、特定の食品だけでなく、様々な食品を食べる必要性に気付くことができるようにした。さらに、骨を丈夫にするためには、食事だけでなく休養・睡眠、運動全てが必要なことに気付くことができるようにした。

### ②子どもが自分の現状を把握するための視点を獲得するための手立て

子どもが「自分の生活習慣」を見つめ、自分の課題を顕在化することを意図して作成したふり返りチェックシート（図2）を用いた。食事、休養及び睡眠、運動に関して、それぞれ5つの項目を設定し、できているものには○、できていないものには×を付け、○の数を数え、三角形のレーダーチャートに○の数を当てはめさせていった。そうすることで、自分は、食事、休養及び睡眠、運動の中でどれが一番課題なのかを捉えやすくなると考えた。

ふり返りチェックシート

4年( )組( )番 名前( )

当てはまるものに、○を、当てはまらないものには×をつけよう。  
○の数を数えよう！

**食事**

朝食を摂らず食べている。	
朝食を半分以上摂らしていない。	
牛乳やヨーグルト、チーズなど、カルシウムを多く食べている。	
野菜や果物を多く食べている。	
朝ごはんを毎日食べている。	

**休養・お休み**

平日も毎日22時以降に寝ている。	
休日に寝ないでいる。	
休みの時間からは、テレビやスマホ、ゲームなどをしつづけている。	
朝、自分で起きることができている。	
自分なりのストレス解消法がある。	

**運動**

休みの時間では、思いっきり体を動かしている。	
休みの時間は、外で遊んでいる。	
家に帰ってから外で遊んだり、体を動かしたりしている。	
エレベーターやエスカレーターよりも階段をよく使っている。	
少しの息もよりに休む。	

○の数で点をとって、線でつなぐよう！

図2 ふり返りチェックシート

### 3-2-2 子どもが「行動に移す手がかり」を得るための手立て

授業において、課題や改善策をもとに皆で交流する場を設定する中で、自分との関わりが捉えやすい例を提示し、一人ひとりが抱える課題に当てはまる改善策を見出すことができるようにした。子どもの生活をよりよいものに改善していくためには、家庭との連携を図ることが必要であるため、授業後、家庭でできることを保護者と相談する機会を設けることで、各家庭の環境に合わせた改善方法を見出し、より行動に移しやすくなるのではないかと考えた。図3はA組、図4はB組で用いたワークシートである。

ねねを丈夫にするためには、どんな生活をしたらよいだろう？

4年( )組( )番 名前( )

**課題**  
わたしの1番の課題は、  
\_\_\_\_\_です。

**目標**  
この課題を改ぜんする方法は、  
\_\_\_\_\_をします！

**それを実現するための工夫**  
ほかに何かいいしよに思えよう！

(保護者の方へ)  
チェックシートと別紙1を参考にされながら、お子様と一緒に考えていただければと思います。お忙しいところお手数をかけますが、2月27日(金)まで、お子様を通じて担任に提出をよろしくお願ひ致します。

今日の授業での印象に残ったこと

図3 A組で使用したワークシート

### 3-3 栄養教諭と教諭の強みの確認と役割分担

表3は、栄養教諭と教諭の強みと弱みを整理したものである。互いの強みを生かし、弱みを補い合うことでめざす子ども像の実現を図ることが必要だと考える。そこで、ティーム・ティーチングで授業をする場合は、栄養教諭が授業を進め、教諭は子どもたちの発言を整理し、板書にまとめるという役割分担を行うこととした。

表3 栄養教諭と教諭（小学校）の強みと弱み

	強み	弱み
栄養教諭	<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する専門性が高い。</li> <li>食に関する様々な知識・情報・資料を持っている。</li> <li>根拠に基づいた指導ができる。</li> <li>給食の献立を立案、工夫することができる。</li> <li>給食中の姿に注目している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中の子ども様子をあまり知らない。</li> <li>授業の経験が少ない。</li> </ul>
学級担任	<ul style="list-style-type: none"> <li>日々子どもと接しているため、子どもをよく理解している。</li> <li>教材研究・構成員・授業の流し方</li> <li>板書に長けている。</li> <li>ほぼ全ての教科の授業を担当している。</li> <li>保護者との信頼関係がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育までに手が届きづらい。</li> </ul>

育ちゆく体とわたし 4. すくすく育つわたしの体 (教科書P. 28~29)

4年( )組( )番 名前( )

ゆめて

今日の課題！

**課題** チェックシートをふり返り、1番の課題を見つけてよう！

**目標** この課題を改ぜん方法を考えよう！

(保護者の方へ)  
チェックシートと別紙1を参考にされながら、課題を改ぜん方法をお子様と一緒に考え、コメントをいただければと思います。お忙しいところお手数をかけますが、2月27日(金)まで、お子様を通じて担任に提出をよろしくお願ひ致します。

図4 B組で使用したワークシート

## 4. 授業実践の結果・考察・課題等

### 4-1 子どもの意識・行動の変容

#### 4-1-1 「ふり返りチェックシート」の効果

A組、B組両クラスの子どもたちは、図2の「ふり返りチェックシート」をもとに自分の生活習慣をふり返り、自分の課題を明確にすることができていた。チェック項目や課題を顕在化させるワークシートは、「自分の生活習慣」を見つめるための手がかりとして有効であったことが示唆された。

#### 4-1-2 ワークシートの形式の違いによる子どもの得た手がかりの現れ方の違い

A組の子どもたちの「今日の授業で印象に残ったこと」の記述を分析すると、最大骨量のピークに着目した子ども（4人）、骨と食事の関わりに着目した子ども（6人）、骨と休養及び睡眠の関わりに着目した子ども（5人）、骨と運動の関わりに着目した子ども（5人）、骨と食事・休養及び睡眠・運動の関わりを3つをセットにして大切さを感じた記述をしていた子ども（4人）の5つに分類された。

最大骨量のピークに着目した子どもは、「私は、最初は年齢で骨が変わるのを知らなかったけど、本当は年齢で骨が変わるのだと知りました。」「私は、睡眠時間が足りていません。でも今日の授業で50年後の骨をみるとやっぱり睡眠、運動、食事の3つを大切にしていきたいです。」等と記述しており、子どもの今の生活が将来の自分の体に影響を及ぼすことを感じ取ることができたのではないかと考える。

骨と食事の関わりに着目した子どもは、「食事のことが印象に残った。理由は、カルシウムやたんぱく質、ビタミン等を意識して食事をしたいと思ったから。」と記述しており、カルシウム、たんぱく質、ビタミン等の働きについての知識・技能が手がかりとなり、行動につなげる思考・判断を促したことが推察される。

骨と休養及び睡眠の関わりに着目した子どもは、「休養・睡眠を乱すだけで、成長ホルモンの働きがあまりないことです。」と記述していた。「22時までに寝ると成長ホルモンがたくさん分泌される」という知識・技能をもとにしたことが伺われ、「22時までに寝るために～する」のような行動につなげるための思考・判断を促していく手がかりとなっていくのではないかと考える。

骨と運動の関わりに着目した子どもは、「子どもの頃運動をしなかっただけで、こけたら骨折するような骨になってしまうなんて、子どものことからやってないと大人になって苦勞をしてしまうのだなと思った。」と記述していた。「運動をしている人の方が、骨量が高い」という知識・技能に関わる手がかりがあるからこそ、「骨を強くするには運動は大切だから～しよう」という思考・判断につながるのではないかと考える。

骨と食事・休養及び睡眠・運動の関わりを3つをセットにして大切さを感じた子どもは「骨が丈夫になるのは、主に、食事と休養・睡眠と運動が大切だと知ることができました。」「ビタミン、カルシウム、たんぱく質、食事、運動睡眠をとらないと骨がすごく弱くなると思って注意しようと思いました。」等の記述をしており、食事と休養・睡眠と運動の3つ全てが大切だということを捉えることができていた。

30人中24人（80%）が、本時に得た「思考・判断の手がかり」となる知識・技能に照らし合わせて、考えを記述していることを見取ることができた。「食事・休養及び睡眠・運動」の3つの関わりで捉えた記述は4人と少なかったが、これは、自分の現状を把握するための手がかり（図2）を得て、自分の課題を自覚したからこそ、自分と関わりのある視点からふり返りを行ったためであると考えられる。そのため、「行動に移す手がかり」ともなるふり返りとなり、多くの子どもは主眼を達成する姿へと導くことができたと考えられる。

B組の子どもに手がかりが残ったのかどうか、見取することは難しかった。なぜなら、使用したワークシート（図4）には本時に得たキーワードのみを記述する形式だったためである。ワークシート（図3）のように、本時に得た手がかりが顕在化する枠を設けることで、手立ての有効性を捉えられることが分かった。

#### 4-1-3 抱えた課題別の分析

表4は、子どもが、食事、休養及び睡眠、運動のどれを課題と感じたのか、整理したものである。課題を複数選択している子どもも数名いた。休養及び睡眠に課題を感じた子どもが約半数に及んだ。以下から、課題別に子どもの記述をもとに分析、考察する。

食事を課題として選んだ子どもは、大きく分けて4つの分類に分けることができた。1つ目は、好き嫌いが課題のグループである。

表4 子どもが抱えた課題（人）

	A組	B組	合計
食事	1	5	6
休養及び睡眠	5	14	19
運動	3	7	10
その他	2	0	2
合計	11	26	37

この子どもたちは食事を残さないために、「食事は嫌いなものから先に食べる。」「好き嫌いをなくす。」等の目標を立てていた。2つ目は、朝食を食べることが課題のグループである。朝食を食べる時間を確保するために、「起きてから電気ヒーターに当たる時間を減らす。20時30分に寝る。テレビを見るのを18時まで。」等と記述していた。朝起きてからの行動だけでなく、生活リズムを見直そうとする子どももいた。3つ目は、カルシウムの摂取量が課題のグループである。この子どもたちは、「ヨーグルトをいっぱい食べる。」「朝ごはんにはチーズ等を食べる＝時間が必要＝早起きする＝早寝する。」等と記述していた。本授業では、カルシウムが多く含まれる食品を示していない。しかし、ヨーグルトやチーズという食品が記述されていたのは、「ふり返りチェックシート」(図2)の項目にそれらが記載されていたためだと考えられ、食生活を見直して行動を変えていくにあたり、具体的な食品が示されていると手がかりにしやすいのではないかと考えた。つまり、本授業の場合、「ふり返りチェックシート」が行動を変えるための「思考・判断の手がかり」になるだけでなく、「行動に移す手がかり」にもなるのではないかと考えた。4つめ目は、菓子の量を減らすことが課題のグループである。この子どもたちは、「お菓子の食べる量を減らす。」という目標を立てていた。菓子は授業中でも、「ふり返りチェックシート」(図2)でも扱っていない。このことから、この課題は、子どもが日々課題と感じていることではないかと推察した。そのため、自分の生活習慣をふり返ることはできているが、本時に得ることを想定した手がかりがもとになったかどうかは明らかではない。

一番課題と感じた人が多い休養及び睡眠を選んだ子どもは、早起きが課題であるグループと早寝が課題であるグループに分けることができた。早起きが課題の子どもは、自分で起きるために「目覚まし時計を3つつける。」「冬はもっとあたたかくして寝る。夏はひんやりとした布団で寝る。」という環境整備を目標にしていた。早寝が課題のグループは、さらに2つのグループに分けることができた。1つ目は、多忙な中で日頃の生活を効率化し就寝時間を生み出そうとするグループである。この子どもたちは、睡眠時間の確保のため、「宿題をささっとする。」「無駄な時間を過ごさずに、後のことも考えて行動する。」「学校の準備を習い事に行くまでにすませておく。夕食の時間までにお風呂に入っておく。」「学校から帰って寝るまでに宿題・習い事・エレクトーンの練習等を時間内にできるようにします。『食事をダラダラしない』『優先順位を決める』等時間を上手に使う」等の目標を立てていた。Y小学校の子どもも多くは、登下校に時間を要したり、下校後に塾や習い事に通ったり等、多忙な日々を過ごしている。その中で、早く寝るためにやるべきことを集中して行うことは、大人になっても必要なことである。2つ目は、欲望を断ち切ろうとするグループである。「見たいテレビは録画する。」「寝る30分前からはゲームとスマホをしない。」「寝る前はなるべく本を読む。」等、時間を区切ったり、行動の代案を考えたりする工夫をしていた。

運動を課題として選んだ子どもは、3つのグループに分けることができた。1つ目は、休み時間を活用して運動しようとしているグループである。この子どもたちは、「学校の昼休みや中間休み等で沢山体を動かす。」「中間休みも昼休みも体を使った遊びをする。」「昼におにごっこ等、よく運動をする。」等という目標を立てていた。多忙な子どもにとって、家に帰ってから運動するための時間をとることができないのかもしれない。そのような子どもたちにとって、現在自分に保障されている休み時間を運動にあてるような目標は、行動に移す有効な方法だと考える。2つ目は、人を誘って一緒に運動しようとしているグループである。この子どもたちは、「休み時間に友達をさそう。」「お兄ちゃんと一緒にサッカー。」「お父さんの散歩に付き合う。」等という目標を立てていた。一人で運動することは、ハードルの高いことであり、運動が得意ではない人はなおさらである。そんな時に、一緒に運動してくれる人を見つけることができれば、楽しく運動できる。さらに、一緒に運動する人も健康になるという効果がある。一緒に運動する人が家族であれば、子どもだけではなく家族の健康にも影響を与えることができる可能性を感じた。3つ目は、今行っている行動をより運動量が増える行動に変えようとしているグループである。この子どもたちは、「お手伝いの買い物は、自転車を使わず歩いていく。」「近くの仕事には、自転車を使わずに移動することを心がける。」「登下校の時に、腕を大きく振って姿勢よく歩く。」「少しの階段をエスカレーター等であがらない。」等という目標を立てていた。今の生活習慣を大きく変えずに、自分ができそうな範囲で目標を考えていた。

このような子どもの姿から、多くの子どもにとって、「ふり返りチェックシート」(図2)は、「思考・判断の手がかり」となり、自分の課題を浮かび上がらせ、授業の中で得た「思考・判断の手がかり」としての知識・技能、皆と共有していった多様な方法が「行動に移す手がかり」になっていったことが分かる。

#### 4-2 保護者の意識

保護者の意識については、図3と図4のワークシートの記述をもとに分析した。文章を分析すると、最大骨量に着目(1人)、骨と食事の関わりに着目(6人)、骨と休養及び睡眠の関わりに着目(7人)、骨と運動の関わりに着目(6人)、骨と食事の関わり、休養及び睡眠、運動との骨の関わり(3つ)に着目(5人)、持ち帰ったワークシートの子どもの記述に着目(19人)、子どもの課題に着目(14人)、子どもに改善方法のアドバイスをを行った(18人)、家庭や自身の生活習慣を見直した(7人)という結果になった。

最大骨量に着目した保護者は、「20歳前後で骨の一生を決まるというのを知り、運動・睡眠等、毎日少しずつ努力を積み重ねてもらい、骨のバランスを保ってもらいたいと思いました。」という記述があった。最大骨量を知ることが「思考・判断の手がかり」となり、自分の子どもが成長する今の時期が大切なことに気づき、生活習慣をよりよくしていこうという意識をもつことにつながったのではないだろうか。

骨と食事・休養及び睡眠・運動の関わりに着目した保護者は、「栄養だけでなく睡眠、運動も骨を強くするには知りませんでしたね。」「食事、休養・睡眠、運動の3つがきれいなトライアングルになるように生活することが大切だと思います。」等の記述があった。特に、骨と食事の関わりに着目した保護者は、「私は、今まで骨の成長にはカルシウムが大切だという認識しかありませんでしたが、いただいた資料を読み、カルシウムだけでなく、ビタミンやたんぱく質も大切だと分かりました」という記述があった。また、骨と休養及び睡眠の関わりに注目した保護者は、「上の子に合わせて過ごすため、就寝時間が遅くなりがちです。丈夫な骨で成長するためには睡眠も重要なことを学べたので、22時には布団に入り、食事・休養・睡眠・運動のバランスが取れるようにします。」という記述があった。子どもが持ち帰った資料やワークシートが、子どもの家庭生活を見つめることを促し、「行動に移す手がかり」となったことが分かる。

持ち帰ったワークシートの子どもの記述に着目した保護者、子どもの課題に着目した保護者、子どもの改善方法にアドバイスをを行った保護者は、「冬は寒いので、朝起きてから服を着替えるまでに時間がかかります。そのため朝ごはんを食べる時間が短くなりがちです。前夜に服を準備し、朝服が着替えやすいようにしていきます。」「曜日によって習い事の関係はあるが、時間を決めて動くようにしよう！苦手な物から食べるように心がけよう！」「休養・睡眠はある程度の運動量がいると思います。あまり疲れていないから、夜更かしをするのでは。食事も好き嫌いなくバランスをとって食べてほしい。嫌いなものは一口でも食べることをしてほしい。ゲームのし過ぎもあるはず。改善は、ゲームの時間を決めたり、嫌いなものは一口でも食べたり、毎日、運動をすることを続けてほしい。」「おやつを決めることで、量も減らすことができると思うし、運動不足なので、下校時のバスで降車するバス停を1つでも早めて歩くようにする等、日常生活で取り入れやすい運動をするように心がける。」等の記述をしていた。子どものふり返りの内容を目にするのは、保護者も子どもの課題を改善しようとする「行動に移す手がかり」になることが分かった。

家庭や自身の生活習慣を見直した保護者は、「本人も就寝時間を気にしているようですが、保護者としてもそれは日々の課題の第1位に挙がる場所と感じております。具体的に実現するためには子どもがやるべきことを集中して、さっと取り掛かり、仕上げられるよう、それを邪魔せぬ環境整備(ゲームや漫画、テレビなどの娯楽の使い方やルール、配置)等配慮し、応援してあげるよう、また親として本人同様心がけます。」「学校から帰って毎日の運動も大変だけど、今弟がなわとびを一生懸命練習しているので、一緒になわとびを頑張ろうね。」「昼休みも良く体を動かしていますが、家に帰ってからも一緒になわとび頑張ってみようね！お母さんも食事に運動頑張ってみます！」「バランスのよい食事を作ることで子どものサポートをしたいと思います。」「寝る前にタブレット等をなるべく使用しないやエスカレーターを利用せず階段を使用するなど、家族で努力していこうと思います。」等、子どもの課題を改善するために、保護者が環境づくりを行うことや保護者も生活習慣を見直そうとしていることが分かる。本時の学びに関連した配布資料や子ども自身の課題の記述が、保護者にとっての「行動に移す手がかり」になったのではないかと考える。

#### 4-3 教職員との協働のあり方

今回は栄養教諭単独で授業を行うパターンと、専科教諭とティーム・ティーチングで行うパターンの両方を行うことで、教諭との連携のあり方について検討し、以下の①～④のことが示唆された。

- ①栄養教諭が授業力を身に付けることはもちろん必要であるが、教諭に得意とする意見の整理や板書を任せることで、栄養教諭の専門性が発揮できるだけでなく、「思考・判断の手がかり」や「行動に移す手がかり」が板書上に構造的に残り、子どもが本時の学びで得たものを蓄積していきやすいのではないかと。

筆者が単独で授業を行う際に、子どもの意見に対応しながら整理して板書を行う難しさを感じつつ授業を進めていた。そのため、授業の途中で、教室にいる学級担任が板書のみ支援に入った。栄養教諭が子どもと関わる貴重な授業において、板書を支援する存在があることで、子どもと向き合うことに専念できた。

②ティーム・ティーチングを行う際は、本時の主眼と照らし合わせながら、役割分担を詳細に行わねば、教諭と栄養教諭は互いに遠慮し合い、どこでどのように自分の専門性を発揮するのか判断に迷う。

ティーム・ティーチングでは、専科教諭がいるため、筆者は授業者として子どもたちと向き合う意識が足りない言動をした場面があった。また、子どもの意見を板書にまとめる役割は専科教諭にお願いしていたが、授業後、まとめ方が難しかったという意見を得た。ねらいと照らし合わせて、何をどのようにまとめるのか、どのタイミングでどちらがT1として子どもと向き合うのか等、具体的な打ち合わせをする必要性を感じた。

③給食指導の際に活用できるような情報提供や「思考・判断の手がかり」「行動に移す手がかり」の共有が栄養教諭から教諭になされると、教諭は指導の方向性、保護者は子どもや家族の食生活を見直す方向性を捉えることができる。

本実践は、行動に移す場面がほぼ家庭であるため、教諭の直接的な働きかけは難しい。しかし、給食で、カルシウム・たんぱく質・ビタミンが多く含まれる食材をメモして教諭に渡したところ、給食時間にそれらをクイズ形式で紹介する活動を設定していた。また、生活習慣病にならないために、食事、休養及び睡眠、運動が大切であることを伝えるために給食指導に入ると、教諭は生活習慣病の恐ろしさについて実際の事例を挙げながら語り始めた。このように、栄養教諭の学級活動や教科等で学んだことを給食指導とつなぐための働きかけが、教諭が指導する場を意識したり、確保したりする手がかりになるのではないかと考える。家庭にも、本時の学びに関わる豆知識を掲載したプリントを配布することで、保護者にとっての家庭での食生活を見直しの手がかり、改善していく手がかりになることを捉えることができた。

④栄養教諭が教諭も活用できる形で、教材、教具や授業内容に関連するデータ等を蓄積することで、教諭の食育に対する負担感が軽減し、チームで食育に取り組む環境を創り出せるのではないかと考える。

次年度に、ティーム・ティーチングを共に行った教師は、本実践で使用したワークシートやデータを用いて、単独で授業を行っていた。その教諭は、「専門的な知識や情報が使える形で整理してあるので、活用がしやすくてありがたい」と述べていた。このように、手がかりを整理し、いつでも授業で活用できる状態で残すことで、教諭の食育に関連する教材研究の時間が軽減され、栄養教諭が専門性を発揮して考えた授業のアイデアを、教諭が、学級の実態や学習内容に応じて加工して用いることができるのではないかと考えた。

これらの①～④を踏まえると、授業内だけで、栄養教諭が専門性を発揮するのでは不足があり、「授業と他の食に関連する場面をつなぐ」「教諭が食育に取り組みやすい環境づくりを行う」も栄養教諭の専門性ではないかということも見えてきた。

#### 4-4 課題や今後の方向性

本実践を通して、主に教諭の専門性の生かし方や、行動に移すことができたかどうかを見取る評価について、課題を感じ、それらについて今後研究する必要性を感じた。

本実践では、ティーム・ティーチングを体育専科教諭と行った。栄養教諭としての専門性の発揮の場に着目しすぎて、体育専門の教諭に板書や意見の整理だけを依頼することに課題があった。保健の授業は食事についてだけ扱うのではなく、自分の生活習慣の課題を見付けその改善策を見つけるという教科としての学びがある。食事以外の部分に、体育を専門とする教諭の専門性発揮の場があったのではないかと考える。

また、本実践は、課題を解決するためにどのような目標を立てたのかについては分析できたが、本時で得た手がかりをもとに、子どもの行動がどのように変化したかを見取る手立てを行っていくことができなかった。次に、授業をする際には、本時のねらいの達成だけに留まらず、食育を推進する立場として、学級活動や給食指導等とも結び付け、子どもが本当に行動に移すことができたかどうか、それによってどう子どもの食生活が変わっていったのかを見取る手立てを模索していく必要がある。

#### おわりに

今後は、さらに多くの実践をもとにして栄養教諭が中核となるためには、どのような戦略が必要か明らか

かにしていく必要がある。また、本実践は小学校において取り組まれたものである。教科担任制の中学校においては、学級担任がほぼ全ての授業を担当する小学校とは異なる指導体制が必要になってくるため、今後、他校種においても協働の在り方を探っていく必要がある。これらの研究を推し進めていくためにも、学校の教職員それぞれの立場の専門性のみ極めだけでなく、栄養教諭以外の立場の教職員に栄養教諭の存在意義を捉えてもらうための取組が、食育を推進するための最重要課題ではないかと考える。

## 付記

本論文の内容は、山口大学大学院教育学研究科教職実践高度化専攻の実践研究報告書にある実践事例分析を抜粋し、付加・修正を加えたものである。「はじめに」、「1. 研究の目的と意義」「おわりに」については藤上真弓、「2. 研究の対象と方法」「3. 授業実践」「4. 授業実践の結果・考察・課題」は、藤上真弓と瓦屋大志の指導のもと授業実践、協議したことをもとにして中村仁美が執筆した。

## 引用・参考文献

- 上田由喜子・小橋麻衣・山下治香・田中都子・細田耕平：「教員志望学生の食育に対する意識」，日本食育学会誌第8巻第3号，p.185，p.186，p.187，2014.
- MSD株式会社：「骨粗しょう症とは」，<http://www.msd.co.jp/healthcare/osteoporosis/osteoporosis/about/index.xhtml>（2019年2月18日確認）
- 学校教育法 第37条13項
- 株式会社リクルートマネジメントソリューションズ：「平成18年度文部科学省委嘱調査『教員意識調査』『保護者意識調査』報告書（抜粋版）」，p.22，2007.[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/s\\_hotou/kyuyo/07061801/002.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/s_hotou/kyuyo/07061801/002.pdf)（2021年6月20日確認）
- 中央教育審議会：「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」，2016. [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/\\_h\\_icsFiles/afieldfile/2017/01/10/1380902\\_0.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_h_icsFiles/afieldfile/2017/01/10/1380902_0.pdf)（2021年7月10日確認）
- 中村仁美：「令和元年度山口大学大学院教育学研究科教職実践高度化専攻実践研究報告書」，2020.
- 中村仁美・瓦屋大志・藤上真弓：「栄養教諭を中核とした食育の効果についての研究～自己管理能力を育成するために～」，山口大学教育学部附属教育実践総合センター紀要第50号，p.240，2020.
- ネスレ「ヘルシーキッズプログラミング 3. 骨の一生」，<https://www.ugoku-taberu.com/learning/bone/lifetime.html>（2019年2月18日確認）
- ネスレ「ヘルシーキッズプログラミング 8. 運動をしよう！」，<https://www.ugoku-taberu.com/learning/bone/exercise.html>（2019年2月18日確認）
- 森昭三ら：「新・みんなのほけん 3・4年 教師用指導書 朱書き編」，学研教育みらい，p.31，2015.
- 文部科学省：「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」，p.1，2017. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/\\_icsFiles/afieldfile/2017/08/09/1385699\\_001.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2017/08/09/1385699_001.pdf)（2021年6月20日確認）
- 文部科学省：「小学校学習指導要領（平成29年告示）」，東洋館出版社，p.184，2018a
- 文部科学省：「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編」，東洋館出版社，pp.107-108，p.108，p.109，2018b
- 文部科学省：「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」，p.74，2019. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/\\_icsFiles/afieldfile/2019/04/19/1293002\\_13\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2019/04/19/1293002_13_1.pdf)（2021年6月20日確認）
- 文部科学省：「初任者研修実施状況（平成30年度）調査結果」，[https://www.mext.go.jp/content/20200121-mxt\\_kyoikujinzai02-000004215.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200121-mxt_kyoikujinzai02-000004215.pdf)（2021年6月20日確認）
- 文部科学省：「中堅教諭等資質向上研修実施状況（平成30年度）調査結果」，[https://www.mext.go.jp/content/20200121-mxt\\_kyoikujinzai02-000004218.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200121-mxt_kyoikujinzai02-000004218.pdf)（2021年6月20日確認）
- 山口県教育委員会：「山口県教員育成指標」，pp.3-4，pp.7-8，2018. <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/data/1/f/5/1f5bea2d31d3e47c8cdcd1afe4cb908d.pdf>（2021年7月4日確認）