

# 琉球大学学術リポジトリ

## ライフスキルを育む食教育 ―朝食摂取行動を目指した目標設定スキル形成の検討―

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2008-04-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 金城, 昇, 大城, 理沙, 兼次, 順子, 我謝, 正精, 与那嶺, ゆか, 与儀, 真須美, Kinjo, Noboru, Oshiro, Risa, Kaneshi, Junko, Gaja, Masaaki, Yonamine, Yuka, Yogi, Masumi メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/5667">http://hdl.handle.net/20.500.12000/5667</a>

【実践報告】

## ライフスキルを育む食教育

—朝食摂取行動を目指した目標設定スキル形成の検討—

金城 昇<sup>\*1</sup> 大城理沙<sup>\*2</sup> 兼次順子<sup>\*3</sup>  
我謝正精<sup>\*3</sup> 与那嶺ゆか<sup>\*3</sup> 与儀真須美<sup>\*4</sup>

—Examination of the nutrition education program  
that aimed at acquisition of the Goal Setting Skill  
in a breakfast intake —

KINJO Noboru<sup>\*1</sup>, OSHIRO Risa<sup>\*2</sup>, KANESHI Junko<sup>\*3</sup>,  
GAJA Masaaki<sup>\*3</sup>, YONAMINE Yuka<sup>\*3</sup>, YOGI Masumi<sup>\*4</sup>

### 1. はじめに

周知の通り沖縄県は、健康危険因子ランキングや健康促進行動ランキングの項目どれをみてもワースト県に上げられており、生活習慣病関連の疾患が急増し、それによる死亡も増加の一途を辿っており「長寿県おきなわ」の健康状況は危機的状況にある。その大きな要因の一つとして社会文化的・政治的・経済的な影響を受けながら変化してきた県民の食生活・食行動がある<sup>1)</sup>。

県民栄養調査(平成14年)によると県民の栄養素等摂取状況は、脂質の過剰摂取(男121%・女126%)とカルシウム、鉄の摂取不足が懸念されており、PFC比でも男28.2%、女28.7%と健康維持のための適正摂取比率20~25%を上回っている。また、食品摂取状況でも野菜の摂取不足と乳製品の摂取不足に加え、若い世代の肉類摂取過剰は、益々若い世代の食

習慣の欧米化が進んでいる状況にある。さらに食習慣では外食・欠食が増加し、朝食欠食では男30代26.9%、女20代31.1%となっており悪化する状況にある。

これは全国的傾向であり、'60年代後半から'70年代にかけての日本人の食事は平均的にバランスがよかったとされていた(P:F:C=15:25:60)。消費社会(飽食の時代・食情報の氾濫)は、食の外部化・欧米化日本型の食体系を崩壊させつつあり、穀類摂取の減少、動物性たんぱく質・脂質の過剰摂取が指摘され、生活習慣病の増加、国民的ダイエット志向を招いた。このような大人社会を反映して、子どもの食生活の乱れ、ライフスタイルの変化、そして体力や気力の低下をも招いている。このような状況を指摘した大村<sup>2)</sup>は、求められる食育の視点として「骨太な食のリテラシーを育みたい」としており、食のリ

<sup>\*1</sup>琉球大学教育学部教育カウンセリングコース

<sup>\*2</sup>琉球大学国保支援プロジェクト、生涯健康教育コース非常勤

<sup>\*3</sup>西原町健康衛生課

<sup>\*4</sup>西原小学校

テラリシーを「食の基本を理解して自立的で豊かな食生活を営む力、さらには食文化の継承・発展につなげ得る力」と定義している。さらにこのような状況を受け、2005年食教育基本法が成立した。

ビュイゼメソッドに賛同したシェフ達が「味覚教育」の取り組みや野山漁村と学校との連携による体験学習を組み込んだ食育の取り組みなどユニークな実践が進んできている一方で、学校や地域における食・栄養教育の現状はまだまだ知識偏重やカロリー重視の教育が主流であるかも知れないと憂うのは間違いであろうか。

ところで、西原町内の幼児の生活習慣調査では、幼児でも欠食児が2割、共働き家庭が多い中ワンパターンな食生活、外食が多いなどの問題がみられ、食育の必要性がうかがわれた。

平成14年9月中央教育審議会は「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の中で、「食に関する知識を教えるだけでなく、知識を望ましい習慣の形成に結びつけられるような実践的(・・・)な(・)態度(・・・)の(・)育成(・・・)が必要」であるとしている。ここでいう実践的(・・・)な(・)態度(・・・)を食行動の変容をも視野に入れた考え方であると解釈すると、行動変容を目指すこれまでの健康教育の流れ<sup>1)</sup>から考えた場合、ライフスキルの獲得が重要な要素となってくる。我々は先にライフスキル教育を基礎にした食生活教育プログラムの構成モデルを提示し<sup>2)</sup>、いくつかの実践を試みてきた<sup>3,4)</sup>。しかしながら、これらのプログラムは8～13時間を要し、学校の現状として食教材を取り込める時間数は限られており2～3時間が通常かも知れないと考え、2～3時間でどのような内容や組み合わせでライフスキルを育む食教育が可能かを検討する必要がある。

そこで、今回「生活習慣病予防のための生活環境改善・行動変容促進に関する推進事業」の一環として学校における2時間の枠内での食教育実践の機会を得たので、知識と意志決

定・目標設定スキルを内容とした取り組みについて検討したので報告する。特に目標設定スキルの獲得プロセスにおける目標の設定・達成度・修正プロセスについて検討した。

## 2. 方法

### 1) 対象

沖縄県西原町立西原小学校4年生男子63名、女子46名の計109名であった。

### 2) 期間

事前・事後アンケートを含め、2005年1月下旬から2月上旬にかけて行った。西原小学校4年1組・2組・3組の各クラス2時間ずつ授業を1月20日・27日および2月3日に実施した。

### 3) プログラム概要

プログラム概要と指導STEPの詳細はそれぞれ結果と付録に示した。プログラムの構成概念としてPPモデルにおける前提要因としての知識(5大栄養素・栄養素の働き、朝食欠食の影響)と(自己分析・欠食原因の分析)、実現要因としての意思決定・目標設定(計画・実行・評価・修正：ライフスキル)を組み合わせた内容とした。また、強化要因としては、欠食の原因と解決策の家庭への提示が子ども達から親へのメッセージとして関心のない大人への食変容の強化またはきっかけとして働くことを想定して構成した。

### 4) 検討内容

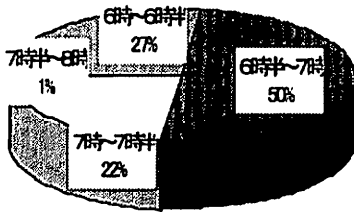
プログラムを評価する指標として、問題解決を図っていくために必要な意思決定スキル獲得の基礎となる問題設定である朝食分析(自己分析)を検討した。次に問題点を解決していくための目標設定の程度をみるため目標設定の内容とその達成率を分析した。さらに、次の段階である目標修正(再度の設定)とその達成率を分析した。また、授業の評価を子どもたちの事後評価をもとに検討した。

## 3. 結果及び考察

### 1) 対象の特徴

対象者の食習慣に関する特徴を事前のアン

朝は何時に起きますか



夜は何時に寝ますか

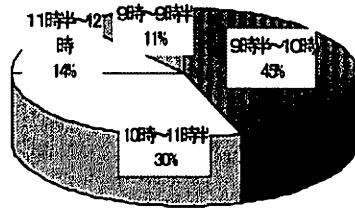


図 1-1 就寝時間の傾向

朝ごはんを毎日食べていますか

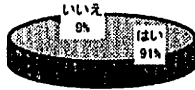


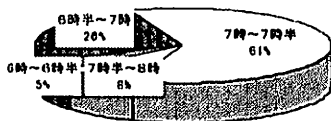
図 1-2 朝食欠食の状況

原因ともなっている。就寝時間では遅いもので11時半～12時が14%存在し、翌日に影響していることが懸念される。朝食摂取はこの就寝時間・起床時間と大いに関係するものと思われる。学校側が懸念している朝食欠食は9.0%であった(図1-2)。平成14年国民栄養調査によると7～14歳で男子4.2%、女子で3.9%であり、西原小は約2倍強の値となっている。同様に平成14年県民栄養調査結果では男子5.4%、女子6.5%となっており、沖縄県は全国平均値よりも高く、西原小は県平均値よりも高いのが現状である。

ケートからピックアップして紹介する。図1-1は就寝時間の傾向を示したものである。起床時間では6時～6時半間までに起床する者が27%で、7時までが50%となっている。気になる時間帯としては7時半～8時が1%、7時～7時半が22%である。これは朝食欠食の

朝食摂取時間では7～7時半が最も多く61%、6～7時が26%となっている。遅い者で7時半～8時も8%いる。遅い就寝時間が影響しているものと思われる。一方、朝食を誰と食べるかでは兄弟が50%、親が33%となってい

朝ごはんは何時に食べますか



朝食はいつも誰と食べるか

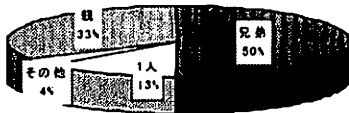
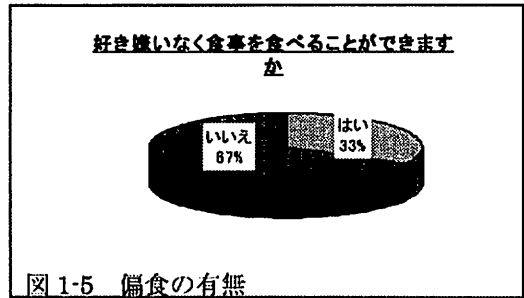
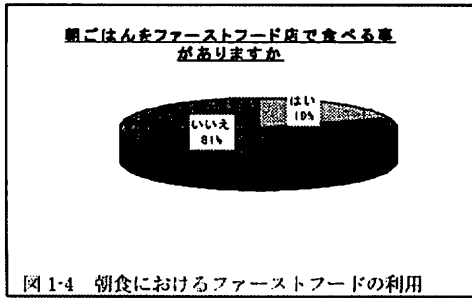


図 1-3 朝食摂取時間と孤食



**ライフスキル教育を育む食生活教育プログラム**

☆指導のねらい☆  
子どもたちが、バランスのとれた食生活を営むことと健康との関係について理解し、日常生活において、上手に朝食を選択することができるようにすることを目的とする。

☆授業内容☆  
\* 1時間目：栄養素って何だろう  
\* 2時間目：上手にとろう朝ごはん！

【指導過程の概略】

		活動のステップ	活動のポイント	準備物	
第1時	導入	STEP1	出てきた答えが栄養素の名前であることを知る		
		STEP2	食べる量がピラミッドの形で表されていることを知る。それぞれの栄養が違う働きをしていることがわかる	食品ピラミッド	
	展開	STEP3	いろいろな食品を5つの栄養素に分類する	食品が5つの栄養素に分類できることを知る	フラッシュカード
		STEP4	・自分が朝食食べた朝食を分類する ・課題点の把握	自分の朝食の内容を5つの栄養素に分類する 自分の食事の課題を見つける	活動シート
		STEP5	目標設定	食事を分類して気づいたことをふまえて次の時間までの目標を立てる	活動シート
まとめ					
第2時	導入	STEP1	前回の授業を振り返る	目標は達成できたか？	
		STEP2	朝ごはんが体に及ぼす影響について知る	朝ごはんを食べることの大切さについて知る	フラッシュカード
	展開	STEP3	朝ごはんを食べないとき、食べられないときの要因を考える	どんな時に朝ごはんを食べ、どんな時に食べられないのかを振り返る	フラッシュカード 文殊カード
		STEP4	朝ごはんを食べるための工夫を考える	朝ごはんを食べるために自分にできそうな工夫をブレインストーミングを用いて考える	文殊カード
		STEP5	目標設定		活動シート
まとめ		工夫点をいかして、朝食をうまく摂るための目標を立てる			

図2 食生活教育プログラム概要

るが、1人での摂食も13%いる。次に朝食時のファーストフードの機会では19%があるとしている(図1-4)。図1-5は「好き嫌いの有無」では67%の者に偏食がみられた。

## 2) 授業概要

図2に授業の概要を示した。1限目「栄養素って何だろう」、2限目「上手にとろう朝ごはん」の2時間構成である。1限目は「5

大栄養素」に関する知識とそれを基に個々人の朝食を分析し、問題点をあげ、その問題点を解決する方法を目標として設定し、1週間の計画をたて実践してみるという内容である。2限目は、1週間の目標が達成できたかどうかを振り返り、朝食の影響について考え(知識)、さらに、朝食欠食の原因と個々人の欠食の原因に関する解決法を探り(ブレイン

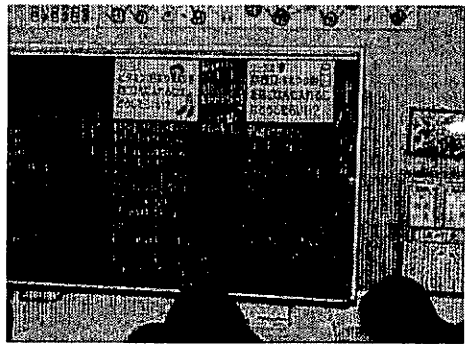
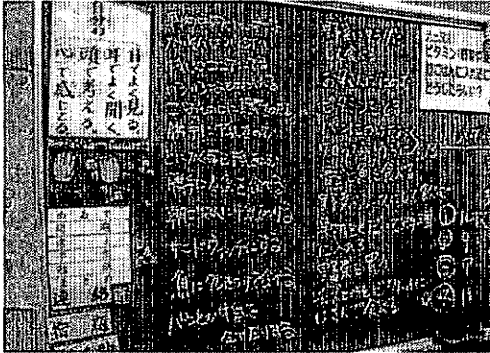
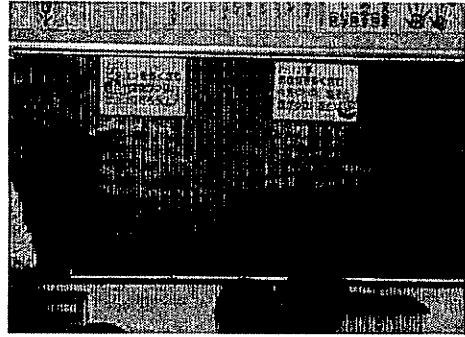
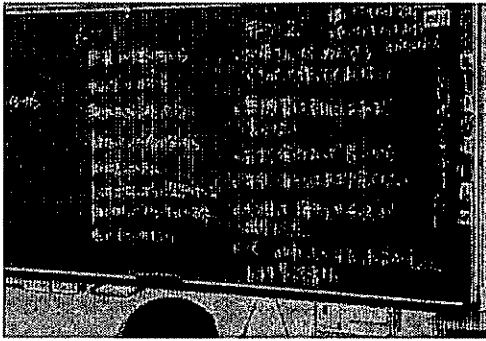


写真 BSの内容

トーミングによる；以下BSと記す），再度目標を設定し実践に移すという内容となっている。

### 3) BSの内容

次にBSによって出された子ども達の意見やアイデアを上げる。テーマは①「朝ごはんを食べない理由，食べられない理由は？（「朝ごはんを食べないとき，食べられないと

きってどんなとき？）」②「朝ごはんを上手にとるためにどんなことをしたらいいか？

工夫点を考えてみよう！」の二題であった（写真参照）。

### 4) 毎回の授業後の評価

(1) 朝食分析（自己分析）と目標設定得られた知識(5大栄養素)を基に活動シート1「ぼくのわたしの朝ごはん」(図3-1)を用

**EKO, HELLO! 朝ごはん!**

1 今日の朝ごはんを出して下の表に書いてみよう。  
 #メニュー 朝食(入っている食卓)

卵	納豆
バナナ	りんご
ヨーグルト	バナナ
バナナ	りんご

2 シールを使って5つの栄養素に分類してあげよう!  
 (1)たんぱく質 (2)炭水化物 (3)脂質 (4)ビタミン (5)ミネラル

3 どの栄養素が足りないかな？足りない栄養素は？

4 (1)たんぱく質 (2)炭水化物 (3)脂質 (4)ビタミン (5)ミネラル

図 3-1 活動シート 1 による朝食の分析

**EKO, HELLO! 朝ごはん!**

1 今日の朝ごはんを出して下の表に書いてみよう。  
 #メニュー 朝食(入っている食卓)

卵	納豆
バナナ	りんご
ヨーグルト	バナナ
バナナ	りんご

2 シールを使って5つの栄養素に分類してあげよう!  
 (1)たんぱく質 (2)炭水化物 (3)脂質 (4)ビタミン (5)ミネラル

3 どの栄養素が足りないかな？足りない栄養素は？

4 (1)たんぱく質 (2)炭水化物 (3)脂質 (4)ビタミン (5)ミネラル

★今日の朝ごはんのたんぱく質が足りない  
 ★ビタミンの摂取はできていない

図 3-2 分析結果

表1 朝食の分析を基にした目標設定とその内容及び達成率

自己分析	目標設定(他の把握)	目標	達成率	目標設定(自己分析)の把握	達成率
1 脂質が少ない	脂質が少ない	脂質が少ない	100	脂質が少ない	42.9
2 ビタミンが少ない	ビタミンが少ない	ビタミンが少ない	100	ビタミンが少ない	13.3
3 炭水化物が多い	炭水化物が多い	炭水化物が多い	71.4	炭水化物が多い	13.3
4 野菜が少ない	野菜が少ない	野菜が少ない	71.4	野菜が少ない	0
5 無機質が少ない	無機質が少ない	無機質が少ない	66.7	無機質が少ない	71.4
6 ビタミンB1が少ない	ビタミンB1が少ない	ビタミンB1が少ない	71.4	ビタミンB1が少ない	7.9
7 ビタミンB2が少ない	ビタミンB2が少ない	ビタミンB2が少ない	71.4	ビタミンB2が少ない	6.7
8 ビタミンB6が少ない	ビタミンB6が少ない	ビタミンB6が少ない	66.7	ビタミンB6が少ない	57.1
9 ビタミンCが少ない	ビタミンCが少ない	ビタミンCが少ない	57.1	ビタミンCが少ない	133.3
10 ビタミンEが少ない	ビタミンEが少ない	ビタミンEが少ない	66.7	ビタミンEが少ない	57.1
11 鉄が少ない	鉄が少ない	鉄が少ない	71.4	鉄が少ない	13.3
12 亜鉛が少ない	亜鉛が少ない	亜鉛が少ない	57.1	亜鉛が少ない	57.1
13 銅が少ない	銅が少ない	銅が少ない	71.4	銅が少ない	13.3
14 マンガンが少ない	マンガンが少ない	マンガンが少ない	57.1	マンガンが少ない	6.7
15 カリウムが少ない	カリウムが少ない	カリウムが少ない	71.4	カリウムが少ない	7.4
16 ナトリウムが多い	ナトリウムが多い	ナトリウムが多い	100	ナトリウムが多い	7.4
17 塩素が多い	塩素が多い	塩素が多い	57.1	塩素が多い	0
18 硫黄が多い	硫黄が多い	硫黄が多い	57.1	硫黄が多い	7.4
19 酸素が多い	酸素が多い	酸素が多い	66.7	酸素が多い	6.7
20 窒素が多い	窒素が多い	窒素が多い	100	窒素が多い	6.7
21 炭素が多い	炭素が多い	炭素が多い	100	炭素が多い	6.7
22 水素が多い	水素が多い	水素が多い	100	水素が多い	6.7
23 酸素が少ない	酸素が少ない	酸素が少ない	57.1	酸素が少ない	6.7
24 窒素が少ない	窒素が少ない	窒素が少ない	66.7	窒素が少ない	6.7
25 炭素が少ない	炭素が少ない	炭素が少ない	66.7	炭素が少ない	6.7
26 水素が少ない	水素が少ない	水素が少ない	66.7	水素が少ない	6.7
27 鉄が多い	鉄が多い	鉄が多い	100	鉄が多い	6.7
28 亜鉛が多い	亜鉛が多い	亜鉛が多い	100	亜鉛が多い	6.7
29 銅が多い	銅が多い	銅が多い	100	銅が多い	6.7
30 マンガンが多い	マンガンが多い	マンガンが多い	100	マンガンが多い	6.7
31 カリウムが多い	カリウムが多い	カリウムが多い	100	カリウムが多い	6.7
32 ナトリウムが少ない	ナトリウムが少ない	ナトリウムが少ない	100	ナトリウムが少ない	6.7
33 塩素が少ない	塩素が少ない	塩素が少ない	100	塩素が少ない	6.7
34 硫黄が少ない	硫黄が少ない	硫黄が少ない	100	硫黄が少ない	6.7
35 酸素が少ない	酸素が少ない	酸素が少ない	100	酸素が少ない	6.7
36 窒素が少ない	窒素が少ない	窒素が少ない	100	窒素が少ない	6.7
37 炭素が少ない	炭素が少ない	炭素が少ない	100	炭素が少ない	6.7
38 水素が少ない	水素が少ない	水素が少ない	100	水素が少ない	6.7

いて朝食の内容を分析する活動を実施し、個々人の朝食の問題点・課題点を見つける活動である。分析結果の特徴として、脂肪・たんぱく質の部屋が多い、緑黄色野菜が少ない(ビタミンが少ない)、無機質がひとつもないなどの意見が出された。これは栄養素と食材、栄養素と働き及び摂取過剰と不足をピラミッドという視覚的教具の使用により、朝食分析場面で生きていることを示すものである。

その結果目標としては、「少しでも緑黄色野菜を食べる」「ビタミンをいっぱい食べる」「野菜を食べてビタミンでからだを整える」「朝ご飯は特に熱や力のもとになるのを食べる」「全部そろった朝ごはんを食べたい」などがあがった。また、「果物をちゃんととり、たんぱく質をとり過ぎない」「無機質や炭水化物をいっぱい取る」など知識がもとになった分析と目標の設定になっていることが伺え

た(表1)。

(2) 目標設定と達成率

朝食の分析結果(自己分析)、問題点(の把握)、目標1+達成率、目標2+達成率を表1に示した。目標1(1限目設定)では、目標達成率の平均が77.5%、達成率最大値100%、達成率最小値28.6%であった。目標2(2限目設定)では、目標達成率の平均が70.2%、達成率最大値150%(週4日の計画が週7日達成したため)、達成率最小値0.0%に変化した。

達成率の人数分布をみると、目標1では最小達成率28.6%(1)、42.9%(1)、57.1%(6)、71.4%(8)、85.7%(9)、100%(8)であった。目標2では、最小達成率0.0%(3)、28.6%(1)、42.9%(1)、57.1%(3)、60.0%(2)、66.7%(1)、71.4%(6)、75.0%(1)、83.3%(1)、85.7%(5)、100%(8:150%と133.3%も含む)の分布であった(( )内の数値は人数を示す)。

目標1から目標2にかけて目標達成率の変化をみると、達成率が上がった者11名、下った者17名、維持が2名であった。

これらの結果からみると目標達成率が下がったようにも解釈できるが、今回の結果から必ずしも結論を見出すことはできない。

ただし目標設定内容で比較分析すると、達成率が上がった者では、「前もってお母さんに野菜を入れておくように言う」「お母さんに前もって野菜を入れてとって野菜を食べる」など支援者を想定したり、計画を毎日ではなく週3日や4日にして無理のない計画(達成しやすくする)などの工夫がみられたことが達成率アップにつながっていた。一方、達成率が下った者では、「野菜ジュースにして食べる」「新しい料理をつくって食べる」「献立表をつくる」など料理スキルを要求する目標や「牛乳やヨーグルトを食べる」「好き嫌いせずに食べる」などの偏食をなくす目標ではあるものの、それをどのように克服するか具体的な目標になっていなかったことや目標が高くなったことなどが達成率が下った要因として考えられた。これらのことは目標設定の際の目標の具体化や目標修正の仕方、さらには行動変容技法の学習と活用など今後の実践の課題である。

しかしながら、活動シート1「朝食分析→問題把握」を用いた意思決定のプロセスから活動シート2「目標設定→実施計画(モニタリングシート)」を用いた目標設定のプロセスは一応有効であることが伺えた。上述の目標修正プロセスは2時間の授業時間数では無理

があるのは当然であり、目標設定スキルの獲得・定着には総合学習や他の教科における目標設定スキルの応用、学級活動、道徳の時間などを活用した応用する時間の設定が重要となってくる。

### (3) 子ども達による事後評価

表2に授業後の子ども達の授業・行動・態度・強化要因としての家族との会話などの評価を示した。授業の難易度では、「わかりやすい」とした者が男子96.7%、女子100%でかなり高い値であった。これは、フードガイドピラミッドの模型、活動シートの活用などや参加型学習形態の影響が考えられた。授業後「バランスよい朝食を食べているか」では男子73.8%、女子70.2%であった。「朝食の大切さ」では男子95.1%、女子100%となっており、大切さがわかったからといって必ずしも欠食行動を変容できるとは限らないが、朝食欠食9.0%の減少に貢献できるかも知れないことが伺えた。さらに、プリシード・プロシードモデルにおける強化要因としての家族との会話が男子で59.0%、女子で85.1%であった。これはモニタリングシート(目標設定シート)の記入やフードガイドピラミッドの模型がきっかけで家庭での食に関わるコミュニケーションへつながっていることを示す数値としてみるができる。今回残念ながら事前・事後の比較ができないので結論は出せないが今後検討していく必要がある。

## 4. まとめにかえて

今回、沖縄県西原町立西原小学校4年生男

						(%)
		1 授業難易度	2 バランスよい朝食	3 朝食の大切さ	4 家族との会話	
男子	はい	96.7	73.8	95.1	59.0	
	いいえ	3.3	26.2	4.9	41.0	
女子	はい	100.0	70.2	100.0	85.1	
	いいえ	0.0	29.8	0.0	14.9	
質問項目		1. 授業はわかりやすかったか。 2. 授業後朝食はバランスよく食べているか。				
		3. 毎日の朝食摂取の大切さの理解。 4. 家族にも授業の話をしたか。				



子63名、女子46名の計109名を対象に、PPモデルにおける前提要因（知識：5大栄養素・栄養素の働き、朝食欠食の影響）・実現要因（「意思決定：自己分析・欠食原因の分析」）、目標設定（計画・実行・評価・修正：ライフスキル）、強化要因（授業参観）の3要因で構成したプログラムを実施した。その結果以下のことが明らかになった。

- 1) 授業時間が2時間と少なかったにも関わらず、知識の学習、意思決定・目標設定→日常の実践→達成率評価、目標再設定の活動が可能であることが確認できた。
- 2) 食品ピラミッドや意思決定樹（活動シート）による栄養素の学習や自己の食分析は、知識を基にした問題の明確化と目標設定へつながっていることが伺えた。
- 3) 目標達成率は、目標1で77.5%、目標2で70.2%であった。2回目にかけて達成率が下がったようにも見えるが、これについては今後慎重に検討していく必要がある。  
というのは、これまでの小学校における意思決定・目標設定スキルを基礎とした食教育では、達成率の評価及び目標再設定の段階にとどまっており、評価と再設定（修正もしくはアップ）に重要な行動変容技法の内容までは至っていないのが現状であるからである。その意味では、3時間から4時間の時間を確保し、評価活動と行動変容技法の紹介と活用を学習活動に組み込む必要がある。総合学習の時間を活用した継続的体系的な実践検証が課題である。
- 4) 実際今回の実践で目標達成率が上昇した要因を分析すると、ソーシャルサポート（親の協力を得るなど）、スモールステップ法（無理な計画をたてない）などの行動変容技法を駆使していることが伺えた。

5) 授業評価では、授業の難易度で男子96.7%、女子100%が分かりやすかったとしている。

最後に、ライフスキル教育を基礎にした食教育研究は、目標設定スキルの獲得過程（プロセス）と定着までの実践的研究による検証段階に入ったように思える。

西原町では、学校と健康衛生課、産業課との連携による農育・食育が模索され始めている。今後の取り組みが期待されることである。

## 5. 文 献

- <sup>1)</sup> 金城昇(2003)；ライフスキル教育の視点からの食教育の検討。日本健康教育学会誌11 2003 特別号：62-63
- <sup>2)</sup> 大村直巳(2004)；「子どもたちに"ほねぶと"な食のリテラシーを」。食生活Vol.98, 5
- <sup>3)</sup> 金城昇他(2005)；「沖縄県佐敷町国保ヘルスアップモデル事業支援プログラムの開発と効果評価（第1報）」琉球大学教育学部紀要第67集 P301-311
- <sup>4)</sup> 金城昇(2001)；「プリシード・プロシードモデルを活用した食生活教育プログラムの開発とその実際」生活教育, 45(10), 2001, 10
- <sup>5)</sup> 金城昇(2004)；金城昇他(2005)；「ライフスキル教育を基礎とした食生活—学校における食教育の可能性」食生活Vol. 98, 2004, 5
- <sup>6)</sup> 金城昇他「平成10年度食生活教育プログラム開発と活動普及事業報告書」沖縄市市民健康課, 1998
- <sup>7)</sup> 金城昇他「平成11年度食生活教育プログラムの開発と活動普及事業報告書」沖縄市市民健康課, 1999
- <sup>8)</sup> 金城昇他「平成12年度食生活プログラムの開発と活動普及事業報告書」沖縄市市民健康課, 2000

## 【付録（指導案）】

### 第1時 『栄養素って何だろう』

#### I. 授業目標

1. 栄養素の名前と働きがわかる
2. いろいろな食品を5つの栄養素に分類することができる
3. 自分の朝食の内容を5つの栄養素に分類することができる
4. 朝食の課題がわかり、1週間の目標を設定することができる

#### II. 準備物

- ・食品ピラミッド
- ・食品カード
- ・文殊カード
- ・フラッシュカード：栄養素カード(炭水化物、たんぱく質、ビタミン、脂肪、無機質)
- ・活動シート：「ぼくの、わたしの朝ごはん」
- ・活動シート：「ぼくの、わたしの1週間」
- ・配布用食品ピラミッド

#### III. STEP(内容と方法)

##### 《導入》

#### STEP 1 「思いつく栄養素をあげてみよう！」

- 1) 文殊カードに「栄養」(または、「食べ物に含まれている成分」と聞いて思いつくもの、イメージするものを1つ書いてもらう・・・20秒  
\*このとき、「栄養」または「成分」という文字を黒板に書く
- 2) 書いたものを発表してもらう  
全員起立させる → 順序良く発表してもらい、発表している友達と同じ意見の場合は座る  
栄養素別に分類し整理する
- 3) 出てきた答えが、私たちが普段食べている食べ物の中にも含まれる栄養素の名前であることを説明する  
栄養素とは？ → 私たちが成長し、元気に活動するために、からだの中でいろいろな働きをしているもの

## 《展開》

#### STEP 2 「食品ピラミッドの意味と働きがわかる」

- 1) 食品ピラミッドを黒板に貼る  
「どんな形をしている？」
- 2) 5つの栄養素の必要な量がピラミッドの形で表されていることを説明する
- 3) 各部屋に栄養素カードを貼り付ける  
発問 「どの部屋にどの栄養素が入ると思う？」

(注) フラッシュカードは、各部屋と同じ形にする。

ピラミッドに貼り付けてもらう。→みんなでお答え合わせをする

- 4) 各栄養素は、それぞれ違った働きをしていることを説明する。
- 5) 各栄養素の主な働きについて説明する  
ピラミッドを使う

・炭水化物

・しぼろ

→ からだの中で体温を保ち、体を動かすエネルギーになる

・たんぱく質

・無機質

→ 骨や歯、血や筋肉をつくる

・ビタミン

それぞれの働きをする栄養素を多く含む食品は何か、再度確認する

- 5) 成長したり、健康な生活をおくるためには、どの栄養素も必要であり、バランスのとれた食事を心がけることが大切であることを説明する。

#### STEP 3 「いろいろな食品を5つの栄養素に分類する」

- 1) 私たちは、これらの栄養素を食べものを食べることで体の中に取り込んでいることを確認する
- 2) 食品カードを1人1枚ずつ配布する  
自分の食品カードがどの栄養素に入るか考える
- 3) 食品カードを、あてはまると思う栄養素の場所に貼り付けてもらう

わからないときは友達どうし相談し合っ  
てもよい

4) 答え合わせをする

5) 各栄養素の代表的な食品を確認する

\*しぼう・・・油、バター、マヨネー  
ズ

\*炭水化物・・・ごはん、パン、めん、  
いも

\*たんぱく質・・・肉、魚、たまご、  
とうふ

\*無機質・・・牛乳、乳製品、小魚、  
海そう

\*ビタミン・・・野菜、くだもの

STEP 4 今日の朝食を分類してみよう！

《活動シート1》

「ぼくの、わたしの朝ごはん！」

1) 今日食べた朝ごはんを思い出して書き  
出そう

この日の朝ごはんを思い出して、献立  
名と中に入っている食品を書き出す

2) 朝ごはんを食品ピラミッドとシールを  
使って5つの栄養素に分類してみよう  
書き出した朝ごはんを活動シートの食  
品ピラミッドとシールを使って5つの  
栄養素に分類する

3) 分類して気づいたことを書いてみよう  
分類してみても栄養素の過不足や朝食の  
課題など、気づいたこと、感じたこと  
を書く

\*時間があれば発表も

《まとめ》

STEP 5 「目標設定」

朝ごはんを分類してみて気づいたことをも  
とに、朝食の目標を立てよう

《活動シート2》

「ぼくの、わたしの1週間」(目標  
設定シート)

自分の朝ごはんの課題はです。

うまく朝ごはんを食べるために、1週間

目標：\_\_\_\_\_をします。

1週間、目標行動の記録をつける

よくできた◎ まあまあできた○

できなかった△

今日のまとめ

次週の予告

第2時 『バランスよく食べよう！』

I. 授業目標

1. 朝ごはんが体に与える影響について知  
り、朝ごはんをとることの重要性がわ  
かる
2. 朝ごはんがうまく摂取できない要因を  
明らかにし、上手に朝ごはんを摂るた  
めの工夫点を考えることができる
3. 工夫点をいかして、自分に合った目標  
設定ができる

II. 準備物

- ・食品ピラミッド
  - ・文殊カード
  - ・フラッシュカード：「ブレインストーミ  
ングの方法」
  - ・フラッシュカード(ブレインストーミン  
グのテーマ・例題 など)
  - ・活動シート：『上手にとろう！朝ごはん』  
目標設定シート
  - ・活動シート：『私の朝ごはん』
- ※授業前 グループをつくっておく

III. STEP(内容と方法)

《導入》

STEP 1 「先週のふり返りと今日の授業の内  
容を説明する」

1) 先週のふり返り

5大栄養素の確認 → 食品ピラミッド  
を使って

1週間の目標はどうでしたか？「目標達  
成率の評価」

達成できた？ うまくいった？ うまく  
いかなかった？

2) 本時の進め方の説明をする

「今日の授業では、朝ごはんを上手にと  
る工夫をみんなで考えていきます。」

《展開》

STEP 2 「朝ごはんが体に及ぼす影響につい  
て知る」

### 1) 発問

「朝ごはんを食べなかったときの体の具合や気持ちはどうですか？」

朝ごはんを食べないで学校に来たときのからだの具合や気持ちについて聞く  
朝ごはんを食べないとどう？ そのときの気持ちは？

発問していくつかの意見を拾い上げる  
→ 板書

### 2) 出てきた意見を整理して、朝ごはんの働き(役割)と朝ごはんを摂ることの大切さについて説明する

フラッシュカードを用いる

- ①朝ごはんは体のスイッチオン
- ②朝ごはんは脳をうごかすエネルギー
- ③キレない、いらいらしない朝ごはんでは、朝ごはんを上手に摂るために・・・

### STEP 3 「朝ごはんを食べない、食べられない理由を考えよう」

#### 1) 朝ごはんを食べない食べられない理由を1つ考えてみよう

文殊カードに朝ごはんを食べない、食べられない理由を1つ書く

テーマ：「朝ごはんを食べない、理由食べられない理由は？」

「朝ごはんを食べないとき、食べられないときってどんなとき？」(30秒)

#### 2) 書いたものを発表してもらおう 全員起立させる→順序よく発表してもらい、同じ意見の場合は座る

#### 3) 板書して、朝ごはんがうまくとれない原因を確認する

### STEP 4 「朝ごはんを上手にとるための工夫点を考えよう」

#### 1) 「これから、ブレインストーミングとこののをやります」

ブレインストーミングの手法について説明する

\* 文殊カードを配る

「これからあげるテーマについて、自由に意見を出してください。」

#### 2) 各グループで朝食をうまくとるための工夫点を考えよう

テーマ：「朝ごはんを上手にとるためにどんなことをしたらいいか？  
工夫点を考えてみよう！」  
(時間2分)

各グループであがった意見を発表→板書

### 《まとめ》

### STEP 5 「目標設定」

#### 1) STEP 4 であがったアイデアの中から自分に合ったもの、できそうなものを1つ選ぶ

#### 2) 目標設定

活動シート3『上手にとろう！朝ごはん』を用いて目標設定を行う

活動シートの書き方を説明する

1週間、目標が達成できたかの評価を行ってきてもらう(セルフモニタリング)

○目標の確認をする

○今日の授業でわかったことを活動シートに書く

○これまでの授業のまとめを行う