

研究テーマと設定理由

(1) 研究テーマ

食でつながる 自己・ふるさと・未来

～ふるさとに根ざした探究活動を通して～

(2) テーマ設定理由

《食の現状から》

我々が生きていく上で不可欠な「食」は、時代、ライフスタイルの変化により流動的になってきている。現代の食生活の課題として、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、肥満の増加、思春期における痩せ型の増加などが挙げられている。

また、日本の食料自給率は年々低下しており、近い将来食料危機が訪れるとも言われ、国民一人ひとりが「食」に関して様々な立場から考えていかなければならないことが課題となっている。

《学校における食の推進から》

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化している。また、食を通じて地域等を理解することや、食文化の継承を図ること、自然の恵みや労働の大切さなどを理解することも重要となっている。

こうした現状を踏まえ、平成 17 年に食育基本法が、平成 18 年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっている。

《生徒の実態から》

本校の生徒は朝食を済ませて登校する割合は多いが、時期や季節によって食べる量や食の偏りがある。また、給食では好き嫌いで量を増減する生徒の割合が多く、自分に必要な栄養やカロリーなどを気にしていないのが現状である。

食を通じて、自身に必要な栄養素を知り、食を選ぶ力を身に付けさせると同時に食のありがたみを感じ、給食で出される地元の野菜、魚など、地産地消の食材に触れて、ふるさとを見つめ日頃の食に対する感謝の思いに気付かせたい。

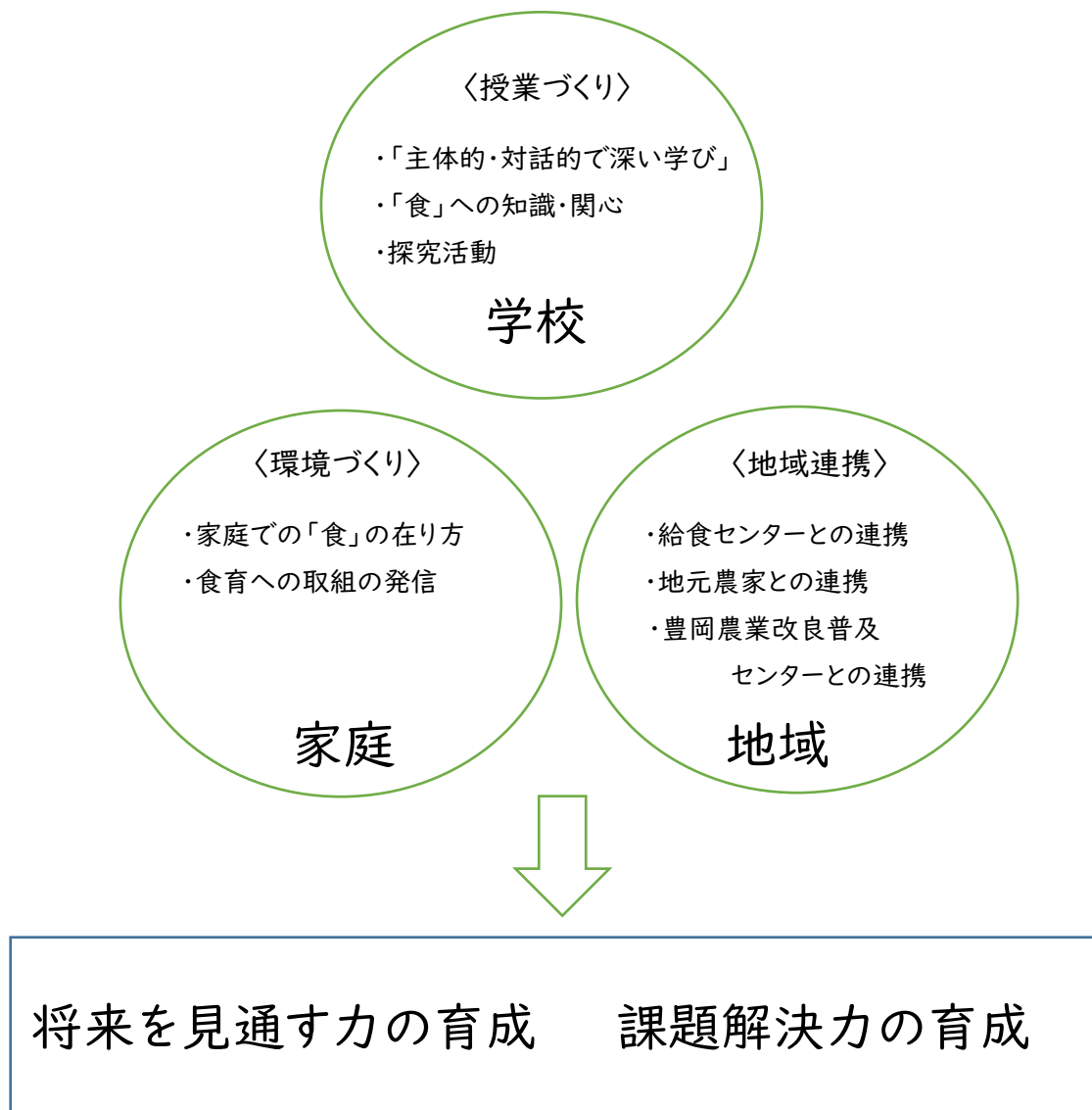
また、昨今、社会問題になっている食料危機にも触れ、持続可能な食文化を守るために、中学生ならではの解決策を考えさせ、自分達の未来の食についても考えるきっかけにしたい。

《生徒につけさせたい力》

日常の「食」について、知識、判断力を身につけさせたい。また、体験活動を通じて食に対する感謝の思いを持つとともに、地元ふるさとの課題や食料問題に対しての課題を見つけ、探究活動を通じて他者と協力しながら課題解決していく力の育成を図りたい。

(3) 研究仮説とイメージ図

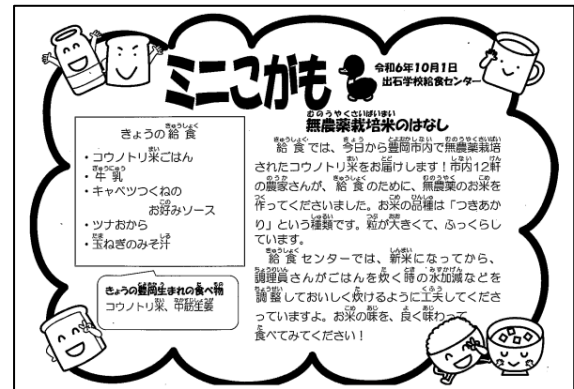
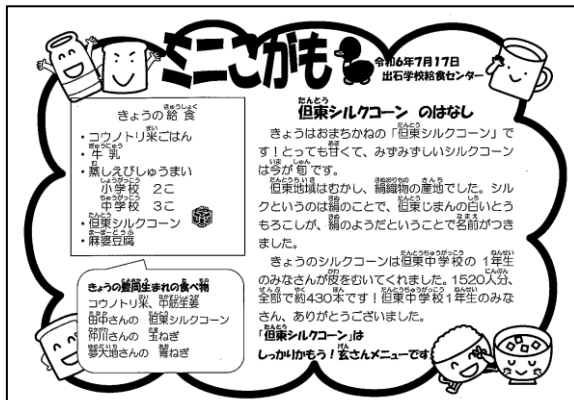
- ① 授業に「主体的・対話的で深い学び」の視点を入れて「食」についての知識を学ぶことで「食」について自分事として捉え、食への関心を高めることで将来を見通す力が育つであろう。
- ② 「食」を通して、家庭や地域とのつながりを持ち、体験活動、探究活動を行うことで、課題解決力が育つであろう。



特別活動における実践

(1) 給食委員会

出石学校給食センターが発行している「ミニこがも」を給食委員会が給食時間中に放送を行った。「献立の紹介」「使用されている地元食材の紹介」「しっかり噛もう玄さん(原産)メニュー」の紹介、食べ物クイズなど食に関する知識を豊富に取り入れた内容になっている。また、豊岡市ならではの「コウノトリ米」の紹介、10月からは無農薬栽培のコウノトリ米の新米が献立になっていること、地域の「有機栽培で育てられた野菜」が使用されていることなど、今日食べているものがどういった食材なのかを詳しく知る機会が多くあった。



(2) 自分でつくるお弁当の日(学校給食センターとの連携)

各学期に1回、自分でつくるお弁当の日の実施を行った。

◎ねらい

- ・弁当作りを通して、食生活や健康について関心を高める
- ・献立作りや買い物、調理等を通して家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちを育む

◎ メインテーマ:『“お・い・し・そ・う” なお弁当 夏 ver.』

㊦ 大きさぴったり! 弁当箱の容量(ml)=エネルギー量(kcal)

㊧ 彩りきれいに! 赤・黄・緑・白・黒

㊨ 主食3:主菜1:副菜2! 「3:1:2は黄金比」

㊩ それぞれ異なる調理法! 焼く、煮る、蒸す、炒める



㊦ 動かない 動かないように工夫して詰めよう

㊧ チャレンジテーマ:1つ選ぼう!

- ① 地産地消、地元食材を使ってみる!(自家栽培の野菜も OK)
- ② 旬の野菜を使ってみる!
- ③ 夏 ver.を意識する!(食中毒対策をする、夏バテ予防メニューを取り入れるなど)

〈自分で作るお弁当 計画表〉

() 年 () 組 名前 ()

テーマ

メ イ ン:『“お・い・し・そ・う” な弁当 夏 ver.』
 チャレンジ:『旬の野菜を使ってみる!』

1. メニューを考えてみよう

料理名	(例) 野菜炒め	ピーマンの肉詰め	おにぎり(梅干し)	かぼちゃサラダ	
必要な材料	・キャベツ ・ピーマン ・人参 ・豚肉	・ピーマン ・豚肉	・米 ・のり ・梅干し	・かぼちゃ ・きゅうり ・マヨネーズ ・卵	

2. 1の必要な材料を、6つの食品群に分けてみよう

材 料 名	体の組織を作る食品群(赤)		体の調子を整える食品群(緑)		エネルギーとなる食品群(黄)	
	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・麺	油類
	豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	
	・豚肉 ・卵		・ピーマン ・かぼちゃ	・梅 ・きゅうり	・米 ・トウモロコシ	・マヨネーズ

3. お弁当作りを振り返って、以下の4つの点について当てはまる番号に○をつけよう。

(1: あてはまらない 2: どちらでもない 3: あてはまる 4: 大変あてはまる)

- ① お弁当作りを楽しめた [1 2 3 ④]
- ② 「お・い・し・そ・う」を意識できた [1 2 3 ④]
- ③ 生産者や調理する方たち(給食センターやお家の方)へ感謝の気持ちを持てた [1 2 3 ④]
- ④ お弁当作りを通し、食の大切さに気づき、食事の取り方を見直すきっかけとなった [1 2 3 ④]

4. お弁当を作ってみた感想

(工夫したこと、次回気をつけたいこと)

夏野菜を使い、7色とりきれいな お弁当をつ
 くれた。次回 はもとより まな調理法を
 使、7弁当を作りたい。



5. お家の方より

固いかぼちゃを切ったり、玉ねぎの
 みじん切りをけり、ミンチを混ぜ
 たり... もくもくと、取り組んでいた
 米が豊富なお弁当が作れたと思っ
 ます。

早速食べて、朝から頑張りました!!



(3) 給食時の座席

食事のマナーや社会性を身に付けるため、今年度から班隊形で給食を食べるようにした。約5年間、新型コロナウイルスの影響により、生徒が一方を向いて黙食する期間が続いたが、今年度から感染症対策が緩和されたことから、変更し踏み切った。食事のマナーという観点から、「口にもものが入っている時はしゃべらない」「放送があるときは、話すのをやめて聴く」のルールをつくり、談話しながらの給食時間を送っている。



給食センターとの連携

(1) ランチタイム指導

出石中学校では給食センターと連携し、毎月ランチタイム指導を行っている。ランチタイム指導とは栄養教諭による食育指導で、今年度は以下の内容で各学年、学期1回を目安に指導をしていた。

各学年の実態に応じた指導をしていただき、1年生には「お弁当作りのポイント」を教えていただき、7月に行ったお弁当づくりを彩りや旬の野菜を使うなど工夫して作り上げることができた。また、2年生の「スポーツと栄養」では熱中症対策と関連付けて教えていただき、3年生では1日の塩分量を気にすることや生活習慣病に関することを教えていただいた。内容が保健、家庭科、理科で既習したものもあり、教科横断的な学習を通じて、知識を深めることができた。

学年	5月	6月	7月	10月	11月	12月	1月	2月
1年	お弁当作りのポイント			朝ごはん①			朝ごはん②	
2年		スポーツと栄養			日本型食生活			スポーツと栄養
3年			生活習慣病と食べ物			受験に向けた食生活		



(2) 黒大豆枝豆皮むき体験

毎年、1年生を対象に黒大豆枝豆皮むき体験を行っている。例年、皮をむいた豆を使って給食を作っているが、今年度は黒大豆枝豆が不作だったため、中止となった。そのため、給食センター栄養教諭による「黒大豆枝豆が育たなかった理由」や「残菜を減らしていこう」という動画の視聴を行った。例年採れるはずのものが採れなかったことで、近年の異常気象を再確認すると同時に、旬の食材をいつも当たり前には食べられるわけではないということを知った。

地域との連携

〈豊岡農業改良普及センターとの連携〉

豊岡市の有機農法生産者の方と連携を取っていただき、講演会開催に手助けいただいた。また、2年生に向けて、「地元の有機農法について」「豊岡市オーガニックビレッジ宣言」の説明をしていただいた。また、生産者の方からは「有機農法をはじめたきっかけ」や「慣行栽培と比べ、有機栽培の野菜がどれくらい栄養価に違いがあるか」を説明していただいた。

普段の給食が安全、安心で食べられていること、苦勞して作っていただいている生産者の方への感謝、有機農法で栽培するメリットなど、様々な方の苦勞、努力、支えがあって「食」にありついていることを実感することができた。



〈地元生産者、オーガニックワークス〉

3年生は、総合的な学習の時間に有機農法生産者の方に質問を行った。

※①～④は総合での取組内容

①「豊岡の魅力、課題」をみつけよう！（6月実施）

→豊岡市の魅力に「食べ物が美味しい」という意見が多くあがり、豊岡市の魅力の一つに「食」があるということに注目した。一方課題として注目したものは人口減少や注目度の低さがあがった。「食」を通じて豊岡市の問題を解決できないかを模索した。

②「豊岡市の自慢、コウノトリ米、有機農法」について調べ学習を行った。（7月実施）

→豊岡市の「食」に注目し、給食で当たり前のように食べている「コウノトリ米」がどのようにして作られ、世界でどのような評価を受けているかを調べ、豊岡市の新たな自慢できる特産品をつくろうというプロジェクトを立てた。

③「有機農法」に注目して新たな特産品を作ろう（10月実施）

→有機農法について調べ学習を行ったが、実際どれほど大変なのか。どのような苦労があるのかを生産者の方々にお聞きした。地元生産者、豊岡オーガニックワークスをお招きし、事前に生徒から出た様々な質問に対して答えていただいた。

インターネットの情報では得られない、生産者の生の声を聞き、有機農法のメリット、デメリットをより詳しく知ることができ、生産者の高齢化、農業の担い手不足、補助金の打ち切りなど、新たな側面での豊岡市の課題を知ることができた。



④「豊岡市を活性化させる特産物を作ろう」（11月12日 3-2実践発表）

→これまで既習してきた豊岡市の課題、有機農法のことを踏まえて、豊岡市の気候や生産労力を考え、コウノトリ米に次ぐ特産品をつくり豊岡市を盛り上げようという探究活動を行った。また、その特産品が豊岡市の課題を解決できるものなのかどうかを思索しながら、中学生ならではのものの見方で様々な案を出しながらグループで意見をまとめた。発表では、SNSでのPRの仕方やマスコットキャラクターの説明を含め、独自の案をそれぞれが発表した。