



校報 水糸者

No. 875

29年度・第48号

正しい『意志決定』と『行動選択』をめざして

…1の1で食事についての授業研究会…

本校の重点研究である、特別活動の1領域の『学級活動』は、個と集団（学級）に正しい「意志決定」と「行動選択」をさせていくことが求められる学習でもあります。

29日に1年1組で『学級活動（2）』の授業研究会を行いました。（『学級活動（1）と（2）』の区別については、5月26日発行の校報855号で紹介したとおりです。）



学級担任と種市給食センターの小屋畑栄養教諭さんとの協力授業

- ・1年1組の授業 …「めざせ きゅうしょく ピカ1」
- ・学習課題 … 給食の食べ方を知って、食べ方名人になろう

子ども達の「食」に関する実態

子ども達は「三角食べ」について、「保育園で教わったから知っている」「家でもやっている」、「おばあさんから教わった」などと話していて、正しい食べ方はある程度知っているようでした。

しかし、なぜ、その三角食べが必要かは理解していませんでした。

「正しい知識」の習得と理解の場面

正しく『意志決定』と『行動選択』を行う前提として『正しい知識』の理解や習得が必要です。今回の授業では『正しい知識』の理解や習得のために、小屋畑栄養教諭さんに、正しい知識・理解の習得を担当してもらいました。偏食を「ばっかり食べ」と、バランスよく食べることを「ちょこちょこ食べ」と教え、「ちょこちょこ食べ」が、元気と体、頭をつくることを、1年生でもわかりやすく、絵や図で示しました。

子ども達が「意志決定」と「行動選択」を行う場面

絵ボードに、各自が考えた「ちょこちょこ食べ」の順番を貼っていきます。途中、他の子どもの発表を聞き、さらに良い方法に気づき、考えや行動を深めていきました。なかなか意志決定や行動選択ができない子には、担任と栄養教諭が個別支援を続けました。



普段の食習慣を振り返りながら、意志決定中。



授業の後は、全職員での授業研究会で授業を深めていきます。今回は他校から玉澤先生（野田小;前種小）と福士学校栄養職員さん（大野給食センター）も参加しました。

助言は今回も県北教育事務所の宇部指導主事さんです。

他校から参加の先生の視点・発言は、私たちの視野も広がってくれます。



小学校期は、心も体も、頭もどんどん成長して行く時期です。

人生 80 年時代を豊かに生き抜くためには「脳」と「骨」が最も発育するこの時期にしっかりと正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

脳や骨を健全に成長させるには、小学校の時期からの正しい食習慣を身につける事が大切となります。そして、その身についた正しい食習慣は、生活習慣病の予防などにも直結して行きます。

今回の授業で、子どもたちは、普段の食生活を振り返りながら、望ましい食生活を送ろうとする意欲を高めていました。今回わかった『正しい知識』をもとに、正しく「意志決定」と「行動選択」ができる子どもに育てていきたいものです。

今回行った「食事」についての学習や、以前5年生が行った「睡眠」に関する学習は、おうちの方のご理解とご協力がなければ、学習効果が半減します。

子ども達は、今回勉強したことを給食時間だけでなく、家庭での食事の時も実行しようと張り切っています。

おうちでも「**ちょこちょこ食べ**」について、話題にしてください、お子さんを励ましていただければ大変助かります。

良い食習慣の形成に、ご理解とご協力をお願いします。



笑顔と会話でますます食が進んでいた、先日の集団宿泊学習での5年生の楽しい食事風景。

孤食って？

「飽食の時代」と言われながら、偏った栄養摂取の繰り返しによる子ども達の食生活の乱れは肥満や痩身などに表れ、正しい食育の推進が叫ばれています。

家族不在の食卓で、1人だけで食べる「孤食」や家族それぞれが自分の好きなものだけを食べる「個食」、自分が好きな決まったものしか食べない「固食」など、多くの「こしょく」が問題となっています。

『孤食』は、肥満や痩身、貧血、高脂血症、骨粗鬆症、不正咬合などの体の問題としてだけでなく、コミュニケーション能力や自己肯定感、協調性、注意欠陥…といった、心の問題としてクローズアップされています。

「孤食の悪影響はよく理解しているが、仕事の都合でどうしようもない。」というご家庭も多い事だと思います。『毎食一家団らんで楽しい食卓を』というのは、なかなか難しいものですから、週に1度や月に1度でも意識して「団らんで楽しい食卓」を、そのご家庭に応じた方法で行いながら、孤食だけの日を極力なくしていきたいものです。

私（太田）は、親の家業（料理店・宴会場）のせいもあり、高校卒業までの18年間、1度も「家族団らんで楽しい食卓」を経験したことがありませんでした。だから、極度の偏食や過食、固食、注意欠陥、食事マナーと感謝の欠如…になってしまったと悔やんでいます。だからといって、両親や祖父母を恨んでいるわけではありません。

家族で楽しい会話（叱咤や指示命令、いやみではなく）の中での食事は、子ども達の心と体にとって良い影響を与えてくれるものです。

1日3回食事をすれば、1年で1095回となります。ただ空腹を満たすだけのものと捉えずに、しつけや家族のコミュニケーションの大切な時間として過ごしたいものですね。