

養護教諭が行う食に関する授業と生徒の学び（要旨） —成長期における中学生の食事量と食事の意義に着目して—

学校保健サブプログラム

竹内 日菜子

【指導教員】 下野 純平 関 由起子 齋藤 千景
【キーワード】 中学生 食生活と健康 成長期 養護教諭 授業

1. 緒言

近年、学校における食育の推進が求められるなか、特に中学校では、小学校と比較して食に関する授業時間の確保が難しく、指導が十分に実施されていない傾向がある。したがって、保健体育科の保健分野の授業において、より効果的で質の高い「食生活と健康」に関する学習を実現できれば、教科の枠組みの中で食に関する指導を負担なく実施できる可能性があると考えた。また、日々児童生徒の健康管理に携わる養護教諭が、中学生の発育状況や健康課題の実態に即して食に関する授業を行うことは、子どもたちの健康基盤の形成に重要な役割を果たすと考えた。

2. 研究目的

本研究の目的は、養護教諭が行う、成長期にある中学生の食事量と食事の意義に着目した「食生活と健康」の授業を考案するとともに、授業実践したことによる生徒の学びを明らかにし、今後の食に関する教育や授業内容の示唆を得ることであり、2段階の研究で構成した。

3. 研究1 「食生活と健康」の授業の考案

保健室等で捉えた生徒の健康課題と、中学校学習指導要領解説（保健体育編）を基盤とし、授業を考案した（表1）。

表1 「食生活と健康」の学習指導案の構成要素

- | |
|---------------------------|
| 1. 完全栄養食で食事を摂る人のニュースを視聴する |
| 2. 成長期における食事の重要性について認識する |
| 3. 自分のエネルギー必要量を知る |
| 4. 栄養バランスの重要性について科学的に理解する |
| 5. コンビニエンスストアで1食分の食事を選択する |
| 6. 運動・食事・休養及び睡眠の大切さを思い出す |
| 7. 学び・感想を記述する |

4. 研究2 「食生活と健康」の授業実践と生徒の学び

1) 方法

研究対象者は、2025年度S大学教育学部附属中学校の第1学年の生徒であった。

著者が考案した「食生活と健康」の授業を実施した。授業前後では、著者が独自に作成した質問票調査を行い、生活習慣に対する生徒の認識を尋ねた。また授業後には、研究対象者の学びや感想を書いてもらい、提出を求めた。

質問票調査は単純集計を行い、授業前後の変化を比較した。学び・感想の自由記述は、質的帰納的に分析した。

2) 結果

質問票では、「食事は、健康のために重要だと思うか」

「良い生活習慣は、生涯の健康につながると思うか」について、授業前は「とてもそう思う」と回答した生徒が86.2%であったのに対し、授業後は96.1%に上昇した。

自由記述を分析した結果、34 サブカテゴリー、9 カテゴリーを抽出した。以下、カテゴリーを【 】で示す。

生徒は授業を受けたことで【自身が日々摂取している食事量では足りていなかったことへの気づき】などを得ていた。そのうえで、【食事はエネルギーを満たすだけでなく、栄養バランスも大切】や【食事を通しての人と人の交流や味覚を楽しむことも大切】であることを学んでいた。このような学びのうえで、実際に生徒自身で1食分の食事を選んでみると、【エネルギーや栄養バランスを考慮した食事を選択することの難しさ】を抱くとともに、【学んだ知識を生かして食事を選択することが出来た達成感と楽しさ】を得ていた。また、食事・運動・睡眠は単独で成立するものではなくバランスが重要であり、それが健康的な生活につながるという【食事・運動・睡眠と健康の関わりについての思考の変化】がみられていた。このように、食事を軸にした授業から、中学生は【自己の生活習慣を見直し、学びを今後の生活に生かしていく意欲】を見出したり、向上させたりすることができていた。

5. 考察

本研究の有用性として、生徒の食事の意義に対する理解の深まりや、食事の重要性に対する認識の高まりが示唆された。また、先行研究では栄養バランスや栄養素の働きに関する知識理解を中心とした実践報告が散見されたが、本研究では、授業を通して生徒自ら【自身が日々摂取している食事量では足りていなかったことへの気づき】を得ており、自己の健康課題を発見していた点に新規性がある。

一方で、【エネルギーや栄養バランスを考慮した食事を選択することの難しさ】が抽出されたことから、中学1年生にとっては、複数の栄養素やその量を同時に考慮することが負担となっていた可能性が示唆された。今後は、食事を選ぶ際に「まず主食となる食品を選択する」といった思考のプロセスを段階的に可視化する工夫が必要である。

このように、より身近で現実的な食事選択の活動を通して、生徒が「自分は何をどれだけ食べたらよいか」という自己に適切な食事量を把握する学習へと発展させることは、食事における日常的な健康行動の形成に寄与するものと考えられた。