

「3・1・2 弁当箱法」

から展開する食育

則武和美

愛知県稲沢市立坂田小学校
栄養教諭

給食と家庭科のコラボで進める食育

本校では、「3・1・2弁当箱法」による食事法（以下、「弁当箱法」）を6年生家庭科の単元「まかせてね 今日の食事」に位置付けています。この単元は、「1食分の献立を工夫しよう」から始まり、「家族が喜ぶ食事を作ろう」に進みます。そして、児童は1食分の献立を考える課題に取り組みます。「弁当箱法」はこの単元の重要な教材となっています。

「弁当箱法」に活用するのはその日の給食です。「弁当箱法」の教材性を高める工夫として、給食の料理の種類を増やして対応します。料理選択ができることは、何を選ぶか（種類）の選択肢となり、詰める前に弁当の設計図を書くことは、全体量を決め、それぞれの料理をどれくらい（量）選ぶかを考えることとなります。家庭科の目標と給食を活用した食育の目標を関連させて授業の目標として設定し、教材として「弁当箱法」を取り入れます。

児童の食の課題を捉えて

本校の食育は、野菜の栽培を中心とした体験活動や知識の習得のための学習を、教科と関連させて進めています。全体計画に基づいた食育は、6年間を見据えた系統的なものであり、担任と栄養教諭が協働して

取り組んでいます。これにより、学年が上がるにつれて、食材に対する関心や健康・栄養に関する興味が高くなり、朝食欠食および給食の残量もほとんどないなど、食育の効果が表れてきています。

しかし、クラス全体では食行動の変容が見られるものの、個人的に見ると嫌いな物を残す児童や好きな物ばかりを何回もお代わりする児童の行動が見られます。特に6年生は1年間を通して、遠足や給食中止により弁当を持参する場合は、「自分でおかずを1品作ること」「自分で詰めてくること」を食育の課題としていますが、持参してきた弁当を見ると、食材のバランスが悪く全体量の少ないものが見られます。

この課題に対応するため、「給食」と「弁当箱法」を家庭科に組み入れました。家庭科で学ぶ栄養素や食事バランス、調理法などの学習の延長戦として捉えることが、子どもたちにとって理解しやすいと考えたからです。6年間を見据えた食育が、児童自らが考える能動的な実践力につながるような学習内容としています。

指導案を組み立てる

(1) テーマの設定

「給食を活用して、お弁当を作ろう」

(3) 指導過程 本時の学習課題 個に応じた支援

資料1 家庭科学学習指導案より「指導過程」

段	分	学 習 活 動	形資	手 だ て お よ び 評 価
つ	5	1 今までの学習を振り返る。	斉	○ 1食分の献立を考える時に必要なことは何か、またおかずを作る時にどんな工夫をしたかを思い出させる。(T1)
	2	2 本時の学習課題をつかむ。	斉	○ 今までの学習をもとに「お弁当をつくとしたら」と問いかけ、本時の学習課題へとつなげていく。(T1)
1食分のお弁当を考えよう。				
追	25	3 適量で栄養バランスのよいお弁当を考える。 (1) 3. 1. 2 弁当箱法のルールを知る。 ・ ルール1 自分合ったサイズの弁当箱を選ぶ。 ・ ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める。 ・ ルール3 料理の組み合わせは、主食3：主菜：1副菜：2の面積比にする ・ ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない。 ・ ルール5 何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと。	斉	○ 既習事項である、栄養バランスをもとに1食分の食事量を知らせる。(T2)
			グラフ お弁当箱 食事摂取基準表 絵カード	○ 前時で適正栄養量を説明し、その栄養量がお弁当箱のサイズと同じであることを既習したので自分に適したお弁当箱か再度確認させる。(T2)
			絵カード	○ お弁当箱に詰める量に注目させ、どのぐらい詰めたら適正栄養量となるか知らせる。(T2)
究	13	(2) ワークシートに弁当箱の大きさを写し給食のおかずで盛り付けを考えて、絵で表現してみる。	絵カード	○ 主食・主菜・副菜の説明をする。次に何をどのように詰めるのかお弁当の表面積に対しての割合を知らせる。(T2)
			絵カード	○ 調理法や味など多様な組み合わせをすることが大切であることを知らせる。(T2)
す	25	ご飯・おかず等準備	絵カード	○ 弁当を一目見てすてきに見える方法を説明し、「お・い・し・そ・う」でルール1から5の総合チェックをすることを知らせる。(T2)
			個 ワークシート お弁当箱 お皿の	○ 今日の給食の献立を知らせる。ワークシートにお弁当箱の大きさを写し、給食の献立で盛り付けをどのようにするか今までの学習をもとに考えさせ、絵を書かせる。(T2)
			★ 弁当箱に詰める時に自分の適正栄養量を考え3・1・2のお弁当箱法に沿って、栄養バランスのよい弁当が表現できたか。(ワークシート) 【作業が進まない児童】 (T2, T1) 弁当箱法のルールの要点を説明する。	
る	12 5	4 絵で表現したお弁当を実際にお弁当箱に詰めてみる。 5 詰めたお弁当の工夫を発表する。 6 食べてみたいお弁当を選んでみる。	給食当番	○ 2階配膳室に給食当番でワゴンを取りに行くように指示をする。
			個 お弁当箱 メジャコ ンのCD	○ 給食の献立で、絵で表現した弁当を実際にお弁当箱に詰めさせる。(T2, T1)
			給食	○ お弁当を詰める時の工夫等を簡単に発表させる。(T1)
生	3	7 本時の振り返りをする。	個 ↓ 斉	○ 食べてみたいお弁当を全員に選ばせ、よかった点を知らせる。(T2)
			ワークシート	★ 詰めたお弁当の問題点を見つけ、栄養の偏りが無いよりよい1食分の食事を考えようとしていく。(発表)
か				○ わかったことやできるようになったことなどを振り返らせ、今後の実践意欲につなげる。(T1)

当日の献立

ご飯・牛乳
さけの塩焼き
いんげんのごまあえ
みそ汁
みかん



6年生の献立

ご飯・ヨーグルト
さけの塩焼き・ウインナー・鶏のから揚げ・卵焼き
いんげんのごまあえ・かぼちゃの煮つけ・ゆでブロッコリー・もやしのカレーソテー・キャベツの酢の物
ミニトマト・みかん・りんご



▲給食を弁当箱に詰める作業。ワークシートに書いた設計図通りに詰めるのはなかなか難しい



▲詰め終わった弁当を並べて、「食べてみたいお弁当」を全員で選ぶ

資料2 児童のワークシート



1 食分のお弁当を作ろう!

6年 名前 _____

1 3・1・2弁当箱法の5つのルールについて

ルール1・・・自分にあったサイズのお弁当箱を選ぶ 自分のお弁当箱サイズ 600 ml
お弁当箱の容量 (ml) = 1食分に必要 エネルギー量 (kcal)

ルール2・・・料理が動かないようにしっかりとめる
つめる順 主食 → 主菜 → 副菜

ルール3・・・料理の組み合わせは 主食3 : 主菜1 : 副菜2

ルール4・・・同じ料理法のおかずは重ねない 油物や揚げ物などは 1品 まで

ルール5・・・何より大切なことは おいそつ で きれい にすること

2 5つのルールに自分らしさをプラスしてお弁当の設計図を書こう。



つめ方も 主食、主菜、副菜の割合に気をつけてください。
自分の食に食べたい量があるから、これからはそれを意識して食べたいと思います。

工夫した点	たくさんお肉をいれ、小さく切った。
先生から一言	

3 自分のお弁当の問題点や感想を書こう。

給食や弁当ではいつも少なめで、今日の弁当でこれだけ食べた量が過ぎて、つめるのに、いした、夫から、あまりうまくはいらなかった。でも、次お弁当を作るときは、のりだけ先生のよりに、上手くつめるように、やりたいです。のりだけ先生、今日はありがとうございました！とてもいい勉強になりました。

①②③④⑤⑥⑦

やりたいです。まじっ

1食に必要な量を理解するとともに、栄養素をバランス良く食べる意欲が高まることを期待しています。

(2) 家庭科の目標と食育の目標

本授業の家庭科の目標を「健康的で望ましい食生活を実践できること」とし、食育の目標を「自分に必要な食事の量と栄養バランスを関連させることができる」とし、家庭科と食育の関連性を明確にしています。

(3) 事前学習・準備

自分に合った弁当箱の容量を計算するとともに、授業当日に弁当箱を各自持参するための事前学習の日を設定しています。

また、弁当のおかずができるよう給食の献立は6年生用に一部変更(47p下段参照)

します。

(4) 授業の展開

授業は3・4時間目(家庭科)と給食の時間を使った展開としています。

- ①「弁当箱法」の5つのルールについて学ぶ
- ②ルールをもとに、自分らしさをプラスして、弁当の設計図を書く
- ③詰める
- ④詰めた弁当を「弁当箱法」に沿って詰められているかを基準として比べ、自分が食べてみたいと思う弁当を選ぶ
- ⑤一番多く選ばれた弁当を知る
- ⑥試食する
- ⑦工夫した点、問題点、感想を書く



▲ご飯が半分きちんと詰められ、設計図通りの弁当が完成！揺れても大丈夫なように、おかずもきちんと詰まっている

▼児童が持ってきた2段に重なる弁当は、下が350ml、上が250ml。ご飯の割合を理解した入れ方ができている



▲弁当箱に給食を詰める作業を通してたくさんのことを学んだ子どもたち、個性豊かな弁当が出来上がった

——という7つの展開となっています。

授業で見られる子どもの姿

実際に詰めようとする時、設計図のようにはいかず、戸惑う児童の姿が見られます。また、家庭の食事と比較した「いつも食べている量よりもかなり多い」や、給食の量を改めて認識する「こんなに副菜が多いと思わなかった」との声が聞かれます。

自分の詰めた弁当にテーマを付けて並べる時や、友達の弁当がしっかり詰められているかを見比べる時の児童のまなざしは真剣であり、多くの児童が授業に積極的に取り組む姿となっています。

【児童のワークシートより】

○「3・1・2弁当箱法」で詰めるとしっかり栄養がとれることがわかった。

○自分に合った量を、これからは食べるようにしたい。

○給食や弁当はいつも少なめで、今日の弁当箱法で、これだけ食べなければいけないことがわかりました。自分が1食に食べなければいけない量がわかったので、これからは意識して食べたいと思いました。

○「同じ調理法で1品まで」なんて知らなかった。お弁当を詰める時は、調理法に気をつけたい。

弁当箱法で実際に詰めることで、今まで食べていた量が少なかったことや栄養バランスの点で野菜が少なかったこと、同じ調理法で油を多く使ったおかずが多かったことなど、自分の食事の問題点を見つけ出しています。いつもの給食が教材となることを実感できる授業となっています。

今後につなげたい

平成26年度の授業実践から4ヵ月たったアンケートの結果からは、給食時には「自分の分量と栄養バランスを考えて食べるようになった」、家庭の食事では「朝食や夕食の手伝いをするようになった」「野菜を食べるようになった」などの食行動の変容が見られました。また、中学校に進学して弁当を持参するとしたら、「おかずを作るようにしたい」「自分で弁当を作るようにする」などが聞かれ、この授業を通して健康的な食生活を実践しようとする態度が育っていると感じられます。

「弁当箱法」を軸にした食の学習には、給食と家庭の食事が同じ食事であり、同じに考えてよいのだと気づく児童の姿があります。実施時期、給食内容などの改善を加えながら、今後も継続的に実施していきたいと思います。