

1 「食に関する指導」の目標と考え方

1 課題と背景

知的障害のある児童・生徒一人一人が基本的な生活習慣を身に付け、自立を目指すことは、知的障害教育の重要な柱となっている。例えば、障害の重い児童・生徒であっても、その子どもの能力の可能性を最大限に伸ばし、自立の方向に導いていく必要がある。

特に、食事をすることは、日々欠かせないことであり、個別指導計画に基づく、毎日の指導の積み重ねによって、着実な成果が期待される。知的障害特別支援学校においては、「拒食」や「偏食」、「食器やスプーン・箸の使い方」、「正しい食べ方」などの食事に関する課題に、長年にわたって取り組み、多くの成果をあげてきた。

近年は、「食べ方への強いこだわり」を示す自閉症の児童・生徒の食事指導が新たな課題となっているが、「朝食を取らないなどの不規則な食生活」による「肥満」も大きな課題となっている。

また、間食が多くなったことによる「肥満」や「むし歯」に対しても、個々の障害の状態に応じた方策を具体化していく必要がある。

知的障害のある児童・生徒が、将来社会に出て、職場や施設等の人達と食事をしたり、外食をしたりするときに、周囲の人達とともに楽しく食事ができる基本をしっかりと身に付け、健康への自己管理能力を育成していく必要がある。

2 考え方

特別支援学校においては、日々の日常生活の指導の中で担任による継続指導が必要であり、個別に各家庭の状況等を踏まえつつ、児童一人一人に合わせた指導をしていくことが重要である。

- (1) 日常生活の指導の理解を一層深めるために、保護者に学校給食の内容を伝えたり、児童・生徒の家庭での食事内容を把握する。
- (2) 担任、養護教諭、栄養職員によるチーム・ティーチングによる指導を、生活単元学習の45分授業の中で、学期に1回以上実施する。
- (3) 入学時の給食説明会や、授業参観日等の保護者の来校時に試食会を実施する。

3 目標

- (1) 朝ごはんをしっかり食べよう
- (2) バランスよく食べよう
- (3) よく噛んで食べよう
- (4) 作って食べよう

知的障害のある児童・生徒の望ましい食生活や食習慣づくりを早期から行うことが重要である。個別指導計画に基づき継続的に指導を積み上げ、学校と保護者等との連携による「食に関する指導」の充実に努める。

2 知的障害特別支援学校 学校保健計画例

小学部

全体目標		～明るいい心 元気なからだ～ 朝ごはんをしっかりと食べる 好き嫌いなく食べる 肥満を予防する 食べたら歯をみがく											
月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
学校行事	保護者会	遠足	校内宿泊 給食 試食会① 歯みがき指導	保護者会 個人面談	保護者会 災害時 引き渡し訓練 運動会	校外宿泊	音楽鑑賞会 給食 試食会②	保護者会 個人面談	学校祭	校外学習	保護者会 個人面談		
	保健行事	定期健康診断 宿泊前臨時健康診断	定期健康診断 宿泊前臨時健康診断	身体測定	身体測定 宿泊前臨時健康診断	体重測定	体重測定	体重測定	身体測定	体重測定	体重測定	体重測定	
学校医による健康相談													
目標	保健	健康診断をきちんと受けよう	食事の後に歯をみがこう	せっけんで手を洗おう	生活リズムをととのえよう	目を大切にしよう	外遊びをたたくさんしよう	手洗いうがいをしっかりとやろう	窓を開けて換気しよう	心の健康について考えてみよう	1年間の健康生活をふりかえろう		
	給食	好ききらいなく食べよう				おいしく食べよう					楽しく食べよう		
指導内容	日常生活の指導 生活単元	手洗いの指導	排せつの指導 歯みがきの指導										
		定期健康診断事前事後指導	朝ごはんを食べよう 校外宿泊前の保健指導										
組織活動 (保健給食部)	保健調査 職員対象プール前の救急救命法講習の開催 健康診断結果のまとめと事後措置 飲料水の検査 プール水の検査 給食施設検査	健康上特に配慮を要する児童の把握	保護者向け健康講演会の開催 全校対象歯科保健指導（歯科衛生士と連携） 飲料水の検査 室内環境衛生対策 給食施設検査										
		健康診断の結果の評価と今年度の取組について	年間の統計資料作成 今年度の評価と次年度定期健康診断の計画・準備 空気検査 照度検査 給食施設検査										
学校保健委員会	定期健康診断の評価と今年度の取組について	取組内容の経過報告と改善										今年度の評価と次年度の計画	

3 指導事例

1 朝ごはんを食べよう

- ねらい**
- ・朝ごはんを食べることを意識することにより、食生活全体に対する興味・関心をもつ。
 - ・バランスよく組み合わせて食べることが大切であることを知る。
 - ・朝食をきちんととろうとする意欲をもつ。
- 対象**
- ・語彙は少ないが単語や2語文程度で意思表示ができる児童。
 - ・一日の大まかな生活の流れを理解できる児童。
 - ・簡単な言葉を聞き取り、行動することができる児童。

年間計画

1 学期	2 学期	3 学期
・朝食に何を食べたのかを意識するようになる。	・朝食の献立の四つの仲間分けが分かる。 ・四つを食べることを自分の目標にできるようになる。	・朝食の献立をみて、四つの仲間がわかり進んで食べるようになる。 ・四つの仲間の献立を食べてきたことを報告できるようになる。

【9：05～9：45の日常生活の指導 2学期の展開】

9：05～	荷物整理 着替え 係の仕事 ★1. 朝食カードはり（5分個人作業） 課題学習
9：30～ 9：45	朝の会（朝のあいさつ 始まりのあいさつ 名前呼び 日付・曜日・天気の確認） ★2. 健康調べ（5分全員で） 学習予定の確認 給食献立の発表 終わりのあいさつ）

<保護者に求める協力内容：通年>

- ・朝食の摂取(○△一で記録)と食べた料理を生活表に記入する(基準は摂取の有無、量)。
- ・今朝の料理カードを連絡帳に入れる。
(保護者は朝食に用意したすべての料理のカードを持たせる。記入するのは食べたものとする。)
- ・保護者会、連絡帳等機会のあるごとに、保護者に協力を求めていく。

<準備する教材>

個別料理カード（家庭用、学校用）
個別献立ボード

おかずのなかま (ピンク)	やさい、くだもの なかま (黄緑)
ごはんのなかま (薄黄)	スープのなかま (水色)
◎ (自己評価欄)	

10月生活表 5年1組名前

日付	前日寝た時間	起きた時間	朝食	食べたもの	排便時刻	洗顔	歯みがき	健康の記録	担任印
1月	10:30	7:10	△	ふりかけご飯1口	なし	○	○	発作有	㊟
2火	9:30	6:10	○	パン1個、牛乳、たまご、サラダ全	8:00	○	○	良好	㊟
3水									



《今月をふりかえって》

(家庭から)	(学校から)
--------	--------

★ 1 朝食カードはりの展開

A児

B児

C児

教員2と一緒に、持ってきたカードの色合わせをする。

↓

「納豆はどれ？食べてきたのね」と名称を確認する。

D児

朝、食べたものを思い出す（文字をみて）。

4色あるから、元気マークをつけよう。

四つそろえば元気マークだ。

同じ色に合わせる。

元気マークは、つけられない。

★ 2 健康調べの展開

教員1

- ①朝食は食べましたか。②食べた物を発表してください。③四つの色がそろっているのは誰ですか。④(目標を)頑張った人、元気マークをつけてもいい人は誰ですか。

A児

- ②食べたもの全種類を言う。
③自分とDの色がそろっていると言う。
④自分とD。四つ食べたからと言う。

B児

- ①「食べた」と言う。
②食べたものをボードを見て言う。
③みどり色と水色が無いことに気付く。

C児

- ①手を挙げる。
②指さしをして言う。
③色の枠に空きがあることを知る。

D児

- ①手を挙げる。
②教員2と一緒にカードを見て言う。

教員1

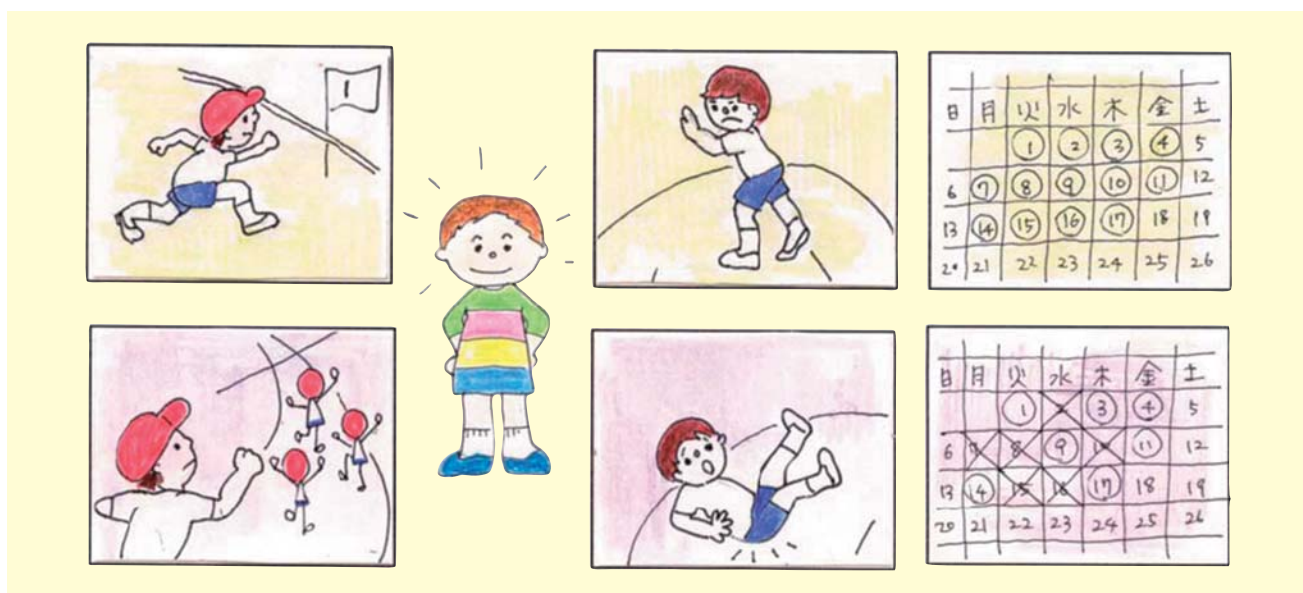
四つの色の枠に、4枚の食べ物カードがはれると、元気マークをはれること。四つの色の食べ物を食べてくること=元気でいられること、を伝える。(それぞれのよかったところも評価する。)

2 バランスよく食べよう

ねらい 4色そろえて食べることが大切であることを知る。

主な学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> ○なりたい自分に気付く。 ・絵カードから選択する。 ○「4色」を意識して食べることが必要であることに気付く。 ・説明を聞く。 ・給食の料理カードを色分けする。 ・献立をつくる。(料理カードを四つそろえる) ・自分で立てた献立を発表する。 ○朝食も夕食も4色あることが必要であることに気付く。 ・説明を聞き、選択でこたえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習や生活の中から児童があこがれるイメージを絵で示す。 ・あこがれる自分になるには、元気パワーが必要であることへの理解を導く。 ・元気パワーには、4色が必要であることへの理解を導く。 ・色の意味を説明する。(血や肉や骨のもと…ピンク色、体の調子を整える…緑色、体を動かすエネルギーのもと…黄色、栄養たっぷり汁物…水色) ・給食にはいつも4色があることへの気付きを導く。 ・料理カードの裏には対応する色をつけておく。 ・献立ができたなら、料理カードを裏にして4色があるか自分で確認するように導く。 ・元気カードをつけて評価する。 ・朝食や夕食の献立を数例提示し、4色と元気カードを対応させて話す。 ・健康調べで毎回元気カードをはりたいという気持ちを引き出す。 	<p>提示する絵カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かけっこで1番と4番の絵 ○友達に相撲で勝った絵と友達に投げられた絵 ○カレンダーに病気休みマークの多くある絵と全部出席マークのついたカレンダーの絵 <ul style="list-style-type: none"> ・元気カード ・色説明カード ・料理カード(給食写真) ・個人用献立ボード ・個人用料理絵カード <p>→授業参観、保護者会、給食試食会で保護者の理解を得る</p>

評価の観点	本時の評価規準
意欲・関心・態度	毎日元気で活動できる自分であろうとする。
技能・表現	自分で作った献立を発表することができる。
知識・理解	色と料理が対応していることが分かる。 4色の食べ物を全部食べることが健康であることにつながる事が分かる。 朝食、夕食の献立も4色そろっていることが分かる。
思考・判断	色と料理を対応させて、献立をつくるように考えている。

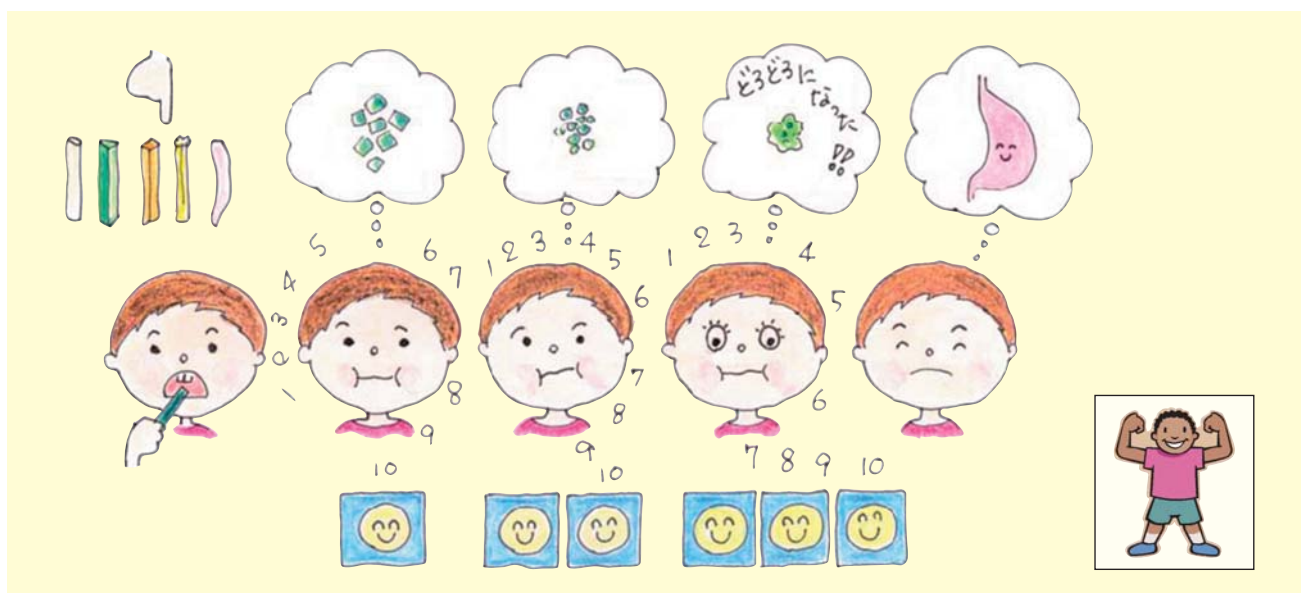


3 よくかんで食べよう

ねらい かむことの大切さを知る。

主な学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> ○よくかむことの大切さを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・スティックパンを数えながら（数えてもらいながら）かむ。 ・見本や体験で、かむ回数によって食べ物の大きさが違ってくことを知る。 ・かむことが大切であることの説明を絵を見ながら聞く。 ○多くかむことを意識する。 <ul style="list-style-type: none"> ・各自好きな食材を選ぶ。 ・10回かんでニコニコシールを1枚をはるようになる。 ・かんだ回数のシールをワークシートにはる。 ○毎日の食事でたくさんかむことが必要であることを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・給食のときにかむ回数の目標を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1回・3回・10回それぞれかんだ時の大きさを模型や手鏡で見るように指導する。 ・唾液がまざりどろどろ状態に変わることを意識できるように指導する。 ・おなかの中の状態、歯の効用を描いた絵を示しながら話すようにする。 ・口腔内の食べ物の形態や微妙な味の変化にも触れるようにする。 ・3枚のニコニコシールを目標にできるように指導する。 ・かんだ回数を発表するようにし、かむ数の意識づけを導く。 ・ニコニコシールが5枚あると元気カードをはることができることを話し、日常的に多くかんでから飲み込もうという意識づけを導く。 ・給食のとき、目標カードを目前に置くようにしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の模型、ビニール袋、スティックパン ・手鏡（児童数） ・スティックパン ・おなかの中の絵 ・かむことの効用の絵 ・りんご、きゅうり、にんじん、フライドポテト、いもけんぴ ・ワークシートとシール（見本用、個人用） ・元気カード ・数字（10回、20回、30回）カード <p>→毎日の歯磨き指導にもつなげる</p>

評価の観点	本時の評価規準
意欲・関心・態度	学習の内容に関心を持ち、かむことが大切であることを知ろうとする。
技能・表現	給食のときのかむ目標を決めることができる。
知識・理解	多くかむことを意識してかむことができる。 かんだ回数を発表することができる。 どろどろになることが大事であることが分かる。
思考・判断	かむ回数によって食べ物の大きさが違ってくると考えている。

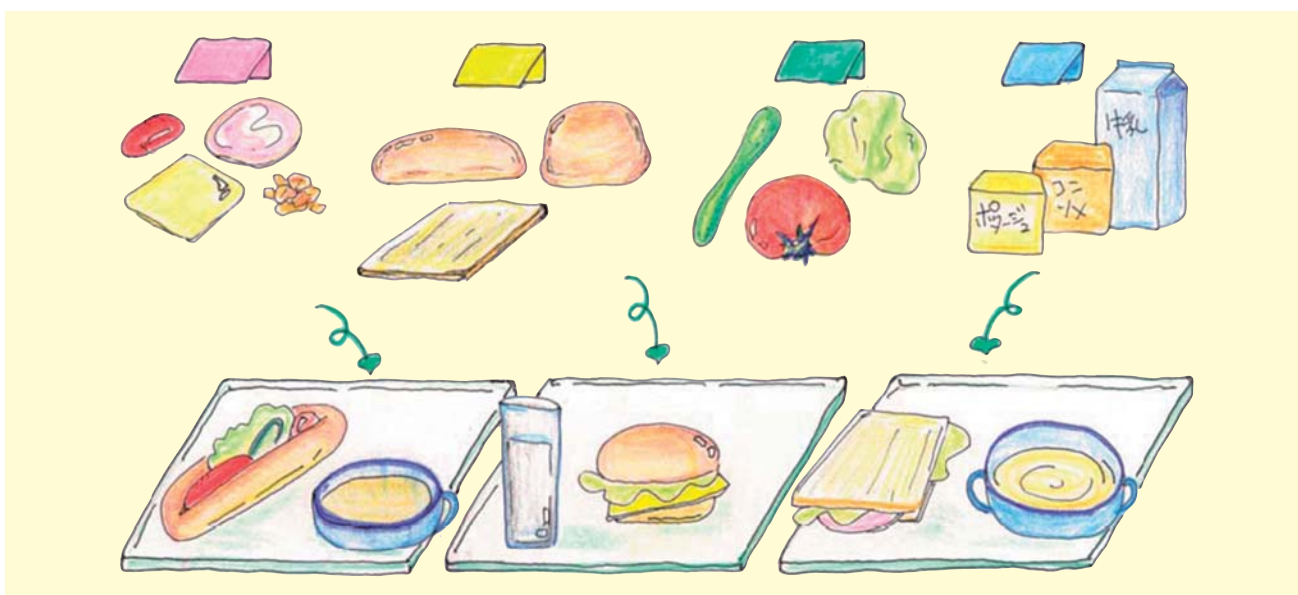


4 作って食べよう

ねらい 4色を意識して献立を作り、残さず良くかんで食べることが大切であることを知る。

主な学習活動	指導上の留意点	教材・資料
<ul style="list-style-type: none"> ○お楽しみ会食でドッグパンとスープを作ることを知る。 ・ドッグパンの材料と作り方を知る。 ・組合せを食材カードで作る。 ・買うものの分担をする。 ・スーパーで買い物をする。 ○会食準備 <ul style="list-style-type: none"> ・買ってきた食材を並べる。 ・色に分けて置く。 ・自分のトレーに4色がそろるようにそろえる。 ○残さず、良くかんで食べることも大切であることを知る。 ・会食 ・片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間のまとめとして、4色そろった献立を皆で協力して作る。分担して準備をし、自分で選んで4色そろった献立にするこの理解を導く。 ・四つの種類があること、四つの食材のそれぞれから1つずつを選ぶことの理解を食材カードを用いて導く。 ・一人2品を選ぶように指導する。お金を渡す。(買い物については略) ・四つのコーナーを色で違いが分かるようにする。 ・食材カード(裏側：色別)も用意し、分別に不安な児童が見ることができるようにする。 ・4択が難しい場合は、2択にして「どっち」とたずねるようにする。 ・1, 2学期のキャラクター絵を活用し、食べるときに気をつけることを思い出すように導く。 ・黄緑色はおかわりしてもよいこととする、など量にも触れるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材カード ・料理カード ・食材 ☆ウインナー・シーチキン・ハム・チーズ ☆レタス・きゅうり・トマト ☆コーンスープ・コンソメスープ・牛乳 ☆ドッグパン・バーガーパン・食パン ・1, 2学期に使用した絵カード ・手順カード(家庭で一人でも作ることができるよう持ち帰る) →セレクト給食へ →保護者会で成果を聞き取る

評価の観点	本時の評価規準
意欲・関心・態度	学習の内容に関心をもち、お楽しみ会の献立を皆で協力して作るうとする。
技能・表現	食材をパンにはさむことができる。
知識・理解	4色をそろえることが分かる。 黄緑色のコーナーのものは、たくさん食べてもよいことが分かる。
思考・判断	4色を意識して献立を選択している。



4 指導事例

給食試食会開催時を利用して、「朝食の大切さ」について話し、「日常生活の指導」で取り組んでいる朝食の料理カードへの協力を求めていく。

ねらい 保護者に朝食の大切さや学校給食について理解してもらい、学校と家庭とが協力して児童のよりよい食生活をめざす。

内容

流れ	内容	資料等
・給食時の児童の様子	・あらかじめ、給食時の様子を撮影しておき、担当が説明しながら見せる。	・ビデオ、モニター
・給食について	・栄養職員が、学校給食の特徴と学校で取り組んでいる食に関する指導の内容を説明する。	・学校給食のしおり
・日常生活の指導について	・担当が日常生活の指導について説明する。	・指導で使う料理カードと献立ボード
・朝食について	・栄養職員が朝食の大切さや、どんな朝食がよいか説明する。 ・「手早くできる朝食のメニュー」について、参考例を挙げ、なるべく負担のかからない朝食を提案する。	・日常生活指導の朝食カード ・朝食のメニュー参考例
・朝食についてのまとめ	・「ごはん・おかず・野菜・汁物」がそろった朝食を食べて、元気マークがいっぱいつくように促す。また、朝食の料理カードへの協力もお願いする。	
・給食試食	・クラスで児童と一緒に試食してもらおう。質問には、担任や栄養職員がその都度答える。	・給食
・アンケート	・試食後アンケートに答えてもらう。	・アンケート用紙

朝ごはんを食べよう！

「時間がないから…」「面倒だから…」と朝ごはんを食べないででかけることはありませんか？

朝ごはんは、一日を心身ともに快調にスタートさせるのに欠かせない食事です。お子さんの健康を守るためにも、ぜひ、朝ごはんを食べてでかけることを習慣にしましょう。

手軽にできる朝食献立

でかける日の朝は、誰でも忙しいもの。でも、なるべく主食・主菜・副菜・汁物の4品はそろえて食べてほしいと思います。そんなときのために、手軽に手早くできる料理を御紹介します。

《ブロッコリー入りスクランブルエッグ》

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、固めにゆでておく。
- ②卵を割りほぐし、塩、こしょうで調味する。
- ③フライパンに油を熱し①を軽くいため、②を流し入れ、へらで大きく混ぜながら火を通す。

一口メモ

ブロッコリーは前日ゆでて、冷蔵庫へ。または冷凍食品を利用して良いでしょう。