

学校給食を生きた教材として活用した食育の推進

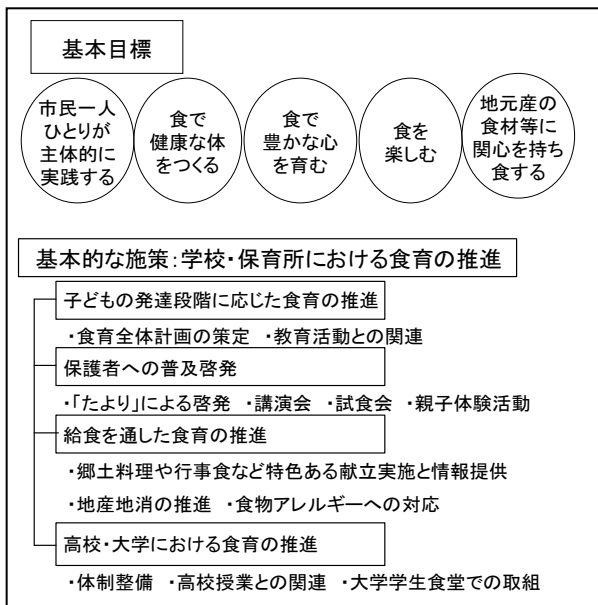
いわき市立小名浜学校給食共同調理場 小泉 弘子
 いわき市立 常磐学校給食共同調理場 橋本恵久子
 いわき市立 四倉学校給食共同調理場 櫻井 長子

1

児童生徒の実態

(1) いわき市における食育推進の現状

いわき市では、市の地域特性や実情等に即した食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくための指針として「いわき市食育推進計画」が策定されている。目標、施策は以下のとおりである。

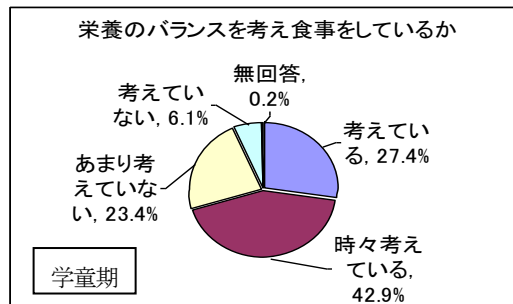


(2) 児童生徒の実態

いわき市が行った調査では栄養バランスを考えていない、あまり考えていないと回答した児童生徒は3割であり、各給食センター共通の実態として給食のご飯や野菜の残滓が多いことがあげられる。児童生徒は、洋風や中華風のものをお好む傾向にあり、和風の献立が残る。

市が開催した食育座談会では郷土料理や行

事食が伝承されていないという意見があった。児童生徒は家庭で食べ慣れないものを残す傾向にある。



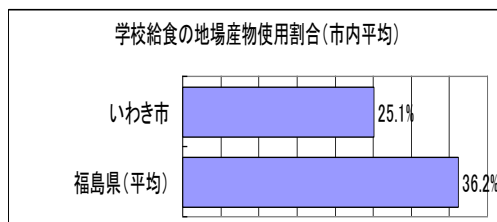
資料：「健康いわき21」中評価アンケート結果より

(3) いわき市の食育推進上の課題

① 献立作成上の課題

以下のような献立作成上の制約があるため生きた教材となる献立の見直しや調理の工夫を行う必要がある。

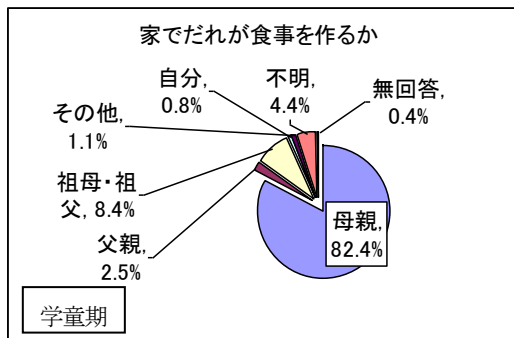
- 受配校が多く配送開始時間が早いため、調理時間が短い。
- 配送容器が限られている。(汁用食缶、フライ缶のみ)
- 施設や作業人数の関係で焼く、蒸す、揚げるという調理がすべての給食人員に対して行うことができないため、1日の献立が小・中学校別になり、作業内容を多様に組み合わせる必要がある。
- 大量であるため野菜処理に時間がかかり、野菜の使用量、使用品目が限られる。
- 地場産物の活用割合が低い。(下図)



<平成19年度学校給食における地場産物の活用状況調査より>

②学校、家庭、地域との連携における課題

受配校が14校から20校あり、広域に所在しており、多くの学校と連携を図る手段が必要である。また、家での食事作りは、8割が母親と回答しているため、母親に対する食情報の提供が求められている。子どもたちの家庭での食事が望ましい内容となるよう家庭への啓発の方策として、保護者試食会、講演会などの機会はあるが、多くの保護者への啓発手段である給食だよりの発行回数が、学期1回と少なく情報の提供が十分でない。



(資料:「健康 わき21」中間評価アンケート結果より)

2 重点目標

児童生徒の実態や受配校の食育全体計画、いわき市食育推進計画の目標を踏まえ、次のように重点目標を設定した。

- ① 健康を考えた食事や食材のとり方を実践する態度を育成する。
- ② 地産地消を推進し、「感謝の心」「郷土愛」を育む。

上記の目標に迫るため次のような視点で実践することとした。

- 視点1 生きた教材として学校給食を活用し、給食時間の指導や授業内容の充実を図る。
- 視点2 受配校および家庭と共同調理場の連携を強化する手だてを工夫する。
- 視点3 地域の教育力を活用することができるよう、地域との連携を図る。

3 実践内容



(1)小名浜学校給食共同調理場

①視点1 献立の工夫と授業での活用

昨年度までは、配食する食器の関係から「大きいおかず・小さいおかず」と分けていたが、給食を「生きた教材」とするため、月1回だが献立改善を行い「日本型食生活の日」とし「主食・主菜・副菜・汁物」の形態化を図り、給食を「生きた教材」として授業で活用できるようにした。

<授業実施例> 学級活動 小学校5学年

「身体によい食事のとり方を考えよう」

気づく	<ul style="list-style-type: none"> これまでの食生活を振り返り、自由に料理カードで選ぶ紙上バイキングをする。(資料:文科省学習教材)
深める	<ul style="list-style-type: none"> 身体によい食事のとり方について知る。 ※栄養教諭による支援 「主食・主菜・副菜」について知り、その組み合わせや量によって栄養バランスがよくなることを知る。 給食で食事形態を確認する。 選んだ料理を振り返り、改善を図る。 
まとめる	<ul style="list-style-type: none"> これからの食事で気をつけることや大切なことをまとめ、発表する。 

<事後>保護者にもワークシートにより、健康によい食事のとり方を啓発した。

②視点2 調理場と受配校をつなぐ工夫

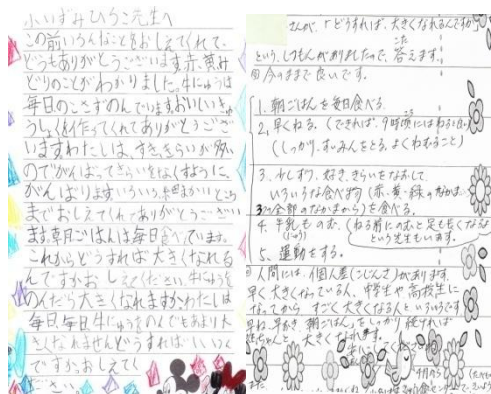
給食共同調理場では、児童生徒との直接の交流の機会は少ない。そこで、「給食ポスト」を

設置し、給食時間の訪問の機会をとらえ、質問等に答えることとした。給食を生きた教材とするためのQ&Aや、食に関する授業後の質問、食材の産地に関する質問等、昼の放送活用や学級を訪問し、回答しながら指導を行っている。

また、給食ポストに寄せられた、健康を考えた食事のとり方等、内容によっては個別にお便りを返すことにより、個別対応の指導も行っている。

＜質問の例＞ 2年生児童からの

「食育で学習したこと
(早寝・早起き・朝ごはん
そして牛乳も飲んでい
る)を
実践しているが、大き
なれないのはなぜか。」



③視点3 地域の教育力の活用

ア 伝統食の体験学習

地域の11機関の協力のもと、いわき市の郷土料理「さんまみれ汁」の体験学習を行った。旬の食べ物のおいしさ、郷土料理のよさを知り、伝統食を継承していくことの大切さを学ぶことができ、「感謝の心」「郷土愛」を育む機会となった。



＜授業実施例1＞ 総合的な学習の時間

中学校1学年「伝統食を伝えよう」
地域の人材による講話の実施

講話1「日本の食糧自給率について」

福島農政事務所

講話2「地産地消について」

県青年農業者

講話3「エコクッキングについて」

東部ガス

＜授業実施例2＞総合的な学習の時間

中学校1学年 調理実習

「郷土料理をつくろう」

気づく	地域の関係者3人から講話を聞き、郷土料理の良さ、伝統食の大切さを知る。
深める	「郷土料理をつくろう」(栄養教諭) ・ごはん・さんまみれ汁・漬物 ①いわき市小名浜港で水揚げされたさんまを使用し、デモンストレーションで3枚に下ろし、すり鉢ですり身にする。 ②生徒が班毎に分かれ、調理する。 ③会食・後片づけをする。
まとめる	地域の教育力を生かした郷土料理の体験学習により、いわきの良さを再確認し、伝統食を伝え、今後の食生活に役立てる。



＜事後＞お礼の手紙・壁新聞にまとめる。

学習成果を発表する。

イ 生産者・調理員・食べる人をつなぐ「感謝の心」を育む食育

食べ物のつながりを知る機会が少ないため、地産地消の推進

により顔の見える給食の実践を通して「生きた教材」とする給食を行った。





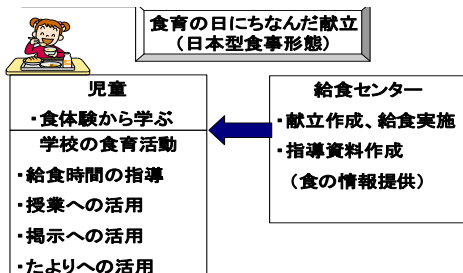
また、地産地消推進会議を開催し、生産者・流通業者の協力のもと地産地消の方策を示す指導資料を作成した。にんじん生産者が10アールの畑で給食用にんじん(総使用量4,300kg 6月100%供給(2.8t) 5月50% 7月17%)を計画栽培し、所長・栄養教諭・学校栄養職員が農家訪問して依頼や生育状況の確認をした。さらに葉付きのにんじんを提供してもらい、小学校の給食時間に指導し、後日食育の日の指導資料や学校での掲示資料を配付した。

(2) 常磐学校給食共同調理場

①視点1 日本型食生活の提供

受配校は学校目標や教育活動は異なるが、同じ給食を食べるといった共通点がある。大規模共同調理場が食育に関わるためには、献立を核とする取組みが効果的と考えられる。そこで、「食育の日にちなんだ献立」として、主食、主菜、副菜、汁物の日本型食事形態の献立を実施し、給食時間の指導や授業での活用を行った。また、給食時間の指導を強化するため、担任教師に役立つよう指導資料を提供している。

＜食育の日にちなんだ献立による食育推進構想＞

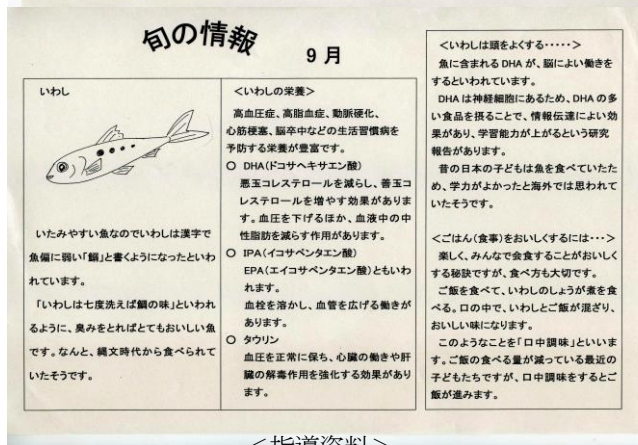
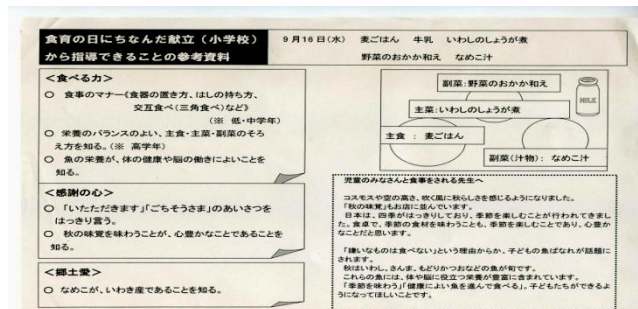


＜給食の時間の指導事例＞9月の献立の指導



献立：ご飯 牛乳
いわししょうが煮
野菜のおかか和え
なめこ汁

目標	指導内容
食べる力	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナー※小学校低・中学年重点(食器のおき方、正しいはしの持ち方、交互食べ) 主食・主菜・副菜・汁物のそろえ方※小学校高学年重点 健康や脳の働きによい魚の栄養
感謝の心	<ul style="list-style-type: none"> あいさつの意味 はっきりとしたあいさつ 秋の味覚への感謝
郷土愛	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜、なめこなど地元産食材の理解



＜指導資料＞

②視点2 受配校・家庭との連携

共同調理場と受配校を結ぶ手段として、インターネット(電子メール)を活用し、情報提供を行っている

<情報提供の例>

- 共同調理場と連携した年間指導計画（雛形）
- 保護者向け給食だより（毎月）
- 掲示用栄養だより（クイズ形式）
- 教材や指導資料（新1年生用食器の置き方など）

写真などカラー印刷物も学校で必要な枚数を印刷し掲示などに活用している。保護者に向けたよりも学校で増す刷りし、家庭へ配付されている。

③視点3 地域の教育力の活用

ア 地域の地産地消推進団体との連携

地元で生産される食材を使用した給食をとおして、地元の農業、水産業についての知識をもち、地産地消についての理解を深めることを目的として、地元産の食材を多く使用した地産地消献立を実施した。献立作成にあたり、地域の地産地消推進団体と連携し、メンバーである料理長との協力で、地元の食材を使用した献立を行った。（いわき産品使用率：1回目38%（6品目）、2回目31%（5品目※食品数ベース）

家庭へも地産地消啓発のため、地産地消献立のレシピと地産地消の意義を記載した給食だよりを配付した。

<献立の例>いわき産さんまハンバーグ・地元の野菜使用ソースかけ



また、食べ物
の生産や流通など「食」
に関わる方々と接すること
により、生産

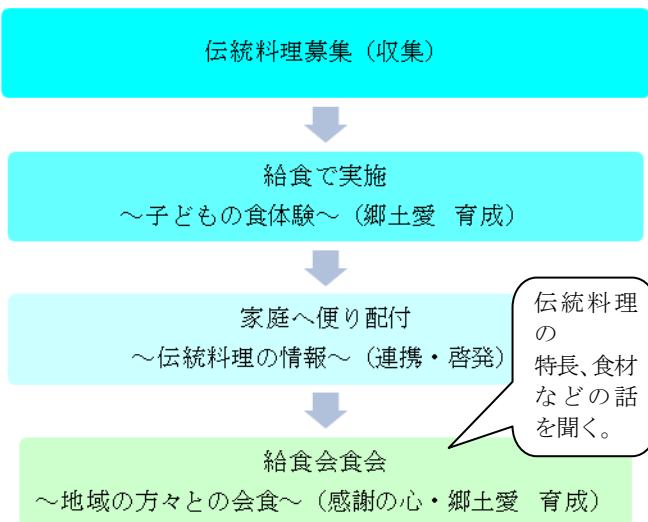


についての理解を深め、食べ物を供給してくれることへの感謝する心を育てる目的で、地産地消推進団体メンバーと児童との給食の会食会を実施した。

イ 伝統料理継承のための取組み

地域の食文化を探り、昔から食べられてきた料理を給食で実施し、子どもたちに食体験させるため、地域の方々より伝統料理や子どもに伝えたい料理を募集した。

募集は公民館に協力を依頼し、募集ポスターと応募用紙を設置し行った。その後、家庭へも給食たよりにレシピを掲載し、伝統料理について知らせた。



また、地域の食文化について興味関心が高まるよう、料理を応募して下さった地域の方と会食した。



ぜんまいの炒め煮

(3) 四倉学校給食共同調理場

①視点1 バランスのよい献立の活用

学校給食訪問時の様子から、煮物や炒め煮などの野菜を配食せず、残滓となる傾向がみられた。また、「朝ごはんのアンケート」結果によると、朝食の内容は、主食のみ、主食・主菜、主食・副菜の組み合わせが53%であった。今年度は、児童生徒が、主食・主菜・副菜（汁物）のバランスのよい献立を給食で見て、食べて、さらに保護者が、便り等で情報収集することをおして、家庭・地域での食につなげることを目指し給食を実施している。

<授業実施例1> 学級活動 中学校1学年
「食べ方、暮らし方で健康に～見直そう！

朝ごはん内容～

気づく	<ul style="list-style-type: none"> ・保健室からみた生徒の朝ごはん摂取の現状を伝える。(養護教諭) ・朝食摂取の現状を知り、本時の学習課題を確認する。(教諭)
深める	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立から、主食・主菜・副菜（汁物）の栄養バランスと朝食の重要性について知り、自らが朝食の問題点に気づき、改善のための必要な手だてを知る。(栄養教諭) ・代表生徒の朝食内容を見て、栄養のバランスを良くするための改善点を話し合う。 ・今朝の朝食内容を想起し、自分の朝食の内容を振り返り、改善の手立てを記入する。また、自分で作ったものは赤ペンで記入する。 ・レベルアップのための手立てや明日の実践への手だてを発表する。
まとめる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が実践可能な手立てを発表し、今後の朝食への取組みについて見通しを持つ。

また、献立名が「ソフトめん」「わかめかけ汁」「中華ソフトめん」のように、「めん」と「かけ汁」という表記で作成していたが、「わかめう

どん」「とんこつラーメン」と理解していることが望ましいと考え、献立表の表記を「わかめうどん（ソフトめん）」・「とんこつラーメン（中華ソフトめん）」とした。「くだもの」についても「いちご」「りんご」と表記し、授業の情報資料として活用できるよう献立表を工夫している。

23	火	にんじん 牛乳 白玉みそ雑煮 厚揚げ卵 里わかめの惣菜	牛乳 ぶり肉 ねぎ 卵 里わかめ ぶり肉 さつまいも	にんじん 日本豆腐 里芋 さとう 米油	にんじん じゃがいも だいこん 厚揚げ にんじん こんにゃく しいたけ	牛 専
24	水	とんこつラーメン(中華めん) 牛乳 花ごやせ(2) 1/4ナ	ぶり肉 牛乳 花ご 中華めん さとう	米油 小豆粉 やまいも でんぷん 油	にんじん じゃがいも じゃし 白菜 コーン きくらげ たら 厚揚げ キャベツ 1/4ナ	中 花
25	木	日本型食生活の日(毎週木曜日) 鶏ごぼん 牛乳 苺め汁 さんま(1)パンプのあらしりかけ チーズ	牛乳 豆腐 ぶり さんま 卵 チーズ	ごぼん 大葉 パン粉 でんぷん 米油 さとう	なめこ 厚揚げ にんじん ごまごぼん しょうが 厚揚げ ゆいこん	牛 卵 チ
26	金	バターロール チーズ とり肉とじゃがいものスープ	チーズ 牛乳 ぶり肉 卵 スキムミルク 煮めうめ	パン じゃがいも 小豆粉 でんぷん 油 バター	厚揚げ にんじん ほうれんそう セロリ マッシュルーム トマト	バ 汁

共同調理場周辺は、田畑が多く米や野菜・果物などが生産されているが、児童生徒は食材によっては食べた経験が少ないという実態が学校訪問の給食会食時にわかった。そこで、地元食材のいちじく、里芋、紫芋等を献立に取り入れた。特に、いちじくは、手作りいちじくジャムとして活用した。

②視点2 情報発信の工夫

地元食材であることを献立表に明記し、児童生徒及び家庭が地元食材について、意識できるようにしている。

③視点3 地元食材・人材の活用

ア 児童による地元食材を生かした給食献立の作成

学級活動で地元の食材を使った伝統食のよさから自己の食生活を見直す授業を実施した。

<授業実践例>学級活動 小学校6学年

「伝統食のよさから自分の食生活を見直そう」

気づく	・日常食べている煮物と、自分が好んで食べている食べ物との比較をすることにより、煮物のよさについて気づく。
深める	・健康な体をつくるための大切な食べ物について知る。(栄養教諭) ・「まごはやさしい」について知る。 ※まごはやさしいは、医学博士吉村裕之氏が提唱 ・自分の家庭の煮物について班で共通の食材を見つけ、発表し、食材を分類し、健康によいことを知る。
まとめ	・これから健康な体をつくるために、自分で実践することを発表する。 ・次回の家庭科の時間に、「煮物について」学習することを伝える。

<事後>家庭科で学級担任が「地域の食材を生かした煮物の献立」について授業を実施した。地元大野地区の野菜や芋を入れた煮物を「玉山煮」と名付け、給食の献立に取り入れてもらうことにした。

イ 学校訪問の昼食時間を活用した交流会食

受配校への学校訪問は、年間計画に基づき、各学校年1回実施している。この訪問は学校と共同調理場の共通理解の場として重要である。その際、調理員等との交流給食を実施した。直接会話することにより、心の距離感が短くなり感謝の心を育む場となっている。

4 成果と課題

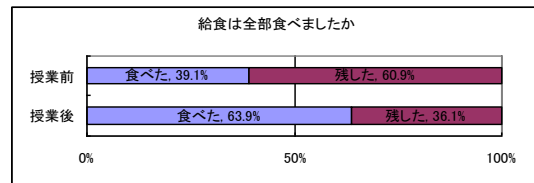
(1) 成果

①視点1について

主菜、副菜という言葉が聞けるようになり、毎日の生活において、栄養のバランスのとれた食事を意識する姿が見られるようになった。

また、日本型食生活の日は定着してきており、生きた教材として、給食を生かした授業によって「苦手な食べ物も、まずは一口食べてみよう」という児童の姿が見られ、給食の食べ方に対する調査から効果が認められた。

「食育の日にちなんだ献立」の残滓は、4月と10月を比較すると約20%減少した。指導によりご飯や野菜、魚といった普段残りがちな食材も食べるようになってきている。



②視点2について

情報提供の充実により、学校の給食掲示コーナーが充実した。イントラネットの活用で給食たよりの配付が可能になった。

③視点3について

地域のネットワークを生かした郷土食づくりの体験活動と給食献立から「感謝の心」「郷土愛」を育むことができた。

地産地消献立の取組みにより児童生徒の地元食材への関心は高まり、地場産物に関する質問が多く寄せられている。また、献立の工夫で、地産地消率が向上している。野菜の活用により地域に関心が高くなり、給食時の会話の内容にも広がりが出てきている。

(2) 課題

受配校の共通理解を図るため、市食育推進計画を活用して、共同調理場の食育指導計画や学校の食育年間指導計画を整備し、同一歩調のもと食育を推進したい。また、授業後の継続指導による定着を目指し学校の食育推進コーディネーターとの支援体制を構築していきたい。

地産地消をさらに推進するため、計画的作付け等について、農家・JA・行政・卸売市場との連携を強化していきたい。