

家庭・地域と連携した食育の推進

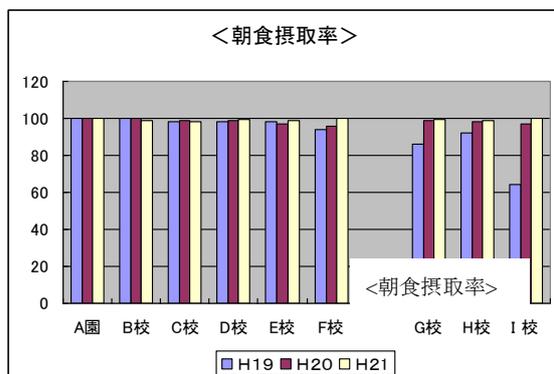
～地域の教育力を活用して～

西郷村学校給食センター栄養教諭 遠藤則子

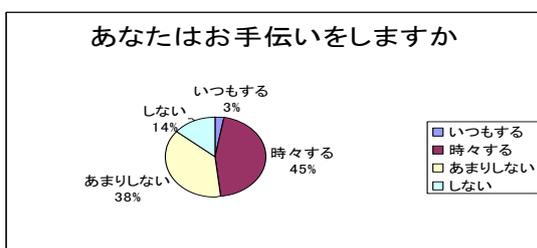
1 児童生徒の実態

(1) 西郷村の食育

西郷村では、平成17年度より文部科学省委託事業を受け、学校・給食センター・家庭との連携を図りながら「健康と命の大切さ」を学ぶ絶好の機会と捉え、食育を推進してきた。村健康教育スローガン「早おき、あいさつ、朝ごはん」の定着を掲げ、幼稚園、小・中学校において食育の充実に取り組んできた結果、村内全体の朝食摂取率は、平成19年度92%平成21年度99%と確実に向上している。



また、西郷村食育検討委員会及び食育推進委員会を組織し、「にしごうマクロビ給食」を核として、生産者で組織する西郷村学校給食協会から届く地元の野菜や地域の食材を生かし、和食を中心とした望ましい食習慣の形成と風土に根ざした食文化の継承を目指して、食育を積極的に推進している。



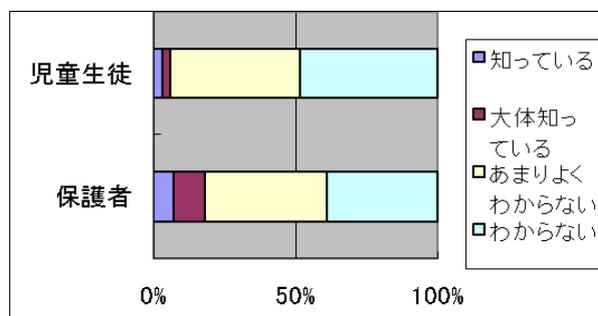
にしごうマクロビ給食の特色

- ① 胚芽米に、麦や黒米や雑穀等を入れた**ご飯を週4回**食べています。
- ② 魚や野菜や大豆や豆製品が豊富に入った**和食中心のおかず**を食べています。
- ③ 学校給食協会や学校農園でとれた新鮮で安全な野菜を積極的に取り入れて、**地産地消**をすすめています。
- ④ スルメや小魚など歯やあごを丈夫にする**カミカミ食材**が毎日ついています。

(2) 児童生徒の実態

児童生徒は、食に対する関心が高く、西郷村少年の主張大会において「ありがとう、にしごうマクロビ給食」と題して発表し、最優秀賞になる児童や県主催「わたしが作る朝ごはんコンテスト」には多数参加して学校賞を受賞したり、優良賞やアイデア賞を受賞したりする児童もいる。また、村主催の「一食分の料理を作ろう」や「朝食コンクール」には毎年600点近い応募がある。

食に関心のある児童生徒が多い反面、工夫された「にしごうマクロビ給食」が身近あまり、そのよさが十分理解されておらず、自己の食生活の改善につなげたり、家庭で手伝う割合が低かったりするなど、郷土愛の育成や実践力の育成が課題となっている。



<マクロビ給食を知っていますか>

2 重点目標

(1) 郷土愛の育成

地域でとれた食材を学校給食の中で活用したり、和食を中心とした西郷村の特色ある学校給食「にしごうマクロビ給食」を授業等において積極的に活用したりして、地域の教育力を教育活動に活用することにより郷土愛を育む。

(2) 食べる力の育成

村の食育に関するコンクールを生かしたり、作る活動を取り入れた学校給食を効果的に活用したりすることにより、望ましい食生活を実践していく力を育成する。

3 実践内容

(1) にしごうマクロビ給食や地産地消等地域の教育力の活用による郷土愛の育成

① 実践計画

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々に感謝する心を育み、地域の産物や食文化、食にかかわる歴史を理解し、尊重する心を持たせることができるよう、給食センターから食育計画を各受配校に配し、郷土愛の育成に努めた。

テーマ	内容・計画
テーマ1	<p>学校給食を生きた教材として活用し、食に関する理解を充実させる。</p> <p>(1) 市内・中学校において決定した食育全体計画に基づき、年次計画「学校給食実践」の目標を密にして授業内容に十分配慮しつつ、次の三つの「力」を育成するようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 学習活動、遊戯、総合的な学習の時間等を通して、家庭や友だちと一緒に楽しく食事を味わって食べること、食事作りや準備、食生活や健康に主体的にかかわる「食べる力」を育成する。 ② 西郷村の自然や人々のふれあいのなかで、自然の恵み、いのちの大切さ、食に因りて橋をわたる人々の「感謝の心」を育成する。 ③ 地域で生産される食材や料理などの価値を知り、風土に根ざした食文化を理解し、「郷土愛」の心を育成する。 <p>(2) 各学校では「食の年間指導計画」に基づき、校内における食の指導の充実を図ると共に、研修活動や食育フェスティバル等への参加指導をしつつ、健康教育の充実を目指す。病、文部科学省発行の「食生活学習教材」および「食に関する指導の手引き」を参照しながらすすめる。</p>
テーマ2	<p>給食産物の活用又は郷土料理・伝統料理を積極的に取り入れる</p> <p>(1) 学校給食センターを核とし、学校・家庭・地域と連携し、地域に根ざした学校給食メニューを開発する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 子どもたちの肥満やむし歯など健康問題の解決のために、特色ある「にしごうマクロビ給食」をさらに推進し、食育のよさを定着させる。 ② 特色ある給食の定実のために、実や健康食育の活用を促り、学校給食協力会や「A・材調・食調・栄養員研修会」と連携し、地域食材の導入を計画的に実施できるようにする。 ・学校給食協力会との連携 ・学校給食センターでの年間給食メニューの作成 <p>(2) 地域産物を生かしたメニューを開発し、新しい給食を開発したメニューを研究する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 地域産物を生かしたオリジナルメニューを開発し、新しい給食を開発したメニューを研究する。 ② 学校給食で取組んだ野菜等を積極的に販売の中に取り入れる。 ③ 料理コンクールや親子料理教室を通して、郷土食や伝統料理の理解を試みる。
テーマ3	<p>家庭、地域への効果的な普及啓蒙を行う</p> <p>(1) 西郷村全体を通じて家庭や地域へ、食育の実践を促す。様々な機会を通して実践化する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 親子食育料理教室の実施（全学年） ② 児童・生徒対象一食分の料理コンクールの実施（学校給食週刊に予定） ③ 村の行事、各学校行事や地域教育懇話会などで食育講演会を実施する。 ④ 村広域圏や村内各家庭に取りつけられている防災訓練を利用して今日のメニューの紹介や「にしごうマクロビ給食」の紹介など、食育の取り組み状況を知らせることにし、全家庭に食育への理解を促すようにする。 ⑤ 学校給食センターから発行する毎月の給食だより「センターからこんにちは」や各学校での食育だより、保護だよりを通して、給食使用食材の状況や実施調査の結果、各学校での食育の取り組みを全家庭に知らせていく。 ⑥ 県内地域全体での食育事業への協力を積極的にすすめていく。

実施時期	①テーマ1	②テーマ2	③テーマ3
4月	年度教師による食の指導	—	—
5月	第1回食育推進委員会	地域の食材を活用した食品の開発	—
6月	第1回食育検討委員会 食育講演会 (村文化センター)	生産者との調整	第1回アットメニュー調査の実施
7月 8月	健康教室	郷土食の発展	第1回親子食育料理教室の実施 (保健福祉センター)
9月	食料関係授業 (西郷第二中学校) 設立研究委員会開催	オリジナルメニューの開発	—
10月	—	学校給食の活用	—
11月	食料関係授業 (西郷第二中学校) 設立研究委員会開催	学校給食の活用	第2回親子食育料理教室の実施 (西郷第二中学校)
12月	健康教室 全県連絡協議会参加	学校給食の活用	第2回アットメニュー調査の実施
1月	—	—	児童生徒対象「一食分の食事を作ろう」料理コンクール（西郷小学校）
2月	第2回食育推進委員会 (村文化センター)	—	—

② 郷土愛を育む授業の実施

ア 家庭科

資料2

小学校の「朝ごはんにあうおかずを作ろう」や中学校の「地域の食材を使って調理しよう」等の家庭科の授業において、地域でとれる食材や、地産地消を生かした郷土食について調べ、郷土愛を育てる機会としている。その際、「にしごうマクロビ給食」のよさを生かしながら授業を進めている。

《中学校技術・家庭科家庭分野の実践例》

<ねらい> 追原そばの特徴がわかり、そば打ち名人の指導でそばを打つことができる。
<展開>

段階	学習活動・内容	時間形態	・教師の支援など
気づく	1 本時の目標を確認する 2 調べたことを発表する	5分 一斉	・そばの花の写真を見せ、興味を持たせる。 ・追原そばを調べた班を発表をさせる。
深める	3 ゲストティーチャーの話 を聞く 4 そば打ちを体験する 5 試食する。	5 70 10 班	・ゲストティーチャーを紹介し、講習を始める。 ・グループに分かれて作業をさせ、T1、T2が補助につく。 ・できたらを試食できるようにする。
まとめる	6 後片付けをする 7 本時のまとめをする	10 一斉	・講師の先生に質問をし、答えていただく。 ・そばを使った料理についてT2の話聞く。

イ 学級活動

資料3

給食には地元の農家の方が野菜を届けていて新鮮で安全・安心な食材が使われていることを見習う生徒は知っている。小学校の「感謝

して食べよう」や中学校の「身近な食を見直そう」の授業では、生産者の野菜作りの苦労を聞いたり、一緒に活動したりすることにより感謝の気持ちを持ち、残さないで食べる態度や地場産物への理解を深めさせている。

《小学校学級活動の実践例》

〈ねらい〉野菜の大切さや生産者の野菜作りへの思いを知り、感謝の心を持ち健康を考え野菜を食べようとする実践的態度を育てる。

〈展開〉

	学習活動・内容	時間	教師の支援
気づく	1 アンケート結果から野菜が苦手な人が多いことを知る。 2 学習課題を把握する。	5	・野菜が好きな人もいることから改善への意欲を高める。
深める	3 学校給食協会の方から生産物への愛着や苦労を聞く。 4 野菜の働きを知る。 5 やさいをもりもり食べる方法を話し合う。	30	・社会科の学習を想起させ関連づけることにより大変さを実感させる。 ・野菜嫌いを克服した体験を生かす。
まとめる	6 自分の実践内容をまとめ発表する。	10	・具体的な目あてが持てるよう机間指導する。

ウ 総合的な学習の時間による農園の活用

総合的な学習の時間において作物の栽培活動を実施している学校が多い。この体験において学校給食協会の生産者の方に支援いただいたり、学校で収穫した野菜（じゃがいも・さやいんげん・しいたけ・赤米・大根等）を給食センターで買い上げて学校給食に取り入れたりしている。また、県学校給食会の協力を得て、川谷中学校で収穫したじゃがいもをベースに村内産大豆を加えてコロッケを開発し、「にこにこコロッケ」と名付け給食に導入した。

自分たちが育てて収穫した食材が給食に入

っていることで、児童生徒の給食に対する興味関心も高まっている。

にこにこコロッケ



③給食の時間の充実

資料4

毎日配布している給食時間の指導資料「いただきます〜す」に地産地消や地域の食材、今日の給食に入っている野菜を届けてくれた生産者等を掲載している。各学校では、増刷して学級毎に指導したり、放送資料として活用したりしている。



④学校給食の充実による郷土愛の育成

ア 郷土食の発掘と活用

郷土食の発掘と活用をテーマに学校給食協会をはじめ地域の人々と連携し、どのようにしたら地域の素材を学校給食に取り入れることができるかについて検討を重ね、採用している。

【西郷村で採れる新顔野菜】

山みずな アスパラ菜 里芋の茎（生）



【西郷村の郷土食】

会津ユキマスの揚げ煮（羽太地区）
ミニポテトまんじゅう（川谷地区）写真1

- にじますのから揚げ (小田倉地区)
- そばサラダ (追原地区)
- とっくりいものサラダ (川谷地区)
- むかごご飯 (川谷地区) 写真2

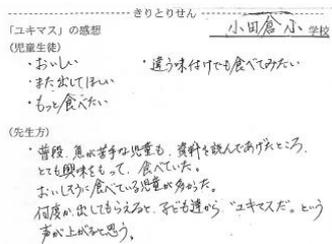


写真1



写真2

郷土食や地域独特の食材を提供した給食には児童や教職員から感想をいただき、地場産物への関心を高めている。



【米粉パン】

児童生徒から名称を募集し、村内小学生提案の「にこにこパン」と命名した。児童生徒は身近な米粉パンを大事に食べている。原材料の米は村内産「ひとめぼれ」で、全量を村予算で購入し、毎月2回給食に導入している。



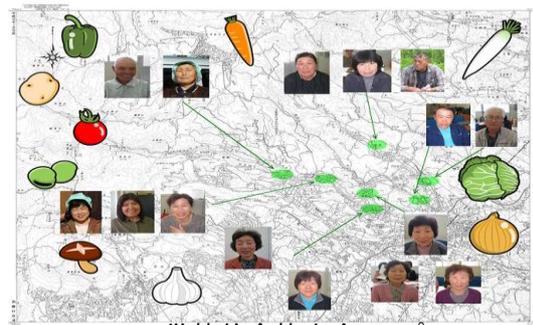
にこにこパン

⑤ 食育を支える組織や人材の活用

ア 学校給食協力会

村農政課が直売所等に呼びかけ、平成17年度より学校給食協力会が設立された。現在19名のメンバーが給食の食材を納入しており、定期的に協議会や試食会を開催し、栽培技術等の研修にも意欲的に取り組んでいる。

学校に協力会マップを配布し、掲示することで、児童生徒が生産者をより身近に感じることができるようにしている。



学校給食協力会マップ

イ 地域の教育力の活用

「だれでも先生」として、調理員や学校給食協力会、豆腐製造業者、ポテト加工組合の方々等、専門家を授業の講師に招き、技や考え方を直接児童生徒に教えていただいている。子どもたちの興味関心はもちろんのこと、心に残る体験となっている。



ウ JA・直売所（り菜あん）との連携

JAより、ブロッコリーやきゅうりのほか、2150個のトマトをいただき、「トマト丸かじり給食」を実施するなど、域内の民間団体等とも連携を密にし、地域のよさを伝えている。



エ 広報・啓発活動

食育シンポジウムや食育講演会、試食会の開催など、村の行事と連携するとともに、「広報西郷」に食育について連載したり、給食だよりや地場産物をわかりやすく記載した献立表を配布したりして、児童生徒や保護者、地域に啓発している。

オ プロジェクトM

西郷村では、減反地に大豆を作付けし、「大豆を食べて健康づくり」をすすめている。

豆とみその頭文字をとって名付けた「プロジェクトM」とは、県南農林事務所の協力や村農政課と連携し村内産大豆を活用した納豆、豆腐、みそ、しょうゆを作り、児童生徒に安全・安心な食材を提供する取組みである。

○納豆

村内産大豆（こすず）を納豆に加工し「にこにこ納豆」と名付けて、冬期間毎月1回提供している。



○みそ・しょうゆ

みそ醸造店に原料の西郷産米と大豆を持ち込んで仕込み、

今年度12月から自然醸造の「にこにこみそ」や丸大豆で作った特別醸造の「西郷しょうゆ」も使用している。

○おから

村内の「ゆば工房」でできるおからは、西郷在来種によるもので、やや青みがかかった白色でたいへん甘い。このおからを利用し、食品加工業者とタイアップしてできたのが「にこにこメンチカツ」である。おからが30%入っているとヘルシーなメンチカツに仕上がりに児童生徒にも好評である。

他に、「うの花炒り」や「おからサラダ」おからハンバーグ」にも利用している。

○まめ料理

給食センターで使用する大豆は全量村内産で、煮物やあえ物、カミカミメニューとして豊富に取り入れている。特に、大豆を揚げて、かえり煮干し・ちりめんじゃこ・ナッツ・桜

えび・ごぼうなど噛みごたえのある食材と合わせた甘辛煮はカミカミ食材として児童生徒にも好評である。その1つである「まめみそ」はふやかした大豆をカリカリに揚げ、にこにこみそと砂糖で作った甘みそをからめたもので、農林水産省主催の地産地消メニューコンテストで平成21年度生産局長賞を受賞した。

(2) 学校給食や地域の教育力を活用した食べる力の育成

①作る活動を取り入れた学校給食 **資料5**

給食で、「セルフおむすび」や「手巻寿司」を作る活動や、家庭から空の弁当箱を持参して「給食をお弁当に詰める」等の取組みを行った。弁当作りの学習として生きた教材である学校給食を活用して料理が作れる、できる実感を味あわせることにより実践力の育成に努めた。



②弁当作りを題材にした授業の実施

「簡単なお弁当のおかずを作ってみよう」「お弁当の大きさや適量を知ろう」などを題材として、家庭科や総合的な学習の時間などの授業で弁当作りを取り上げた。

③お弁当の日の実施

学んだ内容をお弁当作りに生かす日として「村内一斉お弁当の日」を設定した。

資料6

平成21年 9月30日
西郷村教育推進委員会委員長 加藤正男 (公印省略)

第二回「お弁当の日」の実施について
日頃より、学校給食の実施に際しましてはご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。西郷村教育推進委員会は、平成17年度より年間「生徒におたって育てて生き生きとした生活を送る基盤としての、温かい食習慣と食に携わる食生活の担い手になる」ための食育教育を推進してきました。これを受け継ぐ中で、学校給食の実施の立場から地域の食材を活用した安心・安全な「にこにこメンチカツ」を提供しています。また、村内各小・中学校では、授業を機として温かい食生活のあり方や家族愛・郷土愛・感謝の心の育成を図っています。

さて、昨年の11月5日村内の小・中学校が一斉で「お弁当の日」を実施しました。このころ、保護者からは「自分で作ったのはとてもおいしかったです」「家族が教えてくれました」。学校からは「食育の機会がとることができました」。学校からは「温かい食生活を考え、実践する貴重な体験ができた」など大きな成果を得ることができ嬉しかったです。今年度も今年度より温かい食生活を題材とした「お弁当の日」を設定により実施することをいたしました。つきましては、家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

記

1 実施日 平成21年10月19日(月)

2 留意事項
大切なことは、一緒に作ることで、家族のつながりを感じたり、毎日の食事一食に込められた愛情を知ったり、感謝をしたり、温かい食生活を営む力を高めることにあります。

かたがは、小・中学生は保護者と一緒におかずを作りたい物とし、おとなの手伝いをするだけでも十分です。中学生は、学習したことを生かして、すべて自分で作ることもできると思います。

(1) コンクールではありません。

(2) 子どもの経験や発達段階に応じたお手伝いをおすすめします。

(3) 食材の買い付けや作り付け等も大切な関わりです。

(4) 弁当の日ばかりでなく、日常から食事作りに関わらせてください。

(5) 弁当箱は、家にあるもので十分です。

(6) 中に好きな食材を入れ、まわりにありかたをしたおにぎりです。

3 その他
給食センターでは、今年度もお弁当の日に向けた取り組みとして、給食に「セルフおむすび(100)」や「まめみそ(100)」のお弁当につめてみよう(100)」を計画し、村内の全児童生徒がお弁当の準備や詰めかたを体験できるように配慮しております。ご家庭でもお子様にお手伝い等を通して食事作りに関わる体験ができるようご協力をお願いいたします。

なお、家庭の事情等がございましたら学校にご相談下さい。

④家族のためのお弁当コンクール(村主催)

給食週間中に実施され、最終審査では児童生徒のアイデアあふれるお弁当を実際に調理し、表彰した。



⑤親子食育料理教室(村主催)

資料7

生産者の畑を見学して、畑から採りたての新鮮な野菜をいただき、専門家を講師に招き「たのしいおやつを手作りしよう」「心と体にやさしい料理を作ろう」「そば打ちにチャレンジ」など多様なテーマのもと、年数回開催している。

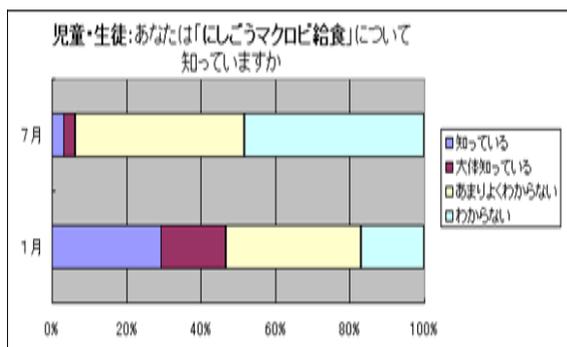


4 成果と課題

(1) 成果

①郷土愛の育成

地場産物の活用率の向上や、各種啓発資料を見る保護者の増加、掲示や授業等により地場産物や「にしごうマクロビ給食」のよさを理解する児童生徒が増加した。保護者や児童生徒の学校給食センターへの視察見学依頼や試食会が増えていることも、地元の産物への関心や村の給食への思いを感じた郷土愛の育成の成果と捉えている。



②食べる力の育成

弁当作りの体験から、家族で共に食事づくりに取り組み、児童生徒も保護者も食への関心が高まった。また、食事作りへの関心や親に感謝する気持ちが高まり、親子のふれあいにもつながっている。

朝食摂取率が一層向上するとともに、給食の残滓率が大幅に減少していることも、実践力育成の成果と捉えている。

(2) 課題

各受配校と給食センターとの連携を一層密にし、各学校の教育活動において、栽培活動や調理実習等の体験学習を増やすとともに、教育活動相互の関連を図り、児童生徒に食べる力、感謝の心、郷土愛を育成する、より効果的な取組みとなるよう工夫するとともに、検証方法についても検討していきたい。

また、究極の食育は「料理ができる」ことと考えているが、家庭との連携を一層図り、料理は母親任せではなく、子どもも父親も台所に入り男女問わず料理ができ、食を通して、子どもたちが生涯にわたり自分の健康は自分で守ることができるようにさせたい。

生鮮や加工品など多様な食材の地産地消を進め、生きた教材としての学校給食の充実を図るためには、一層の安全性や経済性が課題となる。品質向上や害虫駆除方法等の研修を深め、計画的で安価な地場産物の納入や経費節減を図るよう、学校給食協力会等、地域関係機関との連携を一層強化し、共に取り組んでいきたい。