

【主題】給食室の食育から、教育活動を考える

【副題】さまざまな連携を工夫して

神奈川県藤沢市立高砂小学校

校長・東 麻子

1. はじめに

藤沢市西南部に位置する本校は、児童数640名、21学級で、児童数が増加傾向にあります。来年度が創立60周年にあたります。児童は素直で、のびのびとしています。

昨年度、着任時に学校の特徴を児童に尋ねると、「オープン教室」「校舎が船の形」とともに、「給食がおいしい!」との回答がありました。

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。また、食を通じて地域等を理解することや、食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することも重要です。こうした現状を踏まえ、食育推進基本計画が作成され、本市においても、健やかな児童の成長のため、朝食の喫食100%をめざすとともに、給食を通しての食育推進を図っています。これを受けて、本校給食室の食育のさまざまな取り組みを行っています。その取り組みから、食育のよりよい手立てやあり方などを明らかにしたいと考えました。

2. 児童の実態

市担当課が実施している「朝ごはんアンケート」の昨年度の本校の調査結果は、「毎日食べている」児童が85%、「食べる日が多い」児童が10%、「食べない日が多い」児童が3%、「食べない」児童が2%でした。

学習活動への影響や、成長期であることを考えると、児童や保護者が食の大切さについて意識し、朝食を摂る習慣がつくように、指導や働きかけを行うことの重要性和同時に、給食で栄養をバランスよく摂ることの大切さも見えてきました。

3. 取り組み

①給食オリエンテーション 1年 4月 2時間扱い

初めての給食が始まる前に、栄養士から給食についてのお話と牛乳給食の体験の時間があります。学級担任とともに、給食の時間のマナーや約束事なども確認

します。牛乳パックの片付け方も練習します。



②トウモロコシの皮むき 2年 6月 1時間扱い

市内の農家さんが当日の朝早くに収穫したトウモロコシを使い、全校の給食分のトウモロコシの皮むきをしました。食べ物の旬や、地産地消のよさについて学びました。トウモロコシのひげは一つひとつの粒から出ているというクイズ形式の説明もありました。公開授業日に設定したことで、参観の保護者にとっても学ぶ機会となりました。



③給食室訪問 1年 1/2時間扱い

1学期の給食終了後に給食室を訪問し、食器洗いや食器の保存、野菜の洗浄、焼きもの、揚げもの、大鍋のかき混ぜ方等を体験しながら見学しました。栄養士と調理員が分担して説明を行いました。カウンター形式の給食配膳で、児童は日頃から栄養士や調理員と顔を合わせています。「しっかり朝ごはんを食べて、楽しい夏休みを過ごしてね。」と声をかけてもらい、「2学期もよろしくお願いします。」と応えていました。

毎日の給食を通して、様々な料理をおいしく食べる経験とともに、温かな人間関係も築いています。1年生の食事の量も次第に増えてきています。

1年生給食実見学

7月19日(水)

① 48:50 ~ 9:10 (20分) この時間設定でお腹はす。

② 9:15 ~ 9:35 (20分) 前クラスが少し早く終わる可能性はありますが、時間は設定の時間をお願いします。

③ 10:45 ~ 11:05 (20分) 給食の目的は小学生から中学生の健康と成長のために、農家と家庭のために。

④ 11:10 ~ 11:30 (20分) この時間設定でお腹はす。

- クラスを4グループに分けてください。グループで給食室内を移動します。
- 調理員さん4名が4所に分かれて説明をします。(下処理・下洗い・洗浄機・食器洗浄機)
- 約束・グループからはみ出さない。
 - ・「ざわついてますよ」と言われたいもの(はざわらない。(あぶない道具もあるぞ))
 - ・勝手におしゃべりはしない。

体験①食器洗浄機
②食器の再利用

計測のために「おー！」と歓声があがり、「もったいない」「食べたい」などの声が聞こえました。

ごはん	10.1kg
太刀魚の香味ソース	2.2kg
ゆで野菜	2.4kg
みそ汁	12kg(汁含む)
牛乳	8.4kg(41本)

40円
リデュース 1.5倍
リデュース 2
リデュース 3
リデュース 4



児童の記述より

○栄養士T先生たちは学校のために給食を作っていて、ありがとうございますと言いたい気持ちです。4年間残したことはないけど、これからも残さず食べていきたいと思いました。すごく大切な話だったと思いました。

○給食の目的が知れてよかったです。

④残食調査 4年 1時間扱い

SDGsや食べ残しについて、実際の残菜を見て計測し、栄養士の説明を聞きました。残菜1kgあたり40円をかけてリサイクルさせていること、食べ物を大切にすること、給食室で一生懸命作っているの、たくさん食べてくれるとうれしいことなどの話がありました。学習の中で給食の目的は、「小学生・中学生の健康と成長を助けること」と話すことにより、児童自身ができることは、まずはしっかりと給食を食べることであると認識できました。学級担任からは、「時々給食を食べる時間が短くなってしまい、子どもたちが食べたいのに食べきれなくなることがあるので、きちんと食べる時間を確保することを心がけたい。」との感想もありました。

野菜くず・残食を子どもたちと一緒に計測しました。



7月12日(水)
ごはん
太刀魚の香味ソースかけ
ゆで野菜
みそ汁
牛乳

⑤農家さんとのつながり

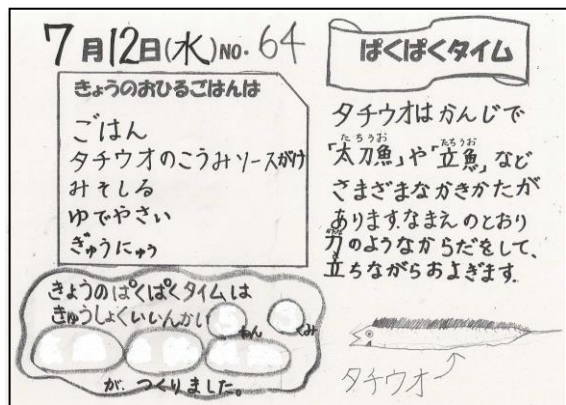
5年の田んぼ学習や3年の地域学習でお世話になっている農家さんの作物を、給食に取り入れる準備を始めています。地産地消の点だけでなく、作った農家さんの顔が見える野菜や果物は、いつもよりおいしく感じるのではないかと想像します。

⑥給食委員会の活動 5・6年 通年

5年と6年の給食委員会の児童が当番制で、給食の下膳の補助を行っています。前述の残食調査の際も、残食量計測等を手伝っています。

6月の委員会で、栄養士が毎日発行する給食通信「ぱくぱくタイム」について、児童から「自分たちで記事を書きたい」との声があがりました。その日の献立や食材、行事食などについて、全校児童に伝えたいことを自分たちで考え、調べて、給食により興味をもてるような通信を作成しました。「スイカには種が何個くらい入っていますか?」「黒砂糖が一番作られている県はどこでしょうか?」「七夕の日の給食のそうめん汁は、

天の川をイメージして作っているそうです！」など、三択クイズにしたり、絵や吹き出しを加えたりと、熱心に工夫を凝らす姿が見られました。



⑦学校HPの活用

学校HPに、献立や給食日より、今日の給食をアップしています。給食通信「ぼくぼくタイム」と同様に、その日の献立のポイント等の説明も載せています。また、レシピ紹介コーナーも企画しています。

学校HPより 7月7日(金) セタ献立



手巻き五目寿司 しょうゆめめ そうめん汁 牛乳

今年は織姫と彦星が会うことができそうなお天気だそうです。給食では行事食として、五目寿司と天の川に見立てて、星型麩を浮かせたそうめん汁を作りました。手巻きのりは1人6枚、思い思いに包んで食べていました。青大豆を使ったしょうゆ豆もしっかりと食べてくれました。

⑧保護者試食会 約1時間

栄養士の説明を聞きながら、実際に児童が食べているのと同じ献立で試食します。コロナ禍では実施できませんでしたが、今年度は約15%の家庭が希望制で参加します。児童が家庭で話している給食のことを保護者がより理解する機会となります。「給食だよりで紹介された料理のレシピを家でも試してみた。」といった話も聞かれ、家庭にいろいろな料理法を紹介する役割も

担っていることがわかりました。児童は、家庭での食事とともに、給食で様々な献立や食物に出会っています。食べ物の苦手意識をなくしたり、食への関心を高めたりしているように感じられます。

保護者だけでなく、日頃関わっていただいている地域の方に、学校や児童の様子や給食について理解していただくために、試食会を行うこともあります。コロナ禍では、黙食の様子を見ていただきました。実際に見ると、しゃべっていなくても、おいしそうに、楽しそうにもりもり食べている様子を知って、安心されたようでした。地域の方の感想等も伺い、今後の給食や学校運営に活かしていく機会ともなっています。

⑨職員研修「食育」

食育に関する担当者向け研修の中から、全職員にとって役立つ内容の講座を選び、夏休みに校内全体で研修を受ける機会を設けました。オンライン研修の効果的な活用例となりました。栄養士の専門性を活かし、教職員に有効な研修情報を選んで発信し、学ぶ機会を提供しています。

⑩中学校給食への接続 6年 2月

本市の中学校給食はデリバリー形式で、小学校の自校給食との違いなど、詳細が保護者に伝わりにくい現状がありました。昨年度の2月、6年の授業参観日に、希望制で中学校給食の試食会を実施しました。本校栄養士と市の中学校給食担当栄養士が中学校給食について説明しました。両親で参加する家庭もあり、実際に試食したことで、給食の量や温かさ、味などについて、実感をもった理解につなげることができました。

今年度に入り、学区の中学校給食の新1年生の利用状況がかなり向上したと聞きました。正しく伝え理解を促すことの大切さを感じます。今年度は、6年の児童にも試食の機会を設定し、児童と保護者両方の中学校給食への理解を深めようと計画しています。



4. まとめと今後の課題

栄養士を中心とした給食室の取り組みは、毎日の給食通信や毎月の献立一覧、給食だより、旬の給食食材と児童のかかわり（ソラマメのさやむき等）、6年生の給食献立づくりなど、どの学校にも共通することが多くあります。各学校で児童の実態などに合わせた取り組みがされています。

本校では、栄養士や調理員が毎日「おいしくなーれ」と声をかけながら一生懸命給食を調理していることを児童によく話しています。また、給食の時間に栄養士が教室を回って、ご飯が多く残っていると、しゃもじでちょっと混ぜて「今、おいしくしたので、少し食べてみて」と児童に声をかけます。児童はよく聞いて、「おかわりしたい」と歩み出てきます。「食べてみたい」という気持ちにさせてしまう、まるで魔法のことばです。きめ細かな指導がされています。

児童の様子を述べると、給食室での配食時の給食当番のあいさつが、どのクラスも声がそろっていて気持ちがよい、とほめられます。「いただきます。」「ごちそうさまでした。〇〇がおいしかったです。」などのやりとりが、関係づくりにもつながっています。学級担任が「調理員さんに聞こえる大きな声で伝えましょう。」と指導していることも、できそうでできないことであるし、終業式の日、「早寝・早おき・朝ごはん」のフレーズで、健康な夏休みを過ごすように、児童支援部から全校児童に話をしたことなど、小さな積み重ねや連携が、食への関心や食に関わることを大切にしようという空気を醸し出す一因となっていると給食室で受け止められています。教職員と給食室の働きかけが相互にプラスに働いていることがわかりました。

給食室前の掲示より

身支度の確認



給食室の食育についての取り組みを記録していくと、次のように、それぞれの取り組みの工夫やよさが見えてきます。

- 指導や取り組みのねらいが明確であること
 - 児童（または対象者）が理解しやすいよう、実物や資料で視覚的に示すなど、説明を工夫していること
 - 心や気持ちを育てることや、人との関わりを大切にしていること
 - 給食室の栄養士・調理員のチームワークとともに、教職員、児童・保護者、地域の方、市担当課等との共通理解や連携・協力を図っていること
- （これについては、本市の学校給食が組織的に機能しており、行政や栄養士、調理員がそれぞれの持ち場で連携できている影響もあるかもしれません。）

一つひとつの取り組みの成果だけでなく、全体を通して、栄養士の専門性を活かして、工夫し進化している内容の濃い食育の取り組みであると言えます。

そして、給食室の取り組みで大切にされていることは、食育に限らず、学校の教育活動全体にも共通する大切なことであると気づかされました。

本校の給食室の取り組みから明らかになったこれらの大切な視点について、教職員と共有し、意識しながら、今後の教育活動に取り組んでいけるよう働きかけたいと思います。

小学校で食育に取り組んでも、中学校で継続し積み重ねていく機会がまだ少ない現状にある、と栄養士から聞きました。小学校6年間の積み重ねを活かし、中学校以降の家庭科や保健体育科、SDGs 関連の学習等の基礎としていく意識や、それぞれの発達段階における食育のあり方について認識を深めることの必要性を感じます。

楽しい・おいしい食の経験は、人生100年時代、豊かに生きることや、健康寿命を延ばすことにもつながるはずです。食育推進基本計画を踏まえて、小学校での食育の取り組みを、児童の卒業後も、健康や成長に活かしていくという視点をもって、今後も推進していきたいと思います。