

# 附属小学校における「食と健康」指導の実践記録

～「体も心もたくましく、しかも、しなやかな子供」の育成を目指して～

\* 吉川 和夫・\*\* 齋藤 裕子・\*\*\* 村石 智美

A record of teaching “Food and Health” at the elementary school affiliated with Miyagi University of Education to nurture “resilient children with sound minds and strong bodies”

KIKKAWA Kazuo, SAITO Yūko and MURAISHI Tomomi

## 要 旨

食を取り巻く社会環境の大きな変化や、食に関する価値観・ライフスタイル等の多様化が進む中、偏った栄養摂取や朝食欠食など子供の食生活の乱れ、肥満や過度のやせ、アレルギー等の疾患など、子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化し、増加しつつある生活習慣病と食生活との関係が指摘されている。こうした状況を踏まえ、平成17年に「食育基本法」が施行、同法に基づき平成18年に「食育推進基本計画」が策定され、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組み、指導の充実に努めるよう求められてきた。

本校における食に関する指導は、食育基本法施行前から行ってはいたものの、年に数回程度の実施に留まっていた。しかし、平成19年に学校栄養士が栄養教諭へ任用替えされたのを機に、食に関する指導を行いやすい環境が整い、そこから少しずつではあるが、学校給食の充実に努めながら、食に関する指導を試行錯誤しながら積み上げてきた。

ここでは、平成30年度に実施した「食に関する指導」および「健康教育」について紹介する。

**Key words :** 食と健康、食育、学校給食、健康教育、栄養教諭、養護教諭、教科横断的

## I はじめに

本校の給食室は平成17年に大改修を行い、その結果、新しい調理機器やご飯茶わんが導入され（改修前はご飯茶わんが無く、仕切り皿におかずといっしょにご飯を盛り付けていた）、以前より献立内容を充実させることができるようになった。

また、平成19年に学校栄養士が栄養教諭へ任用替えされたことにより、食に関する指導を行いやすい環境が整ってきた。しかし、何をどのように進めたらよいか、それから「食に関する指導」の試行錯誤が始まった。

最初は、主に栄養教諭一人で何をやるか考え、指導

案らしきものを作成し、学年・学級ごと担任の先生に協力をお願いして授業を行っていた。しかし時間が経つにつれ、だんだん先生方から栄養教諭に対して食育への協力要請が出てきたり、今まで行っていた食に関する指導も教科と関連付けて「めあて」等を明確にした指導内容になるよう提案してくれる先生が出現したりして、指導内容が少しずつ充実してきた。

今回は、平成30年度に実施した栄養教諭が関わった「食と健康」に関する指導の主なものの紹介となるが、これから先も今の附属小学校の子供たちにどのような「食に関する指導」が必要なのかを見極め、養護教諭・栄養教諭が連携、また多くの先生や協力者を巻き込み

\* 附属小学校元校長 音楽教育講座

\*\* 附属小学校 栄養教諭

\*\*\* 附属小学校 養護教諭

ながら、どのように食育の輪を広げていくかが課題となっている。

## II 教育目標と子供たちの実態

本校では、教育目標「体も心もたくましく、しかも、しなやかな子供」の育成を目指し、日々の教育活動を行っている。

食育基本法が施行された平成17年当時の本校の子供たちの様子は、全体的に学習面においては意欲的に取り組み、進んで考えを発表する等の望ましい姿が見られるものの、生活面においては、身の回りの事や清掃等が経験不足により、あまりできないといった様子がうかがえた。さらに、宿泊学習や家庭科等で調理をする場面では、調理経験の不足を感じる事が多くあり、食への関心の低さがうかがえた。

そこで、「体も心もたくましく、しかも、しなやかな子供」の育成を目指すにあたり、食を自分事として捉え、食に関して積極的に関わろうとする態度や意識が高められるような指導を行うために、「本物に触れる食育」をテーマとして取り組んでいる。

## III 食育授業の実際

### 1 食べ物の「旬」を意識した食育授業

日本には四季があり、昔から「旬の食べ物」を食べることで、その季節ごとの風情を感じ、楽しむことが大切にされてきた。しかし昨今では、生産技術や貯蔵技術の向上等により、年間を通して手に入る食品が増え、食べ物による季節を感じにくくなってきている。そんな中、学校給食では、食を通して季節が感じられるよう、献立や使用食材への配慮を行っている。

本校では食育授業においても「旬の食べ物」を大切にしており、2年生から4年生において、旬の食材を使用した授業を教科と関連させて実施している。

#### (1) 2年生生活科「グリンピースのさやむきをしよう～お手伝いを通して野菜となかよくなるう～」(春)

##### 【ねらい】

- 野菜には旬があることを知り、また直に接することで、自然に触れ、その自然の恵みに感謝する心を育むことができる。

- 給食に関するお手伝いをすることで、給食を身近に感じ、食べることに意欲を持たせる。

##### 【活動の概要】

春が旬の「グリンピース」は、子供たちの嫌いな食べ物アンケートで、必ずといっていいほどベスト3に出てくるくらい、不人気の野菜である。そこで、生の「グリンピース」を使った『グリンピースご飯』を給食で作るにあたり、グリンピースのさやむきの手伝いを子供たちにさせることで、食材に興味を持たせながら、旬の食材のおいしさを味わい、自然の恵みについて考えさせる。また、全校の給食作りの手伝いをしているということを実感させ、給食室で働いている人々の仕事への思いを感じさせながら自分たちの食生活に対する関心を深めさせる。

授業では、まず栄養教諭が献立作成の際に大切にしている「旬の食べ物を使う」というところから、食べ物には「旬」があることと、旬の食べ物の良さを知らせた。次に今(春)が旬の野菜について学習し、旬の「グリンピース」を使用して給食で『グリンピースご飯』を作ること、そのグリンピースのさやむきの手伝いをしてもらうことを伝えた。給食作りの手伝いをするに当たっては、身支度や石けんで手をしっかり洗う等、衛生面での注意が必要なことも知らせた。

次に、グリンピースの扱い方(さやの特徴・むき方等)を知らせてから、さやむき体験をさせた。さやむきした豆は調理員に取りに来てもらい、おいしく調理してもらうよう2年生全員で直接お願いした。その後、グリンピースの秘密として、えんどう豆の成長過程について知らせ、最後に「夏が旬の野菜」に触れ、生活科の次の授業「野菜の栽培」へとつなげた。

授業後、教室に戻ってからグリンピースのさやむきをして分かったことや、授業の感想などを観察カードに書かせ、授業の振り返りをさせた。

##### 【子供たちの様子】

初めてグリンピースのさやむきをする子も多く、さやがなかなか割れず、割った際の勢いで、豆を床に落としてしまう子が多くいた。それでも子供たちは、みんなとても楽しそうに、一生懸命さやむきをしていた。

観察カードには、さやむきをして気が付いたことや、最初はうまくむけなかったけどだんだん上手になったこと、楽しかったことなどが書かれていた。



写真1 グリンピースのさやむきの様子



写真2 「グリンピースご飯」給食を食べている様子



図1 「グリンピースのさやむき」の観察カード

【給食時間の様子】

自分たちがさやむきをしたグリンピースが使われた『グリンピースご飯』を、おいしそうに食べる子の姿が多くみられた。この授業以降、旬のグリンピースのおいしさを知って、好きになる子も少なくない。ただ、グリンピースが苦手な子も、どうしても箸が進まず、豆だけを残す子も数名いた。

(2) 3年生理科「やさいのひみつをしよう  
～夏が旬の野菜 とうもろこし～」(夏)

【ねらい】

- 普段よく食べている野菜は、どの部分を食べているかで仲間分けができることを知り、野菜に関心を持つことができるようにする。
- とうもろこしの皮むきを通して、給食を身近に感じ、好き嫌いをなく食べようという意欲を高めていけるようにする。

【活動の概要】

3年生の子供たちは2年生の生活科の学習で、給食に使われるグリンピースのさやむき体験や野菜を育てる体験をして、野菜を身近なものと感じられるようになってきている。しかし、それでも野菜を苦手としている子がまだ多い。そんな中、自分で育てた野菜や調理に関わった野菜については、苦手であっても自分から進んで食べてみたり、おいしいと喜んで食べたりする姿が見られる。

そこで理科の学習で、植物には根・茎・葉があることを学習し、植物についての関心が高まってきているところに、普段食べている野菜が、根・茎・葉・実のどの部分を食べているのかを学習し、給食の『ゆでとうもろこし』に使用する「とうもろこし」の皮むき体験をさせることを通して、野菜への関心をさらに高めさせたいと考えた。

授業では、2年生で学習した旬の食べ物のよさについて復習してから、夏が旬の野菜を確認した。その後、「とうもろこし」の成長過程から、根・茎・葉・実を確認させ、本日の給食に使用されている野菜の分

類(根・茎・葉・実)をさせた。次に、本日の給食『ゆでとうもろこし』の「とうもろこし」の皮むきの手伝いをしてもらうことを伝え、「おいしいとうもろこし」の見分け方を知らせてから、皮むき体験をさせた。皮むきしたとうもろこしは、調理員に取りに来てもらい、おいしく調理してもらうよう3年生全員でお願いした。その後、教室に戻って授業の振り返りとして観察カードを作成させた。



写真3 とうもろこしの皮むきの様子

【子供たちの様子】

とうもろこしの皮むきを初めてした子も多く、観察のポイントに沿って、楽しみながら皮むきをしている姿が多く見られた。

また給食室で調理しやすいよう、ひげを丁寧に取ってほしいと伝えてあったので、どの子もとても丁寧に



図2 「とうもろこしの皮むき」の観察カード

ひげを取っていた。

観察カードには、むいた皮の枚数や、皮や実のにおいと共に、おいしいとうもろこしの選び方が分かってよかった、楽しかったなどの感想が書かれていた。

【給食時間の様子】

自分たちで皮むきしたとうもろこしを、おいしそうにはお張る姿が多く見られた。「これは、自分が皮をむいたとうもろこしだ」と言いながら、大切に食べている子の姿も見られた。



写真4 「ゆでとうもろこし」給食を食べている様子

(3) 4年生特別活動「野菜博士を目指そう～冬が旬の野菜はどれ？旬の野菜の魅力を再発見！～」(冬)

【ねらい】

冬野菜に触れ、味わうことを通して、旬の食べ物を摂取する良さに気付くとともに、これからの食生活に生かそうとする気持ちを高めることができる。

【活動の概要】

生涯にわたって健康な生活を送るためには、ビタミンやミネラル、食物繊維等を豊富に含んだ野菜の摂取が欠かせない。しかし、日頃から給食の野菜料理は残りがちで、野菜を苦手としている子も少なくない。4年生にアンケート調査を行い「あなたは野菜が好きですか」と質問したところ、「とても好き」が43.3%、「好き」が23.5%、「あまり好きではない」が30%、「嫌い」が3.3%と回答しており、約3分の1の子供(33.3%)が野菜を苦手としていることが分かった。

そこで、2年生の生活科で春野菜、3年生の理科で夏野菜に触れ、旬の野菜の良さを学んできた4年生に、社会科の視点から冬野菜に触れさせ、その良さを再発見させることで、野菜への苦手意識を好転させたいと考えた。

授業では、二つの値段の違う白菜の「値段が違う理

由」を経済的な見方(値段と供給)から考えさせ、旬の野菜は経済的にも良い点があることを確認させた。次に十種類の野菜の旬当てクイズをグループ毎に考えさせた。さらに、実感が伴うようにするため、「冬が旬のほうれん草」の味見と栄養価の情報(ビタミンCが冬採りは夏採りの3倍、ビタミンCには風邪等を予防する働きがあり旬の野菜にはその時期に必要な栄養が多く含まれている)を提示した。

次に農家の方からのビデオメッセージで、冬に収穫したほうれん草の良さ(寒さで甘みが増しておいしくなる)や、野菜をたくさん食べて欲しいという作り手の思いを伝えた(消費者と生産者)。さらに、農家から提供されたほうれん草が給食に登場することを伝えた。最後に、JA全農みやぎから提供された「みやぎの野菜・果物旬のカレンダー」を配り、今後の活用を促した。



写真5 冬野菜の授業の様子

#### 【子供たちの様子】

二つの白菜の値段が違う理由について、前年に大雨や猛暑の影響で野菜が高騰していた時期があり、家庭でお母さんが大雨の影響で野菜が高くなって困ると言っていたことから天災を理由に挙げた子や、3年生で学習したスーパーマーケットの学習を思い出し、収穫された場所による違いではないかと予想する子供の姿が見られた。次の野菜の旬当てクイズでは、グループ毎に話し合い、悩みながら夏野菜と冬野菜に分けていた。中でも「冬至かぼちゃ」を知っている子が、かぼちゃの旬を迷っているようだった。また、ほうれん草の味見では、甘さやおいしさに気付く子が多かった。中にはこの授業以降「ほうれん草のお浸し」のおいしさに目覚め、家庭で毎日食べ続けた子もいたようだ。だがその一方で、どうしてもはしが進まず、ほうれん草を食べ残した子もいた。また、栄養教諭が「冬採りは夏

採りに比べてビタミンCの量が3倍」と栄養価の提示をした際には、驚いた声と共に「食べなきゃ損」という発言が聞かれた。

#### 【給食時間(授業の4日後)】

「冬野菜を味わうメニュー」として、農家から直接届いた「ほうれん草」をお浸しに、「曲がりねぎ」をみそ汁の実にして提供した。使用した「ほうれん草」は、農家の方がこの日まで収穫せずに残しておいてくれた物だったのでとても甘味があり、子供たちも甘みが増した冬野菜のおいしさを堪能することができた。授業でほうれん草を残していた子も、「甘くておいしい」とお浸しを完食していた。



写真6 給食前に授業の振り返りをしている様子

## 2 外部講師協力のもと実施している食育授業

学校給食を取り巻く環境は、日々複雑化している。給食調理においては徹底した衛生管理が求められているほか、給食を食べる子供たちには食物アレルギーのある子が増加傾向にあり、アレルゲンも多様化している。さらに、福島原子力発電所の事故後8年を経過した今でも、食品の放射能汚染を心配して飲用牛乳を停止する児童が平成31年4月現在で29名(全体の4.1%)いたり、ご飯を持参する児童もいたりして、給食で使用する食材選定にもある程度の配慮が未だに必要となっている。このように、給食を提供する上で栄養教諭が配慮すべき事項は減ることはない。

こういった状況の中で、給食を充実させながら「本物に触れる食育」を進めていくために、内部外部を問わず、食育に関わってくださる様々な分野の方々の協力を得ることは、非常に重要であり、このつながりを今後も大切にしていきたいと考えている。

(1) 3年生 道徳「食事に感謝しよう」

～にわとりと命の話～ (10月19日実施)

【ねらい】

- 養鶏場の仕事について知ることで、食物の生産に関わる人々への感謝の気持ちが持てるようにする。
- 食べ物には命があることを理解し、感謝して食べようとする心情を育む。

【活動の概要】

これは、給食食材で取引のある株式会社サトー商会(以下サトー商会)による食育支援事業により実現しているもので、白石市の養鶏場『有限会社 竹鶏ファーム』の志村竜生氏を講師に招き、「にわとりと命の話」「いただきますの意味」をテーマに話をしてもらう。

学校では、サトー商会を介して竹鶏ファームの鶏卵を購入し給食に使用するが、講師との連絡や日程調整等はすべて、サトー商会の相原幸政学校給食部長が担当している。当日は志村氏の他、協力者として竹鶏ファームの広報担当者1名とサトー商会の営業担当者3名が来校した。

授業では、「いただきます」の意味を考えるとところから始まり、鶏の種類、竹鶏ファームで飼われている鶏の数や生まれる卵の数、寿命、養鶏場の仕事内容等を、クイズを取り入れたり、たくさんのスライドを見せたりしながら、講師の志村氏が3年生にも分かりやすいように話をしてくれた。また、事前の打ち合わせで、「人間が生きるために、鶏の命をいただいている」という道徳の視点を子供たちに持たせるため、実物の鶏卵や「廃鶏」といわれる卵を産み終え屠殺され食用となった鶏も準備してもらい、子供たちに見せてもらった。授業後は教室で、志村氏を始め竹鶏ファーム広報担当者、サトー商会営業担当者全員が、3年生と交流しながら一緒に給食を食べた。



写真7 「にわとりと命の話」授業の様子

【子供たちの様子】

ほとんどの子供が養鶏場についての話聞くのが初めてだったので、興味深く熱心に話を聞いていた。鶏に関するクイズでは楽しみながら答えている様子がうかがえた。また、廃鶏を子供たちに見せた際には、「おいしそう」という声上がり、子供たちが鶏を「食べ物」として見ていることがうかがえた。

【給食時間の様子】

給食では、竹鶏ファームの卵を使用して、『かきたま汁』を作った。3年生はどのクラスもよく食べていて、完食しているクラスがほとんどだった。志村氏と一緒に給食を食べたクラスの子供たちは、志村氏にいろいろな質問をしながら、楽しそうに給食を食べていた。



写真8 竹鶏ファーム志村氏と楽しく給食を食べている様子

(2) 4年生特別活動「味覚の授業」(10月16日実施)

【ねらい】

味の基本となる四味「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」に加え第五の味覚である「うま味」について五感を活用しながら学ぶことで味覚を意識し、味わうことの大切さや食べることの楽しさを知る。

【活動の概要】

味覚の授業は、「味覚の一週間」<sup>®</sup> 実行委員会主催によるもので、10月15日からの1週間を「味覚の1週間」として、ボランティアのシェフや食の生産者等の協力のもと、日本全国で実施されている。今回は講師として、全日本司厨士協会宮城県本部会長の鹿野佐一氏とホテルメトロポリタン仙台副総料理長の後藤博甲氏、授業のサポート役として食育コーディネーターの平沢初枝氏が来校した。

授業では、味の基本の四つの要素について「塩」「グ

ラニュー糖」「チョコレート」「酢」を使用して味を確認し、うま味については「かつお節」と「昆布」でとっただし汁を味わった。最初はそのまま、次に塩を少量加えた後、飲み比べをした。また、嗅覚の学習用にはレーズンが準備されており、鼻をつまみながら食べるとあまり味を感じないが、手を放した瞬間にレーズンの香りと味が鼻から口に広がって、味を感じることを体験した。



写真9 塩をなめて塩味を確認している様子

#### 【子供たちの様子】

普段接することのないシェフから直接話が聞けたことで、子供たちの関心がとても高まり、みんな嬉しそうだった。そして塩味や酸味といった味覚の要素を学び実際に味わったことで、味わうことの奥深さを感じながら、楽しさも感じていたようだった。また、レーズンを使用した嗅覚の学習では、鼻をつまんで食べると味を感じないことから、「苦手な物を食べる時に鼻をつまむのにはちゃんと理由があるのだ」と、この体験を通して納得している子もいた。



写真10 鼻をつまんでレーズンを味わっている様子

### (3) 4年生特別活動「愛媛県愛南町魚食出前授業」

(11月8日実施)

#### 【ねらい】

- 日本の水産業の現状と課題、“獲る漁業”と“育てる漁業（養殖業）”について知る。
- 魚を身近に感じると共に、感謝して食べようとする心情を育む。

#### 【活動の概要】

この授業も、サトー商会による食育支援事業により実現しているもので、講師として愛媛県愛南漁業協同組合（以下、愛南漁協）の方2名、授業協力者としてサトー商会の営業担当者3名が来校した。学校では、サトー商会を介して愛南町で養殖されたマダイを購入し給食に使用するが、講師との連絡や日程調整等はすべて相原幸政学校給食部長が担当し、愛南漁協の方々の旅費等もサトー商会が負担してくれている。

出前授業では、愛南町の位置や特産品の紹介の後、日本の水産業の現状として、後継者不足や高齢化等の課題について学んだ。次に「獲る漁業」としてカツオの生態や一本釣りの方法、水揚げされたカツオの流通等について学んだ。

「育てる漁業」としては、日本一を誇る「マダイ養殖」について養殖の方法や育てる工夫（ワクチンやエサ等）、さらに流通の仕組みを学んだ。また、天然と養殖のマダイの実物に触れながら、どちらが養殖かを当てるクイズにも挑戦した。



写真11 養殖マダイ当てクイズの様子

#### 【子供たちの様子】

愛南漁協の方が準備した漁業の貴重な映像を見たり、実物の天然マダイや養殖マダイを見たり触れたりすることで、子供たちはとても興味深く、楽しく授業

を受けていた。授業後に記入させたワークシートには、「愛南漁協の方々が15時間かけて仙台にわざわざ来てくださったことに感謝している」「マダイ養殖について詳しく知ることができて良かった」「カツオの死亡率は99.999%で私たちが食べているのは10万匹に1匹生き残ったものなので残さず感謝して食べたい」等が書かれていた。中には、「漁師の高齢化が進み後継者がいないので、自分が漁師になりたい」と漁業の将来を心配する子もいた。

#### 【給食時間】

給食では愛南町で養殖されたマダイを使用して『鯛飯』を作り、全校で味わった。また、愛媛県の郷土料理『せんざんき（鶏肉のから揚げ）』や特産品の「みかん」、宮城県の特産品である「仙台雪菜」のお浸しや、「油麩」入りの豚汁も取り入れ、『愛媛と宮城のコラボメニュー』として提供し、愛南漁協の方とサトー商会の方も一緒に味わった。

日頃、給食の残食が多い4年生であったが、この日はどのクラスも完食していた。



写真12 愛南漁協の方と給食を食べている様子

#### (4) 4年生特別活動「りんごの皮むき名人になろう」

(11月27・29日の2日に分けて実施)

#### 【ねらい】

- ナイフの正しい使い方を知り、ナイフを使って4分の1のりんごの皮をむくことができる。
- 家でナイフを使った皮むきや調理をする意欲を持つ。

#### 【活動の概要】

子供が親の手を離れ自分の手で調理しなければならなくなった時、学童期からの調理経験が食の自立に大きく影響を与えると考え、家庭で調理をするきっかけとなるよう「りんごの皮むき」を授業に取り入れて

いる。包丁やナイフなどの刃物は調理器具の中でも危険なものの一つなので安全に実習を行うため、仙台白百合女子大学の氏家幸子准教授を講師に迎え、栄養教諭を目指している学生の方々にも協力してもらい実施している。

教材として使用するりんごは、氏家准教授を通じて、『一般社団法人 青森県りんご対策協議会』より提供されたもので、4分の1にカットして使用した。

#### 【子供たちの様子】

この特別活動の実施は今回で4年目となる。これまでの傾向から、包丁で野菜や果物の皮をむいたことがある4年生は、ほとんどいないことが予想されたため、りんごの皮むきを授業で行うことを事前に家庭に呼び掛けた。その結果、包丁やナイフを持つのが初めてという子は少なかった。皮を上手にむけない子がたくさんいたが、協力してくれた学生に励ましてもらいながら、ほとんどの子が楽しそうにりんごの皮むきに取り組んでいた。むいた後のりんごの実はもちろんのこと、皮まで大切そうに食べている子がたくさんいた。



写真13 子供たちがりんごの皮をむいている様子

#### 【保護者からの感想】

授業後、保護者宛てにおたよりを出し、子供の家庭での様子や、保護者の感想を書いて提出してもらった。提出された用紙には、「家庭内で包丁を使ったことはあったが、りんごの皮むきをさせたことが無かったので不安だった」「皮むき体験当日、帰宅後の子供の目がキラキラしていて、皮むきできた事を楽しそうに話してくれた」「家でもやる気満々で、りんごの皮をむいてくれた」「不格好だったが家族でおいしくいただいた」「授業後、りんごの皮むきをいつも担当してくれるようになった」等授業当日の様子や、その後も



家族のためにりんごの皮をむく子供の様子が書かれていた。多くの保護者から、包丁を使う機会に感謝しているという感想が聞かれた。

(5) 5年生特別活動「シェフといっしょにマナー給食」  
(11月22日実施)

【ねらい】

- ・シェフから西洋料理の基本的なテーブルマナーについて学んだ後、実際にナイフやフォークを使用して給食を食べることで、食への関心を高めさせる。
- ・楽しく会食するためには、人に気遣ったりマナーを守ったりすることが大切であることに気付かせる。

【活動の概要】

仙台市内のホテルで料理長をされた後、宮城調理製菓専門学校で教師をされている熊谷達雄氏を講師に迎え、西洋料理のマナーについて、たくさんのスライドを見せてもらいながら、分かりやすく教えていただいた。熊谷氏には、ボランティアで協力していただいた。

5年生は、4校時に全員で授業を受けた後、教室に戻り、そこで陶器製の食器やフォーク・ナイフを実際に使用して、マナー給食の特製メニューを食べた。熊谷氏には、各教室を回り、盛付け指導や子供たちからの質問に答えてもらった。

マナー給食の特製メニューは、一部を熊谷氏に提供してもらい、調理についても、当日給食室に入って、直接調理員に指導してもらった。



写真14 熊谷シェフに調理指導していただいている様子



写真15 マナー給食の内容

【子供たちの様子】

レストランでフォークやナイフを使って食事をした経験がある子も多くいたが、洋食のマナーについて話を聞くのは初めてなので、全体的に少し緊張した様子が見られた。どの子も真剣にシェフの話聞いていて、洋食マナーの知識を深めていたようだった。



写真16 洋食マナー授業の様子

【マナー給食の様子】

シェフに教えてもらったマナーに気を付け、緊張しながらスープを飲んでいる子供の姿や、ハンバーグをフォークやナイフを使って食べる際、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べようと頑張っている様子が多く見られた。また、シェフが教室に来た際には、「ナプキンの使い方」や、「コック帽がなぜ背が高いか」等の質問をして、シェフと交流していた。



写真17 マナー給食を食べている様子

Ⅲ 附属学校間の連携「幼稚園～小学校～中学校へ」

本学附属幼稚園に入園した園児のほとんどは、附属小学校、附属中学校へと進学し、日頃から附属校園間

でも交流しながら授業が行われている。そういった中、給食を実施しているのは附属小学校のみで、附属幼稚園と附属中学校では昼食に弁当を持参している。そのため、附属幼稚園から附属小学校へ進学する際の給食のスムーズな導入、また附属中学校への進学においては、健康を意識した望ましい食生活を送ろうという意識を高め、それぞれの子供が栄養バランスのとれた望ましい弁当を持参できるようになってほしいと考え、食に関する指導を行っている。

### (1) 附属幼稚園 5歳児「げんきのもと きゅうしょくをたべよう！」(11月14日実施)

～小学校 1年生と5歳児の交流給食事前指導～

#### 【ねらい】

- ・給食に使われているいろいろな食品を食べることで、元気になれることを知る。
- ・健康な体になるために苦手なものにも挑戦し、何でも食べようとする意欲を持つ。

#### 【活動の概要】

附属幼稚園では、家庭から持参した弁当を食べている。昼食時間に、園児が弁当を食べている様子を見てみると、弁当の中身は園児の好きなものが多く、苦手なものはあまり入れないようにしている傾向がうかがえた。また、苦手なものが入っていると食べずに残して持ち帰る園児の姿も見られた。そのため、附属小学校での1年生との交流給食の時に、「苦手な食べ物が出たらどうしよう」と心配し、不安な思いでいる園児が少なくない。

そこで、園児の不安を和らげ、附属幼稚園から附属小学校へスムーズに移行できるように、そして給食へのマイナスイメージを減らすために、栄養教諭が交流



写真18 5歳児に給食について話をしている様子

給食の前に附属幼稚園に出向き、給食についての話をした。

授業では栄養教諭の自己紹介に始まり、栄養新幹線『ニコニコ号』を使って、給食に使われている食材の3色分け(赤：からだ、黄色：ちから、緑：ちょうし)を行い、「給食を食べると元気になれる」ということを学ばせた。また、「給食は楽しいものだ」という想いを持ってもらうために、園児が不安に思っていることを発表させ、安心して小学校に来られるよう、今はまだ無理して給食を食べなくても大丈夫であることを伝えた。

### (2) 附属幼稚園 5歳児と1年生との交流給食

(12月13・14日の2日に分けて実施)

#### 【1年生のねらい】

- ・附属幼稚園年長組の園児を給食に招待し、交流することを通して、周りの人々と自分のつながりに気付くことができるようにする。
- ・1年生になってからできるようになったことを振り返り、これからの生活につなげることができるようにする。

#### 【活動の概要】

附属幼稚園5歳児がクラス毎(いちよう組・たんばほ組)に附属小学校に来て、1年生の教室で1年生と一緒に給食を食べた。各クラス(4クラス)に7～8名の園児と引率教員が入り、園児は1年生に配膳や片付けなどのお世話をしてもらった。

また、交流給食の献立作成に当たっては、事前に附属幼稚園の養護教諭から5歳児の食物アレルギーについての情報を得て、なるべく園児が除去食無しで食べられる献立を選ぶようにした。

#### 【子供たちの様子】

附属幼稚園の園児たちの反応は様々で、慣れない環境にずっと緊張して、なかなか給食が食べられない子もいれば、最初は緊張していたものの、優しく接してくれる1年生のおかげで緊張がほぐれ、給食をもりもり食べている子もいた。中には、1年生に負けないうらい、元気におかわりする子の姿も見られた。また、野菜が苦手でいつも残しているという子が、給食で出たサラダを頑張って残さず食べたり、附属幼稚園で弁当を食べる時にいつも時間がかかり、時間内に給食が食べられるか心配されていた子が、あっという間に食



写真19 交流給食の様子



写真21 給食室の「へら」の大きさを示しているところ



写真20 給食のおかわりをする5歳児

べ終えてしまったりと、いつもとは違った園児たちの様子に、附属幼稚園の先生も驚いていた。

### (3) 1年生 学年集会「はじめてのきゅうしょく」

～給食のスムーズな導入のために～(4月16日実施)

#### 【ねらい】

- 入学したての1年生に、学校給食を身近に感じ、進んで食べようとする意欲を持たせる。

#### 【活動の概要】

給食のスムーズな導入のため、給食開始日の午前中に行われる1年生の学年集会に栄養教諭が参加して、給食をテーマに話をした。

内容は、栄養教諭の自己紹介に始まり、給食室の場所、附属小学校で給食を食べている人の数、調理員の人数、給食室で使用している調理器具の紹介、給食の献立紹介、給食の約束(手洗い・あいさつ・給食当番)等で、スライドや実際の道具(へらやザル等)を見せながら話をした。最後に、給食に関して心配なことは無いが質問する時間を設け、不安を解消し、安心して給食が食べられるよう、栄養教諭が質問に答えた。

#### 【子供たちの様子】

1年生の約半分の子供たちが附属幼稚園から進学しており、交流給食で給食を食べた経験がある上、栄

養教諭とも面識があるため、1年生の初めての学年集会ではあるが、和やかな雰囲気を感じた。話の最後に聞いた給食に関する心配なことでは、「苦手なものが出たら残してもいいですか」といった、好き嫌いに関する質問が出ていた。小学校に入学したら、好き嫌いを無くさなければいけないと子供自身も思っている様子うかがえた。交流給食を行うようになってから、1年生の給食に対する受け入れが良くなったと感じている。

### (4) 6年生「バイキング給食」の実施

6年生は家庭科の学習で、食品の栄養素やバランスよく食べることの大切さを学んでいる。しかし、給食時間の様子を見ると、毎日の食生活の中では嗜好優先になりがちで、苦手なものは減らしたり、残したりしている子も少なくない。

6年生のほとんどが進学する附属中学校では給食は無く、お弁当持参になる。中には自分でお弁当を作ったり、コンビニ等で昼食を買って用意したりする生徒もいることが考えられ、嗜好優先ではなく、栄養バランスを考えながら体に必要な量を選んで食事できるようになることが大切である。さらに卒業生の保護者から、中学校で「恥ずかしいから」と小さい弁当箱を持参する生徒がいるといった話が聞かれ、成長期の食事のとり方が今後の健康を左右する重要なものであるということを知らせることが大切であると考えた。

そこで中学校進学に向けて、バイキング形式の給食を行い自分で献立を考えさせ、栄養バランスのとれた食事の選び方を学んだり、自分がたてた献立にどれ位のエネルギーがあるのかを知ったりすることで、今後の食生活において栄養バランスと食べる量を意識しながら食事するきっかけとした。

## ①特別活動「バイキング給食の献立をたてよう！」

(12月4日実施)

## 【ねらい】

- 健康な体をつくるためには、3つの食品グループの食品がそろい、五大栄養素がとれた栄養バランスのよい食事をとることが大切であることを確認する。
- 給食で栄養バランスのよい献立をたてるために、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることがポイントとなることを知り、自分でもそれぞれの量やバランスに気をつけながら、意識して食事をとろうとする。

## 【活動の概要】

授業ではまず、スライドを使用しながら、健康な体をつくるために、今の時期にしっかり栄養をとることが重要であることを話した。次に、家庭科の学習の復習を兼ねて、栄養バランスのよい食事のとり方について話をしてから、バイキング給食の献立の決め方を学ばせた。最後に中学生の「望ましい弁当」(弁当箱の大きさと栄養バランスをよくするポイント)について話をした後、子供たち一人一人に、バイキング給食の献立を考えさせた。

## 【子供たちの様子】

健康な体をつくるために、栄養バランスのよい食事をとることが大切であることについての話を聞いている時の子供たちは、みんな真剣な様子だった。バイキング給食についての話を始めると、嬉しそうな様子が見られ、バイキング給食を楽しみにしている様子がうかがえた。

献立を決める際は、1食の総エネルギー量の目安(下限～上限)を決めていたので、食べたい料理を入れながら、目安に合わせて組み合わせを考え、決めていた。子供によって、エネルギー量が下限値に近い子から上限値に近い子まで様々だった。

## ②給食時間「バイキング給食」(12月20日実施)

## 【活動の概要】

当日は、多目的教室2つを使用し、2学級ずつ分かれてバイキング給食を実施した。給食時間開始後、会場に揃った学級から、事前に自分でたてた献立通りに料理を取り分けるところからスタートした。配膳に当たっては、調理員全員に参加してもらい、4学級に分かれて子供たちの世話をしてもらった。

そして6年生全員が料理を取り終えた後に調理員も料理を取り分け、全員で「いただきます」のあいさ



写真22 栄養バランスについて復習しているところ

つをした後、6年生と一緒に交流しながら給食を食べた。

## 【子供たちの様子】

最初に料理を取り分ける際、自分で作成した献立表を見ながら、間違えないように一生懸命料理を取り分ける子供の姿が多く見られた。バイキング給食をずっと楽しみにしていた子も多く、目の前に並んだ多くの料理を見て、みんな嬉しそうだった。その後、食事の量とエネルギーを体感しながら楽しそうに食事していた。子供たちが調理員と食事するのは初めてだったが、給食のことをいろいろ質問しながら、楽しそうに会食する姿が見られた。また、料理は予備分も含め多めに準備してあるため、早く食べ終わった子供たちが、残っている料理をおかわりしていた。全員が食べ終わる頃には、残っていた料理も、ほぼ無くなっていた。

バイキング給食終了後、6年生に感想や調理員へのメッセージを書いてもらったところ、「今まで量やカロリーなどをあまり意識していなかったけれど、このバイキング給食を通じて食べ物の量や選び方を知ることができ、とても良い経験になった。」「どの料理もおいしくて、ついおかわりして食べすぎてしまった。」「おかわりの分のエネルギーを足したら、1,000キロカロリーをこえてしまった。」「苦手な物があったが、調理員さんが作ってくれた給食のおかげですきになることができた。」といった感想や調理員への感謝の言葉が書かれていた。



写真23 バイキング給食の料理を取り分けている様子



写真24 調理員と交流しながら食べている様子

作成した。また、質問の内容によっては、直接時間を記入する等、別の回答方法も取り入れた。

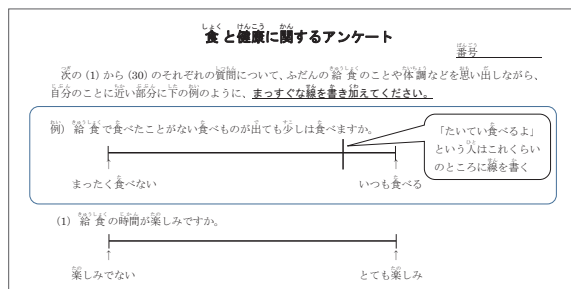


図3 今回使用した尺度（VAS変法）の記載例と質問

アンケートの実施に当たっては、3・4年生の先生方に記入方法を説明してから、子供たちにアンケートの記入をさせるようお願いした。回収したアンケート（3年生116名分、4年生118名分）は、養護教諭と栄養教諭で集計を行い、学年ごとに集計結果をまとめた。以下の、表1および資料1～5は、その結果である。

表1 給食に関する質問の集計結果

	質 問	3年生 平均	4年生 平均
1	給食の時間が楽しみですか。	9.1	8.9
2	給食はおいしいと思いますか。	9.2	9.2
3	好きな給食のメニューがありますか。	8.6	8.7
4	給食の料理が、どこの国や地域の料理か考えますか。	5.4	5.4
5	家で給食の話をしめますか。	6.2	6.2
6	給食の料理の名前がわかりますか。	5.5	5.8
7	給食に使われている材料の名前がわかりますか。	5.4	5.9
8	給食に使われている材料がどこで作られているか分かりますか。	4.2	4.4
9	給食がどのようにして作られているかわかりますか。	5.6	6.1
10	給食に使われている季節の食べものが分かりますか。	5.9	6.7
11	給食で苦手な食べものが出た時は、どのようにしていますか。	7.8	7.7
12	給食で食べたことがない食べものが出た時は、どのようにしていますか。	8.6	8.7

#### IV 養護教諭と栄養教諭が連携した健康教育

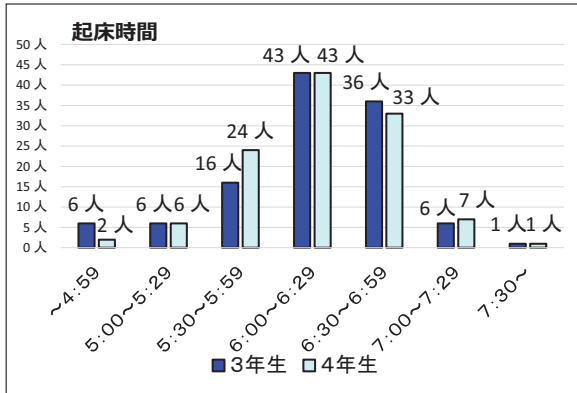
##### 1 ビジュアルアナログスケールを活用した「食と健康に関するアンケート」の実施

本校の子供たちの実態把握のため、3・4年生を対象に「食と健康に関するアンケート」を6月に実施した。

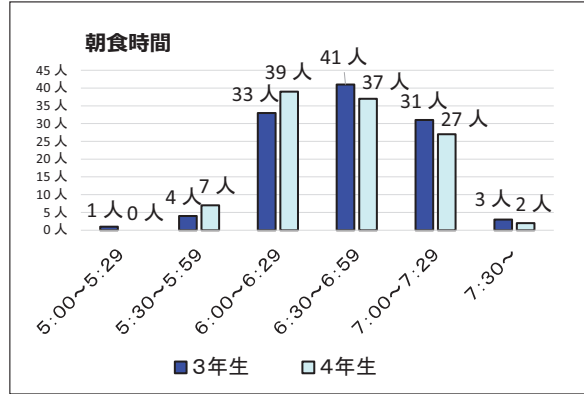
アンケートの内容は、給食に関連する質問22問、家の食事や体調に関する質問8問、起床時刻・朝食時刻・就寝時刻を問う3問、排便に関する質問2問の合計35問とした。回答方法は、「ビジュアルアナログスケール」（以下VAS）を活用し、4件法などよりも感度よく数値化できるようにした。VASは主観的な痛みの強さを10cmの長さの線の中に表した視覚的なスケールで、病院を始め本校保健室においても利用されている。各質問に対して、10cmの長さのスケール上に子供が縦線で記入し、起点から縦線までの距離（cm）をスコアとした。通常VASでは10cmの水平なスケールの左端に「〇〇はない」、右端に「最も〇〇な状態」とのみ書かれた簡単なものであるが、今回〔図3〕のように追加説明と縦線を加えたVAS変法にあたる様式を

13	給食では、1つ1つの料理を味わって食べていますか。	8.1	8.5
14	給食をよくかんで食べていますか。	8.4	8.5
15	自分で食べると決めた量の給食は全部食べますか。	8.9	8.7
16	給食当番やおかわりの時は、見た目を気にして盛り付けていますか。	6.6	6.6
17	給食の食器が正しく並べられているか、確認してから食べ始めていますか。	7.1	6.8
18	よい姿勢で給食を食べていますか。	7.5	6.5
19	給食を食べ終わった時、お皿やランチョマットの上は、ちらかっていますか。	8.5	8.3
20	ごちそうさまをする時間までに、給食を食べ終わっていますか。	7.7	7.2
21	はしや食器を配ぜん台に返すとき、投げたりしないで、ていねいに片付けていますか。	9.3	8.8
22	給食を作ってくれた人に、給食の感想を伝えますか。	5.3	5.3
23	家の食事でも、内容や食べ方に気をつけて食べていますか。	7.1	7.2
24	朝食では、1食でだいたい何品の料理を食べていますか。 (ご飯やパン、牛乳、ヨーグルト、果物、オレンジジュース、野菜ジュースなども1品に加えます。水やお茶、ふりかけ、ジャム、チョコクリームなどは加えません。) 例) 食パン+目玉焼き+牛乳=3品	3.8品	3.7品
25	1週間で何回くらい大便(うんち)が出ますか。 (7回以上の場合は、7回と書いてください。)	4.8回	5.3回
26	体がだるいと感じますか。	7.7	7.7
27	体が疲れやすいと感じますか。	6.2	6.5
28	朝起きるのがつらいですか。	6.7	7.2
29	イライラすることがありますか。	6.9	6.5
30	夜眠りにくいことがありますか。	7.3	7.3

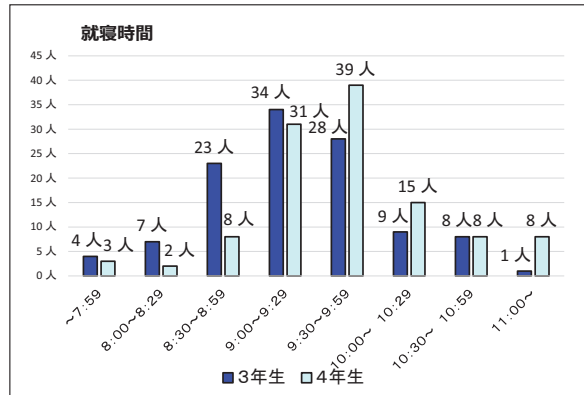
資料1 平日(学校がある日)の起床時間



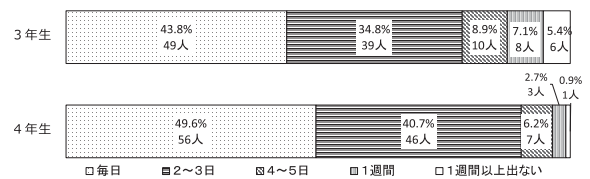
資料2 平日(学校がある日)の朝食時間



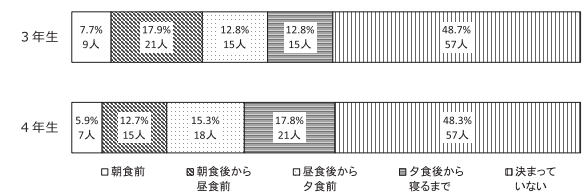
資料3 平日(学校がある日)の就寝時間



資料4 大便(うんち)が出る回数(1週間のうち)



資料5 大便(うんち)が出るタイミング



2 保健朝会「うんちはからだからのおたより」  
(11月5日実施)

【ねらい】

- 「うんち」が体から発せられる健康のメッセージであることを知らせ、自分のうんちや健康について振り返り、考えさせる。
- 「いいうんち」になるためには、野菜等(食物繊維)をしっかり食べることが大切であることを知らせ

ることで、苦手でも野菜を食べてみようとする思いを持たせる。

#### 【活動の概要】

日頃から、腹痛を理由に保健室に来室する子供が多く、給食でも好き嫌いを理由に野菜を食べない子がいたり、野菜料理の残食が多かったりする状況があった。今回の3・4年生のアンケート調査の結果から、排便が1週間に1回、または1週間以上出ないという子が、3年生で12.5%、4年生で3.6%おり、また、3・4年生ともに排便時間が決まっていない子供が約半数近くいることから、「うんちは体からのおたより」をテーマに保健朝会を実施した。

保健朝会では、保健委員会の児童を参加させ、芝居仕立てでビデオを作製し、体育館に集まった子供たちに見せた。内容はいつも元気で健康な杉男くんと、便秘がちでよく腹痛が起きる上男くんの生活習慣の比較に始まり、うんちの種類、腸の長さ(クイズ)、体が健康な「バナナうんち」になるためのポイント等について学ばせた。また、その日の給食を『お腹スッキリメニュー』として、食物繊維の多い献立にした。

さらに家庭に向けて、排便リズムを整えたり、食生活を見直したりするきっかけとするため、「保健だより」で排便習慣の調査結果や保健朝会の実施、よいうんちを出すためのポイントを伝え、「食育だより」では、腸内環境を良くするために食物繊維が重要であることを伝えた。

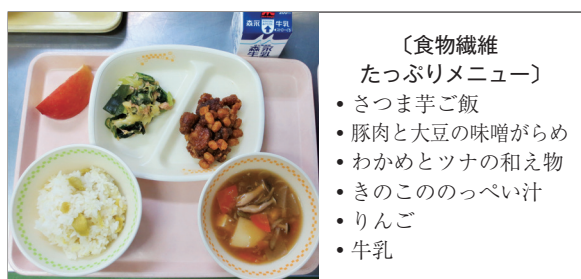


写真25 食物繊維たっぷりメニュー給食

#### 【子供たちの様子】

保健朝会では、みんな真剣にビデオを見ていたが、時折笑い声も聞かれ、楽しみながらビデオを見ている子供の様子がうかがえた。また、給食後に3年生の担任から、「普段おかわりをしない子がおかわりをしていた。」といった声が聞かれ、全校の残食も全体的に少なめだったことから、保健朝会の話聞いて、食物

繊維を意識して給食を食べた児童が多くいたことが推察された。



写真26 保健朝会の様子

## V おわりに

平成29年に小学校学習指導要領が改訂されたが、新たな学習指導要領においても引き続き、「学校における食育の推進」が総則に位置付けられており、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する指導を充実させることが明記されている。さらに、学校における食育を一層推進させるため、教育課程の編成及び実施に当たっては、教科横断的な視点に立ち、新たに食に関する指導の全体計画と関連付けながら効果的な指導が行われるよう留意するよう明記され、今まで以上に学校全体での、小学校6年間を見通した食に関する指導の実践が求められている。

今後、子供たちの実態を踏まえながら、子供たちの食に関する関心が高まるような取組を行ってきたい。

#### 【参考文献】

- ・文部科学省 小学校学習指導要領(平成29年告示)
- ・文部科学省 食に関する指導の手引き  
- 第二次改訂版 -
- ・日本食品標準成分表2015年版(七訂)
- ・厚生労働省 平成29年 国民健康・栄養調査結果の概要
- ・国立大学附属学校栄養教諭・栄養士協議会 研究紀要  
令和元年度

(令和元年9月27日受理)

