

地域や学校のよさを生かした『食』の指導

越前市坂口小学校

1 研究の概要

新学習指導要領の特別活動の第6章第2学級活動(2)内容には、エ「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の育成」とあり、「給食の時間を中心としながら、健康によい食事のとり方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること」としている。

つまり、ここでは、身近な事例を通して、児童が自己の生活を振り返って課題に気づき学級での話し合いを通して、教師や友達の意見などを参考にしながら解決方法を考え、具体的な目標を立てて取り組むことにより、本主題にあるように、生涯にわたって自己の健康に配慮した食生活が営めるよう、食育の観点も踏まえて望ましい食習慣の形成の指導を行うことが必要であると述べている。

また、指導にあたっては、給食の時間を中心としながら、学校教育全体で指導し、各教科等における食に関する指導を相互に関連付け、総合的かつ効果的な指導が行われるように留意することや学級担任の指導が原則であるが、栄養教諭の専門性を生かしつつ、学校栄養職員や養護教諭などの協力を得て指導に当たることも必要であると明記され、取り扱う題材、指導形態・指導方法等を工夫することが大切であるとしている。

本校は、全校児童23名と小規模校で、給食は自校方式をとっている。自校でガス窯を使って米を炊いたり、坂口特産の味噌を使ったりするなど、小規模校の良さや地元の特色を生かした取り組みがなされている。また、調理員さんが児童の健康を考えて食材の切り方や調理の仕方を考えたり、児童が収穫した旬の食材を利用したりしてくれるなど、思いやりが感じられるきめ細やかな配慮がなされている。

給食時の様子から、児童は、準備から配膳、後片付けまで、衛生面には十分気を付けている。また、少人数であるため、担任の目も行き届き、残食や残菜もほとんどない。さらに、児童の発言からは、調理員さんは、毎日自分たちのために美味しい給食を作ってくれてくれる大切で身近な存在であり、美味しい給食を作ってくれていることに感謝していることがよくわかる。また、週1度、全校児童がランチルームで給食を食べる取り組みもあり、食事のマナーを学んだり、みんなで食べる「楽しさ」を味わったりすることができ、友達づくりや社会性等を身に付ける良い機会となっている。

これらのことから、本校は、給食に関して大変恵まれた環境であり、児童は、出来立ての、あつあつ栄養満点、かつ安心安全な給食に感謝し、楽しく給食を食べている様子がうかがえる。

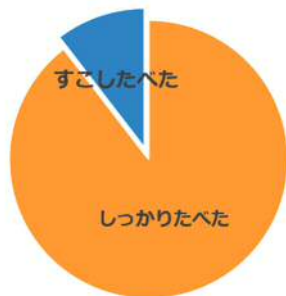
しかしながら、児童の様子を見ると、気がかりな点もいくつかある。まず、給食時に、沢山お代わりをする子がおり、理由を聞くと、朝食は食べているけれど、牛乳だけ、パンだけであったりと、単品の朝食がみられること。また、腹痛を訴える子の様子から、自分の好きなものだけ食べ、苦手な野菜を残していることなどがわかってきた。児童に理由を聞くと、「時間がないから」「嫌いだから、美味しくないから」と、食事を、食欲を満た

したりすると捉えている様子が見え、食事が健康と密接につながっていることには、やや意識が低いように思われる。

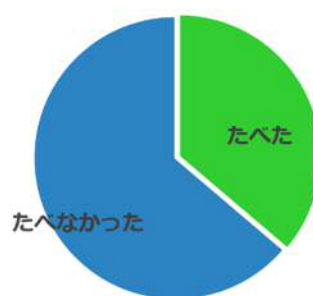
そこで、健康委員会で「もりもり朝ごはんチェックカード」を作成し、生活習慣チェックを行うことにした。特に気がかりな項目については、次のようにグラフにまとめた。

(特に気になった項目結果)

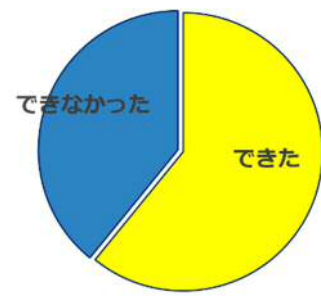
○朝食の量



○朝食での緑の食材摂取



○朝の排便



これらの結果により、以下のことが課題として見えてきた。

- ・朝ご飯は全員食べてきているが、食べる量や食材に偏りがある。
- ・朝の排便習慣が、身に付いていない児童がいる。

これらのことから、児童にとって身近な「給食」をとおして、健康に良い食事のとり方を指導するとともに、自分たちの食生活を振り返り、健康で、元気にいるためにどうするとよいか、望ましい食習慣づくりを図ることを取組みのポイントとして進めていくこととした。

3 坂口小の特色を生かした食指導の実践

(1) 食への関心を高める

緑の食材を食べなければいけない理由を児童に理解させずに、単に「食べなさい」というだけでは、効果が薄いと考えた。毎年、年間計画に従い、食に関する学級活動や保健の学習、保健指導は行っており、「緑の食材は食べないといけない」という知識はあるものの、実生活にはなかなか結びついていないようである。そこで、今年度は、食への関心を高めるために、次のような取組みを行った。

①食育チャレンジの活用

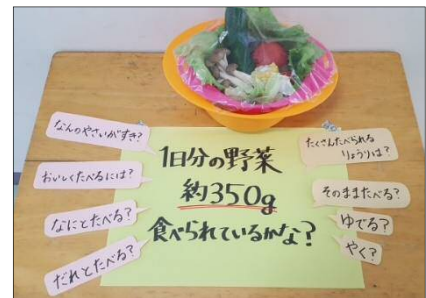
まず、継続した取組みが必要と感じ、毎週火曜日に、全校児童に福井県学校栄養士研究会栄養教諭部会発行の「食育チャレンジ」を行った。毎月の給食目標に合わせて問題を選び取り組ませた。また、児童に意識させるには、視覚的なものも効果的と考え、保健室前に定期的に給食クイズを掲示するようにした。一枚目をめくると答えが書いてあり、休み時間には多くの児童が足を止めて問題を解いていた。



②健康委員会や保健指導での取組み

委員会では、チェックカードの結果から、どうすれば、全校児童に緑の野菜を食べてもらえるか考えさせた。

まず、実際に必要な野菜の量など、分かり易く見せると、自分で考えて食べられるようになるのではないかという意見が出た。「緑の食材、350gってどのくらいの量?」と、実物の350gの緑の食材を提示したり、また、野菜は茹でれば、かさが小さくなることを示せば「こんなにたくさん食べられない。」と思う子も食べられるかもしれないという気になるのではないかと、ゆでた野菜と生の野菜とを比べる写真を掲示したりした。



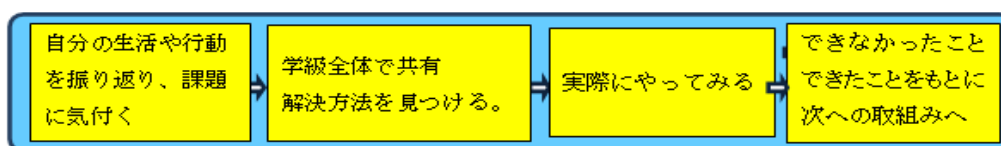
また、保健指導では、児童に、内臓エプロンを使って、食べ物の通り道や便の状態をわかりやすく提示し、排便についての指導を行った。



③授業（学級活動）での取組み

本校では、年間指導計画の「学校給食と望ましい食習慣の形成」の項目に基づき、児童の発達段階に合わせ、以下のような流れを基本として指導している。

【授業の基本的な流れ】



その際に、担任だけではなく、養護教諭、栄養教諭等の指導も受けながら指導している。授業で学んだことが、他の教科でも活用され、また実際の生活の中でも生かされるなど、学校教育全体をとおして、児童の学びの場が保証できるように工夫している。

④家庭との連携

食事は、児童自身で管理するには限界があり、保護者の協力が不可欠であると考えた。家庭への啓発活動としては、保健だよりに食に関する内容を載せ、以下の取組みへの協力を呼び掛けた。

・給食試食会と学級指導の参観

6月の学校公開日に合わせて、給食試食会を開いた。目的は、保護者が、配膳の様子を見学し、一緒に給食を食べることで、学校で児童生徒がどのような給食を食べているのか、どのように配膳したり給食を食べたりしているのかを知ってもらうためである。通常なら、試食会には1年生の保護者だけの参加だが、今回は、全学年の保護者におたよりを配布した。試食会には多数の参加があり、試食会に合わせて、栄養教諭による「食事のマナー」についてという題で、食に関する指導を行った。保護者からは、以下のような感想があった。保護者にとっても、食に目を向ける良い機会となったのではないかな。

【保護者の感想】

- ・「家で食べる量よりたくさん食べていたこと、バランスよく考えて食べていたことにびっくりしました。箸の持ち方を習い、気にしていたので、これからも続けてほしいです。嫌いなものをぱくぱくと食べていたので、学校では頑張っているんだなと感じました。」
- ・「食べやすい味の工夫がしてあってよかったです。よく噛むように食材の大きさも考えてあるのだと思いました。」
- ・「食事中は、静かに給食を食べ、ひと段落すると、楽しく給食の時間に過ごしていたので、とても微笑ましかったです。」

・「我が家のアイデアメニュー」の募集

夏休みに「我が家のアイデアメニュー募集」と題して、緑の食材を食べるための工夫やメニューを募集した。お家の人と一緒にメニューを考えたり、親子で料理をしたりする機会にもなり、各家庭から多くのアイデアメニューが集まった。そのアイデアメニューは、学習発表会でも展示し、さらには、こ



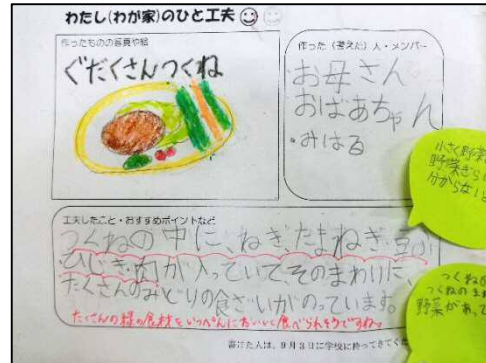
こでもアイデア募集BOXを設置し、地域の方にもアイデアを募集した。保護者や地域の方に食に関する取組みについて伝える良い機会となった。以下、実際のアイデアメニューを掲載する。

【アイデアメニュー】



ピーマンが苦手な子のための野菜たっぷりカレー

- ・やさしい大きさをそろえて切りました。
- ・ピーマンがきれいな子がいるから、小さく切りました。



野菜たっぷりつくね

- ・つくねの中に、ねぎ、たまねぎ、とうふ、ひじき、肉が入っていて、そのまわりにたくさんの緑の食材がのっています。

(2) 地域と小規模校の良さを生かした取組み

① ランチルーム給食

給食を全校児童で食べることにより、他学年との交流や食事のマナーを学ぶ良い機会になると考え、毎週木曜日、小学校の児童全員でランチルーム給食を行っている。3～6年生の当番が椅子を並べたり、テーブルクロスをひいたりなどの準備をし、縦割りのグループで給食を食べながら交流を深めている。食に関する学級指導などの後には「箸の持ち方はこうだよ」と、学習したことを全校で体験できたり、共有したりする場ともなっている。また、高学年の児童が、好き嫌いをする低学年の児童を励ます姿も見られる。



② 自然の恵みを身近に感じる献立

坂口幼稚園の畑や、小学校の各学級の畑では野菜を育てている。5・6年生はジャガイモ、3・4年生はピーマンやトマト、1・2年生はサツマイモ、幼稚園はキュウリなどである。採れた野菜を使ったサラダ、また、裏山で採れた栗を使った栗おこわなど、旬の食材を取り入れた献立は、食に関する意識も高まり、自然の恵みを身近に感じられる我が校ならではの取組みである。



③地域との連携

本校では、「地域活性化協議会」の協力の下、全校児童が農薬を使わない米作りを行っている。市街地の一般的な学校に見られるような、バケツ稲や児童一人あたりの面積が狭い水田ではない。しかも、田植えと稲刈りしかしない、いわゆる「お客さん」のような体験ではない。上級生が下級生を手伝いながら、田植え、肥料まき、除草、稲刈り、稲架がけまで行っている。1月には、餅つきをした後、白餅やかき餅にして、各家庭に持ち帰っている。この体験を通じて、児童は、食の安全について考えたり、食べ物ができるまでには様々な人の苦労があることを学んだり、収穫の喜びを実感したりしている。



4 成果と課題

児童の実態や生活習慣チェックの結果に基づいて、「朝食で緑の食材を食べている児童が少ない」「朝の排便習慣が身に付いていない」という課題に気づき、様々な取組みを行ってきた。学校での取組みは大切だが、今回は、特に学校だけでなく家庭と連携し、双方向で課題を共有できたことが大変効果があったと思われる。改めて家庭地域との連携が重要であると再認識できた。

11月に健康委員会が同じチェックをしたところ、朝食で緑の食材を食べている児童は36%から83%に向上したことから、この取組みは一応の成果があったと考えられる。一方、朝の排便をしている児童は61%から43%と低下した。朝の排便については、食習慣の他に、生活習慣にも大きく左右されると考えられるので、今後は栄養教諭や学校医とも連携し、生活習慣についても学級活動や体育科の保健の授業、委員会活動の充実を図りたい。

今回取り上げた課題は、一見当たり前のことと思われるが、当たり前のことが重要であると考えている。また、学校での取組みは、緩やかで即効性はないが、児童に望ましい食習慣を形成するためには、繰り返し、いろいろな機会をとらえて、このような取組みを継続して行うことが大切であると考えている。