

## 学校給食を活用した食育 ～食育は日々の学校給食から～

相生市立双葉小学校  
栄養教諭 塩津 順子

### 1 取組の内容・方法

相生市は平成23年度に、それまで選択制の給食を実施していた中学校給食が完全実施となり、さらに週3回の幼稚園給食が導入された。同時に、子育て支援施策の一つとして給食は無料化となり、給食に対する関心は一気に高まったが、一方で「無料化になったので給食の質が低下するのでは」という声も聞かれた。給食対象者が増え責任の重さを痛感するとともに、「給食を食べてみんなに喜んでもらいたい、もっと給食を知ってほしい」という思いを強くした。

そこで、「日々の給食を大切にする」「学校だけでなく家庭・地域の人に給食を知ってもらい、食育につなげる」この2点について取組を進めた。

#### (1) 日々の給食を大切にする

##### ① 給食の基本は献立作成

今日の給食は何をねらいとしているのかを考えて献立を作成している。歯とあごの働きをじょうぶにするためのカミカミ献立、相生市内や近隣の市町の食材を使った地産の献立、季節感のある献立、カルシウム・食物繊維・鉄など家庭で不足しがちな栄養素が多く摂れる献立、家庭で食べにくい魚や豆類・根菜類を多く使った献立など、毎日の給食に特色を持たせている。

##### ② 食べやすく楽しい給食にする

毎月各学校から報告された感想と残量報告をもとに、食べやすく、楽しい給食になるように工夫する。キムチなど食べにくい食材や香辛料は、幼稚園給食がない日に使用する。毎日、調理指導を行い、幼稚園児が食べやすいように切り方を小さくしたり、味付けは幼稚園・小学校・中学校に応じて変えたりしている。親子方式・自校方式の良さを生かして、配缶時間にもこだわっている。

毎日、「今日の給食はどうですか？」と全教室を巡回している。「おいしかったよ」と、いつも元気な声が返ってくるが、声の調子で今日の給食の反応がうかがえる。楽しそうに食べているとうれしくなったり、寒い時期にお汁から湯気が出ているのを見ると安心したりする。また、残量もほとんどなく、教職員の給食指導に感謝している。

幼稚園においてもきちんと指導されていて、小学校入学当初の給食指導が困らなくなった。さらに、中学校でも「残量ゼロを目指そう」と提唱し残さず食べていることに感謝している。中学校給食・幼稚園給食が導入されるときには不安があったが、現在は児童生徒の心身の健康のために幼児期から成長期に及ぶ給食が果たす役割を感じうれしく思っている。

##### ③ 特色ある献立を盛り込む

日々の給食の中に特色ある献立を盛り込んでいる。

- ・[月初めの献立] 平成 28 年度は「西播磨の食材を知ろう」をテーマに近隣の市町の食材を使った献立を実施した。この献立の一つを農林水産省が主催する「地産地消メニューコンテスト」に応募し、平成 29 年度近畿農政局長賞を受賞した。  
また、平成 29 年度は「オリンピック開催国の料理」として外国の料理を実施している。
- ・[食育の日の献立] 兵庫県は毎月 19 日を食育の日として定めている。この日は地元の食材を使った献立にしている。最近では市内だけでなく近隣の市町の自慢の食材を取り入れている。現在の地産の登録者数は 20 業者、地産の食材は 33 品目になる。西播磨の栄養教諭で地元の食材を使った調理実習を行い、それを再び調理員と試作して相生市の子どもたちにあう味付けや量を検討して新たな献立ができた。
- ・[防災給食] 阪神・淡路大震災の翌年から続けている。「いざというときのために非常食に慣れておく」「冷たい給食を食べることにより、被災された方々の苦労や心の痛みを知る」をねらいとして、アルファー化米やカンパンを使った献立にしている。
- ・[給食週間の献立] 平成 29 年度は「食で関西いいところみつけ」をテーマに関西地方の献立を実施した。奈良漬けに苦戦したり、白みそ仕立ての粕汁のおいしさを知ったり、いろいろな味を発見したりする機会になった。
- ・[市制記念日の献立] 毎年、山と海に囲まれた自然豊かな相生市を愛おしむことのできるような地元の食材を使った献立でお祝いしている。
- ・[お楽しみ給食] 1・2 学期の最後の給食は、献立名を知らせないお楽しみ給食にしている。
- ・[希望献立] 3 月には卒業生が選んだ献立を実施している。昨年度までは小学 6 年生が考えた献立にしていたが、今年度から中学校校区ごとに中学 3 年生と小学校 6 年生が考えた献立を実施した。
- ・[バイキング給食] 年 1 回のバイキング給食を子どもたちはとても楽しみにしている。飲み物とデザートは予約制、主食や主菜は自分で選ぶことができ、選ぶ喜び、友だちとなかよく食べる楽しさを味わうことができる。



#### ④ 地産地消に取り組む

平成 4 年頃に保護者の方から近隣の赤穂市の低農薬のみかんを紹介されたこ

とから始まり、相生市内の野菜（白菜・キャベツ・大根）を使うようになった。相生市は大規模な農家はないが、山と海の囲まれた自然豊かな土地であることから海の幸、山の幸を給食に使用することはできないかと考えた。いかなごは春休み前に調理員が炊いて冷凍し、新学期の給食に出す。生産量の少ないナイルメロンを給食用にとっておいてくれたり、夜明け前から収穫して甘いとうもろこしを届けてくれたりして「安全でおいしい給食を届けたい」という生産者の思いは強い。

2年生の児童が全校生のとうもろこしの皮をむき、そのみずみずしさに驚いている。3年生の児童は環境体験学習で、給食で使用している「うまいか」工場を見学したり、黒豆の鞘むきをしたりして食育と結びつけている。

また、栄養教諭が生産者を訪問した際に作成した資料を試食会や夏休みの親子料理教室などで使用している。

## (2) 給食を紹介し、食育につなげる

### ① 「食」のチームティーチングの取組

栄養教諭として、平成22・23年度「学校給食を活用した食育推進事業」に携わった。給食を生きた教材として、食生活学習教材・食育ハンドブックなどを活用しながら、相生市の給食の内容や地元の食材にふれた、児童に親しみやすい授業づくりに取り組んだ。カミカミ献立を使った「カミカミもぐもぐじょうぶな歯」、給食のごはんとみそ汁を使った「食べて元気 ごはんとみそ汁」、また、地元の新鮮な食材を使った「とれたて野菜はおいしいよ」、近くの海でとれたしらすを使った「海の小さな宝物を知ろう」など、「給食を知ってほしい」思いで、生活科・総合の学習・学級活動・保健・家庭科の授業にチームティーチングで取り組んでいる。

### ② 食育だよりによる啓発活動

毎月発行する食育だよりは、家庭への啓発だけでなく児童も読めるように工夫している。講演会や、本で知った内容を取り入れるようにしている。また、裏面には、今月の給食の中から、献立の作り方を紹介している。「今度はこの給食の作り方載せてね」という声も聞かれる。

### ③ 給食試食会

給食試食会は自分の所属する学校だけでなく、他校にも出向き給食について説明している。献立のねらい、衛生、地産地消、特色ある給食、日々の献立内容、給食時間の児童の様子など資料やパワーポイントを使って説明している。保護者からは「こんなに衛生に気をつけて給食を作っていることに感謝します」「実際に子どもたちが食べているものが分かり安心しました」などの意見をいただいている。

### ④ ふれあい給食

地域の方と児童が交流した後に、給食を試食していただいている。地域の方に給食の内容を知っていただくよい機会である。年1回の行事であるが、毎年楽しみにしている方が多い。

### ⑤ 食育フェスティバル

相生市では食育推進事業の一つとして平成 23 年度より食育フェスティバルを夏休みに開催している。平成 29 年度のテーマは「相生市の宝を育む学校給食」として、各学校園の食育の取り組みや地産地消等の展示や、豆つかみ、手洗いチェックカーなどの体験コーナー、学校給食の試食がある。地域の方に学校給食を知っていただくよい機会である。

中学校では、かき料理の実習や弁当作り、小学校では、地場産を使ったゆず大福やきな粉だんごづくり、幼稚園では収穫祭など様々な食育に取り組んでいる様子が見られる。

### ⑥ 親子料理教室

夏休みに実施している親子料理教室は毎年恒例の事業である。近年は地元の食材を使った給食の献立を調理実習している。また、調理実習と共に食育の講話を行っている。

今年は「米」をテーマに、米は日本人に欠かせない食べ物であることを知らせ、給食に使用している地元の米の紹介、日本や世界の米料理、米の加工品について話をした。以前は給食の献立以外の調理実習を行っていたが、給食を知ってもらうには給食の献立を実習する意義は大きい。

## 2 取組の成果

食育は、日々の地道な取り組みである。毎日子どもたちに安心しておいしく食べてもらうことが一番大事なことであり、毎日の給食は大切な作品だと思っている。

先日、相生市 P T A 連絡協議会が発行する「相生 P T A」が、相生市の学校給食を特集していた。「おいしい給食・うれしい給食」と題して、給食を支えてくれている生産者の紹介や、給食室の様子、給食時間の風景、食育フェスティバルなどが載せられていた。P T A の方々が給食に関心を持ってくださり、期待や感謝の言葉が感じられ、とてもうれしく感じた。

## 3 課題及び今後の取組の方向

本校の平成 29 年度学校評価より、「食事に好き嫌いがある」児童が 2 割強、いることが分かった。家庭とも、さらに連携を深める必要があると思っている。

また、近年食物アレルギー等の児童・生徒が増えており、きめ細かな配慮が必要となっている。

栄養教諭は少数職種ではあるが、子どもたち、教職員、調理員、生産者、業者の人たちに支えられていることに感謝している。これからも人とのつながりを大切にして「元気の給食」を目指して地道に頑張っていきたい。そして、日々の給食を大切に、学校だけでなく家庭・地域の人にもっと給食を知ってもらい、食育推進につなげていきたい。