

# 学校給食を中心とした食に関する指導の実践 ～生徒活動をとおして～

栃木県大田原市立若草中学校

栄養教諭 山田 厚子

## 1 地域の概要

本校は、大田原市の東の田園地区に立地し、生徒の多くは大田原市の市街地に居住し通学している。本校通学区の産業は商業が中心であり、デパートやスーパー、生活雑貨店などが多く、家電量販店、書店などの大型店舗が進出してきている。また、清流、肥沃な土、自然環境に恵まれ首都圏の食卓を彩る農産物の生産地であり、米、野菜、果物の栽培が盛んである。

当地域においても、外食産業の発展や共働きの家庭、核家族の増大、通塾など子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化し、朝食欠食者の増加や孤食、個食、肥満、過度の瘦身願望などによる生活習慣病の低年齢化などが懸念されている。

## 2 学校給食の概要

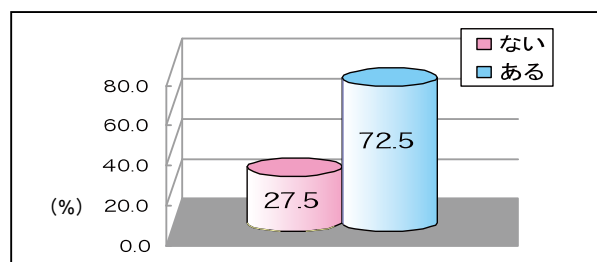
<給食数>	325食
<学級数>	12学級
<調理従事者数>	栄養教諭 1名 調理員 4名

給食形態は、単独調理方式で調理業務を民間委託している。給食の内容は、完全給食で週4回の米飯給食を実施している。栄養教諭として本校に勤務し、他2校を兼務している。

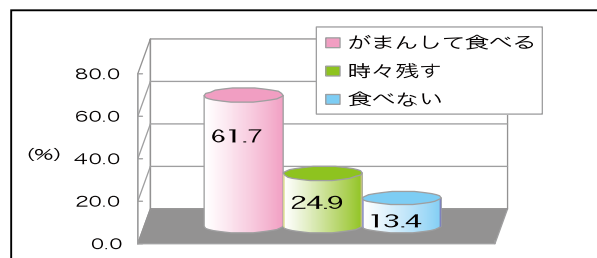
## 3 食に関する実態

- ・食に関する知識はあるが、実践力に欠ける
- ・休みの日は朝食の欠食率が高い
- ・郷土に関する関心が低い

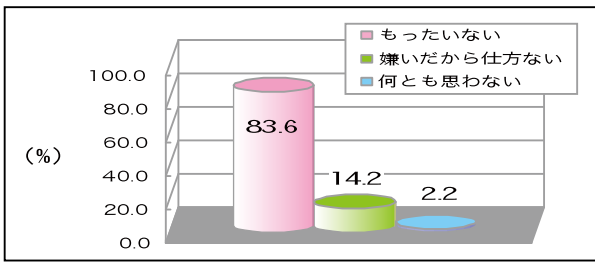
平成20年5月実施の食生活アンケート調査では、72.5%の生徒が嫌いな物があると答えている（表1）。給食で嫌いな物が出たときはどうするかという問いには、61.7%の生徒が「がまんして食べる」と回答し、13.4%の生徒が「食べない」と回答している（表2）。食べ物を残すことについては、83.6%の生徒が「もったいない」と考えているが、「嫌いだからしかたない」と考えている生徒が14%を占める（表3）。



<表1 食べ物の好き嫌いがありますか>



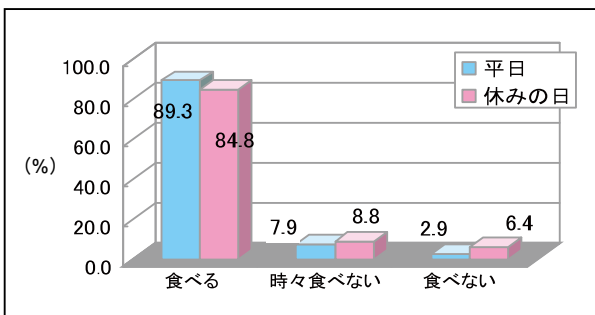
<表2 給食で嫌いな物が出たときはどうしますか>



<表3 食事を残すことについてどう考えますか>

このような結果から、知識として「食べることの大切さ」や「栄養」については理解しているものの、実際に食べるという行為になると自分の嗜好が先行してしまうという実態がうかがえる。

朝食の欠食率は、休みの日は約6%と学校がある日の2倍となり（表4）、休日の食生活の不規則が心配される。



<表4 朝食をきちんと食べていますか>

また、明るく素直で、何事にもまじめに取り組むが、自発性に欠けるところがある。郷土に対する関心が低いといった傾向も見られる。（第1回学力・学習状況調査から）

#### 4 指導目標の設定

平成20年度の学校経営のスローガンは、「自律そして感動をめざして」である。また、スローガンを実現するための重点目標として「信頼関係を深める」「確かな学力の育成」「感動する心・健康な体の育成」を掲げている。目標達成の視点から食に関する指導

として次のようなことを掲げ実践することにした。

- ・担任以外の教職員も生徒と会食をする。
- ・縦割り班による委員会活動の活性化を図る。
- ・『健康・食育の日』を毎月設け、健康を増進しようとする態度を養う。
- ・学習農園活動を通して、食への関心を高める。

また、知識としては理解していても、なかなか実践につながらないといった実態を踏まえると、学校給食を生きた教材として、毎日の給食の時間を中心に、教科や学級活動における食に関する指導の充実を図る必要があるということはいままでもない。

特に、体験を通じた学びを充実させたいと考え、学習農園活動により、栽培する喜びや食べ物を大切に作る心を育て、地域の人との関わりから郷土への関心を高めることを今年度の食に関する指導の中核に置くことにした。

#### 5 食に関する指導の全体計画の作成

食に関する全体計画（資料1）は、健康指導部（資料3）が中心となって作成した。各教科等において「食に関する指導」と関連する内容を洗い出し、家庭科の食物分野や総合的な学習の時間、学級活動における指導に重点を置いた。特に学級活動においては、食に関する指導の6つの観点から発達段階を踏まえた題材を設定し、各学年1時間を食に関する指導に充てるようにした。郷土への関心が低いという実態から、「生産と感謝の心」を今年度の食に関する指導の学年共通目標とした。

全体計画をもとに各学年の年間計画（資料2）を作成した。

## 6 校内の教職員と共通理解を図るための方策

学校全体で食に関する指導に取り組むために、教職員や調理員と話し合いの場を多くもち、協力体制を確立するための信頼関係を築くよう心がけた。共通理解を得るためには、まず自分から実践するよう心がけるとともに、兼務校においては、養護教諭、給食主任と連絡を密にするようにした。調理員とも献立会議を定期的実施し、給食を生きた教材として活用することなど、食育を推進するための調理員の役割について意識啓発するよう心がけている。

## 7 取組の実際

### (1) 給食の時間

#### ア 給食指導の目標

目標を「食事について正しい理解を深め、望ましい食習慣を養うとともに健康の増進を図ること、また食事を通して好ましい人間関係を育成し、明るい社会性を身に付けること」とし、実践目標を掲げ指導にあたっている。

#### イ 献立作成の工夫

手作り給食や季節感のある献立づくりを行っている。学習農園の野菜を活用して、新ジャガ芋の粉ふき芋、間引き人参のきんぴらなど素材の味を生かした献立や無農薬栽培の野菜を使った献立づくりに努めている。

#### ウ 訪問給食の実施

ねらいを、担任以外の先生を招くことにより、①交流を図り楽しい給食にする

こと②給食指導の強化を図ること③教職員と生徒の信頼関係をつくることの3点とし、栄養教諭は毎週水曜日と金曜日に学級を訪問し各教室で会食をしている。

#### エ ふれあい給食

指導目標を、献立を立てたり、多様な給食形態を体験したりすることにより、食への関心を深め、明るい社交性を育てることとして、次のような内容で実施している。

ふれあい給食名	対象	実施月
リクエスト献立	全校生	6月～12月
コース別・セレクト給食	全校生	7月・12月
バイキング給食	第3学年	3学期

#### ○ リクエスト献立

献立作成に参画することにより、給食への関心を高め、栄養のバランスや献立の立て方について学ぶことをねらいとしている。給食委員を中心にクラスの希望献立を作成させるが、事前に栄養教諭が献立の栄養計算を行い、給食時間に学級を訪問し、献立の栄養価等を知らせ献立の見直しなどの指導を行っている。

#### ○ コース別・セレクト給食

選択給食を行うことにより、栄養バランスのとれた食事の大切さについて考えることをねらいとしている。献立は、主食・汁物は同一とし、主菜・副菜・デザートの違いをA・Bコースの献立を立て、事前に提示し、クラスごとに希望をとっている。

#### ○ バイキング給食

複数の献立の中から、健康などを考

えて栄養のバランスや量を選択することやいつもと違った給食環境の中で食事のマナーに気を付けて会食できるようにすること、準備してくれた調理員に感謝の気持ちをもつことをねらいとしている。事前に、バイキング給食の意義や方法、役割分担について指導している。

#### オ 給食時の巡回指導

給食の配膳、返却は、教職員全員で巡回指導し、教室での教師不在をなくし安全・安心な給食を実施している。

##### ○ 残量調査の実施

生徒会の給食委員会を中心に、おかげごとに毎日の残量調査を実施している。主菜や副菜、汁物についてはクラスごとに計量し、集計したものを食育コーナーに掲示し、残量や好き嫌いの傾向を知らせている。各クラスの残量については、担任に知らせ、生徒たちが自分のクラスの傾向を自覚し、食べることの大切さについての理解を図るための指導資料として活用している。

##### ○ ゆとりある会食のための配膳時間調べ

本校の給食時間は35分で、10分間の配膳を確保するために、給食委員会を中心に毎月第3週に配膳時間調べを実施している。また、配膳時間を短縮にすることにより、ゆとりある会食時間を確保し、食事のマナーや偏食の指導を行っている。調査の結果は掲示し、意識付けを図っている。

#### (2) 教科等における指導

学校課題の「わかる喜びを知り、学び続ける意欲をもつ生徒の育成～わかる授業の実践を通して～」の達成に向けて、食に関する指導の6つの観点から、発達段階に応じた目標を年間計画に位置付け、栄養教諭が授業に積極的に参画することによって、専門的な立場から食事の大切さについて理解させ、健康に生活するための知識と実践力を身に付けるための学習を展開している。

##### ア 学級活動における指導事例

実施した学級活動の内容は次のとおりである。

##### ○ 1学年「バランスのよい食事について知ろう」

家庭科の学習と関連させ、食事の重要性や食事の喜び楽しさを学ばせる授業内容とした。

##### ○ 2学年「朝ごはんの大切さについて」

給食を教材に栄養バランスの良い食事について、1年生の家庭科の学習内容を振り返りながら考えた後、主食・主菜・副菜の揃った理想的な朝食を班ごとに考え提案させた。最後に、朝食をきちんと食べるためにそれぞれが実践できるような目標を立てさせ、継続することの大切さにもふれるようにした。



### ○ 3学年「食事のバランスと健康」

中学校を卒業すると、自分で食事を選ぶ機会が増えるので、「生涯にわたり健康に生活するための食事のあり方」について学習した。食を管理できる能力を身に付けさせたいと考え、「食事バランスガイド」を活用することに挑戦し、食事をどのように摂ったらよいかについて考えさせた。

### イ 総合的な学習の時間における指導事例

全体のテーマを「地域」とした総合的な学習の時間「萌芽タイム」では、食育の関わりとして、次のような学習を展開した。

#### ○ 1学年「地域文化を考える」

商店街の活性化を提言するために、地域の人の協力を受けながら「1日だけのCafe」を開店、学習農園で収穫した野菜も活用した。

#### ○ 2学年「地域産業を考える」

郷土食調べや郷土の農産物を使った献立を開発し、地域の商店等に提案を行った。

### (3) 班別による給食委員会活動

本年度の学校目標の一つである「生徒会活動の活性化」を受け、給食委員会も縦割り班での活動を、「食育」「学習農園」「調査研究」「広報・掲示」の4つの班編成で実践している。栄養教諭は、担当教諭として、委員長を中心とした企画・運営など生徒が自主的に取り組むことを大切にしながら、食への関心を高めるよう指導している。

食育班は、「健康・食育の日」にちなんだ内容で、主に地域の食材をテーマに活動して

いる。地元特産物を使った「我が家の自慢料理」を募集したり郷土食・地域の食材について調べたことを給食の時間で発表したり掲示物を作成したりしている。

学習農園班は、全校の学習農園活動の中核として活動している。給食委員会の中でも中心となり、地元の農家の協力を得て、一緒に種芋まきから除草、追肥、収穫などの栽培活動を行っている。

調査研究班は、給食のアンケート調査を実施し、給食に関しての実態を把握している。

配膳時間調べや毎日の残菜調べなどの結果を、各クラスに知らせることにより、給食への関心を高めたり、食の見直しについて提案したりしている。

広報・掲示班は、各班の掲示物の管理やポスター標語などの掲示物の作成などを行い、食への関心が高まるような広報活動を展開している。後期は、学校給食週間や感謝の会などで中核として活動している。

### (4) 学習農園活動をとおした指導

本年度から、学校前の市の休耕田を借りて、学習農園活動を実施している。この活動は、「生徒に栽培の体験をさせることによって郷土への関心を高め郷土愛を育てたい」という学校と地域の人々の願いを実現したものである。

活動の母体を生徒会に位置付け、活動の計画を立て実践した。

#### ア 目標

- ・野菜を栽培することにより、勤労のよろこびや食の大切さを知らせる。
- ・地域との連携を図り、郷土への関心や郷土を愛する心を育てる。



- ・学校給食の食材として使うことで、より一層食への関心を高める。

## イ 活動内容

- ・学習農園担当を中心に教職員の共通理解のもと、活動を展開する。
- ・主な活動は給食委員会が中心となるが、全生徒の協力で実施する。
- ・じゃがいも、人参、玉ねぎの栽培及び収穫を行う。
- ・地域の人との連携を図り、土づくりや栽培などを実施する。

約10アールの畑で、じゃがいもや人参、玉ねぎの栽培を行っている。5アールの畑からは約700kgのじゃがいもが収穫され、7月から12月の給食の食材として使用した。また、残りの畑では人参を栽培し10月から3月までの給食で使用している。じゃがいもの収穫後の畑に玉ねぎを定植し、5月には5000玉を収穫する予定である。

活動は、委員会の活動日や昼休み、放課後などに計画的に行っている。夏休みなども給食委員会を中心に部活動の生徒、教職員が協力して収穫や草むしり・追肥などを実施した。



## (5) 個別指導

市で実施している生活習慣病予防検診の受検者281人中、肥満31人、高血圧52人、高脂

血症58人、貧血9人が有所見という結果を受け、生活指導の必要な生徒に対して、栄養教諭は養護教諭と連携して個別又は小集団による事後指導を行っている。食物アレルギーについては、食物アレルギーの生徒との個別相談を実施し、アレルゲンとなる食品の除去食を実施している。

また、保護者懇談や教育相談時に健康教室を開催し、相談活動を実施している。

## (6) 家庭や地域との連携

### ア 各種たより等の活用

食育だよりは、「食育の日」のテーマにそった内容を、学習農園だよりは、農園活動の様子や食材についての内容を掲載している。献立表に、食に関する一口メモ欄を設けたり学校だよりの健康指導部コーナーに食に関する内容を掲載したりするなど食育の発信を行っている。

### イ P T A 活動等の活性化

学校医、薬剤師、市保健課、保護者、学校職員等で構成する学校保健・給食合同委員会において、生活習慣病予防や食育をテーマに全校生徒と保護者を交えた会合や講演会を実施している。P T A 活動においても「食育」をテーマに料理講習会や試食会等を行っている。

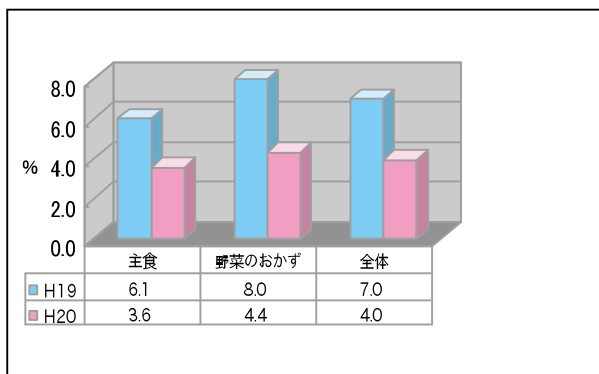
### ウ 地域力の活用

学習農園活動を企画運営するために、地域の農家の方との連絡調整を密にし、実践している。また、地元の生産農家のグループから、季節の新鮮な野菜や味噌を購入するために、グループの定期会合への参加や給食試食会への招待をとおし給食への理解を促している。

## 8 食に関する指導の成果

- ・残食率が減少した
- ・ゆとりのある会食時間がもてるようになった
- ・朝食の欠食率が減少した
- ・保護者に食育の重要性についての意識が高まってきている
- ・地場産物の活用率が増加した

嫌いなものがあっても我慢して食べようとするなどの変容が見られる。残食率も、全体で7～8%と少なく、昨年から比べても3%減という結果（表5）が得られるなど、生徒はもちろん教職員間にも食への関心が高まり、学校全体が給食を残すことについて「もったいない」と考えるなど、気持ちの変化にも現れてきた。



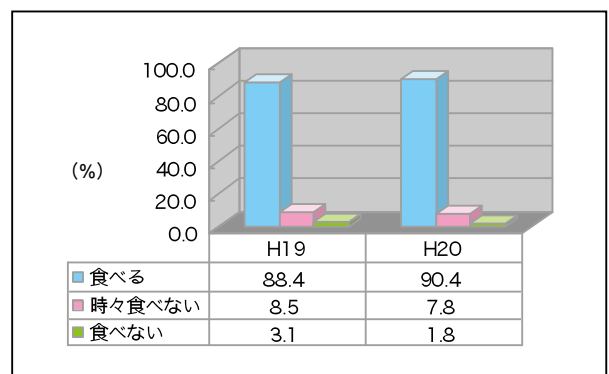
<表5：残食率の推移>

ゆとりある会食時間を確保するための配膳時間調べを継続実施した結果、ほとんどのクラスが目安の10分間で配膳が終了し、ゆとりのある会食時間がもてるようになった。それに伴い、給食の残量も減少するなどの効果も得られている。

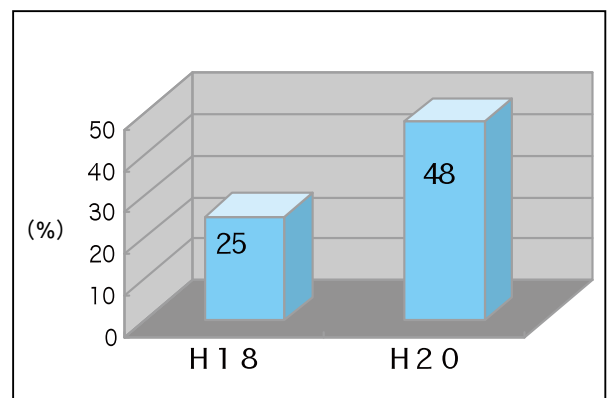
朝食をテーマにしたPTA料理教室や給食試食会の実施や、「食育」をテーマにした学校保健・給食合同委員会の開催など「食の大切さ」や「朝食の大切さ」について話す機会

を数多くもった。

試食会や料理教室、保健・給食合同委員会に参加した保護者からは、「朝食や食の大切さの再確認ができた」「薄味を心がけるようになった」「家ではどうしてもわがまを許してしまいがちであったが、身体のことを考えて朝食を摂るようになってきた」などの意見も聞かれるようになり、保護者にも食育の重要性についての意識が高まってきている。生徒からは、「朝食を食べることの大切さを感じた」「偏食や早食いを直し、食生活について考えて行動したい」など、「自己管理能力」が育ってきていることがうかがえる。その成果もあり、朝食の欠食率は、昨年度の3%から1.8%に減少している（表6）。



<表6：あなたは朝食をきちんと食べていますか（学校がある日）>



<表7 食材数ベースでみた地場産物活用率>

地産地消については、食材数ベースでみた地場産物活用率は、平成18年度は25%であっ

たが今年度は48%と増加した。学習農園で収穫したじゃがいも、人参が加わり、9月以降はさらに増加が見込まれる（表7）。

学習農園活動では、収穫した食材が給食の食材として使われることに感激し、残量もほとんどないという結果も得られている。夏休み中の収穫や草むしり、追肥などの活動では、給食委員会を中心に部活動の生徒や教職員の協力体制も確立され、活動を通して栽培の楽しさや苦勞を体験し、食を大切にする心が育ってきている。環境問題や安全・安心な食について考える良い機会にもなった。

また、昨年度からの課題であった自主的な生徒会活動でも、「提案されてから活動」が「自らが進んで実践」になるなど、学習農園活動を通して、自主的な活動を行うようになってきた。

## 9 今後解決すべき課題

生徒、保護者の食への関心の高まりは感じるものの、調査の結果や生徒との対話などからは、個別の食事内容についてまだまだ不十分な状態である。指導面においては、学級活動等で学習した内容が給食時間で十分に生かされないことなどがあげられる。継続した指導が行えるような体制作りを確立するとともに、指導計画の見直しを行い、生徒が食への興味・関心をさらに高めることのできる「生きた教材としての学校給食」の充実に努めていきたい。

今年度から取り組んでいる「学習農園」は、まだ始まったばかりで手探り状態ではあるが、計画的に農園活動を実施し、食に関する指導や献立に生かしていきたいと思う。農園活動を継続させるためにも、PTAや地域

と連携した実践につながるよう活動計画を見直し改善していきたい。

また、生活習慣病予防健診の結果などから肥満傾向、高コレステロール、貧血、高血圧など食生活の指導の必要性が浮き彫りになってきている。今後、小集団や個別相談などにも重点を置き、食生活の見直しや食の大切さについての指導を充実させていきたい。