

子ども自ら食生活の改善をめざす食育の推進

～受配校の食育における共同調理場の栄養教諭の役割～

福岡県古賀市古賀東小学校（古賀市学校給食センター）

栄養教諭 永尾 美佐

1 地域の概要

福岡市東北部に位置し、総面積42.11 k m²、福岡都市圏でありながら、海と山に囲まれた自然豊かな市である。

2 学校給食の概要

〈給食人員〉 小学校8校 3, 665名
中学校3校 1, 965名
計5, 630名

〈職員構成〉

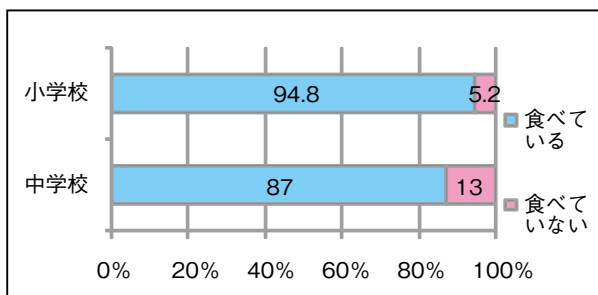
所長1名、係長1名

栄養教諭1名・学校栄養職員1名

調理員12名

3 食に関する実態

- ・朝食欠食率：小学校 5.2%
中学校 13%
- ・給食の残食量が多い
- ・残さず食べようとする意識が低い



〈グラフ1【古賀市児童生徒の朝食摂取状況】（平成18年度）〉

本市では、平成18年度児童生徒の朝食摂取状況調査において朝食欠食率は小学校で5.2%、中学校で13%であった。また給食の残食量が多く、残さず食べようとする意識が低

い実態がある。そのため、共同調理場と学校が連携を図り、児童生徒への食育を推進するとともに、家庭の意識を変え、その食生活を改善することが本市の課題となっている。

4 指導目標の設定

本市では食に関する実態をふまえ、食に関する指導内容の6つの観点から指導目標を掲げ、教科領域等において各学校の実態に応じた指導を行っている。

5 食に関する指導の全体計画の作成

(1) 所属校

栄養教諭が中心となり給食指導部と連携して次の特徴をもつ全体計画及び年間指導計画を作成した。

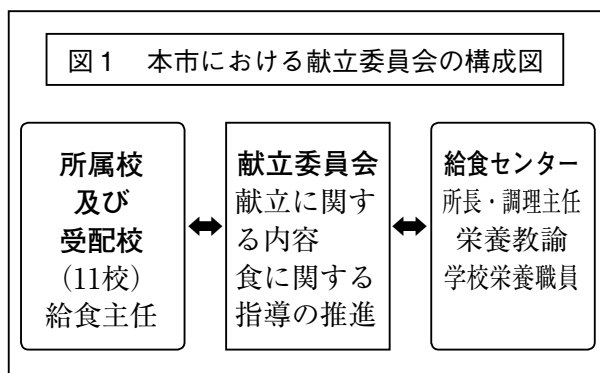
- ・その学年で育てたい児童の姿を明確にする。
- ・教科等と給食の時間の指導において相互の関連を図る。

(2) 他の受配校

栄養教諭が中心となって、献立委員会の組織（図1）をもとに、受配校の給食主任と資料3～5のような全体計画及び年間指導計画の作成を行った。

- ・栄養教諭所属校の計画をモデルとして各教職員の役割と相互の連携を明確にする。
- ・各学校の指導計画や地域性、児童生徒の実態に応じた計画を作成する。

図1 本市における献立委員会の構成図



6 市内の教職員と共通理解を図るための方策

栄養教諭を中核とした食に関する指導の推進にあたり次のような体制づくりを進めた。

(1) 教育委員会・所属校の連携

教育委員会と所属校が連携して、食育推進のための取組を行った。

ア 教育委員会

学校関係者に学校における食育の必要性や栄養教諭の役割について説明を行い、学校における食育を推し進めるための共通理解を図った。

イ 所属校

本市の食育推進のモデル校となるよう、栄養教諭を中核とした受配校における食に関する指導推進の環境整備を図った。

- ・各教科別年間指導計画への位置付け
- ・学級担任との定期的な打ち合わせの場の設定

(2) 栄養教諭と受配校の関わり

教育委員会のバックアップを受け、次のような受配校との関わりを設定した。

- ・市教頭研修会での食育推進のための講話
- ・教育事務所指導訪問での食に関する指導の授業公開（TTでの参画）
- ・教科等研究協議会（家庭科、体育科、特別活動）での研究授業への参加

このような取組が基盤となり、各受配校での食に関する指導が推進され、栄養教諭に対して教科領域等における食に関する指導の派遣要請も4校から7校に増えた。

(3) 献立委員会における情報交換

受配校における食育推進を図るためには、給食主任との連携が不可欠であり、また小学校と中学校の連携も必要である。そのため受配校の給食主任が集まり、栄養教諭がコーディネーターとして次のような連携を図ることとなった（図1）。

○ 生きた教材である給食に関する情報の共有

年間指導計画に沿って、食材の産地や献立に関する知識等の情報を相互交換した。

○ 小学校と中学校相互の連携推進

給食の残食を減少させるため、残食が少ない学校の指導方法の紹介や同じ校区の小学校と中学校との連携を推進し、食に関する指導の結果として、児童生徒が給食を残さないようになるための取組などを話し合った。

○ 食育推進資料の提供

所属校等で行った食に関する指導の内容の紹介や、資料提供を行った。

7 取組の実際

(1) 給食の時間

所属校においては全学年、他の受配校においては小学校第1学年の全学級に対し、食に関する指導を行った。

小学校第1学年において、給食を通して食に対する興味を喚起することは、今後の指導の基盤となる。そのために指導は調理員と連

携し、地場産物を紹介しながら、「感謝の心」や「食文化」についての内容にふれる学習を行った（内容については資料1）。



（2）教科等における指導

学校からの要請に基づき、栄養教諭が関わることが効果的な場面などについて、T Tでの参画を計画的に行った。またG Tとして生産者等の紹介や資料等の提供など食育のコーディネーターとして、食に関する指導の充実に努めた。

また、所属校においては、教育課題に沿った授業をつくり、計画的・継続的な指導を行うためにW型指導という食育だより（資料2）を生かしたサイクル指導を取り入れた。

<学級活動における「食育だより」をいかしたW型指導*の導入>

児童が食に関する問題を自ら発見し、考え、改善するためには、学校の中だけで学習が完結するのでは不十分である。指導内容については、家庭においても適切に実践したり、家庭の状況を学校が把握し、指導に生かしたりすることで、自ら食生活の改善を目指す児童の育成が可能になる。また、児童の変容についても、学校と家庭が情報を共有することが大切である。

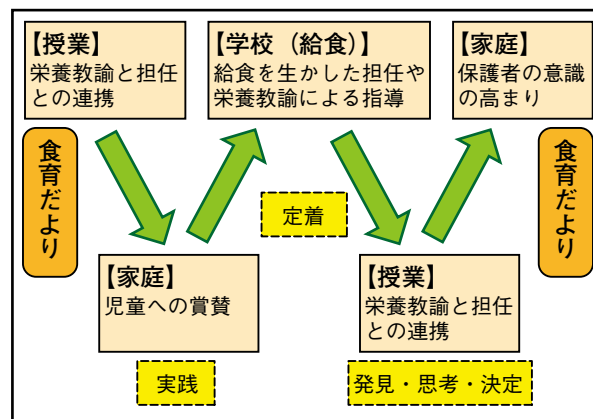
共同調理場を担当する場合、難しいとさ

れているこのような継続的な連携による指導であるが、「食育だより」を生かしたW型指導によりその改善を図る試みを学級活動で行った。

*W型指導とは

栄養教諭を中核として次の図のように指導内容を高めることを通して、自ら食生活の改善を目指す児童の育成や家庭の実践力を高めるサイクル指導のことである（図2）。

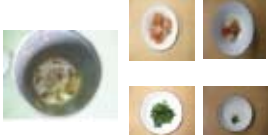

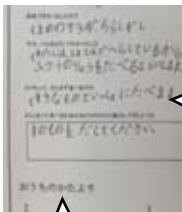
図2 W型指導における学校・家庭・食育だよりの役割

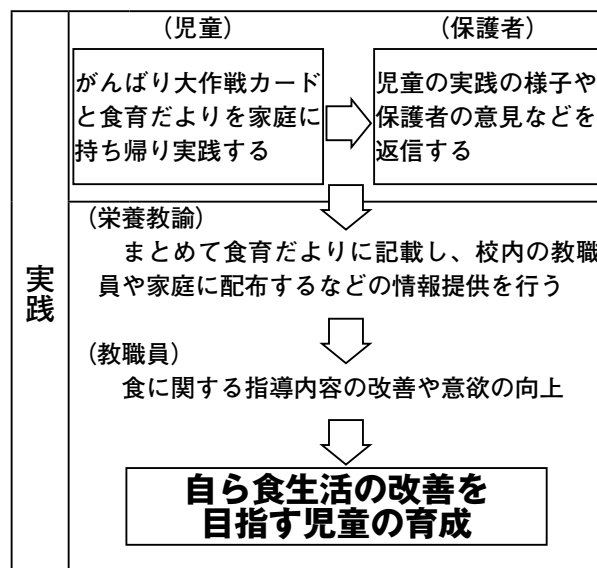


ア 実践授業 1

3 学年学級活動「食事の大切さを知ろう」

好き嫌いせずに年齢にふさわしい量を食べることが、心身の健康に大きく役立っている事を理解した学習の終末に、目標を自己決定する場を位置付け、家庭での実践につなぐことを意図した「食育だより」を保護者へ発信する。

主題名	食事の大切さを知ろう
本時の目標	○好き嫌いせずに残さず食べることが、心身の健康に大きく役立っていることがわかる。 ○年齢にふさわしい量を食べることで、健康になろうとする意欲をもつことができる。
発見	<p>【学級の残食の実態をもとに、話し合う】</p>  <p>「学級は残さず食べている」 ↓ 食べている人と食べていない人の差が大きい</p> <p>発見 こんなに差があって、みんな健康になれるのかな</p> <p>＜食缶は空＞ ＜3年生の量＞ ＜減らした人の量＞</p> <p>資料【学級の残量、配食の実態】</p> <p>めあて 給食を減らさずに食べるとなぜよいのか考える</p>
	<p>【給食を減らすことについて、資料をもとに学習し、減らさずに食べることのよさについて考える】</p> <p>減らして食べるとどうなりますか＜児童の予想＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背がのびない ・元気がでない ・頭の働きの悪くなる ・病気になるやすい ・つかれやすい ・顔色が悪い <p>「給食は3年生が元気に大きくなるため必要な量が入っているんだ」</p> <p>＜必要な量食べないと＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背がのびない ・病気になるやすい ・頭の働きの悪くなる <p>児童の発言</p> <p>思考 このままへらして食べていいのかな</p> <p>骨の模型を使って学習を行った。 ＜子どもと大人の骨＞</p> <p>【骨の模型】</p> 
決定	<p>【減らさず食べる方法について具体的な目標を決定し、がんばり大作戦カードに記入し発表する】</p>  <p>決定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・へらさず、がんばって食べる ・えいようになると思って鼻をつまんで食べる。 ・すきなものといっしょに食べる <p>おうちの人に協力してほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みじんぎりにして、そっとすきなサラダにいれてほしい ・すきなカレーにたくさんやさいをいれてください <p>食育だよりの発行</p>



○ 学校で

児童は、給食において嫌いなものでも減らさず食べることをがんばって実践



【自己決定した後、給食時間の様子】
決定した目標はそれぞれ異なるが、均等に配膳を行うようになっていた。

○ 家庭で

家庭においても保護者の協力もあり、決定した目標が実践できた。「食育だよりの保護者からの返信からもその様子をうかがうことができた。

＜保護者からの返信の一部＞

- ・苦手なものをいかにおいしく食べるか、お母さんもしっかり考えて献立を作りたいと思います。まずは、なすやピーマンの彩り鮮やかカレーと一緒に作ろうね。
- ・しいたけをサラダに入れるのはむずかしいので、違う料理にいれますね。鼻をつまんで食べる方法もやってみようね。
- ・苦手なトマトを少しずつがんばって食べたね。これからも応援を続けます。

・「小さく切って入れる」作戦はうまくいったね。お母さんも食事を作るときに作戦がうまくいくように作るね。いっしょに頑張ろうね。

<考察>

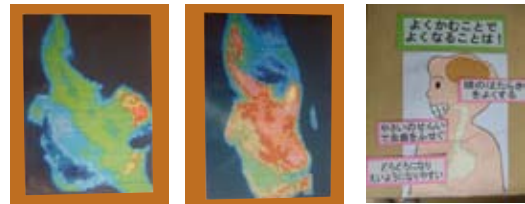

この実践を終えて30名中28名（93％）に自らの生活を改善しようとする姿がみられた。また「食育だより」を通して、保護者に協力をお願いすることをきっかけに、18家庭（60％）において保護者の食に対する考えに変容がみられ、食生活の改善へとつながった。しかし、児童が嫌いなものを食べるための工夫として「かまずにのみこむ」という方法が多くみられ、次の学習の課題になった。

イ 実践授業2

3学年学級活動「よくかんで食べよう」

かむことのよさを実感した学習の終末に、目標を自己決定する場を位置付け、家庭での実践につなぐことを意図した「食育だより」を保護者へ発信する。

主題名	よくかんで食べよう						
本時の目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ よくかんで食べることに興味をもち、かむことの良さを確かめる実験に意欲的に取り組み、よくかんで食べようとする態度を育てる。 ○ よくかむことが心身の健康を保つために大切であることを理解する。 						
発見	<p>【事前にきらいなものをなくす工夫についてたずねたことをもとに話し合う】</p> <table border="1"> <tr> <td>30人中</td> <td>よくかまないといけない理由</td> </tr> <tr> <td>かまずにのみこむ</td> <td>よくかむと</td> </tr> <tr> <td>8人</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・頭がよくなる ・あごが強くなる ・消化がよくなって栄養がとれる </td> </tr> </table> <p>発見 きらいなものを食べるためにかまないでいいのだろうか</p>	30人中	よくかまないといけない理由	かまずにのみこむ	よくかむと	8人	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がよくなる ・あごが強くなる ・消化がよくなって栄養がとれる
30人中	よくかまないといけない理由						
かまずにのみこむ	よくかむと						
8人	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がよくなる ・あごが強くなる ・消化がよくなって栄養がとれる 						

発見	<p>めあて 食品をかんで「かむ」ことのよさについて調べよう</p>																									
思考	<p>【かむ回数の違いによる食品の変化を比べ、かむことのよさについて調べる】</p> <p><予想を確かめる実験> 2種類の食品<黒豆・ごはん>でかむことのよさを調べる実験</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2"><黒豆></th> <th colspan="2"><ごはん></th> </tr> <tr> <th></th> <th>5回</th> <th>30回</th> <th>5回</th> <th>30回</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>あじ</td> <td>大豆のあじ</td> <td>あまくなった</td> <td>かわらない</td> <td>あまくなった</td> </tr> <tr> <td>口の中</td> <td>つぶがある</td> <td>どろどろ</td> <td>つぶがある</td> <td>とろとろ</td> </tr> <tr> <td>ほっぺ・あご</td> <td>かわらない</td> <td>少しいたい</td> <td>かわらない</td> <td>少しかわった</td> </tr> </tbody> </table> <p>実験結果と一致するサーモグラフィー 【サーモグラフィーと資料】</p>  <p><かむ前> <かんだ後></p> <p>よくかむことでよくなること ○頭の働きをよくする ○消化がよくなり、えいようになりやすくなる ○虫ばになりにくくなる</p> <p>思考 よくかむためには、どうしたらいいのだろう</p>		<黒豆>		<ごはん>			5回	30回	5回	30回	あじ	大豆のあじ	あまくなった	かわらない	あまくなった	口の中	つぶがある	どろどろ	つぶがある	とろとろ	ほっぺ・あご	かわらない	少しいたい	かわらない	少しかわった
	<黒豆>		<ごはん>																							
	5回	30回	5回	30回																						
あじ	大豆のあじ	あまくなった	かわらない	あまくなった																						
口の中	つぶがある	どろどろ	つぶがある	とろとろ																						
ほっぺ・あご	かわらない	少しいたい	かわらない	少しかわった																						
決定	<p>【よくかんで食べる方法について具体的な目標を決定し、がんばりカードに記入し、発表する】</p>  <p>決定 ・きらいなものでも30回かんで食べる ・おしゃべりをしないで20回かんで食べる ・10回かんでいたのを30回かむ</p> <p>食育だよりの発行</p>																									
実践	<p>(児童) <保護者></p> <p>がんばり大作戦カードと食育だよりを家庭に持ち帰り実践する → 児童の実践の様子や保護者の意見などを返信する</p> <p>(栄養教諭) まとめて食育だよりに記載し、校内の教職員や家庭に配布するなどの情報提供</p> <p>(教職員) 食に関する指導内容の改善や意欲の向上</p> <p>自ら食生活の改善を目指す児童の育成</p>																									

児童が意識して実践しやすくするため、一口30回かむとよいと言われていることを児童の発言より気付かせ、学校や家庭で実践していく自らの目標を決定した。

給食の献立においても実践を行う週においては、よくかまないといけない献立を1品組み込んでおいた（表2）。

表2 献立表

日	給 食
27 火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかりんとうがらめ すましじる ゆでやさい
28 水	パン チーズ ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン わかめサラダ
29 木	ごはん ぎゅうにゅう いかリングフライ ブロッコリー だいこんのみそに ヨーグルト
30 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうつくね こまつなごまあえ みそしる

○ 学校で

児童は、給食において一口一口かむことを意識して、よくかまないといけない献立だ



【実践 意識してかんでいる姿】

けでなく、他の献立においてもかむことを意識して食べていた。特に嫌いなものをのみこんで食べることであった児童においては、嫌いなものでも量を減らさず、がんばってかんで食べるよう努力する姿がみられた。

○ 家庭で

学校で行った実践が定着するよう「食育だより」で知らせた。その結果、保護者の協力を得て、自ら食生活の改善を目指す児童の姿が保護者からの返信からうかがうことができた。

<保護者からの返信の一部>

- ・「かむことの大切さ」を子どもが家族みんなに話してくれました。実験をして味が違ったことに驚き、家庭でもかむことによって味が違ってくることを確かめていました。これからも食に関する指導をよろしくお願いします。
- ・給食で一口30回かんでいると話していました。はじめはあごが痛かったけど、3日目には慣れてきたと言っていました。とても良い習慣がつく勉強をしてよろこんでいます。

<考察>

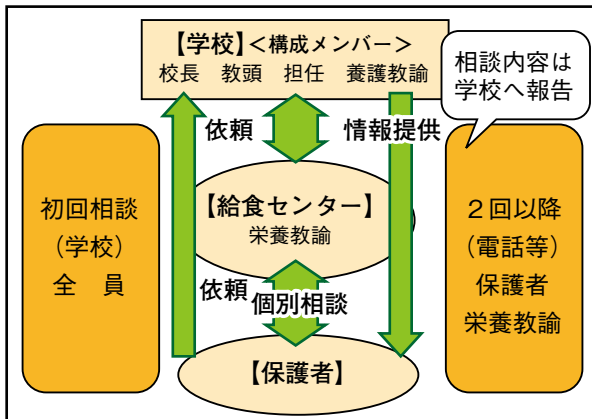
この2つの実践を終えて30名中22名（73%）の児童が以前より、よくかむようになった。そして21名（70%）の児童が自分の食生活を改善へとつなげることができた。このことから、栄養教諭を中核として行ったこの2つの実践が有効であったことがわかる。

また、この2つの実践においてその中心的手段である「食育だより」が保護者の意識を変え、児童の変容だけでなく家庭の食生活の改善にも影響をおよぼしたことがわかった。

(3) 個別指導

食物アレルギーや肥満などについて学校からの依頼のもと、保護者からの食に関する個別相談に応じた（小学校8校、中学校は資料提供のみ）。食物アレルギーに対応した給食の提供は行っていないため、代替食持参児童の保護者からは、主に献立にあったアレルギー食の作り方や除去食について個別相談を行った。また新1年生や転入者のアレルギーをもつ児童の保護者については給食における学校との対応などの個別相談を行った（図3）。

図3 本市における個別相談指導の構成図



(4) 家庭や地域との連携

ア 試食会での保護者への啓発

保護者に対し、学校給食の栄養基準や安全性を確保した食材の話だけでなく、学校給食



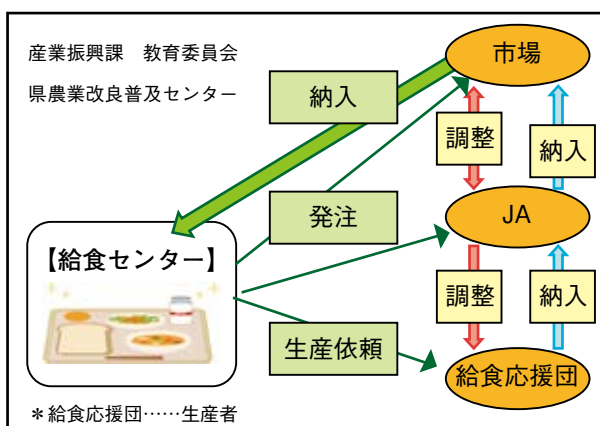
【試食会の様子】

の目標や食に関する指導内容、受配校における食に関する指導についての情報発信を行い、学校と連携した家庭における食育推進への協力を求めた。

イ 地場産会議を中心とした地域との連携

地場産会議を定期的実施し、給食で使用する野菜、果物の調整を行い、使用促進に努めた（図4）。

図4 地場産野菜購入の流れ



また、「食文化」の指導や地場産使用促進のため受配校における食に関する指導において、生産者をGTとした授業を行った。

8 食に関する指導の成果

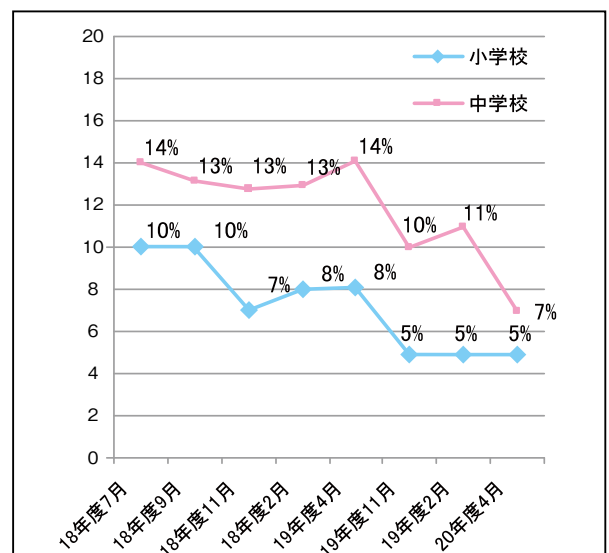
- ・残食量の減少がみられ、現段階で当初の半分になった
- ・朝食摂取状況に改善がみられた
- ・学校と家庭との連携により、給食に関する保護者や学校の信頼が得られるようになった

(1) 残食の減少

食育推進への体制づくりが行われ、栄養教諭を中核として組織的に取り組むことにより、学校と共同調理場との連携をスムーズに行うことができた。

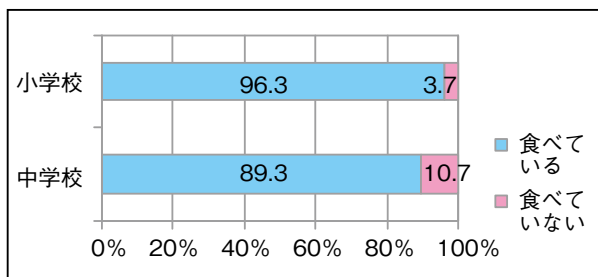


その結果、グラフ2に見られるように取組をはじめた直後から給食の残食量の減少がみられ、現段階では当初の半分になった。



<グラフ2 【給食残食量の変化】 >

(2) 朝食摂取率の増加



<グラフ3【古賀市児童生徒の朝食摂取状況】>
(平成19年度)

グラフ3に見られるように古賀市全体では、朝食摂取状況に改善が見られた。また所属校においても、平成19年度で平成18年度と比べて朝食摂取率が5.8%の増となり、98.8%の児童が朝食を毎日食べてくるようになった。

(3) 家庭との協力体制の確立

食育推進のモデル校として所属校でおこなった「食育だより」をいかしたW型指導においては、児童が自らの食生活を改善しようとしたばかりでなく、食に対する保護者の意識が高まり、学校における食育の協力体制の改善へとつながった。このことは、共同調理場では難しいとされている学校と家庭との連携を生かした継続的指導の可能性につながると考えられる。また、家庭や地域との連携では、食に関する個別相談において受配校との連携も行い、給食に関する保護者や学校の信頼も得られるようになった。

9 今後解決すべき課題

給食の残食量は平均すると減少したが、残食量が一番少ない所属校と一番多い学校では約7%の差がある。食育推進のモデル校としての所属校での取組を他の受配校においても実践し、更なる食育推進を図る必要があるが、学校数が多いため、十分な対応ができて

いない。そのため所属校での取組を他の受配校でも実践できるよう「食に関する指導のW型指導」の実践を一般化し、献立委員会の機能を生かして古賀市全体に普及させ、学校と家庭が連携し継続した食育の推進を行いたいと考える。

<主な参考資料>

学習研究社 人体の図詳図鑑
少年写真新聞社 育てようかむ力・早起き早寝朝ごはん
エム・ピー・シー 食育のイラスト2 給食と栄養