

たくましく生きる子をめざして 家庭・地域と共に取り組む食育

～地産地消と食農体験活動をとおして～

福井県鯖江市立片上小学校

栄養教諭 藤田 法子

1 地域の概要

鯖江市は福井県のほぼ中央に位置し、人口およそ6万7千人あまりのめがね、漆器、繊維産業を中心とした市である。中でもめがね枠と業務用漆器は生産量日本一を誇っている。市は健康長寿をめざし、平成17年度に全県に先駆けて食育推進計画を策定し、市内全小中学校が関係機関と連携しながら食育に取り組んでいる。

本校は、市の中心部から北東約7kmにあり、山と田畑に囲まれたのどかな農村地帯に位置しており、校区にはスーパーマーケットや飲食店、コンビニエンスストアなどはない。

2 学校給食の概要

＜給食数＞	幼稚園	32食
	小学校	138食
	合計	170食
＜学級数＞	幼稚園	3学級
	小学校	7学級
＜調理従事者数＞	栄養教諭	1名
	調理員	2名

本校は、児童122名、教職員16名の幼稚園併設校である。調理員は正規の市職員が1名、臨時職員1名で、栄養教諭は、自校給食の小学校3校（本務校を含む）を兼務している。

3 食に関する実態

- ・偏食傾向や肥満傾向の児童が数人見られる
- ・正しくはしを持ってない児童がいる
- ・「早食い」や「ぼっかり食べ」をする児童がいる

本校の児童は、3世代同居の家庭が61%である。学習や生活面でまじめに取り組む反面、積極性と体位・体力面にやや欠ける傾向がある。食生活アンケートからは、朝食摂取率が97%と高く、家族といっしょに食べる子どもが朝食では84%、夕食では94%である。

また、「食育について内容も分かっている」と答えた保護者は88%、「給食献立表、給食日より、食育日より」を必ず読むと答えた保護者は96%と、食育についての理解や関心は高い。

食育に取り組み始めた頃は、児童の「食」に関する知識・理解が十分とはいえず、偏食傾向の児童や肥満傾向の児童が数人いた。また、食事の様子からは、正しくはしを持ってない児童や「早食い」や「ぼっかり食べ」をする児童も目立っていた。また、食前・食後のあいさつの仕方などから、食への感謝の心が十分とはいえなかった。

4 指導目標の設定

本校の教育目標は「たくましく生きる子」であり、児童の食に関する実態をふまえ、食

育のテーマを『「こころ」と「からだ」を育み、自立する子をめざして』とした。これは、子どもたちが生涯健康で豊かな生活をおくるために、自らの健康について考え、食べる力を身に付けるとともに、命を大切にすること豊かな子どもを育てていくことをねらいとしている。

5 食に関する指導の全体計画の作成

教育活動全体をとおして、“食を知り・食とかかわり・食を楽しむ”指導内容を設定した。特に、地域との関わりが深い本校の特色を生かしながら、地域と連携した食農体験活動をとおして食に対する興味・関心を高めるとともに、それを家庭での実践につなげ、よりよい食習慣を身に付けるようにした。また、越前漆器や地場産物を積極的に使用した学校給食を活用し、地域の伝統産業や食文化についての理解を深めながら、感謝の心や郷土愛を育むようにした。

食に関する活動は「はあとふる活動」と名付け、農業体験や調理体験、学校行事としての食育講演会や料理教室を計画した。校外学習や遠足にも食に関する体験を多く取り入れるようにした。

全体計画の作成に当たっては、鯖江市の食育推進計画を受け、校内では食育推進委員(研究主任・栄養教諭)が中心となった。

6 校内の教職員と共通理解を図るための方策

最初に学級担任による「食に関する教科、領域等」の洗い出しを行い、学年ごとに栽培する野菜を決め、農業体験を含む総合的な学習の時間の計画を作成した。これを一覧表にして、学校や地域の行事や農業体験活動と関

連付けたり、栄養教諭の関わる単元や活動内容を明確にしたりした。また、食育の予算も各学年に配当し、講師依頼や調理実習、野菜の栽培などが計画どおり実施されるようにしている。

この計画作成の流れも、全体計画と同様に食育推進委員会で検討し、年度当初の職員会議で共通理解されたものである。また、全体計画の実施状況も職員会議で適宜知らせるようにしている。

7 取組の実際

(1) 給食の時間

ア ランチルーム給食

2学年が給食を食べることができるランチルームでは、異学年や縦割り班での給食を計画し、栄養教諭が食に関する指導を行っている。



また、バースデイランチを実施して、同じ月生まれの児童が、新しく仲間に加わった1年生を会話の中心にするなどして、楽しく仲良く会食している。

イ はあとふる五か条

食に関する取組の中で、子どもたちに身に付けさせたい習慣や態度について、5つの項目にまとめた。特に感謝の気持

ちをもって食べることを意識し、毎日の給食時間の合掌の前に一か条ずつ唱和している。

はあとふる五か条

- 一 早ね・早起き・朝ごはん
食べ物や 栄養について
しっかり学びます
- 二 マナーを守って楽しく食べ
ます
- 三 好き嫌いせずに残さず食
べます
- 四 食べ物や 食事をつくって
くださる人に感謝してい
ただきます
- 五

ウ う^{まい}米デー

毎月2回程度、児童が当番で自分の学級のご飯を炊飯器で炊く日を設け、全児童が計量から洗米、炊飯器のセットまでを体験できるようにしている。これにより、児童が家庭でも食事作りの一部に関わっており、家族のご飯食に対する意識も高まってきている。



エ 青空給食・バイキング給食

6月と9月には、家庭からおにぎりを持参し、副食は給食室でパックに詰め合わせる「青空給食」を実施している。このおにぎりはできるだけ自分で作るように呼びかけている。

また年度末には「バイキング給食」を縦割り班で実施している。三色分けの学習の成果を生かして、主食・主菜・副菜・汁物・デザートをバランスよく選べるようにしている。これらは、マナーやルールを守って楽しく仲良く食べることなど

をねらいとしている。

オ 越前漆器

鯖江市は越前漆器の産地であり子どもたちに地元の産業に理解を深め、本物のよさを知ってもらおうと、全校に本漆塗りの越前漆器を導入している。

これは、学校給食用に改良を重ねたもので、食器洗浄機や食器消毒保管庫に対応している。



カ 生ゴミの堆肥化

下処理で出る野菜くずや果物の皮は、生ゴミ処理機によって堆肥化し、野菜生産者に還元したり、学校農園でも使ったりしている。また、食べ残しや不分別が環境に与える影響について考えさせ、ゴミの減量化にむけて分別を徹底している。

キ 掲示物

食べ物の三色分けは、「ぼかぼか（黄）・ぐんぐん（赤）・るんるん（緑）」という低学年にも分かりやすい言葉にしている。また、食材カードもすべて写真にして分かりやすいようにしている。

(2) 教科等における指導

<3年生>

国語の「すがたをかえる大豆」とのかかわりで、総合的な学習の時間に大豆の栽培と大豆に関する学習をすすめている。栄養教諭は次のような学習場面で、実物を示したり実際の調理過程を見せたりしながら指導に参画している。

- ・収穫した大豆を使い、実際に変身する様子を見せる。
- ・学校給食の献立をもとにして、大豆の栄養や、「呉汁」の作り方を知る。
- ・きなこを作り、朴葉めしを作る。
- ・豆腐作りを体験する。

福井県の朴葉めしは、朴の葉を2枚使用して、きなこをかけたごはんを包むだけの素朴な食べ物である。春の田植え時期の携帯食として地元につながる郷土料理で、ご飯に移るきなこ朴葉の香りを楽しむことができる。



<4年生>

社会科の学習で、漆器の生産過程を見学し、蒔絵にも挑戦している。漆器作りは何回も塗りを重ねる手間のかかる作業である。給食用の漆器も割れやすい食器なので、物を大切にすることを育てるよい教材となっている。栄養教諭は給食の時間に、給食用の漆器を用いて、事前、事後の指導を行っている。



<6年生>

先人の知恵を学ぶ総合的な学習の時間と関連付け、地域の食文化に親しむことや地産地消をねらいとして、家庭科で伝承料理を取り入れたメニュー『ふるさと御前』を調理実習している。栄養教諭は、1食分の食材や栄養素のバランスについて指導助言し、乾物や地域の旬の食材を使用しながら嗜好に偏ることのないように指導している。

(3) 個別指導

本校の食物アレルギーをもつ児童は卵、キウイ、ソバ、牛乳など6名である。入学時に食物アレルギーと給食での対応に関するアンケートをとり、現在は毎月1名に個別相談を実施している。

最初の面談には、教頭・養護教諭・学級担任が同席して、食材の確認や物資選定方法、調理方法などの献立内容など、学校給食について理解を深めてもらうように努めた。その後は毎月、保護者と担任が同席して、翌月の献立内容について検討し、除去食品、代替食品、配食の仕方などの打ち合わせを実施している。

また、教職員の共通理解を図るために、職員会議ではアレルギー対応児の現状について知らせ、アレルギーに関する資料（学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライ

ン)で研修を行っている。

肥満傾向児については、学期毎の保護者会の機会をとらえ、対象児童に個別相談の希望調査をして養護教諭とともに対応している。

(4) 家庭や地域との連携

ア 我が家の三原則

家庭では、「バランスのとれた食事のために」「生活習慣を身に付けるために」「マナーを高めるために」という3つの観点から、食に関する『我が家の三原則』を作り実践するよう促している。多く見られる取組は、「好き嫌いしないでなんでも食べる」「テレビを消して楽しく食べる」「いただきます・ごちそうさまのあいさつをする」などである。この取組によって19年度は78%の家庭で食に関する会話が増えたと回答している。

イ 生活調べ

早寝早起きと朝食摂取100%をめざして、年3回実施している。これは、家庭へ持ち帰って記入することで、家族の意識も高まることをねらいとしている。調査項目は、「自分で決めた就寝と起床時間が守られたか」「朝食の内容」「朝食をだれと食べたか」「食に関するお手伝いをしたか」「お手伝いの内容」「いただきますとごちそうさまが心をこめて言えたか」である。回答からは、家族全員で朝食を食べている時の方が、朝食の品数が多いことなどがわかった。

ウ 給食試食会・料理教室

学校行事として、給食参観や給食試食会を実施し、保護者に学校給食や食育について理解を深めてもらう機会をつくらせている。



また、高学年の“親子料理教室”を開催したり、夏休みには低学年児童を対象に“簡単クッキング”を実施したりして、家庭における食事やおやつ作りの実践化を図っている。今年の“簡単クッキング”時のアンケートからは、ぜひ親子で参加したいという保護者の意見もあり、今後は親子での参加も呼びかけたいと考えている。

エ 食農体験活動

地域の方から借り受けた農園「はあとふる農園」での栽培活動では、児童の教育活動や安全の支援グループ『文殊っ子応援団』や畑の持ち主である専業農家の方の指導や協力により、様々な野菜を栽培、収穫している。



畑との関わりを深めるために、体力づくりを兼ねた畑まで走る業間マラソン（はあとふるラン）なども取り入れながら、水やりや除草、観察などを行い、栽

培の苦勞を体験している。

また地域の農業団体『かみとびあのかい』の協力により、もち米の田植えや稲刈りも体験し、収穫したもち米も30kg提供していただいた。このもち米はPTA活動の『親子もちつき大会』に使用している。

オ 地産地消の推進

校区に生産者が少ないことから地場野菜の導入が難しかったが、市農林政策課を通して市内の生産者グループからの供給システムができ、平成15年度より地場野菜を学校給食に使用する取組みが始まった。

15年度は12品目426kg、17年度は20品目534kgになったが、その後、学校農園の野菜が増えたこともあり、品目や使用量にあまり変化はない。給食の野菜使用量の約3割が地場野菜と農園の野菜である。

福井県はコシヒカリ発祥の地であり、給食米も100%コシヒカリを使用している。週3回の米飯給食を委託炊飯で実施しているが、炊飯業者との連絡調整を図り、地元河和田産の『紫雲米』入りのご飯や、桜飯やコンソメ味ご飯等を依頼している。給食パンについても、県内産コシヒカリの米粉を30%使用した米粉パンを毎月献立に取り入れている。

地産地消推進のための組織として、南越農林総合事務所管内の地場産学校給食推進協議会や、鯖江市地場野菜検討会などが開催され、行政やJA、野菜生産者と連携しながら、地場野菜の活用方法や導入への問題点等を協議している。

また、野菜生産者や農園でお世話になっている方々を招待して、感謝集会や招待給食を実施したり、交換ノートで感謝の気持ちを伝えたりしている。生産者からは、「参加して児童と会食したり、農業の苦勞や栽培にかける思いを伝えたりすることが楽しみであり、励みになる。」と感謝されている。

11月の給食週間や2月のふるさとの日には県産品づくりの献立を取り入れ、給食だよりや校内放送で、使用した地場野菜や生産者の情報を家庭や児童に知らせ、野菜の旬や地産地消への関心を深めている。

カ 公民館活動との連携

学校に隣接する公民館でも、活動テーマを「食育」とし、土曜日の児童対象の事業として『もぐもぐ倶楽部』『ちびっこ広場』を開催している。担当者と打ち合わせをして、梅干作り・みそ作り・おはぎ作り・蒔絵体験などの内容を取り入れている。出来上がった梅干やみそは学校給食に提供していただいた。

公民館で開催される地区の春祭り・納涼祭・文化祭には、本校の取組を紹介したり、農園の野菜を使い、児童や教職員が協力して調理したものを試食・販売するコーナーを設けたりしている。これまでに大豆クッキー・トマトシェイク・さつまいもあんのドラ焼き・かぼちゃプリンなどを販売し好評だった。

キ 食育だより

食育関係の学校行事のお知らせや報告、児童の食に関する活動や食育の話題について、興味をもって読んでもらえる

ように大きめの文字で、写真を満載した食育だより『つながり』を発行している。公民館の回覧板システムを利用し、地域の方々にも届くようにしている。

8 食に関する指導の成果

- ・健康について考え、意欲的に食べる児童が増加した
- ・「学校給食が好き」と答える児童が増加した
- ・給食の残食が減少した
- ・保健室の利用が減少した

これまでの取組をとおして、児童や家庭の食への関心が高まり、地域の方とふれあう機会も増え、地域ぐるみの食育へと広がりをみせている。「う米デー」も家庭で実践する児童が増え、保護者にも好評である。食育について内容がわかっていると答えた保護者は19年度95%になり、認知度は市内でもトップである。

表1からも、健康について考え、意欲的に食べる児童が、取組みを始めて半年間で増えていることがわかる。

*表1 (17年度104人中)	10月調べ (人)	6月との 比較 (人)
よくかんで食べる	64	+15
栄養のバランスを 考えて食べる	97	+6
牛乳や小魚を なるべく多く食べる	75	+17
色の濃い野菜を なるべく多く食べる	61	+12
好き嫌いをしない ようにしている	67	+11
楽しく食べる	91	+9

また、農園での活動をとおして、作物の育ちに興味・関心が深まり、収穫への期待や地域の方への感謝の思いが強くなった。

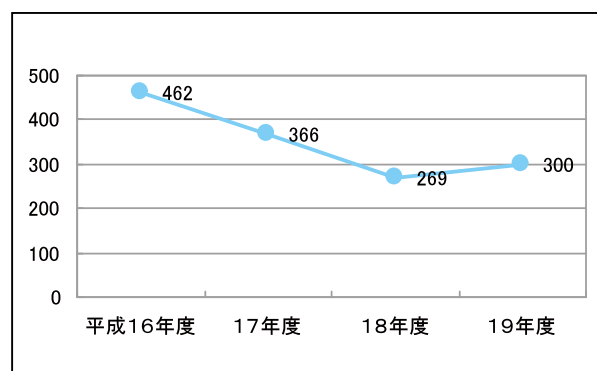
鯖江市ありがとうメッセージコンクール
優秀賞受賞作品「柏崎さんへ」

いつも、ぼくたちの活動をささえてくださってありがとう。はあとふる農園の野菜は最高です。お礼にぼくたちの元気なあいさつと笑顔をおくります。

さらに、この野菜をたくさん使用した結果、「学校給食が好き」と答える児童が増え、残食もなくなった。(表2)

*表2	17年6月	19年10月
学校給食が好き	63.5%	89.7%
給食を残さない	59.6%	92.2%
朝食を毎日食べる	89.4%	99.1%

保健室の利用状況は、食育の取組が始まった17年度には、前年度と比較して月別休養者数は3分の1に、欠席者数は100名減り、その後も減少するなど、食育が児童の心と体による影響を及ぼしていると考えられる。(表3)



*表3 傷病による年間欠席者数推移

9 今後解決すべき課題

家庭や地域でも食育についての関心が高まり、学校全体で見ると成果は上がっている。

しかし何人かの児童は偏食傾向があり、朝

食の内容も十分ではなく、一人で食えることが多いなどの問題点もある。これからも児童や保護者の食に対する意識が薄れないように、生活調べやアンケート結果などを指導に有効に活用したり、さらに地域ぐるみの食育を進めるために、地域人材や食育ボランティアを活用したりして食育推進の輪を広げていきたいと考えている。