

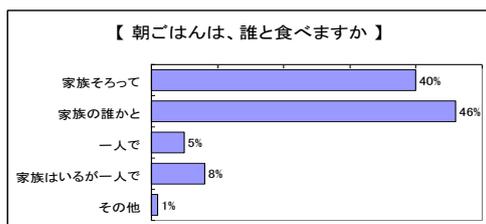
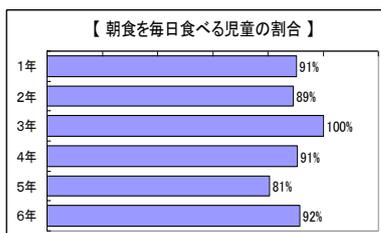
食の自立を促す食育の推進

～子どもが作る弁当の日を実践して～

玉川村立玉川第一小学校栄養教諭 泉 政子

1 児童生徒の実態

食に関する調査結果では、すでに低学年から朝食欠食や間食のとり方など生活習慣が乱れている児童が見られた。また、児童の弁当日の様子を見ると、コンビニ弁当を持ってきたり、弁当を持ってこなかったりする児童も見られた。共食の割合においては、低い傾向が見られ、保護者の子どもの食についての関心や、子どもの食の乱れへの対応の意識が低い傾向にあると思われる。



2 重点目標

児童の実態を踏まえ、児童に身に付けたい力（食べる力・感謝の心・郷土愛）との関連から、重点目標を次のように設定した。

- ① 料理を作る楽しさや苦勞に気づき、料理ができる達成感や成就感を味わう児童を育成する。
- ② 保護者の子どもの食への関心を高める。

上記の目標に迫るために次の視点で実践することとした。

- 【視点1】「子どもが作る弁当の日」を教育課程に位置づけ、実践力の向上を図る。
- 【視点2】保護者と児童がともに体験する場を設定したり、児童や学校の取り組み内容を保護者にきめ細かに伝えたりして、保護者への啓発を図る。

3 実践内容

校内の教職員による保健給食委員会で協議し、「子どもが作る弁当の日」を教育課程に位置づけ、職員会議で共通理解を図り実践した。

(1) 実施計画

期日	内 容
9月	保健給食委員会で実施期日・内容 について検討
10月	給食時間におけるおにぎり作りの練習
11月	第1回「子どもが作る弁当の日」実施 保健給食委員会で、1回目の反省 と2回目の実施内容について検討
12月	第2回「子どもが作る弁当の日」実施
1月	保健給食委員会で次年度の実施 内容について検討

(2) 給食時間におけるおにぎり作りの体験

教職員で協議するとともに、実際に作る体験を通して共通理解を図った。



当日の給食は、米飯給食とし、おにぎりを

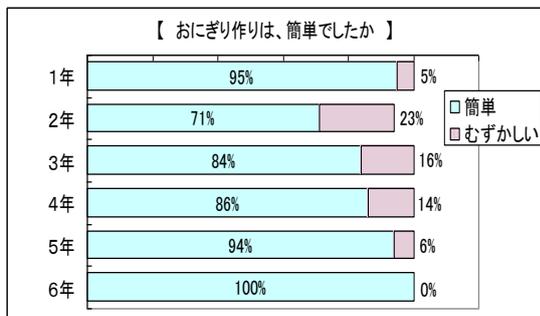


作るために、のり、塩、梅干し、ラップを準備し、全クラスで実施した。

給食時間に行ったおにぎり作りは、9割近く

の児童が簡単だったと答えており、残滓はゼロであった。

(3)「子どもが作る弁当」の実施



ほとんどの児童は、自分で弁当を作ったことがなく、本校において初めての取組みという実態を考え、協議の上、1・2回とも主食は「おにぎり」とし、楽しさや成就感を味わわせることに主眼をおいた。

①目的

第1回目	第2回目
平成21年11月6日 (縦割り班による校庭での会食)	平成21年12月22日 (各教室で会食)
親子での話し合いを重視し、作ることで、食に関心をを持たせる。	親子でメニューを話し合いながら、できるだけ栄養バランスのよい弁当作りに挑戦させる。

1回目の反省をもとに、2回目の実施について校内の教職員による保健給食委員会で検討し、目的を設定した。

②弁当の日の様子

第1回目は、学年によりテーマを設けた。

[1・2・3年生]

自分で箸や包む物を準備し、自分で弁当を包む。

[4・5年生]

おかずなど1品を、弁当箱に詰める。

[6年生]

おかずの全部を弁当箱に詰める。

個人差に対応して、学年のテーマ以外にチャレンジしてもよいこととした。

第1回当日は、天候にも恵まれ、全校生が1～6年生までの縦割り班で、校庭で会食した。それぞれが、自分の作ったおにぎりや弁当を見せ合い、自慢をしたり、苦労話をしたり、楽しそうに会食している様子が見られた。



<第1回目配付資料>

資料1

「玉川第一小学校のみさんへ」

ちよっと
はやおきて

おべんとう作りにチャレンジしよう!

11月6日(金)は、「子どもが作るおべんとうの日」です!

めあて

【1・2・3年生】

- 自分で、おにぎりを作る。
- 自分で箸や包む物を準備し、自分でおべんとうを包む。



【4・5年生】

- 自分で、おにぎりを作る。
- おかずなど1品をおべんとう箱に詰める。



【6年生】

- 自分で、おにぎりを作る。
- おかずの全部をおべんとう箱に詰める。

※「学年のめあて」でなくても、「自分にあつためあて」を決めて取り組んでください。また、学年のめあてよりもっとがんばりたい人は、ぜひチャレンジしてみましょう。

おうちの人といっしょに、安全に楽しくおべんとう作りをしてください。



資料3

ラップでかんたん。 おにぎりの作り方

- 1 せっけんできれいに手をあらいます。
- 2 おちやわんにラップをひろげて、そこにごはんを入れます。
- 3 まんなかにうめぼし、おかか、こんぶなどの「ぐ」を入れて、少しさめてからラップごと、にぎります。
- 4 ラップを広げて、塩をふりかけたり、のりをからんだりして、できあがり。

👤 おにぎりは、いろいろな「ぐ」でおいしくつくれます。

※「ぐ」には、わるくなるものもあるので、おうちの人とそうだんしてきめよう。

<p><うめぼし> ばいきんをやっつける力があります。あつい夏には、ぴったりです。</p>	<p><おかか> かつおぶしとしょうゆをまぜて入れます。</p>	<p><やきたらこ> 外にもっていくときは、傷いたものが安全です。</p>
<p><そぼろ> ひき肉を、さとう・しょうゆ・しょうがで味をつけます。</p>	<p><さけ> ほくして、ごはんにまぜると、見た目もきれいになります。</p>	<p><わかめごはん> わかめごはんの素にまぜると、塩をてもいいます。</p>

★ おべんとうのつめかたのポイント ★

- 1 おべんとう箱につめる時は、よくきましてから詰めます。
- 2 りょうりが、うごかないようにしっかり詰めます。
- 3 いためた野菜いやにもは、アルミカップに入れてからおべんとう箱に入ると、バラバラになりません。
- 4 色どりを考えて、同じような色のおかずがとなりにならないようにすると、きれいに見えます。

1回目の課題をもとに、2回目は、「自分にあったテーマ」を決めて行うこととし、栄養バランスのよい弁当作りに挑戦できる家庭には、資料を提供した。また、弁当を介して親子の触れ合いの場をより増やしてもらえるようテーマや弁当内容について家族と相談するように働きかけた。

<2回目配付資料>

「玉川第一小学校のみなさんへ」

資料2

ちよつとはおおきして!

おべんとう作りに チャレンジしよう!

12月22日(火)は、「子どもが作るおべんとうの日」です!

テーマは、2つあります!

【テーマ1】

- 自分で、おにぎりを作ろう!



【テーマ2】

- 「自分にあったテーマ」を決めてチャレンジしよう!

おうちの人といっしょに、安全に楽しくおべんとう作りをしてくださいね。



栄養/バランスのよい お弁当の内容は?

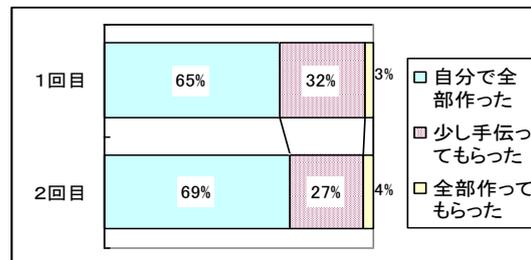
<p>主食 3 (ごはん、パン、めんなど)</p>	<p>主菜 1 (肉、魚、卵、豆製品など)</p>
<p>副菜 2 (野菜、果物など)</p>	

● 栄養のバランスを考えよう!
お弁当は、昼からの活動のエネルギー源となります。栄養のバランスを考えた食品の組み合わせを工夫しましょう。

● 野菜を十分に!
お弁当のおかずは、たんぱく質(肉・魚・卵)が多くなります。野菜は、肉・魚の2倍量をめやすにしましょう。

③実施後のアンケート結果

ア おにぎり作りについて



第1回目より2回目は、「おにぎりを全部自分で作った」児童が3%増えている。特に、低学年の児童が多くなっていた。

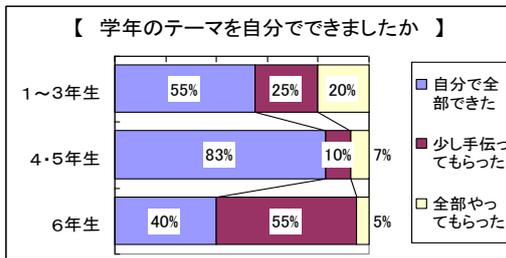
<おにぎりを自分で作れなかった理由>

	1回目	2回目
1位	寝坊	むずかしかった
2位	むずかしかった	寝坊
3位	形がじゃょうずに作れない	作り方を教えてもらった
4位	ご飯が熱かった	ご飯が熱かった

第1回目「全部自分でおにぎりが作れなかった」理由で一番多かったのが、朝寝坊であったが、第2回目は、むずかしかったが1番多かった。1回目よりむずかしいおにぎりに挑戦していた児童が多かったためと思われる。

しかし、少数ではあるが、1回目、2回目ともに、自分で作らず、コンビニのおにぎりを持ってきた児童も見られ、保護者の意識の高揚の難しさを感じた。

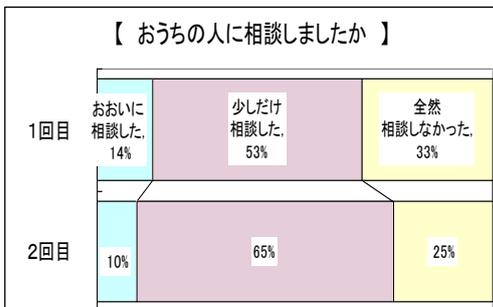
イ テーマについて



	1回目	2回目
	決められたテーマ	自分で決めたテーマで多いテーマ
1・2・3年生	自分ではしや包む物を用意自分でべんとう箱に詰める	・おかずをべんとう箱に詰める
4・5年生	おかずを1品べんとう箱に詰める	・おかずの全部をべんとう箱に詰める
6年生	おかずの全部をべんとう箱に詰める	・おかずを作る ・全部自分でする

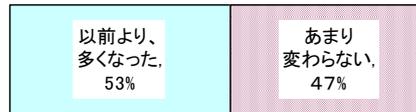
調査結果を見ると、1～3年生と6年生のテーマが、むずかしかったように思われた。また、2回目は、1回目のテーマより、高度なテーマを決めて、実践している児童が多かった。

ウ 家族との触れ合いについて



「全然相談しなかった」児童は、2回目は8%減ってはいるが、まだ、1/4の児童が、家族に全然相談していない。弁当作りが親子のコミュニケーションを深める場には、まだいたっていないことが読み取れる。

【 以前より、子どもと食について話をするようになりませんか 】



食について以前より子どもと話をするようになった保護者が5割を超えていた。

アンケート調査項目の比較

第1回目	2回目
自分でおにぎりが作れましたか（作れなかった理由）	同じ
学年のテーマをすることができましたか	あなたの「チャレンジしたテーマ」は、何ですか
「おにぎり」を作ったり、「学年のテーマ」を行うのに、おうちの人に相談しましたか	「おにぎり」を作ったり、「自分のテーマ」を決めるのに、おうちの人に相談しましたか
自分で、「おにぎり」を作ったり「学年のテーマ」を行った感想は	自分で、「おにぎり」を作ったり「自分のテーマ」を行った感想は
学年のテーマのほかにチャレンジしたことがありますか	
お子さんの様子は、いかがでしたか	同じ
おうちの人から	「子どもが作るべんとう日」や食育の授業を行ったことにより、食について子どもとお話するようになりましたか

子どもが作るおべんとう日」についてのアンケート（4・5年生用）

_____年 _____組 _____名まえ

1、自分で、おにぎりが作れましたか。○を1つつけましょう。

- ① 自分で全部作った。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部作ってもらった。

※ ②③に○をつけた人、作れなかった理由は何ですか？

2、自分で、おかず一品をおべんとう箱に詰めることができましたか？○を1つつけましょう。

- ① 自分で、おかず一品詰めた。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部詰めてもらった。

3、おにぎりを作ったり、べんとうを詰めるために、おうちの人に相談しましたか。○を1つつけましょう。

- ① おおいに、相談した。
- ② 少しだけ相談した。
- ③ 全然相談しなかった。

4、自分で、おにぎりを作ったり、おかずを一品べんとう箱に詰めたりした感想は？

5、1・2・3年生のテーマ（おかずなど一品を自分でおべんとう箱に詰める）以外にチャレンジしたことがあったら書いてください。

6、おうちの人から

お子さんの様子は、いかがでしたか？

④感想

ア 児童の感想より

2回とも「楽しかった」と答えた児童が、どの学年でも一番多く、次に、「前より上手にできた」「がんばって作った」「作れてうれしかった」など、楽しく取り組むことができた児童が多かった。

一方、「むずかしかった」「大変だった」との感想も2割弱あった。しかし、「むずかしかったけど、じょうずにできた」「おにぎりを食べるときワクワクした」「自分でできてうれしかった」「今度は、おかず作りに挑戦したい」など意欲的に取り組んだ様子が伺われた。

また、少数ではあるが、「おかあさんは、いつも弁当の時、このようにして作っているのだなあと思った」「うちの人は大変なことがわかった」などの感想も見られ、弁当作りをして、初めて作ってくれる人の苦労がわかったり、感謝の気持ちをもったりした児童が高学年に見られた。



イ 保護者の感想より

1回目の感想で多かったのが、「子どもが一生懸命取り組んでいる姿が見られてよかった」「子どもは、よい経験ができた」「親子で楽しく作ることができた」「これからの手伝いにつながってほしい」「これからも企画してほ

しい」などの感想が多かった。

2回目の感想に多かったのが、「子どもが工夫するようになり、成長したなあと思った」

「以前より興味を持って、作りたいと言うようになった」「自分でできたという達成感を味わえたようだ」など、子どもの成長を見取る保護者の姿が感じられた。1回目、2回目とも好意的な感想がほとんどであった。

(4) 保護者の子どもの食への関心を高める取り組み

① 広報による啓発

「学校だより」「PTA 広報」「給食だより」等に「子どもが作る弁当日」の目的や指導内容、児童の感想や写真を掲載し、保護者のへの啓発を図った。

<PTA 広報に掲載された児童の感想>

ぼくは、朝早く、すぐに起きないですが、五時半に起きて調理を始めました。ぼくは、そんなに調理をしたことがないのでたまごをこがしたりぼろぼろ落としてしまったりして色々失敗してしまいました。けれどもミニ運動会が終わってから自分で作って食べた弁当は、とてもおいしかったです(6年 男子)

② 授業参観日の活用

授業参観日に食育の授業を行い、保護者にも授業に参加してもらった。

授業では、必ず授業内容がわかるプリントを作成し、家庭の参考資料とした。児童は、そのプリントを保護者にわたすだけでなく、授業内容を保護者に話をするよう伝えた。

また、ワークシートの「お子さんにしてほしいことは」「うちの人がこれからすることは」の欄に子どもと話し合いながら記入してもらい、食生活の改善につなげることにした。

③PTA教育座談会への参加

玉川村PTA連絡協議会主催の「教育座談会」に参加し、玉川村の児童の実態を知らせ、子どもの食により関心を持ってもらよう働きかけた。

4 成果と課題

(1) 成果

①重点目標（１）に対して

「自分の作ったものは、おいしかった」「自分で作れてうれしかった」「また作りたい」など、料理を作る楽しさや料理ができる達成感を味わった児童が多かった。

また、共通テーマのほかに、「自分にあったテーマ」を自分で決めてチャレンジした結果、無理なく創意工夫しながら弁当作りに取り組むことができた。

②重点目標（２）に対して

「子どもと、食について以前より話をするようになった」「これから夕食などを親子一緒に作りたい」など、子どもの食について、以前より興味関心が高まってきた保護者が多くなった。これは、「子どもが作る弁当の日」の実施だけでなく、授業参観日の食育の授業実施や、食育授業時に家庭用の資料を配付したこと、ワークシートを工夫し家庭へ取組みを促したこと、さらに、朝食ステッカーを全家庭に配付するなど、多様な手段で家庭への働きかけを行った成果であると捉えている。



(2) 課題

①重点目標（１）に対して

全校生が、「自分でおにぎり作り」ができるようにしたい。家庭の食生活の状況や、実施できる内容に個人差があるため、全校生が楽しんで弁当作りができよう、実施方法をさらに検討していく必要がある。

また、朝食や弁当を作ってもらえない家庭の児童も、自分で簡単な食事作りができるよう家庭科等と関連を図るなど、教育活動との関連を強化し、実践力を高めていきたい。

②重点目標（２）に対して

おかずの内容を見ると、見た目がきれいなものや子どもが好きなもの中心のおかずの内容が多く見られた。主食・主菜・副菜のバランスや健康によい食事の取り方など、段階を追って繰り返し働きかけていく必要がある。

弁当作りが、親子で相談し合ったり、親子のコミュニケーションを深めたりする場には、まだいたっていない。PTA関係者との連携による親子で取り組む料理教室や、わがやの自慢料理募集など、家庭の食への関心を高める組織的な働きかけを一層工夫し、継続的・計画的に実施していきたい。

「子どもが作る弁当の日」や食育の授業など、全職員が共通理解のもと、教育活動全体を通して食育を推進するとともに、学校、家庭が連携した食育の更なる充実を図っていきたいと考える。