

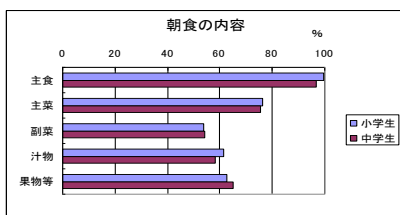
食の自立を促す食育の推進～子どもが作る弁当の日・バイキング給食による実践力の育成～

天栄村立天栄学校給食センター栄養教諭 二瓶美智子

1 児童生徒の実態

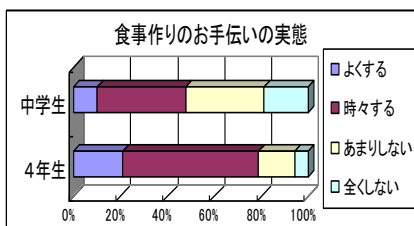
(1) 生活習慣アンケート調査結果から

平成21年5月に実施した生活習慣アンケート調査によると、朝食摂取率は小学生約92%、中学生約84%と中学生の摂取率が低かった。朝食の内容をみると、小・中学生ともに、副菜と汁物の摂取率が低かった。

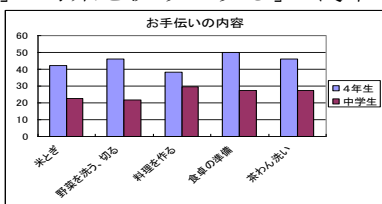


(2) 食事作りのお手伝いアンケート結果から

家庭でのお手伝いの実態をみると、小学4年生は「よくする」「時々する」子どもが多いが、中学生はあまりお手伝いをしていない。



食事作りのお手伝いの内容を見ても、小学生は「米研ぎ」「野菜を洗う・切る」「食卓の準備」「茶わん洗い」など、全体的によく行っているが、中学生はあまり行っていないことがわかる。



2 重点目標

調査結果から、子どもたちに実践力が身につけていないことがわかった。そこで、食に

関して学んだ知識を生かし、「食事作りができる」「バランスよく食べる」などの実践力を身につけ、中学生の食の自立を促すために、次のような重点目標を設定した。

- (1) 食事作りにかかわる生徒の育成
- (2) 3食しっかり食べる生徒の育成

これらの具現に向けて、教育活動において「バイキング給食」や「子どもが作る弁当の日」を位置づけ、実践を行った。

3 実践内容

年度当初に、食育の行事として、村内の幼稚園・小中学校一斉に行う「子どもが作る弁当の日」を設定し、学校給食運営協議会や給食主任会で協議し、実施について共通理解を図った。

それを受けて、中学校では子どもが作る弁当の日に向けて、次のような実践を行った。

(1) 実施計画

月	実施内容
9	文化祭に向けて、食に関する掲示資料の作成 (生徒会の保健委員会・給食委員会)
9	手巻きずしの給食
10	セルフおにぎり給食
11	おにぎり持参給食
12	家庭へ「子どもが作る弁当の日」についての文書・給食だより配付
12	弁当の栄養バランスについての指導 (給食時間)
12	弁当の献立作成 (総合的な学習の時間)
12	バイキング給食
1	「子どもが作る弁当の日」

(2) 生徒会活動・掲示資料作成

文化祭に合わせて、保健委員会と給食委員会の生徒がコンビニで買う昼食の栄養バランスについて取り上げ、「コンビニの賢い利用法」というテーマで掲示資料を作成し、全校生や保護者への啓発を行った。

はじめに、コンビニで買う昼食についてアンケートを実施し、天栄中の生徒が昼食にどのようなものを買うか実態を把握した。

次に、生徒が昼食として買うことが多かった、おにぎりやパン、弁当等の食材を6つの食品群に分類し、栄養バランスを確認した。

さらに、栄養バランスを良くするために、どんな食品や料理を組み合わせたらよいかを検討し、資料を作成した。

最後に、コンビニで昼食を選ぶときのポイントを「弁当作り」にも生かせるよう工夫しながら掲示資料にまとめ、掲示した。



＜資料作成に取り組む保健委員会・給食委員会＞



＜コンビニ利用についての掲示資料＞

(3) バイキング給食

資料 1

① バイキング給食の目的

- 健康を考えてバランスよく料理を選ぶ。
- 食事のマナーを守り、楽しく会食する。
- 生産者や給食に携わる方々へ感謝しながら食べる。

朝食において、副菜の摂取率が低かったことから、バイキング給食を通して、副菜をしっかり食べる習慣を身につけさせたいと考えた。そこで、主食・主菜・副菜の組み合わせだけでなく、選ぶ量にも着目させたいと考え、主食は両手にのる量、主菜は片手にのる量、副菜は両手にのる量を目安に料理を取ることにした。

② バイキング給食の内容（地場産物活用）

主食	・にんじんご飯 ・ヤーコンうどん ・きな粉パン ・じゅうねんだんご
主菜	・ヤーコンハンバーグ ・いわなの竜田揚げ ・とり肉の照り煮 ・えびのチリソース煮
副菜	・かぼちゃのサラダ ・ブロッコリーのおかか和え ・はるさめサラダ ・ミニトマト
汁物	・天栄村産野菜と卵のコーンエッグスープ
果物	・りんご ・キウイフルーツ ・パイナップル
デザート	・手作りみかんゼリー ・手作りプリン

メニューは、地場産物を活用した手作りの料理を中心に18種類用意し、栄養バランスに留意しながら選択させることとした。

③ 事前指導

短学活の時間にバイキング給食の実施方法やマナーについて指導するとともに、摂取エネルギー量を記載したメニュー表をもとに紙上バイキングを行い、栄養バランスを考えながら摂取できるようにした。

④ バイキング給食の実施

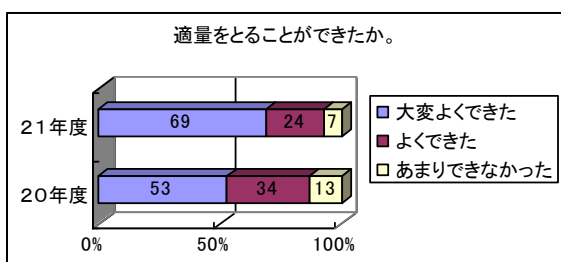
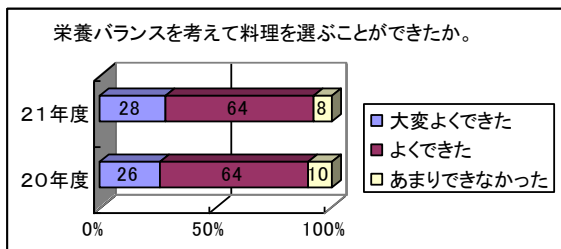


＜栄養バランスを考えながら料理を選ぶ中学生＞

⑤ バイキング給食の反省

食事のマナーなどを反省するとともに、食べた料理をチェックし、栄養バランスを確認したり、摂取エネルギーを計算したりして、料理の選び方について反省した。

その結果、ほとんどの生徒は栄養バランスを考えて選ぶことができた。昨年度との比較でも、わずかではあるが「栄養バランスを考えて選ぶことができた」生徒が増えた。量についても、食べたいだけ食べるのではなく、「適量をとることができた」生徒が増えた。



⑥バイキング給食の感想

- ・バイキング給食でバランスを考えて取ることができたので、これから、自分で弁当を作る時や食事を作るときもバランスを考えてできると思う。(1年生)
- ・自分で栄養バランスを考えて選ぶので、良い勉強になりました。(1年生)
- ・今回のバイキング給食は、栄養のバランスを考えて、今までよりも上手に取ることができました。(2年生)
- ・栄養のバランスを考えて、全体的にバランスよく取ることができたので、良かったと思います。(3年生)
- ・これからもバランスよく食べられるよう、お弁当の時などは、きちんと考えて作りたと思います。(3年生)

このように、バイキング給食で学んだバランスのよい選び方を「子どもが作る弁当の日」にも生かそうという生徒もみられた。

(4)「子どもが作る弁当の日」に向けて資料2

①「子どもが作る弁当の日」の目的

- 弁当作りを通し、食生活や健康について関心を高める。
- 弁当の献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちをはぐくむ。
- お手伝いや弁当作りを通して調理技術を身につけ、将来、健康的な食生活が実践できるようにする。

②期日 平成22年1月12日(火)

③留意点

- 各自が弁当づくりにかかわる。そのために、冬休み中に献立を作成したり、試作したりする。また、お手伝いをして調理技術を身につける。
- 栄養バランスに留意し、弁当を作る。

④配付資料

ア 教職員用・・・職員会議協議要項

イ 保護者用・・・「子どもが作る弁当の日」についてのお知らせ、ホームページへの掲載

ウ 保護者・生徒用・・・給食日より「弁当の日特集号」

1月12日の「子どもが作る弁当の日」に向けて、学校では、職員会議で協議して共通理解を図り、短学活で事前指導を行った。

保護者へは、「弁当の日についてのお知らせ」を配付したり、ホームページに掲載したりして、理解と協力を求めた。また、調理技術を身につけるためには、お手伝いをするなど家庭の理解と協力が不可欠であるため、給食日よりホームページで食事作りのお手伝いについて働きかけを行った。

生徒へは、給食だよりを活用し、弁当の献立を作成したり、手順を考えたりするよう指導を行った。

(5) 給食献立の工夫

①手巻きずし・セルフおにぎり給食の実施

「子どもが作る弁当の日」に向けて、自分で作る楽しみや「上手にできた」という達成感を味わわせるために、事前の給食の時間に手巻きずしやおにぎりにして食べる献立を取り入れた。



<給食でおにぎりを作る中学生>

②おにぎり持参の給食

給食での体験を生かし、自分でおにぎりを作って持参する給食を取り入れた。

(6) 給食時間の指導

資料3

①給食時間の放送による指導

中学生に適した弁当箱の大きさや栄養バランスについて給食時間に放送で指導を行った。

②弁当の栄養バランスの指導

弁当箱に詰めやすい献立を給食に取り入れ、給食を弁当箱に詰めて、食育推進コーディネーターと栄養教諭が各教室を回り、「主食：主菜：副菜の割合が3：1：2」になるように献立を考えると、バランスのよい弁当になることなどを指導した。



主食：主菜：副菜が3：1：2の割合の給食を弁当箱に詰めるとこのようになる。



<給食時間に弁当の栄養バランスについて指導>

(7) 教科等における指導

総合的な学習の時間に、自分で作る弁当の献立を作成した。

①学級活動を生かして

資料4

1年生では、事前に「かぜ予防のための食事」という題材で学級活動を行い、かぜを予防するために「カロテンの多い緑黄色野菜のおかずを食べる」「根菜類を食べて体を温める」などの実践のめあてを決めて取り組んだ。

それらを、弁当の献立にも生かし、「かぜ予防に効果的な弁当」の献立を考えることにした。

②弁当の献立作成

総合的な学習の時間での弁当の献立作成の授業は、学級担任と栄養教諭がTTで行った。弁当作りのポイントや栄養バランスについて考えた後、「かぜ予防に効果的な食材」を活用しながら弁当の献立を作成した。弁当のテーマを設定したことから、緑黄色野菜や旬の野菜を取り入れた弁当の献立が出来上がった。

また、家庭科でも食生活について学習し、調理実習を行った。それらを弁当の献立に生かし、ハンバーグや豚肉のしょうが焼きを取り入れた生徒もいた。

作成した献立をもとに冬休み中に試作し、1月12日には自分で弁当を作ることにした。



<弁当の献立作成についての指導>

(8) 「子どもが作る弁当の日」の実践資料5

1月12日に実施した「子どもが作る弁当の日」は、「早起きができず、弁当を作れなかった」などという生徒が若干いたが、ほとんどの生徒が何かしら弁当作りにかかわった。

アンケートによると、前日から準備



<自分で作った弁当>

し、当日は朝早く起きて弁当を作った生徒も多くみられた。生徒は、自分で作った弁当をよく味わいながら食べた。



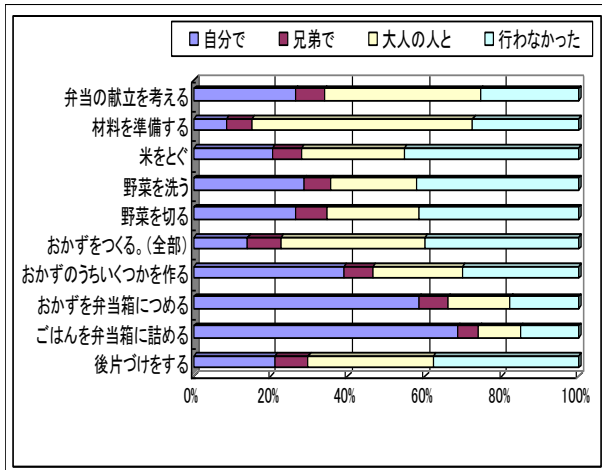
<自作の弁当を食べる中学生>

(9) アンケート結果

資料6

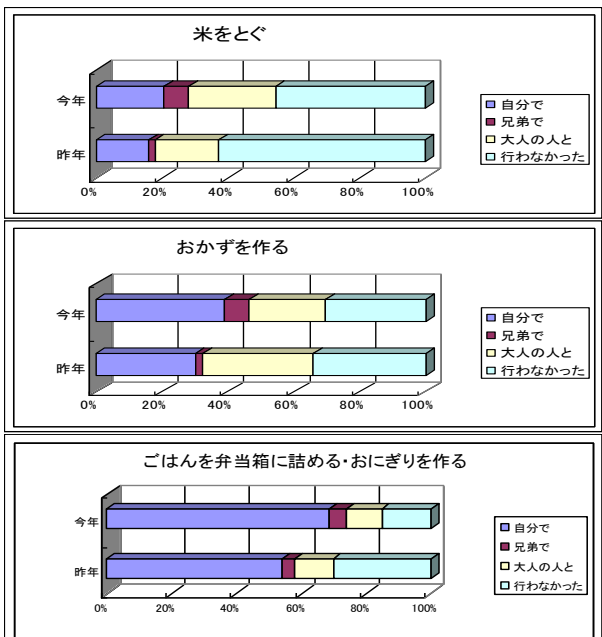
① 弁当作りでのかかわり

弁当作りでどのようなことにかかわったかをみると、「ごはんやおかずを弁当箱につめる」ことにかかわった生徒が多い。「材料を買う」などの準備は、大人の人と一緒にいった生徒が多い。弁当作り全体では、それぞれ、60～80% 弁当作りにかかわった。



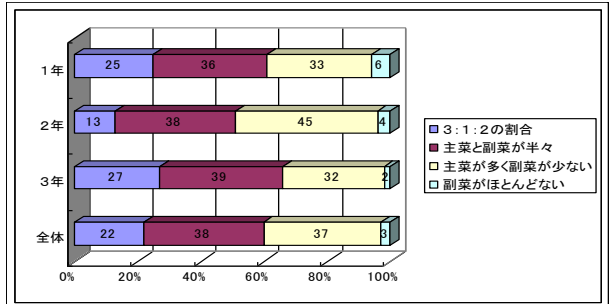
② 弁当作りへのかかわりについて、昨年度との比較

「米をとぐ」「おかずを作る」「ごはんを弁当箱に詰める・おにぎりを作る」など、弁当づくりの主な内容を昨年度と比較すると、次のようになる。



それぞれ、「自分でいった」が、増加しているのがわかった。

③ 弁当の栄養バランスについて



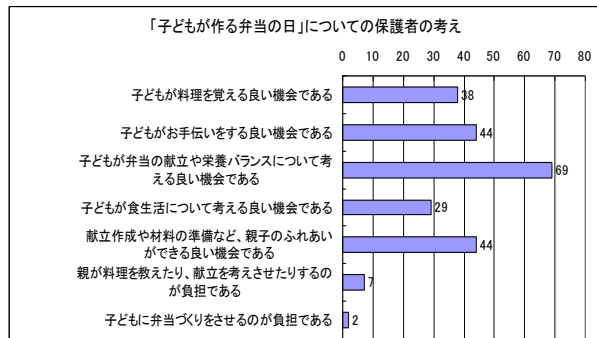
弁当作りの留意点の1つに「栄養バランスに気をつけて作る」を掲げて弁当作りに取り組ませた結果、弁当の理想的な栄養バランス「主食：主菜：副菜の割合が3：1：2」の弁当が全体で22%、「主菜と副菜が半々」が38%、「副菜がほとんどない」が3%と、栄養バランスに留意して弁当を作った生徒が多くみられた。弁当の栄養バランスについての意識の高まりが「弁当作りの感想」にも表されていた。

④ 弁当作りをしての感想

- ・いつもは、栄養バランスをあまり考えないで作っていたが、今回は、まあまあバランスがとれていたのが良かった。(1年生)
- ・弁当を作るのは楽しかったけど、朝、起きるのがつらかった。いつもより副菜を多くしたけど、やはり主菜の方が多かったの、次の弁当は野菜を多くしたいと思う。(1年生)
- ・自分で作った弁当は、思ったよりおいしくできた。主菜と副菜が半々でバランスが3：1：2でなかったの、次回は3：1：2で作りたい。(2年生)
- ・弁当の献立を考え、それを実行して献立通りに作れたのがうれしかった。しかし、主菜が多かったので副菜や主食の量も考えたい。(3年生)
- ・今までほとんどが冷凍食品だった。今回は、自分で最初からおかずを作って、弁当箱に詰めることができた。おかずも前の夜に準備をして、しっかりと作ることができた。(1年生)
- ・朝早く起きて(特に冬場は寒いので)弁当を作る大変さを知り、母に感謝の気持ちでいっぱいになった。「今度は前日に作っておいた方が、朝、忙しくなくて良いな。」と思ったので、色々工夫して頑張ってみようと思った。(2年生)
- ・自分で弁当作りをしてみて、大変さがわかった。明日からは夕飯の支度を手伝いたい。(3年生)

⑤保護者へのアンケート結果から

ア 「子どもが作る弁当の日」について

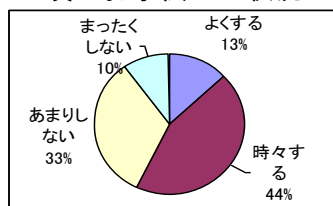


「子どもが作る弁当の日」は、「弁当の献立や栄養バランスについて考える良い機会になった」という保護者が多かった。また、料理を覚えたり、お手伝いをしたりする機会としても効果的だったことがわかった。負担に感じている人もわずかではあるがいた。

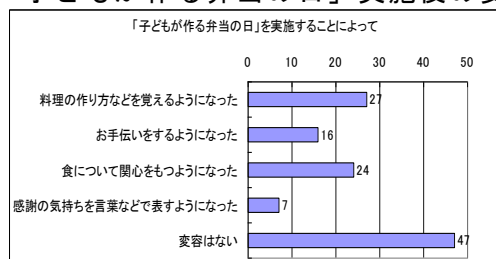
<保護者の感想>

- ・親が思っているよりも何でもできると気づかされました。前日より下ごしらえをして、栄養・彩りのバランスを考えて作っていました。
- ・弁当のなかみのことで会話がはずみ、とても楽しかったです。また、子どももやる気を出して取り組んでいたのも、とてもすばらしい企画だと思います。

イ 日頃のお手伝いの状況



ウ 「子どもが作る弁当の日」実施後の変容



「変容がない」が半数近くで最も多かったが、そのうち約30%は、イの質問で日頃「よくお手伝いをする」「時々お手伝いをする」と答

えた人だった。「料理の作り方を覚えるようになった」「お手伝いをするようになった」という生徒も20%前後おり、調理技術を身に付けようと取り組んでいることがわかった。

4 成果と課題

(1) 成果

①「食事作りにかかわる生徒の育成」から

弁当の日では96%の生徒が弁当作りにかかわり、昨年度との比較では、「米研ぎ」「おかず作り」「ごはんを弁当箱に詰める。おにぎりを作る」などに取り組んだ生徒が増えた。また、お手伝いをしたり、料理の作り方を覚えるようになったりした生徒が増えた。

②「3食しっかり食べる生徒の育成」から

朝食においては、副菜や汁物の摂取率が55～60%と低かったことから、文化祭の掲示資料作成やバイキング給食、弁当の献立作成において、「栄養バランス」や「副菜のとり方」を意識できるよう指導に取り組んできた。その結果、バイキング給食では、栄養バランスを考えて料理を選んだ生徒が増えた。弁当作りでは、栄養バランスに気をつけて弁当を作った生徒が多く、「副菜がほとんどない」生徒が3%と少なかった。「副菜をとる」という意識が高まったといえる。

(2) 課題

中学生の食の自立を促すために、「バイキング給食」や「子どもが作る弁当の日」を教育活動に位置づけ、実践してきたことにより、少しずつ変容がみられてきた。

しかし、これらは、食の自立への第一歩である。家庭と連携を図りながら継続することにより、「食事作りにかかわる生徒」「3食しっかり食べる生徒」を育成していきたい。