

全教職員による組織的な食育指導を目指して
～栄養教諭の校内研修への参画を通して～

吉岡町立明治小学校
栄養教諭 森田あずさ
教諭 井堀 尊義

I はじめに

吉岡町は県のほぼ中央に位置し、榛名東麓の豊かな自然や歴史・伝統と調和して、道路網の整備や大型商業施設の出店、住宅地の開発など、暮らしやすい都市基盤の整備が進んだ町へと発展しており、高い人口増加率を維持している。緑豊かな自然に恵まれた町である一方、開発が進み、大型スーパーや外食産業店が増えてきたことから、家庭での食生活において、外食あるいは中食の形態を取り入れやすい環境でもある。学校給食から見える児童の食生活の実態としては、①和食献立の残量が多い、②食べる量に個人差がある、③残すことはもったいないと思っても、努力して食べようという行動にまでは至っていないことがあげられる。吉岡町はセンター方式の給食とはいえ、受配校が3校と少なく、また給食センターから近距離なこともあり、各学校と連絡を取りやすく、給食指導においては、給食訪問計画に沿って各クラス学期に1回、年に3回の予定で行っている。「食に関する指導の年間計画」に基づき、学校と給食センターが連携を図り、食育の推進に努めているところである。

II 主題設定の理由

多種多様な食品が豊富に出回り、食べたいものがいつでも手に入る「飽食の時代」といわれる現代、食生活は豊かになった反面、食生活を取り巻く環境の変化に伴い、偏った食事内容や朝食欠食等による肥満の増大や過度の痩身、生活習慣病の若年齢化など、様々な健康問題が生じている。成長期である児童にとって、心身共に健康な体づくりのためには健全な食生活は欠かせないものであり、子供の頃から食への関心を持ち、望ましい食習慣を身に付けることが重要である。

給食センターにもどってくる給食の残量をみると、児童にとって苦手な魚や野菜、豆、かみごたえのあるおかずが多いことがわかる。苦手なものを残す原因の一つに、心身の健康のためには、栄養バランスのよい食事が大切だということを、児童が理解していないことがあげられる。給食センター方式のため、作る側と食べる側の顔が見えず、児童にとって給食センターは身近な存在とはいえ、食べ物を残すことにあまり抵抗がないのではないかと考える。定期的に行っている給食時間のクラス訪問時に栄養士や調理員の気持ちを伝えることで、感謝の気持ちやもったいないという思いが生まれ、残さず食べようとしてくれるのではないかと、給食主任を中心に学校と連携し、栄養士が学校行事に参画することで、給食センターがもっと身近なものになるのではないかと考えた。好きな物を好きなだけ食べられる環境で育った子供たちに、食べ物が健康に大きな役割を果たしていることを理解させたい。食生活アンケートを行った結果、87%の児童が食べ物を残すことはもったいないと思っても、38%は残すと答えている。また、嫌いな物が出た時に努力して食べると答えた児童は53%だったことから、気持ちはあっても行動にまでは至っていないことが示された。生涯にわたり、健康な生活を送るためには食事は重要であり、苦手な食材を少しでも食べようと意識させることが課題である。しかし、栄養の知識や、好き嫌いをしないで食べようとする気持ちが身に付いていない児童が多い。

そこで、栄養教諭が校内研修に参画し、専門知識のある立場で食育に関わることで、栄養教諭の役割が明確になり、教職員が組織的に食育を推進できると考え、本主題を設定した。

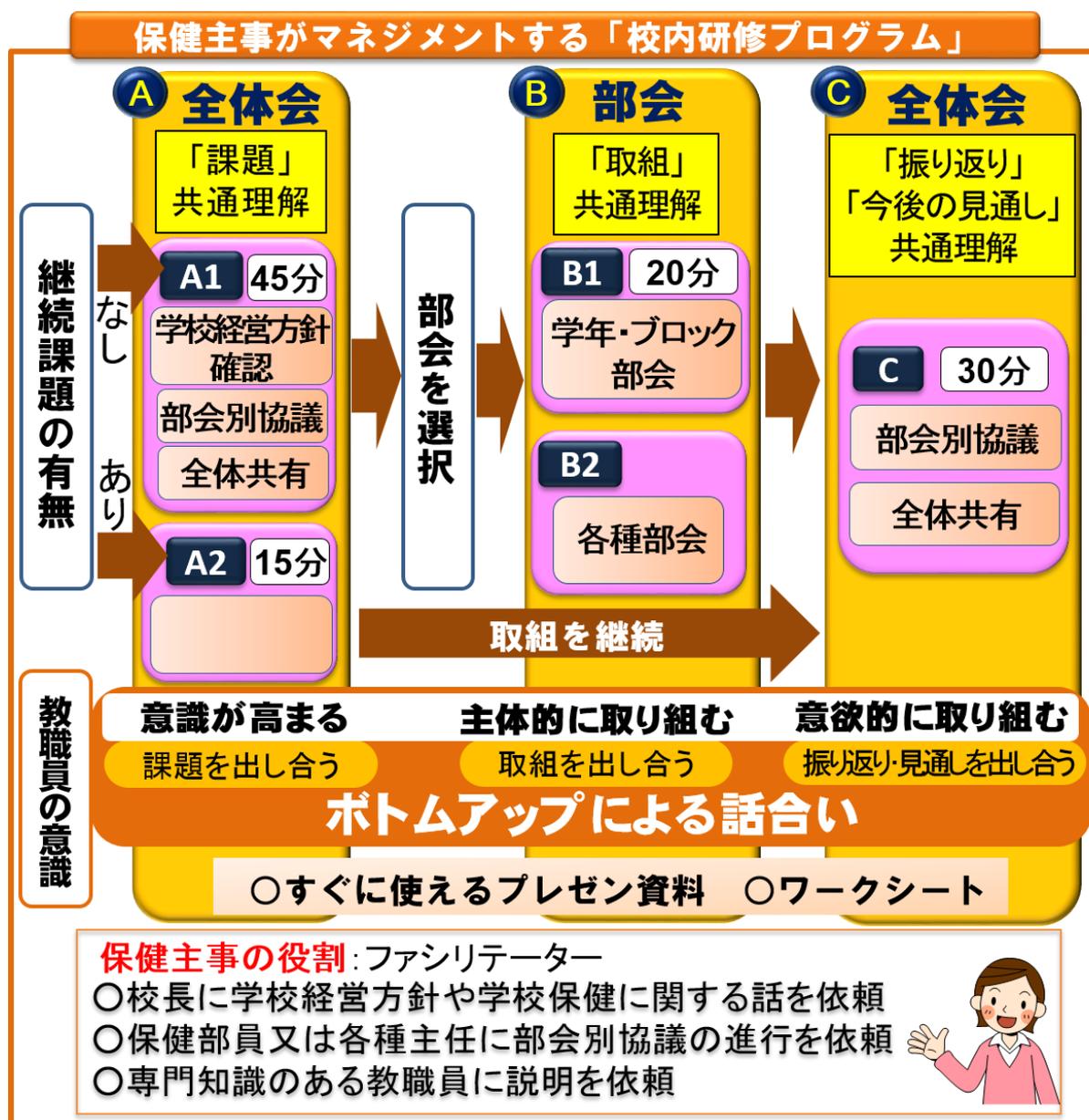
Ⅲ 研究のねらい

栄養教諭が校内研修に参画することで、栄養教諭の役割を明確にし、全校体制による組織的な食育指導の推進を図る。

Ⅳ 実践内容

1 校内研修への参画

本校で実践している「校内研修プログラム」(図1)に参画した。「校内研修プログラム」とは、ボトムアップによる話し合いを取り入れ、教職員一人一人の意見を反映させることによって、全教職員で主体的に取り組む学校保健活動へとつながるプログラムである。栄養教諭として全体会と部会に参画し、TT授業や保護者への食育講演会を依頼され、予定を決めた。



【図1 校内研修プログラム】

2 学校保健委員会への参画

学校保健委員会に参画することで、児童の実態や学校の取組などを知ることができた。養護教諭と連携を図り、食に関する部分で参画している。昨年度は、保健委員会、給食委員会、体育委員会が合同で「大人になっても健康でいよう！～健康に生きるための生活を考えよう～」というテーマで行った。保健委員会からは「生活習慣病」について、給食委員会からは「おやつについて」、体育委員会からは「みんなで楽しく遊ぼう」というテーマで発表をし、生涯にわたり健康であるためには、睡眠・食事・運動の3つを柱とした子どもの頃からの規則正しい生活習慣が大事であることを確認した(図2)。



【図2 学校保健委員会資料】

3 全校への常時指導

(1) 給食時の校内放送

放送委員により、献立の紹介と放送資料を紹介した。放送原稿(図3)は、わかりやすい言葉、内容を心がけた。食べ物の旬や、行事食、郷土料理、マナー、食べ物の命、食べ物に携わる人など、食に関する6つの観点を取り入れるように作成している。

24	水	さくらごはん 牛乳 よしお玉子焼き ほうれん草のごまあえ おっきりこみ	みなさんこんにちは。10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。給食に群馬県産の農産物をたくさん使い、自分たちが住んでいる地域に関心を持ち、ふるさと群馬のすばらしさを再確認してもらうために作られた日です。今日の献立で群馬県産のものは、米、牛乳、たまご、ほうれん草、おっきりこみ、豚肉、ごぼう、だいこん、しいたけ、里いもです。また、おっきりこみは、群馬県を代表する郷土料理で、種をゆですに鍋にいれるので、汁がどろっとしているのが特徴です。群馬の豊かな恵みに感謝をし、残さず食べましょう。
----	---	---	---

【図3 給食時の放送原稿】

(2) 給食時の栄養指導

校内研修で話し合ったことを基に、食に関する指導を各学期に1回、年に3回クラスに訪問する予定を立て、給食時間に訪問を行った(図4)。準備から配膳の様子、喫食状況、クラスの雰囲気を知ることができ、献立内容や配食量等、給食全体の課題、児童の食に関する意識を把握することができた。また、各学年のテーマに沿った内容を指導するとともに、食べ物を残すともったいないと伝えた。毎日完食しているクラスもあるが、訪問したクラスは残量が少なくなることから、給食時間の指導は継続して行くことが大切であると感じた。



【図4 給食時の栄養指導】

(3) 食育掲示板の利用

食に関する年間指導計画に沿った内容で校内掲示板を利用し、掲示資料を作成した(図5)。写真や立体的な教材、クイズ等、見た目で楽しめ、児童が興味関心を持つような資料作りを心がけた。その結果、次回の資料を心待ちにしている姿がうかがえた。



【図5 食育掲示板】

4 各学年への指導

(1) 生活科(1学年)「給食センター見学」

普段、見ることもない給食センターや給食を作っている様子を見学するだけでなく、実際に使っている調理器具の重さや大きさを体験し、献立をたてるときの栄養士の思いや調理員の給食作りへの思いを伝えることができた。センター方式では、作る側と食べる側の顔が見えず、距離を感じてしまうことがあるので、給食への関心を高めるよい機会となり、今後もこのような機会を増やしていきたい。

(2) 総合的な学習(4学年)「おやつのとり方を考えよう」

児童が行った「おやつ調べ」の結果を基に、普段よく食べているおやつに含まれる栄養素や食べ過ぎるとどうなるのか、食べてもよい目安量はどのくらいかについて説明をし、おやつのカロリー表(図6)を見ながら、望ましいおやつのお組み合わせを考えさせた。量や栄養バランスを考えて食べようとする姿が見られた。

 <100kcal>	 <100kcal>	 <100kcal>	 <100kcal>	 <100kcal>
 <150kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>	 <200kcal>	 <120kcal>
 <150kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>
 <100kcal>	 <200kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>
 <150kcal>	 <150kcal>	 <150kcal>	 <200kcal>	 <150kcal>
 <100kcal>	 <0kcal>	 <100kcal>	 <100kcal>	 <0kcal>

【図6 おやつのカロリー表】

(3) 家庭科(5学年)「食べて元気に」

五大栄養素の働きと3つの食品のグループについての授業を行った。食べ物は体の中での働きによって3つに分けられることを確認し、好き嫌いをしないで食べることの大切さを伝えた。また、給食は3つのグループの食品がバランスよくとれるように考えられていることに気付かせ、給食を残さず食べようとする意欲を高めることができた。毎日食べている給食を教材として取り入れたことで、授業に興味を持

五大栄養素のはたらきと3つの食品のグループを知ろう 5年組

★昨日の「給食の献立」と「使われている食品」を記入しよう

献立	使われている食品
ごはん・牛乳・わかめのお味噌汁・大豆の肉あん・肉だんご・すまし汁	ごはん、牛乳、わかめ、大豆、肉、だし、小麦粉、油、調味料

★食品の3つのおもはばはたらきと、五大栄養素

	黄	緑
エネルギー	おもに(エネルギー)	おもに(体)
炭水化物	炭水化物	たんぱ
脂質	油	たんぱ

【図7 ワークシート】

たせることができた。授業で学んだことをふまえ、今後気をつけたいことや日々の食事で実践できることをワークシート（図 7）にまとめ、発表をした。

（４）給食試食会（１年生）

１年生と保護者を対象に行っている給食試食会では、保護者へ献立作成への思いや給食作りへの思い、積極的な地場産物の活用や安心・安全な食材の使用、様々な食育活動の様子などを伝え、学校給食に対する理解を深めてもらう、よい機会となった（図 8）。また、朝食や食習慣についての講話を実施し、幼児期からの食育の重要性を伝える場になり、食育の推進には、家庭や地域との連携が大切だという共通理解を深めることができた。試食会を通して給食への興味関心が高まり、地域全体で食育に取り組んでいきたい。



【図 8 給食試食会】

（５）食育講演会

健康教育に係る校内研修を実施し、児童の健康課題を出し合い、各学年または学校全体で取り組むべき健康課題を全教職員で共通理解し、給食や食に関する課題をあげた学年に対し、保護者に向けて食育講演会を行った（図 9）。親子行事の場を利用し、食についての話をするのは、身近な食の問題について児童だけでなく、保護者にも伝えるよい機会となった。食事を作る保護者へ働きかけをすることで、家庭への食育に繋がるきっかけとなった。給食関係者や学校側がどんなに努力をしても、子どもたちの食の好みや食習慣の形成は、家庭の影響には及ばない。このような行事を通し、食育の啓発を行うことで、保護者に食生活の大切さを知らせることができた。



【図 9 食育講演会（１年生）】

① １年生

「偏食」を課題としてあげたため、親子試食会の時を利用し、実施した。

② ３年生

「食事とおやつ」をテーマとして、児童と保護者対象に実施した（図 10）。食事編では、①少食②野菜嫌い③肥満、という子どもの３つの食行動について重点を置いて説明した。特に肥満については食べすぎを防ぐポイントなど、日ごろの食生活で注意すべき点を取り上げた。途中、クイズを入れ、飽きずに楽しめるよ



【図 10 食育講演会（３年生）】

う工夫をした。

③ 4年生

「健康的な食習慣」をテーマとして、学校公開日に実施した(図11)。健康的な食習慣を身に付けるためには①早寝早起き朝ごはん②栄養のバランス③運動の3つが大事であること、特に肥満は、食事だけでなく運動をする習慣をつけることが大事であると説明した。また、成長期に運動をすることは、丈夫な骨作りにも有効であることを伝えた。



【図11 食育講演会(4年生)】

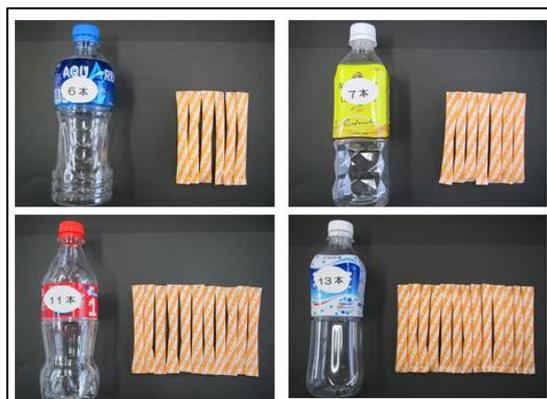
5 個別指導

養護教諭主導のもと、面談を希望した中等度肥満児と保護者に対し、「めいじいきいきプログラム」と題し、生活習慣病予防対策の個別指導を実施した(図12,13)。養護教諭から生活全般について、栄養教諭から食事とおやつの話をし、対象者がそれぞれの問題点を探りながら、達成できそうな目標をたてた。資料は主に、県のホームページに掲載している「小・中学校における生活習慣病予防対策基本方針」の中にある「参考資料」を使用した。保護者と児童にとって、生活習慣や食事内容を見直すきっかけとなることを願い、取り組んだ。

おやつは、200kcal以内までにしよう!
おかし・飲み物のエネルギー量 (kcal/1人分)

おやつ	エネルギー量 (kcal)
チョコレート	362
チョコレートケーキ	380
チョコレートクッキー	339
チョコレートアイス	330
チョコレートアイス	320
チョコレートアイス	301
チョコレートアイス	280
チョコレートアイス	260
チョコレートアイス	230
チョコレートアイス	180
チョコレートアイス	114
チョコレートアイス	80
チョコレートアイス	80
チョコレートアイス	30

【図12 個別指導資料①】



【図13 個別指導資料②】

6 給食センターホームページの活用

吉岡町の給食を広く知ってもらうため、給食センターのホームページを活用し、「今日の給食」と題して、毎日の給食写真とコメント、調理の様子を掲載している(図14)。ホームページの活用で、保護者や地域の方に学校給食を身近に感じてもらい、家庭での話題につながるよい手段であると考えている。



【図14 給食センターホームページ】

V 成果と今後の課題

1 成果

- 「好き嫌いなく何でも食べる」児童、「食べ物を残すことをもったいないと思う児童」はやや増加し、給食残量は年々減ってきている。好き嫌いをしないで残さず食べようとする児童の姿が見られた。
- 取組を始めた当初は、栄養教諭として児童との距離を感じていたが、定期的な給食時間の指導やTT授業をしたことにより、児童に栄養教諭の役割を伝えることができた。
- 給食主任や養護教諭から資料提供や食育についての依頼を受ける機会が増え、本校職員の食への関心が高まったことが示唆された。
- 食べ物を口にするまでには、多くの人に関わっていること、食べ物にも命があることを伝えたことで、児童は「もったいない」という気持ちが芽生え、給食残量の減少に繋がることが示唆された。
- 食育講演会や給食試食会を通し、規則正しい食生活や朝食の重要性、おやつのおべ方、選び方、偏食と好き嫌いなど、児童だけでなく保護者にも伝えることができ、家庭への啓発を行うことができた。
- 個別指導では、2学期始めの身体測定結果が、面談者半数の肥満度が減少し、増加した児童も2%以内に留まったことから、児童と保護者に対して日頃の食生活を見直し、意識を変えるきっかけになった。
- 給食時間やその他、食に関する指導時以外でも、出勤簿を押しに行ったり、資料を届けたり、打ち合わせに行ったりと事あるごとに学校へ足を運んだことにより、センター勤務でも徐々に学校の一員と思ってもらえるようになった。このような日々の積み重ねにより、学校との連携が生まれ、学校行事への参画ができたと思う。本校で2年が過ぎ、校内の様々な活動を通して、ようやく一職員として学校の協力を得ながら、何度も実践を重ねていくうちに自分なりに自信がもてた。

2 課題

- 給食時間の指導以外に関わりを持てた学年と持てなかった学年があった。今後は、今までの取組を継続し、更に少しずつでも学校や児童との関わりを広げていけるよう、学年主任や給食主任と連携をし、食育活動を進めていきたい。
- 食育講演会や給食試食会では、こちらからの一方的な話になってしまうため、保護者と意見交換、情報交換ができるような方法を考えていきたい。