

栄養教諭を中心とした、チームで取り組む食育推進について

～今後につなげる、コロナ禍での食育の推進～

高松市立仏生山小学校
栄養教諭 下岡 純子

1 はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、令和元年度末から約3か月間、臨時休業となった。学校再開後、感染対策のため様々な制約がある中で、本校では「ピンチはチャンス」を合言葉に、持続可能な社会を創る担い手の育成を目標として、教育活動を再開することとなった。コロナ禍の中、「食」は生きるために欠かせないものであることを再認識し、子どもたちが今後どのような状況下に置かれたとしても、心身ともに健康で乗り越えていくために、「食育」がこれまで以上に重要と考えた。新たな日常の中で栄養教諭を中心に学校内外で連携して、これまでの方法を見直しながら、「今だからできる」食育の推進に取り組んだ。

2 実践の内容・方法

(1) 感染対策を踏まえた、新しい給食と食育指導の在り方

学校再開に先立ち、文部科学省から「新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン（令和2年3月24日付）」が示された。この内容を踏まえ、給食については栄養教諭が中心となってそれまでの一つ一つの流れについて再点検を行い、具体的な指導方法を検討した。前向きの座席配置や、静かに食べる黙食に加え、消毒方法や新しい配膳・おかわり・挨拶・片づけの方法、マスク着脱のタイミング、返却ルートなどについて、実態に応じた具体的な内容を何度も検討して、新たなマニュアルを作成した。臨時休業中の職員会で共通理解を十分行い、児童が新しい給食の流れを理解しやすいよう、また教員が指導しやすいようにスライド資料を作成し、学校再開初日のテレビ朝会で放送した。調理実習や食育の指導の在り方についても、栄養教諭と各学年団とで十分協議を行い、感染対策を講じつつ、食育の指導が「新しい生活様式」の中で継続できるように工夫した。

(2) 臨時休業中の、家庭と連携した食育推進の工夫

臨時休業期間が長くなる中、家庭での食事内容や生活リズムの乱れが心配された。そこで、学校ホームページを活用し、児童が簡単に作ることができるメニューや、給食で好評なメニューを、食育だより臨時号として、家庭へ発信することにした。臨時休業中に心配された野菜の摂取不足の改善を念頭に、好評な給食メニューを家庭で作りやすいようにレシピを見直し、新たに写真を撮影して掲載するようにした。また、前年度に実施した食生活アンケート等の結果から、特に朝食の内容に課題が見受けられたため、改善に向けた家庭への情報発信も併せて行った。臨時休業中に、おおよそ1週間に1回のペースで学校ホームページの更新とメールによるお知らせを行い、学校と家庭をつなぐことができるようにした。

さらに、前年度に調理実習を経験している6年生については、1学期当初に家庭科で

学習予定であった朝食についての課題を学級担任と連携して作成し、臨時休業中に朝食メニューの調理を行うようにした。家庭の協力を得て、児童が自分で調理を行い、朝食内容の改善にもつなげられるようにした。

食育だより 6月号

高松市立生山小学校
令和2年6月12日

生活リズムを整え、バランスのよい食事を食べましょう。

2週間の分散登校が終わり、全員そろっての学校生活が8日から再開となりました。水曜日から金曜日は7時間授業となり、学校再開が本格化しました。休業中ご家庭で様々な配慮を頂き、ありがとうございます。6月に入ってからの気温上昇や、長い休校期間が経ったことによる活動量の低下、生活リズムの乱れなどが影響しているのか、学校再開後の給食の残菜はかなり増加していて、野菜や和風の煮物などのメニューが特に残りがちのように感じられます。

これからさらに暑くなり、食欲もますます低下する時期になります。まずは生活リズムを整え、朝食や、バランスのよい食事を心がけていただくよう、ご家庭の方でもお声がけよろしくお願ひします。

朝ごはんを見直してみませんか？

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づけをお願いします。

5月号でもお知らせしていますが、昨年度のアンケートでは、全校生の約1割が「朝ごはんを食べないことがあ」と答えていました。朝ごはんを食べないと、前日の夕食から10時間以上経過しているため、午前中に体が動かしたり、頭を使ったりするためのエネルギーが不足した状態です。

朝ごはんを食べることで体温が十分に上がり、学習の準備ができて、身体活動も活発になります。また、脳の働きに欠かせないブドウ糖も、朝は不足しています。脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝ごはんを食べ、エネルギーを補給する必要があります。朝「時間が無い」「食欲がない」をあげる児童がみられる背景には、生活の夜型化も関係しており、①夜更かしをしない、②夜食を控える、③朝ごはんを食べる30分前には起きるといった「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づけが大切です。

主食とおかずがそろうように

野菜・きのこなどが主材料。主にビタミン・ミネラル・食物繊維類になり、朝食後の排便を促します。

副菜

魚介・肉・大豆・大豆製品などが主材料。主にたんぱく質源になり、上がった体温を維持します。

主菜

汁物など、朝食では不足しがちな野菜などを汁に入れることで、食べやすく、調理も簡単です。

もう一品

成長期に必要なカルシウムは、給食だけでは不足するため、給食にヨーグルトなどをつけると補うことができます。

脳や体のエネルギー源。炭水化物が分解すると脳を働かせるのに必要なブドウ糖になります。

主食

6年生が考えた朝ごはんの例

アンケートの結果では、朝ごはんにおいて、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べている児童の割合が少なかったです。主食だけでなく、おかずも重要です。上の写真は、臨時休業中の家庭での調理で、6年生が考えた朝ごはんの内容です。

臨時休業中の6年生の家庭実践メニューを紹介しませう。

新型コロナウイルス感染症防止のため、当年度の臨時休業期間が長くなってしまいました。例年、6年生の家庭科では朝ごはんの役割を学習した後、朝ごはんにも取り入れることができる「炒める」調理実践を行いました。今年度は臨時休業中の実践として家庭実践を行いました。手に入りやすい野菜などを活用したメニューがいくつも紹介させていただきます。

家庭科で学習する「炒める」調理の経験やポイント

- 炒めることで食材がやわらかくなり、野菜などはかき混ぜて食べやすくなります。
- 野菜から水分がたぐさぬように、強火で短時間で仕上げることがコツ！
- 火が通るやうに、食材の大きさや厚さをそろえて切ることが大切です。
- 火が通りにくい、かたい食材から順に炒めていきます。

ほうれん草のソテー 教科書に載っている「小松菜の油炒め」を応用した、食べやすいソテーメニューです。

<p><材料> 4人分</p> <p>ほうれん草 1束 バター/オリーブオイル 4枚 ホールコーン缶 1缶 サラダ油 適量 食塩 少々 こしょう 少々 チキンコンソメ 小さじ1</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ほうれん草は2cmのカット、ペーンは5cm幅の短冊切にする。 フライパンに油を熱し、ペーンをよく炒める。ほうれん草を入れて、炒める。コーンを入れてざっと炒める。 調味料を入れて、まぜととのえる。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

もやしと豚肉の炒め物 オイルソースを使うと、炒め物がおいしく仕上がります。ごはんにも合う一品！

<p><材料> 4人分</p> <p>豚もも肉 200g もやし 1袋 (200g) にんにく 1/2本 なす 中2個 すりおろししょうが 小さじ1 ごま油 適量 醤油 大さじ1 上白糖 小さじ1 中華スープの素 小さじ1 オイスターソース 大さじ1</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> にんにくは薄めのいちょう切りにする。なすは5cm幅のいちょう切りにして、水にさらす。 もやしは洗って、きざみでよく炒める。 フライパンにごま油を熱し、豚肉とすりおろししょうがを入れて、炒めるとよく炒める。 肉に火が通ったら、なすを入れてよく炒め、豆豉を入れてよく炒め炒める。 調味料を入れて、まぜととのえる。 ペーンに豚肉を入れ、牛乳と調味料を加えて軽く混ぜる。⑤に豚肉を入れて、混ぜる。 肉に火が通ったら、花かつおを入れる。
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ゴーヤチャンプルー 夏が旬のゴーヤを使った炒め物。豚でとじると、ゴーヤの苦味がやわらぎ食べやすいです。

<p><材料> 4人分</p> <p>豚もも肉 200g ゴーヤ 中1本 豆腐 1丁 すりおろし生姜 小さじ1 花かつお 小2枚 ごま油 適量 醤油 大さじ1 上白糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ2/3 中華スープの素 小さじ1 鶏胸肉 2枚 食塩 少々</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ゴーヤは縦半分は割り、スプーンで中のワタを取り除いて薄切り、塩(分量外)をふいてよくもみ、分量外の水で洗って苦み成分を落とす。さっとゆでて、水気をきっておく。 豆腐は大きめの角切りにし、さっとゆでる。 フライパンにごま油を熱し、豚肉とすりおろし生姜を入れて、炒めるとよく炒める。 肉に火が通ったら、ゴーヤを入れてよく炒め、豆腐を入れてよく炒め炒める。 調味料を入れて、まぜととのえる。 ペーンに豚肉を入れ、牛乳と調味料を加えて軽く混ぜる。⑤に豚肉を入れて、混ぜる。 肉に火が通ったら、花かつおを入れる。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

トマトと卵の炒め物 トマトを入れて、カラフルに。トマトの酸味がさっぱりとした味に仕上がります。

<p><材料> 4人分</p> <p>卵 3個 からスープの素 小さじ1 マヨネーズ 小さじ1 食塩 少々 牛乳 大さじ1 サラダ油 適量 乾燥パセリ 少々 ミニトマト 1パック (13粒程度)</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ミニトマトはヘタをとってよく洗い、半分に切る。 ペーンに卵を割り入れ、牛乳と調味料を加えて混ぜ合わせる。 フライパンに油を熱し、卵を入れて炒め炒めにする。火が通ってきたら、①のミニトマトを入れて混ぜ合わせ、乾燥パセリを振りまいて仕上げる。
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

家庭啓発のために毎月発行している食育だより。臨時休業明けに6年生の朝食メニューの調理実践について紹介した。

(3) 学校全体の課題解決に向けた食品ロスを減らす児童主体の取組

約3か月に及ぶ臨時休業による児童の生活リズムの変化や、活動量の低下などに伴い、臨時休業明けは、給食の残菜が著しく増加する状況となった。この状況を改善するための方法を考えていたところ、問題意識をもった給食委員会の児童からも、全校生に現状を伝えて残菜を減らしていきたいという声が出るようになった。そこで、委員会活動の時間に話し合いを行い、給食委員会の児童から給食時間に呼びかけの放送を行ったり、給食場前に毎日の残菜の写真を掲示して現状を可視化したりして、全校生に呼びかけを行った。

給食訪問時の様子や教員の情報から、感染対策のために量の調節が以前に比べて難しくなっていること、時間が来たら残してもよいという雰囲気になっていることなどが、残菜の増加につながっていると考えられた。現状改善に向け、栄養教諭から、個に応じた量に配膳すること、食事時間の確保などについて、職員会で提案を行った。また、残菜が少ない学級の担任から、そのクラスの工夫を紹介してもらうよう依頼し、学校全体で食品ロス削減に取り組むよう働きかけた。さらに給食場では、毎日の学級の残菜量をもとに、学級別に配缶量の調整も行った。栄養教諭からも、食事作りに関わる人への感謝、いろいろな食品を摂ることや様々な味を体験する重要性、食品ロス削減などの視点で放送を行い、それぞれの学級で改善に向けて考えてほしいと呼びかけた。家庭に向けても、学校での取組を食育だよりで知らせ、啓発を行った。

この結果、給食の残菜が減少し、学校再開直後は1日30kg以上出ていた残菜も、2年度末はほぼゼロに近い状況にまで改善した。



取組前の残菜



呼びかけ後の残菜



2年度末の残菜

(4) 実態をもとにした、コロナ禍での食育の実践

実態把握のため、毎年本校独自に実施している食生活アンケートの結果、本校の児童は、朝食の内容や、調理・食事のお手伝いの経験不足が課題であることが明らかになった。コロナ禍で学校での通常の調理実習や食の体験活動の実施が難しい中であっても、これらの課題を解決することは、子どもたちの生きる力を育むために大変重要であると考え、今できる食育の在り方について考えた。

まず、朝食内容の改善については、前述の6年生の家庭科における家庭での実践の他、食育だよりで本校の実態を保護者に知らせ、野菜をとるための工夫や、朝食レシピを掲載して、改善を呼びかけた。また、全校生におすすめ朝食レシピを募集し、応募作品を掲示したり、食育だよりで紹介したりして、啓発を行った。さらに、養護教諭や生徒指導担当教諭と協力して、これまで分掌ごとに別々に提案して実施していた生活チェックを「スマートメディア・早寝・早起き・朝ごはん」として一つにまとめ、より一体的・効果的に実践できるように工夫した。

食育だより

11月号

先日は、1～5年生の校外学習での「マイ・ランチの日」の実践にご協力いただき、ありがとうございました。また、夏休み期間中には、「朝ごはんおすすめメニューコンテスト」のメニューの考案・調理にご協力いただき、ありがとうございました。9月の委員会活動の時間に、給食委員会の児童と担当職員、本校の給食調理員でコンテストの応募作品の審査を行い、各部門の最優秀賞及び特別賞が決定しましたので、ご紹介させていただきます。

朝ごはんおすすめメニューコンテストの最優秀賞・特別賞を発表します！

～ごはん・パン部門 最優秀賞～
「三色どろろ丼」
(6-2児童の作品)



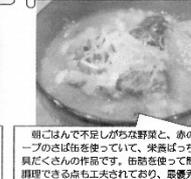
ごはん・パン部門は、最も多くの表彰がありました。三色どろろ丼はいろいろな野菜をきんぴらで、さっぱりと食べやすく、赤・黄・緑の全部のグループ一色にのれるのも工夫されていて、最優秀賞に選ばれました。

～サラダ・和え物部門 最優秀賞～
「さばりトマト・オクラのごま油あえ」
(4-2児童の作品)



ゆでて切るだけで簡単に調理でき、いろいろな野菜を使ったサラダです。さっぱりと食べやすい味付けで、コンテストを行った暑い夏でもしっかりと食べて元気になれる作品で、最優秀賞に選ばれました。

～汁・スープ部門 最優秀賞～
「さばりのおみそ汁」
(6-3児童の作品)



朝ごはんでは不足しがちな野菜と、赤のグループのさばりを使って、栄養たっぷりでおみそ汁の味で、栄養もたっぷりです。お味噌を使って簡単に調理できるのも工夫されており、最優秀賞に選ばれました。

～おかず部門 最優秀賞～
「ベジチルグラタン」
(5-1児童の作品)



このグラタンは、火を使わず安全に、電子レンジを利用することで簡単に作ることができます。味噌がない朝にもつゆのメニューです。グラタンなら、野菜もおいしく食べられそうという児童がたくさん出て、最優秀賞に選ばれました。

～特別賞～
「オクラとコーンのツナマヨあえ」
(6-1児童の作品)



最終の第3次審査まで残った全ての作品について、給食委員会児童と給食調理員が1つ1つに審査を行い、調理方法や味付けが工夫されている作品を特別賞として表彰することに決めました。この作品は、みんなが好きなツナやコーンを使い、マヨネーズとごま油を上手に上手に味付けしたメニューです。

仏生山小学校では、朝食に副菜(野菜)が多い人が多かったです。野菜をしっかりとりましょう
 昨年度実施した食生活アンケートの結果、本校ではほとんどの児童が毎日朝食をとっているという結果でしたが、野菜を使った副菜をとっている児童が少なかったです。朝食で野菜を食べるきっかけになればと、給食委員会で話し合いを行い、野菜を使った朝ごはんおすすめメニューコンテストを企画・実施させていただきました。応募していただいた作品はどれも、時間がなくても、野菜を簡単においしく食べることができるように工夫されたもので、家庭での協力、本当にありがとうございました。最優秀作品のレシピを裏面に掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

コンテストの実施について、全校生にオンラインで呼びかけた。



朝食に取り入れやすいメニューを、給食委員会全員で選んだ。



課題である朝食内容の改善に向けて給食委員会で話し合いを行い、児童主体で朝食メニューコンテストの企画・作品の審査などを行った。

調理や食事作りのお手伝いといった、大切な「食」の学びの場を保障することも課題であり、コロナ禍でも可能な家庭での実践へとつなげるための学校での取組を模索した。家庭科では、栄養教諭による調理のデモンストレーションを実施し、児童が実際に体験できる場を、学習の中に位置づけた。学校では、ゆで時間による食材の変化についての実験や、だしあり・なしのみそ汁の飲み比べなど、児童が体験をもとに学びを深められる工夫を行い、家庭実践につなげることができた。また、児童が家庭で弁当作りを行う「マイ・ランチの日」を秋の校外学習の日に実施し、学年別に目標を設定して、児童が主体的に取り組むことができるようにした。

3 実践の成果

コロナ禍の中で、チーム学校として模索し取り組んだ「今だからできる」食育に関する成果をまとめると、以下の通りである。

- (1) 栄養教諭が中心となり、学校の実態から課題を洗い出し、学校全体で課題解決のために話し合うことで、どの学級でも効果的に食育の指導を行うことができた。
- (2) 実態に基づいた家庭への啓発を行うことで、食に関する課題や改善策を家庭と共有でき、家庭での協力や実践につなげることができた。
- (3) 残菜の増加を目の当たりにした給食委員会の児童たちが自ら課題意識をもったことで、学校全体での食品ロス削減に向けた取組に発展し、「かがわ食品ロス削減大賞」受賞につながる成果となった。児童が自分の食べ方を見直す機会となった。
- (4) 食生活アンケートの結果、「朝食を毎日摂っている児童」前年度87%→2年度末90%、「給食が好きな児童」93%→96%、「食事の準備が大変だと思う児童」91%→95%、「いつも元気な児童」66%→77%など、食生活が乱れがちなコロナ禍の中でも改善が見られ、一人一人の食や健康への意識が高まった。

4 普及させたい取組と期待される効果

子どもたちの実態から課題を正確に把握し、改善に向けて学校全体で連携を図っていくことが、非常時にあっても重要であり、チームで取り組むことが食育推進のために効果的であると考えられる。また食の情報発信は、学校と家庭が連携し、家庭での実践につなげていく上で大変重要である。さらに、今回行った残菜を減らす取組のように、児童が主体となって課題を解決するための方法を考えて発信することは、持続可能な社会の担い手を育成していく上で効果的である。「食」をきっかけとした児童主体の取組をぜひ今後も広げていきたい。

5 課題及び今後の取組の方向

新しい日常にあっても対応可能な、実態に基づいた食育のPDCAサイクルの確立が課題である。今後の方向性を明確にするため、食育の評価指標を設定し、現状を把握・評価した上で、新年度の目標や全体計画を見直した。コロナ禍で変更となった内容や反省も踏まえて、食育を再スタートしたところである。朝食の内容など、まだ十分改善できていない課題もあり、児童が主体的に取り組む手立てを考えていきたい。また、これからどのような状況になっても、子どもたちの食の学びの場を確保するため、ICT活用の研究も課題である。さらに、他校との連携や情報交換もより一層重要と考えるようになり、コロナ禍で定着したオンライン会議システムも活用しながら交流を行っていきたい。今後も栄養教諭が中心となってチームで食育を推進し、今回得られた連携体制の在り方を、アフターコロナでも受け継いでいきたいと考えている。