

望ましい食事の在り方や食習慣を身に付け健康管理ができる子どもの育成

～学校教育活動における横断的な取組～

鹿児島市立福平小学校

栄養教諭 東 留美

1 はじめに

本校は、鹿児島市の南部に位置し、自然豊かな環境に恵まれた児童1047人職員68人の大規模校である。学校給食は単独校方式で、栄養教諭1人、給食技師5人で給食調理を行っている。

2 主題設定にあたって

(1) 学校教育目標から

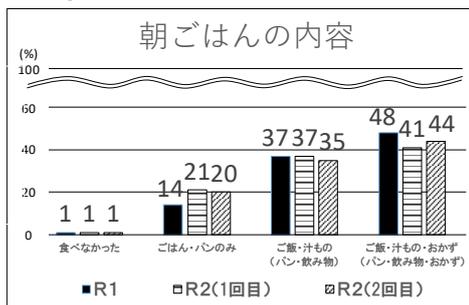
本校は『「よさ」を生かし、伸ばし合うキラリ輝く福平っ子の育成』を学校教育目標に掲げ、生徒の自己肯定感の育成を目指し、食に関する指導の面では、学校給食を生きた教材として「楽しい給食の場を通して、望ましい食事のあり方を考えさせるとともに、健康の保持増進を図ろうとする子どもを育てる」ことを目標に実践している。

(2) 児童の実態から

本校の児童は、活発で校庭を元気に遊びまわる姿が多く見られる一方、生活習慣の乱れや偏った食生活などの原因から体調を崩しがちな子どももいるのが現状である。

食生活では、普段の給食の様子を見ると、味付けの濃いものを好み、白ご飯の残食が目立つ傾向にある。また、調理法による残食率にも差が見られることから、健康に過ごすことを意識した食生活や主食・主菜・副菜を組み合わせる習慣が定着していないことが課題である。

【朝ごはんの内容に関する調査結果】→



このようなことから、全職員が学校教育活動全体で食育の推進に取り組むことで、食への興味・関心を育み、栄養バランスを考え摂取することの大切さを理解させ、「望ましい食事の在り方や食習慣を身に付け健康管理ができる子どもの育成」につながるのではないかと考え、以下の実践に取り組んでいくこととした。

3 実践内容

(1) 授業等における指導や活動の取組

ア 学級活動における食に関する指導

すべての学級で担任と連携し、食に関する指導を実践した。

実践例<5年生>「望ましい食習慣」

朝食について食生活調査の結果をもとに、1日の活動源となる朝



【授業】

食の大切さを理解させ、次に当日の朝食の見直しを行わせた。それぞれの児童に食べてきた朝食メニューを振り返らせ、今日の朝食は栄養のバランスがとれていたか、何をプラスすれば一層バランスのとれた朝食になるかを考えさせた。

イ 総合的な学習の時間

4年生の総合的な学習の時間「おおくす」の時間に、「食べ物から見えてくる鹿児島」について学習している。最初に郷土料理や鹿児島の食文化などの授業を行い、それをもとに児童が各自調べるテーマを見つけ、最後は新聞等にしてまとめるなど、鹿児島を再発見していく学習を行っていくことにより、食への興味・関心をもたせるように取り組んだ。

(2) 児童会活動における活動の実際

給食に対する理解を深めるために、給食委員会の児童が主体となり、食事のマナーや栄養・食べ物についてクイズを出すなど取り組んでいる。この取組は、給食に携わる人々へ

の感謝の気持ちを高めるよい機会にもつながっている。

今年度は、タブレット端末を使って発表資料等を作成し、各教室で実施した。



【児童の発表資料】

(3) 地場産物の活用や郷土食の導入の状況

アグリタウン小山田の小松菜・チンゲンサイを活用したり、鹿児島県内でとれる食材を多く取り入れたりしながら、児童が鹿児島の食文化に関心をもてるように、桜島大根の展示や重さ当てクイズの実施に取り組んだ。



【桜島大根の展示】

(4) 食物アレルギー対応について

ア 食物アレルギーの実態把握及び対応

全児童を対象に毎年調査を行い、医師の診断と学校生活管理指導表の提出をもとに保護者と面談等を行っている。

毎月詳細な献立表や計画表を配布し、連絡ノート等で献立内容を確認し対応している。また、全校体制で対応食を把握するため、献立表の掲示と配布を行っている。

イ 食物アレルギー対応演習の実施

職員を2班に分け、食物アレルギー発生時の職員の対応について研修を行った。発生からエピペン注射、救急車到着までをロールプレイングで行った。



【職員研修】

(5) 外部との連携及びその他の活動

ア PTAとの連携（朝ごはんチャレンジ）

親子で食への関心を高め、バランスのとれた食事の献立を考えるため、夏休み・冬休み時に、親子一緒に朝ごはんづくりに取り組んでいる。

イ 生産者との交流
出前授業において、桜島小みかん等の贈呈式を4年生で実施し、給食時に全学年で郷土



【出前授業】

の食材を堪能することを通して、食材の良さに気付かせる活動を行った。

(6) 新型コロナウイルス感染症への対応

時差登校に伴い、普段より40分給食時間が早まることへの対応については、カット野菜を活用するなど食材の工夫を行い、調理時間の短縮を図った。また準備や返却の目安時間を設定することで給食室前の密を避けることができた。全職員で共通理解を図り、配膳の仕方や準備・片付け時の対応を行った。

4 成果と課題

(1) 成果

ア 各学年で段階ごとに継続的に指導することができる体制が整ってきた。
イ 学校保健委員会やPTA保健部との食を通じたつながりが深まった。
ウ 新型コロナウイルス感染症感染予防に伴う給食時の対応を全職員で取り組むことにより、衛生面などについて見直しを行うよい機会となった。

(2) 課題

ア 小学校から中学校への継続した食育を行うための綿密な連携が必要である。
イ 感染症対策継続中における楽しい給食の在り方について、更なる検討が必要である。
ウ SDGsの視点から、食品ロスについての指導や調理方法など、「食の大切さ」を全職員で共通理解を図ることが必要である。

5 おわりに

児童の最も身近な教材である毎日の給食づくりを大切に、児童の元気の源となるよう安心安全な給食管理に努め、食に関する指導や給食指導をさらに進めていきたい。