

子どもの望ましい食習慣の形成に向けて

石川町立石川中学校
栄養教諭 遠藤 由理

1 はじめに

学習指導要領では、食育の位置付けとして、これまでの保健体育科、技術・家庭科、特別活動の時間に、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間等の指導する時間が増えられ、学校教育活動全体を通して行うことが強調された。令和2年度に食育指導者養成研修を受講後、食に関する指導全体計画を縦断的・教科横断的視点で見直し、給食が生きた教材となるよう活用しながら食育を進めてきた。また、福島県の健康課題を鑑み、将来にわたって健康を保持増進していくための食習慣の形成を意識した献立の工夫も進めている。

2 実践の内容及び方法等

(1) 給食管理について

① 献立内容の工夫

献立作成時は、給食が生きた教材となるよう、食に関する指導全体計画に記した各教科等との関連を踏まえた内容を心がけ、その意味や説明を加えるなどして職員用資料で共有している。

朝食を見直そう週間運動最終日にあわせ、タブレット端末を使って「食と生活に関するアンケート」を実施し、生徒から出された要望を踏まえて献立内容を見直すとともに、要望や質問に対する回答を掲示献立に掲載し、献立に込めている思い等を伝えている。

日	献立	一口メモ	日	献立	一口メモ
9 火	16 火
10 水	17 水
11 木	18 木
12 金	19 金
15 月

② 栄養管理

- ・ 発育測定の結果から、推定エネルギー必要量を算出し、献立作成に役立てている。
- ・ 減塩を目的に、汁物の1人あたり分量の検討・だしりのマニュアル化を図った。
- ・ 野菜摂取の習慣化・肥満予防のため、副菜量の均一化を図り、野菜の摂取量を確保している。

③ 地場産物の活用

地元の魅力を知ってもらうため、地産地消週間や旬の時期に農家と密に連絡を取り、野菜や果物を活用している。また、総合的な学習の時間での地域調べの内容などと繋がるよう、地場産物を生産する農家やその取材内容、活用した日の献立等を掲示や放送で発信し、郷土愛を育む取組としている。



② 放送資料

給食委員会の活動として、給食時間に毎日の給食についての放送を行っている。行事食の由来や意味・栄養に関すること・各教科に関連すること等、給食を通して学ぶことができる事柄について放送することで、食への関心を高めることをねらいとしている。教科書の文言を引用しつつ横断的な視点で作成することで、教科と関連付けられるよう工夫している。

③ 保健講話

健康教育に位置付けられた保健講話の一つとして、1学年では食育講話を実施している。実施後は、1年生が考えたリクエスト献立の提供・個人の推定エネルギー必要量の提示・バイキング給食の実施と、講話内容と関連させて、適量を意識することにつなげている。

④ 教科との連携

- ・ 家庭科との連携として、ふくしまっ子ごはんコンテストへの応募を夏休みの課題とし、栄養バランスを整えた1食の食事を考える機会としている。主食・主菜・副菜を組み合わせるだけでなく、必要量も意識した栄養バランスについて・彩り・旬・郷土食等の視点をまとめた資料を作成し、食に関する指導の重点目標へ向けて取り組み、4年連続で学校賞を受賞することができた。
- ・ 特別支援学級の生徒が学校園で育てたさつまいもを、給食献立に使用して全校生に提供している。

3 成果と課題

本校では、生徒に生きる力を身に付けて欲しいという願いのもと、家庭科教諭、養護教諭、調理員をはじめとした教職員の協力によって日々の食育を行っている。ここ数年、栄養バランスや適量の摂取に課題があったため、「バランスのよい食事を実践する生徒を増やす」ことを食育の重点目標として取り組んでおり、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」においては、家庭科と連携することによって、学校全体のものにし、9割前後の生徒が応募するようになった。また、全教職員が情報を共有して食育に取り組んできたことから、年度初めに多かった、給食の残食が減ってきている。

多感な年代で思春期特有の背景もある中、適量の摂取に課題が見られる生徒もおり、個に応じた対応が必要である。継続的・系統的な取組により、自分で考えて食べる力を身に付けさせていきたい。そのために学校給食が果たす役割は大きく、今後も広い視野をもち、教職員と栄養教諭の立場を生かし、関係する教職員との連携を密にして、教育活動全体を通じた食育の充実に努めていきたい。