

食歴をひろげて人生を豊かに！

学校給食を活用した食育の推進 上磯小学校

子どもたちがさまざまな食の経験を！

学校給食は、栄養のバランスはもちろん、地場産物や郷土料理、食べ物の旬や生産者の思いなど、食に関するさまざまなことを学ぶ場です。実は、学級活動と同じ「特別活動」の時間です。

学校給食は、食育の「生きた教材」といわれます。ですから、学校給食で、子どもたちにさまざまな食品や料理の「味」を経験させたい。それが食歴を豊かにし、食歴の豊かさが人生の豊かさにつながっていくと考えています。

天然のうま味と素材のおいしさ…

北斗市には、魅力的な地場産物がたくさんあります。学校給食でも今年度新たに、生のトマト、かぼちゃ、しいたけ、春菊などの北斗市産食材を使い出しました。また、化学調味料を使わず、天然の出汁や素材の味を大切にした給食を提供していくと、本格的に取り組みを始めた。

みそ汁は昆布と煮干し、すまし汁やしょうゆ汁は、昆布とけずり節でしっかりと出汁を取り、出汁のうま味を味わえるよう工夫しています。

サラダの野菜は衛生面で加熱する必要がありますが、今までゆでていた野菜を蒸すことで、野菜本来のおいしさや歯ざわりを味わえるようにしました。味付け

も、市販のドレッシングではなく、オリーブ油、塩・こしょうなどでシンプルに味付け、素材のうま味を味わえるようにしています。

また、季節感を味わわせるために、旬の果物を積極的に取り入れています。これまでに、メロン、すいか、梨、巨峰、プルーン、りんごを提供し、食べられなかった果物が食べられるようになったなど、子どもたちからも好評を得ています。

給食ボードで興味関心を高める

上磯小学校では、今年度、「給食ボード」を購入し、玄関ホールに設置しました。日々の給食メニューや使用する食材、栄養価等を掲示しています。食材には、産地や生産者の紹介の吹き出しをつけ、献立に関するPRなどを盛り込み、子どもたちが学校給食や北斗市の地場産物、行事食などへの興味関心を高めることをねらいとしています。

主 ます。主に給食が終わった後、昼休みの時間に翌日のメニューへ貼り替えを行う



給食ボードに興味津々。明日の給食なにかな？

ており、多くの子どもたちが興味を示して集まってきました。子どもたちが明日の給食への期待を高め、登校する楽しみのひとつとなっていることを垣間見ることができます。

1年生の食育「給食のひみつを知ろう」

栄養教諭が学級で授業を行うことができる時間には限りがあり、上磯小学校の食育授業は、各学級、年1時間程度です。その限られた時間が、子どもたちの記憶に残り、行動変容につながるよう、さまざまな工夫をしています。1年生で行った「給食のひみつを知ろう」では、給食センターで実際に使っているザルやヘラを見て触れさせ、調理員さんの苦勞を実感できるようにしました。また、食べたことのない食品や料理は、それらを知ってほしいという栄養教諭の願いが込められていることを伝えたり、苦手なものも、自分の成長や健康のために必要があり、給食として提供されていることを学ぶ機会としました。授業後は、子どもたちが食べたことのない料理に挑戦したことや、苦手な食品が食べられたことを報告してくれ、うれしいうれしい姿が見られました。



1年生食育授業の様子

お昼の校内放送「給食のおはなし」

上磯小学校は、普通学級と特別支援学級を合わせて18学級あります。栄養教諭が各学級に給食指導に行くためには約1か月かかります。その日の給食のPRをタイムリーに行うために、校内放送を活用しています。今年度は、七夕や十五夜などの行事食、新たに使用を始めた地場産物や旬の果物、新メニューなどを提供するときに、校内放送で全校児童に一斉指導を行い、行事食や地場産物を味わうことの大切さを直接伝える機会としています。今では、「伊藤先生、次の給食のお話いつやるの？」と期待を示してくれる子どもおり、定期的な放送も検討し、子どもたちの食への意欲を高めたていきたいと考えています。

食べる力と食欲！

現代の子どもは、食べることにあまり興味を持たない子が少なくありません。食べたい時に、食べたい物を、食べたいだけ食べられる生活の中で育ち、食に対する食欲な姿勢が育つ機会が少なかったのかもしれない。でも、食は生きることで、食欲が希薄なのは生きる意欲が希薄のように思え、子どもたちにも、もっと食べることに食欲になってほしい、食べることを楽しさを味わってほしいと願っています。これからは、学校給食や食に関する指導を通して、子どもたちの食歴をひろげ、人生が豊かになるように、努力していきたいと思えます。

(上磯小学校 栄養教諭 伊藤 綾子)