

「給食を見つめなおして」

1 研究の内容

(1) 昨年度までの研究

本校の食育の目指す姿は、「食に対して能動的な児童」である。この姿の対極にあるのは、受動的、すなわち受け身の姿であり、与えられたものを与えられたままに食べている状態、自分の健康とのつながりや食の生産・加工・流通・消費などの面に目を向けることなく過ごしている子どもたちの姿である。そのような姿ではなく、自らがよりよく過ごすために、自分が食べているものに目を向け、興味を持って食に取り組んでいく姿を目指したい。

昨年度までの2年間は、文部科学省よりスーパー食育スクール事業の指定を受け、研究を進めた。食に関わる実践は、総合的な学習の時間にあたる創造活動でのダイナミックな体験的な活動と、給食を2つの柱とし、そこに各教科の学習を組み合わせる形で展開した。子どもたちは体験的な活動を通して食の楽しさを知り、食を楽しむ中で食への興味関心を高めていった。プロの農家にも弟子入りをしながら校内の畑で野菜の栽培をした子どもたちは、生産者の苦労や収穫の喜びを知り、苦手な食べ物にも挑戦してみようとする姿が見られた。

「食に対して能動的な児童」4つの姿 (本校の食育の全体計画より抜粋)

- ・画一的に与えられた量を食べるのではなく、味や栄養、自分が食べられる量について考えて食べる。
 - ・食べたことがないものや食べ慣れていないもの、嫌いなものでも、少しずつ食べようという意識をもつ。
 - ・人によって味の好みの違いや文化の違いがあることを尊重する。
 - ・食に対して興味をもち、日常から情報を取り込む意識をもつ。何より、食を楽しむ気持ちをもつ。
- …◆ ※1(2)を参照

(2) 今年度の研究について

2年間の研究を終え、改めて感じたことは、食育の題材としての給食の活用と開発の可能性であった。日々の給食を、もう一度食材の使い方や、献立の立て方を見つめなおすことで、さらに活用することができるのではないかと考えたのである。そこで、部会のテーマを「給食を見つめなおして」とし、今年は給食に焦点をおくことにした。上記の「食に対して能動的な児童(4つの姿)」のうち、今年度は特に4つめ(◆)の項目を高めることを中心に、食への関心をさらに高め、情報を取り込む意識を持ち、改めて自分の食を見つめ、考えることを目指した。「給食を見つめなおして」という言葉には、前述のようにこれまでの給食の内容や提供の仕方を見直し新たなことに挑戦するという意味と、子どもたちが給食との向き合い方を見つめなおすという2つの意味を含めた。したがって今年度は、食育の題材としての給食の活用方法や給食の内容について探ることで、①子どもが普段食べている給食をとらえなおす機会となるような活動を行うこと、②栄養教諭自身も給食について改めて考えること、この2つをポイントとして研究を進めた。

(3) 全体テーマ「学びをひらく ーともに“てつがくする”子どもと教師ー」との関わり

食育部会では、当たり前前に思っていたことに立ち止まり考えること、そして新たな視点を得て食の世界を見渡せるようになること、自分の食に立ち返って考えること、それを「学びをひらく」姿ととらえた。日々の給食に目を向け、どんな食材が入っているのか、どのように調理されているのか、どんな味がするのかなどを考えることは、自分が食べているものを見つめなおすことにつながる。そうした姿が、自分が食べるものを選んだり、自分の食と健康・環境との関わりを考えて行動したりする姿へとつながっていくと考える。

また、栄養教諭も子どもとともに考えたいことがある。「先生、今度給食に〇〇を出して」「えーっ、それはどうかな。給食じゃなくてもいいんじゃない?」お寿司や刺身、ステーキ、アイスクリーム…。衛生面で難しい料理もあるが、子どもと話す中で、栄養教諭自身の中にある「給食とはこういうものである」「こうあるべきだ」という考えに気づかされた。自分が今まで立ててきた給食の献立は、幼い頃に経験した給食やこれまで食べてきた料理、嗜好も反映されている。それは一つの価値観と言え、正解ではない。

給食を栄養教諭の考えだけで構成するのではなく、給食調理員や、給食委員の子どもなど、様々な人が献立作成に携わることで、給食を食べる子どもたちが食の多様な価値観を感じられるようにしたい。栄養教諭にとっても、子どもたちや調理員の声を聞くことで、自分の価値観がゆらぎ、考え、それが給食の変化へとつながる。子どもも栄養教諭も、給食を通して様々な価値観に触れ、自分にとっての給食や食事について改めて考えること、給食においても“てつがくすること”を大切にしたい。

2 実践からみた子どもたちの姿

(1) 給食委員会で献立を考える

①活動の実際

5、6年生が活動する給食委員会では、2年前から給食の献立を考える取り組みを行ってきた。昨年度に引き続き給食委員になった6年生から、昨年の反省を生かしながら引き続きこの活動に取り組みたいという声もあり、今年も活動の一つとして取り組むことになった。献立を考え、実際に給食として提供されるまでの流れは、右の通りである。

5年生のあるグループからは、よく知られた市販のふりかけに似た「お茶小ふりかけ」を出したいという提案があった。栄養教諭と相談し、給食室で市販のものに似たふりかけを手作りすることにし、担当の給食委員は給食委員全員に向けて以下のような献立を提案した。

「テーマ：暑さを乗り切ろう」

牛乳、ごはん、お茶小のりたま、ささみのいそべ揚げ、ゆずドレッシングサラダ、具だくさん汁、冷凍みかん

この献立が委員会で提案されたのは9月だったため、この場で承認されても給食に出るのは早くも10月ということになる。提案を聞いた子どもたちからは「暑さを乗り切るための献立の工夫は？」「10月に暑さを乗り切るというテーマは合っていないのでは？」「涼しくなるから、冷凍みかんではなく他の果物にしてはどうか。」という意見があった。

担当の給食委員は意見を受けてテーマを「お茶小和定食」とし、生のみかんをつけることにした。早く給食に出したいという思いもあったようだが、みかんが旬を迎える11月末の給食に出すことに決まり、汁は時季を考え、おろししょうがを入れた「ポカポカ汁」になった。

②活動を振り返って

献立を給食委員全員で検討する際、委員の中に昨年度の経験者もいたことから、はじめから「学校のみなが食べる給食」という視点での意見が多く出された。ただ食べたいからではなく、その料理を給食に出す意味を考えさせようとする質問が子どもたちの中から出たことも印象的だった。今年初めて給食委員になった子どもたちも、そうした質問に答えるために、グループの中で改めて話し合ったり、自分自身の考えを振り返ったりして、自分たちが考えた献立の意味を明らかにしようとしていた。

- そうとうえん長したから、“冷汁もどき”がポカポカ汁にかわったり、みかんの季節のそうどうでいろいろあったと思うけれど、何とかまとまったと思う。
- こん立を考えるのが想像以上にむずかしかった。

「お茶小和定食」が給食に出た後、担当の2人の子どもたちは、左のように書いている。

献立のテーマと内容、季節などの面で調整が必要だったグループもあれば、献立から油と肉

を減らすなど、栄養面の調整に時間がかかったグループもあった。全員での話し合いの後や、考えた献立が実際に給食に出た後には、食材の旬や配膳のしやすさについての気づきもあった。

- 5年生のコンダテの事について話し合いました。旬じゃないと値段が高くなってしまいうる事を学びました。
- もうちょっとこんだてをこれにした理由をもっと深く考えたほうが良かった。
- 1年生や低学年の子たちにも配ぜんをしやすいうほうが良かった。(5、6年給食委員、委員会の振り返りカードよ

子どもが献立を考え、給食に出すまでの流れ

①献立全体のテーマを考える。

なぜこのテーマにしたのか、このテーマで大切にしたいことは何か(こだわり)についても触れる。

②テーマに沿って料理を考える。

給食の盛り付け図をイメージして考える。味つけや、それぞれの料理に使う食材も考える。

③栄養教諭と相談する。

栄養バランス、調理工程、配膳のしやすさなどの面から検討し、料理自体や食材を見直す。

※①～③は2～3名のグループで取り組んでいる。

④給食委員全員に向けて提案し、その献立についても一度話し合う。

⑤給食に出す。

当日はお昼の放送や、クラスに配付する給食の手紙「パクパク通信」で、給食委員が献立のテーマや、工夫した点などを教室の子どもたちに伝える。



給食に出した「お茶小和定食」

自分たちの考えた献立が出る日、担当の給食委員からは楽しさと、かすかな緊張を感じることもある。中には、教室で友達から「〇〇くん、おいしいよ」と言われて、ほっとしたような表情を浮かべる子もいた。

献立を考えた給食委員の名前を聞いた1年生は「その人知ってる！たてわり班が一緒！」と、当日の給食をより身近なものに感じていた。こうした給食は低学年の子どもたちの関心も高く、普段の給食にはない味つけでもよく食べる印象がある。

子どもたち同士の話し合いではあまり話題に上がらなかったが、「お茶小ふりかけ」は、給食当番の子どもが一人分ずつ小さなプリンカップに入れて配食し、「いただきます」をしてから個人が白飯にかけるという方法が提案された。栄養教諭はごみの点、配膳にかかる時間の点から、従来の給食と同じように白飯にかけて配った方がよいのではと伝えたが、白飯の味とふりかけの味を一人ひとりが味わえるようにという給食委員の思いを受けて、この方法を試してみることにした。確かに、一度に全量をかける子もいれば、味を確かめながら少しずつかける子、白飯をおかわりしようとふりかけを少しとっておく子など、教室では思い思いの姿が見られた。「ふりかけをそのままかけるより、自分でかけた方がおいしかったです」という4年生の感想もあり、配膳の方法も一つではないということに改めて感じた。

(2) 給食の食材に着目して

日々の給食では、子どもたちが新しい味に出会うことを楽しみ、食べ慣れた食材からも新しい発見ができるようにしたいと思っている。食材の使い方に着目して行った取り組みを2つ、報告する。

① お米の食べ比べ

新米の時期に数日間、1日ごとにお米の品種を替えて白飯を提供している。お米には味がない、お米だけで食べてもおいしくないと思っている子どもたちに、お米を味わう機会を作りたいと始めた取り組みで、今年で3年目になる。「今年もやってほしいな」と楽しみにしている子どももいるが、食べる前から「〇〇産の〇〇が一番」と、一般的に高級とされる銘柄が一番おいしいと信じて疑わない子どももいた。そこで、今年は食べ比べの最終日に品種を明かすことにし、4日間に出る4つの品種の中で自分が好きな、おいしいと思うものを探してみようと働きかけた。「前よりあっさりしている気がする」「もちもちしてる」「いつもの給食のお米とはちがう」などという声を聞くことができた。中には、ちがいがわからないという声もあったが、それもよいと思っている。お米を味わおうとしたり、お米にも様々な品種があることを知ろうとしたりすることのきっかけにしていきたい。



② 切り方を変えて

同じ料理でも、食材の切り方で大きく印象が変わる。しかし、子どもたちがそれを感じる機会はそう多くない。れんこんチップスに使うれんこんを二通りの切り方（薄い輪切りと拍子木切り）で調理し、給食に出した。拍子木切りのれんこんをじゃがいもだと思って口にしたら子には驚きだったようだ。もともと人気のある料理だったが、切り方を変えることで2つの違いを味わおうとする子もいた。

「おいしかったです。2しゅるいのきりかたで たてにながくきっているのは白さいのしんみたいなあじで横にうすくきってあるのは カリカリしていてふつうのれんこんのあじです。」 (1年生、給食室に届いた感

3 今後に向けて

給食は「食育の生きた教材」とも言われるが、給食自体を見つめなおすことで、子どもたちの向き合い方に変化をもたらすことができると感じている。今後も多様な価値観を大切にしながら、給食のあり方、活用の仕方について考えていきたい。また、様々な給食を試みる中で、無理を承知で給食室の調理員に相談すると、「できると思いますよ。やってみましょう。」と温かく受け入れてくださる。この支えがあつてこそその実践でもある。

また、今年は給食自体に焦点を当てて研究したこともあり、食育の授業については十分な研究を進めることができなかつた。授業実践とともに、食育の評価についても学びを深めていきたい。(足立)