

## 給食委員会の取り組み

5、6年生が活動する給食委員会では、グループごとに活動を行った。

1つは、「ぱくぱく通信」の内容を考えるグループである。「ぱくぱく通信」とは、各学級で給食時間に読む便りで、栄養教諭が毎日、給食の食材や、栄養に関連した話を書いている。これを、給食委員の



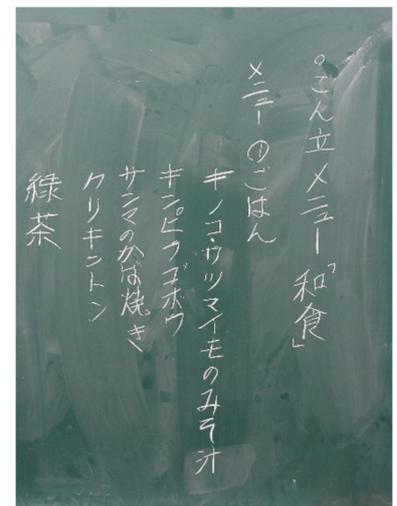
児童が献立名を頼りに、その料理や食文化に関する情報を集めて作成した。「ぱくぱく通信」を児童のことで作成することで、全校児童の給食への関心を高めることができた。また、情報発信をする側に立った給食委員も、食に対して興味を持つことにつながった。

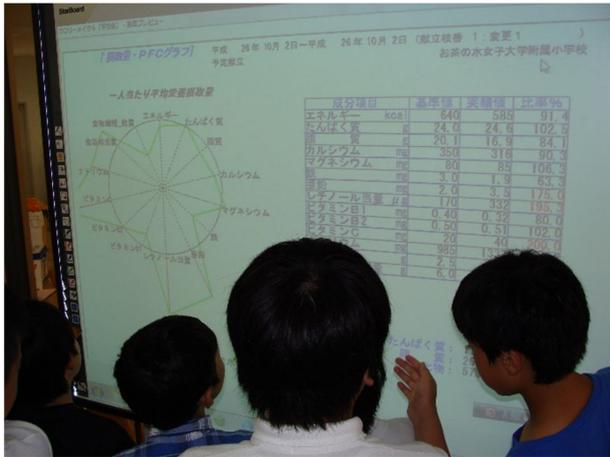
もう1つは、給食の献立を考えるグループである。この活動の起点となったのは、和食に牛乳は合わない、毎日デザートをつけたいという児童の願いや疑問である。児童が献立を考える経験をする中で、これまで学んできた食に関する知識や経験を生かす場になると考えた。テーマを持った献立を考えること、そして考案者が大切にしたい「こだわりのポイント」をもって料理の組み合わせを考えることを栄養教諭が提案した。

児童がどのような献立を立てるかについては、児童の実態から予想されることがあった。本校には帰国児童教育学級があり、給食委員の中にもそこに在籍している児童がいる。帰国児童が自身の生活経験をもとに献立を考えることで、多様な食文化に触れることができると予想された。実際、海外生活経験のある給食委員から、海外の食生活や、独特な食材の組み合わせを聞き、他の児童も世界から日本を、日本から世界を見る視点を持つことができた。これによって、献立のテーマも「世界の料理」と「和食」という2つの方向性が決まり、テーマに合わせて5つの献立が提案された。

単に料理名を考えるだけでなく、料理の組み合わせや、何の食材を使うのかということも児童が調べて提案した。それをもとに栄養教諭が1人分の量を算出し、給食業務で使用している栄養計算ソフトに入力した。これを、委員会児童全員で栄養バランスを確認しながら、意見交換を行った。児童は栄養バランスの調った献立を考えていたつもりだったが、実際に栄養計算ソフトで見ると、栄養バランスが偏っていることに驚いていた。栄養バランスを改善しようとすると、料理の組み合わせや、材料の相性等の嗜好面が後回しになることもあったが、他のグループから客観的な意見を聞くことによって、テーマと栄養バランスが調和したメニューを考えることができた。

また、和食をテーマとした児童が考えた、牛乳抜き献立を栄養評価すると、タンパク質やカルシウム、エネルギーが大幅に不足することがわかり、給食における牛乳への役割を見直すきっかけとなった。児童は、不足するそれらの栄養を補うため、小魚を料理に追加することを考えた。





栄養バランスを評価する際、当初はエネルギーとPFC比（タンパク質、脂質、炭水化物比）だけに着目させていた。しかし、それ以外にも栄養計算ソフトの画面に映し出された栄養素に関心を持ち、「ビタミンB<sub>2</sub>を増やすためにはどうしたらいいか」「レチノール当量とは何か」とつぶやく児童もいた。栄養バランスを確認する活動を入れたことで、児童が普段の給食を捉えなおすことにつながったほか、栄養素に対しての関心も高めることができた。料理や食材というこれまでの捉え方に加え、児童が「栄養素」という新たな視点を得て自ら考える姿からは、食に対して積極的に関わろうとする姿勢をうかがうことができた。