

## 1 研究の内容

本校の食に関する活動は、毎日の給食時間をはじめ、「てつがく創造活動」や各教科の学習でも行われている。食育部会では、給食を土台として、栄養教諭が展開する食育について報告する。

### (1) 昨年度までの研究

本校の食育で目指す姿を右に示した。これをもとに、栄養教諭が食に関する活動を進めていく際には、子どもたちの食を楽しむアンテナ、食べ物をおいしいと感じるアンテナを増やしていくという視点を大切にしている。

昨年度まで、本校の研究全体テーマとも関連させて、子どもたちが自分の食に対する考え方を見つめなおす姿、そして自分なりの食との関わり方を考え続ける姿を意識した実践を行ってきた。ここで言う食への考え方、関わり方とは、

単に目の前の食べ物だけではなく、食環境や、食事に関わる人を含めた、食に関わるものすべてを意味している。昨年度までの実践から、日々の給食や、給食食材を用いた体験的な活動（野菜の種取り、皮むきなど）には、子どもたちにとっての「当たり前」を見なおすきっかけがあり、そこに友だちや給食調理員との関わりが加わることで、子どもたちが考えを深めたり、広げたりすることにつながっていくことが分かってきた。そして、栄養教諭として専門的な知識を伝えるだけでなく、給食調理員はじめ食に関わる仕事をする人と子どもたちのつながりを作ること、食育の授業で友だちの考えを聴く時間を作ることの重要性が感じられた。

#### ～本校の食育の全体計画より～ 「食に対して能動的な児童」4つの姿

- ・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。

### (2) 今年度の研究と、研究全体テーマ「学びをあむ」との関連

食育部会のテーマを、今年度より「食をみつめる 自分をみつめる」とした。食べることは毎日当たり前のように繰り返しているが、その繰り返しの中にも立ち止まり、普段食べているものやその背景にある事柄に目を向けることを大切にしたい。食べ物から季節を感じたり、どのようにして目の前の料理ができあがったのかを知ろうとしたり、食事をする空間に目を向けたり、誰かと食べる時間に価値を感じたりする経験を重ねることで、食を多様な視点でみつめられるようになる。

食への考え方、関わり方は、必要に応じてあみなおし、作られていくものだと考える。他者の考えに出あうことが、食への考え方をあみなおすきっかけになったり、あみなおしている最中ならば新たなあみ糸となったりするかもしれない。食に関する様々な経験を重ねるなかで他者の考えにも触れ、食を楽しみながら、自分自身のよりよい食生活を考え続ける姿をめざしたい。

## 2 実践からみた子どもたちの姿

### (1) 給食の材料や献立に目を向ける姿

#### ① 料理の名前をきっかけに、料理に使われている材料に関心をもつ姿 — 「ん」がいっぱいうどん—

冬至には、「ん」のつく食べ物（例えば、にんじん、きんかん、そしてかぼちゃの別名“なんきん”もこれに当てはまる）を食べると運気が上がると言われることから、「ん」のつく食べ物を食べる地域がある。このことから、「ん」のつく食べ物を具にしたうどんを、冬至が近くなった日に出した。給食時間に教室へ行くと、料理の名前の意味を考える子どもがいた。

C1: 先生、「ん」がいっぱいってなに？けんちんうどん？  
 T(栄養教諭): みんなの運が良くなるように、「ん」がつく食べ物をいっぱい使ったうどんなの。  
 だいこんでしょう、にんじんでしょう…。  
 C2: (うどんの具を見て) ほうれんそう。  
 C1: れんこん。  
 C2: うどん！  
 C1: めん！  
 T: まだ見つかる？  
 C2: こんにゃく。  
 C1: (椎茸を指して) エリンギ！  
 T: それは椎茸なんだけど、確かにエリンギを入れたら、  
 もっと「ん」がいっぱいになるね。  
 C2: (サラダに目を向けて) こっちはコーン！



12月20日の給食  
 「ん」がたっぷりのうどん

C1と栄養教諭のやりとりを聞いて、C1の隣で食べていたC2もどんな食材が使われているかを探し始めた。給食にどんな食べ物が使われているかに目を向けることは、自分がどんな食べ物を食べているかの関心へとつながっていく。

## ② 似たような献立に立ち止まる姿 —たてわり給食の献立—

本校では、年に3回ほどたてわり班（1～6年生が21の班に分かれて活動する）で給食を食べる機会がある。教室を移動して子どもたちが給食を配膳するため、どの子どもも安心して食べられるよう、たてわり給食の際には食物アレルギー対応が必要ない献立にしている。たてわり班での給食を何度か行っていると、献立が似ていることに気づく子どもたちが出てきた。

C3: たてわり給食のとき、いつもわかめごはんと麦茶とゼリーが出るのはどうしてなんですか？  
 T: 食物アレルギーって、聞いたことあるかなあ。これ食べると、かゆくなったり、息が苦しくなったりして具合が悪くなっちゃうから食べないでくださいって、お医者さんから止められている人がいるの。でも、この献立だと、お茶小全員が食べられるんだよ。  
 C3: ああ、1年生のとき、Aちゃんが〇〇アレルギーだって言った。



たてわり給食の日の代表的な献立  
 わかめごはん、鶏肉とさつまいもの和風うま煮、野菜のポン酢あえ、オレンジゼリー

献立にこめられた意味を知ったC3は、1年生のときに同じクラスだった友だちを思い浮かべ、自分だけでなく「みんなが」食べる給食であることを改めて感じていた。

給食時間のやりとりだけでは、子ども自身が食への関わり方を考える姿まではなかなか見られないが、子どもたちが日々の給食に立ち止まり、自分の食べているものに目を向ける姿を大切にしていきたい。

## (2) 子どもたちの活動と関連させた食育の授業実践

### 3年「おいしいって、どういうこと？」

3年生は、2年生の頃からうどん作りやパン作り、流しそうめんなど、自分たちで料理をする経験を積んできた。今年も1学期には魚定食（ごはん、鮎の塩焼き、みそ汁、タピオカドリンク）を作ったり、手打ちうどんを“流しうどん”をしたり、2学期に学校に宿泊する活動では、夕食に炊きこみごはんやカレーライス、ピザ、サラダ、スイートポテトなど様々な料理を自分たちで作るといった、ダイナミックな活動を行っている。

料理することの楽しさや難しさを体感している子どもたちと、「おいしい」という感覚について考えたいと、この実践を行った。2年前に当時の2年生を対象に似た実践を行っている<sup>1)</sup>が、この3年生に授業を行うことで、当時の2年生とは異なる反応や発言が出ることが予想された。

授業では、子どもたちの経験に照らし、自分たちが感じたおいしさを意識化させたいという考えから、はじめに3年生が作った料理の写真を見せ、「自分たちが作った料理と、おうちやお店の料理はどこが違う？」とたずねた。子どもたちからは以下のような声があがった。

- ・シェフの方がおいしい。 ・自分で作った方がもっとおいしい。
- ・自分好みで作れる。 ・ピザは家で食べる時よりパリパリして、食感が違う。
- ・失敗してもおいしい。 ・達成感がある。 ・味がやさしい。

「失敗してもおいしい」という発言を取り上げ、味がおいしいとは言えないときもおいしいことがあるのか、と問い、「おいしいときって、どんなときだろう」と考えさせた。

#### 子どもたちの考え

- ・おなかですいているとき ・つかれたとき ・けんかをして仲直りしたとき
- ・暑い時に食べる冷たいもの、寒い時に食べる温かいもの
- ・幸せなとき ・心がこもっているとき ・自分で作ったとき

子どもたちは考えを聴き合うなかで、おいしさには食べ物の味だけでなく、自分自身のからだの状態や、気温、食べる場所、一緒に食べる人なども関わっていることに気づき始めた。ここから、おいしく食べる大作戦と称し、味を変えることができない目の前の食べ物（みかん）をどうやったらおいしく食べられるかを考える活動をした。



3年生が作った料理の写真と、活動時の様子（授業の際黒板に掲示）

#### 子どもたちの学習感想

- ・みかんなど物をおいしくたべようと考えた事がなかったので、おもしろいなと思いました。
- ・プロが作ったすごくおいしいやつでも自分たちが手作りしたほうがおいしいと思いました。
- ・みんなの意見を聞いて、「それいいね～」と思ったので、私がじっさいそれをやってみたいなと思いました。
- ・みかんでも色々な食べ方があり色々な方法で食べたり気分をかえたりできる。
- ・おいしいというのは、一つではなく色々なおいしさがあることに気がつきました。



食べ物のおいしさについて考える際、自分たちが料理をし、それを食べた経験から、実感をともなった意見が出された。さらに、食べ物のおいしさという視点で学年の活動を振り返り、自分たちの料理を価値づけることができたと考え。また、子どもたちの感想からは、この授業を通して自分が作った料理でなくても自分の関わり方を変えることでおいしく食べる視点をもったことが読み取れる。

### 3 今後に向けて



給食時間や各学年の食に関する活動での個々の気づきを食育の授業で共有し、食育の観点から見つめなおすことで、子どもたちが新たな気づきを得たり、自分の食に立ち返って考えたりすることができると感じている。

本部会の研究テーマにある「自分をみつめる」ことを目指し、聴き合うことを大切にしながら今後の栄養教諭の関わり方や給食の活用、そして「てつがく創造活動」との連携などを模索していきたい。

(足立)

1) 足立愛美 (2018) 「2年食育」お茶の水女子大学附属小学校『児童教育 28』PP. 57～60 にて報告