

15 学 校 給 食

食べることは 生きること

— 給食を通して食経験を見つめる —

松 原 佳 恵

1. はじめに

学校給食の役割も、時代と共に変化してきている。児童の栄養状態は、昔と比べると驚くほど改善され平均すればほぼ満足のいく状態になってきた。しかし、その一方では食べ物が豊富なために、自由選択による栄養の偏りによって潜在的なビタミンや無機質不足、大人になって成人病になりやすい可能性の高い児童が増えつつある。

子どもの病気が食生活に起因することが多いと言われているが、これらを解消していくために、幼児期、学童期、思春期を通して健康に生きるための知識や生活習慣を身につけ、自らの健康を考えて食生活を送れるようにしていくことが大切と考え「食べることは生きること」というテーマを掲げ研究に取り組むことにした。

これまで、学校栄養士として献立の内容や調理の方法を考えたり、「児童が喜んで食べてくれますように」と願いながら日々の仕事に取り組んできた。昭和63年から、給食時間に学級訪問をしていくうちに、入学時の児童の中に食べ方がわからない子や、嫌いなものに箸を付けようとしない子がみられ、残菜量も多い実態がみられた。給食時間の担任の先生方の奮闘されている姿には、いつも頭の下がる思いがしていた。そこで、児童の食べることへの関心を高め、自らの健康を考えて食生活を送れるように給食指導を進めていくことにした。

2. 1年生の食生活の実態

1年生の食生活は、アンケート調査結果によって次のようなことが明らかになった。[資料1・2・3]

- 給食に対して約80%が好きと答えている。食べることにに対しては、「好き」「嫌い」で食べる・食べないを決定している傾向がある。
- 根菜類を使った料理や和風の汁ものの食経験は、約40～50%ぐらいで少ないことが分かった。
- 根菜類や味噌を使った献立のとき残量が多い傾向がみられる。

3. 研究仮説

1年生を対象とした実態調査の結果から、児童自身が食の問題を自分のこととして捉えられるようにしたいと考えた。

そこで、次のような研究仮説を立て給食指導に取り組むことにした。

1年生の頃から次のような手立てを持って実践を展開するならば、児童は食べることに関心を持ち健康とのつながりを考え、バランスのとれた食事を心掛けるようになるのではないかと考えた。

- ① 給食についての意識調査・実態調査を行い、児童の実態を把握する。
- ② 学級担任と栄養士が連携して給食時間に健康な体づくりをするために偏りのない食事をすすめることの大切さを指導する。
- ③ 給食を通して、食経験を豊かにする。
- ④ 「給食だより」の発行を通して、保護者に食生活についての意識を高めるように働きかける。

4. 指導の経過

(1) 給食や家庭での食生活についての実態調査

- | | | |
|---------------------------------|-------|--------|
| ① 給食についての意識調査, 食経験についての調査, 残菜調査 | …………… | 平成3年5月 |
| ② 給食についての意識調査, 保護者へのアンケート調査 | …………… | 平成3年7月 |
| ③ 給食についての意識調査, 残菜調査 | …………… | 平成5年2月 |

(2) 給食時間の学級訪問

- | | | |
|-------------------------|-------|--------|
| ① 「今日の給食なあに」(1年生対象) | …………… | 平成3年6月 |
| ② 「どうやって給食できるの」(1年生対象) | …………… | 平成3年7月 |
| ③ 「7つの約束できるかな」(2年生対象) | …………… | 平成4年5月 |
| ④ 「何でも食べて元気になろう」(3年生対象) | …………… | 平成5年9月 |

5. 児童の実態把握

(1) 給食についての意識調査及び食経験調査

1年生児童の給食についての意識や食経験の実態を的確に把握し, 指導の方向性を明らかにするため次のようなアンケート調査を行うことにした。

① 給食についての意識調査

アンケートの具体的内容は次の通りである。

- 幼稚園・保育所の時, お昼はお弁当でした。給食でしたか。
- 東雲小学校の給食についてどのように思っていますか。
- きれいな食べ物がありますか。
- 給食にきれいな食べ物がでたらどうしますか。

このアンケート調査から次のようなことが明らかになった。約80%の児童が「給食を好き。」と答えている。また, 約50%の児童が「嫌いなものがある。」と答えている。児童は「好き」「嫌い」で食べる・食べないを決めている傾向があると推察することができる。好き嫌いの中には、「食べず嫌い」ということも含まれていると思われる。

② 食経験の実態調査(資料2参照)

5月の献立56品目について, このような料理を食べたことがあるかどうかを調査した。調査内容を詳しく分析した結果, 明らかになったのは次のようなことである。

「カレー」「ハンバーグ」など現代の流行食品とも言える料理については, 98%の児童が食経験があり, 「けんちんじる」や「チンゲンサイソテー」は, 食経験が少なく30%以下である。また, 「にしめ」など我が国に古くから伝えられてきた料理の食経験は50%にも満たない。

調査した56品目について児童が「食べたことがある」と答えた平均は約55%であり, 食経験は思いのほか少ないと言える。

以上の結果から, 次のような願いを強く持った。

- ① 味覚の発達段階において, 成長・発育に大切ないろいろな食べ物を味わわせたい。
- ② 食べず嫌いで残す児童にもいろいろな食べ物に挑戦させていきたい。

6. 指導の実際

(1) 食生活と健康についての関心を高める取り組み

① 給食時間の給食指導

自分の食生活と健康についての関心を高めるために、給食時間に給食指導を実施した。

[実践事例1]

○指導時間（給食時間及び授業の1単位時間）

○対象（1年生児童）

○ねらい

- ・食べ物に関心を持つ。
- ・食べ物ができるまでにかかわる多くの人の思いを知る。

指導のメインテーマ	学 習 内 容	指導時間
「今日の給食なあに」	・保健室前のサンプルケースから、今日の献立・盛りつけ方・食器の置き方を知る	10分
「食べ物さがしをしよう」	・給食の中からいろいろな食べ物をみつける。 ・味やかたさを確かめる ・いろいろな食べ物や料理があることを知る。	10分
「元気で大きくなったかな」	・なぜ、毎日食べるのか考える。	10分
「どうやって給食ができるの」	・家庭での食事と給食の違いに気づく。どんな思いで作られているのか考えてみる。	40分

[児童の反応]

子どもたちは、給食の献立の中から、料理ごとにどんな食べ物が入っているか見つけていくうちに、たくさんの食べ物があることに気づいたようである。また、料理の名前にも関心を持つようになった。畑からとれたばかりの人参をみせたことは、自然の姿への驚きと共に、食べ物への興味・関心を高めることに役立ったようである。

「元気で大きくなったかな」の指導は、「どうして食べるの」と問いかけてみた。子どもたちは、「おなかがすくから」と答えていたが、次第に「大きくなるため」「元気になるため」と声が聞こえた。

給食室の見学から、給食ができるまでの過程や、どんな思いで作られているかについての話し合いを通して、「きれいなものもできるだけ頑張って食べたい。」「のこさず食べる。」などの声が子どもから発せられた。また、家庭の食事も給食と同じ思いで作られていることにも触れた。

[実践事例2]

○指導時間（給食時間）

○対象（2年生児童）

○ねらい

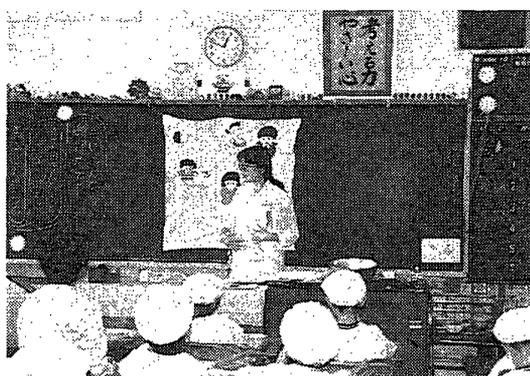
- ・食べ物の中の働きを知る。

指導のメインテーマ	学 習 内 容	指導時間
「7つの約束できるかな」	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを振り返る。 ・自分の目標を決める。 	20分
「食べ物の体の中での働きを知ろう」	・力や体温のもとになる食べ物を知る。	10分
	・体を作る食べ物を知る。	10分
	・体の調子をよくしてくれる食べ物を知る	10分

〔児童の反応〕

「7つの約束」の指導は食事のマナーの一つ一つになぜかな、どうしてかなと問いかけ、1年間を振りかえらせた。楽しく食事をするの一つに、周りの人に不愉快な思いを与えないようにすることの大切さを感じとらせるよう配慮した。このような指導は、マナーについてのわけを理解させるのに効果的であったように思われる。しかし、それが行動となって表れていくためには、家庭のしつけが大きく影響しているため、一度だけのお話でなく、積み重ねが重要であることも感じた。

「食べ物の体の中での働き」の指導は、子どもたちの日常生活の絵や筋肉や骨の絵や食べ物の絵を活用しておこなった。給食の食品を見つけながらなかまわけすることによって、子どもたちは興味を持ちながら理解することができたように思う。



〔実践事例3〕

○指導時間（給食時間）

○対象（3年生児童）

○ねらい

- ・バランスよく食べることを知る。

指導のメインテーマ	学 習 内 容	指導時間
「何でも食べて元気になろう。」	・偏った食べ方をしていないか考える。	10分
「大豆の変身」	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆から作られる食品を知る。 ・大豆は体を作る大事な食品であることを知る。 	15分
「牛乳を飲んで丈夫な子」	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳から作られる食品を知る。 ・牛乳に含まれるカルシウムの働きを知る 	15分
「進んで野菜を食べよう」	・野菜の必要性を知る。	15分

〔児童の反応〕

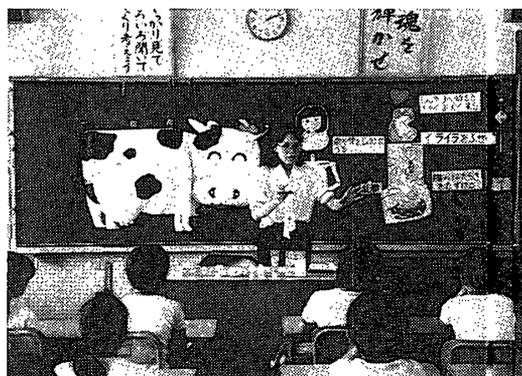
「何でも食べて元気になろう」の指導は三色の缶を重ねていき、一つ取り除くとガラガラと大きな音をたてていく様子をまず示した。子どもたちは、その様子を驚きを持ちながらみつめていた。「みんなの体はだいじょうぶ？」との問いかけに「ちゃんと食べているから大丈夫です。」とか、「分かん。」とか、「今から食べたらええかね。」などのつぶやきが聞かれた。

子どもたち一人一人が自分の体を気づかいバランスよく食べることの大切さに気づくことができたのではないかと思う。

「大豆の変身」の指導は、残量が多かった味噌の料理と関連をもたせて大豆の話をすることにし

た。昔のお坊さんの食事の話を聞いて、体をつくるためには大豆を使った料理を食べることも大切であると認識したようである。畑から取れたばかりの枝豆を見せ大豆とのつながりに気づかせた。

「牛乳を飲んで丈夫な子」の指導は、牛乳の話に入る前に、まず、大きな牛のぬいぐるみを黒板に掲示した。子どもたちから、「わあー、でっかい！」「大きな牛じゃのう！」「先生が作ったん？」などの声が聞かれた。「そうよ、先生が作ったのよ」と答えてから、牛乳から作られている食品について問いかけた。その後、牛乳の働きについて考えさせたところ骨や歯を丈夫にすることはよく知っていたが、血液の中にある1%のカルシウムの働きには驚いていた。あらためて牛乳の大切さを認識したように思う。



「進んで野菜を食べよう」の指導は、ライオンとしまの絵を提示した。肉食のライオンも野菜が必要であることを話すと子どもたちは、驚きをもちながら聞いてくれた。さらに、マゼランの世界一周したときの話から、野菜の大切さを知らせることによって、野菜の必要性を認識し「すすんで食べよう」という気持ちを持ってくれたように思う。

(2) 給食を通して食経験を豊かにしていく取り組み

- ① 食経験の少ないと思われる「にしめ」「ひじき」「筑前煮」等の伝統食を献立に取り入れる。
- ② 行事献立を取り入れる。
- ③ 誕生日給食によって児童・教官の学年、学級を越えた交流をはかる。
- ④ 給食室からのメッセージで「食品・料理の由来・盛りつけ方」を伝える。

(3) 保護者への啓発をする。

児童一人一人が自ら健康を考えて食生活を送るためには、学校と家庭の連携が大切である。そこで、次のような方法で食生活に関する情報を保護者に伝えていくことにした。

- ① 給食室からのお知らせ
- ② 給食試食会
- ③ 給食だより

7. 研究仮説に対する考察とまとめ

(1) 意識調査

3年生に、1学年のときに行った意識調査を再度行い比較検討したところ、わずかであるが「給食が好き」と答えた児童が増えている。「好き」と答えた児童の理由の中には、「ビタミンや栄養があるから」のように、食と健康との関連から考えているものも見られるようになった。

嫌いな食べ物があると答えた児童が49%から68%に増えている。嫌いな食べ物が出たとき全部食べた児童が73%、「みそ煮」を出してほしいが88%になっていることから、自ら積極的に食べるようになっていられると考えられる。また、残量の多かった「さばのみそに・にしめ・こぶまき」の意識調査でも積極的に食べようとする気持ちが表れていた。しかし、バランスのとれた食事を心掛けることについては、今後の課題として残されている。

(2) 給食時間の給食指導

給食指導の成果として次のようなことがあげられる。

- ① 食べ物に関心を持つことができた。
- ② 食べ物の体の中での働きに関心を持つようになった。

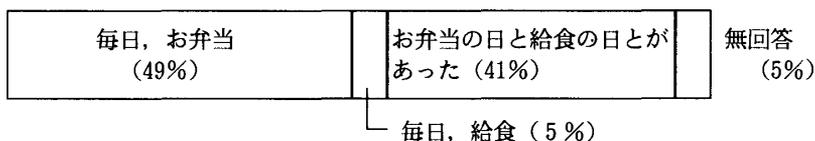
資料 1

給食指導にむけての基礎調査結果

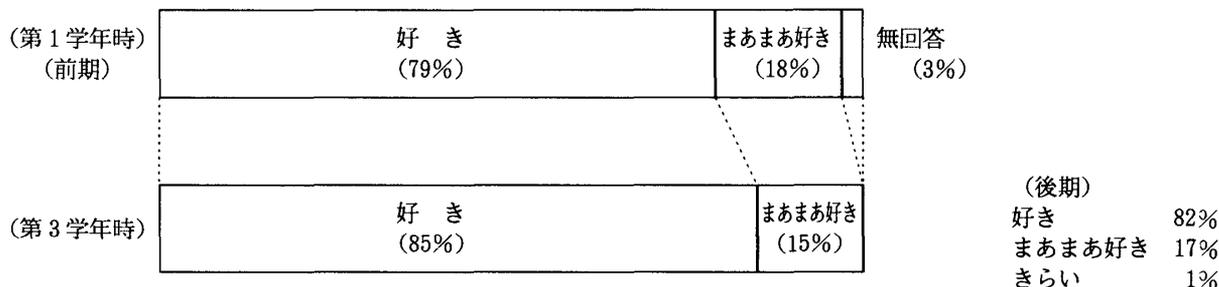
対象人員 男子47名 女子46名 計93名
 前期実施日 1991年 5月1日(水)～5月31日(金)
 後期実施日 1991年 7月12日(金)
 3期実施日 1994年 2月4日(金)

1. 「幼稚園・保育所での給食状況」及び「4月学校給食について」

① 幼稚園・保育所するとき、お昼は、お弁当でしたか、給食でしたか。



② 東雲小学校の給食について、どのように思っていますか。



***好きの理由**

- (第1学年時)
(前期)
- ・おいしいから
 - ・好きなものがでるから
 - ・ごちそうだから
 - ・きらいなものも食べた
らおいしい
 - ・いろいろな料理がある
から
 - ・みんなで食べれるから
 - ・自分のきらいなもの
がないから
 - ・つくってくれる人がこ
まるから
- (後期)
- ・おいしくなったから
 - ・めずらしい食べ物がで
るから

***まあまあ好きの理由**

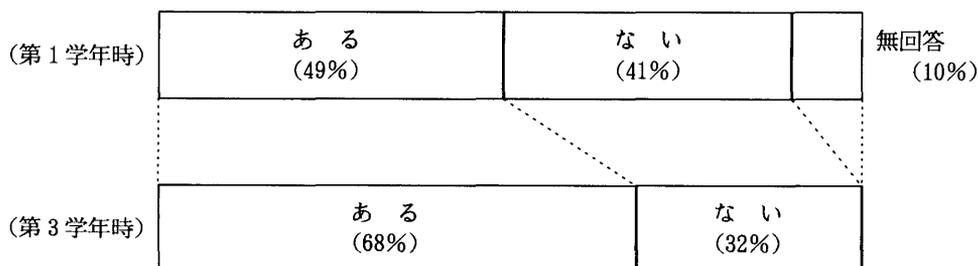
- (第1学年時)
(前期)
- ・きらいなものがでるか
ら
 - ・好きなものが時々でる
から
 - ・くだものがでるから
- (後期)
- ・やさいがちょっといや

- (第3学年時)
- ・好きなものときらいな
ものがある

***きらいの理由**

- ・牛乳がでるから

③ きらいな食べ物がありますか。



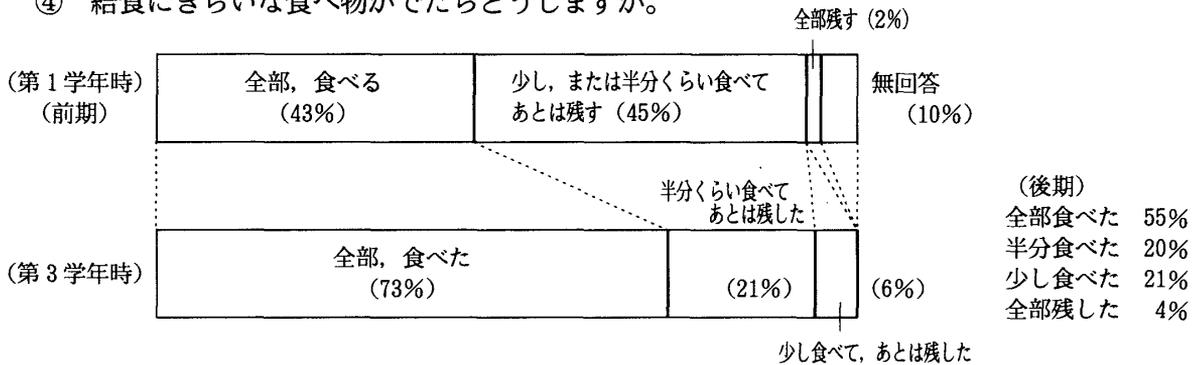
*** きれいな食べ物**

牛乳 ヨーグルト あんこ きゅうり しいたけ かぼちゃ ブロッコリー パイナップル ステーキ おろしだいこん
 魚 なっとう キャベツ たけのこ にんじん みずな バナナ サラダ
 えび まめ レタス グリンピース ピーマン キウイ カレー
 いか ひじき たまねぎ なす パセリ しそ ねぎ もも ハップウサイ
 たこ だいこん トマト ほうれんそう さくらんぼ すのもの

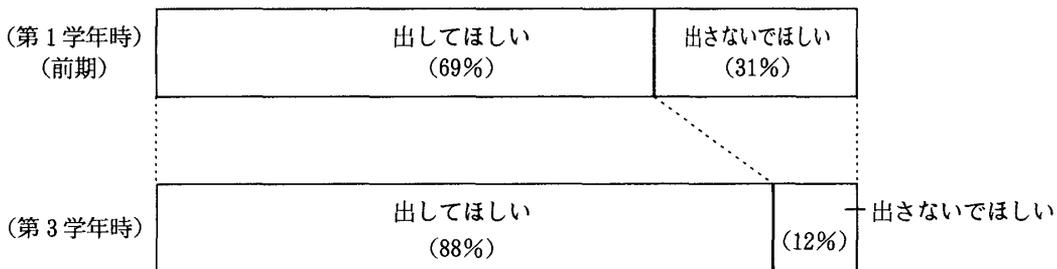
*** (第3学年時ふえた食べ物)**

こぶまき ハム ウインナー ぎんなん しょうが セロリ なすのいために さばのみそに
 グリーンアスパラのソティ ポークビーンズ きりぼしだいこんのにつけ うのはな おひたし
 だいこんのにつけ ひじきのにも すぶた

④ 給食にきれいな食べ物がでたらどうしますか。



2, 給食で, 食べ残した人が多かったのは, 「みそに」です。先生は, 2学期に「みそに」を出そうかやめようか, まよっています。みなさんは, どうしてほしいですか。また, そう思うのは, なぜですか。



*** 出してほしい理由**

- 食べたらおいしかった
- おいしそうだから
- すきなものがあるから
- きらいでもおいしくなるとおもうから
- 元気になるとおもうから
- 健康になるから
- 食べてみたいから
- (第3学年時)
- 体にえいようがあるから
- 家で食べないから
- きらいでも食べれる
- 食べたいときがある

*** 出さないでほしい理由**

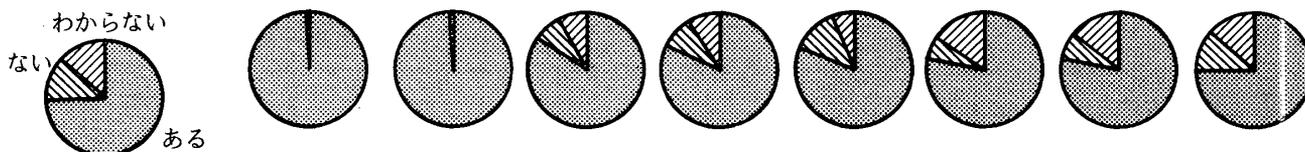
- その時, おなかがグルグルしていたから
- きもちわるかったから
- からかったから
- やさいがはいっていたから
- おいしくないから
- あきるから
- においがきらいだから
- (第3学年時)
- ごちゃごちゃしたのがきらい
- あまいから

資料 2

「5月学級給食献立の料理」を口にした経験の有無について（第1学年）

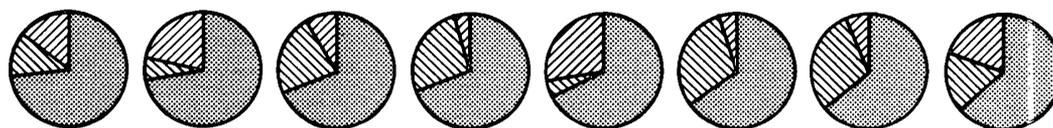
(%)

	カレーシチュー	ハンバーグ	レタス	クリームパン	ゆでたまご	わかめスープ	まめごはん	ウインナー
あ る	99	98	84	82	81	78	78	75
な い	0	2	8	9	13	6	8	12
わからない	1	0	8	9	6	16	14	13



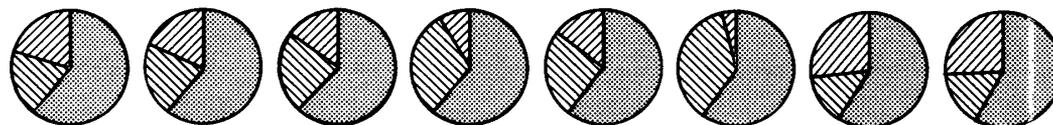
(%)

	コーンピラフ	テーブルロール	ひじきのもの	たけのこごはん	うまに	ツイストパン	だいこんの につけ	ししゃもの からあげ
あ る	73	72	69	69	67	65	64	63
な い	12	6	22	26	5	30	30	17
わからない	15	22	9	5	28	5	6	20



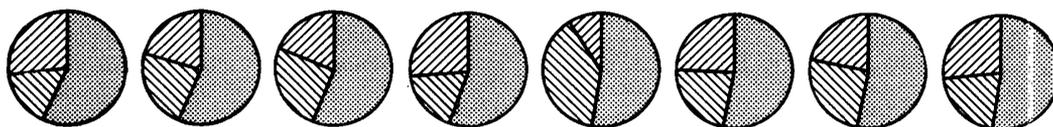
(%)

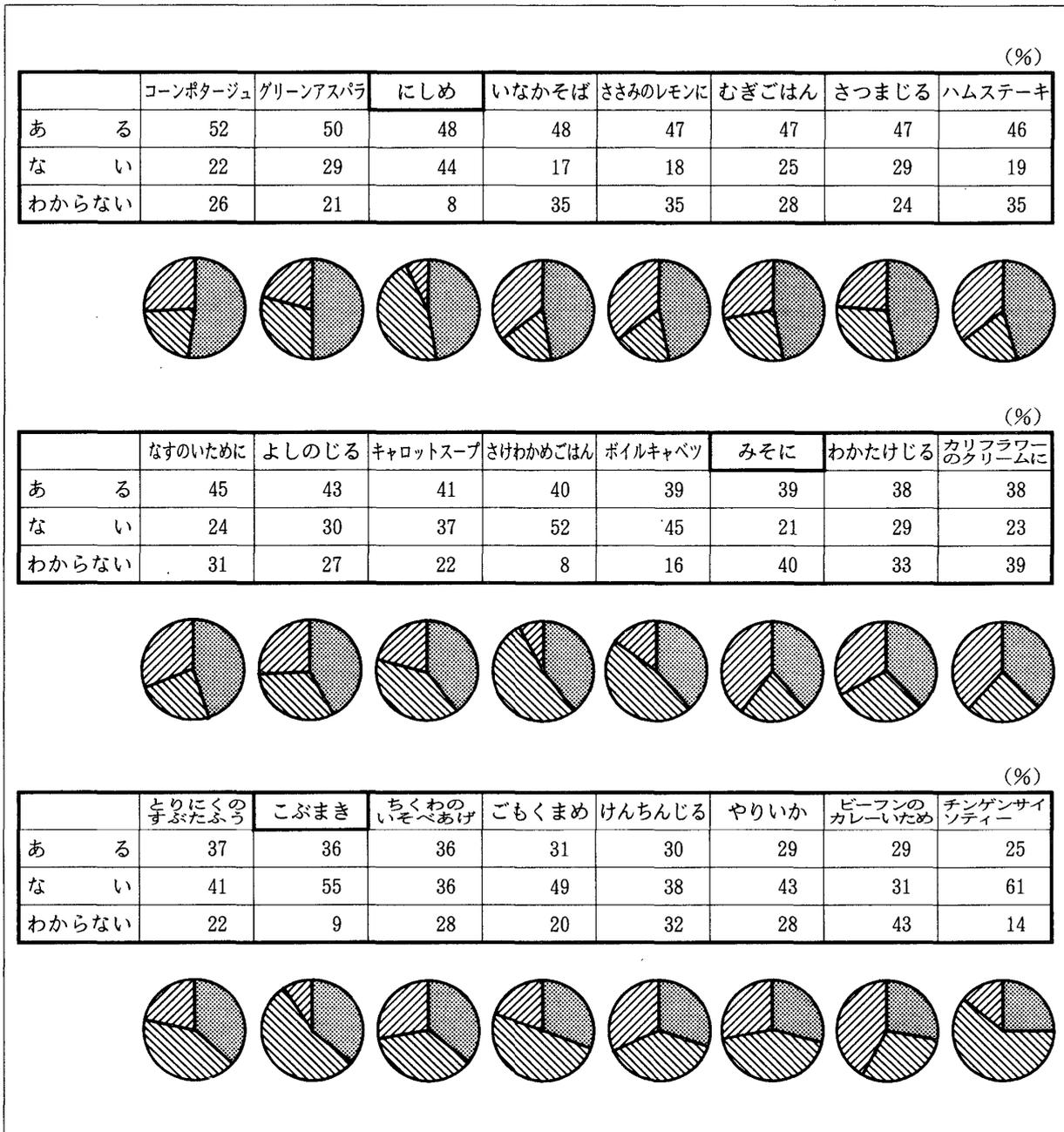
	コンソメスープ	おひたし	わかめうどん	さばのみそに	きりぼしだいこん	いかのてんぷら	さかなのフライ	かきたまじる
あ る	61	61	62	61	61	60	59	58
な い	18	20	23	30	24	36	13	16
わからない	21	19	15	9	15	4	28	26



(%)

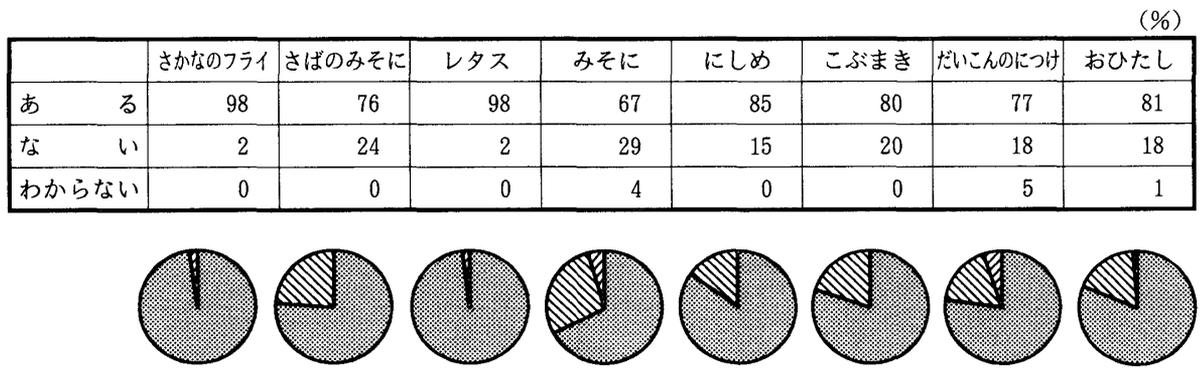
	フランスパン	チーズパン	なまやさい	リッチパン	すましじる	マカロニソテー	たまごスープ	こんにゃく のいりた
あ る	57	56	56	55	53	53	53	52
な い	16	23	25	18	37	22	25	21
わからない	27	21	19	27	10	25	22	27





「5月学級給食献立の料理」を口にした経験の有無について（第3学年）

1994年2月調査



資料3

残食率の背景

◎残食率の上位5日, 下位5日の抽出

献立との関連

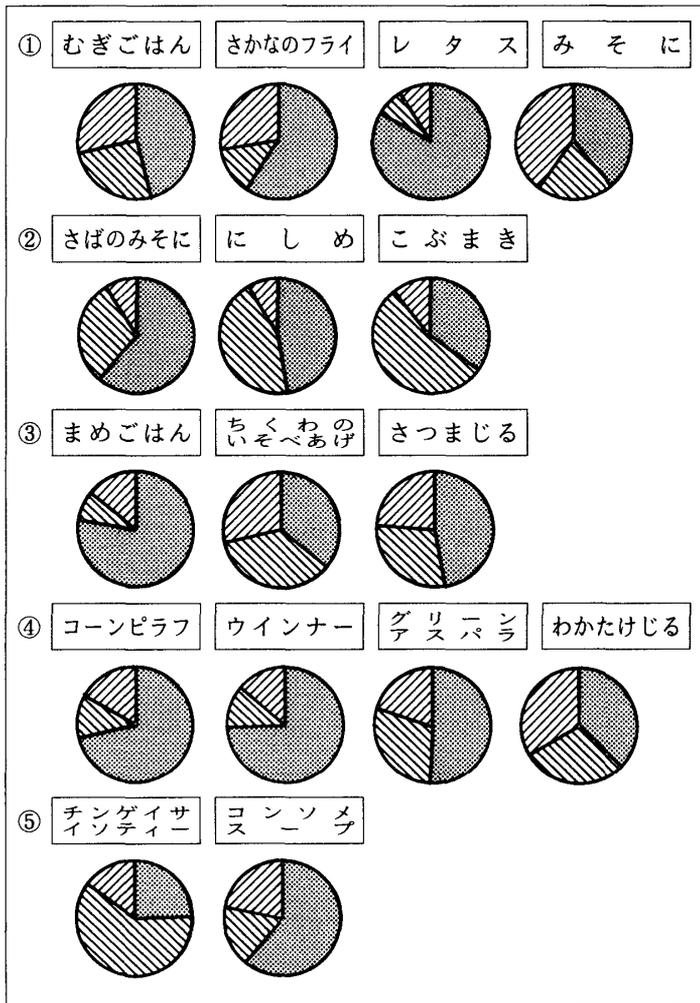
- 上位5日 (10~13%)
- ① むぎごはん さかなのフライ レタス みそに 牛乳
 - ② ごはん さばのみそに にしめ こぶまき 牛乳
 - ③ まめごはん ちくわのいそべあげ さつまじる 牛乳
 - ④ コーンピラフ ウィンナー グリーンアスパラのソティー わかたけじる りんご 牛乳
 - ⑤ ツイストパン チンゲンサイソティー コンソメスープ ココアババロア 牛乳
- 下位5日 (5%以下)
- ① チーズパン とりにくのすぶたふう なまやさい 牛乳
 - ② ごはん カレーシチュー ゆでたまご メロン 牛乳
 - ③ ごはん ごもくまめ おひたし りんご 牛乳
 - ④ クリームパン ささみのレモンに レタス コーンポタージュ 牛乳
 - ⑤ さけわかめごはん きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる バナナ 牛乳

原材料との関連

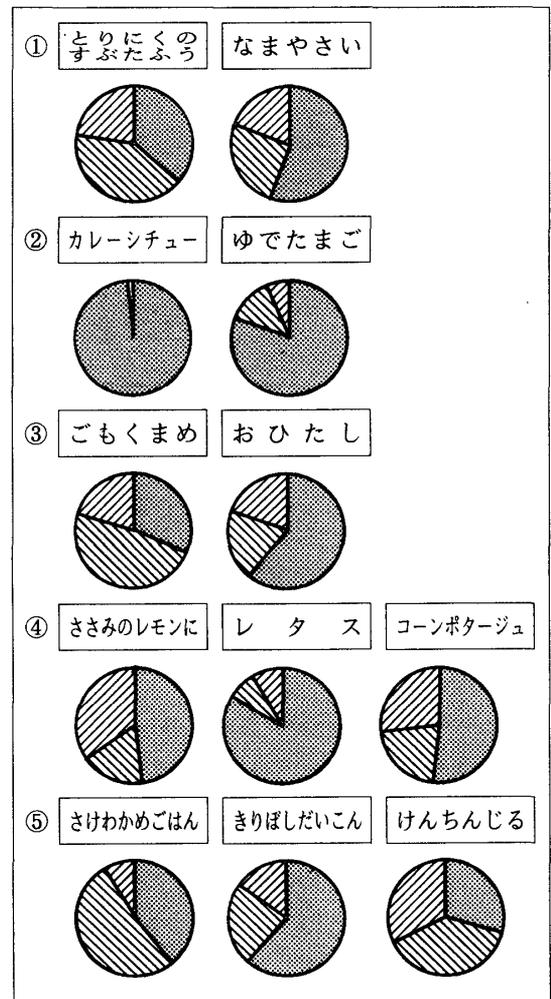
- 上位5日
- ① とりささみ 生あげ 人参 ごぼう 玉ねぎ ピーマン 赤みそ
 - ② さばのみそに ごぼう れんこん たけのこ 人参 しいたけ こんにゃく さやいんげん
 - ③ ぶたにく さつまいも ふきごぼう 人参 こんにゃく ねぎ 中みそ
 - ④ 人参 玉ねぎ とりにく たけのこ わかめ なるとまき
 - ⑤ エビ チンゲンサイ たけのこ しめじ ぶたにく 玉ねぎ 白菜 人参 パセリ
- 下位5日
- ① とりささみ パイナップル じゃがいも 人参 玉ねぎ ピーマン レタス キャベツ きゅうり
 - ② 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース
 - ③ ぶたにく こんにゃく あげはん 人参 ほうれん草 白菜 はなかつお
 - ④ とりささみ 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 コーン レタス
 - ⑤ きりぼしだいこん 油あげ あげはん 人参 とりにく とうふ さといも 人参 こんにゃく ほうれん草

口にした経験の有無との関連

上位5日



下位5日



資料 4

給食しらべ調査結果

対象 3年生 男子45名 女子39名 計84名
 実施日 1994年 1月20日(火)

	今日の給食はすきですか。(%)			どれくらい食べましたか (%)		
	すき	きらい	どちらでもない	全部食べた	少し残した	全部残した
さばのみそに	80	6	14	95	5	0
にしめ	68	11	21	89	10	1
こぶまき	65	16	19	92	4	4

○きらいな理由

[さばのみそに]

- ・ほねがある (5人)
- ・かわがある (1人)

[こぶまき]

- ・味がきらい (10人)
- ・においがきらい (3人)
- ・ひもみたいなのがかたい (1人)

[にしめ]

- ・野菜がコロコロして口あたりが悪い (4人)
- ・味がきらい (3人)
- ・香りがきらい (3人)
- ・きらいな野菜がはいっているから (7人)

○すきな理由

[さばのみそに]

- ・味付けがあまくておいしい

[にしめ]

- ・やさいがいっぱい入っておいしい
- ・やさいがコロコロしておいしい
- ・やさいがすき
- ・おいしい
- ・けんこうてきだから

[こぶまき]

- ・ふかふかしておいしい
- ・歯ごたえがある
- ・おいしい

○今日の献立について思ったこと

- ・おなかがすいてとても食べたかった (62%)
- ・おいしそうだな (68%)
- ・こんな和風の献立はだしてほしくない (5%)
- ・こんな和風の献立をたびたびだしてほしい (54%)
- ・残すともったいないな (63%)
- ・残すと作ってくれた人に悪いな (77%)
- ・体にたいせつだな (69%)