

# 15 学 校 給 食

## 食べることは生きること

—子ども自らが気づき感じることを大切にした実践「野菜のひみつ」(第2学年)—

松 原 佳 恵

### 1 はじめに

近年における社会や生活環境の変化はいちじるしい。食生活においては、多種多様の食品が数多く出回り、いつでもどこでも食べ物を手にいれることができる飽食の時代である。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が、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から潜在的なビタミンや無機質不足がみられ、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り、安易な食生活が問われる時代である。学習指導要領の総則では「生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない」と示されている。このことから、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児童の育成が大切と考え「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。

### 2 2年生の食生活の実態

児童は給食にも慣れ、楽しく給食時間を過ごしている。1学年時よりも残量が減ってきており食に対して興味・関心を持ち食べる努力をしていると考えられるものの、野菜料理については残量が多い傾向がある。嫌いなものがあると食欲がなくなり、食べるのが遅くなる児童や嫌いだからと量を減らしたり、残したりする児童もみられる。また、アンケート調査結果によるとすききらいのある児童は58%あり、そのうち特に野菜が78%を占めている。嫌いなものとしては、1、なす 2、ピーマン 3、きのこ 4、トマトをあげている。

### 3 研究仮説

2年生の実態から、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。

次のような手だてを持って実践を展開するならば、児童は野菜に関心を持ち、健康とのつながりを考え、野菜を進んで食べるようになるのではないか。

- ① 給食時間に野菜をとる必要性を知らせる。
- ② とれたての野菜を用意して、視覚・嗅覚・味覚などに訴え食欲をそそるようにする。
- ③ 給食の献立を工夫して、味付けに選択の自由をもたせる。
- ④ 「給食だより」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

偏食に関する調査	平成6年6月
野菜の大切さについての指導	平成6年6月
給食献立の野菜料理の工夫	平成6年7月
再度偏食に関する調査	平成6年7月
保護者へのおたより	平成6年9月

## 5 児童の実態把握

### (1) 偏食に関する調査

2年生児童の偏食について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。

- ・きれいな食べ物がありますか。
- ・きれいな食べ物は何ですか。
- ・きれいな食べ物を給食で食べていますか。
- ・きれいな食べ物を家でも食べていますか。
- ・すききらいをせず、なんでも食べなければいけないと思いますか。
- ・やさいを食べることは大切だと思いますか。

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58%の児童が「きれいな食べ物がある」と答えている。きれいな食べ物には、野菜が73%を占めている。給食や家での食事できれいな食べ物を「全部食べる」と答えている児童は約30%で、「全く食べない」と答えている児童は約7%で「1口か2口食べる」「半分くらい食べる」と答えている児童は約

63%である。すききらいをせず何でも食べなければいけないと思う児童は85%いるが、15%の児童は「思わない」「わからない」と答えている。また、野菜を食べることを大切と思う児童は90%いるが、10%の児童は「思わない」「わからない」と答えている。

以上のような調査結果から、次のようなことが考えられる。

小さい頃から、外食や加工食品を食べ慣れている子どもたちは、野菜特有の苦み・酸味を嫌う野菜離れが進んできているのではないか。

## 6 指導の実際

### (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した。

第1次 野菜に関心を持つ  
第2次 野菜を食べる大切さに気づく  
第3次 野菜を遠んで食べる気持ちを持つ

第1次	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食にどんな野菜が使われているか発表する。</li> <li>・野菜がいつも給食にでるのはどうしてか考え発表する。</li> <li>・野菜のはたらきについて話し合う。</li> </ul>
第2次	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を使った料理の残量が多いことに気づく。</li> <li>・野菜を食べる量が少なかったり、残したりしているかどうか自分を振り返る。</li> <li>・野菜がたりなかったらどのように体の調子が悪くなるか話し合う。</li> </ul>
第3次	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を観察して気づいたことを発表する。</li> <li>・野菜を味わう。</li> <li>・3日間の学習を振り返る。</li> </ul>

野菜に関心を持たせるために、給食に使われる野菜を1つ選び目と口をつけたものを用意した。調理してくださる先生方の様子や野菜がいつも給食にでるのはどうしてなのかという問いかけをしていく。方法としては、その野菜が主人公となり子どもたちに語りかける形をとり展開していった。

子どもたちの発表には

- ・運動や勉強にがんばるため
  - ・力がでるから
  - ・健康にしてくれるから
  - ・ビタミンがあるから
  - ・肉ばかり食べると栄養がたよるから
- などがでた。

パネルシアターを利用して野菜のはたらきを知らせた。



野菜を食べる大切さに気づかせるために、野菜を使った料理の残量が多いことや、自分の食べる量はどうか振り返らせることで実態に目を向けさせ問題点に気づかせるようにした。

野菜がたりなかったらどのように体の調子が悪くなるか知らせることによって「きのうのたまねぎは、この中に入っているの」

と探しながら「いっぱい食べる」「きょうは、がんばってみる」「おかわりするよ」と子どもたちから声が発せられた。

野菜を進んで食べる気持ちを持たせるために、畑からとれたてのきゅうりとトマトを観察させることにした。この日の準備の品物には何を用意してあるかわからないように白い布をかけて、子どもたちにワクワクする気持ちを起こさせるようにした。野菜は表面にトゲや花びらのついたきゅうりや、きゅうりやトマト自身が自然にキズをなおしたあとのあるものを用意して、みずみずしさや豊かに実っている生きてきた力づよさなどに目を向けて観察させるようにした。



観察中の子どもたちから「トゲトゲがある」「ここカラカラになってるね」「ワー、大きいきゅうり」「このきゅうり食べてみたい」「トマトも食べたい」などの声のでていた。

次に、教卓にまな板・包丁をだして、観察したきゅうりやトマトを切って子どもたちに味わわせるようにした。切っている様子を見せることによって「お料理は、5年生でするの？ほくは、はやくお料理したいよ」「おうちで、きゅうりを切ったことあるよ」「おうちでもお手伝いしているよ」と子どもたちから声のでてきた。切ったきゅうりは塩をつけたものと、何もつけないものを用意して味の違いを比べてみるようにした。「塩をつけないでも食べてみる」と言って、進んで食べるようすが見られた。



## (2) 給食の献立の工夫

苦手な野菜をおいしく楽しく食べさせるために次のような工夫をしてみた。

当日の献立（パン・牛乳・エビフライ・せんキャベツ・やさいスープ・ココアババロア）

### ① 形を変える

エビフライの付け合せをせんキャベツだけでなくボイルキャベツ・キャベツのソテーの2種類をふやしてみた。

### ② 盛りつけを工夫する

オードブル用の皿を3枚用意して、キャベツを中央に盛りつけまわりをスティックきゅうり、ミニトマトで飾る。

### ③ すきな味つけにする

マヨネーズ・ドレッシング・ソースの3種類用意する。



盛りつけられた野菜を見て「ワー、いつもこんな給食だったらいいな」と3種類すべてのキャベツを味わう子どもも見られた。ふだんの量よりも多かった野菜料理であったが残量はほとんどなかった。

## (3) 保護者への啓発

子どもたち自身が元気な体をつくるために、どんな野菜でも進んで食べようとする気持ちが育つことを願い、保護者へ野菜について子どもたちと勉強したことを給食室からのお知らせで伝え

ることとした。また、親子で一緒に野菜料理ができるように、生野菜スティックとピーマンと豚肉のいためものの作り方をのせてみた。

## 7 研究仮説に対する考察

### (1) 給食時間の給食指導

実物の野菜を提示して指導することによって、児童の気づきメモには野菜の体の中でのほたらきに気づいたことや野菜への感謝の気持ちが書かれていた。また、再度、調査を行い比較してみるときらいな食べ物を「全く食べない」が7%から3%に、「1口か2口食べる」が30%から11%になり、きらいな食べ物を「全部食べる」が30%から66%に増えていた。すききらいをせずにも食べないといけないと思うが85%から92%に、やさいを食べることは大切だと思うが90%から97%に増えて、子どもたちの意識の変容が見られた。この結果から、きらいな食べ物も体の健康のために食べなければいけないと気づき、食べる努力をしているのではないかとと思われる。

### (2) 野菜の観察

畑からとれたての野菜を観察し味わうことによって、野菜についての発見や食生活に関する関心を持つことができたのではないかとと思われる。すききらいなくどんな野菜でも食べようとする意識の高まりも感じられる。

### (3) 給食の献立の工夫

給食の献立の形をかえたり、さまざまな工夫をすることによって子どもたちは野菜をよく食べることがわかった。しかし、野菜を食べ過ぎて主食を残す子どもも見られた。

### (4) 保護者への啓発

保護者からの返事には、プリント片手に一生懸命料理した様子のほかに、材料の切りにくさや調味料によって味が変わっていくことを実感させることができ、いつもより進んで野菜を食べたことなどが書かれていた。給食室からのお知らせで、親子で野菜についての会話を持つことができ、保護者自身にも野菜を食べることの大切さを再認識してもらえたのではないかとと思われる。

## 8 今後の課題

実践を通して、子どもたちは食生活に関心を持ち、すききらいなく食べるのが健康につながることに気づいたと思われる。さらに、豊かな心と健康な体をつくる子どもたちを育てていきたい。

今回だけの指導にとどまらず継続していきたいと思う。しかし、食べることは大切であるとわかって常意識して食生活を送ることは大変なことである。時には、苦痛さを伴うこともある。今後、無理なく自然に意識をよびおこすような手だてを学級担任とともに明かにしていきたい。

野菜はわたしたちのからだの中を  
いろいろなところをさらいにして  
くれるところがありました。  
やさいはみんなのためにいろいろな  
くんだてしているのだなと思いまし  
た。だからこんどからやさいを  
たいせつにしたいです。これから  
は、まえよりもやさいをたいせ  
つにしたいと思います。

児童の気づきメモ

おうちの方へ  
保護者へ  
今日、我が家の子どもは皆、一生懸命に野菜を料理して食べてくれました。  
いつもより進んで野菜を食べたことなどが書かれていた。給食室からのお知らせで、親子で野菜についての会話を持つことができ、保護者自身にも野菜を食べることの大切さを再認識してもらえたのではないかとと思われる。

保護者からの返事