

学校給食を通して主体的に望ましい食生活を  
実践できる児童生徒の育成を目指して  
～野菜を活用した食育の推進～

揖斐郡栄養教諭・学校栄養職員部会

### 1. 主題設定の理由

第4次食育推進基本計画の目標のひとつに「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」とあり、令和7年度までに、1日当たりの野菜摂取量の平均値は350g以上という目標値が設定されている。令和元年度の現状値は281gである。

児童生徒の学校給食での喫食の様子や残量調査の結果から見た時、野菜を苦手とする児童生徒が多く、そのために野菜料理の残量が増え、野菜摂取量が目標値に達していないと考えられる。

そこで野菜摂取量不足の改善を目指して、研究を進めることとした。

### 2. 研究仮説

地域で生産される野菜を中心に様々な野菜料理を計画的に給食に取り入れ、教材として活用した食に関する指導を体系的・継続的に行えば、野菜のよさが分かり、自らの健康や社会とのつながりを考えて積極的に野菜を食べることができる児童生徒を育成することができる。

### 3. 研究内容

(1) 体系的・継続的な指導計画の工夫

- ①野菜を使用した献立作成の工夫
- ②発達段階や学習内容と関連させた指導計画の作成

(2) 野菜の必要性を理解し自らの食事に取り入れることができる児童生徒を育成する指導の在り方

- ①野菜と健康や社会とのつながりが分かる指導
- ②知識を実践力へつなげることができる指導
- ③家庭と連携した指導

### 4. 研究実践

(1) 体系的・継続的な指導計画の工夫

- ①野菜を使用した献立作成の工夫
- 今年度は、不破郡・養老郡と合同で会を開き、既存の献立の中から、残量が少ない野菜を使用

した料理を交流し、献立に取り入れるようにした。交流した料理は多岐にわたるが、肉と一緒に調理したものが多く傾向があった。

新たな料理を取り入れることで、子どもたちから「いつもと違う。美味しかった。」という声を聞くことができた。今後も継続して野菜を使用した料理の工夫を続けていきたい。

②発達段階や学習内容と関連させた指導計画の作成

野菜を活用した食に関する指導を効果的に行うために、各学年の学習内容と関わりをもたせた目指す姿を設定した。

学年	目指す姿	関連する教科
小1	・野菜の名前が分かる。 ・野菜が好き。	国語 生活
小2	・野菜がいつとれるか分かる。 ・野菜がどこにできるか分かる。	生活
小3	・自分の町でとれる野菜が分かる。	社会
小4	・食べ残しを減らすことがゴミを減らすことにつながる事が分かる。 ・健康と食べ物(野菜)との関わりが分かる。	社会 体育
小5	・野菜の栄養が分かる。 ・地域の野菜を食べることが食料自給率を上げ、食品ロスを減らすことにつながる事が分かる。	家庭科 社会
小6	・地域の野菜を使った献立を作成することができる。 ・朝ごはんに野菜を取り入れることができる。	家庭科
中学生	・1日に必要な野菜量を使った献立を作成することができる。 ・地域の野菜を使った献立を作成し調理することができる。 ・朝ごはんに野菜を取り入れることができる。	技術・家庭科 保健体育

表1 学年ごとの目指す姿

本務校を中心とした指導を実践することにし、指導時期や指導方法については各校の実情に合わせて行うことにした。

(2) 野菜の必要性を理解し自らの食事に取り入れることができる児童生徒を育成する指導の在り方

①野菜と健康や社会とのつながりが分かる指導

A 小学校では2年生を対象に、学級活動「野菜を好きになろう」を行った。野菜が体の中でどのような働きをするのかを伝えたり、1日に必要な野菜の実物の量を見せたりし、健康に生活するためには働きや量を考えて野菜を食べ

