

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では、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。しかし、学校給食での喫食の様子や残量調査の結果から、児童生徒の野菜摂取量は目標値に達していないと予測された。このことから、野菜摂取量不足の改善を目指して、令和5年度より本題材を設定し、野菜を活用した指導に取り組んでいる。

1年次は、野菜を使用した献立作成を工夫し、発達段階や学習内容と関連させた体系的な指導を行ってきたが、本務校で実施した6月と11月の残量調査では、副菜の残食率が4.2%から5.3%へと増加し、野菜を使用した料理の残量の減少につながっていないことが分かった。

そこで、2年次は、学級担任との連携をさらに深め、継続的な指導を行うことで、学校や家庭で積極的に野菜を食べることができる児童生徒の育成を目指し、研究を進めることにした。

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工夫

(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

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

昨年度本部会で交流した野菜を使用した料理を、計画的に継続して取り入れた。使用する野菜や味付け等を各施設の実態に合わせて調節し、より地域に沿った料理となるように工夫した。

②発達段階や学習内容と関連させた指導計画の工夫

昨年度設定した「学年ごとの目指す姿」や、各学校の食に関する指導の全体計画に沿った指導を行った。給食の時間には、2年生活科「やさいをそだてよう」や、5年社会科「わたしたちの生活と食料生産」等と関連させた内容を意図的に取り入れて話をした。その内容を、献立表や掲示資料ともつながりをもたせることで、知識を深めることができるようにした。

また、1日分の望ましい野菜の摂取量をプリントした指導用エプロンを作成し、毎日の給食の時間の指導に活用した。継続した指導を行うことにより、給食の野菜使用量を尋ねる等、量を意識して食べきる児童生徒の姿につながった。



(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

①野菜と健康や社会とのつながりが分かる指導
ア. 地域と連携した指導

J Aと連携し、「地元でとれる旬の野菜カレンダー」の活用や地元の生産者へ取材を行い、給食の時間や学級活動で児童生徒へ紹介した。自分たちが住んでいる町で育てられた野菜を食べていることや、生産者の野菜作りへの思いや苦労等を知り、その野菜が提供された日は、「これは〇〇さんが作ったものかな」等、興味をもって積極的に食べる姿が見られた。A中学校では、1月の全国学校給食週間中に、生産者を学校に招待し、交流の場をもつことができるように計画している。

イ. 委員会活動を活用した指導

B中学校では、野菜を使用した副菜の残食率が高いことから、給食委員会担当教諭と連携し、

委員会活動の時間に栄養教諭から生徒へ現状を伝え、自分たちができることについて考えさせた。副菜の残食率が高いという現状を食品ロスと関連させ、残食を減らすことができるよう、給食委員がパワーポイントを作成して、給食の時間に全校生徒へ働きかけた。生徒は、食べることが食品ロスを減らすことにつながることに気づき、副菜も残さず食べようとする姿につながった。

②知識を実践力へつなげることができる指導

小学校6年生を対象に、「家庭の食育マイスター」や岐阜県学校給食会主催の「私が考えた学校給食メニューコンクール」を活用した指導を行った。野菜についての知識を深めることができる段級表を作成したり、ICTを活用して地場産物の紹介を行ったりすることで、野菜の調理方法や地場産物の種類がわかるようにした。

さらに、給食主任や学級担任・家庭科担当教諭との連携を密にすることで、学級担任等から野菜の知識や大切さについての指導を行う機会が増加した。その結果、児童の野菜に対する知識が深まり、「私が考えた学校給食メニューコンクール」への応募率が37.1%と、昨年度より17.6ポイント増加した。今後、応募献立を給食へ積極的に取り入れることで、次年度に向けて取り組む児童の増加につなげていく。

③家庭と連携した指導

ア. 給食試食会等での講話

給食試食会や就学時健診での講話の際、野菜の必要性や野菜レシピ等の紹介を行った。1日分の望ましい野菜の量を見せたり、給食での使用量を伝えたりすることで、家庭での野菜摂取量が不足していることに気づき、積極的に野菜を使った料理を取り入れる意欲につながった。

イ. たよりの活用

献立表等、家庭へ配付するたよりに、野菜摂取の必要性や摂取量、野菜を使った給食や親子で作る料理のレシピを継続的に紹介した。

ウ. ワークシートの活用

今年度も小学校での学級活動を行う際のワークシートに保護者からのコメント欄を設け、児童を通して家庭へ働きかけた。「料理を頑張ろうと思います。」等、意識が高まったと思われる言葉がみられた。

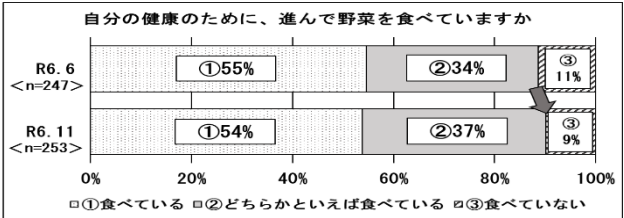


図1 野菜摂取量に関する意識調査（小学校）

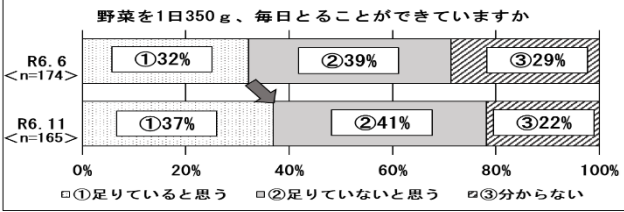


図2 野菜摂取量に関する意識調査（中学校）

令和5年6月	令和5年11月	令和6年6月	令和6年11月
4.2%	5.3%	5.3%	4.8%

表1 副菜の残食率の推移

5. 成果と課題

(1) 成果

①学級担任等と連携を図り、指導計画に沿って教科と関連させた指導を給食の時間等で継続的に行ったことで、野菜に関する知識や理解が深まり、野菜摂取量に関する意識の改善につながった。

②継続して家庭へ働きかけることで、食事に野菜を取り入れようとする家庭の意識が高まった。

(2) 課題

①野菜摂取量に関する意識は改善したが、副菜の残食率にあまり変化は見られなかった。同じ食材でも調理方法によって残食率が高くなることがあるため、今後も献立作成の工夫や知識理解が深まる指導を行い、改善につなげていく。

②継続的な指導を行うために、今後も本務校で学級担任等と連携を図った指導を行うとともに、兼務校でも同様に行えるよう連携していく。

③1日分の望ましい量の野菜を摂取している中学生の割合は増加したが、全体の37%にすぎない。野菜摂取量不足の改善につながるよう、体系的・継続的な指導を進めていく。

④野菜摂取量不足による肥満児の増加等が懸念されるため、個別指導にも重点を置き、学校医や養護教諭、保護者と連携しながら、個に寄り添った指導を充実させる。