

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、「1日あたりの野菜摂取量の平均値350g以上」を令和7年度までの目標値としている。しかし、学校給食での喫食の様子や残量調査から、児童生徒の野菜摂取量は目標値に達していないと予想された。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・2年次には、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。しかし、本務校で実施した残量調査結果から、副菜の残食率は増加しており、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、3年次は、引き続き献立作成の工夫を行うとともに、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ことができる児童生徒を育成することができるであろう。

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

1年次に本部会で交流した野菜を使用した料理を、今年度も継続して取り入れた。また、毎月19日の「食育の日」を中心に、地元でとれる様々な野菜を献立に使用するようにした。地元の食材の中には、児童生徒には馴染みのない野菜もあるため、人気メニューに使用したり、食べ慣れた料理・味付けにしたりすることで抵抗なく食べられるように工夫した。「食育の日」に取り入れた食材については、生産者や納品時の様子の写真を児童生徒に見せながら、生産者の苦労等について話すようにした。作ってくださった方や、食材のよさが分かることで、野菜を積極的に食べようとする姿や、苦手でも一口は食べようとする姿がみられた。

②発達段階や学習内容と関連させた指導計画の作成

1年次に設定した「学年ごとの目指す姿」に近づくよう、食に関する指導の全体計画に示した指導時期や指導方法、教材となる献立内容や使用食材等を見直し、指導を行った。

また、昨年度作成した、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、引き続き給食の時間の指導に活用した。毎回着用することで、「野菜を1日350g食べるって知っているよ」等と声をかけてくれる児童生徒が増え、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
ア. 教科と関連させた指導

小学校2年生生活科「やさいをそだてよう」と関連させた学級活動では、野菜の名前や、特徴、栄養だけでなく、1日分や1食分の望ましい野菜の摂取量について、実物の野菜を用いて、

指導を行った。指導後は、意欲的に苦手な野菜料理を食べようとしたり、野菜の摂取量を意識したりする姿がみられた。



また、中学校2年生家庭科「中学生に必要な栄養を満たす食事」では、夕食1食分の献立を立てる学習を行った。その際に、野菜を多く食べるための工夫や、野菜の中でも特に緑黄色野菜が不足しがちであることについて伝えた。その後、生徒が実際に献立作成を行う際には、彩りとして緑黄色野菜を加えたり、火を通してかさを減らしたりする等の工夫をして、野菜を積極的に取り入れようとする姿がみられた。

イ. 地場産物を活用した指導

自分が暮らす町や県について学習する小学校3・4年生社会科と関連させ、生産者へ取材を行い、地元でとれる野菜や生産者についてまとめ、掲示資料や、給食の時間の放送で紹介した。

②知識を実践力へつなげることができる指導

小学校6年生対象の「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」、中学生対象の「中学生学校給食選手権」を活用し指導を行った。

小学校6年生では、野菜についての知識を深められるよう、家庭での取組を示した段級表を用いて学級担任等と一緒に児童の実践を促した。学級担任等と連携を密に図ることで、学級担任等から児童へ指導を行う機会が増加した。その結果、児童は取組への意欲が高まり、継続した取り組みが行われるようになった。結果の一例として、「私が考えた学校給食メニューコンクール」への応募率が増加した。

令和5年度	令和6年度	令和7年度
19.5%	37.1%	38.2%

表1 私が考えた学校給食メニューコンクール
応募率の推移

中学校では、家庭科担当教諭や給食主任、栄養教諭等が応募を促したり、献立作成の相談を

栄養教諭等が行ったりしたことで、「中学生学校給食選手権」への応募校が増えた。今後、応募献立を給食へ取り入れることで、次年度以降の取り組みにつなげていきたい。

③家庭と連携した指導

ア. たよりの活用

献立表等、家庭へ配布するたよりに、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。年に2回発行している「えいようだより」には、二次元コードをのせてアンケートがとれるようにし、次号の内容に生かせるよう工夫を行った。

イ. ワークシートの活用

小学校で行う食に関する指導の際には、学級担任等から保護者に、食に関する指導の内容を知らせ、ワークシートなどに保護者からのコメントを記入してもらう等、児童の実践に各家庭の協力をいただいた。「おうちでもがんばって食べてたね。」「この頃食べようとかんばってるね。」

「おかあさんも、野菜料理がんばるね。」等、親子共に変容がうかがえるコメントがみられた。しかし、給食での野菜摂取においては、残量調査の結果に効果はみられなかった。

令和5年度		令和6年度		令和7年度	
6月	11月	6月	11月	6月	11月
4.2%	5.3%	5.3%	4.8%	6.3%	5.7%

表2 副菜の残食率の推移

5. 成果と課題

(1) 成果

目指す姿を明確にし、食に関する指導の全体計画を見直したことで、各学年の学習内容と関わりをもたせ、教材となる献立を用いて効果的な時期に指導することができた。そのため、野菜を摂取しようとする意欲がみられるようになった。

(2) 課題

指導直後は苦手な野菜の摂取へ導くことができたが、継続して野菜を摂取するには至らず、野菜料理の残食率の数値は改善されなかった。変容した姿が継続するためには、継続した指導が必要である。そのために、学級担任等と連携を図った指導を今後も行っていきたい。