

給食協会だより

令和6年 3月
公益財団法人
四日市市学校給食協会
Tel.325 - 7724 Fax325 - 7734

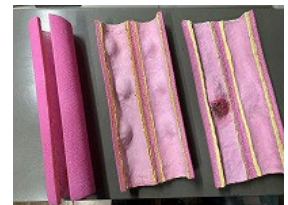
食育の支援—学校給食研究・研修会等助成事業

給食協会の主な事業には「安全・安心で良質な学校給食用物資の計画的発注と安定的供給」「食育の支援」「地産地消の推進」があります。「食育の支援」の学校給食研究・研修会等助成事業に本年度は小・中学校から30校申請をいただきました。その研究(研修)等の実践を一部紹介させていただきます。

【生活習慣病を予防しよう】(大谷台小学校6年生)

生活習慣病は、食事、運動、休養・睡眠など、主に生活行動が関係しておこる、日本人の死因の半数以上という病気です。大人に多い病気ではありますが、それを予防するには子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大切です。心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの生活習慣病は、塩分や脂肪分、糖分が原因となっていることを理解させ、正しい食習慣を身につけてほしいと考え、6年生対象の授業を行いました。

まず、保健の教科書「生活習慣病を予防するには、どうすればよいのでしょうか。」から、その病気の名前と死因として上位を占めていることを確認し、どんな生活習慣が良くないのか話し合いました。運動不足、飲酒、喫煙などと一緒に、食事の塩分、脂肪分、糖分のとりすぎは体に良くないことを知っている子どもは多かったです。生活習慣について10項目のアンケートに回答させ、いくつあてはまったかで病気のリスクの高さを伝え、自分事として考えられるような手段にしました。その時に、チューブや紙粘土で作成した3段階の血管の模型を使い、塩分等のとりすぎによって動脈硬化になり、さらに進行して生活習慣病になるしくみを説明しました。とりすぎが良くないことがわかったところで、1日にとるべき望ましい量について、給食の写真を見ながら指導しました。給食の塩分量について示し、その味つけについてどう感じているか聞き、脂肪分は食品の選び方で変わることと、魚の脂は体に良いことを伝えました。



〈血管の模型〉

また糖分は、間食でとっているであろう炭酸飲料を中心として実際に含まれる砂糖の量を見せ、わかりやすく説明し、清涼飲料水に含まれる砂糖の量の見方を伝えました。また野菜の100gは、白菜100gを千切りにしたものを二つ用意し、一方はゆかりあえに調理した形にして比較させました。葉物の野菜の特徴と、緑黄色野菜のよさも伝えました。

最後に、進んでとりたい食品について『まごわやさしい』の食品について考えさせました。給食時間の様子から、和食の献立で野菜や魚の苦手な子どもが多いですが、和食は比較的この食品を取り入れやすいことや、栄養バランスが良いことなどを押さえました。子どもたちのふりかえりから、「塩分、脂肪分、糖分のとりすぎは考えたこともなく、健康に良くないことがわかった。」や、「苦手である魚は家では食べようとは思わなかったが、頑張って食べたほうがいいと思った。野菜は食べれているのでこのまま続けようと思う。」など、自分の体なので生活習慣病にかからないように気をつけようとしている子どもが多かったです。大人になっていく子どもたちの環境や社会情勢の中で、その変化に対応して自分の健康を守るためにどのような生活習慣をすると良いかを考えられるようになってほしいと思いました。

【みえ地物一番～学校給食から学ぶ～】（笹川中学校2年生）

〈目的〉これまで本校担当栄養教諭による食育講座や教科授業の中で、「食事がこれからの身体をつくる＝食の大切さ」を学んできました。生徒たちに食に関する基礎知識に加え、生きる力としての実践力を身に付けさせるため、食品の選択・調理に視野を広げ、地産地消の意識が高まるよう取り組みを行いました。

〈方法〉4月から始まった給食の資料を活用し、三重県、特に地元の四日市市で生産されている食材について学習しました。さらに水沢緑茶に焦点を当て、お茶の栽培、緑茶の効能、料理としての活用法などの授業を通して、食を楽しむこと・豊かにすることを考えさせました。その後の調理実習では、水沢緑茶を使用してだんごを作ることになりました。水沢緑茶を五感で感じつつ、思考力や発想力、実践力を養うよう活動させました。



〈成果〉地場産物を知り、それらを活用した料理や調理方法の知識を深めるいい機会になったようでした。

「みえ地物一番」という言葉を生徒たちは、地域のスーパー、コンビニエンスストア、県が行うキャンペーンやポスターほか、これまで様々な場面で見聞きしてきました。しかし、地域の農産物には実際にどのようなものがあり、それらがどのように生産・流通・消費されているのか、給食を含め目の前に並ぶ料理にどれほど地物が使われているのかなど、それほど関心はなく知識として十分でもありませんでした。取り組み実践後は、格段に食に関して関心の高まりを感じました。住んでいる地域により一層興味関心を持ち、地物をもっと「知りたい」、活用して料理を「作りたい」と、地産地消に貢献したいという声を多く聞くことができ、郷土愛を育むことにもつながりました。日々の給食に対してより高い関心を持ち、「給食だより」や「給食予定献立表」を読み込むことができるようになりました。「みえ地物一番給食の日」の献立に使われる食材も気に掛けるようになったことも成果と感じました。

〈今後に向けて〉3年に及んだコロナ禍の影響で一段と生活体験が不足している生徒たちが、将来健康的で自立した食生活を送るために、基礎的知識を身につける授業だけではなく、調理実習などもっと多くの調理経験をさせて実践力を付けさせたいと考えます。生徒たちが十分な体験・経験できる機会を学校で提供できるよう、ハード面、ソフト面、両面の充実が求められていると感じます。

来年度も学校給食研究・研修会等助成事業をはじめ、食育の支援に取り組んでいきます。現在、食育推進図書やフードモデルなどの購入も進めています。購入した教材等はその都度給食協会のHP (<https://www.yk-kyusyoku-kyoukai.com/>) で紹介していきますので、是非ともご活用ください。

お知らせ

給食協会のHPの「各種様式・事務文書」には、「食数報告書」等、小学校の給食事務文書の令和6年度の様式が入っています。ユーザー名、パスワードの入力なしでダウンロードしていただけるようになりました。

