

平成23年3月発行

食育 づくり

No.2

栄養教諭を中核とした
食育推進事業

下野市では、平成22年度「栄養教諭を中核とした食育推進事業」（文部科学省委託）を受け食育推進に取り組んでまいりました。

本号では、この事業で取り組んだ市の学校給食や児童生徒への食育推進の様子をまとめてご紹介します。

下野市教育委員会

学校給食における「食物アレルギー対応」

アレルギー調査を実施し、児童生徒の食物アレルギーの実態を把握することで、一人一人が安心して学校生活を送れる環境づくりを目指しています。

アレルギー講演会

日程・会場 11月9日(火) 下野市立国分寺中学校
講演・講師「学校給食と食物アレルギー」
岡田医院院長・医学博士 岡田正資氏

・総合的な学習の時間に、次代を担う中学生がすこやかに生きるためにアレルギー予防医学の歴史や免疫についてわかりやすく、丁寧に教えていただきました。

11月11日(木) 下野市立祇園小学校
下野市立石橋小学校

講演・講師「学校や保育園で食物アレルギーに出会うとき」
グリムこどもクリニック院長・医学博士 福田典正氏

・アレルギーをもつ児童だけではなく、いつ起きるかわからない食物アレルギーに関する正しい知識やその対応について、詳しく教えていただきました。

家庭での食育への意識を高めるために

○親子料理教室

日程・会場 7月21日〔水〕下野市立祇園小学校
8月4日〔水〕下野市立国分寺中学校

献立名・下野米の美味しいご飯・下野豚の甘辛焼
・下野市名産かんぴょうとアスパラのゴママヨサラダ
・下野市産とれたて野菜の簡単漬け
・下野市産とれたて野菜のうまうま汁
・下野市産西瓜

夏休みに、親子で楽しくつくりました。

下野市産の新鮮な野菜や豚肉をつかい、生産者を迎えて、おいしくいただきました。

○郷土料理教室

日程・会場 12月27日〔月〕下野市立石橋中学校
下野市立国分寺小学校
12月28日〔火〕下野市立祇園小学校

献立名・赤飯
・先人の知恵が生んだしもつかれ
・下野市名産のかんぴょうのかきたま汁
郷土料理である「しもつかれ」をつくることによって地域理解や郷土の食文化への関心を高めました。
食生活改善推進協議会のヘルスメイトの見守るなか、初めての鬼おろし体験に親子で熱心に取り組みました。



◎学校給食のしもつかれ

材料(4人分)
大根 250g(半分)
人参 100g(1本)
油揚げ 24g(2枚)
炒り大豆 36g(ひとつかみ)
酒粕 10g(お好みで調整)
塩鮭の身 120g
頭のだし汁 600ml
塩・しょうゆ・砂糖・酒(適宜)



◎作り方

- ① 鮭の頭と水でだしをとる。
- ② 油揚げは短冊に切って油抜きをする。
- ③ 鬼おろしで大根・人参をおろし、①のだし汁に②、炒り大豆、酒粕をいっしょに入れて煮る。(弱火で30分)
*大豆がやわらかくなるのが目安
- ④ ③が煮えたら、調味料で味を整える。

食に関する授業

食生活に関するアンケート調査の結果から児童生徒の栄養のバランスを考えた食事の摂り方に課題がみられました。そこで1年生には、給食に使われている野菜を教材とし、興味関心をもたせました。5年生は自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をするための意欲を高めました。中学校では各校の特色を生かして、栄養素の働きやバランスのよい食事について学びました。授業後その内容を家庭にお知らせすることにより、学校と家庭の連携を図りました。

1年生「やさいだいすき」



・わかりやすい教材を活用し、野菜の働きを学びました。毎日の給食にいろいろな食材が使われていることに興味をもち、野菜を進んで食べようという気持ちが育ちました。

5年生「どんな食べ方がいいのかな」



・栄養のバランスのとれた食事をしていこうという食の自己管理能力を高めるためにペーパーバイキングを行いました。

実践の場でもある、宿泊学習のバイキング形式の食事は子どもたちの楽しみの一つです。主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事をしようと考えながら選んで食べることができました。

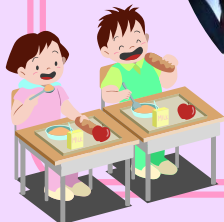
《保護者の感想から》

・主食・主菜・副菜。娘は初めてこの言葉を理解できたと思います。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、少しは考えて食事をしてくれるようになると嬉しいです。12月の宿泊学習ではどんな選び方をするのでしょうか。楽しみです。帰ってきたら聞いてみようと思います。

中学校の食育 「栄養素のはたらき」

・栄養素の働きについて、給食の献立などを例にして、バランスよく食べることの大切さを学びました。グループ活動を活発に行い意見交換がされていました。

・自分自身で1食分の食事を作るための献立をたてることで、栄養のバランスのとれた食事の大切さを学びました。



授業に生かせる教材CD

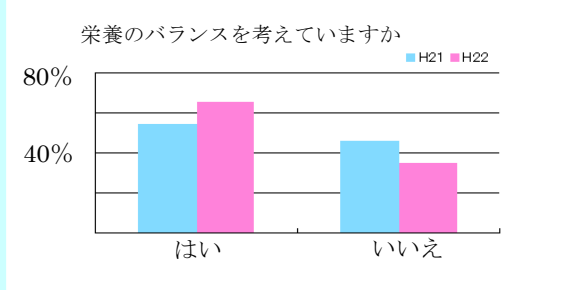
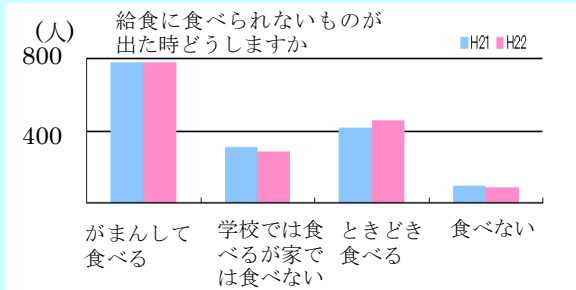
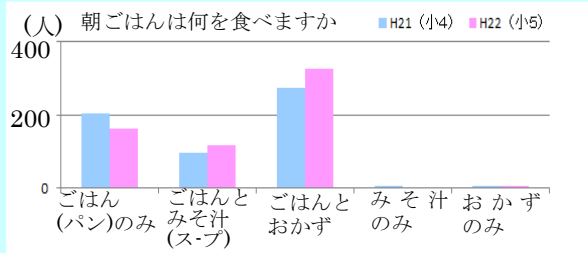
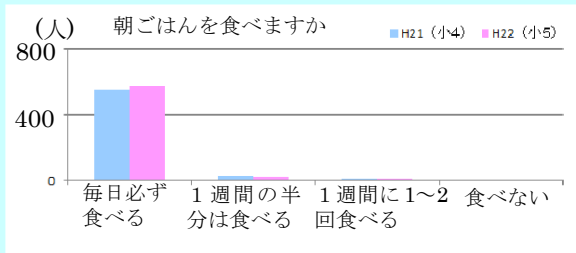
・かんぴょう、ごぼう、アスパラガス、ちぢみほうれん草などの生産者に取材し、下野市の地場産物の理解を深めるために、CD教材を作成しました。

・作物の生育の様子や給食のレシピも載せました。校内の活動で幅広く活用していきます。



「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の成果と課題

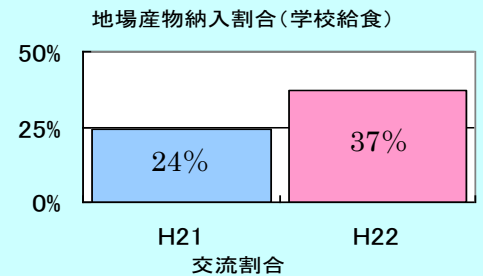
- ・栄養教諭・学校栄養職員による食育授業によりその後の児童の食に対する意識の高まりが、授業後のワークシートなどから、家庭や学校で共に見られました。
- ・食生活アンケートの結果からは、栄養のバランスを考えて食べるようにしている人や、朝ごはん主食とおかずのそろったものを食べる人が増えるなど保護者にも食に対する意識の向上が見られました。



- ・毎月18日を「しもつけいっぱいデー」とし、地産地消を推進してきました。その結果学校給食への地場産物の納入率が向上し、たくさんの下野市産の農作物を子どもたちに伝えることができました。親子料理教室・郷土料理教室を通して児童・生徒・保護者の地場産物や食文化への関心が高まりました。

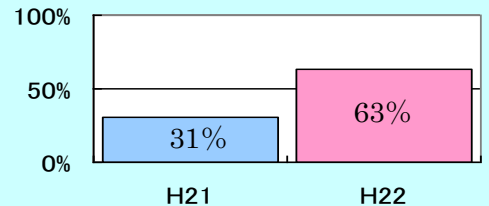
☆ 地場産物納入割合（学校給食）

学校給食への地場産物の納入割合を事業前と事業後で比較しました。食育の推進を進めることにより13ポイント向上しました。



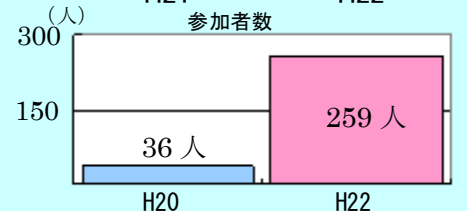
☆ 地域の生産者及び郷土料理づくりを得意とする方との交流

児童生徒の食に対する意識を高めるため地域の生産者・郷土料理関係者と児童・生徒の交流の促進をはかり事業前の倍以上の結果を得ました。



☆ 親子又は家族での料理教室の開催

ご家庭での食に対する意識を高めるため、親子・家族での料理教室を積極的に開催しました。結果として、参加者を増やしました。



—おわりに—

1年間の食育推進事業を通し、「食」の大切さ、「食」の豊かさ、「食」の奥深さ、「食」の楽しさを改めて実感することができました。学校給食を出発点とした「栄養教諭を中核とした食育推進事業」ですが、保護者の皆様はもちろんのこと、多方面の方々にご理解とご協力をいただきました。皆様とのつながりを今後も大切にし、未来を担う下野市の子どもたちが、生涯にわたって健康に過ごしていけるよう力を尽くしていきたいと思っております。改めて携わっていただいた皆様に感謝申し上げますと共に、今後のご協力をお願いいたします。