

【主題】『学校』・『家庭』・『地域』との連携した食育の推進に向けて

【副題】仙台市初の男性栄養教諭としてのチャレンジ（1）

【学校・団体名】仙台市立高砂小学校

【役職名・氏名】栄養教諭 千葉 慎太郎

1. 実態

（1）栄養教諭としての思い

私は小さい頃からスポーツと関わり、体づくりや精神面の安定には食事が重要であることを体感してきた。仙台市の教育活動の指針として『健やかな体の育成』が掲げられている。その実現のため、食育や体力向上、心身の健康の保持増進などについて、児童生徒の手助けをしたい。最終的に、食を楽しむ児童生徒を一人でも多くしたい。また、心も体もたくましく、健康に成長していくように、仙台市初の男性栄養教諭として自分の経験を生かしながら、様々な実践をしていきたい。

（2）本校の課題

これまで、高砂小学校の歴代の栄養教諭・学校栄養職員の尽力により、食に興味を持っている児童が多く、家庭・地域からもおいしい給食だと評判になっている。

一方で、新型コロナウイルスの影響による行動制限中と制限緩和後の本校の残食率の推移を見ると、微量だが年々増加傾向にあることが分かった。

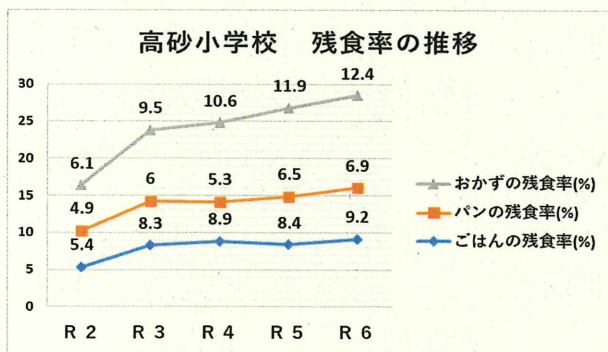


図1 高砂小学校の残食率の推移（R2～6，6月）

（3）改善に向けて

給食費の価格改定による使用食材料量、供食量の増加、グループ喫食の制限、家庭での食生活習慣の乱れなど、残食率が高くなった要因は様々想定される。

現状改善のため、食に関する指導の充実や給食の献立の見直しはもちろん、生活環境全体にも目を向ける必要があり、学校だけの取組では限界があると感じた。そこで、改めて学校・家庭・地域との連携を図り、児童だけでなく、保護者も含めて食に関する意識を高める必要があること、給食の残食率だけでなく、マナー

や食習慣などの向上を目指す必要があると考えた。

2. 研究の視点

（1）学校（校内の取組）

児童の成長に欠かすことのできない栄養価を満たすこと、また、給食を生きた教材として使用するため、献立の充実化を図る。児童がより食に興味関心を持てるような食に関する指導ができるよう、内容の精選や工夫をする。

（2）家庭（家庭との連携）

朝食摂取の重要性や野菜の栄養、校内で取組んだ食育活動の報告、人気のあるメニューのレシピ発行など情報発信をする。また、紙ベースでの発行だけではなく、ホームページ上に掲載するなど、情報共有の機会の工夫もする。

（3）地域（関係機関との連携）

地場産物の活用や郷土料理の使用など、食文化・伝統の継承を行う。学校保健委員会など、児童がより健やかに成長できるように地域を巻き込み、食育活動につなげる体制を作る。

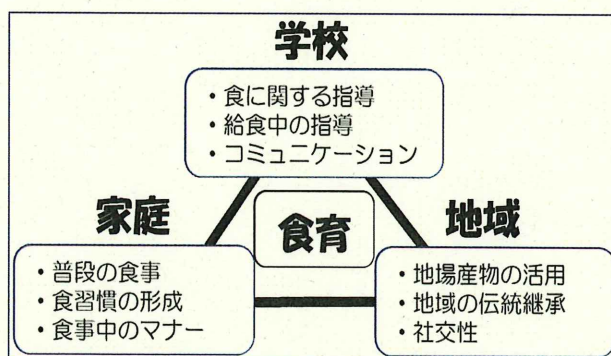


図2 学校・家庭・地域と食育の位置付け（イメージ図）

3. 実際の取組

（1）学校（校内の取組）

①献立の充実

可能な限り、主食・主菜・副菜・汁物の4つが揃うようにし、いつでも食に関する指導や給食を教材にした指導ができるようにしている。また、食に興味関心を持つための工夫として、型抜きした野菜を「ラッキー野菜」として提供している。ラッキー野菜を探すことで料理にどんな食材が使われているのか確認の機会

になること、一度に大量に口に詰め込むのを防ぐ効果も出ている。野菜を苦手としている児童もこれをきっかけに食べるようになったという声が挙がっている。

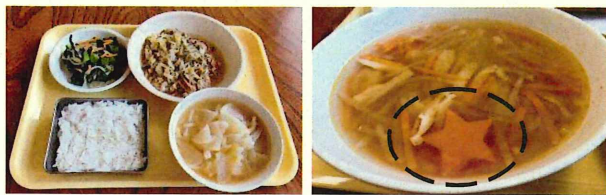


図2 提供献立例

図3 ラッキー人參

②食に関する指導

食に関する年間指導計画に基づき、必要に応じて、担任と栄養教諭がT T形式で食に関する指導を行っている。体づくりや旬の食材について、また、養護教諭とも連携し、歯科指導における食生活での注意点を指導するなど要望に合わせて実施している。



図4 6年生への食に関する指導

③給食委員会での活動

給食の栄養バランスが良いこと、牛乳の魅力についてなど、全校児童に向けて、給食について知ってほしい情報発信を行っている。また、栄養黒板の管理や下膳作業の手伝いなど、精力的に取り組んでいる。



図5 給食委員会の活動の様子

④ひとくちメモ

使用食材、料理の由来、魚の生態、苦労した点など、その日の給食で注目してほしい内容を短くまとめ、各学級で担任または代表児童が読み上げている。

⑤給食室からのおたより

郷土料理や人気メニューが給食室でどのように作られているか、旬の果物など、その日の給食で伝えたい

内容があった場合に一口メモとは別に発行している。

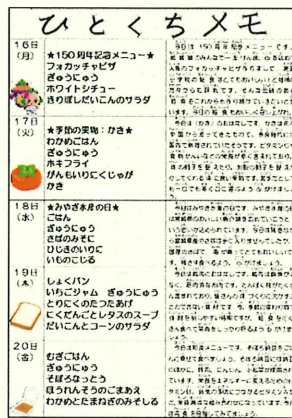


図5 一口メモ



図6 給食室からのお便り

⑥給食時間の教室巡回

毎回、給食時には栄養教諭が教室巡回し、配膳の様子や児童がどのように喫食しているのか、不備はないかなど確認をしている。箸の持ち方や座り方、お皿やお碗を持って食べるなど、個人的に指導が必要な児童にも声がけをしている。

(2) 家庭 (家庭との連携)

①給食だよりの発行

おおよそ月に一度のペースで家庭に向けて発行している。旬の食材を使用した献立の紹介や水分補給の重要性、体づくりに必要な栄養について情報発信している。また、給食関連の連絡事項があれば掲載し、家庭に呼びかけを行った。



図7 給食だよりの発行



図8 人気レシピの発行(例)

②給食試食会 (全学年対象)

1から6年生の全保護者を対象とし、令和6年6月から10月の間に実施することとした。内容として、校長・教頭からの挨拶、栄養教諭の講話、給食試食、アンケート調査、最後に児童の喫食、下膳の様子を參觀してもらった。各学年の役員さんに進行をお願いした。小学生の頃に自分が好きだった、給食や実際に児童と同じものを食べてみての感想をインタビューするなど、ランチミーティングのように和気あいあいとし

た空気で情報交換が行われていた。



図9 栄養教諭の講話の様子



図10 保護者が給食を受け取る様子



図11 給食参観の様子

(3) 地域（関係機関との連携）

①地場産物や郷土料理の提供

月に1～2品目は宮城県の郷土料理を入れるよう献立を考えている。指定して宮城県産のものや仙台市産のものを購入する場合があるが、物価の高騰、天候による不揃いなど使用が難しいこともある。

提供実績のある県・市内産野菜と郷土料理	
宮城県・ 仙台市産の野菜	郷土料理
小松菜 ほうれん草 キャベツ 白菜 大根	温麺汁 はっと汁 笹かまぼこの南部揚げ 油麩丼 おくずかけ

②学校保健員会

本校の保健・体育・食育に関する児童の実態を学校医、学校薬剤師、PTA会長、役員の方々と共有した。今年度は協議として、試食会で実施したアンケート結果の報告、喫食方法についての確認など、食に関する内容を多く取り上げた。教員・保護者としての意見、医師の専門的な見解など、学校・家庭・地域の三者間で意見交換が行った。



図12 令和6年度学校保健委員会の様子

4. 成果と課題

視点

(1) 学校（校内の取組）

①成果：児童と栄養教諭とのレポート形成

毎日教室巡回を行い、児童の様子を見て声がけすることで児童が栄養教諭を認知してくれるようになった。また、マナーについてもその場で直接指導することができるので、姿勢やお皿やお碗を持って食べるなど、少しずつではあるが改善されている。

○教室巡回や校内で会った時の児童からの声

- ・「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう。」
- ・「この野菜、苦手だけど頑張って食べるね!」
- ・「おいしいからもっと量を増やしてほしい。」
- ・「この料理のレシピ教えてください!」



図13 給食時間の様子

②課題：食に関する指導の計画性と焦点化

昨年度、食に関する指導の全体計画はあるものの、計画的に実施することができなかった。今後は児童の実態に基づいた無理のない計画の立案、どのような指導が求められているのかを担任と連携し、焦点化すること、また深めていく必要がある。

(2) 家庭（家庭との連携）

①成果：試食会のアンケート結果（1・2学年対象）

試食会の際に実施したアンケートにおいて、保護者からの感想を見てみると、子供との共通の話題作りや安心感・感謝、食に関するモチベーションの高まりなど、ポジティブな意見が挙がっていた。

○試食会を終えた保護者の感想

- ・「普段、子供が話している給食を実際に食べることができてうれしい」
- ・「子供がおいしいと言っている理由がわかった」
- ・「給食のおかげで苦手だった野菜をおかわりするようになった」
- ・「家庭での会話のきっかけになる」
- ・「衛生面についても徹底しており安心できる」
- ・「色々な工夫がされていてありがたい」

②課題：給食の供食量と喫食時間について

児童が時間内に喫食できないという意見もあった。小食傾向の児童がいるか学級ごとに調査を行い、推定平均必要量や家庭での食生活状況などを整理したい。適切な供食量かどうかを確認し、栄養的不足がなければ十分な喫食時間の確保など段階に応じて対応する必要がある。



図14 苦手なものを減らしている児童

(3) 地域（関係機関との連携）

①成果：学校保健委員会での意見交換

食生活習慣や今後の食育について、保護者の視点、専門家の視点での意見を聞くことができた。新たな視点が示唆され、今後の取組の方向性が確認できた。

保護者の視点

- ・『不足しがちな栄養が豊富な給食だからしっかり食べなさいとずっと家庭で言わなければいけない』
- ・『給食時間がつまらないとうちの子が言っている』
- ・『大人でも喋らず喫食するのは難しいのだから、子供たちはもっと難しいはずだ』
- ・『前を向いて食べるのも限界ではないか』

学校医の視点

- ・『まずはマスク外す指導も必要なのではないか』

②課題：地場産物や郷土料理の提供

地場産物や郷土料理について、一口メモや給食室からのおたよりで児童に示している。しかし、教科と関連した指導が計画的にできておらず、児童の興味関心が十分に高まらずにいる。また、郷土料理には野菜やきのこが多く使われるがそれらを苦手としている児童が多いため残食につながっているとも考えられる。引き続き、地場産物や郷土料理の魅力や伝統の継承の重要性など、指導内容の工夫、検討を行いたい。



図15 学校保健委員会で見聞交換を行っている様子

5. 今後に向けて

(1) 栄養教諭として（食育の見える化）

残食率をより減らすために、給食メニューの充実や、提供する献立にきちんと意味を持たせ、丁寧に指導することを心がけたい。児童に対して、給食室でどのように給食が作られるのか、保護者に対しては学校でどんな食育活動をしているのか、児童の給食時間の様子はどうかなど、『食育の見える化』をしていきたい。何より、給食時間がより楽しくなるような児童の心に響く指導を実践し、食が進むような仕掛け作りをしたい。

(2) 学校として（給食スタンダードの充実）

各クラスでの給食指導についてのルール設定、さらに本校の給食スタンダードをより充実させるための見直しを行いたい。今後は給食時間の更なる充実のため、グループ喫食導入の必要性も出てきた。月に一度の『食育の日』や『みやぎ水産の日』、行事前に団結を深めるタイミングで実施するなど慎重に進めていきたい。

(3) 三者間との連携（児童のためにスクラムを組む）

今回、給食試食会や学校保健委員会を通して校外から様々な意見を聞くことができた。また、給食が児童・家庭に及ぼす影響が非常に大きいことであると改めて感じる事ができた。今後も継続し、三者間で情報共有・発信ができる体制づくりを行うこと、そして、すべては児童のために、家庭・地域に寄り添いながらスクラムを組み、高砂小学校の食育活動が発展できるように努めたい。

6. おわりに（チーム高砂を目指して）

昨年度の1年間は本校での課題や児童の実態を観察することが精一杯であった。また、栄養教諭は一人職であるが決して1人では仕事が成立しないことを改めて知り、体感することができた。管理職をはじめ、担任、養護教諭、事務、用務員、調理員、給食パートなど、教職員が『チーム高砂』として稼働できるよう、栄養教諭としてコーディネートをし、学校全体で残食率低下に向けて取組める体制づくりをしていきたい。児童の実態を自分の目でしっかり確認をし、児童に寄り添うことができること、児童が楽しく給食を食べ、最終的に残食率を低下させるため、今後も尽力したい。

7. 参考文献

- 1) 令和6年度杜の都の学校教育P5, 17, 18
(令和6年3月 仙台市教育委員会)
- 2) 令和5年度 健康実態調査報告書
(令和6年3月 仙台市教育委員会)