

◇京都女子学園における食育活動 ― 附小ランチ ―

[京都女子大学附属小学校ランチ（附小ランチ）の目的と概要]

京都女子大学附属小学校（附小）の食育ランチ（附小ランチ）は、小大連携で平成18年度より開始された。京都女子学園内における食育活動として8年、栄養クリニックの事業になってからも6年が経過した。次年度より、附属小学校では給食が導入されるため、従来の年間5回実施していた附小ランチは今年度が最後となる。これまでの8年間を振り返りながら、報告としたい。

附小ランチは、第一に、京都女子学園内の附属小学校の児童及び保護者への食育、第二に食物栄養学科をはじめとする学生への実践栄養教育、を目的として開始した。

第一の目的達成のため、附小の教育目標、健康教育の目標及び児童の実態調査を基に、「附小における食の指導に係る全体計画」を作成し、附小ランチタイム及び教室での食育テーマを設定し、年間5期の食育テーマに基づき学生リーダー達が「生きた教材」である献立を作成し、食育を実施してきた。p.26、27に示す表に、平成25年度の第Ⅰ期～第Ⅴ期までの食育のテーマ、献立、媒体などの写真、使用している食材の産地、食育の視点などをまとめた。

[生きた教材である献立の作成と食育のねらい]

平成25年12月4日に「和食（日本人の伝統的な食文化）」がユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食」が注目されている。附小ランチでは、従前より日本型食生活（主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスのよい食事）や京の食文化について、指導してきた。昨年度は、「和食」の無形文化遺産登録を目指していることから、大テーマを「WASHOKUを味わって食べよう！」としたが、今年度は、冒頭に述べたように附小ランチ最後の年として、京都市の新京（みやこ）食育推進プラン「五つの京（きょう）食」（今日食・協食・響食・郷食・共食）をテーマとした。

献立は、毎回学生リーダーが「生きた教材」となるよう作成し、食育内容も、文部科学省の6つの食育の視点を考慮して、早寝早起き朝ご飯など生活リズムや、食事のバランス（日本型食生活、三色食品群）、地産地消、京野菜、食文化などに加え、味覚教育、豊かな人間性に重点を置いた指導を行ってきた。献立作成には、栄養価（文部科学省学校給食摂取基準）、食品の安全性なども考慮し、また、三大アレルゲン（卵、牛乳、小麦粉）は使用せず、他のアレルゲンがある児童には可能な限り対応するように心がけてきた。このような厳しい条件の下での献立作成は、学生には至難の業であった。年間5回で概ね季節が同じ時期になり、食材や調理方法が重複してくるためである。歴代の献立と重複せず、さらにおいしく、児童に喜んで貰える献立を作成するために、指導教員と何度も話し合いをしながら、学生は家でも試作を繰り返し、献立案が出来上がる。最終的には、附小ランチ献立検討委員会にて、試食会を開催し、食育の狙いや栄養バランス、食品の安全性なども検討し、実施となる。

平成25年度の委員会メンバーは、附小の食育プロジェクト（長江教頭、酒井教諭、岡坂養

護教諭)、学生ボランティアリーダー(池野里佳、板倉美佳、岩田美喜子、小山愛子、松田祐美)と栄養クリニック指導教員(中山)及び、調理委託の不二家商事(吉田、小西、丸岡)である。

[味覚食育の試み]

平成22年度より味覚教育を目的とし、味わう食育の試みを行ってきた。ランチを食べて味わうことにより五感を活用した食育が可能となる。この4年間、和食の基本だしの旨味や食感、おいしさについて学んだ後、ランチの会食中に各テーブルで楽しく話し合い、食後に代表が探偵帽をかぶって、「何がどうおいしかったか」について発表などを行ってきた(写真)。

味覚教育の目的を考慮し、献立もだしを基本に、単に狭義の味覚(五味)だけでなく、苦味、渋味、食感、香り、色彩などをバランス良く組み合わせるよう工夫し、また、ランチタイムにはよく噛み、味わって食べること、コミュニケーション能力の向上、表現力の育成にもつながるように配慮している。附小は国語力にも力を入れていることもあり、附小ランチの体験や食の知識も増え、児童の感性や表現力の育成にもつながっている。

第Ⅳ期の主菜「秋刀魚の蓑揚げ」は、にんじんを細く切り、衣として蓑笠のように付け、カレーで魚臭さを取るように工夫したもので、最もお好みの料理を選んで貰った結果、低学年から高学年まで一番人気であり、おいしさの表現から味覚と触覚が好まれていることが示唆された。

附小ランチ開始直後は、苦手な魚や野菜類などを食べて欲しいと意図的に使用したため、残菜が多かったが、現在では児童の偏食改善が見られ、完食を目指すようになっている。

[学生ボランティアの活動]

附小ランチの第二の目的である、学生の実践栄養教育も成果を上げてきた。学生リーダーが中心となり、年間延べ300人のボランティアの募集・割り当、食育の指導・助言など、指導体制も整ってきた。ボランティアを通じて、教諭と栄養教諭の連携による食育のあり方、児童とのコミュニケーション、食に関する知識など、食育実践力向上、また、栄養教諭などや幼稚園・保育園の管理栄養士、養護教諭として採用される者も増え、一定の教育効果が見られている。

以上、次年度から附小は学校給食を導入する。8年間附小ランチで築いてきた学園内の食育や得られた成果を生かして、次年度より年間180回の給食を生きた教材として、児童や学生により良い食育、教育効果を上げていけるよう、新たな気持ちで取り組んで行きたいと思う次第である。

この場をお借りしてボランティア学生諸姉、関係各位に深謝申し上げます。(中山玲子)



味わおう!伝えよう!おいしさ
★わくわくグルメ探偵 発表風景

平成25年度附小ランチ 第Ⅰ期～第Ⅴ期の食育テーマと献立

期 間		第Ⅰ期	第Ⅱ期	
		平成25年 6月17日(月)～7月2日(火)	平成25年 9月9日(月)～10月3日(木)	
献	テ ー マ	初夏を味わって みんなで楽しく食べよう！	栄養たっぷり!! お月見ランチ	
	主 食	ほたるごはん	鮭ときのこの炊き込みご飯	
	主 菜	鱈のたっぷり野菜あんかけ	ごま香る鯛の蒲焼き	
	副 菜	夏野菜の仲良し煮込み	ころころ小芋と野菜のあんかけ	
	副 々 菜	ブロッコリーのおかか和え	蓮根と水菜のシャキシャキごま酢和え	
	汁 物	七夕お吸い物	さつま芋の満月味噌汁	
	デ ザ ー ト	ごまプリン	かぼちゃのいとこ煮風お月見団子	
立	イ メ ー ジ			
	三色食品群			
黄	脂 肪	油・ごま	油・ごま	
	炭水化物	米・片栗粉・とうもろこし・ビーファン	米・里芋・さつま芋・白玉だんご・片栗粉・砂糖・小豆	
	赤	たんぱく質	鱈・豆乳・湯葉・白味噌	鯛・鮭フレーク・油揚げ・厚揚げ・白味噌
		無機質	ひじき・寒天	昆布
緑	ビタミンC	なす・たまねぎ・えのきたけ・枝豆・ブロッコリー	しいたけ・ぶなしめじ・れんこん・切り干し大根・しょうが	
	カロテン	万願寺とうがらし・オクラ・パプリカ(赤・黄)・人参・かぼちゃ・ミニトマト	伏見とうがらし・水菜・人参・小松菜・かぼちゃ・葉ねぎ	
使用した京野菜・地場産物(産地名)		万願寺とうがらし(京都市南区上鳥羽産)	伏見とうがらし(京都市伏見区産) 小松菜(同市右京区嵯峨産) 葉ねぎ(同市南区上鳥羽産)	
食	イ メ ー ジ			
	視 育 点	食事の重要性	会食を楽しむ。	会食を楽しむ。
		心身の健康	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。
		食品を選択する力	三色食品群について知る。	三色食品群について知り、食材を分類できる。
		感謝の心	旬の食材を知り、季節の訪れと四季の恵みを感じる。	旬の食材を知る。好き嫌いせずに食べる。
		社会性	マナーを守って楽しく会食する。	食事の準備・後片付けを協力して行う。食器の並べ方や箸の使い方につける。仲間との会食を楽しむ。
		食文化	京野菜や京都の食材を味わって食べる。	秋の風習「お月見」について学ぶ。和食の世界無形文化遺産登録について学ぶ。

第Ⅲ期	第Ⅳ期	第Ⅴ期
平成25年10月7日(月)～10月23日(水)	平成25年11月7日(木)～11月25日(月)	平成26年2月12日(水)～3月3日(月)
秋をたっぷり味わおう！ 紅葉ランチ	味わおう！伝えよう！おいしさ★ わくわくグルメ探偵	春の訪れ☆感謝していただく！ 卒業お祝いランチ
もっちり紅葉くりご飯	かぶの菜飯	卒業のお祝い丹波黒豆と古代赤米のおこわ
ささみのサクサク竜田揚げ	秋刀魚の蓑揚げ	春色のれんこんはさみ揚げ
秋のうま味たっぷりたいたん	柚子香る初雪サラダ	菜の花畑の彩り白和え
さつまいものきんぴら炒め	じゃがいもの彩り和え	春野菜の和風カレー炒め
彩り具だくさんみそ汁	かぶの沢煮汁	春を感じるお吸い物
さっぱり柚子はちみつゼリー	黒糖クルミ餅	いちごの福々もち
油・ごま 米・もち米・ぶぶあられ・くり・さつま芋・片栗粉・砂糖・はちみつ	油・ごま・クルミ 米・じゃがいも・白玉粉・片栗粉・砂糖・黒糖	油・ごま 米・もち米・赤米・じゃがいも・片栗粉・砂糖
鶏のささみ・油揚げ・凍り豆腐・米味噌・淡色辛味噌	秋刀魚・木綿豆腐・白味噌・豆乳・きな粉・かつお節・手鞠麩	鶏ひき肉・黒豆・木綿豆腐・油揚げ・味噌・豆乳
昆布・寒天	切り昆布・しらす干し・青のり	ひじき
枝豆・しめじ・れんこん・しょうが・さやいんげん・りんご・ゆず皮・ゆず果汁	かぶ・かぶの葉・れんこん・玉ねぎ・しょうが・ぶなしめじ・柚子	れんこん・コーン・菜花・筍・いちご
壬生菜・小松菜・人参・赤パプリカ・人参ジュース・かぼちゃ	人参・三つ葉・パプリカ(赤・黄)・かぼちゃ・春菊・菊花	金時人参・グリーンピース・水菜・アスパラガス・赤ピーマン
小松菜(京都市右京区嵯峨産) 壬生菜(同市南区上鳥羽産)	小松菜(京都市右京区嵯峨産) かぶ(同市北区上賀茂産)	金時人参(京都市北区上賀茂産) 水菜(同市南区上鳥羽産) 菜の花(同市南区上鳥羽産) もち米(附小児童が栽培・収穫)
会食を楽しむ。	会食を楽しむ。五感を使って味わって食べる。	会食を楽しむ。
色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バランスの良い食事の大切さを知る。
三色食品群について知り、食材を分類できる。秋が旬の食材に触れ、日本の四季の恵みを感じながら食べる。	三色食品群について知り、食材を分類できる。	春が旬の食材を味わって食べる。
旬の食材を知る。好き嫌いせずに食べる。おぼんざいについて学ぶ。	食べ物や色々な人に感謝しながら味わって食べる。	食べ物や色々な人に感謝しながら、味わって食べる。
食事の準備・後片付けを協力して行う。食器の並べ方や箸の使い方に気をつける。仲間との会食を楽しむ。	食事の準備・後片付けを協力して行う。自身が感じた味や食感を言葉で表現できる。マナーを守って会食を楽しもう。	マナーを守って楽しく会食する。
秋の風習「竜田揚げ」について学ぶ。	「うまみ」について学び、五味を知る。だしとうまみを知る。	日本の季節や行事にちなんだ料理、お赤飯のルーツを知る。