

◇京都女子学園における食育活動——附小ランチ——

栄養クリニックでは、京都女子学園内における食育活動として、京都女子大学附属小学校のランチ（附小ランチ）の運営にも関わっている。平成22年度の活動報告を以下にまとめた。

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

附小ランチの目的は、第1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である。

附小ランチタイム及び教室での食育を核とし、附小の教育目標、健康教育の目標、児童の実態を基に、平成22年度「附小における食の指導に係る全体計画」を作成した。食育のテーマに基づき学生に「生きた教材」である献立を作成してもらい、附小（翁長教頭、多川教諭、岡坂養護教諭他）と、栄養クリニック指導教員（中山）及び学生ボランティアリーダー、調理を委託している不二家商事のスタッフより構成される附小ランチ献立検討委員会を開催し、食育の狙いや栄養バランス、食品の安全性等も検討し、実施している。表に、平成22年度の第Ⅰ期から第Ⅴ期までの食育のテーマ、献立、媒体等の写真、食育の視点等をまとめた。

今年度は附小ランチが開始されて5年目ということもあり、食育内容も、従来の早寝早起き朝ごはんなど生活リズムや、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、食文化等の他、豊かな人間性に重点を置いた指導を行った。楽しく会食しながら食べる、作り手の思いを知り、感謝して食べる、日本の味覚（旨味）や食感について、ランチの会食中にみんなで話し合い、食後に発表する等の試みを行った。児童も食や附小ランチへの興味関心が高くなってきており、食事を楽しみと思う児童や完食を目指す児童が増えてきている。

学生ボランティアの指導

附小ランチのもう一つの目的は、食物栄養学科や学園内の学生の実践栄養教育であり、栄養クリニック指導教員が学生ボランティアの指導も行っている。学生リーダー（郁芳、中田、中山、長谷川）が中心となり、年間延べ300人のボランティアの募集・割り当て、食育の指導案と媒体作成を行い、リーダーは毎回、ボランティア学生への指導・助言等を行い、食育の指導が徹底するように指導体制を整えている。

食物栄養学科だけでなく、小学校教諭・幼稚園教諭等を目指す教育学科や他学科の学生も増加し、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、食に関する知識等、食育実践力向上に期待している学生が多く、これらの学生を支援することも重要である。栄養教諭等や幼稚園・保育園の管理栄養士として採用される者が増えてきており、附小ランチでの教育成果が確実に出てきているものと思われる。

保護者試食会や育友会の講演会等の開催

1年生の保護者試食会は平成19年度より開催している。今年は食育の日が土曜日ということ

もあり、6月22日に開催した。年々保護者の方の附小ランチへの関心や期待も大きく、A地下特別室のスペースの関係で48名に制限せざるを得ないのが、大変残念である。附小校長の挨拶に続き、指導教員の趣旨説明の後、I期のランチを食べて、ボランティア学生の食育指導を見ていただく等、児童と同様の体験をしていただいた。

また、附属小学校育友会主催の第3回食育講座と調理実習は、今年度は創立100周年記念事業の関係で1月13日に開催した。「健やかな心と体を育むおやつ作り」をテーマに、食育講演でおよつの重要性や三原則について指導教員（中山）が講演を行った後、指導教員（宮崎）によるおやつ作りの調理実習を行った。学生ボランティア18名がテーブルスタッフとして参加した。金時にんじん、グリンピース、かぼちゃ等を使った野菜ボーロを試食した保護者の方々から、「野菜本来の甘味が舌の上でとろけていく」、「卵や牛乳、小麦を使わなくてもおいしい」等の感想が聞かれ、大変好評だった。

今年度も昨年に引き続き、保護者アンケートのご協力をいただいた。附小ランチに期待することとして、栄養バランスの良さ約80%、地場産物の利用・季節の旬の食材の利用約70%の他、豊かな人間性も挙げられていた。もっと回数を増やしてほしいという声が多いが、大学と小学校の日程調整等で現状では難しく、その意味でも附小ランチ1回1回の充実が望まれる。

アンケートや実践から出てきた課題は、今後児童や教諭、保護者のみならず学生ボランティアにもフィードバックし、次年度以降もさらに学園内の食育の普及啓発及び、学生の実践教育に努めたいと考える。
(中山玲子)



〈学生ボランティアによる食育〉



〈食育の様子〉



〈育友会主催 食育講演会〉



〈育友会主催 おやつ作り調理実習〉

平成22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22年6月23日(木)～7月8日(木)	平成22年9月7日(火)～10月8日(金)	
献	テ ー マ	京のみやびを感じて楽しく食べよう	バランスばっちり☆ お月見ランチ	
	主 食	コロコロ枝豆ごはん	もちり里いもごはん	
	主 菜	味わいパリパリ春雨揚げ 小松菜と万願寺とうがらしのたいたん	てりやき和風肉だんご 秋野菜ときのこのきんぴら	
	副 菜	黄と赤野菜の豆乳あえ	小松菜と切干大根のツナごぶごまドレッシング和え	
	汁 物	とうがんの水晶わん	うまみたっぷりきのこ汁	
	デ ザ ー ト	黒みつ豆乳かん	お月見きなこだんご	
立	イ メ ー ジ			
	三色食品群			
黄	脂 肪	油・ごま	油・ごま	
	炭 水 化 物	米・砂糖・片栗粉・春雨	米・もち米・里芋・長芋・白玉だんご・あずき・片栗粉・砂糖	
	赤	たんぱく質	鰯・油揚げ・豆乳	鶏肉・豚肉・油揚げ・豆腐・ツナ・味噌
		無 機 質	桜えび・ひじき	しらす干し・ひじき・昆布
	緑	ビタミン類	枝豆・コーン・れんこん・冬瓜・しいたけ	しめじ・まいたけ・しいたけ・切干大根・なす・コーン
カ ロ テ ン		万願寺とうがらし・かぼちゃ・トマト・小松菜・オクラ	人参・パプリカ・伏見とうがらし・小松菜・いんげん	
使用した京野菜・地場産物 (産地名)		万願寺とうがらし(山城町産) 小松菜(京都市右京区嵯峨野産) もち米(附小児童が栽培・収穫)	万願寺とうがらし(京都市北区上賀茂産) なす(同市南区上鳥羽産) 小松菜(同市右京区嵯峨野産) もち米(附小児童が栽培・収穫)	
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る。主食・主菜・副菜の揃った日本型食事を知る。
		感 謝 の 心	旬の食材を知り、四季の恵みを感じる。	旬の食材を知り、秋の恵みを感じる。好き嫌いせずに食べる。
		社 会 性	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。	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。
食 文 化	京都の七夕行事「乞巧奠」について学ぶ。だしのうまみを知る。	地産地消、京野菜(万願寺とうがらし)について知る。秋の風習「お月見」について学ぶ。		

第Ⅲ期	第Ⅳ期	第Ⅴ期
平成22年10月12日(火)～10月28日(木)	平成22年11月 8日(月)～11月25日(木)	平成23年 2月14日(月)～ 3月 8日(火)
京都の秋の実り☆ 感謝の気持ちでいただく	日本の味覚を感じて 味わって食べよう	楽しく会食しよう！ 思い出ランチ
秋のもみじライス	うまいかごはん	卒業のお祝い丹波産豆と古代赤米のおこわ
秋鮭のムニエル ～たっぷり野菜のソテー添え～	サンマの西京ごぼう焼き 壬生菜のジャッキーいため	東山のれんこん変わりカツレツ たけのこと小松菜のじゃこソテー
壬生菜のおぼんざいポトフ風	白菜としめじの豆一族あえ	菜花の豆乳マヨ風和え
京菜とかぼちゃのほっこり豆乳スープ	かぶのトロトロお吸い物	春色野菜のミネストローネ
秋のぶどうゼリー	栗入り抹茶プリン	オレンジ寒天とカラフルフルーツポンチ
		
油・ベーコン	ごま油	サラダ油・オリーブ油
米・じゃがいも・砂糖・片栗粉・あずき	米・もち米・砂糖・片栗粉・あずき・栗	米・もち米・赤米・マカロニ・米粉・やまいも・砂糖
鮭・油揚げ・豆乳・味噌	いか・サンマ・油揚げ・豆乳・湯葉・味噌	豚ミンチ・木綿豆腐・黒豆・豆乳・ハム
ひじき	昆布・しらす干し	しらす干し・ひじき
コーン・紫ずきん・まいたけ・しめじ・えのき・ 玉ねぎ・壬生菜・れんこん・パプリカ・ぶどう	しめじ・ごぼう・れんこん・もやし・ 白菜・壬生菜・かぶ・しいたけ・ねぎ	たまねぎ・れんこん・かぶ・キャベツ・筍・コーン・ 枝豆・いちご・パイナップル・みかん
人参・ブロッコリー・鹿ヶ谷かぼちゃ・ 小松菜・京菜	かぶ菜・人参・小松菜・パプリカ	ブロッコリー・なばな・かぼちゃ・赤ピーマン・ 小松菜・金時人参・かぶ菜
紫ずきん（京都府丹波産） 壬生菜（山城町産） 鹿ヶ谷かぼちゃ（京都市北区上賀茂産） 小松菜（同市右京区嵯峨野産） 京菜（同市南区上鳥羽産）	小松菜（京都市右京区嵯峨野産） かぶ（同市北区上賀茂産） 壬生菜（同市南区上鳥羽産） もち米（附小児童が栽培・収穫）	菜花（長岡京市産） かぶ（京都市北区上賀茂産） 小松菜（久御山町産） 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。	会食を楽しみ、思い出を作ろう。
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。	様々な食感を楽しみながら、よく噛 んで食べる。	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。 主食・主菜・副菜の揃った日本型食事を 知る。	三色食品群について知り、食材を分 類できる。	三色食品群について知り、食材を分 類できる。
ランチを作って下さる方々や食材へ の感謝の気持ちを持つ。	旬の食材を知る。 好き嫌いせずに食べる。	旬の食材を知る。 好き嫌いせずに食べる。
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。	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。	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。
地産地消、京野菜（鹿ヶ谷かぼちゃ、紫ず きん、壬生菜、京菜）を知り、味 わって食べる。	「うまみ」について学び、五味を 知る。だしとうまみを知る。	日本の季節や行事料理を知る。 京野菜・地産地消について学ぶ。