

◇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7年、栄養クリニックの事業になってからも5年が経過した。

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、第2の目的は、食物栄養学科学生への実践栄養教育である。

附小ランチでは、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」である献立を作成する。

附小ランチ献立検討委員会にて、試食会を開催し、食育のねらいや栄養バランス、食品の安全性等も検討し、実施となる。平成24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、多川教諭、岡坂養護教諭、西井教諭）、学生ボランティアリーダー（澤崎千詠美、永井優子、澤崎由佳、中野菜摘、郁芳玲子）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。

保護者試食会の開催と各期レシピの配布

今年度も、1年生の保護者を対象に、試食会を6月13日に開催した。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人数制限せざるを得ないのが、大変残念である。附小吉永校長挨拶の後、指導教員の趣旨説明、I期のランチを食べながら、ボランティア学生の食育指導を見る等、児童と同様の体験をしていただいた。

各期の附小ランチが終了すると、献立担当者が作成した保護者用のレシピを作成し、附小にて配布をお願いしている。11月に全児童の保護者にアンケートにご協力いただいたが、家庭で附小ランチについて会話をしているのは約80%あり、レシピを見てランチを料理していただいている方も約50%程おられるようである。附小ランチに期待することとして、栄養バランスの良さ、地場産物の利用・季節の旬の食材の利用の他、豊かな人間性の形成も挙げられていた。現状では年間で5期が限度であり、それ故附小ランチ1回1回の更なる充実を図って行きたいと思う。

生きた教材である献立の作成と食育のねらい

附小ランチでは、従来より日本型食生活（主食主菜副菜の揃った栄養バランスのよい食事）について、指導してきた。今年度は、日本が「和食」をユネスコの世界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、5期の食育のテーマに添うよう、学生リーダーが「生きた教材」である献立を作成した。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、食文化等に加え、味覚教育、豊かな人間性に重点を置いた指導を行った。献立作成には、上記の食育のねらいの他、栄養価（文部科学省学校給食摂取基準）、食品の安全性等も考慮している。

公立小学校では年間180～190回の給食が実施されているが、附小ランチは児童にとっては年5回しかない。従って、献立に込められた食育のねらいや内容は重要な意味を持ち、かつ、おいしい楽しい食事でなければならない。

食物アレルギーの児童もいることから、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いる。この三大アレルゲンを除去した献立作成は、毎年担当する学生の頭を悩ませている。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、家でも試作を繰り返し、献立案が出来上がる。そして、上述の献立検討委員会で試作と試食の後に決定となる。

特に、三大アレルゲンを含む食材が使用できない為、さまざまな料理の制約がある。今年度、新たに作成された第Ⅳ期の主菜「ジューシーさんまの秋巻き」は、この7年間で初めて登場した献立である。春巻きの皮（小麦粉）の代わりに、米でできたライスペーパーでさんまを「春巻」のように巻き、スチームコンベクションで焼いたものである。脂たっぷりのさんまの旨味が凝縮され、工夫された献立であり、児童にもおいしいと大変好評であった。是非、皆様も作っていただければと思う。

表に、平成24年度の第Ⅰ期～第Ⅴ期までの食育のテーマ、献立、媒体等の写真、使用している食材の産地、食育の視点等をまとめた。学生の工夫が凝集されたものである。是非、詳細にご覧いただきたい。

味覚食育の試み

第Ⅲ期に「WASHOKUのおいしさ再発見★わくわくグルメ探偵」というテーマで、味わう食育の試みを行った。この3年間、日本の味覚（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」について発表するなど、味覚教育を行っている（写真）。

献立作成も、味覚教育の目的を考慮して、工夫を凝らしている。利尻昆布と鰹節の合わせだしをひいて、単に狭義の味覚（五味）だけでなく、苦味、渋味、食感、香り、色彩等をバランス良く組み合わせた献立を作成し、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豊かさに、指導学生も「再発見」したようである。今後も、食に関心を持ち、食事をおいしい、楽しいと思う児童が増えるよう、献立の工夫にも努めていきたい。



WASHOKUのおいしさ再発見★
わくわくグルメ探偵 発表風景



教室での指導媒体 グルメ探偵 鴨川コナン君

学生ボランティアの活動

学生リーダーを中心として、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の指導を行い、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。ボランティアの募集説明会も前期、後期で行い、ボランティアの前後でアンケートを取っている。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、養護教諭を目指す生活福祉学科等の学生の参加も増加し、在学中4年間附小ランチのボランティアを続けている学生も増えている。附小ランチで食育を知ったという者も多く、附小ランチが学園内で浸透してきていることが伺える。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り、今後も、栄養教諭等や幼稚園・保育園の管理栄養士、養護教諭として採用される者が益々増えて行くことに期待したい。

以上、今年度は附小ランチ開始から7年目であり、附小ランチの取り組みが本学園の特色としてマスメディアに度々取り上げられた年でもあった。

読売新聞と栄養クリニックの共催「食 with プロジェクト」にも度々登場した (p.12参照) が、9月に京都女子大藤花通信の野口咲綾記者 (法学部法学科2年) の記事が朝日新聞の「wktk (ワクテカ) @キャンパス」に掲載された。また、産経新聞特集記事「大学の挑戦」にも掲載された。

「継続は力なり」である。本取り組みが、今後も附小の児童及び保護者、学生の実践教育、さらには学園内外の食育の普及啓発にと広げて行くことも、栄養クリニックの責務と考える。

(中山玲子)

平成24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24年 6月18日(月)～7月3日(火)	平成24年 9月6日(木)～9月26日(水)	
献立	テ ー マ	星に願いを☆楽しく食べよう☆ 七夕ランチ	バランスよく食べよう！ ～日本型食事～	
	主 食	星に願いを☆初夏のカラフルご飯	里芋ごはん	
	主 菜	サクサクいわしのフライ蒲焼風 万願寺とうがらしと桜エビのたいたん	ふわふわ肉団子の道明寺揚げ☆和風あんかけ 小松菜と湯葉のしらす和え	
	副 菜	彩り夏野菜のサラダ	かぼちゃとれんこんの彩りきんぴら	
	汁 物	七夕短冊すまし汁	秋の味覚☆さつまいもときのこのお味噌汁	
	デ ザ ー ト	豆乳のミルクゼリー・ずんだソース添え	くりあずきのお月見団子	
三色食品群	黄	脂 肪	油	油・ごま
		炭 水 化 物	米・コーンフラワー	米・里芋・白玉だんご・片栗粉・砂糖 栗の甘露煮
	赤	たんぱく質	イワシ・豆乳・油揚げ	豚肉・鶏肉・木綿豆腐・味噌
		無 機 質	ひじき・桜えび・寒天	しらす干し・ひじき・昆布
	緑	ビタミン類	なす・切干大根・コーン・干しいたけ・枝豆・大根	えのきたけ・干しいたけ・しめじ・れんこん・ごぼう
		カ ロ テ ン	万願寺とうがらし・オクラ・パプリカ・人参・さやいんげん・スナップえんどう・ミニトマト	人参・パプリカ・小松菜・さやいんげん・かぼちゃ
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) スナップえんどう(同市北区上賀茂産)	小松菜(京都市右京区嵯峨野産) さやいんげん(同市北区上賀茂産)	
食育	イ メ ー ジ			
	視 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、季節の訪れと四季の恵みを感じる。	旬の食材を知り、秋の香りを味わって食べる。好き嫌いをせずに食べる。
		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気をつける。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24年10月9日(火)～10月24日(水)	平成24年11月7日(水)～11月26日(月)	平成25年2月19日(火)～3月8日(金)
WASHOKUのおいしさ再発見★ わくわくグルメ探偵	感謝の心で味わって食べよう☆ 秋の味覚ランチ	感謝して食べよう☆ 春の訪れお祝いランチ
萩ごはん	紅葉色のさつま芋ご飯	卒業のお祝い丹波黒豆と古代赤豆のおこわ
鮭の松風 和根菜と壬生菜の田楽和え	ジュシーさんまの秋巻き 小松菜のカラフルジャッキー	鶏つくねの桜あんかけ しゃきしゃき水菜とパリッとレンコンサラダ
水菜とキノコの秋露かけ	大根のとろみお浸し	新じゃがとアスパラガスの甘辛炒め
錦汁	山芋と南京の甘露汁	菜の花とたけのこのお吸い物
抹茶芋羊羹	ぶるぶるぶどうゼリー	春の訪れ豆乳いちご寒天
		
ごま油・ごま	ごま油	油・ごま
米・もち米・ぶぶあられ・小豆・里芋・さつまいも・片栗粉・砂糖・黒蜜	米・もち米・さつまいも・ライスペーパー・砂糖	米・じゃがいも・片栗粉・砂糖・あられ
鮭・油揚げ・豆乳・西京味噌	さんま・味噌・白味噌・かつお節・豆乳・油揚げ	鶏ひき肉・豚ひき肉・大豆・味噌・豆乳・豆板醤
しらす干し・昆布・寒天	桜えび・刻み昆布・しらす干し・寒天	ひじき・しらす干し・寒天
枝豆・しめじ・レンコン・牛蒡・かぶ	大根・大根葉・白菜・干し椎茸・しょうが・ぶなしめじ・山芋・ぶどうジュース・ぶどうの缶詰・みかんの缶詰	玉ねぎ・しょうが・れんこん・コーン・菜花・筍・いちご
水菜・金時人参・小松菜・かぶ葉・人参・菊の花・抹茶	人参・葉ねぎ・小松菜・パプリカ・かぼちゃ・春菊・人参ジュース	金時人参・グリーンピース・水菜・アスパラガス
水菜 (京都市南区上鳥羽産) 小松菜 (同市右京区嵯峨産) かぶ (同市北区上賀茂産)	大根葉 (京都市南区上賀茂産) 小松菜 (同市右京区嵯峨産)	金時人参 (京都市南区上鳥羽産) 水菜 (同市南区上鳥羽産) 菜の花 (長岡京産)
		
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。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。	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。 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。	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。 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。	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。
「うまみ」について学び、五味を知る。 だしのうまみを知る。	新嘗祭やサンクスギビングデーについて知る。	日本の季節や行事にちなんだ料理を知る。