

II

教育活動

京都女子学園における食育活動 ～附小スクールランチ～

平成26年度に附属小学校では給食が導入され、「附小スクールランチ」（食育活動）が始まり、今年度は5年目になる。平成18年度から始めた附小ランチ（京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチ）時代の8年間を含めると、附小での食育活動は、実に13年が経過することになる。

※本食育活動は、給食と区別して「附小スクールランチ」と称している。

「附小スクールランチ」の目的と実施概要

附小ランチでの食育の目的を継承して、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科をはじめとする学園内の学生に対する実践栄養教育、としている。

平成30年度の給食は、給食調理センターの移設工事に伴い、例年より1か月半遅く、5月22日より開始した。

1年生には入学お祝い、2年生以上には、進級お祝いの献立とした。今年度は、自然災害に見舞われ、6月18日は地震、7月6日は大雨、9月4日、10日は大雨警報のため、計4日給食中止となり、7月5日は大雨のため、災害用カレーに変更した。

附小給食検討会は例年1回、年間10回程度開催してきたが、今年度は自然災害で休校が多く、時間が取れず、お楽しみ献立の試食会を兼ね、3回開催した。メンバーは附小（教頭長江先生、食育担当の教諭、川村養護教諭、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 小西マネージャー、野村管理栄養士）、と大学側は中山、経営企画・広報室で構成されている。また、試食会の際は、学生ボランティアリーダー7名も加わり、栄養管理、嗜好、衛生・安全、食育の観点、給食として大量調理が可能か等を検討し、実施した。

生きた教材「献立」と食育

学校食育の中核である給食を「生きた教材」として活用する為、先ず、給食調理センター管理栄養士の立てた献立を、中山が指導助言し、附小の先生方の了承を得て、確定となる。文部科学省の食育の目標である6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、食育を行っている。

献立もかなり充実してきており、19日（食育の日）前後は、旬の食材メニューとし、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、おぼんざいメニューなど、

シリーズ化して、食育の充実を図っている。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」継承のため、28年度から、24日前後に「和食の日」献立として、牛乳をつけず、だしのうま味や「和食」のよさを見直す献立を提供している。表1に5～2月の食育のテーマ、食育の視点、献立（抜粋）を示す。

食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から作成した食育メモ（図1）を、各教室で担任の先生にモニターに映していただき、食育放送は、基本、給食委員会の委員の児童に読んでもらっている。児童も張り切って読んでおり、また、クラスメイトもクイズ等を楽しんでいるとのことで、よい教育効果が出ていると思われる。

今年度の学生ボランティアは、食物栄養学科4回生7名（岡田、國本、中川、町田、堀田、松並、若林）のリーダーのもと、食物栄養学科を中心に、教育学科や生活福祉学科等、教職を履修している学生がボランティアをしている。給食を教材として、食育メモ、献立用紙及び食育原稿を、ボランティアの学生に作成してもらうが、教育の観点から、食育放送のメモおよび放送原稿は、すべて中山が最終確認をしている。

リーダーの作業は、ボランティアの募集、食育資料の作成指導・印刷・配布等多岐にわたっており、ほぼ毎日のことでもあり、卒業研究、就職活動、国家試験対策等もありかなり負担は大きいと思うが、本当によく頑張っている。6月25日に1年生の保護者を対象とした保護者試食会が開催され、リーダーが食育メモを用意し、献立の説明等をさせていただいた。献立内容も好評だったが、食育放送もとても好評で、附小スクールランチが毎日実施されていることを大変喜んでいただいた。

児童も配膳や食べ方などにも慣れてきたため、教室での配膳やマナー指導のボランティアは、特に1年生はク

クラスに1～2名を配置している。毎日約4～5名（食育放送担当、クラス配属）のボランティアが必要であり、食育メモ、三色分けの献立表、放送原稿の作成等を含めるとボランティア総数は500名を超える。これらの経験を生かして、栄養教諭・管理栄養士または教諭として活躍してくれるものと期待している。

「お楽しみ献立」と教室での食育

通常の給食とは別に、1学期に1回、リーダーが「お楽しみ献立」と称する献立を作成している。献立条件は、①日本型食事（和食、一汁三菜）とし、だしをきかせた汁物を出し、牛乳は付けない、②学校給食摂取基準に沿った栄養管理、特に牛乳がないためカルシウムが摂取できるように工夫、③旬や地場産の食材、京野菜などを使用し食文化や食材の産地について指導、④アレルギー対応として、牛乳、小麦粉、卵を使わず、少しでも多くの児童が食べられるように配慮、⑤旨味や香り、触感など五感を使った味覚教育等とし、献立を生きた教材として十分に活用できるよう、食育のねらいを明確にしている。

通常、放送で行っている食育を、お楽しみ献立の日は、各クラスにボランティア学生（栄養教諭教職課程履修4回生）を配置し、掲示媒体を基に食育を行っている（写真1）。

平成30年度は11月29日、平成31年3月8日（試食検討会は10月24日、2月16日）に実施した（表2）。7月6日は大雨のため中止となり、献立試食検討会、教室の媒体等も作成したが、大変残念であった。「お楽しみ献立」と聞いて、ハンバーグやカレーなど好きな料理をイメージしている児童もいるとのことであり、名称や献立条件等、今後の課題と考えている。

以上、給食導入5年目として、献立内容や食育の工夫、充実がなされてきたように思う。食育放送の内容も、毎日5分ではあるが、内容も多岐にわたり、児童の食の知識・興味関心は深まって来ている。次年度は、さらなる給食及び食育の質の向上、充実を図り、附小の学校教育と関連付けながら体系的に進めていけるよう努力したい。

（中山 玲子）

図1 食育放送メモ

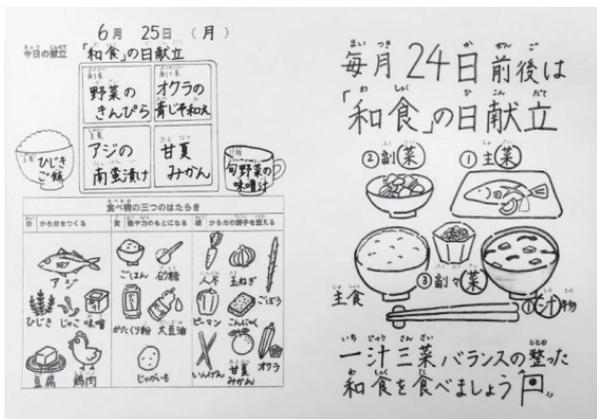


写真1 11月お楽しみ献立 食育の様子

表1 平成30年度食育のテーマと献立（5～2月抜粋）

月	日	食育の視点	テーマ	献立
5	22	社、文	入学、進級おめでとう！ ハレの日の食事	小豆ご飯（入学、進級祝い献立）
	24	文	「和食」について	「和食」の日献立
	28	選	春野菜について	春野菜の彩スープ
6	4	健	よく噛むことの大切さ	かみかみ献立（虫歯予防デー）
	8	文	おぼんざい（おきまり料理あらめの炊いたん）	おぼんざい給食
	14	文、健	アメリカ料理（クラムチャウダー）	世界の料理（アメリカ）
	19	選、健	6月の旬食材鮭	旬食材メニュー（食育の日）
	29	文	水無月（夏越の祓）	水無月
7	2	選、健	旬の食材（トマトカレーと夏野菜ソテー）	セルフ献立
	3	選、健	麦ごはん	麦ごはんの日
9	18	文	大分県の郷土料理（とり天、だんご汁）	日本の味めぐり（大分県）
	25	文	秋のお彼岸（おはぎ）	「和食」の日献立
10	10	選、健	目の愛護デー（目に良い食品、トマトなど）	目の愛護デー献立
	12	文	フィッシュアンドチップス	世界の料理（ニュージーランド）
	25	健、文	竜田揚げについて	「和食」の日献立
	29	選、文	香川県の食物（さぬきうどん、オリーブオイル）	日本の味めぐり（香川県）
11	8	健、選	噛むことの力	かみかみ献立（いい歯の日）
	17	文	三重県の郷土料理（僧兵汁）	日本の味めぐり（三重県）
12	14	文	冬至、冬休みの過ごし方	冬至献立、2学期最後の給食
1	15	文	小正月（小豆ご飯、なます）	小正月献立
	22	重、健	カレー、学校給食週間	カレーの日 （給食でカレーが初めて出た日）
	29	文	北海道の郷土料理（鮭のザンギ、空知汁）	日本の味めぐり（北海道）
2	4	文、健	節分	節分献立
	13	文	白身魚のムニエルプロバンス風	世界の料理（フランス）
	19	文、選	石川県の郷土料理（治部煮）	日本の味めぐり（石川県）

※食育の視点：〈重〉食事の重要性、〈健〉心身の健康、〈選〉食品を選択する能力、〈感〉感謝の心、〈社〉社会性、〈文〉食文化

表2 お楽しみ献立のテーマと食育教材

食育内容	平成30年7月6日（大雨のため中止）	平成30年11月29日	
献立	テーマ	五色の彩り☆カラフル七タランチ	秋薫る 紅葉ランチ
	主食	五色のご飯	秋の味覚炊きおこわ
	主菜	鯖の大葉竜田揚げ	鮭の西京かわり焼き
	副菜	冬瓜のお星さまあんかけ	れんこんと京菜のしゃきしゃき炒め
	副副菜	万願寺唐辛子のおかか和え	白菜とえのきの胡麻和え
	汁物	短冊汁 豆乳仕立て	秋の彩り豆乳汁
	デザート	七タゼリー	さつまいもとりんごのオレンジジュース煮
献立紹介	<p>ごしき いろど たなばた 五色の彩り☆カラフル七タランチ お楽しみ献立 平成30年7月6日</p> <p>副菜 冬瓜のお星さまあんかけ 副菜 万願寺とうがらしのおかか和え デザート 七タゼリー 汁物 短冊汁 豆乳仕立て</p> <p>主食 五色ご飯 主菜 鯖の大葉竜田揚げ 副副菜 万願寺とうがらしのおかか和え 汁物 短冊汁 豆乳仕立て</p>	<p>あきかお こうよう 秋薫る 紅葉ランチ お楽しみ献立 平成30年11月29日</p> <p>副菜 れんこんと京菜のしゃきしゃき炒め 副菜 白菜とえのきの胡麻和え デザート さつまいもとりんごのオレンジジュース煮 汁物 秋の彩り豆乳汁</p> <p>副菜 れんこんと京菜のしゃきしゃき炒め 主菜 鮭の西京かわり焼き 主食 秋の味覚炊きおこわ</p>	

食育内容		平成30年7月6日（大雨のため中止）	平成30年11月29日
食育媒体		<p>五色の短冊ってなに??</p> <p>七夕は中国で始まったとされています。星に織姫が上手になるようにお祈りをしたことが由来の一つと言われています。その時に、織り姫の織り糸にちなみ五色の糸を飾りました。</p> <p>五色とは、赤・青・黄・白・黒の5つの色のことをいいます。 赤は火、青は木、黄は土、白は金、黒は水を表しています。</p> <p>日本では平安時代に七夕が伝わりました。その時はカジノキという植物の葉を短冊の代わりとして和歌を書いていた。江戸時代からは七夕が日本中に広まり、五色の短冊に願い事が上手になるようになどお願い事を書くようになりました。</p>	<p>西京焼きとは?</p> <p>西京焼きとは、魚を白味噌に漬け込み、焼いたものです。西京味噌は、米麹をふんだんに使った甘口の白味噌です。1200年頃の平安時代から、京都が日本の「都」とされてきました。明治時代から、都は江戸（東京）に移りました。京都は西の都ということで、「西京」と呼ばれるようになり、京都の白味噌も西京味噌と呼ばれるようになったそうです。</p> <p>日本では、平安時代から食材を味噌漬けにする保存法がありました。魚は生ものであるため、海から遠い地域ではすぐに腐んでしまいます。そのため、保存法の一つとして味噌漬けがはじまったと言われてます。西京焼きは、京都で魚をおいしく食べるために生まれた料理と言われてます。</p> 
	旬	<p>暑さを乗り越えるために 夏が旬の食品 食べましょう!!</p> <p>夏野菜 万願寺とうがらし 備前市で初めて作られ、現在では京都府内や他府県でも栽培されています。 長さ約13cmと大きく、「とうがらしの王様」とも呼ばれます。果肉は、厚くて甘い上に、やわらかく、葉を代案する夏野菜のひとつです。</p> <p>秋が旬の食材 深み味わいを 楽しもう! 主菜: しめじ、ごぼう、秋鮭、えのき、汁物: 里芋、れんこん、京菜、デザート: さつまいも</p>	<p>お楽しみ献立 平成30年7月6日</p> <p>お楽しみ献立 平成30年11月29日</p> <p>1、2年生のみなさん が収穫したもちろ家</p>
産地	<p>お楽しみ献立 平成30年7月6日</p>  <p>全国からいろいろな食品が集まっていますね。味わっておいしくいただきます。</p>	<p>お楽しみ献立 平成30年11月29日</p>  <p>全国からいろいろな食品が集まっていますね。味わっておいしくいただきます。</p>	
食育の視点	〈重〉	仲間との食事や食味のよさは、心を豊かにすると感じる。	仲間との食事や食味のよさは、心を豊かにすると感じる。
	〈健〉	色々な食品をバランスよく食べ、栄養バランスのよい食事の大切さを知る。	色々な食品をバランスよく食べ、栄養バランスのよい食事の大切さを知る。
	〈選〉	夏に美味しい旬の食材を知り、味わって食べる。	料理に使われている色々な食品の名前が分かる。
	〈感〉	食べ物や食に携わる人に感謝の気持ちを持って食事をする。	食べ物や食に携わる人に感謝の気持ちを持って食事をする。
	〈社〉	食事マナーを考えて楽しく食事をする。	食事マナーを考えて楽しく食事をする。
	〈食〉	五節句である七夕を、食事を通して祝う。	秋に美味しい旬の食品を知り、味わって食べる。