

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～

附属小学校（附小）では平成26年度から給食を導入し、小大連携により「附小スクールランチ」と称する食育活動を行っている。平成18年からの附小ランチ（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14年が経過し、15年目となる昨年度は、給食は2学期から開始されたが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）予防対策のため、例年のような食育活動は実施出来なかった。16年目となる今年度は、昨年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」にて確立したKWU食育ボランティア推進プロジェクト（以下、食育ボランティアプロジェクト）の附小スクールランチ部会として新しい体制で実施を開始した。

※本食育活動は、給食と区別する為、「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

本事業の目的は、第1に、附属小学校の児童及び保護者への食育、第2に食物栄養学科など学園内の学生に対する実践栄養教育、である。

令和3年度は、給食は4月10日より開始されたが、食育活動は新入生のお祝い献立である5月6日より開始した。COVID-19予防対策のため、昨年度の食育ボランティアプロジェクトが作成した、「給食のお約束」のポスター（図1）を、各教室に掲示していただいた。

附小給食検討会は、附小（教頭砂崎先生、食育担当の西井教諭、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 吉田氏、橋本管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画・広報室のメンバーで構成されるが、今年度はメールでの連絡を行った。

生きた教材「献立」と食育

献立は、先ず、給食調理センターの橋本管理栄養士が作成した献立を、中山が「生きた教材」活用の観点から指導助言し、附小の先生方の了承を得て確定となる。

例年のように、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）を考慮した。

献立は、旬の食材メニュー、行事食、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、おばんざいメニューなど、シリーズ化している。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、平成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が、今年度も引き続き、実施した。

附小の給食は、予め、主食、主菜、副菜等をお弁当箱に詰め、牛乳、汁物、デザートを付けることもある。昨年度は、配膳時間を短縮するために、盛り付け配膳

に時間を要する汁物、カレーライス、シチュー等は中止していたが、今年度は徐々に提供を再開した。

新体制でのボランティア活動

食育ボランティアプロジェクトの附小スクールランチ部会を立ち上げ、継続的に食育ボランティアが推進できるように取り組みを始めた。

京女ポータルを用いて、ボランティアの募集を行い、部会リーダー（4回生 上原珠美、江崎莉央）が担当日の割当を行った。京女ポータルで募集を行い、後述のようにオンラインで指導助言ができることから、食物栄養学科以外の教育学科教育学専攻、養護福祉専攻や心理学科の学生たちにもかなり参加してもらうことができた。

[Teamsによるボランティア指導]

例年、献立名（お弁当配置図）と食材を3つのはたらき（3色食品群）に分けた献立メモ、および、食育メモを紙媒体またはメールにて指導していたが、今年度はTeamsを用いて指導助言を出来るように工夫し、完成したものを中山から附小の西井教諭にメール送信し、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（一斉放送）を聞けるようにした。

献立メモは、上段に「今日の献立」（配膳図に献立名を記載）、下段に「食べ物の三つのはたらき」（三色食品群）で構成しているが、今年度からすべてTeamsでやり取りできるように、7種類の配膳パターン（パワーポイント）を栄養クリニックで作成した。ボランティア学生には給食調理センターから示された配膳図を見て、選択してもらい、下段の三色食品群も、フリーのイラストを用いて、作成するようにした。食育メモについてはフリーハンドで下書きしたものを、pdfにして送付してもらった。食育放送の原稿（シナリオ）はwordに記載してもらい、全てTeamsで指導助言を行い、完成したものを附小の西井教諭にメールにて送付し、各クラスの担任に配布していただいた。食育放

送は給食委員会の児童に読んでもらったが、まん延防止重点等措置期間は感染状況により、担任の教諭に放送していただいた。以上、附小の先生方にもご協力いただき、休校以外の全ての給食実施日には、食育をすることができた。

今年度は、COVID-19予防対策のため、学生は附小に赴いての低学年のマナー指導等はできなかった。例年、栄養教諭教職課程履修の4回生には、2学期のお楽しみ献立実施日に教室にて食育をしていたが、感染症拡大予防の観点から実施しなかった。尚、栄養教諭教職課程科目「学校栄養実践論」（3回生）及び「学校栄養指導論」（2回生）の受講生には、講義の一環として、1月～3月の食育原稿の作成をしてもらった。

以上、今年度は新体制及び新システムでの食育活動の確立が出来たように思う。附小スクールランチは、同じ学園内で同じ敷地内に大学と附属小学校があり、両者の昼休み時間を利用しての本学ならではの、附小の先生方や児童とのまさに小大連携の食育活動である。

一日も早くCOVID-19が収束し、従前のような食育ができるよう、食育ボランティアプロジェクトの学生たちと、次年度も持続的、体系的に進めていけるよう努力したい。

(中山 玲子)

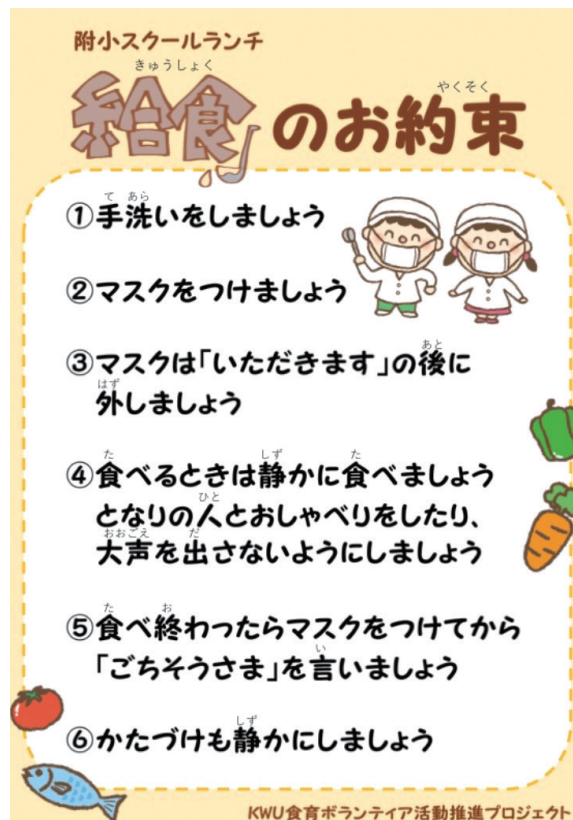


図1 給食のお約束ポスター

6月 30日 (水) 夏越の祓

主菜 さば 鯖の照り焼き	副菜 がんもどきの 煮つけ
汁物 とうがんじる 冬瓜汁	ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える
さば がんもどき 鶏肉	ごはん 粉糖 さとう	いんげん にんじん しょうが とうがん しめじ
ぎょうにゅう 牛乳 豆腐	片栗粉 水無月	

献立メモ



食育メモ

9月24日(金)

きょう こんだて
今日の献立
わしよくこんだて
[和食献立]

ふくさい 副菜 こうやどうふ 高野豆腐の そぼろ煮	ふくふくさい 副々菜 こまつな 小松菜の 和え物
しゅさい 主菜 さんまの から揚げ	おはぎ

しゅしよく
主食
ごはん

たもの
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	さんま ささげ 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	ごはん あずき 片栗粉 さとう 大豆油		こまつな しょうが にんじん	

こうや どうふ
高野豆腐ってなあに?

お出汁の煮こぎ...
たんぱく質
エネルギー源になる
脂質
骨をつくるカルシウム

お出汁をたっぷり
含んでいます!!

からだもつくるも
たんぱく質
エネルギー源になる
脂質
骨をつくるも
カルシウム

このから揚げがコッポッと
つまっています!!

10月1日(金)

きょう こんだて
今日の献立

ふくさい 副菜 ちくわ わふういた 竹輪の和風炒め	ふくふくさい 副々菜 いんげんのあ おかか和え
しゅさい 主菜 あじのこはく揚げ	

しゅしよく
主食
ごはん

たもの
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	あじ ちくわ 牛乳 かつおぶし	ごはん 片栗粉 ごま さとう 大豆油		しょうが にんじん こんにやく しめじ いんげん	

きた おお じ ろ さん じん
北大路魯山人とこはく揚げ

神宮寺山のツツジに
感動し、美しい物に美に生きる
と決意。

美しい黄金色の衣が琥珀に似て
いることから、「こはく揚げ」という
名前。

片栗粉の衣でさくっと揚げ
た白身魚など、くせのない魚が
良い。

魯山人はごま油を揚げ油に
すめています。

アジのこはく揚げ

カルシウム・DHA・EPA たっぷり

11月22日(月)

きょう こんだて
今日の献立

しゅさい 主菜 カレーの カレー粉揚げ	ふくさい 副菜 ごぼうと ひじきのサラダ
------------------------------	-------------------------------

しゅしよく
主食
ごはん

しるもの
汁物
あきやさい
秋野菜の
コンソメスープ

たもの
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
牛乳 かれい ひじき ベーコン	マヨネーズ さつまいも 大豆油 片栗粉	ごぼう たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん			

献立メモ

あき しゅん や さい
秋が旬の野菜!!

おさらい 旬ってなに?
→ 食材を「春おいしく食べられる時期」
に含まれる栄養素の量もぐっと増える。

秋が旬の野菜

◎しめじ → ビタミンB2、なごびタミン 食物繊維	◎さつまいも → 食物繊維・ビタミンC
◎たまねぎ → カリウム・食物繊維	◎にんじん → ビタミンA (β-カロテン)
◎ごぼう → 食物繊維	

旬の野菜のうまみ、
新鮮さを楽しもう!!

食育メモ