

日本人は、今、どんな食事をしているか？

— その3 東京都板橋区立志村第六小学校の給食をみる —

東京都板橋区立志村第六小学校
榮 志 代

■ はじめに

11時半を過ぎて4時間目が始まる頃、給食調理室から食欲をそそる香が漂ってくると、私の学級の児童たちはちょっと落ち着かなくなることがある。「今日は、カレーだ!」「おなかがすいたなあ」などつつぶやく声も聞こえてきたりする。給食は、児童や教職員にとって学校生活で楽しみな時間のひとつである。

東京都板橋区立志村第六小学校¹⁾(以下、志村第六小と略す)は、1948年に板橋区立志村小学校分校として開校し翌年独立、2009年には創立60周年を迎える学校である。給食に関することでは、1972年に給食調理室完成、1989年に給食調理室全面改築工事完成、1998年に学校給食調理業務民間委託開始、現在に至る。2008年5月1日現在、22学級(通常学級20、特別支援学級2)、児童数718名(男子359名、女子359名)、教職員数46名の大規模校である。

なお、東京都の学校給食調理は、自校方式、センター方式、民間委託方式の3方式があり、志村第六小の場合は、上記のように、給食調理室で民間委託業者10名(常勤職員4名、臨時職員6名)によって約790食が作られている。

学校給食とは「生きる力、教育の原点」であり、また学校給食は「食育」そのものである、完全給食の具体的要素として、栄養完全・衛生安全・経済安価の三拍子がそろっていなければならないと松本滋恵は「本誌9巻1号」²⁾に述べている。同様の考えで学級担任の視点から、志村第六小の現状と2007年度に担任した1年1組(児童数36名)

での実践を述べたい。

■ 組織と主な仕事内容

志村第六小の給食等に関する組織は、2007年度の校務分掌¹⁾で以下のように位置づけられている。組織表は学校ごとに異なるが、仕事内容はいずれの小学校もおおむね同じである。

1. 給食主任は、家庭科教諭が兼務し、給食指導年間計画立案、給食日数や給食費集金などの提案、白衣の管理など給食全般に関する提案や管理をする。
年間給食日数の基準や給食費は区によって決められていて、板橋区では2007年度、年間給食日数190日以上、1食単価は低学年215円(月額3,730円)、中学年235円(月額4,050円)、高学年および教職員250円(月額4,360円)となっている。志村第六小の給食日数は191日計画していたが、台風による休校があったため190日実施された。
2. 栄養士は、献立作成、家庭用・教室用の献立表や給食だより作成・配布、食材等納入業者との連絡、給食調理員との連携、調理員の日常点検票(3年間保存)の記入、食材の検収・冷凍保存(各50gを2週間以上保存)と保存記録票の記入、各教室の残菜状況の把握、食器破損状況報告書や衛生管理チェックリスト(給食当番状況の記録)の集計、栄養指導、配膳指導など給食全般についての具体的な管理や指示・指導をする。

さかえ ふみよ

〒174-0043 東京都板橋区坂下2-18-1 東京都板橋区立志村第六小学校

志村第六小は非常勤栄養士が配属されているため、献立作成は「共同献立」という板橋区共通の献立を参考にし、学校の実態にあわせて調整をしている。

3. 庶務部・給食事務係として教職員7名が、給食指導、納入金自動振替データ処理、出納簿整理、台帳整理、衛生管理チェックリスト集配、未納者督促、白衣管理、現金収納などの事務を分担する。

給食費は、郵便局から自動引き落としで徴収しているが、年度当初や転出入時の名簿作成、未納者への督促通知など煩雑な仕事も多い。大規模校でもあり、給食事務担当の事務職員の配属を学校として要望しているが、区の財政上実現する可能性は低いと思われる。

給食費未納の対応は、月2回督促通知を出すことを基本にしているが、さらには学級担任の催促状、学校長の催促状、家庭まで出向いて集金する、などの段階を踏んでいる。志村第六小では、年度末に60名ほどの未納者がいるが、係の努力によりここ数年最終未納者は0である。

4. 給食時間の学級指導は、主として学級担任が行う。
5. 特別活動の中の児童会活動に給食委員会があり、2007年度は児童21名と教職員3名で活動した。毎日の献立を「材料名とその働き」の表に板書する(図1)、給食時間中の校内放送で献立や料理の由来などを紹介する、給食掲示板の掲示をする(図2)などの常時活動をしている。

また、朝の児童集会で全校に向けて10分程度のミニ発表会を行い、家庭と給食調理室で使う調理器具の大きさの違いや「栄養の歌」(図3)の紹介をして残さず食べることの大切さをアピールした。調理器具の大きさの違いに児童は「スコップみたいだ」などと驚いた様子を示し楽しい発表会となった。

また、クラブ活動に料理クラブがあり、児童29名と教員2名で活動した。簡単な調理の計画を立て、調理実習・試食・後片付けを通して楽しく活動するとともに、作る喜びや食に関する関心を高めている。2008年度のクラブ希望調査をしたところ30名の定員に対して50名の希望者がいて、料理に対する興味・関心の高さがうかがえた。

6. PTAの福利厚生部は、毎年1回給食試食会を計画し、希望者には実費で試食できる機会を

設けている。試食会の実施は、義務づけられているわけではないが、高学年の移動教室のある期間に実施する小学校が多い。保護者には学校給食に対する要望や家庭での食生活の様子をうかがったり、学校からは献立表や給食だよりの活用を呼びかけたりしている。

7. 栄養教諭教育実習生を受け入れることもあり、学校長が提案する「栄養教諭教育実習生実習計画」に基づいて、全教職員で指導に当たる。2007年度は、1名の教育実習生が6日間の実習を行った。

■ 給食指導計画と実施上の工夫

1. 指導時間と指導計画

1) 学校生活時程と給食時間

学校給食は、平成元年の学習指導要領の改訂で特別活動の「学級活動」に位置付けられたが、標準授業時数には含まれていない。志村第六小の給食時間は、「生活時程表」(表1)のとおり12時15分から12時55分の40分間で、この後に5分間の休憩を入れている。低学年は、配膳に約15分、食事は献立によって20~25分、後片付けに最低5分は

表1 生活時程(年間)

校時	月	火	水	木	金
8:15	集 団 登 校				
8:25					
8:30	児童朝会	学級活動	朝 読 書	児童集会	朝 自 習
8:40	健 康 観 察				
8:45					
1					
9:30	休 け い				
9:35					
2					
10:20	20 分 休 み				
10:40					
3					
11:25	休 け い				
11:30					
4					
12:15	給 食				
12:55	休 け い				
1:00	清 掃	清 掃	清 掃	清 掃	清 掃
1:15	昼 休 み	帰りの会 1:30	帰りの会 1:30	昼 休 み	昼 休 み
1:35					
1:40					
5					
2:25					
2:35	クラブ 委員会				
3:20	帰りの会		帰りの会		
3:50	下 校				

必要なので実質45分以上かかることも多いが、高学年は、おおむねこの時間内に終了する。

学級担任は、児童と同じ献立（ただし分量は高学年と同じ）を児童と一緒に食べているが、食事時間は10分ぐらいで、ゆったりとした食事をするには到底できない。給食時間は指導時間でもあるため、これは仕方のないことだろう。

2) 給食指導年間計画と入学当初の給食指導計画
各学校の給食指導年間計画にそって月毎の給食に関する指導の重点項目を立て実践している。

また、入学当初は、安全・衛生管理面、食生活の基本、マナーなどの徹底をはかるために特別な指導計画を用意し、丁寧な指導をするよう配慮している。

2. 調理の工夫

1) ニンジン嫌いを少しでも減らすために、「ラッキー・キャロット」といって、ニンジンをハート型や星型などに切ったものがスープの中に入れて入れられている。それが自分の皿に入ったら「今日は、ラッキー！」と喜び食べてしまうことを期待したアイディア。実際、自分の皿に入っているのを見つけると低学年も高学年も担任もちょっと自慢げに見せながら、ぱくりと食べてしまうのである。

2) 見た目のおいしさを増すために、汁物に入れる青菜は茹でて刻んだものが別に運ばれてきて、教室で担任が汁物の食缶に食べる直前に入れて、緑色のまを味わっている。目からの食欲効果を考えたひと手間といえる。

3) おいしさを増すためと0-157対応もかねて、サラダのドレッシングや和え物のソースなどは、教室で担任が直前にあえるようにしている。水っぽくならないのでおいしく感じるが、これで野菜嫌いが少しでも減ってくれないものだろうかと思う。

4) うどんの汁や味噌汁・お吸い物などのだしは、基準量より少し多めに使い旨味を出して、塩分量を控えている。

3. 給食の形態の工夫

1) セレクト給食

2007年度は全校に向けて、①牛乳と飲むヨーグルト(赤グループ) ②デニッシュパンとクロワッサン(黄グループ) ③肉と魚(赤グループ) ④パイナップルとモモ(緑グループ) ⑤イカとち

くわ(赤グループ)の5回が実施された。アンケートの説明は、低学年にもわかりやすくするために3つの食品群に色分けされている。児童にとって選べることはちょっとしたお楽しみ感覚で、わくわくしながら配膳の列に並んでいた。

2) リクエスト給食

学年毎に「もう一度食べたいメニュー」のアンケートを取り、毎月の献立に反映させている。「リクエスト給食2007年度ベスト3」の1位はキムチチャーハン、2位は味噌ラーメン、3位は揚げパンであった。リクエスト給食の日は、「早く給食にならないかな」などと朝から楽しみにしている児童もいる。

3) リザーブ給食

6年生の卒業を祝い、6年生と特別支援学級に実施する。2008年3月19日に実施されたリザーブ給食は、主食をデニッシュパンとクロワッサンから、主菜を魚の包み揚げと鶏肉の包み揚げから選択した。そして、副菜は野菜サラダ、デザートはイチゴ、飲み物は牛乳というメニューであった。食べる側は楽しみであるが、作る側の手間は大変であろうと頭が下がらる。

4) ふれあい給食

町内会の高齢者約20名を2年生の各学級に招待してゲームなどを楽しんだ後、一緒に会食する。核家族で育った児童にとっては、高齢者とふれあう良い機会となる。

5) 行事食

志村第六小では行事食を年間14回実施し、伝統料理や季節料理を味わっている。最近の家庭では、手をかけた料理をする機会は少なくなっているように感じるので、せめて給食で味わってもらいたいと願う。その際、校内放送でその行事のいわれや食材の意味なども紹介する。以下にその献立例を示す。

2007年の十五夜には、学校長自ら刈り取ってきたすすきと、2年生児童が黄色い画用紙を円形に切り取ったお月様とが全校に配られて、給食のお月見団子をいただきながら昼のお月見会を行った。

6) その他

他校では、ランチルーム給食、学校長との会食、異学年交流会食、バイキング形式の給食、カフェテリア形式の給食、全校行事の際の弁当給食など児童の活動に合わせたさまざまな工夫がされているようである。

(行事名)

行事献立 (下線が行事食)

1月	①七草雑炊	: 七草卵雑炊 鯖のピリ辛揚げ 野菜の煮物 果物
	②給食週間	: 深川飯 鮭の塩焼き すまし汁 果物
2月	③節分	: 節分御飯 鰯の丸干し のっぺい汁 果物
	④バレンタインデー	: スープスパゲティ 伊タリアンサラダ チョコレートケーキ 果物
3月	⑤雛祭	: 五目ちらし寿司 手巻きのり かきたま汁 雛あられ
	⑥卒業祝い	: 赤飯 魚の照り焼き お祝い汁 桃の寒天寄せ
4月	⑦入学祝い	: 赤飯 和風卵焼 お祝い汁 果物
5月	⑧こどもの日	: 中華ちまき チンゲン菜スープ 果物
6月	⑨虫歯予防デー	: 大豆入り御飯 ししゃものカレー揚げ 味噌汁 果物
7月	⑩七夕	: 五目ちらし寿司 手巻きのり 七夕汁 果物
9・10月	⑪十五夜	: 秋味寿司 手巻きのり すまし汁 お月見団子
11月	⑫七五三	: 栗入り赤飯 野菜の旨煮 お祝い汁 果物
12月	⑬冬至	: パン パンプキンコロケ 野菜スープ 果物
	⑭クリスマス	: キャロットライスのクリームかけ フレンチサラダ タンドリーチキン

4. 給食献立表・給食だよりの発行

毎月、給食献立表(表2)と給食だより(表3)を発行し、家庭に配布して、学校と食を通して連携をはかる手だてのひとつにしている。

例えば、「子どもの味覚」に関する情報や「保護者の給食の思い出」の募集、「1年間の食習慣の振り返り」や「児童の給食の感想」などいろいろ工夫した記事載せている。

5. 食物アレルギー児童への対応

食物アレルギーへの配慮は、命に直接関わる問題なので個別の対応が必要である。医師の診断書が提出されている食物アレルギーの児童は、志村第六小に2007年度は7名いたが、これらの家庭には栄養士が献立表にチェックを入れたものを届けるようにしている。それを見て各家庭で子どもに、当日の食品の中から食べてはいけないものの確認をし、必要なら代替の食事(弁当)を持参してもらおうよう配慮している。間違いや指示漏れなどがあるのはいけないので、多くの児童を一斉指導する担任が指示することは避けている。

6. 保護者との連携・協力体制

上記のとおり、保護者と連携・協力するためにいろいろな取り組みをしているが、この他にも、入学時にランチ袋やテーブルクロス(図4)・給食用手ふき・給食当番時のマスクなどの用意をお願いしている。また、児童が給食当番になった時は白衣の洗濯も協力していただいている。さらに

年度末には、白衣補修ボランティアを募集して、白衣・帽子・袋の点検や修理をしていただいで大いに助かっている。

■ 給食時間の実践と現状

次に、2007年度担任した1年1組の給食時間の指導や実践についてエピソードとアンケート結果を交えながら紹介する。

1. 準備・運搬・配膳

1) 準備は、まず机と椅子を給食の配置にし、次に各自のランチ袋からテーブルクロスを出して机に広げる。そして給食用手ふきを持って手洗い場に行く。給食用手ふきにはゴムが付いていて、手を洗う時に邪魔にならないように腕に通すことができる。これは、入学時保護者に手作りしてもらったものである。

そして、席に着いて静かに待つのであるが、入学当初はこれがなかなかできない児童が多い。体が動いて落ち着きがなかったり、おしゃべりをついしてしまったりするのだ。不思議なことに、落ち着いていないなと思った時は、たいていその後の配膳で誰かが牛乳瓶や食器を落として割ったりするのである。だから、静かに待つという習慣をつけることは大切である。

給食当番は、白衣に着替え、帽子をかぶり、マスクをつける。当番は1週間交代なので、白衣を週末に持ち帰って家庭で洗濯してくるた

表2 献立表

平成 20 年		4月 献立表			坂橋区立志村第六小学校	
日曜	献立名	主に使われる材料名とその働き			栄養量 (中学年)	
		熱や力になる 黄色	体のもとを作る 赤色	体の調子を整える 緑色	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
9	水	春のちらし寿司・いかの薬味焼き おまし汁・果物	米・砂糖・ごま 油揚げ・いか・味噌 豆腐・焼き梅干	人参・筍・蓮根・干し椎茸 かんぴょう・干し椎茸・葱	621	25.4
10	木	ナン・キーマカレー・茎若布サラダ 果物	ナン・馬鈴薯 ごま・バター	合挽肉・茎若布 大豆・チーズ	693	27.1
11	金	素ご飯・春巻き・中華スープ・果物	米・麦・ごま油 春巻きの皮	むきえび・豚肉 若布・豆腐	650	21.5
14	月	ホットドック・野菜のスープ煮・果物	パン・馬鈴薯 油	豚挽肉・ウインナー 大豆・ベーコン	644	24.8
15	火	ソース焼きそば・カルシウムピース 果物	麺・油・ごま でんぷん	豚肉・大豆・じゃこ 高野豆腐	641	24.6
16	水	★赤飯・吉野汁・果物 まぐろの香味焼き	米・餅米・ごま 油	魚・小豆・竹輪 油揚げ・味噌	631	31.8
17	木	イギリスパン・スパニッシュオムレツ 蜂蜜・キャベツと鶏肉のスープ・果物	パン・蜂蜜・油 馬鈴薯	ベーコン・卵・鶏肉	621	26.9
18	金	鮭と若布のご飯・のっぺい汁 きゅうりのピリ辛漬け・果物	米・きび・ごま でんぷん	むきえび・うずら卵 豚肉・豆腐・生若布	636	22.7
21	月	七穀若布ご飯・ししゃもの兩版蜜漬け 豆腐団子汁・果物	米・七穀・砂糖 でんぷん	ししゃも・鶏挽肉 若布・卵・豆腐	666	29.0
22	火	ぶどうパン・豚肉の生姜焼き 粉吹芋・たまごスープ・果物	パン・馬鈴薯 でんぷん	豚肉・鶏肉・卵	660	30.3
23	水	たけのご飯 新じゃがのごぼう煮 果物	米・馬鈴薯 でんぷん・砂糖	油揚げ・豚挽肉 糸こんにゃく	701	22.7
24	木	煮込みうどん・よもぎ蒸しパン カリカリじゃこ・果物	うどん・バター アーモンドま	豚肉・豆乳・じゃこ 卵・油揚げ	661	25.7
25	金	グリーンピースご飯・魚(オキメ)塩焼き じゃがいものさんびら・果物	米・でんぷん 油・馬鈴薯	豆腐・むきえび 鶏挽肉・ひじき	695	28.1
28	月	ピラフ・タンドリーチキン グリーンサラダ	米・ごま・砂糖 バター	鶏肉・むきえび ヨーグルト	652	25.7
29	火	お休み				
30	水	セサミトースト・春野菜のクリーム煮 果物	パン・馬鈴薯 ごま・小麦粉	鶏肉・豆乳・チーズ ベーコン・牛乳	657	20.4

○牛乳(赤色)は、毎日つきます。 ★行事食(1年生入学祝い)

《4月給食目標》
係を決めて、上手に給食



16日にお赤飯とお祝い汁で入学をお祝いします。赤飯は餅米に小豆を入れた「赤い飯」で「強飯」または「おこわ」ともいい、お祝い事には欠かせない飯です。
「赤飯が祝い事になぜ食べられるのか」は、古来、日本では赤い色の赤米が食べられていました。奈良時代には各地で栽培され、祭事にも赤米を供えていました。その後赤米が廃れて白米が常食になっても、小豆で色をつけた赤米が供え物として形を残したのではないかとする説と、小豆に薬効があるのではとの説もあるようです。また、赤色には邪気を祓う力があるとされ、厄除けの力を持つと信じられ、祝い事や特別の行事に使われています。

朝ご飯
朝ご飯を食べることで、脳や体が活発に働きます。実際、毎日朝ご飯をとる子どもほどパーテストの得点が高い傾向にある調査結果が出ています。また、朝ご飯抜きによって具合が悪くなり、保健室に駆け込む子どももいますのでしっかりと食べて、登校させて下さい。

春の香りや歯ざわりを味わおう
23日は、生たけのこを米ぬかのでアク抜きした(たけのご飯)、25日にはさやからひとつひとつ豆を取った(グリーンピースご飯)を作ります。どちらも年1回の献立です。残さずにおいしく食べてくれたらと思っています。

●食物アレルギーのあるお子様は、担任を通してご連絡ください。

表3 給食だより

11月 給食だより

平成19年11月
板橋区立志村第六小学校

11月の別の名は、霜月。東京ではまだまだ霜の降りる程の冷え込みはありませんが、でも朝夕の冷え込みで、樹々の葉が赤や黄色に色づいてきました。店先でも、松茸・さつまいも・秋刀魚・柿・りんご・みかんなど旬の食材がたくさん登場しています。給食でも旬の素材を取り入れて子どもたちの喜ぶ「秋の味覚」を一緒に楽しみたいものです。



秋は豆の収穫の季節。豆は昔から、日本人の食生活を支えてきた食品です。小さな粒に不足しがちな栄養素がぎゅっとつまっています。豆は糖質とたんぱく質が多く含まれています。またビタミンB1やKなどのビタミンや現代人に不足しがちなミネラル、特にカルシウム、鉄、カリウム、亜鉛が多く含まれています。食物繊維はごぼうより多く、子どもの頃からおいしい豆料理で豆好きにしておくことは、生活習慣病を防ぐことにつながります。

豆類は貯蔵がきくので、年間を通じて出回りますが、5、6月頃種をまき、花を咲かせた豆は秋に収穫を迎えます。

豆類は昔から、日本人の食生活を支えてきた食品です。小さな粒に不足しがちな栄養素がぎゅっとつまっています。豆は糖質とたんぱく質が多く含まれています。またビタミンB1やKなどのビタミンや現代人に不足しがちなミネラル、特にカルシウム、鉄、カリウム、亜鉛が多く含まれています。食物繊維はごぼうより多く、子どもの頃からおいしい豆料理で豆好きにしておくことは、生活習慣病を防ぐことにつながります。

給食でも栄養価の高い豆類を成長期の皆さんにぜひ食べてほしいので、積極的に取り入れています。

11月

- ★ポークビーンズ…大豆
- ★ビーンズサラダ…大豆・白いんげん・金時豆
- ★キーマカレー…大豆
- ★白いんげんポタージュ…白いんげん・豆乳
- ★黄粉蒸しパン…豆乳



すまめって
すごいんだよ

ノロウイルス感染を防ごう!

ノロウイルスによる感染症胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは、普通の細菌よりずっと小さく、手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は、軽症(1~2日)で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化することもあります。潜伏期間は1~2日、感染しても症状のない人もいます。また、おう吐や下痢が治ってもしばらくはウイルスが排出されるので、油断しないようにしてください。



二次感染を防ぐにはまずは手洗い：外から帰った時、トイレの後、調理の前
食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

給食の時間に配膳室の前に立って見ていると、手を洗わない子どもがたくさんいます。これからは、水が冷たくなるのもっと手を洗わなくなります。学校はポスターや放送で声をかけますが、ご家庭でも手洗いの習慣をお願いします。

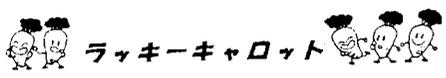


15日の給食は、七五三をお祝いして「栗入り赤飯」「お祝い汁」にしました。11月15日に行われるのは、11月は嬉しいことが起こるというめでたい月であり、15日は旧暦では、満月になるということから伝えられています。神社や寺に行ってこれまで健康に育ったことに感謝して、これからの幸せをお祈りしてきます。千歳飴は、江戸時代に飴屋が考えた物で、長生きするようにという意味で細長く作られています。



キミもみわかるかな?
あった!

野菜大好きになってもらおうと思って、5月から始めたラッキーキャロットが大好評です。「ハートが入ってたよ。」「もみじだったよ。」「まだ1回も入ってない。」などの声を聞きます。



め、保護者の手を煩わせている。

そして、当番が机の上を台拭きで拭く。

2) 給食当番は、3～4人で配膳室にワゴンを取りに行く。運ぶ人数が少ないとワゴンが横おれして危険であり、人数が多すぎると運びにくいからである。

3) ワゴンと教室の配膳台を接続して、料理の入っている食缶を盛りつける順に並べ、そして食器を図5のように並べる。

食器は原則として3種類を使用しているが、低学年は2種類にして、配膳の負担を軽くすることもある。牛乳は落としやすいため、保護キャップをはずしてから、当番が全員に配っている。

熱い汁物や分量を決めるのが難しいご飯物、麺類などは、低学年では担任がよそるほうが安全で効率的であると私は考えているので、当番の児童と一緒に配食をすることが多い。

4) 静かに待っている班から呼ばれて配膳台前に並び、一人ひとりが自分の分を受け取る(図6)。

私の学級では、この時に「苦手です」と言ってもよいことになっている。そうすると三口で食べられるぐらいの量をもたらしたり、嫌いな食材を1～3個ぐらいに減らして入れてもらえたりする。時々「大好きです」と言ってたくさん要求するやんちゃな児童もいるが、「あなただけにたくさんあげられません」と私はにっこり。児童は分量にはかなりシビアで、友だちと比較して少ないとか、ウズラの卵が1個も入っていないとか、イチゴの色が自分だけ赤くないなどとさまざまな文句を言うこともあるので平等に配食するようになりかなり神経を使う。当番が好きな子にいいところをあげようとしようものなら、「食缶に並んでいる順番を守って配ってね」と周りの児童から注意されたりもする。

給食を全員に配り終わって食缶に少し残った場合は、「もっと食べられる子は手を挙げて」と促して担任が少しずつ配っている。原則的に、食缶に残さない。その理由は、残ったものをお代わりしたいがために猛烈な勢いで食べる児童がいるからである。牛乳も、欠席者や体調不良で飲めない児童がいてあまった場合は、もう少し飲める児童に注ぎ足して1本も残さないようにしている。

2. 給食指導の6つの柱³⁾

1) 食事の重要性(食事の重要性、食事の喜び、

楽しさを理解する)

座席は8～10名の机をつけて班の形にし、顔を見合わせながら(図7)校内放送が始まるまでの時間は、おしゃべりを自由に楽しんで食べている。

アンケートで「給食の時間は楽しいですか」と質問したところ31名が「楽しい」、5名が「まあまあ」、「楽しくない」0(全36名、以下同様)であった。楽しい理由として、「みんなとおしゃべりしながら食べられるから」23名、「いろいろな料理を食べられるから」、「好きな献立が楽しみだから」、「おいしいから」などがあつた。「まあまあ」と答えた理由は、「嫌いなものがあるから」であつた。

欠席していた児童が久しぶりに登校してきて、「みんなと食べるのは楽しいね」とつぶやいたことがあつたが、そういう楽しい給食時間でありたいと願っている。

2) 心身の健康(心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける)

嫌いなものを無理やり食べなければならないとしたら、かなり辛いことである。一生の間には、食嗜好も変化するので偏食をなおそうと慌てることはないのかもしれない。しかし、保護者も担任も偏食を気にするので、「嫌いなものは三口から」⁴⁾を偏食指導のモットーにしている。

例えば、苦手な牛乳は最初三口。その三口はどんな飲み方でも、どんな量でもよいというアバウトな方法である。残しても怒られることはなく、「三口から」の努力をしていればそれを認められる。全部飲めた場合は、友だちや担任に誉められて、さらに「帰りの会」の「今日のピカイチさんコーナー」⁴⁾で紹介され学級全員で喜び合う。そして、慣れてきたら少しずつ増やしていくと、半年ぐらいで学級全員が1本ずつ飲めるようになる。

もちろん牛乳の栄養的な役割などを、1年生にもわかるように噛み砕いて話している。ほとんど毎日牛乳が出るので6年間飲めないとしたら栄養的に大きな損失になるため、入学して1年以内に飲めるようになることは大切なことのひとつだと考えている。

「好き嫌いは減りましたか」という質問に、15名が「減った」、10名が「少し減った」と答えた。しいたけ3名、えび3名、りんご2名、牛乳2名、パン2名、チーズ、ピーマン、グリーンピース、卵、

トマト、トウモロコシ、野菜類、肉類、豆類などが食べられるようになったと食品として挙げられていた。「変わらない」は5名、「好き嫌いはない」は6名であった。

また、食事の量や食事にかかる時間は、入学当初、個人差が大きいため児童の様子を観察していて、おしゃべりにかまけて食べるのが遅いような場合はそれを改善するようにしている。自分の気がすむだけ食べて、後から片付ける児童も稀にいるが、それは自分の責任で片付けさせている。全部食べないで残してもよいので、通常はあまり問題とはしない。

「残さないで食べますか」という質問に対しては、10名が「よく食べる」、26名が「まあまあ」、「いつも残す」は0であった。

片付ける時間になると私が黙って食缶の前に立っているの、残す児童はばつの悪そうな様子である。「今日は、五口食べられたよ」「グリーンピースだけ残しちゃった」などと報告してくれる児童もいて、偏食の指導は根気強く日々積み重ねていくことが必要だと感じる。

3) 食品を選択する能力(正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける)

食材の「皮」について興味深いエピソードを紹介する。

キウイフルーツを半分に切ったデザートの時、片付ける際にいつものように食缶の前に立っていると、2人の児童がキウイフルーツの皮を捨てなかったの、「皮はどうしたの」と尋ねると、「食べたよ」と澄まし顔で答えたのである。私は、「ええっ、全部食べてしまったの。剛毛が生えているから、飲み込みにくかったでしょう」と驚くやら、感心するやら。入学するまで、家庭で食べたことが無かったのだそうだ。

そこで、食べられる皮と食べられない皮について児童に確かめてみることにした。リンゴの皮はよく洗えば食べられる、ミカンの皮は普通食べないけれど、煮詰めてマーマレードにして食べられる、ブドウの皮は普通食べない、ビワ、モモ、ナシの皮も食べない、トマトの皮は食べる、スイカの皮は普通残すけれど漬物などにすれば食べられる。さらに魚の皮の部分はどうするかということになり、確かめてみると約半数の児童は残していることがわかった。

「安全や衛生に気を付ける」ことも重要である。

給食前に全員に手洗いを励行させる、給食の白衣・帽子・マスクはきちんと着用させる、給食のはじめと終わりに机や配膳台を台拭きで拭かせる、テーブルクロスを忘れないようにさせる、台拭きをきちんと洗わせるなどを児童に指導している。

「清潔に気を付けていますか」という質問には、「はい」13名、「まあまあ」22名、「もう少し」1名で、担任としては少しがっかりする結果であった。「給食当番の時にマスクを忘れることがある」12名、「たまに手洗いを忘れる」6名と正直に答えてくれていた。

4) 感謝の心(食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ)

ご飯粒が食器にたくさん付いている場合、「一粒残さず食べようね」と促している。5年生になって、イネを自分で育てれば一粒の重さを本当に実感できることと思う。食材の作り手に感謝する心は、社会科や総合的な学習の時間などで学習することによっても培われるだろう。

多くの命をいただいていることへの感謝する心は、低学年でも理解できる。私事であるが、息子は小学校2年生の国語科で「サケ」の学習をした際、それまで大好きだったイクラがサケの卵であることを知り、「かわいそうだ」と言って食べなくなってしまった。

料理の作り手に感謝の思いをこめて、「いただきます」「ごちそうさまでした」を毎回きちんと言うようにしている。また、毎日食事中に栄養士が巡回してくるので、その折にお礼を言ったり、児童の反応や感想などを伝えたりする。アンケート結果でも、「いただきます」「ごちそうさまでした」を「いつも言う」34名、「だいたい言う」2名、「言わない」0である。その理由は、「作ってくれた人に感謝をこめて」10名、「命をもらっているから」8名、「いつも言っているから」8名、「おいしく食べたいから」4名、「早く食べたいから」3名であった。

これらの挨拶は、言葉そのものがない国もあるようだ。例えば、インド料理を出すレストランのコックさんに聞いた話であるが、インドには「いただきます」や「ごちそうさまでした」に相当する言葉がないそうだ。来店した日本人のお客に「ごちそうさま」と言われた時には大変嬉しく感じて、日本には素晴らしい生活習慣があると思ったそうである。

5) 社会性(食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける)

食べる時は、椅子をきちんと引いて良い姿勢で食べること、犬食いをしないこと、食べ物で遊ばないこと、口に物が入っているときはしゃべらないこと、汚いことを言わないこと、箸の使い方など指導内容は数えあげればきりが無い。

アンケート結果では、「自分はマナーがよい」20名、「まあまあ」16名、「もう少し」0であった。「まあまあ」の理由は、「しゃべりすぎ」5名、「汚いことを言ってしまった」4名、「口の中に食べ物が入っているのに話した」4名、「姿勢の悪いことがある」2名となっていた。

食事のマナーが悪い児童は、机の下を見るとすぐわかる。たくさん食べこぼしがあるからである。私は、「ニワトリさんが飼えそうね」と言って、後始末をさせている。

とにかく、みんなが楽しい気分でゆったりと食事のことができることが最良のマナーであろうと思う。

6) 食文化(各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ)

志村第六小では、給食時間中の校内放送で献立の紹介や料理の由来などを説明するので、食文化の理解はそれに負うところが大きい。

他校での出来事であるが、給食指導で困った献立のエピソードを紹介する。

それは納豆の給食であった。納豆は、紙製のカップに入ったものを一人ひとりに配るので配食するまでは特に問題も無く、「納豆が出るなんて珍しいよね」などと喜んでいた。

ところが、片付ける時になって、食器を粘りですべり取り落として割ってしまったり、残菜が粘って処理が大変だったり、こぼした納豆やご飯粒で床がぬるぬるしたりと、散々だったのである。調理員も、食器を洗うのにいつもよりずっと手間がかかったのではないだろうか。

3. 後片付け

1) 残菜は、水を含むと重くなるパンはパン箱へ、ミカンなどの皮ものは入ってきた食缶へ、あとのものはまとめてひとつの食缶に捨てる。牛乳の飲み残しも食缶に捨てる。アルミ皿などの燃やさないものは、なるべくかさが多くなるように重ねてビニール袋にまとめる。このように分別は徹底している。

残したものを給食に出たものを家庭に持ち帰

ることは、禁止されている。

2) 給食当番がワゴンを配膳室に返す。

3) 給食当番が机の上を台拭きで拭く。

4) 担任が衛生管理チェックリスト(給食当番状況の記録)に記入する。

5) 食器を割ってしまった場合は、担任が食器破損状況報告書に記入する。

■ 食育の実践事例

2000年に当時の文部省・厚生省・農林水産省が共同して、健康で豊かな食生活の実現を目的に「食生活指針」を策定した。これを具体的な行動に結びつけるものとして、2005年に厚生労働省・農林水産省が「食事バランスガイド」を作成した。板橋区ではこれを受けて、小学生が自らの食事診断・管理ができるように栄養士が中心となって研究を進めている。ここ数年は、給食を通して豆に親しみ、豆を食べる習慣を身に付けてもらうための活動を行ってきた。

志村第六小では、家庭科教諭が6年生に味噌を手作りさせて(ダイズを茹で麴と混ぜて作る)、その味噌を使った味噌汁の調理実習をしている。日本古来の味噌に触れ食文化を感じさせたり、市販の味噌と比較しながら加工食品や添加物の学習に発展させたりしている。

2006年の春には、3年生の総合的な学習の時間と連携させて、一緒に味噌作りの体験を行った。秋には、「味噌汁パーティー」に6年生が3年生を招待したり、3月には交流給食が開かれたりして「なかよし学年」になることができた。

■ 栄養教諭教育実習生の受け入れ

2007年10月下旬の6日間、某短期大学1年生の栄養教諭教育実習が1年1組で行われた。実習生は、給食時間を児童と一緒に過ごすとともに、栄養指導の題材「やさいとなかよくなるう」を1単位時間(45分)行った(図8)。また、給食時間に給食に関する話を全校に向けて放送した。さらに、各学年の授業参観や給食調理室見学、学校長・副校長・給食主任・栄養士などの指導を受けた。短期間の厳しいスケジュールをこなす実習生は大変そうであったが、教育現場の現状を少しでも多く感じ取って将来の糧にして欲しいと願っている。

■ おわりに

小学校の給食の運営は、それぞれの学校の仕事をいかに組織化・計画化・システム化・日常化しているかにかかっており、さまざまな工夫をしながら取り組まれている。そうした中において、我々学級担任の日常は、教材研究や個々の児童が抱える問題への対応、各種会議、事務処理などに追われ、児童とゆっくり関わることのできない悩みも抱えている。多くの小学校は、給食指導に十分な時間とエネルギーを注ぐゆとりはなく、上記のように仕事の改善を行うことによって、なんとか給食指導が可能になっている現状であろうと思う。

豊かな食生活が可能になったとされる現在でも、成長期にある児童にとって給食の役割は大きい。また、給食の時間は、「食」に対する豊かな心を育てる時間であり、学びの場でもある。志村第六小の給食主任は、「小さいときから、自分の健康は自分で守ろう」「いいものを口に入れよう」というスローガンを大切にしていると語っていた。

2005年7月に「食育基本法」が施行され、子どもたちの「食」を豊かにしようと各方面でさまざまな取り組みがなされている。学校給食は「食育」そのものであると冒頭に記したが、これだけでは漠然としていて、未来を担う子どもたちが健康で豊かな食生活をするためのしっかりした食事の基礎概念を培うのに十分とはいえない。しかし、多

くの小学校では、給食時間以外に「食育」の指導時間は十分確保されているとはいえない。どのような内容を、どの学年で、どのように指導していくかなど、「食育」の課題は多い。そんな折、2006年3月に国の食育推進会議により「食育推進基本計画」が決定され、2007年3月に文部科学省から「食に関する指導の手引」が示された。そこには、学校における食育推進の必要性、食に関する指導に係る全体計画の作成、各教科等における食に関する指導の展開、学校給食を生きた教材として活用する食育の推進などについて、具体的な例をあげて説明されている。また、2008年3月に文部科学省から告示された「小学校学習指導要領」には、「第6章 特別活動」に「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」という一文が記されている。

今後、教育現場は、「食育」についてさらに具体的に取り組んでいくことになるだろう。

学校給食は、今後どのように変わっていくのであろうか。日本の文化や歴史を踏まえながら、学校給食について、変えてはいけないものは何か、変えなければならないものは何かをきちんと見据えていきたいものである。

最後に、本稿を執筆するにあたり、志村第六小給食主任・梅原かず美教諭と國生桂子栄養士にたくさんのアドバイスと資料提供をしていただいたことを記して感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 東京都板橋区立志村第六小学校学校要覧 2007・2008年度.
- 2) 松本滋恵：「日本人は、今、どんな食事をしているか？」 看護学統合研究9(1) 36-47 2007.
- 3) 文部科学省：「食に関する指導の手引」 2007年3月.
- 4) 榮 志代：「学級が変わる！ 子どもも先生も元気になる40のヒント」 東京：新風舎 2007.

目標	今週の献立			
日	10月	11月	12月	1月
10月	10/1	10/2	10/3	10/4
11月	11/1	11/2	11/3	11/4
12月	12/1	12/2	12/3	12/4
1月	1/1	1/2	1/3	1/4

図 1



図 2



図 3



図 4

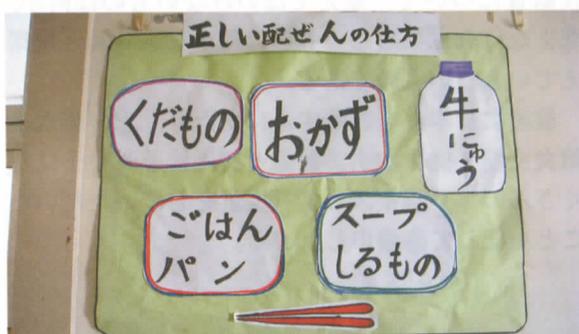


図 5



図 6



図 7



図 8