

1 研究の内容

(1) 部会テーマと食育を通して育みたい姿

食育部会は「食をみつめる 自分をみつめる」というテーマのもと、実践と考察を行ってきた。このテーマは、子どもたちが様々な視点から食をみつめる経験を重ねるなかで自分の食をふり返り、自分や自分の生きる社会にとってよりよい食を考え続ける姿をめざして設定し、今年で5年目となる。

これまでの取り組みから見えてきたのは、やはり食を楽しむ気持ちを食育の土台に置くことと、食育の活動で子どもたちが互いに考えを聴き合うことの大切さである。食を楽しむことが自ら食に向かっていく原動力となり、他者の考えに触れて自分の食をみつめる視点が増えていく。栄養教諭も子どもたちとの活動を楽しみながら、そして自身も子どもの考えを聴くことを意識して実践を行っている。

本校は、新領域「てつがく創造活動」を中核とした教育課程の開発に取り組んできた。教育課程全体を通して育まれるメタ認知スキル・社会情意的スキルに着目し、各教科の学びにおける子どもの姿も2つのスキルの視点から検討を進めてきた。食育で育みたい子どもの姿は、以下のように整理した。

表1 食育で育みたい子どもの姿（メタ認知スキル、社会情意的スキルへの着目）

	メタ認知スキル	社会情意的スキル
個による 学びの場面	自分の食生活の課題をとらえ、 原因や改善策を考えることができる	食べ慣れていないものや苦手なものに 少しずつ向かう柔軟さをもつことができる (食の)課題にねばり強く取り組むことができる
↑ ↓ 協働的な 学びの場面	自分の食事と、社会や環境とのつながりを考えることができる 経験やいくつかの情報をもとに、自分(たち)の食を思い描くことができる	様々な料理や、食事をする空間を 楽しむことができる
	食文化や好みの違いに気付き、尊重できる 他者も心地よく食事ができるように考え、行動することができる	
	他者との関わりから自分の食をみつめなおし、必要に応じて更新することができる	

(2) 今年度の研究

昨年、2年生数名が給食に出すカレーを考えた活動では、自分たちの思い描くものに粘り強く取り組む様子があり、低学年においても自分の食を創り出していく姿が印象に残った。また、教室の子どもたちもこうした給食に一層関心を持ち、考案者の思いを感じながら食べている様子がある。

給食の献立を考える取り組みは、これまで5、6年生の給食委員を中心に行ってきたが、昨年度の実践から、低学年や中学年も給食の献立や料理に関わることができるのではないかと考えた。こうした活動により低学年のうちから主体的に食に関わっていく姿勢を育み、その給食を食べる子どもたちも料理との出会いを楽しみながら様々な食の考えに触れることができると考える。そこで、今年度は2年生を対象に行った授業と、3年生のてつがく創造活動の様子を報告したい。

2 実践から見た子どもたちの姿

(1) 2年 きゅうしょくのサラダをかんがえよう（6月）

低学年の子どもたちとの日々のやりとりのなかでは、自分の生活経験をもとに、豊かな発想をいかして表現する姿がある。こうした姿を大切にしながら、サラダを考える活動を通して子どもたちの食を楽しむ視点も増やしていきたいと考えた。

給食のサラダに入れる4つの具材を考え、サラダの名前や具材の組み合わせを聞き合った。栄養教諭は、考案者や周りの子どもの考えを聞き、彩りや食感、季節感といったサラダを楽しむ視点を取り上げていった。授業の詳細は、児童教育34もご覧いただきたい。

・活動をふり返って

サラダの具材を考える過程では、子どもたちは普段の給食を思い起こしたり、自分が学校で育てている野菜や好きな食べ物を入れたりしていた。給食に出ることを「すごい」と言い、真剣に課題に取り組む姿や、みんなが好きそうな具材を入れる姿からは自分以外の給食を食べる人のことを考えていることが伝わってきた。果物を入れるという自分にはなかったアイデアや、「レインボーサラダ」といった魅力的な料理名に、「え、わくわくする!」「見るだけ（聞くだけ）でおいしそう」とつぶやいていた。

また、授業後のプリントからは、子どもたちの考える「サラダの食べやすさ」も読み取ることができた。それは、ハムやじゃがいも、揚げたワンタンの皮といった具材が入ったサラダがよく見られたことや、具材をやわらかくする、小さく切るといった提案(図1参照)がされていたからである。

低学年においては、これまで野菜の皮むきや種取り、給食調理の様子を見せて給食調理員と交流するなどの体験的な活動を多く取り入れてきたが、子どもの豊かな発想をいかして給食へアプローチする活動も取り入れていくことで、低学年のうちから自ら楽しみながら食に取り組んでいく姿勢が育っていくのではないだろうか。

9月の給食に、数品のサラダを取り入れた。図2は、キャベツ、きゅうり、揚げたじゃがいも、蒸したじゃがいもを使い、具材の頭文字をプリントに名前をつけたサラダである。給食に出す前から、サラダの名前に興味を持つ子どもたちの姿があり、「2年生が作った(考えた)サラダ、パリパリでおいしかったです」という3年生の感想や、「2年生は、カリカリ(ワンタンの皮)とじゃがいもが好きなんだね」という6年生の考えも聞くことができた。



図1(左):みじん切りのにんじんが入った「ちょっとやわらかサラダ」
図2(右):「ききあしサラダ」

(2) 3年 てつがく創造活動 料理プロジェクトの取り組み(9~12月)

てつがく創造活動の時間に3年生3名の料理プロジェクトが相談にやってきた。「嫌いな食べ物をおいしく食べてもらう」ことがテーマで、3年生にとった苦手な食べ物のアンケートからピーマンを使うことはすでに決めていた。どんなことをしたいのかをたずねると「ピーマンを苦くないようにしたい」とのことだった。3人とどんな進め方ができそうか話し合い、まずはピーマンを観察したり切ってみたりする活動をして、それからみんなが好きなお料理にピーマンを加える形で料理を考えていくことになった。メンバーのA児は、昨年給食に出すカレーを考えたチームの一員であり、一学期には「(去年はカレー1品だけ考えたけれど)今度は全部の給食を考えたい」と一食分の献立を考えようとしていた。その後、興味が他の活動へ移り、当初の取り組みは実現しなかったが、二学期にこの活動に取り組み始めた。そのため、この料理プロジェクトは一食分の献立を給食に出すことを自然と目指し始めた。

3人が考えた料理は、3年生へ好きな料理を聞き取った結果から「ミートソーススパゲティ」、給食でみんなに人気の「パリパリサラダ」(揚げたワンタン皮の入ったサラダ)、12月の給食に出すことからクリスマスらしい雰囲気の「ケーキ」で、それぞれにすりおろしたピーマンを入れることを想定していた。それぞれに使う材料を子どもたちに聞いた後、栄養教諭は3人がどのくらいのピーマンの風味を求めているのかを確認するため、給食のレシピをもとに学校で試作することを提案した。特にケーキは抹茶生地にはピーマンを入れるという案で、どのような味になるのか、栄養教諭も想像がつかなかった。ピーマンをおろしがねでおろし、ケーキ生地に混ぜて加熱した(図3)。3人はまずは自分たちの作ったものに満足そうにしていたが、試食した学年教員と給食室のチーフの「緑以外の色があるとよい」「ピーマンの粒々やかたまりが見えるから、苦手な人は気づくかもしれない」「ピー



図3 試作1回目のケーキ

マンのにおいやくさみを感じる」という意見に出あった。子どもたちはピーマンの量を少し減らすこと、ミキサーにかけて粒々が見えないようにすることにし（図4）、見た目の面では焼いた後に粉砂糖をふるか、細かく切った赤と黄のパプリカを入れて生地をカラフルにするという2案が出され、2回目の試作では両方を作ってみることにした。食べてみると、後者はパプリカの風味がさらに加わることがわかり、食べやすさの点から粉砂糖の案が採用された。

料理3品で1人1/2個分のピーマンを使うこととなり、給食室はこれまでにないほどピーマンの青いにおいでいっぱいになった。3人の希望で何の野菜を使うかは全校には内緒にし、当日は給食時間の放送で「3つの料理に共通して、ある隠し味を使っています」と自分たちの活動を紹介した。給食中、他学年の教室で何の食べ物が使われていると思うか聞くと「りんご?」「きゅうり?」「ケーキのにおいがいつもとちがうけれど、何が入っているのかわからない」などと、栄養教諭が聞いた限りではピーマンだと確信している子どもはいなかった。「全部おいしい」「ケーキがすごくおいしい」という声もあった。給食の後も「答えは何?」と知りたがっている子どもたちもいた。

翌日の給食時間の放送で隠し味がピーマンだったことを知らせると、「ピーマンは好きじゃないけど、昨日の給食に入っているのはわからなかったし、全部食べられた。」と言う子どももいた。

・活動をふり返って

A児は、校内放送の原稿を考える過程で「苦手」と「嫌い」という言葉について立ち止まっていた。「苦手と嫌いは違って、苦手は頑張れば食べられる時もあるけれど、嫌いは見ただけで食べるのが嫌になる場合もある。今回は、みんなが嫌いなピーマンをおいしく食べてほしいから、みんなにはピーマンを使うことを内緒にして、料理から見えないようにした。」と話している。また、二学期末のてつがく創造活動のふり返りには、3人とも随所に「おいしくたべてもらいたい」という言葉があり、料理の食べやすさとおいしさにこだわっていたことがわかる。

これまでは、子どものアイデアやレシピをもとに栄養教諭が味を調整して給食に出すことがほとんどだったが、今回の活動では、じっくり取り組む時間が確保されているからこそ、一步踏み込み、子どもたちと味を確かめ、意見を反映させてもう一度試作するということに取り組んだ。メンバーのB児、C児は活動当初にピーマンが苦手であることを栄養教諭に明かしていたが、2人ともこの給食は全部食べられたと言う。B児は「自分もピーマンはにがてだけど、作っていくうちにすこしずつたべられるようになった」と、食べる側の視点でもふり返っていた。

3 今後に向けて

てつがく創造活動の時間には、自分たちが考えた料理を給食に出したいと相談にくる子どもたちが増えてきた。ただ、給食に出すのは何でもあり、というわけではない。給食に出すにあたっては、子どもたちの思いやこだわりが料理に表れ、食べる人のわくわく感や発見につなげていきたいというのが栄養教諭の思いでもある。

給食というシステム上、子どもたちが思い描いたすべてを再現することは難しいが、子どもたちが考えた料理を出す教室ではその給食に関心をもつ姿があり、普段の給食にはない味付けでもよく食べる。普段の給食との違いに立ち止まり、それが自分の食をみつめるきっかけになっていく。子どもたちの生活経験や思いから考えだされた給食は、食べ手が自分自身の食を考えるうえでの「あみ糸」になる。一斉の授業と少人数の活動でできること、学年段階に応じて扱うテーマなどを検討し、子どもたちが食を楽しみながら主体的に食に向かっていく姿勢を育てていきたい。

(足立)

【参考】お茶の水女子大学附属小学校（2023）『第85回教育実践指導研究会発表要項 食育部会』、P110～112。

足立愛美（2024）『児童教育34 校内研究授業記録 2年食育』、NPO法人お茶の水児童教育研究会、P49～52。



図4 ミキサーでピーマンをなめらかにする



図5 3品にピーマンを使った当日の給食