

3 その他の実践

1 ねらい

- なじみのある野菜の秘密を知ること、野菜への関心を高める。
- 調理に関わり、食べたいと思う気持ちを育てる。

2 活動の計画

事前指導 前日の給食時間にとうもろこしのクイズを行い、翌日の活動への期待感を高める。

本時 畑でのとうもろこしの様子を知る。とうもろこしの皮をむく。

事後指導 当日の給食で、皮むきしたとうもろこしを味わう。とうもろこしのひげの数を数える。

3 活動での子どもの様子

事前指導では、栄養教諭が、とうもろこしの実の数と雌しべ（ひげ）の数が同じこと、収穫後になるべく早く調理することがとうもろこしの糖度を落とさずに食べる秘訣であることを伝えた。皮むきをするとうもろこしが、東京都（東久留米）産のものであることを伝え、自分たちの住む東京都でもとうもろこしがとれることを知って、親近感をもったようだった。

皮むきの時間には、給食で食べることを考え、実からひげを丁寧にとりはずす姿があった。じっくりと観察し、ひげが実の一つひとつについていることや、1本のとうもろこしを覆う何枚もの皮が、実に近くなるほど色が薄くなっていることに気づく子どももいた。自分が発見したことを嬉しそうに教員に話す様子には、気づきを誰かに知らせ、広げたいという思いがよく表れていた。皮むきの活動を終えた児童の感想には、「（とうもろこしの）みの数を数えてみます。もっともっとくわしくなりたいです」「こんどはおうちでおてくだいたいと思いました」「きゅうしょくでたべるのがとても楽しみです」「みんなにおいしくたべてもらいたいです」などと書かれており、食材に触れ、観察したことによって食材そのものへの興味が高まっていること、また、家庭での食事の手伝いや、給食への期待感など、食に対して主体的に関わろうとする意識がうかがうことができた。



皮むきの活動のあと、とうもろこしのひげを、算数の学習にも用いた。算数で100より大きな数を数える学習活動の中で、ひげの本数を数えることに挑戦した。とうもろこしの実の数とひげの数が同じことから、ひげの数を数えると実の数が明らかになる。細くて数えにくいひげを、1本1本じっくりと数える子ども、束に分けて大体の数を把握しようとする子どもなど、それぞれが大きな数に向き合っており、とうもろこしの皮むきの活動を教科の学習にもつなげることができた。

給食時間には、自分たちが携わったとうもろこしを「あまいね」「おいしいね」と近くの子どもと共感しながら、味わって食べる姿が見られた。食材に触れ、観察し、ひげの数を数えたことで、子どもたちにとってとうもろこしという食材がより身近に感じられる体験となった。

4 まとめ

身近な食材のこれまで知らなかった一面を知らせ、実際に食材を手にしたことで、子どものさまざまな気づきがうまれ、食材への関心を高めることにつながった。また、皮をむくという調理に関わる活動を通して、食べるのが楽しみだという気持ちや、他者にもおいしく食べてもらいたいという思いを育むことができた。食材について詳しく知りたいと思う気持ちや、食べることへの期待感は、児童が主体的に食に関わろうとする姿勢とも言えるのではないだろうか。

1 ねらい

給食時間、子どもたちに感想を聞くと「おいしい」という声を聴くことができ、食事を楽しんでいる様子が感じられる。しかし、子どもたちの表現は「おいしい」という一言にとどまることが多く、どんな味なのか、どんなところが好きなのかたずねるとなかなか言葉にすることができない。子どもたちには与えられたものをただ食べるのではなく、味や食感を楽しみながら食べること、味の受け止め方や表現の仕方を自分なりに広げることを大切にしたいと考えている。子どもたちが「味わうこと」を考え直すきっかけとするため、味覚のプロとも言えるシェフを招いて話を聞く機会を設けることにした。

2 活動の計画

プロのシェフを外部講師として招き、以下の流れで活動を行う（2時間）。

- ①基本の五味（塩味・酸味・苦味・甘味・うま味）や、さまざまな感覚を使って味わうことについて、話を聞く。
- ②基本の五味（塩、酢、チョコレート、砂糖、コンソメスープ）を試食する。
- ③鼻をつまんでグミを試食する。
- ④米粉のブッセを、味覚だけでなく、さまざまな感覚を使って味わい、表現する。

3 活動での子どもの様子

子どもたちもよく知っているホテルの、総料理長の話に、子どもたちも興味津々だった。はじめに、味の基本となる五つの味について説明を受け、また、食事をするときには味だけでなく、見た目や音、香り、手触りなどを感じることも重要であるという話を聞いた。そして基本の五味を、食材の試食をしながら確かめた。舌の上でも、甘味を感じやすい場所、苦味を感じやすい場所などがあるという話を聞き、その場所を確かめながら試食する姿もあった。

その後、鼻をつまんでぶどう味のグミを食べるという活動を行った。鼻から手を離すと、ぶどうの味が鼻と口の中に一気に広がっていく。「わっ」という驚きの声をあげ、まわりの友だちと顔を見合わせながら、その様子を感じていた。

オレンジピールとバタークリームがはさまった米粉のブッセを試食する際には、教室がしんと静まり、一人ひとりが試食品に向き合って食べていた。あらゆる感覚を使って味わうというシェフの話や、基本の五味を試食したことによって、子どもたちの表現が引き出され、「オレンジの苦みが、ブッセをもっとおいしくしている」「上（ブッセの生地）はふわふわして、オレンジはシャキシャキしている」などと、感じたことを自分の言葉で表していた。そして、そうした友だちの表現に耳を傾けたことで、子どもたちの表現がさらに深まっていった。

子どもたちは、この活動をふりかえって、以下のように書いている。



- ふつうにおいしいなどだけ思いながら食材を食べていたけれど、今回におい、音、味、見ため、かたさを感じながら食べたから、いつもより苦み、うま味、塩味、甘味、さん味をとってもよく知ることができ、むずかしい言葉でもひょうげんできるようになった。
- コンソメスープを転がすようにして味わう場所を変えてみると、奥で飲む方がおいしかった。そしてはくはりょう理にあった食べ方があると思いました。
- 人によってちがう発想があって面白かった。

4 まとめ

活動後の給食の時間、子どもたちは普段よりも時間をかけて料理を味わっていた。「ホテルの総料理長」から直接話を聞き、自分の感覚を確かめながら味わった活動は、子どもたちの刺激となったようだ。また、友だちとの関わり合いを通して、味の感じ方や表現の違いを楽しみながら、一人ひとりの味わいの表現が広がっていった。

1 ねらい

- 「パクパク通信」を子どもたちが作成することで、全校の子どもたちの給食への関心を高める。
- 情報発信をする側に立った給食委員も、食に対して興味を持つことにつなげる。

2 活動の計画

- 献立表からパクパク通信を書く日を決め、その日の料理や、関係する事項を調べ、原稿を作成する。
- 当日に各学級へ配り、給食時間に読んでもらう。

3 活動での子どもの様子

5、6年生が活動する給食委員会では、活動内容を子どもたちが考えている。委員会の子どもたちが話し合いをする中で、取り組む活動の1つにあがったのは、「パクパク通信」の作成である。「パクパク通信」とは、各学級で毎日の給食時間に読む便りであり、子どもたちにとっては日常的で身近な、食に関する情報源と言える。普段は、栄養教諭が、給食の食材や、栄養に関連した話を書いているが、これを子どもたちが担当の日を決めて、作成することになった。

給食委員は、世界の料理が給食に取り入れられた日を選んだ。子どもたちに与えられた情報は献立の名前とその国名のみで、これを頼りに、給食委員がその料理や食文化について調べ、作成した。原稿を書く中で、子どもたちから、漢字に配慮して低学年用と高学年用を分けようという声があがり、読み手を意識した2種類のパクパク通信ができた。原稿は、子どもたちが手書きで書いたものを印刷し、各学級に配付した。普段と違うパクパク通信に、子どもたちも興味を示し、教室では普段よりも耳を傾けてパクパク通信を聴こうとする姿が見られた。給食委員の感想には、「外国の料理を知ることができた」「外国の料理を知ってもらえるように工夫した」とあり、情報発信をする側も、日本と異なる食文化や料理に関しての知識が増え、それを人にわかりやすく伝えようとする気持ちを育むことができた。この活動は1回にとどまらず、2回目のパクパク通信作成にも取り組んでいる子どももいる。子どもたちの言葉で子どもたちに伝えるこの活動は、給食委員自身と、校内の子どもたちの両方にプラスの効果を生み出している。

4 まとめ

給食委員が、自分たちの言葉で作ったパクパク通信により、全校の子どもたちが給食への関心を高める結果となった。また、情報を発信する立場に立った給食委員の子どもたちも、調べるなかで日本とは異なる食文化に触れたことで、食に関しての知識や関心が高まった。



(給食委員が考えたパクパク通信・高学年用)

今日の給食は、バターライス、フェジョアード、トマトときゅうりのサラダ、ボンデケージョです。今日はワールドカップの開幕日なので、ブラジルの料理を出しました。

今回はフェジョアードについてお話します。フェジョアードはブラジルを代表する料理であり、五つ星ホテルのレストラン、下町の食堂、ブラジルの家庭でも昔から食べられ続けています。フェジョアードには、定番のつけあわせ料理があります。コラードグリーンという青菜のソテー、マンジョッカとよばれるキャッサバいものフライ、同じくマンジョッカのふりかけ、そしてオレンジをデザートにそえれば、ブラジルのセットメニューができあがります。みなさんもために作ってみてはどうですか。

1 ねらい

給食委員会としてどのような活動をしていくか話し合う中で、子どもたちから「牛乳ではなくお茶を出したい」「デザートを毎日つけたい」などの声があがった。子どもたちには食を楽しもうとする気持ちを大切にしながらも、自分で栄養、彩り、季節感なども考えながら食事をとるようになってほしいと思っている。そこで、取り組みの一つとして、給食の献立を考えることにした。

2 活動の計画

- ①献立のテーマを決め、グループで献立を考える
- ②考えた献立の栄養バランスを確かめ、献立を改善する
- ③給食に出し、活動を振り返る

3 活動での子どもの様子

子どもたちには「給食に出たことのない料理を出したい」「お茶に合う献立にしたい」など、それぞれの思いがあった。それがもとになって、献立のテーマが「和食」や「世界の料理」などに決まった。献立は料理名だけでなく、料理の組み合わせや、何の食材を使うのかということも子どもたちが考えた。「和食」をテーマにしたグループでは、秋の給食に出すことをめざし、旬の食材を取り入れていた（図1）。

見本を示さなくても、子どもたちは主食、主菜、副菜をそろえて献立を考えていた。給食に出すには、栄養面も考える必要があるため、献立の栄養バランスをグラフにして確認した。すると、牛乳の代わりに緑茶をつけた図1の献立では、カルシウムだけでなく、他の栄養素も不足しがちになることがわかった。それを補うための食材として、子どもたちがはじめに思いついたのは、チーズやヨーグルトなどの乳製品だった。しかし、それを使うと自分たちの思い描く「和食」のイメージからは離れてしまう。そこで、他の食材を探すことにした。栄養面と、自分たちのイメージとの間で葛藤しながら、食材を考えて栄養バランスを確かめては元に戻す、という作業を繰り返した。栄養教諭にも相談し、最後にはごはんに小魚を混ぜることにして完成させた（図2）。

献立を改善するなかで、子どもたちは次のように書いている。

- おいしさだけではなく、栄養のバランスを考える。そして見た目や季節感。こん立のバランスはものすごく大変。
- バランスがすごくむずかしいから、秋のイメージだけを考えてメニューを考えずに、栄養も考えないといけないと思った。
- 牛乳は栄養バランスが意外と良い。

献立表を見てお茶が出ると知った低学年の子どもたちも、この給食の日を楽しみにしていた。当日は、給食委員がお昼の放送や、給食のお便り「パクパク通信」で自分たちの思いを全校に伝えた。実際にお茶を出すと、「やっぱり牛乳がいい」と言う子もいれば、「またお茶を出してください」と給食室に手紙を書く子もいた。しかし、「おかわりする人が多かった」と子どもが感じたように、普段よりも給食を食べる量が増えていた。活動を終え、図2の献立を考えた給食委員は、このように書いている。

- とくに、牛乳をなくしたらカルシウムでとても大変なことになるといいたい。しっかりアピールしたい！あとの人たちがふり返って「おいしい給食だった」と思ってもらえたらいい。

4 まとめ

給食委員の子どもたちには、この活動が普段何気なく食べている給食を捉えなおす機会となった。献立を立てる難しさを知り、みんなに伝えたいという思いも生まれた。しかし、取り組みの中でも、もともと子どもたちが持っている、食を楽しもうとする気持ちは変わらなかった。その思いが献立を通して学校全体に伝わっていくのを感じた。

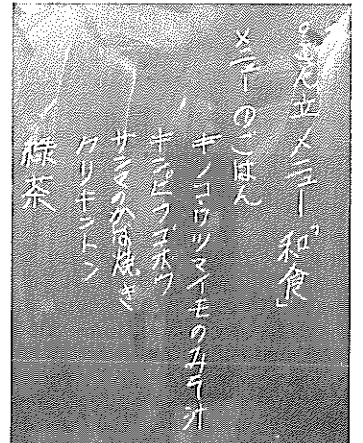


図1 はじめに考えていた献立

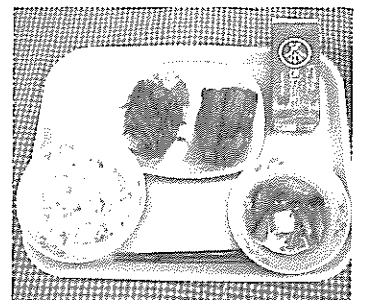


図2 給食に出した献立
じゃごごはん、きのことさつまいも
のみそ汁、五目きんぴら、さんまの
かば焼き、緑茶

DVD 給食室をのぞいてみよう（片付け編）の製作

1 DVD 製作に至った経緯

給食指導は、学級で給食を食べている場合、学級の担当教師の影響が大きい。本校にも給食の手引きがあり、年度初めにそれを共有する時間がある。だが、給食時間の際の細かい指導に関しては、個々の教師に任されている。そこで、研究を進めるにあたり、教師が給食指導に対して、どのような意識をもち、何に気をつけて指導をしているのかについて聞き取り調査を行うことにした。さまざまな声が集まった中、給食時の子どもの後片付けについて指摘する声、いくつかの学年から挙がった。

給食の片付けに関する教員の声

- お皿の上に食べかすが残ったまま、お皿を重ねてしまう子どもがいる。
- 子どもが食べ終わった後の茶わんに、たくさんの米粒がついている。
- 片付ける人のことを考えて、給食を残した場合でもきれいに片付けてほしい。
- 自分たちの使ったお皿が、どのように洗浄され、翌日も使える状態になっているのか意識させたい。
- ただ洗われているのではなく、衛生的な配慮がされていることも子どもたちには知ってほしい。

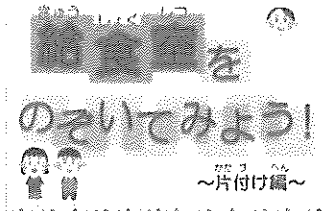
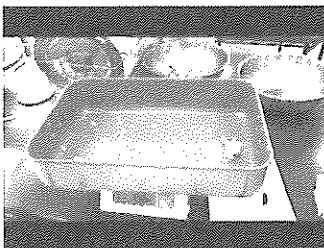
これらの課題は、子どもたちが自分たちの食べたものがどうなるのかに対する意識の希薄さからきているのではないかと考えた。このことは、本校の給食室の立地や、構造にも一因があるように思えた。本校の給食室は、子どもたちの教室とは別校舎にある上、給食室の中が見える窓もない。そうなれば、当然、給食室の中の様子や仕事は、子どもたちにはわからないし、そこで働く調理員さんを目にする機会も皆無である。子どもにとって、給食は毎日食べるものであるにも関わらず、作る人の顔が見えない、遠い存在になっているのである。そこで、給食室を子どもたちにとって身近にする手立てを考えた。一つは、子どもと調理員さんが顔を合わせる機会を作ることである。調理員さんが給食時間に教室を訪問し、作り手の顔が見える給食を目指した。

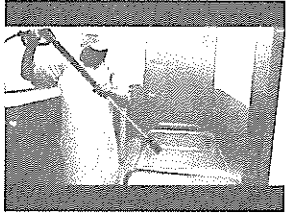
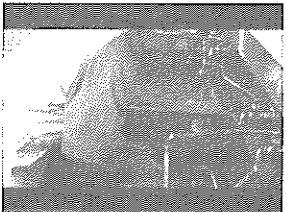
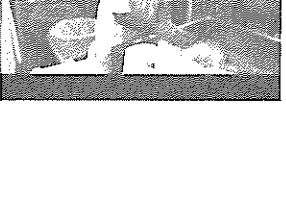
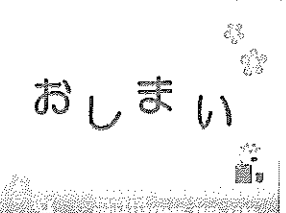
もう一つは、調理員さんの仕事がわかる DVD を製作することである。この DVD 製作は、大学と連携して行った。映像を栄養教諭が撮影し、編集を大学の栄養教育学研究室の学生が行った。映像は、朝の時間や給食時間に見ることを想定し、5分程度の時間に収めることにした。ナレーションは、映像で伝えたいことを教え込むというよりも、正確な情報を伝えるだけにし、映像を見てそれぞれが感じ取り考えられるようにした。

2 DVD 製作の流れ

- (1) 栄養教諭が給食室の片づけのビデオを撮影する。
- (2) お茶の水女子大学の学生が映像の編集、シナリオを作成する。
- (3) シナリオを検討し、栄養教諭が音声（セリフ）を入れる。
- (4) 小学校で再検討後、SSS 研究推進会議で上映し、修正する。

3 シナリオ

シーン	セリフ	
①はじめの言葉	みなさんは毎日食べている給食が、食べ終わった後どのように片付けられているか知っていますか。今日は、給食がどのように片付けられているか、その様子をみてみましょう。	
②ワゴンの運搬	みなさんが給食を食べ終わった後、お皿や食缶がのったワゴンは多目的室に運ばれます。	
③残業を計る	その後、みなさんがどのくらい給食を食べたか調べ、よりよい給食を作るために活かします。	

④ワゴン 洗浄	ここは給食室の中です。ワゴンを洗っています。40℃を超えるお湯で消毒し、食中毒を防ぎます。	
⑤食缶洗浄	大きな食缶も手で丁寧に洗っています。 食缶やお皿は機械で洗いますが、機械に入れる前に細かな野菜のクズやご飯粒を手で洗って落とさなければいけません。こうしないと、機械に野菜のクズやご飯粒がつまってしまうのです。	
⑥配膳器具 洗浄	給食をお皿によそうときに使うしゃもじやおたまを洗っています。	
⑦お箸洗浄	お箸は両手でブラシを持ってまんべんなく洗います。その後、洗剤が残らないように、3回すすぎます。	
⑧お皿洗浄	片付けの作業で1番大変なのは、お皿を洗うことです。その理由は2つあります。 1つは、お皿の数がとても多いからです。お茶小は1年生から6年生と先生を合わせると、1人がお皿を2枚使う日は1500枚、3枚使う日は2250枚ものお皿があります。それを2人で洗います。 もう1つは、当たり前ですが、お皿は食べものをのせるものだからです。食中毒にならないように、ご飯粒一つ残らないように、1枚1枚洗います。みなさんがご飯粒を残さず食べてくれると、洗う人が少し楽になります。 これが、水を抜いた後のシンクの中です。たくさんのゴミがたまっています。	
⑨おぼん 洗浄	おぼんは、お皿と同じように1枚1枚汚れをとってから、機械に入れて洗います。 お皿やおぼんを機械から取り出し、数を数えてまとめ、専用の棚にしまいます。この棚の中で90℃の熱い風でかわかして殺菌をしています。	
⑨終わりの 言葉	このようにして、皆さんが食べた給食は片付けられています。	

4 DVDを見た子どもの様子

DVDは、各学級での指導に使用し、他にも1月には給食時間に校内一斉放送でも視聴した。子どもたちは、お皿や食缶が一つひとつ手作業で洗われていることや、1日に学校全体で使うお皿の枚数の多さに驚いていた。給食に携わる「人」の存在に意識が向いたのか、DVDを見た後、教室での片付けを普段よりも丁寧に行う姿が見られたほか、昼休みに「片付けを手伝いたい」と栄養教諭のところへやってくる子どもも出てくるなど、意識の高まりが見えてきた。

平成26年度 スーパー食育スクール事業実施報告書 抜刷
SHOKUIKU 実践記録

2015年2月19日

発行 お茶の水女子大学附属小学校
〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1
電話 (03)5978-5875 FAX (03)5978-5872
ホームページアドレス <http://www.fs.ocha.ac.jp/>

編集 お茶の水女子大学附属小学校 SHOKUIKU 部会

