

◇京都女子学園における食育活動 ― 附小ランチ ―

昨年の活動報告書第1号にも記載したが、栄養クリニックでは、京都女子学園内における食育活動も行っている。平成18年度から小大連携で取り組んできた京都女子大学附属小学校のランチ（附小ランチ）の平成21年度（4年目）の活動報告を以下にまとめた。

京都女子大学附属小学校ランチ（附小ランチ）の目的と概要

附小ランチにおける食育活動の目的は、1. 京都女子学園内の附属小学校の児童及び保護者への食育、並びに、2. 食物栄養学科学生の実践栄養教育、である。

附小ランチと学校食育（食に関する指導）の平成21年度全体計画について、附小（翁長教頭、多川教諭、岡坂養護教諭他）と、栄養クリニック指導教員（中山）及び学生ボランティアリーダー（姜、地主）により、附小の教育目標、健康教育の目標、児童の実態を基に平成21年度「附小における食の指導に係る全体計画」を作成した。

附小ランチの食育目標は、「望ましい食習慣を身に付け、自分の健康に配慮した食生活が出来る子の育成」であり、文部科学省が掲げる6つの食育目標を網羅しながら、「食を選択する能力」を最重点課題として、ランチを生きた教材として、楽しく会食し、栄養のバランス、いのち・食べ物への感謝、京の食文化、京野菜、マナー、役割分担などについて学べるよう工夫している。

平成21年度は4年目に入り、子どもの食育としてさまざまなエビデンスも出てきている「早寝早起き朝ごはん」とバランスの良い食事として「日本型食事」を中心に食育目標とテーマ（表1）を決めて、献立作成及び食育の実施を行った。

毎回のランチタイムでの食育の際に、献立に使用される食品の三色食品群についてクイズ形式で指導をしているが、今年度は地場産物紹介用のボード（京都府、京都市、全国版）（図1）を作成し、三色食品群の働きと食品に加えて、日本型食事（主食、主菜、副菜）について、更なる「食を選択する能力」の育成に努めるようにした。

表2に平成21年度の第I期から第V期までの食育のテーマ、献立、ランチや媒体の写真等をまとめた。附小ランチ開始当時は、野菜や魚料理のときは残菜が極めて多かったが、年々「完食」を目指す児童が多くなり、残菜量が減少している。

表1 平成21年度京都女子大学附属小学校 食に関する指導の全体計画（抜粋）
 — 附小ランチタイムと教室での食育 — “テーマ” と〈食育の視点〉*

	I期	II期	III期	IV期	V期
ランチルーム	“楽しく食べよう” 〈食事の重要性〉 〈社会性〉	“バランスよく食べよう” — 日本型の食事 — 〈食品を選択する能力〉 〈心身の健康〉	“バランスよく食べよう” — 主食のごはんは元気のみなもと — 〈食品を選択する能力〉	“バランスよく食べよう” — 副菜のはたらきを知ろう — 〈心身の健康〉	“京の恵み☆感謝の気持ちでおいしく食べよう” 〈感謝の心〉 〈食文化〉
附小教室	“早寝 早起き 朝ごはん” 〈心身の健康〉	“バランスよく食べよう” — 三色食品群を使って — 〈食品を選択する能力〉	“バランスよく食べよう” — 主菜のたんぱく質はいろいろ食べよう — 〈食品を選択する能力〉	“バランスよく食べよう” — 間食・夜食の摂り方 — 〈食品を選択する能力〉	“一年のまとめ — 食生活を振り返ろう —” 〈心身の健康〉

* 〈食育の視点〉とは：食に関する指導の手引(文部科学省)において、示された食育の6つの目標：
 ①食事の重要性、②心身の健康、③食品を選択する能力、④食文化、⑤社会性、⑥感謝の心。



図1 ランチタイムの食育媒体

毎回三色食品群のはたらきと食品分け、献立に用いている京野菜や地場産物、全国の野菜等について、学んでいる。

表2 平成21年度附小ランチ 第Ⅰ期～第Ⅴ期の食育テーマと献立

期 間		第Ⅰ期		第Ⅱ期		
		平成21年6月22日(月)～7月7日(火)		平成21年9月8日(火)～10月13日(火)		
献立	テ ー マ	附小ランチへようこそ☆ ～みんなで楽しくいただきます♪～		お月見ランチ☆ 日本型食事のよさを見直そう		
	主 食	枝豆とコーンのカラフルライス		きのこ昆布のうまみたっぷり♡ご飯		
	主 菜	2アジたのしい鰯のフライ風 小松菜とじゃこのソテー添え		れんこんのせ仲良しつくね なすと伏見とうがらしの和風トマト煮		
	副 菜	万願寺とうがらしのごまサラダ		小松菜とにんじんの豆乳和え		
	汁 物	新たまねぎと新キャベツのスープ		さといもと根菜たっぷりけんちん汁		
	デ ザ ー ト	はちみつレモンゼリー		あずきとかぼちゃあんのお月見団子		
	イ メ ー ジ					
三色食品群	黄	脂 肪	油・ごま		油・ごま	
		炭 水 化 物	米・砂糖		米・里芋・白玉だんご・ゆであずき	
	赤	たんぱく質	鰯・油揚げ・豆乳		鶏肉・豚肉・油揚げ・豆乳・豆腐	
		無 機 質	しらす干し・ひじき		しらす干し	
	緑	ビタミンC	枝豆・キャベツ・コーン・しいたけ・ ごぼう・切干大根・パプリカ・玉葱		しめじ・まいたけ・れんこん・玉葱・ なす・エリンギ・大根・ごぼう	
		カ ロ テ ン	万願寺とうがらし・人参・葉ねぎ・ぶ とう・洋梨・黄桃・チェリー		人参・トマト・伏見とうがらし・小松 菜・かぼちゃ・九条ねぎ	
使用した京野菜・地場産物 (産地名)		万願寺とうがらし (山城町) 葱 (京都市南区九条) 小松菜 (同市右京区嵯峨野)		小松菜 (京都市南区上鳥羽) 伏見とうがらし (同市伏見区醍醐) 葱 (同市南区九条)		
食育	イ メ ー ジ					
	視 点	食事の重要性	会食を楽しむ。		会食を楽しむ。	
		心身の健康	色んなもの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。		好き嫌いせず、色々なものを食べる。	
		食 品 を 選 択 する 力	三色食品群について知る。		三色食品群について学ぶ。主食・主菜・副 菜の揃った日本型食事の良さについて学ぶ。	
		感 謝 の 心	食事の挨拶 (食前・食後の言葉) の意 味を理解する。好き嫌いせず食べる。		食事の挨拶 (食前・食後の言葉) の意 味を理解する。好き嫌いせずに食べる。	
		社 会 性	食事の準備を協力して行う・食器の並 べ方、はしの使い方に気をつける。		食事の準備を協力して行う。食器の並 べ方、はしの使い方に気をつける。	
		食 文 化	地産地消、京野菜 (万願寺とうがらし) について知る。旬の食材を味わう。		地産地消、京野菜 (伏見とうがらし) について知 る。日本の風習である「お月見」について学ぶ。	

第Ⅲ期	第Ⅳ期	第Ⅴ期
平成21年10月14日(水)～10月29日(木)	平成21年11月 9日(月)～11月30日(月)	平成22年 2月18日(木)～ 3月 5日(金)
秋だ!! おいしいごはんは 元気のみなもと☆	栄養たっぷりランチ☆ 寒さに負けない丈夫な体をつくろう!	京の恵み☆ 感謝の気持ちでおいしく食べよう
元気たっぷりおこわ	じゃことかぶ菜のませご飯	丹波産黒豆と古代赤米のおこわ
サンマの秋色蒲焼 小松菜と長いものカラフルオイスターソース炒め	鮭の香り揚げ かぼちゃのきんぴら	湯葉のパリッと焼き 畑菜のくるみ和え
京菜と春雨の彩りサラダ	小松菜ときのこの煮びたし	春のおばんざい
旬野菜の豆乳スープ	野菜たっぷり沢煮椀	アスパラとベーコンの豆乳みそスープ
メープルなお芋さん	りんごゼリー	フルーツゼリー、いちご
		
油・ごま	油・ごま	油・ごま・くるみ
もち米・長芋・春雨・さつま芋・砂糖	米・あられ・砂糖・片栗粉	米・もち米・赤米・片栗粉
秋刀魚・豚肉・ハム・生揚げ・豆乳	鮭・豚肉・油揚げ	黒豆・鶏ミンチ・生湯葉・生揚げ・ベーコン・豆乳
ひじき・桜えび	しらす・のり	
コーン・しいたけ・たけのこ・きくらげ・かぶ・チンゲン菜・パプリカ	しめじ・まいたけ・ごぼう・たけのこ・りんご	しいたけ・玉ねぎ・筍・かぶ・いちご・もも・パイナップル・みかん
水菜・人参・九条ねぎ・小松菜	かぶ菜・かぼちゃ・人参・小松菜・きぬさや・赤ピーマン・九条ねぎ	さやえんどう・人参・畑菜・菜花・アスパラ・金時人参
小松菜(京都府亀岡市) 水菜(京都市右京区嵯峨野) かぶ(同市南区上鳥羽) もち米(附小児童が栽培・収穫)	小松菜・かぶ菜 (京都市北区上賀茂産) 九条ねぎ(同市南区上鳥羽)	金時人参・かぶ(京都市南区上鳥羽産)・黒豆(京都府丹波産)・畑菜(京都市伏見区)・もち米(附小児童が栽培・収穫)
		
会食を楽しむ。	会食を楽しむ。	会食を楽しむ。
いろいろなもの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。	栄養バランスのよい食事の大切さを知る。食事・運動・休養で寒さに負けないからだをつくる。	日本型食事の実践を通していろいろなものをバランスよく食べることの大切さを知る。
三色食品群について学ぶ。主食としてのご飯の良さを知る。	三色食品群について学ぶ。旬の食材を知る。	三色食品群について学ぶ。旬の食材を知る。
食事の挨拶(食前・食後の言葉)の意味を理解する。好き嫌いせず食べる。	食事の挨拶(食前・食後の言葉)の意味を理解する。地場産物を食べ、感謝の心を学ぶ。	食事の挨拶(食前・食後の言葉)の意味を理解する。地場産物を食べ、感謝の心を学ぶ。
食事の準備を協力して行う。食器の並べ方、はしの使い方に気をつける。	食事の準備を協力して行う。食器の並べ方、はしの使い方に気をつける。	食事の準備を協力して行う。食器の並べ方、はしの使い方に気をつける。
地産地消、京野菜(京菜・九条ねぎ)について学ぶ。旬の食材を味わう。	地産地消、京野菜(九条ねぎ)について知る。冬至(12月22日)の風習について知る。	地産地消、京野菜(畑菜)や初午(2月1日)の風習について知る。

学生ボランティアの指導

栄養クリニック指導教員は学生ボランティアへの指導も行っている。学生リーダーを中心として、ボランティアの募集・割り当て、食育の指導案と媒体作成の指導を行い、リーダーは毎回、ボランティア学生への指導・助言等を行い、食育の指導（京野菜、三色分け、早寝早起き朝ごはん、地産地消、楽しく食べるなど）が徹底されるように指導体制を整えている。

ランチタイムには、適温配膳を考慮し、3名のボランティアが食事（主食、汁物）を盛りつけ、食前、食後に食育を実施している。ランチに行かない児童が残っている附小教室においても、2名のボランティアが食育を行っている（表2に媒体を記載している）。

献立作成、媒体作成、附小ランチタイム及び附小教室でのボランティアをする学生は、年間延べ300人以上である。

年度初めにボランティアの説明会を開催し、ボランティア希望理由などについてアンケートをとっているが、食物栄養学科だけでなく、小学校教諭・幼稚園教諭等を目指す教育学科や他学科の学生もボランティアとして参加するようになって来ている。今年度は、初めてボランティアに参加する者が増え、「食育」という言葉も附小ランチから知ったという学生が多く、4年目となり、附小ランチが学園内で学生にも認知され、浸透してきている様子が窺える。ボランティアを通じて、教諭と栄養教諭の連携による食に関する指導のあり方、児童とのコミュニケーション、「食」に関する知識を学ぶことに期待している学生が多く、附小ランチでの取り組みと食育や児童とのコミュニケーションなど、実践力向上に期待して参加している学生が多いようである。

食物栄養学科では、栄養教諭等（平成21年度は7名採用）や幼稚園・保育園の管理栄養士として採用される者が増えてきており、附小ランチでの教育成果が確実に出てきていると思われる。

保護者への食育とアンケートの実施

今年度も、食育の日（6月19日）に1年生の保護者48名を対象に、A地下食堂特別室にて試食会を開催した。栄養クリニック指導教員（中山）の説明の後、学生ボランティアによる食育



〈学生ボランティアによる食育1〉



〈学生ボランティアによる食育2〉

も行い、保護者の方に子どもと同様に附小ランチを体験していただいた。

昨年度は2月に開催したお弁当講座が大変好評で、平成21年度はもっと早い時期にという要望により、10月19日に、附属小学校育友会の主催で、第2回お弁当講座を開催した。栄養クリニック指導員（中山）による食育講演と指導員（樹山）によるお弁当の調理実習が開催された。ここでも学生ボランティア18名がテーブルスタッフとして参加した。

また今年度は、附小保護者全員にアンケートにご協力いただいた。

附小ランチに期待することとして、栄養バランスの良さが約80%、地場産物の利用・季節の旬の食材の利用が約70%であった。附小ランチの食育テーマや献立のポイント、使用食材等については、附小で作成した「附小ランチタイム通信」により保護者へ連絡していただいているが、よく読んでいるが約80%であった。また、各期の附小ランチが終了すると、献立立案の学生

が作成したレシピを配布しているが、レシピを参考に家でよく作るが約60%いた。保護者試食会は平成19年度より開催しているが、参加したことがある者は約30%、参加したかったが都合が悪かったは、約60%であった。また、昨年度より開催している、育友会主催「食育を考えた弁当作り」に参加したことがあるは約13%、参加したかったが都合が悪かったが約60%であった。以上の結果より、附小ランチに大変関心が高く、期待している保護者が多いことが窺えた。

これらのアンケート結果は、保護者のみならず学生ボランティアにもフィードバックし、次年度以降もさらに学園内の食育の普及啓発及び、学生の実践教育に努めたいと考えている。

（中山玲子）



〈保護者試食会〉



〈京野菜の食育媒体〉



〈育友会主催 第2回お弁当講座〉