

## 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

京都女子大学と附属小学校（附小）との小大連携による食育活動は、平成18（2006）年度から「附小ランチ」として開始した。平成20（2008）年に栄養クリニックが開設されて以来、栄養クリニックの事業として実施してきた。平成26（2014）年度に附小が給食を導入したことに伴い、給食時間に「附小スクールランチ」と称する食育活動を行ってきた。平成18年からの附小ランチ時代の8年間を含めると、附小での食育活動は実に17年が経過し、18年目となる。この間、2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防対策の為、実施できなかったが、学長採択事業「らしつよチャレンジ」として、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ボランティア体制を整え、2021年度から、コロナ予防対策を取りながら、食育活動を再開し、2022年度は全給食実施日に実施できた。

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所在し、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大学との小大連携による食育活動である。

※本食育活動は、給食（食事）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4（2022）年度は、給食は4月18日（進級お祝い献立）より開始され、食育もこの日からスタートした。1月25日に大雪のため、休校となったが、食育活動はこの日を除いた給食実施日149日全て行った。

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、仲村管理栄養士）と、大学側は中山、経営企画・広報室のメンバーで構成され、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

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。一昨年度は、コロナ感染症予防対策上、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、今年度は完全に提供を再開した。

献立は、先ず、給食調理センターの仲村管理栄養士が作成し、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。

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、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。

今年度は11月24日（いい日本食の日）が平日で給食を実施することができたため、いい日本食の日の説明と和食の特徴について食育を行った。（献立メモと食育メモは次ページ図参照。）

#### 新体制でのボランティア活動

2020年度に学長採択事業「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ている。

2022年度の部会リーダー（4回生 南城陽、町野陽香）が、京女ポータルを用いてボランティアの募集を行い、担当日の割当を行った。昨年同様オンライン（Teams）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や現代社会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。

ボランティアの内容としては、献立メモ〔献立名（配置図）と食材を3つのはたらき（3色食品群）〕、食育メモ（食育内容を示した媒体）及びその放送原稿の作成である。献立メモと食育メモは各教室で担任の先生にモニターに映していただき、放送は給食委員の児童が読んで

くれている。

また、7月7日は、附小にて保護者試食会を開催し、リーダーが保護者に対して当日の七夕献立の食育の説明を行った。保護者からは、毎日、このような食育をしてもらい、子どもたちも楽しみにしているようで大変ありがたいとの感想をいただいた。

### 栄養教諭講義の一環としての食育

本学食物栄養学科では平成17（2005）年度に栄養教諭の教職課程を設置し、栄養教諭を目指す学生たちが、附小ランチ時代からボランティア活動に参加し、実践力を磨き、栄養教諭に採用された学生も数多くいる。

このような歴史から、今年度も、講義の一環として、履修生に附小スクールランチの食育をしてもらった。

栄養教諭教職課程履修の4回生には、2019年度までは、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、コロナ禍以降、教室に赴いての食育は行っていない。ただ、栄養教諭として、給食を教材としたミニ食育の実践力を育成するため、4回生「教職実践演習（栄養教諭）」10名、3回生「学校栄養実践論」35名及び2回生「学校栄養指導論」35名には、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い、実践的教育効果をあげている。

コロナ禍が早く収束し、従前のように大学生も附小の教室で食育ができるよう、願うばかりである。

次年度も食育ボランティアプロジェクトの学生たちと、持続的体系的に進めていけるよう努力したい。

（中山 玲子）

11月24日（木）

わしよく ひこんだて  
和食の日献立

きょう こんだて  
今日の献立

しゅしょく  
主食  
キノコの  
たきごみごはん  
炊き込みご飯

しゅさい  
汁物  
みそ汁

ふくさい  
副菜  
ほうれん草と  
じゃこの炒め物

ふくふくさい  
副々菜  
きりぼしだいこん ごまに  
切干大根の胡麻煮

しゅさい  
主菜  
さけ たつた あ  
鮭の竜田揚げ

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 |
|-------------|-------------|---------------|-----------|------|------------|
| さけ          | ちくわ         | ごはん           | しょうが      | こまつな | しょうが       |
| あぶらあ<br>油揚げ | とうふ<br>豆腐   | かたくりこ<br>片栗粉  | にんじん      | いんげん | いんげん       |
| みそ          | ちりめん<br>じゃこ | ごま            | なつたいこん    | えのき  | にんにく       |
|             |             | だいずあぶら<br>大豆油 | しめじ       | しいたけ |            |

献立メモ

11月24日  
いい白米食  
の日

日本の和食文化の  
大切さを考えてみよう

秋の旬の食材

- きのこ
- 秋鮭
- さつまいも
- 柿
- りんご

竜田揚げの由来

奈良県の竜田川  
に映る紅葉から  
名前がつけられたよ!

和食の基本 出汁について

11月24日  
いいおふしのひ

食育メモ

## 京都女子中学校での食育授業

京都女子中学校では、2年生Ⅱ類型の生徒102名を対象に、食をテーマとした課題解決型の教育プログラム「未来京都」を実施している。今回、中学校からの依頼により、同教育プログラム「未来京都」『食から始まる喜びと感動の環を広げよう』私たちにできることってなあに？の第1回授業で「食育とは？」のテーマでオンライン講義を行った。生徒は同プログラムで、企業が行っている食育活動、京都の老舗漬物店での体験活動やコンビニにおける地域づくり人づくり、食品ロスなど、様々な食の課題について学び、課題解決を考えていく予定とのことだったため、食育についての総論や食の現状および中学生として実践して欲しい望ましい生活習慣や食事バランスなどについて、講義した。

**授業名：**「未来京都」『食から始まる喜びと感動の環を広げよう』第1回 食育とは？

**講師：**副学長・副栄養クリニック長 中山玲子

**受講者：**京都女子中学校Ⅱ類 2年生 102名

**日時：**令和4年5月23日（月）5・6限

**開講形態：**オンライン（Zoom）

**配布資料：**パワーポイントのレジュメ、  
食事バランスガイド

### 授業の概要

#### ①食育に関する知識

我が国の食の課題、食育基本法、第4次食育推進基本計画について、総論を説明した。

#### ②バランスの良い食事を選択する力

食事バランスガイドを用いて、中学生として、何をどれだけ食べたらいのか、説明した。

#### ③健全な食生活を実践する力、

中学生として望ましい生活習慣や食生活について、セルフチェックをしてもらった。

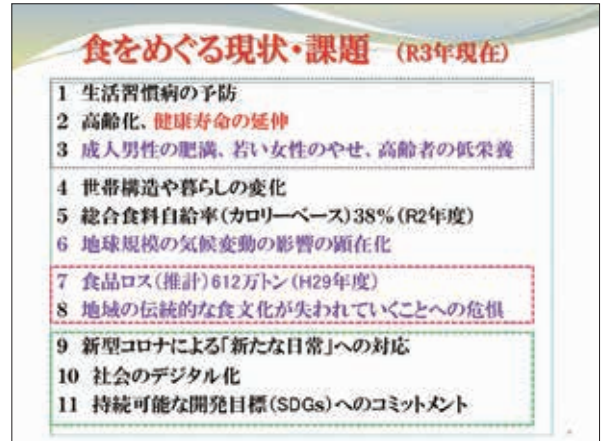
#### ④食べることは生涯にわたって続く営み

生涯を通じて、望ましい食生活を実践することが、健康寿命の延伸につながり、充実した人生を送ることができることを概説した。

#### ⑤「和食」の伝承

ユネスコ無形文化遺産である「和食」の伝承について概説し、京都の文化を継承していくことの重要性について述べた。

授業後、中学校側からの課題として、①自分の食を見直す。②目標を立てて、実践活動を行う。③京都府の「食の未来宣言」に応募するための準備を始める。が出された。



**生徒の感想・目標：**食育についてよくわかった。いろいろ課題があって、これからもっと調べていきたい。自分の食生活を見直し、望ましい方向に行くように実践したいと思った。目標として早寝早起き朝ごはんを実践する、食事のリズムを整える、栄養バランスを考える、おやつを控える、食事を作ってくれた人や生産者に感謝して食べる、寝る前にスマホをしない、などを挙げてくれた。

以上、中学生に分かりやすく授業をすることは難しいことであったが、生徒の感想や目標を見させてもらうと、それなりに理解してもらったと思う。かつて、栄養クリニックで中学生に対して京野菜を使った料理教室を開催したことがあるが、今後同じ学園内で大学の専門性を生かした中大連携の活動もさらに必要になってくると思われる。

(中山 玲子)

