

【8月31日の献立】

カレーうどん・ほっけチャ
ンチャンフライ・海藻サラ
ダ・牛乳（この他に小学生
はバナナ、中学生はレーズ
ンパンが補食につきます。）



食べるってやっぱり大事だね！

この日の給食は野菜中心。主食のカレーにも種類豊富な野菜が入っています。サラダに入っている野菜はすべて茹でており、また、補食のバナナは消毒し水で洗い流すという処理をするなど、衛生面に非常に配慮しています。

給食センターの山本栄養教諭のお話では、小学校10校、中学校3校の給食を作っているため、小学校・中学年を基準とし、低学年・高学年・中学生別に量を調整しているとのことでした。北海道の衛生管理に対する基準がだんだん厳しくなり現在の給食には、「生」でそのまま出すことは無いそうです。

残さず食べてもらいたいという思いを込め、子供たちが比較的苦手とする野菜は、できるだけ食べてもらえるような工夫をし、豊富にとり入れる献立を考えながら作っているとのことでした。「残さず食べる」これが山本教諭の目標です。



「秋」といえばみなさんは何を連想しますか？読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋などみなさん色々とお楽しみする季節でもあります。何となく言ってもやはり「実りの秋」「食欲の秋」ですね。

この時期せたな町内では、質の良い安心安全なお米や、さまざまな野菜などがたくさん収穫され、まさに実りの秋にふさわしい「美味しい町」になります。そこで今回は、「食」ということにちよっと注目してみました。特に子供たちにとっての食生活は発達の基礎となる大切な「源（みなもと）」となります。

学校では「食べる」から始まる心と体の健康づくりをテーマに「食育」の取り組みをしております。8月31日、島歌小学校（白石眞嗣校長、児童9人）を訪問し、その様子を取材してきました。

「苦手」→一緒に作ってみては？

この日、島歌小学校では授業参観日。4時間目の授業が終わり、給食を子供たちと一緒に食べ終わってから山本教諭とお母さん方との懇談会がありました。お母さんたちからは「味も良かったし、野菜が多く入っていて、うどんの麺も温かく、子供たちへの配慮を感じる」と好評でした。

山本教諭からは「給食は子供たちの食生活の中で17%を占めていますが、あとは家庭で食事をとることにあります。親がごはんを食べる、そ



の風景を見ることが大事。どんな給食に対し意見を言っていたかれば反映するよう努力したいし、家庭の食事と協力していきたい。」と話がありました。

またお母さん方からは「子供はピーマンが苦手。卵焼きに刻んで入れると食べてくれるが、他に何かいいアイデアは？」という質問に「調理の工夫も大事だが、一緒に料理を作ることも大事。自分で作ると意外と食べてくれるんですよ」と、料理を作る、それを見せることの大切さも大事だというお話がありました。

また、納豆を使った料理を工夫して出してほしいという声に、山本教諭は「うーん：難しいな」と言葉が詰まる場面もあり、ざっくばらんな会話が続きました。



秋を ま〜す！



「カップ麺を食べる時は、牛乳・ゆで卵・野菜などのビタミンやカルシウムを多く含んだ食べ物を一緒に食べることが大事」と、栄養バランスについて具体的に指導しました。

「見直そう！食習慣」をテーマに5時間目の授業が始まりました。

同じ量の砂糖が入った水・炭酸水・冷水の3種類を全員が飲み比べてみると：結果は炭酸水が一番甘さを感じない結果となり、炭酸飲料が甘さを感じにくいので飲みすぎてしまうことがわかりました。次によく食べているスナック菓子1箱に入っている油の量を実際に見せられると、その量の多さに、子供たち・お母さん・先生は「え〜〜」と驚くばかり。またバランスシートによりカップ麺の栄養の偏りを確認するなど、「味覚」「視覚」などで感じながらの授業でした。講義終了後、子供たちから「ジュースやお菓子は食べ過ぎないことが大事なんだ〜」「食べ物にはバランスが大事だつてことがわかった〜」など伝えたいことを、子供たちが感じてくれた様子に山本教諭もホッとした様子でした。最後に「食べる↓動く(運動)↓休む(寝る)」の習慣の大切さが話されました。



見直してみよ、食習慣！

友達、家族、みんなで

美味しい
いただき

「食育」の取り組み

- 「食育」の授業を、積極的に取り組んでいます。学校からの依頼を受け日程を調整しながら行っています。
- 7月は瀬棚小学校6回(学年ごと1回ずつ)、大成中学校で授業。8月は島歌小学校の他に平田内小学校で授業。9月は北檜山中学校を予定しているそうです。

食育の授業では、食品の成分を考え、選んで食べる力をつけてほしいと考えています。お腹いっぱい好きなものだけを食べるのではなく、食品に対する正しい知識をもとに、自分の健康を考え、『頭で食べる』習慣を身に付けさせてあげたいと思っています。



山本 要 栄養教諭

味覚の「幅」と「トレーニング」

どんな食品も「食わず嫌い」で終わらないでほしいと思っています。視覚で苦手だなと感じても、食べてみることで、「あ、意外と美味しい」と克服するという実感に触れたり、あるいは「やっぱり苦手」でもいいんです、食感や味覚に触れてほしい、とにかく味覚の幅を広げてほしいんです。

触れずに終わるのではなく、調理方法を工夫し食べてみる機会を増やす、給食の時間にはそんな「味覚のトレーニング」の場になればとも思っています。もちろん残さず食べてもらうのが目標です。

「食育」と一言で言っても、とても幅が広いですね。「食習慣・学校の栄養指導・安全性の知識習得・地産地消…」他にもたくさんのお味が含まれています。要するに家庭・学校・地域・行政が子供たちの健康な心身を育てるために連携することが大切ということでしょうか。

「食育」。何はともあれ、まずは1日が始まる朝！ご飯を食べる！さあ、ここから始めましょう！

1日3回！「いただきます〜す」