

食教育研究部会

I 研究テーマ

豊かな食生活をめざして

～旬の野菜パワーを知ろう～

II テーマ設定の理由

食べることは、生きていくための根幹であり日々のエネルギーの源となる。また人と人を繋ぐコミュニケーションツールのひとつでもある。子どもたちの健やかな体の成長や豊かな心を育む上でも大切なことである。しかし近年、生活スタイルの変化に伴い、家庭での食文化も大きく変化してきている。子どもたちの食生活を考えると、食材や食事の内容が多様化し豊かになった反面、家庭における食事は外食やインスタント食品、冷凍食品・調理済み食品の購入など簡便化傾向にあり、日本の四季を楽しみながら食することが減ってきているように感じられる。朝食欠食、孤食、偏食、食べ散らかしなど食に関する問題もみられる。そこで学校教育の中で、食に関する知識の習得や自ら食について考える習慣、食に感謝する心をもつことなど食育の果たす役割は大きいと考える。

甲府市の小学校では、学級担任等と学校栄養教職員が連携しながら、給食の時間や授業時間を通して食に関する指導を行っている。毎日学校の給食をととても楽しみにしている子どもたちもいるが、偏食により給食を全部食べきれずに残す子どもたちもいる。特に野菜は残滓として残ることが多い。そこで、少しでも多くの子どもたちが、自分の食生活に興味関心を持ち自分自身の健康増進していくために、食教育部会では、教職員と学校栄養教職員によるチーム・ティーチングでの授業を行い、部員全員各学級で授業実践をし研究を進めている。学級担任が実態にあった活動にとりくみ、学校栄養教職員が専門的な立場から子どもたちが分かりやすいように説明をし学習理解に努めてきた。

今年度は、野菜の中で「旬」の野菜に焦点をあて、「旬の野菜パワーを知ろう」という題材を設定した。栽培方法の技術の向上により、多くの野菜がスーパーなどの店頭で1年中出回っていて野菜によって季節を感じることも少なくなってきた。野菜の苦手な子どもたちでも旬の野菜を食べることにより栄養価が高くおいしく食べられるよさを知ってほしい。また進んで旬の野菜を食べようとする意欲をもたせたいと考えた。

III 研究経過と内容

1 研究経過

- 4月 研究組織作りと研究テーマの決定
- 5月 年間計画と研究内容の検討
- 6月 研究内容の検討

- 8月 指導案作りと資料作成, 指導案と授業の流れの確認
- 9月 実践授業
- 10月 実践授業のまとめ・レポート作り
- 11月 県教研の報告
- 1月 研究のまとめ

2 研究内容

学級活動（学校給食）指導案・教具の作成と授業実践

- (1) 主題 旬の野菜パワーを知ろう
- (2) 主題設定の理由

野菜は、人の健康にとって不可欠な栄養素の重要な供給源である。日本人の栄養摂取のうち野菜が占める割合として、私たちはビタミン A の 56 %、ビタミン C の 31 %、カリウムの 24 %、カルシウムの 18 %、食物繊維の 37 % を野菜から摂取している。

しかし野菜の 1 人当たりの年間消費量を見た時、平成 24 年度の農林水産省「食料需給表」によれば、平成元年には 111 kg であったのが、平成 23 年では 1 人 1 年あたり約 91 kg とこの 20 年余りで約 17 % も減少している。また世代別の摂取量を見ると、全世代に渡って目標野菜摂取量である 350 g を下回っていて、特に 20 代～ 30 代の若年層における摂取不足が顕著となっている。さらに小学生の嫌いな食べ物は上位 10 品目中 8 品目が野菜であり、特にゴーヤ、なす、ピーマン、セロリなど匂いや苦みの強いものが嫌われている。

私たちの生活スタイルの変化や食生活の洋風化の影響も大きいと考えられる。以前は家庭で生の野菜を買って調理したり漬け物にして食べるが多かったが、今ではサラダによる摂取が多くなってきた。手軽で便利な中食、カット野菜や冷凍野菜などの加工食品の消費量が増え、需要の形態も変わってきている。そのうえ近年は野菜の栽培技術の向上が目覚ましく、1 年中店頭に出回っていて季節を感じる事が少なくなった。子どもたちにおいても野菜の旬を知らない子どもがいる。また旬の野菜を使った料理を意識して食べたことがなく、その味（おいしさ）を知らない子どももいる。

本来旬の野菜は良質の栄養分をその季節ごとに摂取できるすばらしい食材であり、食事の中で四季を感じたり楽しんだりする日本の食文化の根底をなすものでもある。そこで、野菜が苦手な子どもたちに、旬の野菜を食べることにより栄養価が高くおいしく食べられるよさを知ってほしい。また進んで野菜（旬の野菜）を食べようとする意欲を持たせたいと考えた。

(3) 目標

- ・旬の野菜のよさを知り、進んで旬の野菜を食べようとする意欲を持たせる。

(4) 授業を終えて

今年度旬の野菜を題材に取り上げ、低学年用と高学年用の指導案・教材を作成し、甲府市内の学校（低学年 29 学級、高学年 19 学級）の子どもたちが、それぞれの季節ごとの旬の野

菜を知り、旬の野菜のよさについて学習することができた。

低学年では、導入で紙芝居『やさい村の村長さんはだーれ』の読み聞かせをしたが、春夏秋冬それぞれの野菜が登場し、児童の興味関心をもたせる上でとても効果的であり本時の課題へとスムーズにつなげることができた。野菜カードを使って季節ごとの「旬」の野菜を分ける活動では、各校・学年によって正解率に差があったものの生活経験上から夏の旬の野菜や冬の旬の野菜は、正解率が高かった。春の旬の野菜は、ジャガイモ・カブの正解率が低く、ジャガイモは芋類とみなし秋に分類する班も多かった。季節ごとの野菜を意識しながら「旬」の野菜を知ることができた。栄養教職員による「旬の野菜のよさ」の話は、子どもたちにとってわかりやすい内容であった。特にハウレンソウの栄養価の比較したグラフは旬の野菜の方が栄養価が高いことがよくわかる資料であった。

高学年では、導入でスーパーに並べられた5枚の旬の野菜の写真を提示したことで、子どもたちの興味を引くと同時にこれから何を学ぶか学習課題がはっきりした。野菜カードを季節ごとに分ける活動では、スーパーで1年中売っているような野菜はいざ旬の季節を考えると案外わからないということがわかった。野菜カードの台紙を季節ごとに色分けし、台紙の季節が一回りするようにつなげた教材は、学習作業や学習の理解に効果的であり学習したことを視覚的に印象づけることができた。「旬の野菜の良さ」を説明する時にピーマンの栄養価と値段のグラフの提示の仕方を工夫したり、野菜を栽培するときに必要とされるエネルギー量を露地物とハウス栽培とで比較したりしたことで、より理解を深めることができた。具体的な資料の提示はとてもわかりやすく高学年の学習にも適する内容だった。給食の献立で旬の食材をチェックしたことで給食には旬の食材がたくさん使われていることに気づくことができた。

IV 研究の反省と今後の課題

子どもたちが学習したことを家庭で話したり保護者が子どもの学習したワークシートや家庭向けのお便りを読んだりする中で、保護者は食育への関心が高いことが分かった。また旬の野菜についての感想もたくさんいただいた。子どもから保護者へ旬の野菜のよさを伝え、これからの食生活への意識の向上へ・食を考えることを家庭へ啓発するとりくみともなった。旬の食材は、新鮮でおいしく、安価で栄養素もたくさん含まれていて体にいいものだといえる。豊富な栄養を体に取り入れることにより、その季節を健康的に過ごすことができ季節を感じる心も育てていけると考える。これからも家庭との連携を図りながら食育の推進をしていきたい。

今後は、各学校の学校教育目標を受けどのように食育を進めていくのか食に関する指導の全体計画及び年間指導計画の確立をしていく必要がある。また各校で食育を推進していく人を位置づけ継続して実践していけるようにしていく。これからも毎日の給食の時間を活用しながら子どもたちに伝えたいこと給食指導していきたい。また学校栄養職員と担任で綿密に連携をはかりながら、子どもたちの健やかな成長を助ける食生活の向上と楽しく豊かな学校給食の充実に向け、さらには食文化のよさを伝えられるよう研究を進めていきたい。