

食を通じた子供の健康づくり

夏井第一小学校

現在、生活の多様化がすすみ、食生活が豊かになってきましたが、その反面、インスタント食品の増加や外食産業の発達によって偏食や食生活の乱れなどの新たな問題が現れています。そのため、子供たちの食生活に関する指導「食育」は、学校教育においても重要な課題になっていくといえます。

本校の低学年の子供たちに行った「食べ物の好き嫌い調査」の結果をみると、嫌いな食べ物上位に野菜の名前が多いことから、やはり野菜嫌いの傾向があることが分かりました。

嫌いな食べ物

- 1位 はくさい
- 2位 ねぎ
- 3位 しいたけ
- 4位 ピーマン

このような子供たちの食生活の実態をとらえながら、本校では、「望ましい食生活と健康な体作り」を目指して、給食指導や特別活動、総合的な学習の時間などを通して、いろいろな食育

に関する指導を行ってきました。いくつかその取り組みについて紹介いたします。

低学年では、主に給食や特別活動の時間を使って取り組んでいます。一年生の特別活動の間では、「よくかんでたべよう」という題で、養護教諭から食事での「かむ」大切さの説明を聞いたり紙芝居を見たりする学習をしました。

二年生では、その日の給食に使われている食品の色分けをして、その栄養について学習しました。

「赤の食品は、体を大きくする働きがあります。」
それぞれの食品や栄養素の説明を聞いて、どの子もバランスよく食べることの大切さがわかったようです。次の日の給食から、「体の調子をよくする緑色だから、しっかりとたべよう。」
「魚は、赤だね。」
と三つの栄養のバランスについての子供たちの声が聞かれ、好き嫌いをしないで食べようとする意欲を高めることができました。

総合的な学習の時間での取り

組みについては、昨年の実践を紹介いたします。

昨年の三年生では、「大豆博士になるよ」ということで、大豆を栽培して、大豆からできる豆腐や豆粉作りに挑戦しました。豆腐や豆粉作りが初めての子供たちは、インターネットや町の図書館を利用して、その作り方や栄養について一生懸命調べていきました。いよいよ調べたことをもとに豆腐や豆粉を使ってのずんだ団子作りに挑戦。「にがりを入れると固まるんだね。」
「作るのがこんなに大変だね。」
「初めで分かってたよ。」など、様々な感想が飛び交っていました。

大豆について調べたり加工品を作ったりすること



食品や栄養素を学びました。

「作るのがこんなに大変だね。」
「初めで分かってたよ。」など、様々な感想が飛び交っていました。
大豆について調べたり加工品を作ったりすること

通して、大豆から様々な食品が作られていることや日本の伝統的な食べ物のすばらしさを知ることができました。
他にも、四年生では「お米作り大作戦」ということで、稲の栽培から収穫までを体験。
稲作の苦労や収穫の喜びを味わうことができました。
今年度の総合的な学習の時間では、三年生が稲作に取り組んでおり、もうすぐ迎える「秋の収穫」を楽しみにしているところです。
また、本校では、集会活動の一つに「さくらっこグループ」という縦割り班による活動があります。「一年生を迎える会」や「七夕集会もこのグループで行います。千本桜の満開の時期には、給食をお弁当箱に詰めて、グループごとのお弁当。地元の果物や野菜を取り入れた、お花見弁当は、とてもおいしかったです」と子供たちは大好評でした。
地元の食材に対する子供たちの関心は高く、給食の食材として昨年から取り入れている小野町産の「ミネラル野菜」については、紹介を聞いたり実際に食べたり

した子供たちから、「甘くておいしいね。」
「栄養がいっぱいだね。」
との声が聞かれ、地元の野菜に対する興味と食べる意欲がますます高まってきています。十一月に行われる「給食試食会」にも「ミネラル野菜」を取り入れた献立を計画しており、保護者の方に試食していただくことになっています。
本校のこれまでの実践から、楽しい雰囲気でも食べることや栄養のバランスの大切さを知ること、食べ物への興味・関心を高めることなどが子供たちの望ましい食生活と健康作り」に有効であることが分かりました。
これからも、様々な実践を通して、子供たちの健康作りに役立つ「食育」の指導を行っていきたいと思います。

(記事・夏井第一小学校 森川由起子先生)

