

令和元年度 印旛地区教育研究集会
学校給食研究部栄養士部会 提案資料

研究主題

生涯にわたる健康づくりの基礎をつくる
～地場農産物を活用した給食を通して～



白井市学校栄養士

研究主題：生涯にわたる健康づくりの基礎をつくる
～地場農産物を活用した給食を通して～

1. はじめに

白井市は千葉県北西部に位置し、千葉ニュータウン事業で整備された良好な街並みと100年以上の歴史がある梨づくりをはじめとした農地など、緑や自然との調和がとれた街である。

市のマスコットキャラクターにもなっている梨が有名で、その生産量は千葉県で一位を誇っている。

市内には小学校9校、中学校5校あり、そのうち小中各1校のみ自校方式で、あとは給食センター方式で給食提供を行っている。現在、約6,660食（うち自校方式で、桜台小学校420食、桜台中学校230食）の給食を提供している。自校方式の学校ではそれぞれの所属栄養士が食育を行っており、給食センター受配校は、昨年度までは、教育委員会の主任栄養士と連携し、全ての学校・クラスへ給食時間を中心に食育を行っていた。今年度は、新しい給食センターの設立とともに、主任栄養士が給食センターへ配属になったため、給食センターから学校へのさらなる食育の充実を図っていききたい。



2. 主題設定の理由

（1）「第2次しろい健康プラン」より

白井市では平成28年3月に、市民一人ひとりが心身ともに健康で充実した生活を送ることができることを願い、「第2次しろい健康プラン」が策定された。このプランは国の健康づくり計画である「健康日本21（第2次）」を踏まえ、健康寿命を延ばすことを到達目標とし、健康づくりを取り巻く法制度の変化に対応し、総合的に健康づくりを進めるために健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画を一体化したプランである。このプランの期間は平成28年度から32年度までの5年間としている。

「第2次しろい健康プラン」の中にある食育推進計画では『生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進』を重点的取り組みの一つとして掲げている。この計画に基づき、子どもの頃から規則正しい食生活を身につけ、生涯にわたる健康づくりの基礎をつくってほしいと思い、本主題を設定した。

（2）児童・生徒の実態

「第2次しろい健康プラン」を策定するために実施した平成26年度アンケート調査（市内の小5、中1を対象）結果では、野菜を苦手とする児童が32.3%、生徒が30.7%いる。給食では特に野菜や豆類、魚類のメニューで残菜が多く、苦手な食材には手を付けずに残菜となっ

てしまうことがある。また、苦手な食べ物が少ない子どもほど食べ物を大切に感じていることがアンケートの分析からわかった。

地元農産物への関心をもつことは、生産者や食への感謝の気持ちを育み、命の存在や自然の恵みに気づくことができるため、食べ物を大切に感じることにつながるだろう。そして、給食で地元農産物の利用を促進することで、野菜を苦手とする子どもが減るのではないかと考える。

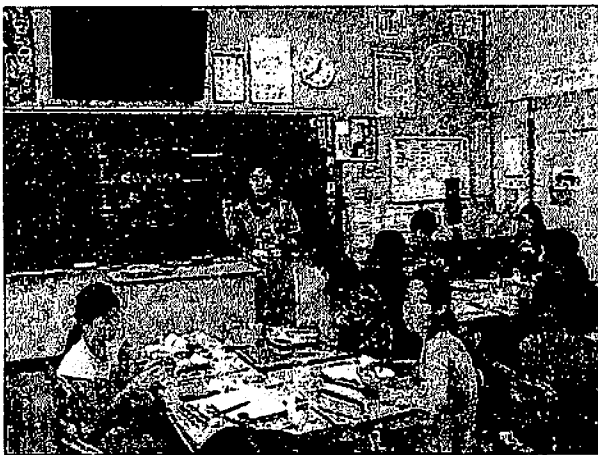
3. 実践報告

学校給食センター

(1) 給食の時間を活用した食育指導

給食の時間に栄養士が教室を訪問し、実際に当日の給食に使われている野菜や地場農産物を児童生徒に見せながら、その野菜の栄養や効果について話をし、関心がもてるようにしている。

また、児童生徒には、苦手な食べ物も食べられるように声をかけている。



(2) 地産地消の取り組み

白井市は、地産地消を推進するために平成17年度から学校給食に地元の農産物を使用している。学校給食センターでは農協からの出荷計画表に沿って年間15種類の白井市産の野菜を給食の献立に取り入れている。場合によっては出荷計画表にない食材を提案されることもあり、給食関係者と相談をしながら出来るだけ使用するようにしている。年に一度、冬の時期に栄養士や調理員、農政部門の職員等が農家の方の畑を見学するという勉強会がある。見学後には、鍋を囲んで生産者の野菜を試食し、給食で取り入れることが可能な野菜を生産者や調理員、栄養士等で話し合い、どのように工夫したら地場農産物を給食で提供することができるか、意見交換し、子ども達へのより良い食育になるよう努めている。

毎年7月には白井市内の生産者及び農協と協力し、6年間かけて市内全ての児童に給食を通して白井市産のとうもろこしを提供できるように計画を立てて実施している。

6年間かけて実施しているのは、市内全校分のとうもろこしの供給が間に合わないためである。1回に1000人分(約300本を1/3カットして提供)しか生産できないため、このよ

うな計画となった。皮むきの体験は、対象となった学校の1学年の児童が中心になって行い、その学校の児童は白井市産のとうもろこしを食べることができる。その他の児童生徒は、白井市産以外のカットコーンとなるが、小学校6年間のうちに一度は、白井市産のとうもろこしを食べることができ、地産地消につなげている。

平成27年度 白井第一小学校・白井第二小学校

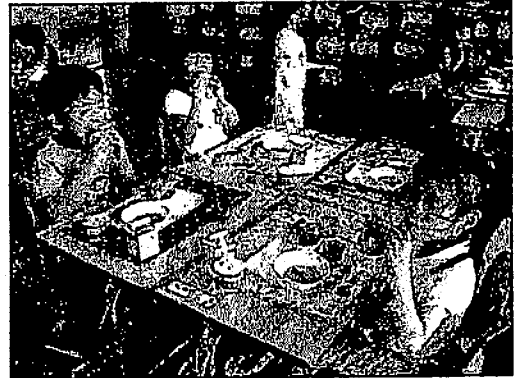
平成28年度 南山小学校

平成29年度 七次台小学校

平成30年度 白井第三小学校

平成31年度 大山口小学校

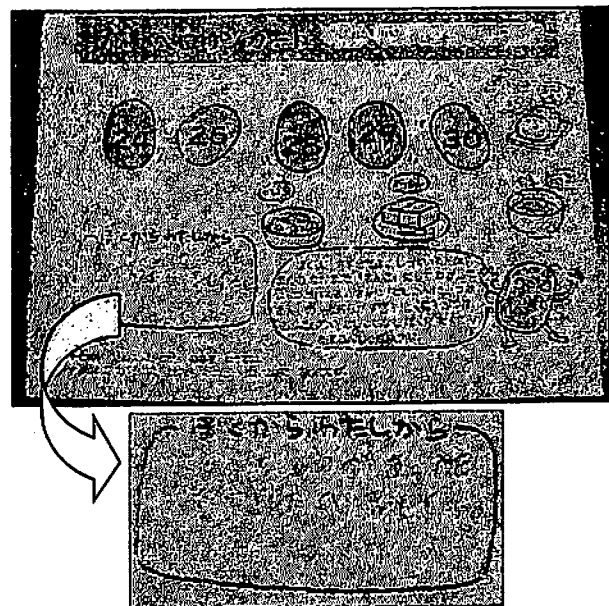
令和2年度 清水口小学校・池の上小学校



(3) 野菜の残菜を減らす取り組み

受配校の白井第二小学校で昨年度、1月の給食週間に全部食べられたら色を塗る「ペロリンカード」を実施した。食べる意欲が高まり、苦手な野菜等を少しでも食べてみようとする姿勢がみられた。また、残菜がほとんどないクラスもみられた。

給食訪問で実物の野菜を紹介するほかに今後、他校でも「ペロリンカード」を実施し、野菜を食べてもらえるように働きかけていきたい。

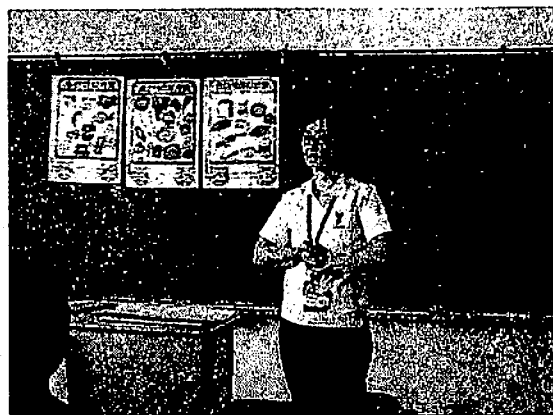


(4) 教育委員会栄養士による給食栄養指導

学校給食センターの受配校の小学校に出向き、1日1クラスで実施している。1学年は4時間目、2～6学年は4時間目終わりの15分の時間で実施している。



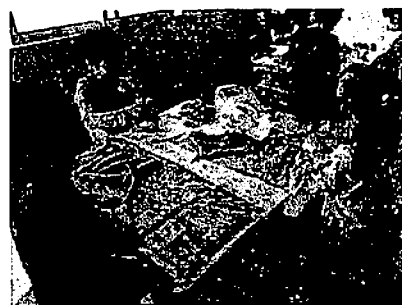
学年	給食指導目標	内 容
1	給食のことを知ることができる。 給食の準備や片付けが出来るようになる。	・手洗いの仕方 ・白衣の着方、たたみ方 ・給食センターの仕事を知る 紙芝居「みんなのきゅうしょく」ひしゃく等の大きい道具
2	給食で使われている食品がたくさんあることを知り、苦手な食べ物も食べてみる。	・3つ栄養の働き（赤黄緑）について知る。 ・給食ではたくさんの食品が使われている事を知る。 ・紙芝居「苦手な食べ物にチャレンジ」
3	栄養のバランスが良い食事を知る。	・3つ栄養の働き（赤黄緑）について知る。 ・朝食の大切さを知る。紙芝居「朝食はなぜ大切なの？」
4	体に必要な栄養を知り、バランスよく食べる大切さを知る。	・3つ栄養の働き（赤黄緑）について理解し、栄養のバランス良く食べることの大切さを知る。 ・紙芝居「なぜ食べるの？」
5	体に良い食べ方を知る。	・3つ栄養の働き（赤黄緑）について理解する。 ・よくかんで食べる事は体によいことを知る。 「ひみこのはがいいーぜ」
6	食事のバランスを考え、バランスの良い量を知る。	・主食・主菜・副菜の役割を知り、それぞれのバランスの良い量を知る。 ・「食事バランスガイド」ポスター



桜台小学校

(1) 給食の時間を活用した食育指導

- ・ 5月に2学年を対象にそら豆のさやむき体験を実施した。「そら豆のベッド」という絵本を読みきかせ、そら豆について学習した。その後、実際にさやの中を観察しながらむいたことで、児童は興味を持つことができ、食べる意欲へつなげた。
- ・ 7月に1学年を対象に白井市産のとうもろこしの皮むき体験を実施した。地場農産物に触れることで児童は興味を持つことができ、食べる意欲へつなげた。
- ・ 9月に梨(豊水)を給食で出す際に、梨は白井市の特産物であること、梨にはいろいろな種類があることを知らせ、それぞれ出回る時期が異なることを学習すると興味を示す児童が多かった。給食時には「この梨は何の種類かな？」と質問し、児童に考えさせながら喫食したことで普段より梨の味に興味を示していた。



(2) 残菜を減らす取り組み

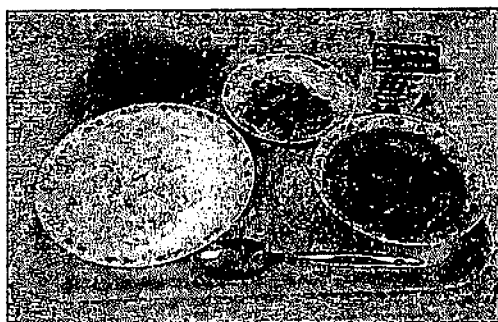
桜台小学校では、10日、20日、30日の「0(ゼロ)」がつく日を残菜ゼロの日として、残菜をなくそうという取り組みを行っている。各クラスで全部の食缶の中がゼロになったら賞状を授与する。完食し賞状をもらうという目標があることで、好き嫌いせず食べるという意欲につながっている。また、「ラッキー人参」と称して、星形の型抜き人参を各クラス1つだけ入れた。児童はラッキー人参を探しながら、完食することにつながり、残菜を減らすことが出来た。給食の中にラッキー人参が入っていた児童はラッキーになれるという楽しい企画で好き嫌いせずに食べることに繋がっている。

桜台中学校

(1) 給食の時間を活用した食育指導

生産者の協力があり、少量でも地場農産物を活用することができた。7月には「白井市産の夏野菜たっぷりカレー」をつくり、玉葱、人参、じゃがいも、なす、ミニトマト、ズッキーニ、にんにく、ピーマンの8種類の野菜を使うことができた。

9月には「白井市産の梨味比べ」として『豊水』と『あきづき』を一週間ずらして使用した。生徒には最初に『豊水』をだしたときに、味の特徴を説明して覚えておくように話しておき、『あきづき』をだしたときに、味の違いを感じてもらえるようにした。普段は梨の味に関して意識していない様子であったが、どちらの日も味わって食べていた。



(2) 農協との連携

「白井市産の夏野菜たっぷりカレー」や「白井市産の梨味比べ」は、食数が少ないということもあり、農協の協力を得て実施することができた。「白井市産の梨味比べ」に関しては、農協の店長からの提案であった。農協の店長は給食への理解があり、気軽に相談できる方なので、これからも連絡を取り合い、地産地消に力を入れていきたい。

市内共通実践

(1) 一口メモの活用

その日に使用している食材やメニューについて一口メモを学校給食センター、桜台小学校、桜台中学校、それぞれの施設で作成し、学校で給食時間の放送原稿として活用している。

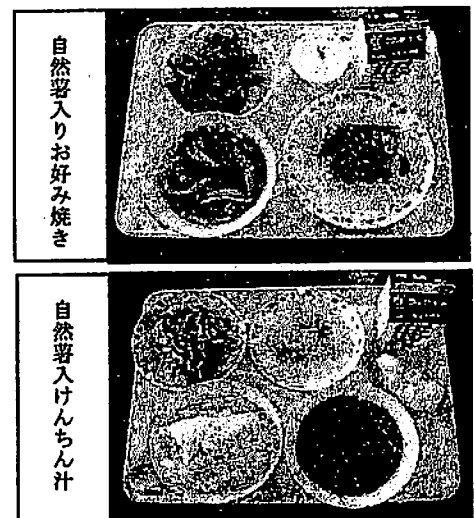
(2) 全国学校給食週間での取り組み

毎年1月の全国学校給食週間の時期に白井市産の自然薯を取り入れた献立を実施している。このことについては、献立表や給食関係の掲示物で紹介し、児童生徒へ伝えている。給食で白井市産の自然薯を初めて食べたという児童もいた。

桜台小学校では、低学年に自然薯を見せたときに、白井市産の特産物であることを知らせた。また白井市非公認キャラクターである「じねんじゃー」の話題も取り入れ、楽しく学習した。

実際の給食時には、「じねんじゃー（自然薯）が入っている！」と興味津々に給食を食べていた。

桜台中学校でも各クラスで自然薯の話をした。生徒によっては、高級食材であることを知っており、豚汁の中の自然薯を探したり、話を聞いておかわりをしたりする生徒もいた。



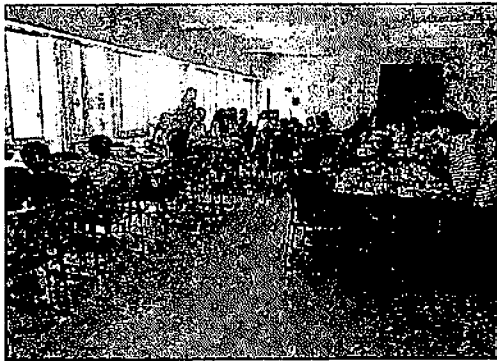
(3) 保護者試食会

桜台小学校では、6月に1学年の保護者を、10月に2～6学年の保護者を対象に実施している。6月の試食会は親子試食会で、1学年の児童と共に行うので、クイズ形式やプロジェク

ターなどを使って野菜について知らせた。また、地産地消や家庭での野菜の食べ方について意見交換を行い、家庭でできるメニューの提案などをした。

桜台中学校では、全学年の保護者を対象に実施している。参加する保護者は毎年楽しみにしてくれている方が多い。その時に白井市産の野菜の話や地産地消についての話をし、家庭でも野菜を積極的に食べて欲しいという話をした。

学校給食センターが主催の試食会は行っていないが、各学校が実施する保護者試食会で給食ができるまでの工程や献立について話をしている。今後は調理の見学もできることから、学校給食センターでの試食会の開催を考えている。



(4) 農協や農家の方たちとの連携

白井市では13年前より、学校給食センター所長が市の農政部門から異動してきたことから、農協との連携が始まり、地場農産物を学校給食の食材として取り入れることができています。

また、「ほ場見学会」と称し、給食関係者が白井市の農家の畑を見学し、給食にとり入れる野菜について情報交換や意見交換を行っている。実際に畑へ行って農作物を見たり、農家の方の苦労話を聞くことで、給食関係者は、地場農産物について、より理解を深めることができる。また、この見学会で見学した農産物について、児童生徒に写真を見せたり、農家の方の話を伝えることで、野菜を身近に感じてもらえるようにしている。



(5) 白井市栄養士連絡会との連携

「第2次しろい健康プラン」の取り組みの一つで、市内の飲食店・食品店と連携し、健康的な食に関する情報やメニューを提供する「食育サポート店」を普及させることで、市民が健康的な食事に関する情報を得る機会や食事をする機会を増やそう、という取り組みを行っている。

対象は市民なので、子ども達だけでなく、保護者への啓発にもつなげることのできる取り組みである。現在は「食育サポート店」事業の実施に向けて白井市健康課の栄養士が主体となり、市内の学校や保育園の栄養士も連携し取り組んでいる。



登録番号 番

しろい食育サポート店 登録証

殿

貴店を、しろい食育サポート店として登録したことを証します。

取り組み事項
 食育に関する資料の提供
 野菜たっぷりメニューの提供
 ヘルシーオーダーへの対応

年 月 日 白井市長 印

4. 成果と課題

<成果>

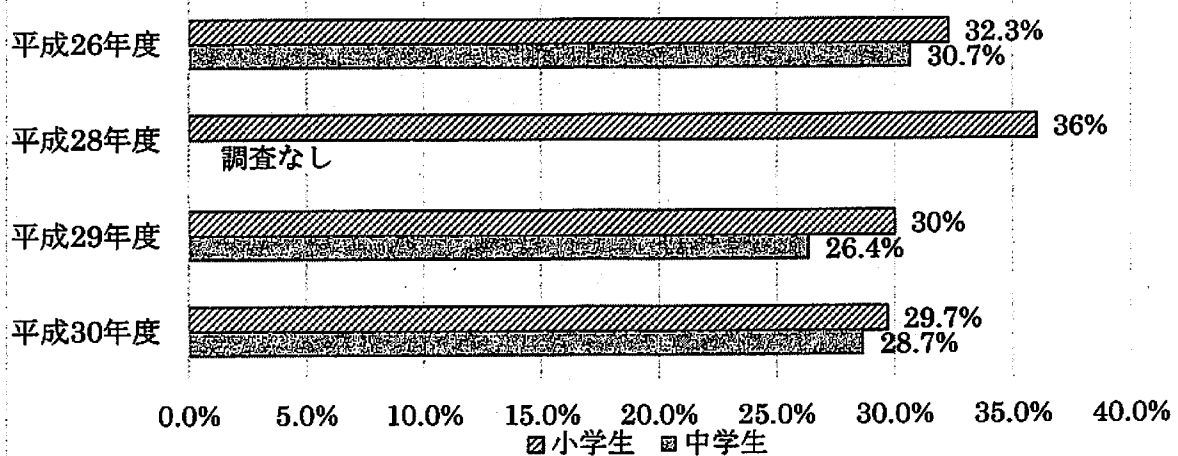
- ・野菜の皮むき体験等を行うことによって、野菜が身近に感じられ、食べてみようという意欲につながった。また、食べ物を作ってくださっている方への感謝の気持ちが育った。
- ・給食で地場農産物を使用することによって地産地消につながった。白井市産の野菜を給食時に校内放送や食育指導で子どもたちに伝えることで市の特産物を理解させることができた。
- ・「残菜ゼロ」や「ラッキー人参」「ペロリンカード」などの取り組みを行うことで児童生徒が楽しみながら、クラスが一丸となって完食を目指し、苦手な食べ物を減らすことができた。
- ・食育アンケート結果より、野菜を苦手とする子どもの割合の減少につながった。

【アンケート内容】

「あなたは、苦手な食べ物がありますか（複数回答可）」という質問に対して、「野菜」を選択した割合

		平成 26 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
小学 5 年生	「野菜」を選択した人数	197	272	215	203
	回答数	609	755	717	683
中学 1 年生	「野菜」を選択した人数	181	調査なし	184	204
	回答数	589		698	710

食育アンケート結果



<課題>

- ・今まで白井産の野菜について、学校訪問の際に児童生徒に伝えることはしていたが、保護者へ伝えることができていなかった。今後は、各家庭に配付する献立表を工夫し、もっと白井市産の野菜についてアピールする必要があると感じている。農家との連携を今後も図り、野菜が収穫されるまでのエピソードや苦労話などを児童生徒や保護者に知らせ、白井市産の野菜について理解を深め、地産地消をさらに推進したい。
- ・学校給食センターは、学校との距離があるため、頻繁に学校へ訪問することは難しいが、給食受配校との連携をさらに図り、学校での食育を進めていきたい。
- ・現在、給食では野菜を使った料理の残菜量が多く、今まで各学校の残菜について学校へ伝えることはしていなかった。しかし現状を学校に知らせる必要があるのではないか、と感じている。野菜が苦手でありあまり食べない児童生徒には、学級担任などから声かけを継続していただき、食べる量を少しでも増やしてほしい。そのため、今まで以上に学校との連携を図りたい。また、これからも保護者へ給食試食会等で、野菜摂取の大切さを知らせ、各家庭での食育を推進したい。

最後に・・・食育を通して子ども達へ望むこと

- 様々な体験を通して、健康な生活が実践できる子ども
- 食べ物を大切に、感謝の気持ちをもてる子ども
- 地場農産物を知ること、自分たちが住んでいる地域に愛着が持てる子ども