

野菜の働きを理解し、積極的に食べようとする児童の育成

～野菜の残菜を減らす取り組み～

四街道市立みそら小学校

栄養教諭 松戸 美菜

1 地域・学校・児童・調理場の実態

(1) 地域・学校の実態

四街道市は昭和30年3月、千代田町と旭村が合併し四街道町に、その後昭和56年4月に四街道市となった。県の北西部に位置し、千葉市・佐倉市に隣接している。

本校は、四街道市の東南東端に位置し、旧旭村地区に昭和40年代後半から造成されたみそら団地と、東南に位置する成山・中台・中野の3地区からなる。児童の95%はみそら団地に居住しており、残りの5%は他3地区に居住している。山林や畑地などの緑地に囲まれ自然豊かな地域である。

児童は減少傾向にあり、全学年、単学級である。保護者の教育に対する関心は高く、学校教育への理解もあり、協力的である。

(2) 児童の実態

全校児童123名である本校は、自然に囲まれ落ち着いた雰囲気 of 地域柄か、素直で純朴な児童が多い。

子ども同士の仲が良く家庭的な温かさがある。児童数が少ないこともあり、ほとんどの児童が互いの名前を知っており、自然な形で互いの存在を認め合うことができている。

給食への関心が高く、献立チェックを欠かさないという児童もいるが、好き嫌いが多く児童や、野菜をほとんど食べられないという児童もいる。

給食の残菜は、野菜が多く使われている副菜や、主食の白いご飯などが多く残る

傾向がある。汁物や煮物は他の給食受配校に比べよく食べている。一般的に子どもが苦手とする魚や豆類も調理法によるが、比較的良好に食べている。

(3) 調理場の実態

以前はみそら小学校のみの自校方式で提供していたが、平成25年9月から隣接する旭小学校と山梨小学校分も提供する共同調理場方式になった。

給食数は児童数と職員数を合わせて約460食(令和3年12月現在)である。

調理員の協力のもと、できる限り地元の野菜を使用し、手作りのものを提供したり、味付けや量の工夫をしたりして、安全でおいしい給食を提供できるよう、心がけている。

2 研究テーマ設定の理由

令和3年度に本校へ異動となり、児童の様子をみていると、給食を楽しみにしている子どもが多い反面、給食の残菜率、特に野菜を多く使用した和え物やサラダなどの残菜率が高いことが気になった。

成長期にある子どもたちにとって、健全な食生活は健康な心身を育むためには欠かせないものである。

また、子どものころからの食習慣は、将来へつながっていき、大人になってからの健康状態に大きな影響を与える。

学童期に野菜をしっかり食べられるようになることは、現在の健康維持だけでなく、将来の健康寿命を延ばすことにも寄与すると考え、「積極的に野菜を食べようとする児童の育成」という研究テーマを設定した。

3 研究計画

この取組を行うにあたり、給食の野菜の残りが多い学年に対して、重点的に授業やアンケートを行い、学校全体にも働きかけをして、意識や残菜率に変容がみられるか検証した。

- ・ 7月 給食の中で野菜を多く使った献立（和え物・サラダ）などの残菜を調べる。
- ・ 9月 野菜についてのアンケートをとる。（3．5年）
- ・ 9月 1年生で「給食について知ろう」のTT授業を実施
- ・ 9月 3年生で「野菜のパワーを知ろう」のTT授業を実施。
- ・ 10月 5年生で「野菜のパワーを知ろう」のTT授業を実施。
- ・ 3．5年生の授業を行う前・直後・2か月後の野菜の残菜率を調べる。
- ・ 11月 6年生で「おすすめ給食を考えよう」のTT授業を実施。
- ・ 授業を行った直後・2か月後の野菜についてのアンケートをとり、結果をまとめる。（3．5年）
- ・ 11月 みそら小「弁当の日」計画、実施。
- ・ みそら小学校健康委員会での取組。
- ・ 給食の配膳時間に各クラスへ訪問。
- ・ 1月 パワーポイント映像資料「野菜を食えよう」を各学年で給食時間に再生

4 実践

（1）給食時間の指導

現在はコロナ禍で、給食時間に栄養士が話をする指導を行うことは難しいため、各クラスへ給食配膳時に訪問し、児童の様子を見て、担任に配膳の方法等の確認を行った。

盛り付けの際、規定の量より極端に和え物を減らしている児童に対してもう少し食べられる？などの声かけをしていた。

- ・ 各クラスでのパワーポイント映像資料の再生

給食時間の5分間指導ができないことに悩み、「野菜をたべよう」という、パワーポイントの資料に自分の声を吹き込んで5分ほどにまとめたものを、低・中・高学年用に作成した。各学年の担任へ給食時間または、可能な時間に再生していただくようお願いした。



給食時間の5分間に再生することで、実際に給食が目の前にある状況で食育ができ、新型コロナウイルス感染症予防の観点からも不安なく行える。これからも工夫して指導を行いたい。

(2) みそら小「弁当の日」

11月20日(土)の全校登校日に合わせて、事前に職員会議等で全職員へ周知し、「弁当作りのポイント」と「計画表」を配付し、学級担任から指導をしてもらうよう、計画した。

お弁当には栄養バランスを考えて、野菜のおかずを主菜よりも多めに入れることを、弁当作りのポイントに盛り込んだ。

この日、6年生は修学旅行へ行っていたため、振替休日中に各家庭で弁当作りを行った。

アンケートの感想欄で、自らお米をといた、献立を考えた、全部1人で作った、お母さんの大変さがわかったなどの児童の声を聞くことができた。



(3) 健康委員会の取組

健康委員会が給食時間の放送を利用して「野菜を食べよう」と「千産千消について」という2つのテーマで放送を行った。

栄養士が提供した資料を児童がまとめ、野菜の3つの働きなどの説明をした。



(4) 各学年での授業

・1年生「給食について知ろう」

児童が普段見ることのできない、給食を実際に作っている様子や、調理場の機械などの写真を撮り、給食ができるまでの紹介をした。

調理員が一生懸命に給食を作っていること、調理場には、残念ながら毎日残菜が戻ってきてしまい、野菜の残りが一番多いことなどを説明し、給食をしっかりと食べようと話した。

また、実際に使用している調理器具と子どもたちの背比べを行ったので、器具の大きさを実感していた様子だった。



・6年生「おすすめ給食を考えよう」

栄養教諭初任研の授業実践で、6年生家庭科の授業を行った。担任にお願いし、授業実践前時の授業を参観させていただいたので、本時の授業との繋がりがよくわかり勉強になった。

給食の献立作成のポイントを説明し、児童がグループで献立作成をした。作成にあたっては、栄養のバランス・野菜を入れる・好み・旬など、色々なことを考えながら献立検討をしていた。

出来上がったものの中から、栄養士が2献立を選び、1月の給食で実施した。

「チャイニーズスクールランチ」



麦ごはん・ぎょうぎ・野菜のナムル
麻婆豆腐（6年生が考えた献立）

「旬の食べ物詰め合わせ献立」



麦ごはん・鯖のオレンジ煮・人参サラダ
わかめスープ（6年生が考えた献立）

・3. 5年生「野菜のパワーを知ろう」

始めに、野菜についてのアンケートを行った。

- ① 野菜は好きですか？
- ② 野菜は体に良いことは知っていますか？
- ③ 毎日の食事で野菜をたくさん食べようと心がけていますか？

この3つの質問に対して、授業前、授業直後、2か月後に変化があるか、同時に和え物の残菜量も調べた。

授業前に行ったアンケートでは3. 5年の約3割が野菜を苦手とし、野菜が体にいい

いことはほとんどの児童が理解しているが、実際にたくさん食べようと心掛けているのは、7～8割ということがわかった。

また3年生に、食べ物は働きによって赤・黄・緑の食品に分けられることを知っているか質問したところ、はいと回答したのは6割強だった。5年生には、赤・黄・緑の食品の役割を理解しているか質問したところ、はいと回答したのは4割弱だった。

赤・黄・緑の食品の分類や役割を理解している児童が少ないことから、野菜が体にいいことは理解していても、どんな働きをするのかまで理解している児童は少ないことがわかった。

授業当日は、1週間程の給食の残菜率のグラフを見せて、野菜をたくさん使ったにもかかわらずが一番多く残っていることを知らせた。どうして野菜が残るのかを考えてもらいこのままでいいのか質問し、野菜の働きについて話した。

野菜は病気を防ぐこと、目や肌の健康を守ること、せんいくんという人形を使い、腸のなかで食物せんいがおなかの中のごみを押し出す様子を実演し、いらないものを体の外に出すことなどを話した。



野菜が好きな人はこれからもしっかり食べ、苦手な人も一口たべてみることから

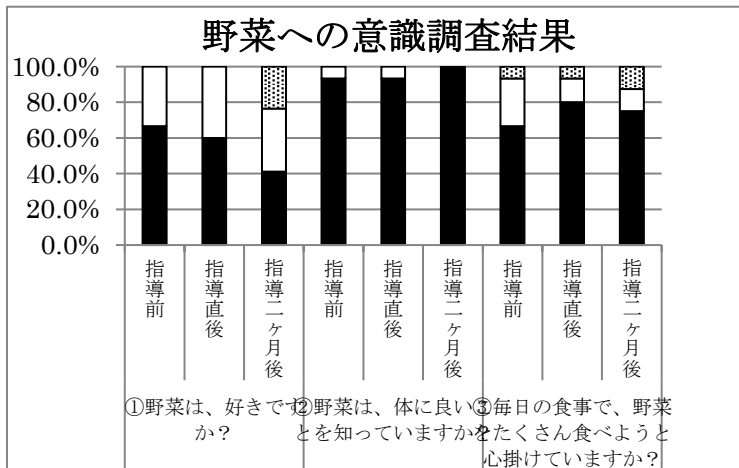
じめようと伝えた。

児童の感想に、「野菜は病気を防ぐことがわかった。」「給食の野菜を残さず食べようと思う。」などと書かれていて、野菜に対する意識の変化を感じた。

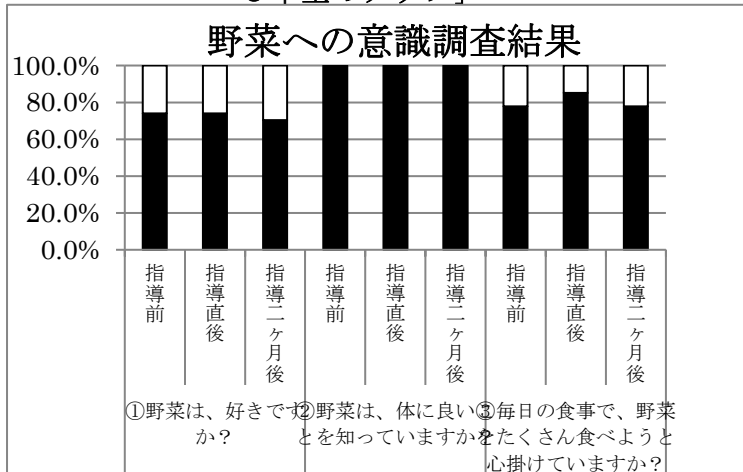
5 授業前後の比較

(1) 3. 5年生のアンケート結果について

「3年生のグラフ」



「5年生のグラフ」



はい■ いいえ□ 無回答▨

① 野菜は好きですか？

3年生は指導直後に6.7%低下、2か月後は25.5%低下した。5年生はほぼ横ばいで、2か月後は3.7%低下した。

② 野菜は体に良いことを知っていますか？

3年生は授業直後横ばい、2か月後は6.7%上昇した。5年生はすべての期間

全員が知っていると回答した。

③ 毎日の食事で野菜をたくさん食べようと心掛けていますか？

指導直後に3年生が12.3%、5年生が7.4%上昇した。2か月後は指導直後に比べ、3年生が5%、5年生が7.4%低下した。

① ②の質問に対し3. 5年生の「はい」と回答した児童の割合は、指導前と指導直後と比較すると変化なし、または低下した。

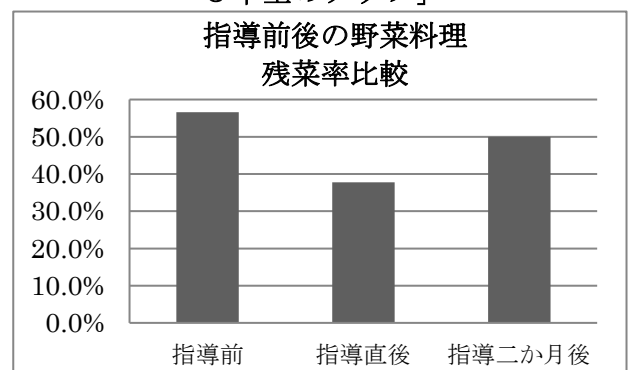
この質問に関して、授業によるよい影響はほぼなかったと考えられる。

③の質問に対し「はい」と回答した児童の割合は、3. 5年生共に指導直後に上昇し、2か月後には低下した。指導直後は授業の影響で上昇したことが考えられる。

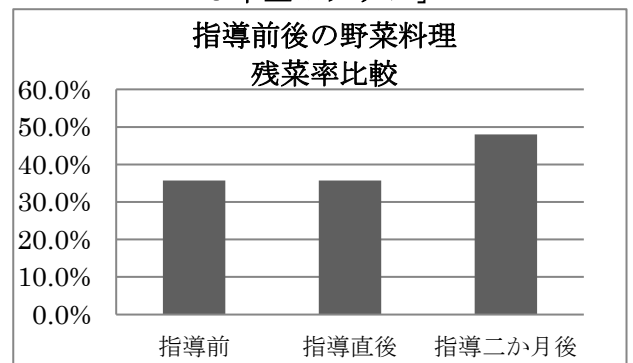
しかし2か月後には指導前の数値に戻りつつあることから、単発ではなく、継続した指導の必要性を数値で知ることができた。

(2) 3. 5年生の残菜率の変化について

「3年生のグラフ」



「5年生のグラフ」



3. 5年生の野菜の残菜率について、指導前・指導直後・指導2か月後で測定した。

3回とも、普段から残菜率が高めな「キャベツのおかか和え」で実施した。

指導前→指導直後 3年生が約19%減少し、5年生が横ばいであった。

指導直後→2か月後 3年生が約12%増加し、5年生も約12%増加した。

3年生に関しては、指導の効果はある程度あったと考えられる。

指導2か月後は、3.5年共に、残菜率が増加しているが、この日は給食メニューにボリュームがあり、学校全体で通常より和え物の残菜率が高かったのも、食べきれなかった可能性がある。献立のせいなのか、指導の効果が薄れたためなのか、判断が難しく、結論は出なかった。

調査では、わかりやすい結果は出なかったが、担任による配膳時指導の取組の成果もあり、最近では和え物の残りが0の日が出てきた。今後も引き続き、食育指導を行っていききたい。

6 成果と課題

(1) 成果

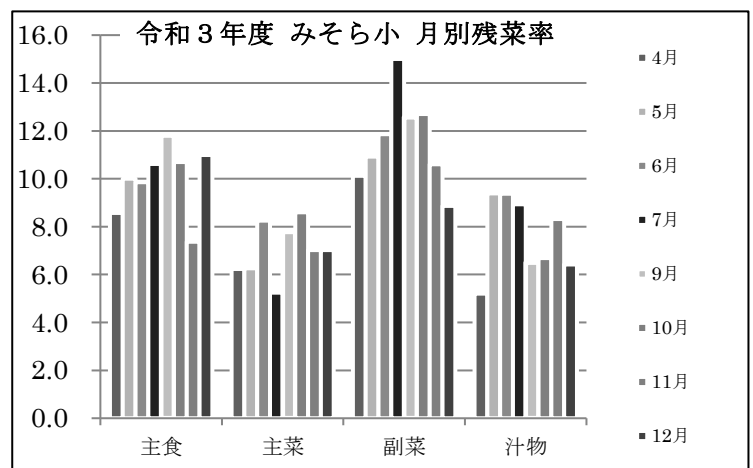
- ・令和3年度にみそら小学校へ異動し、給食業務で精いっぱいになってしまい、研修計画を立て、実施することは困難だったが、管理職や教科主任・学級担任等の理解や協力のもと、授業を行ったクラスをはじめ全児童の頑張りや協力により、食育指導と研究を行うことができた。

- ・特に3.5年生の授業では、野菜は苦手だから残すというところから、なるべく食べるようにしようという児童の意識の変化を、感想やアンケートの数値で確かめることができた。

- ・令和3年度の副菜の残菜率を見ると、一旦上昇しているが徐々に低下し、12月現在が一番低い値になっている。野菜の残菜を少なくするという目標に近づくことができた。

【令和3年度 月別 残菜率の比較】

(%)	主食	主菜	副菜	汁物
4月	8.6	6.2	10.1	5.2
5月	10.0	6.3	10.9	9.4
6月	9.9	8.3	11.9	9.4
7月	10.6	5.2	15.0	8.9
9月	11.8	7.8	12.6	6.5
10月	10.7	8.6	12.7	6.7
11月	7.4	7.0	10.6	8.3
12月	11.0	7.0	8.9	6.4



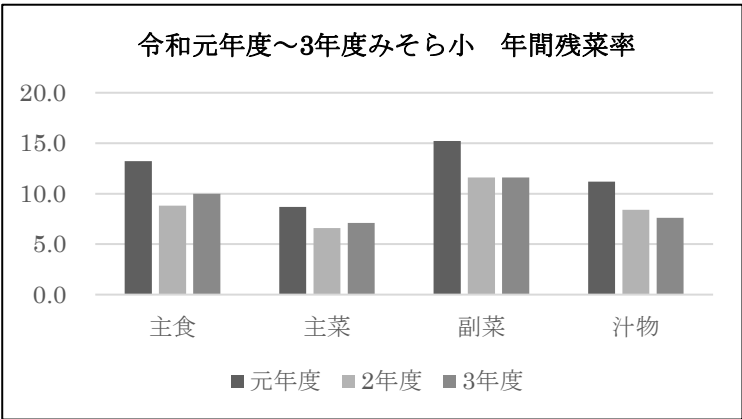
(2) 課題と反省

- ・令和元年度～3年度の副菜の残菜率は、元年度と3年度を比較すると低下しているが、令和2年度と3年度は同じ数値で

ある。目に見えて野菜の残菜率を下げることはできなかった。地道に食育指導を継続していく必要性を感じた。

【令和元年度～3年度 年間残菜率の比較】

(%)	主食	主菜	副菜	汁物
元年度	13.4	8.8	15.7	11.1
2年度	8.8	6.6	11.6	8.4
3年度	10.0	7.1	11.6	7.6



- ・野菜についての食育指導や、野菜の残菜を減らす取組が中心になり、基本の食べ物の働き、バランスよく食べることについての食育指導が少なくなってしまった。
- ・新型コロナ感染症予防の観点から、みそら小学校以外の給食受配校への訪問が難しく、食育指導が全くできなかった。給食時間の指導方法も含め、今後検討していきたい。

(3) おわりに

コロナ禍で、戸惑うことが多い中、多くの方々にご指導いただき、初任者研修や、食育指導を実践し、学びが多い1年だった。
これからも子どもたちのために、安全・安心でおいしい給食づくりと、食育指導の両方を頑張っていきたい。