

佐倉学を活かした食育推進 ～育て元気なさくらっ子～



佐倉市学校栄養士会
食育推進班（平成30・令和元・2・3年度）

目 次

ページ

1	目次
2	研究発表について
3	佐倉市栄養士会研究の全体像
4	佐倉市教育ビジョンに基づいた活動
5	1. はじめに
	2. 研究の内容
	3. 研究目標
5	4. 研究仮説
6	5. 実践内容と考察
6～15	(1) 津田仙、クララホイットニーに関する取り組み
16～24	(2) 城下町佐倉・江戸ぐるめに関する取り組み
25～31	(3) 佐倉市内統一献立「育て元気な佐倉っ子」に関する取り組み
32	6. まとめ
33～	別添資料
33	①食に関する全体計画・指導計画原案
	②佐倉市のHP 向けレシピ掲載
34	③おすすめ食育実践例提案
35	④教室訪問時資料
36～39	⑤指導案(例) 津田仙 道徳

提案者

内郷小学校 飯田直子
西志津小学校 前原聡子
山王小学校 高田美佐代
佐倉中学校 彦坂夏葉

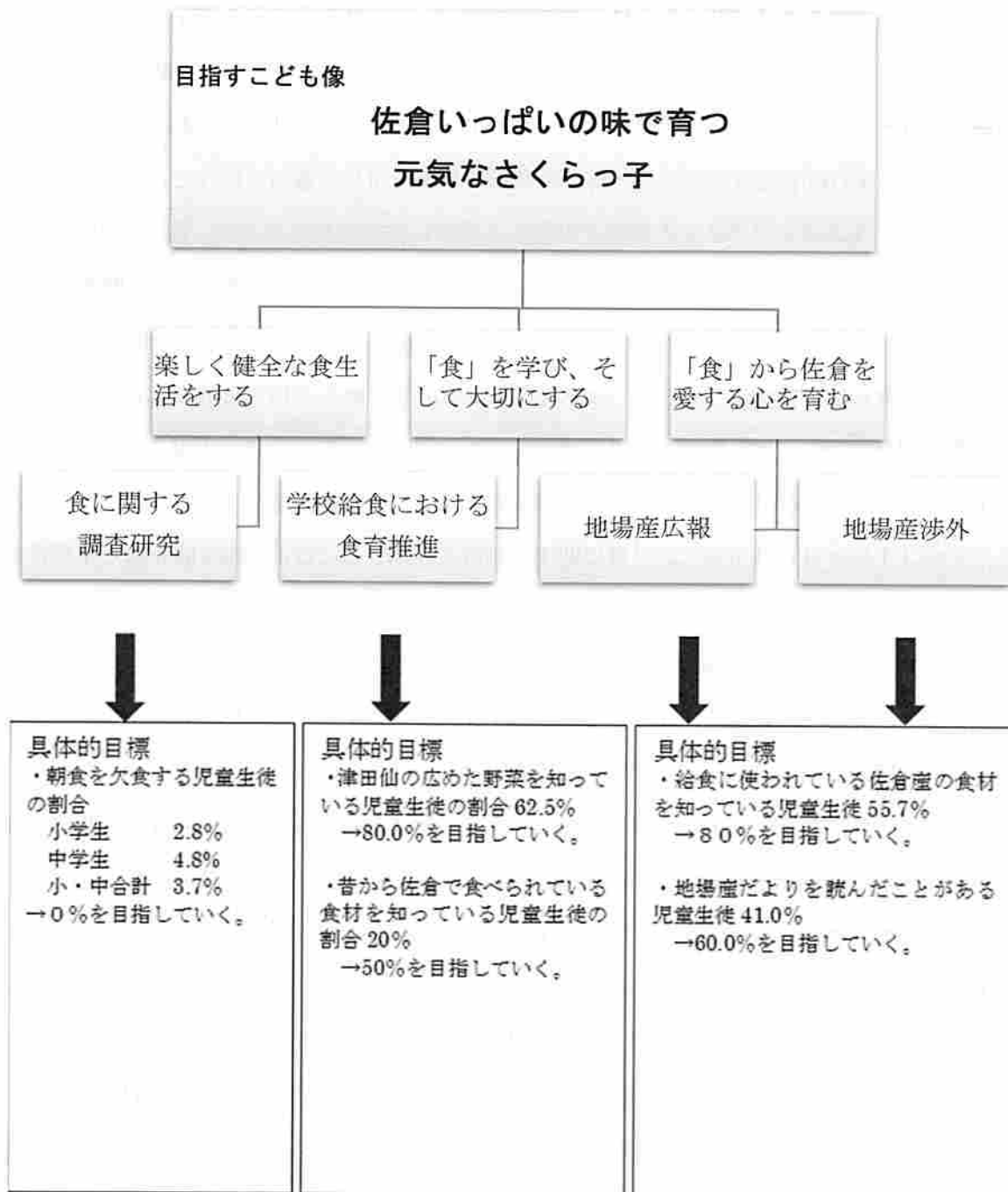
研究発表について

平成29年に公示された小学校、中学校の学習指導要領では、社会の様々な変化に適応できる「生きる力」の理念の実現に向け改訂されました。その中で、「学校における食育の推進」がこれまで以上に明確化されています。第1章 総則において2(3)「学校における体育・健康に関する指導を、児童(生徒)の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科(保健体育科)、家庭科(技術・家庭科)及び特別活動の時間などにおいてもそれぞれの特性に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通じて、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実現を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること」とあります。これらを踏まえ平成31年3月に改訂された「食に関する指導の手引き」には、栄養摂取の偏りや朝食欠食などの食生活の乱れ、肥満・やせ、生活習慣病、アレルギー疾患などの健康課題が見られる中、こうした課題に対応する、正しい知識と望ましい食習慣を児童生徒に身に付けさせることは学校における指導の役割と考えられています。また、令和2年度は新型コロナウイルス感染により、新たな生活様式が示され食育のあり方においても模索の年となりました。

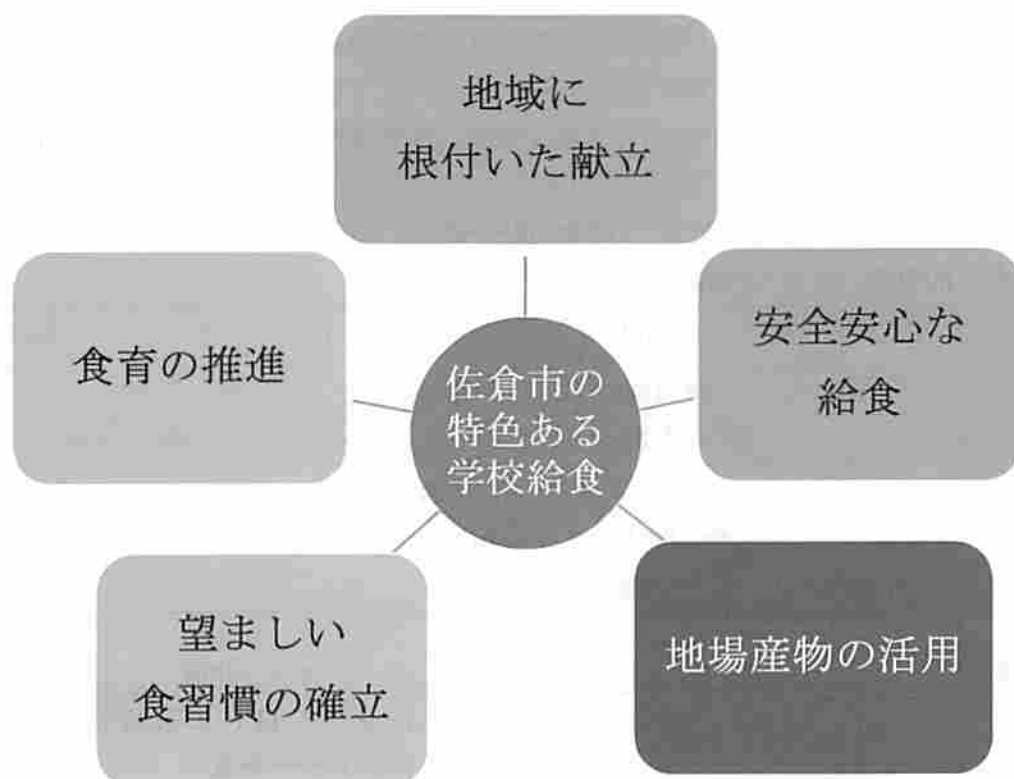
こうした中、佐倉市学校栄養士会では「佐倉いっぱいのもで育つ元気なさくらっ子」を掲げ、現在34校が自校式により給食を提供している特性を生かしながら、各学校の児童生徒の実態に合わせた食生活指導や偏食指導、アレルギー等などのきめ細かな対応、地域の農産物を活用した献立の工夫など、課題解決に向けて地域に根差した給食の実施がされています。地場産物の活用においては、地元の農家の方々やJAちばみらい農協さんの協力の下、昭和57年から引き続き市内の給食に取り入れられてきました。また、佐倉市は江戸時代より城下町としてさかえ、明治時代には現代日本の礎となる先覚者が多く活躍し、これを児童生徒は「佐倉学」として学んでいます。学校給食でもこれらの学習と関連付けた食育指導を行うことにより佐倉市ならではの取り組みも行っています。

本研究発表は、平成30年から令和3年度までの佐倉市学校栄養士会の活動の中から、学校給食における食育推進班の活動についての報告を致します。

佐倉市栄養士会研究の全体像



佐倉市教育ビジョンに基づいた活動



1. はじめに

佐倉市には、印旛沼などの恵まれた自然と歴史、城下町として培われた文武両面にわたる文化があり、そして好学進取の精神に富み優れた業績を残した先覚者がいる。このような佐倉の自然、歴史、文化、ゆかりの人物について学ぶことで人格を磨き、将来に活かす「佐倉学」が存在する。給食では「佐倉学」を取り入れた献立を実施し、佐倉市の特色ある「佐倉ならでは」の給食を食育に活かしている。

本研究報告は、平成30年度から令和3年度の佐倉市学校栄養士会の研究の中から、佐倉学を活かして取り組んだ食育推進班の内容について、「津田仙、クララ・ホイットニー献立」「城下町佐倉・江戸ぐるめ献立」「佐倉市統一献立」の3つに分けてまとめた。

2. 食育推進班 研究の内容

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
活動内容	津田仙献立、クララ・ホイットニー献立実施			
	「佐倉市教育の日」城下町佐倉・江戸ぐるめ献立実施			
	統一献立「育て元気なさくらっ子」実施			
		食に関する全体計画・指導計画原案作成		
			「さくらジョーくん」キャラクター作成	
			佐倉市のHPに家庭向けレシピ掲載	
			おすすめ食育実践例提案	

令和2年度の新学習指導要領移行に伴う、食に関する全体計画・指導計画の様式変更時に佐倉市全体で使えるように原案を作成。平成30年から令和3年度にかけては、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により休校の期間もあり、コロナ禍においての食育推進についての取り組みも行った。

3. 研究目標

佐倉市学校栄養士会では、目指すこども像を「佐倉いっぱいの味で育つ元気なさくらっ子」とし、「楽しく健全な食生活をする」「食を学び、そして大切に使う」「食から佐倉を愛する心を育む」ことを目指している。本研究では次の2点を成果指標として設定した。

- ①津田仙の広めた野菜を知っている児童生徒の割合 62.5% → 80%を目指す
- ②昔から佐倉で食べられている食材を知っている児童の割合 20% → 50%を目指す

4. 研究仮説

仮説1. 「佐倉学」を献立に取り入れることにより、佐倉の歴史・食文化を学ぶことができるだろう。

仮説2. 効果的な指導媒体等を活用し、直接児童生徒に働きかけることにより、児童生徒の「食」への興味関心が高まるだろう。

5. 実践内容

(1) 津田仙、クララ・ホイットニーに関する取り組み

成果指標 津田仙の広めた野菜を知っている児童生徒の割合 62.5%→80%を目指す

(1) - 1 津田仙に関する取り組み

仮説1.「佐倉学」を献立に取り入れることで佐倉の歴史・食文化を学ぶことができるだろう。

佐倉学(※1)に登場する人物の中から、津田仙(※2)を題材に「津田仙献立」を全校で実施した。津田仙の功績を佐倉市の児童生徒に知ってもらい、今の豊かな食生活は郷土の先覚者のおかげであるということを学んでもらうために、以下のことに着目して津田仙献立を実施した。

- ・津田仙の広めた西洋野菜を使った献立の実施
- ・津田仙について児童生徒に知らせる
- ・献立表や給食だよりを使って家庭にも津田仙献立を知らせる

仮説2. 効果的な指導媒体等を活用し、直接児童生徒に働きかけることにより、児童生徒の「食」への興味関心が高まるだろう。

津田仙を紹介する指導媒体について検討作成し、児童生徒に働きかけをした。

- ・津田仙の功績や生い立ちのわかる掲示ポスターの作成
- ・津田仙の広めた西洋野菜を紹介する掲示物の作成

※1 佐倉学について

「佐倉学」とは佐倉の自然、歴史、文化のもと優れた業績を残した先覚者について学び、人格を磨き将来に生かすことを目指す。

※2 津田仙について

「津田仙」は、天保八年(1837年)佐倉藩士の家に生まれた。慶応三年(1867年)幕府の使節団の通訳としてアメリカに渡り、アメリカの文化に強く影響を受けて帰国後、外国人向けのホテルに勤めた。ホテルでは外国人に出す西洋料理に西洋野菜が必要だったが、日本ではほとんど作られていない状況であったので、輸入に頼らず日本で西洋野菜が栽培できないかと考え、自ら苦勞を重ね、種から野菜の栽培に取り組み、当時は大変珍しいアスパラガスやブロッコリーの栽培に成功し、その他にもバセリ、いちご、カリフラワー、ワイン用ぶどうなどの栽培にも力を注いだ。さらには日本人の健康を考え食生活を豊かにしようと近代農業の発展に力を尽くし「近代農業の父」と言われている。

① 津田仙献立の実施

津田仙の命日(4月24日)前後に津田仙の広めた西洋野菜を使用した「津田仙献立」を市内全校で実施。4月の実施のため、人事異動の可能性も含め前任の栄養教諭・学校栄養職員が必ず4月の献立に取り入れるように早くからお願いした。また、佐倉市教育委員会指導課の協力もあり、全校での実施が可能となった。



【山王小学校】

チキンライス
津田仙野菜のグラタン
キャベツのカレースープ
いちごゼリー
牛乳

【佐倉東中学校】

黒糖食パン
クリームチーズ
アスパラ豆乳シチュー
津田仙サラダ
いちごミルクプリン
牛乳

② 津田仙についての授業実践

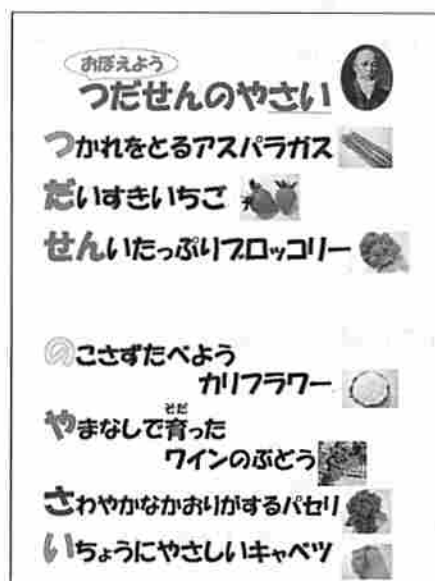
津田仙については、市内で道徳の題材にもなっている。佐倉市教育センターが主となり指導案の作成がされ、数校で実際に栄養職員が参加して指導にあたった。「先人への感謝」がねらいとなっており、津田仙が日本全体のために西洋野菜を広めようと働きかけをして食生活改善に努めたということが伝わらなければ感謝につながらないため栄養教諭・学校栄養職員の話は重要である。西志津小で11月に授業を行ったクラスでは授業後のアンケートの結果、津田仙の認知率はほぼ100%となった。

③ 津田仙に関する掲示資料の作成

児童・生徒が親しみと興味関心をもってもらえるようなイラストの掲示資料を作成した。



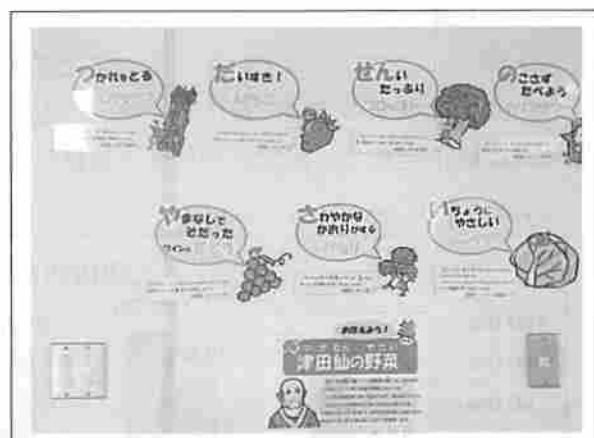
掲示資料1：津田仙先生



掲示資料2：つだせんのやさしい



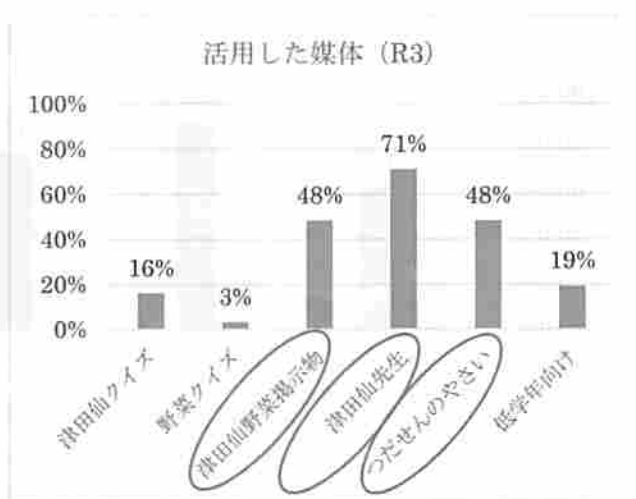
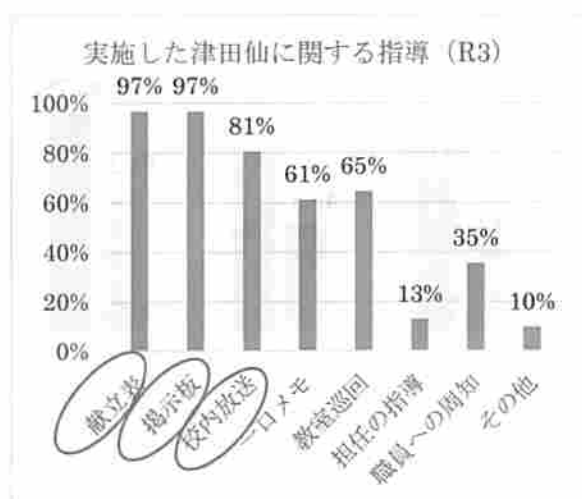
掲示資料 3 : 津田仙野菜掲示物①



掲示資料 4 : 津田仙野菜掲示物②

④ 各校における取り組み

各学校において、様々な方法により津田仙についての指導を行った。指導方法と媒体については以下のとおりであった。

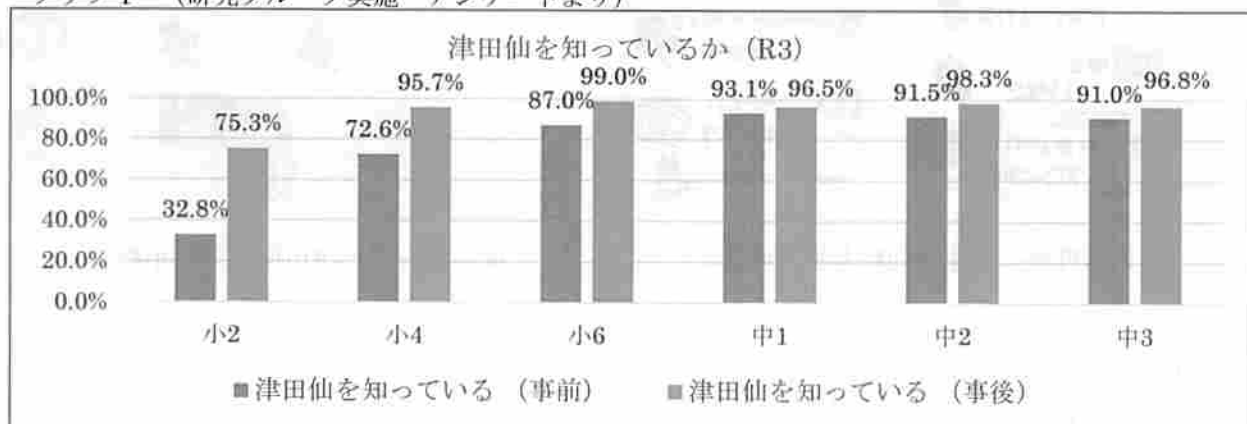


献立表で周知、掲示版への掲示、校内放送が多く行われた指導であり、多く活用した媒体は津田仙に関する掲示物であった。

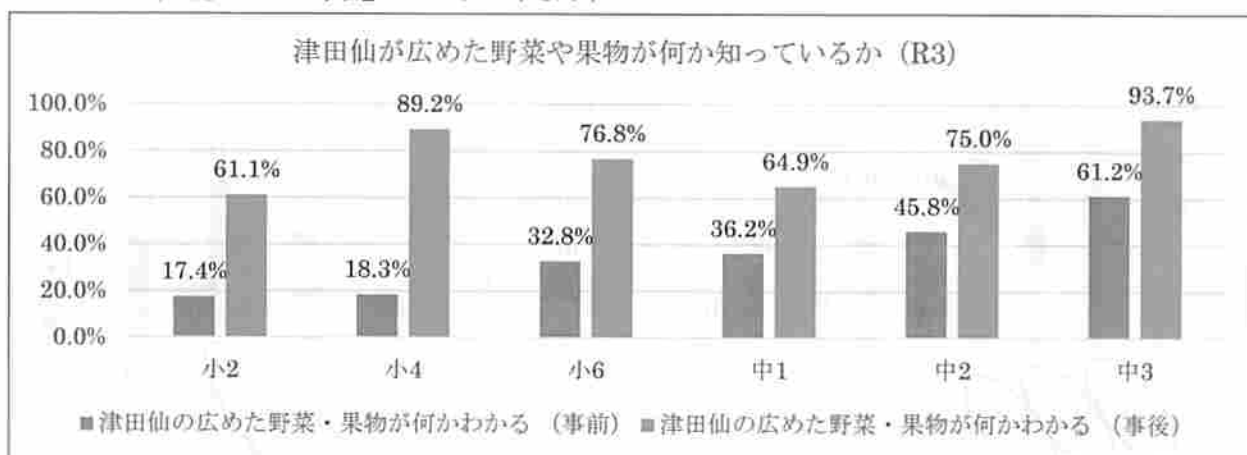
⑤ 結果

- ・津田仙についてのアンケート（研究グループ内 10 校で 4 月実施）⇒グラフ 1.2
津田仙献立の実施前後にアンケートをとり、津田仙の認知度等について調べた。
- ・佐倉市全校で、研究の初年度と最終年度の 11 月下旬にアンケート実施⇒グラフ 3.4

グラフ 1 （研究グループ実施 アンケートより）

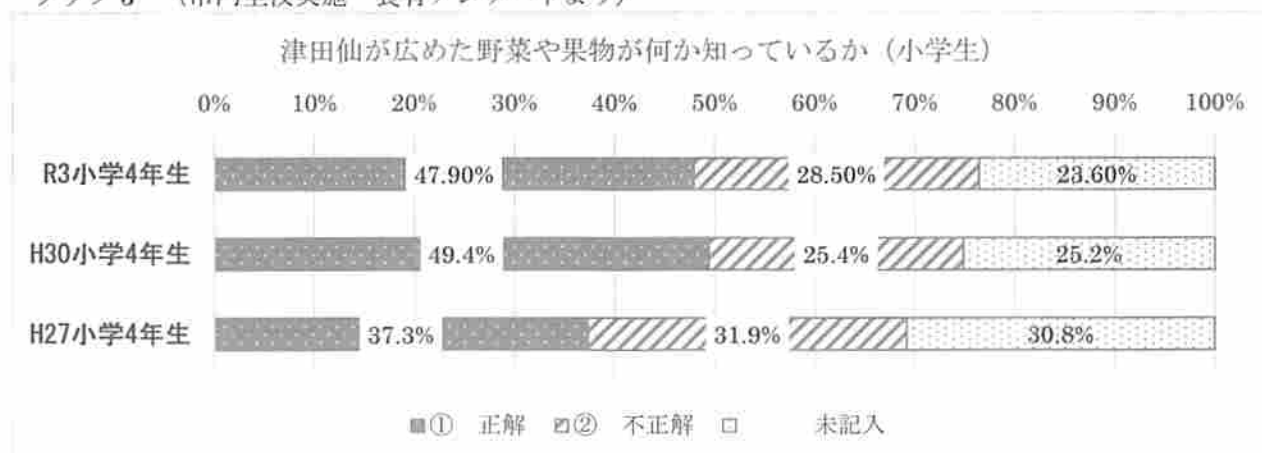


グラフ 2 （研究グループ実施 アンケートより）

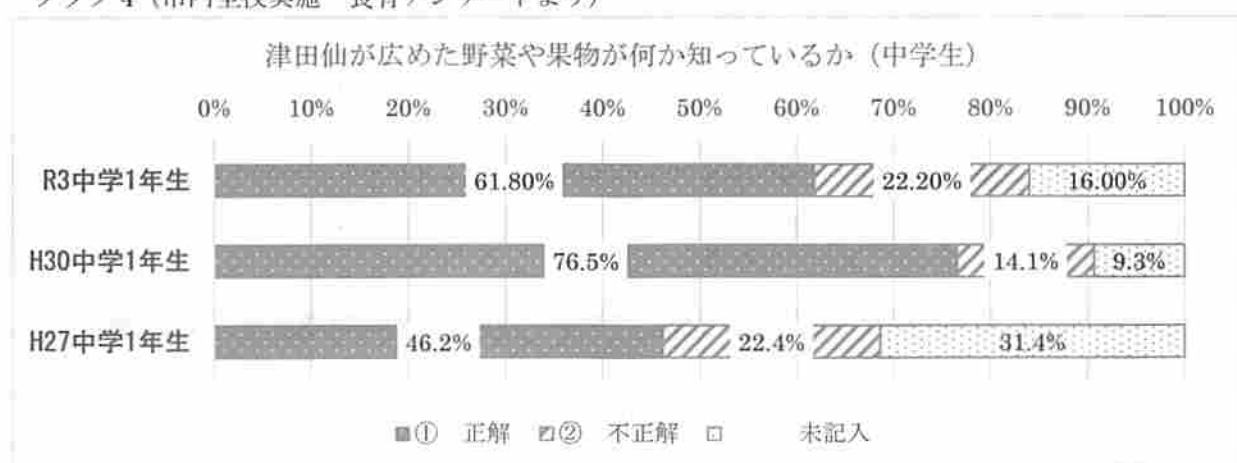


※R3.4 研究グループ校各学年 1 学級抽出 小学生:事前 400 人 事後 425 人 中学生:事前 184 人 事後 180 人

グラフ 3 (市内全校実施 食育アンケートより)



グラフ 4 (市内全校実施 食育アンケートより)



研究班内で行った津田仙献立実施前後のアンケートでは、すべての学年において事後のポイントが上がっている。また、小学生から中学生へと学年が上がっていくのに比例して事前のポイントが高くなっているため、連続した指導の蓄積によって児童生徒に津田仙が認知されていると考えられる。

◎津田仙の広めた野菜を知っている児童生徒の割合について

- ・市内全校で実施した食育アンケート（グラフ 3.4 参照）では、小学校 4 年生で 47.9%、中学校 1 年生で 61.8%と目標値の 80%には届かなかった。この目標数値は同一集団の小学校 4 年生が 6 年生になった時、中学校 1 年生が中学校 3 年生になった時を想定していたものであるが、令和 2 年度はコロナ禍においてアンケートをとるのが難しかったため、予定を変更して行った。
- ・同一の集団でみると、平成 30 年度の小学校 4 年生 49.4%から、令和 3 年度中学校 1 年生で 61.8%となっており 12.4 ポイントの増加となっている。
- ・平成 27 年度、平成 30 年度、令和 3 年度を比較すると、平成 30 年度には正答率が増加したが、令和 3 年度には小中ともに減少している。グループ内のアンケートと比較しても正答率が低い。

- ・グループでのアンケート（グラフ 1.2 参照）では事前・事後でのポイントアップは見られるが、学年が上がることとの相関関係は見られなかった。また、特に小学校 4 年生でポイントが高くなっていることに着目し、学級でどのような指導が行われたか確認したところ、学級活動の時間をとって担任が指導をしたことで 100%の児童が津田仙の広めた野菜を知ることができた学校があった。

（１）－２ クララ・ホイットニーについての取り組み

仮説 1. 「佐倉学」を献立に取り入れることで佐倉の歴史・食文化を学ぶことができるだろう。

佐倉学の中から津田仙と関わりの深いクララ・ホイットニー（※3）について取り上げ、「クララ献立」を以下のことに着目して、クララの命日である 12 月 6 日前後に全校で実施した。クララ献立の実施により、4 月の津田仙献立を思い出すことができ、さらに郷土の先覚者である津田仙の食生活改善について発信すれば、佐倉の歴史・食文化について学ぶことができると考えた。

- ・津田仙の広めた西洋野菜を使用した献立やクララの広めた西洋料理を取り入れた献立の実施
- ・クララ・ホイットニーと津田仙の関係を児童生徒に知らせる
- ・献立表や給食だよりを通じて家庭にクララ献立について知らせる

仮説 2. 効果的な指導媒体等を活用し、直接児童生徒に働きかけることにより、児童生徒の「食」への興味関心が高まるだろう。

クララを紹介する指導媒体について検討作成し、児童生徒に働きかけをした。

- ・クララと津田仙の関わりと、功績や生い立ちのわかる掲示ポスターの作成
- ・クララの執筆した「手軽西洋料理本」のレプリカ作成及び全校への周知
- ・クララを題材にした指導案の作成と指導資料の作成

（※3）クララ・ホイットニーについて

クララ・ホイットニーは父親がアメリカから来日した宣教師で、日本では津田仙がよく面倒をみていた。津田仙やクララが活躍した明治時代初期の日本人は寿命が短く、病気で早く亡くなる人々が多くいた。西洋の技術や文化に触れていた仙は日本人の食生活を豊かにしようと、西洋野菜をどのように食べたら良いかわからない人々のために、知人のクララに西洋料理のレシピ本の執筆依頼し、クララは西洋料理のレシピ本「手軽西洋料理」を執筆・出版し、この序文を仙が執筆した。このことは日本の食生活改善に大きく寄与したといえる。

① クララ献立の実施

クララの命日（12月6日）前後に津田仙の西洋野菜を取り入れ、「手軽西洋料理」に掲載されていた料理をアレンジするなど、市内全校で給食の献立に取り入れて紹介するよう依頼した。



【千代田小学校】

シーフードクリーム

スパゲッティ

グリーンサラダ

手作りアップルパイ

牛乳



【白井西中学校】

三色ピラフ

アスパラとブロッコリーのサラダ

コーンスープ

アップルパイ

牛乳

② クララ・ホイットニーに関する資料等の作成

クララとともに津田仙の功績についても理解を深めることができるよう、漫画版ポスターを作成し全校に紹介した。また、令和元年度には簡易指導案「クララ・ホイットニーについて知ろう」を作成し、各学校で使用できるようにした。昔と今の寿命の違いから、食生活の改善について身近に感じてもらえることをねらいとし、さらに、クララの執筆した「手軽西洋料理」のレプリカを作成し児童生徒に提示することで、より興味関心を持つことができるのではないかと考えた。



掲示の様子



クララ・ホイットニーの
紹介マンガ



津田仙と
クララ・ホイットニーを
紹介した掲示物

「手軽西洋料理」レプリカ

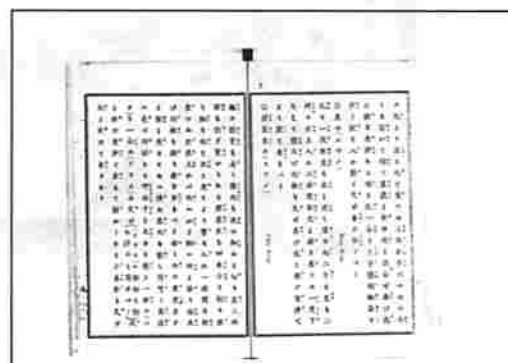
クララ指導（流れ）

延命時要に於ける指導案（参考）

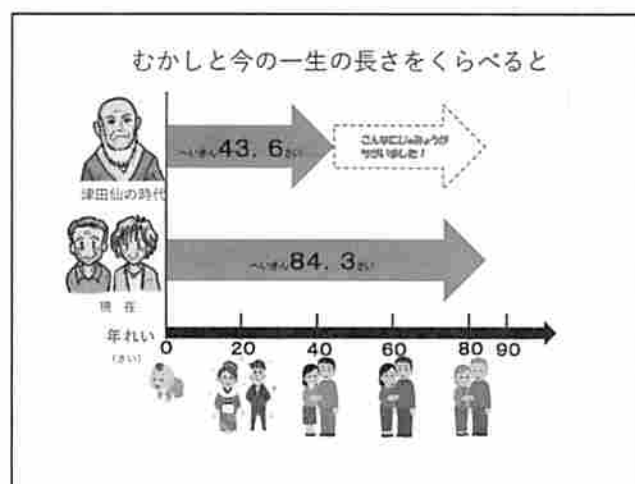
＜題材名＞
クララホイットニーについて知ろう（小学館出版）

＜ねらい＞
・クララホイットニーについて知る
・明治時代の食生活事情について知る

授業・学習の過程	指導内容	用意するもの
・クララホイットニーについて知る	①クララの生い立ちについて知らせる。 ・アメリカ生まれ ・富貴の家に生まれ、日本に嫁いで日本でも暮らしていた。 （『蘭館角の芝居の奥さんだ』） ②クララと関係の深い津田仙について知らせる。 ・西洋医学を日本に広めた。 ③日本人の平均寿命について知らせる。 ・江戸時代（1600年頃）から明治時代（1868年）の平均寿命は短かった。 ・みんなが元気に長生きできるように、西洋医学を学んで長生きをしようとした。 ・でも、西洋医学の食べ方がわからなかった。	・クララのイラスト（表紙） ・津田仙のイラスト（表紙） ・江戸時代の平均寿命グラフのイラスト（表紙） ・クララのイラスト（表紙）
・津田仙について知る		
・食生活の差について知る		
・西洋医学のレシピ本（半蔵西洋料理）について知る	④西洋医学の食べ方を知らせるためにクララがレシピ本を編んだことを知らせる。 ⑤今日のレシピはクララの半蔵西洋料理を参考にした。 ⑥昔の人の食生活が、現在の食生活と比べてどう違うかを知らせる。	・江戸時代の平均寿命グラフのイラスト（表紙） ・クララのイラスト（表紙） ・クラライラスト（表紙） ・半蔵西洋料理の本（表紙） ・クラライラスト（表紙）
・今日の食生活について知る		

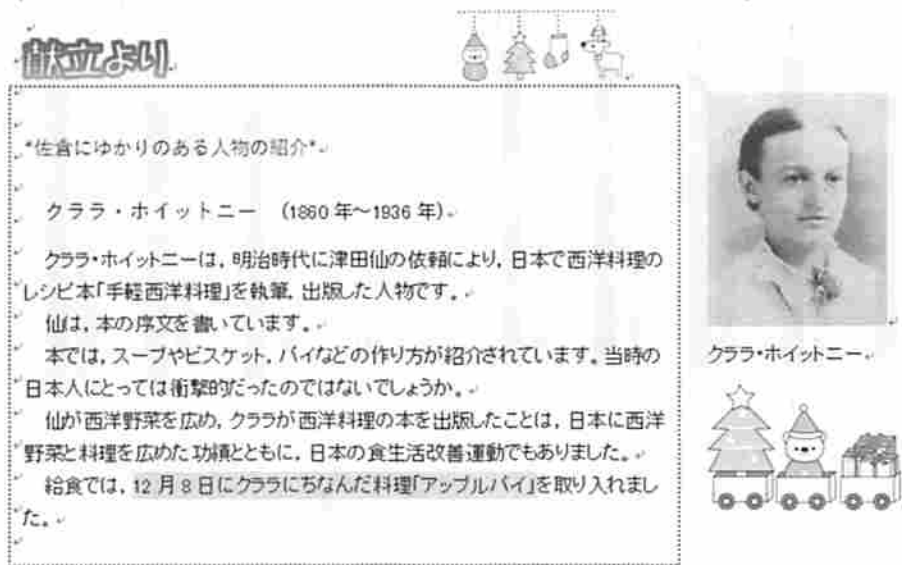


クララ指導（図）



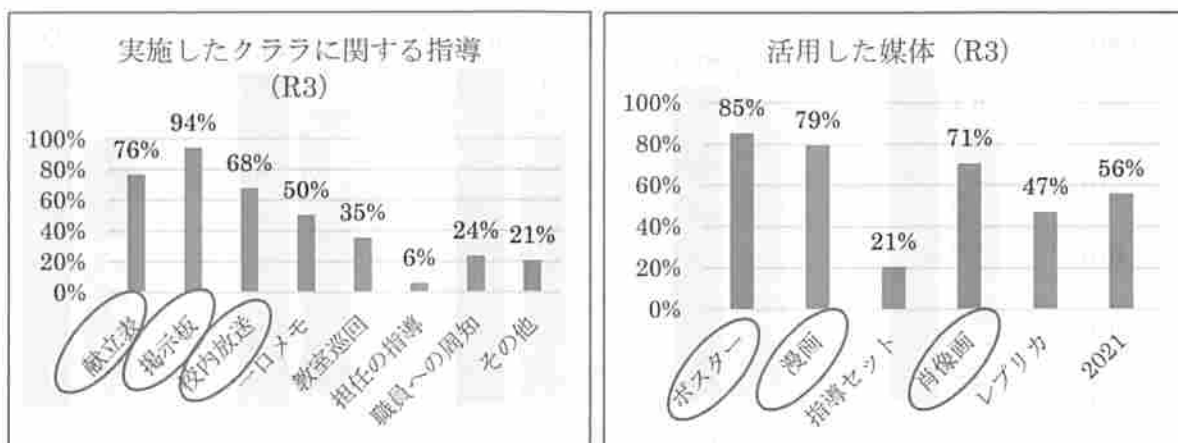
③ 献立表用テンプレートの作成

児童生徒や家庭へクララ献立実施を知らせる方法としては、献立表による学校が多い。そのため、献立表に貼り付けて使用できるテンプレートを作成した。



④ 各校における取り組み

各学校において、様々な方法によりクララ献立について指導を行った。指導方法と媒体については以下のとおりであった。

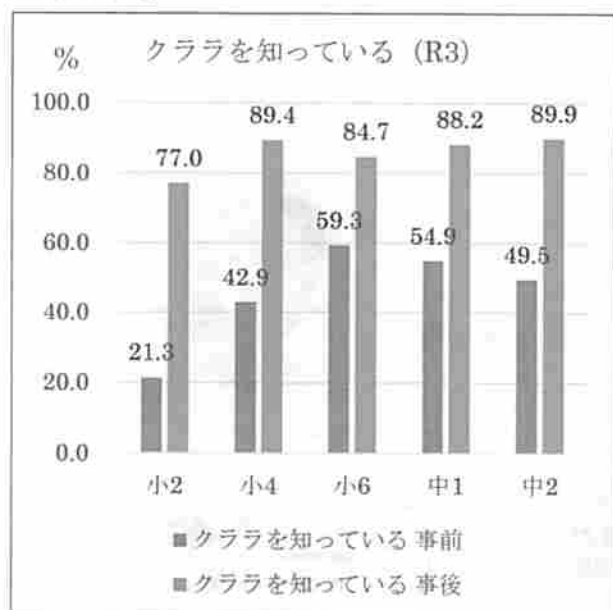


献立表で周知、掲示版への掲示、校内放送が多く行われた指導であり、多く活用した媒体は掲示物であった。また、レプリカ本も半数近くの学校で活用されていた。

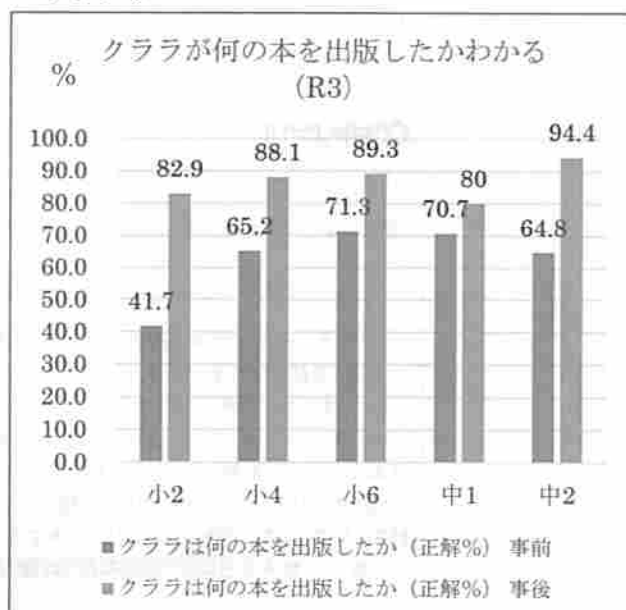
⑤ 結果

- ・クララについてのアンケート（研究グループ内10校で12月実施）⇒グラフ5.6.7
- ・クララ献立の実施前後にアンケートをとり、クララの認知度について調べた。

グラフ 5

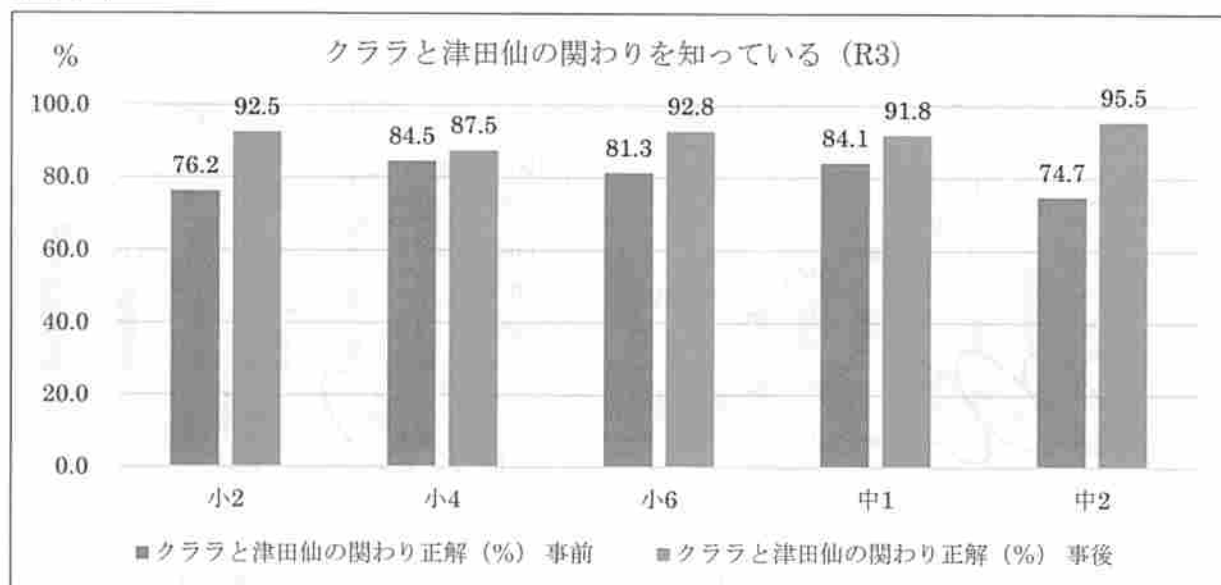


グラフ 6



※研究グループ校各学年1学級抽出 小学生:事前 494 人事後 524 人 中学生:事前 173 人 事後 174 人 調べ

グラフ 7



※研究グループ校各学年1学級抽出 小学生:事前 494 人 事後 524 人 中学生:事前 173 人 事後 174 人 調べ

- ・すべての質問項目に関してクララ献立実施後でポイントが上がっている。またクララを知っているか、クララは何の本を出版したかについての質問では、小学校では学年が上がるにつれ事前の正答率が上がっている。(グラフ 5.6 参照)
- ・中学校では事前正答率が小学校と同じ程度か下回り、学年が上がるにつれ正答率が下がっている。中学校の事後では学年が上がるにつれ正答率が上がっている。(グラフ 5.6.7 参照)

- ・津田仙とクララの関わりを知っている児童生徒が多い。(グラフ7参照)

⑥考察

- 今回の活動では津田仙の広めた野菜を知っている児童生徒の割合を80%にするという目標値達成には至らなかった。(小学校4年生47.9%、中学校1年生61.8%)

これは、食育アンケートの実施時期が11月下旬であり、4月に実施した津田仙の記憶が薄れてしまったことが推測され、知識の定着に必要な継続指導が不足していたのではないかと考えられる。

- 研究グループ内アンケートより、津田仙献立、クララ献立とも実施事後のアンケート結果がいずれも事前を上回っており、指導を行えば結果が出るということがわかった。津田仙とクララの関わりを知っている児童生徒も多いことから、4月の津田仙献立、12月のクララ献立を2本柱として、年間を通じての継続的な取り組みができれば次期の目標達成につながるのではないかと考える。

- 津田仙、クララともに多く活用された指導方法、活用媒体は「献立掲載」「掲示」「放送」であったが、それだけでは児童生徒への定着が難しいことがわかった。今回の実践の中で、学級担任による学級活動の効果が高かったことから、今後はT.Tによる教科指導を行うことで、児童生徒に津田仙のおもいへの理解が深まり、知識の定着がはかれるのではないかと考える。

(2) 城下町佐倉・江戸ぐるめに関する取り組み

成果指標

昔から佐倉で食べられている食材を知っている児童生徒の割合20%→50%を目指す。

仮説1.「佐倉学」を献立に取り入れることにより、佐倉の歴史・食文化を学ぶことができるだろう。

佐倉城初代城主「土井利勝」が佐倉藩主になった年から400年目にあたる平成22年より7年間を「佐倉・城下町400年記念」と位置づけ、市内で様々な事業が企画された。学校給食では11月16日「佐倉市教育の日」(※1)に合わせ「佐倉のお殿様献立」として、米、黒米、味噌、塩麴、こんにゃく、さつまいもなど城下町・佐倉にゆかりのある食材を使い「やたら漬け」「お城最中」「佐倉こんにゃくの煮物」などの料理を取り入れた給食を実施してきた。これらの継続してきた献立により、児童生徒や教職員にも佐倉の歴史についての関心や理解を深めることが出来、成果を得ていたが、市の事業が7年間で終了するのにあたり新たな取り組みを検討していた。平成28年「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の街並み」として佐倉市が日本遺産(※2)認定されたことから、江戸時代に佐倉の地域で食べられていた食材や、江戸の町で人気のあった食材を使った献立を実施すれば、江戸時代の食生活や地域の歴史と文化について関心と理解を深め、さらに献立と関連づけた指導を行えば引き続き佐倉市の歴史的魅力や文化・伝統を伝えることが出来るだろうと考えた。

※1 11月16日「佐倉市教育の日」とは

天保4年（1833年）佐倉藩主 堀田正睦が、藩政改革を宣言した日。

この改革は、文武芸術の制、衣服の制、飲食の制、居住の制、音信贈答の制、吉凶の制からなり、日常の綱紀肅正、質素儉約を促す内容だった。

平成17年3月に11月16日を「佐倉市教育の日」が制定され、学校教育の充実と生涯学習の振興を通じ、市民が郷土への愛着を深めるあらゆる施策を推進する、とされた。

※2 日本遺産とは

既存の文化財の価値付けや保全のための新たな規制を図ることを目的としたものではなく、地域に点在する遺産を「面」として活用し、発信することで、地域活性化を図ることを目的とし、文化庁が認定している。

仮説 2. 効果的な指導媒体等を活用し、直接児童生徒に働きかけることにより、児童生徒の「食」への興味関心が高まるだろう

児童生徒にとっては歴史や文化は難しいものにとらえがちである。そこで、効果的な指導媒体として、「城下町佐倉・江戸ぐるめ」のキャラクターを設定した。キャラクターから献立の紹介や佐倉の歴史を語りかけることで興味・関心をもつことができるだろうと考えた。

① 地場産物を多く取り入れ、江戸にちなんだ料理・献立の作成

「佐倉学」の目的は、「郷土を知ること」「先人の業績を知ること」「先人の願いや生き方に迫ること」などがあるが、学校給食を通して郷土への愛着や、人々のために業績を残した先人に誇りを持つなどのきっかけづくりを担うことができるのではないかと考え、津田仙（クララ）が西洋野菜を広める前に、江戸時代に食べられていた下記のような材料を使った料理を取り入れた献立を各校で実施できるようにした。

【献立作成の資料より抜粋】

★魚（鰯・鰯）

九十九里から馬に乗せて運搬され、海の魚が運搬された。鰯、しま鰯、さめ、ふぐ、ひらめ、車エビが多く出回っていた。大阪から運ばれるより鮮度が良く、安価であった。

★海藻（昆布・わかめ）

海藻類は、乾燥昆布が常にあり、わかめにも不自由していなかった。

★肉（鶏肉）

17世紀後半から18世紀後半は肉食禁忌の傾向があったが、肉は鶏肉が主流であった。他に、かも、鶴なども食べられていたが、特に鶴は庶民とは縁遠いものだった。

★卵

江戸時代の料理本「卵百珍」という本があるほど、卵も多く取り入れられていた。

★野菜（大根・小松菜・ごぼう・人参・山芋・みかん・柿・干し柿など）

八百屋はなく、自家製野菜が豊富だったということで地場産物が主であった。

★乾物（しいたけ・ごま・寒天・かんぴょう）

江戸より仕入れて、魚屋が販売していた。

★豆類（小豆・大豆）、豆腐

中国生まれの豆腐が日本に伝来したのは、文献上は十二世紀に確認することができる。それから 200 年余りを経た室町時代には、京都の名産品になっていた。

江戸時代に入ると大阪や江戸にも豆腐の店が出現している。初期には田楽などの調理品としての記録が多いが、豆腐そのものを製造・販売する店も増えていった。江戸市中の豆腐屋は 1000 軒を超えていた。ベストセラーの『豆腐百珍』は 1782 年刊行。

（江戸の食文化【和食の発展とその背景】原田信男編）

★調味料（みそ・酢・醤油・みりん・ごま油・酒・塩・砂糖）

みそは、武士が戦の時に持って行く便利な栄養食であり、城下町に住む人々にとっても欠かすことのできない大切な食品であった。

佐倉では、みその材料になる米や大豆がたくさん作られていて、今でも 125 年続くみそ屋がある。また、佐倉中学校近隣の麻賀多神社そばの坂の下にみそを蓄えておく備蓄小屋があったようで、今でもそこを地元の人たちは「味噌部屋」と呼んでいる。佐倉は、みそと関係の深い町である。

★佐倉城もなか

お城をかたどったもなかに、佐倉産の大和芋やきつまいもなどで作ったあんを入れている。

★佐倉こんにやく

普通に売られていたこんにやくは直径 6 cm だったが、将軍家に贈られたものは、36 cm のとても大きなボールのような形だった。

★白玉もち

もち米は虫がつきやすく、夏まで保存できなかったが、白玉粉にすることで保存ができたことから祝い事にかかせなかったもちを夏でも楽しめるようになり、江戸の町中には、白玉売りが掛け声とともに売り歩いていた。

（献立作成に使用した資料）

- ・江戸中期の桜の城下町と周辺の様子をまとめた『古今佐倉真佐子』佐倉資料叢書
- ・『江戸の食卓に学ぶ 江戸庶民の美味しすぎる知恵』車 浮代著（株）ワニブックス
- ・『からだにうれしい野菜の便利帳 日本の野菜レシピ』高橋秀雄 著 高橋書店
- ・『豆腐百珍』福田浩 他著 （株）新潮社
- ・『江戸料理読本』松下幸子著 ちくま学芸文庫

【生あげの田楽】

材料（1人分）		作り方
生揚げ	35g	 ① 生揚げは油抜きして、4つに切る ニラは7mm長さの小口切りにする。（ネギや小ネギでもよい） ② 肉みそを作る。鍋に油を熱して鶏ひき肉を炒める。色が変わったら☆の調味料を入れる。砂糖が溶けるとトロツとしてくるので、ニラを入れて火を通す。 ③ 生揚げに肉みそをのせ、さらにゴマをかけて、オーブンで焼く。 （少し焦げ目をつけたほうが美味しい）
鶏むねひき肉	8g	
油	0.5g	
☆米味噌 白	5g	
☆きび砂糖	2g	
☆酒	0.5g	
☆みりん	0.8g	
ニラ	4g	
白いりゴマ	1g	

【具だくさん小江戸汁】 〈鶏肉・大根・人参・小松菜・しいたけ・豆腐・昆布〉

材料（1人分）	作り方
鶏肉小間 10g 酒 1g しょうが 0.3g 大根 20g 長ネギ 8g じゃがいも 10g 人参 10g 小松菜 10g 干しいたけスライス 0.5g 国産プチ豆腐（普通の豆腐で可） 10g 出し用昆布 0.5g 出し用かつお節 1g 食塩 0.5g 濃口醤油 1.5g 酒 1g 澱粉 0.7g 水 100g	① 鶏肉に酒をまぶしてほぐしておく。 ② 大根、人参、じゃが芋、は細目の千切りにしておく。しょうがは汁を用意。 ③ 長ネギは小口切り、干しいたけはぬるま湯で戻す。 ④ かつお節でだしをとり、鶏肉、干しいたけを煮る。野菜、豆腐も加えて煮る。 ⑤ 調味料で味をととのえ、しょうがを加え、水溶性澱粉でゆるくとろみをつける。

【こぎつね和え】

〈油揚げ・小松菜〉

材料（1人分）	作り方
小松菜 35g 油揚げ（きざみ） 2g 白すりごま 2g 三温糖 2g 醤油 2.5g	① 小松菜は2～3cmにカットし、ポイル冷却 ② 油揚げは（よく揚げてあるのがいいですが）オープンで軽く焦げ目がつく程度にパリッと焼き上げる。 ③ 胡麻醤油を作り、軽く火入れをする。冷却。 ④ 小松菜を胡麻和えし、最後に油揚げを入れ混ぜる。（水分が多いと油揚げが生かせない）

【こんにゃくの味噌煮】〈大根・こんにゃく〉

江戸時代に将軍に献上されていた佐倉のこんにゃく。江戸時代には建前としては獣肉食の禁忌が守られ、特に上流階級はこの禁忌を守った。肉の代わりの食材として、こんにゃくが使われることもあったとされる。

材料（1人分）	作り方
鶏もも肉小間 30g 玉こんにゃく 30g 人参 15g 大根 60g 里芋 20g 生揚げ 20g しょうが 0.8g 葉ねぎ 5g サラダ油 0.5g 三温糖 1g 本みりん 2g 赤みそ 8g 清酒 1.5g 和風だしの素 0.2g 水 15g	① こんにゃくは4つ割りに切り、下茹でする。 ② 人参、大根は乱切り、里芋は厚めのいちよう切りにする。 ③ 生姜はすりおろす。葉ねぎは小口切りにする。 ④ 生揚げは厚めの短冊切りにして、下茹でする。 ⑤ 釜に油を熱し、生姜と鶏肉を入れて炒める。 ⑥ 肉の色が変わったら、人参、大根を加えて炒め合わせる。全体に油が回ったら、水を加えてアクをすくいながら煮る。 ⑦ タイミングを見ながら、里芋、こんにゃく、生揚げ入れ、調味料を加える。 ⑧ 火が通り、味が染みたら、葉ねぎを加える。

② 実践経過

平成30年度	・提案レシピの作成 ・各校実施 ・献立掲載用テンプレートの作成	各校で当班提案のレシピを実施し、調理上の課題を調査した。 「こぎつねあえ」や「生揚げの田楽」などの新しいレシピが新鮮だったという意見や、これまで「お殿様献立」にも取り入れてきたお城の最中が引き続き好評だった。
--------	---	---

令和元年度	・ 掲示資料の作成（指導用資料1） ・ 各校実施 ・ 江戸三白（白米・豆腐・大根）の設定	掲示資料を作成したことにより、献立の趣旨が伝わりやすくなった。 和食の基本である食材、米、大豆製品、地場野菜を「江戸三白」と言い換え、わかりやすくしたので指導のポイントが絞られた。
令和2年度	・ キャラクター誕生 ・ 各校実施	前年度までの取り組みを覚えている児童生徒も増え、キャラクターを誕生させたこともあり興味関心を持つことができた。 各学校で「江戸三白」について給食時間以外の時間も使い、全校集会などで指導できた。

③ 城下町佐倉・江戸ぐるめ 献立の実施



◆メニュー◆

ごはん
厚揚げ田楽
こぎつね和え
具沢山の小江戸汁
お城もなか（さつまいもあん）
牛乳



◆メニュー◆

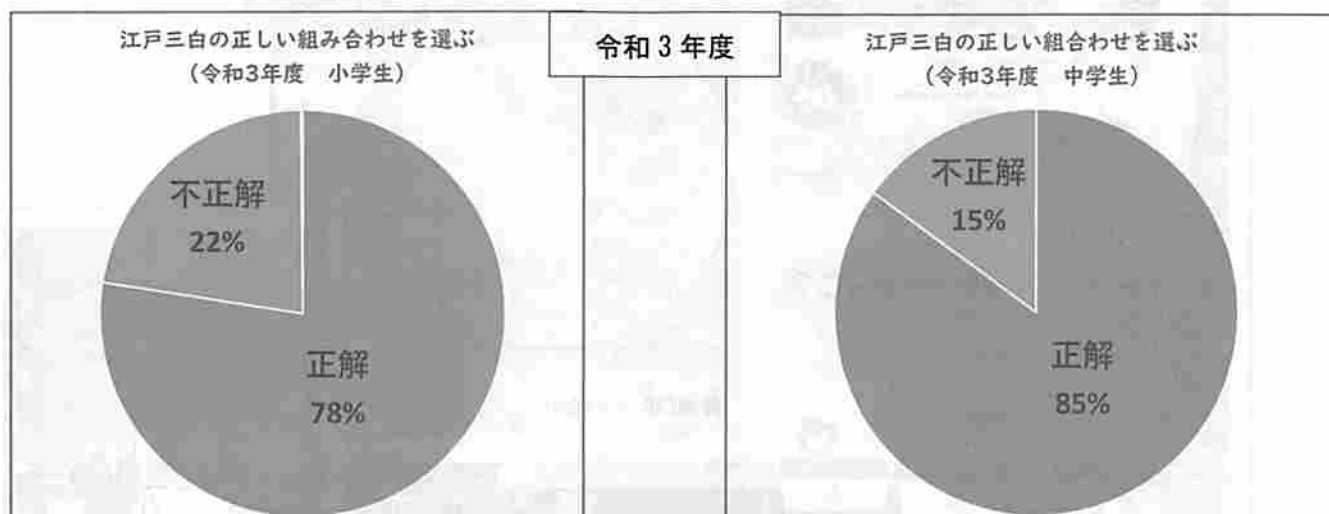
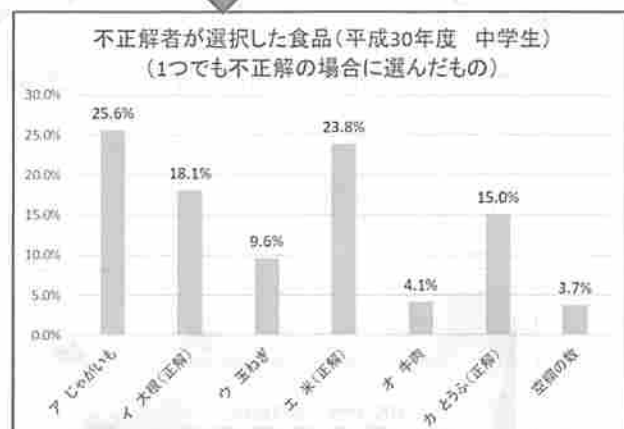
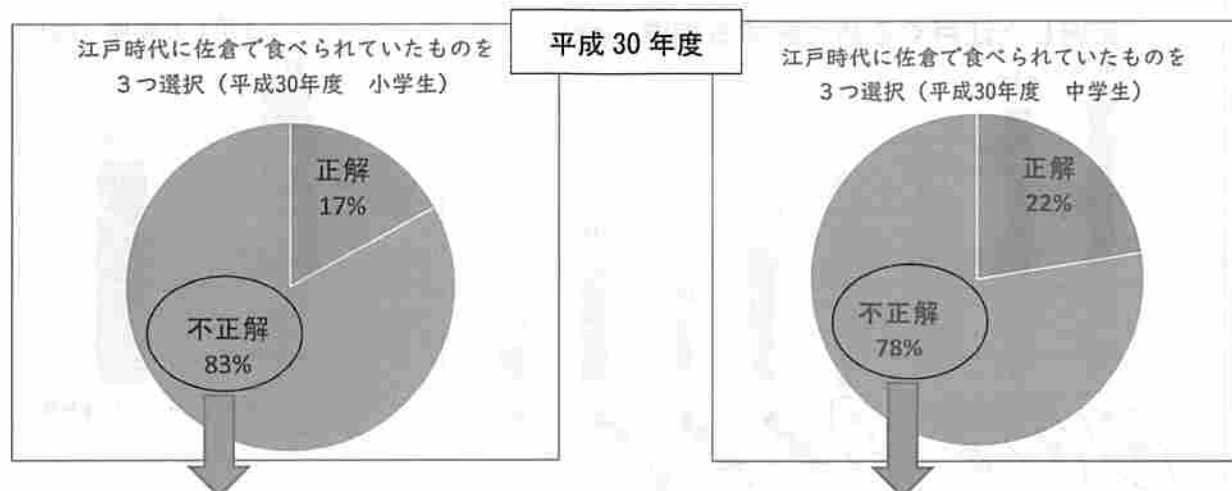
ごはん
いわしのかば焼き風
白和え
大根と玉こんにゃくの煮物
お城もなか（芋栗あん）
牛乳



◆メニュー◆

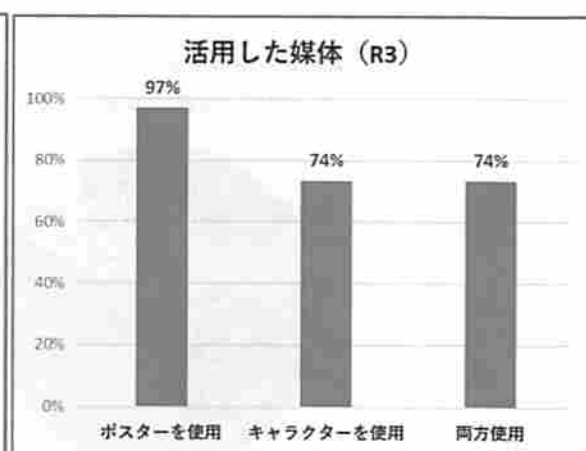
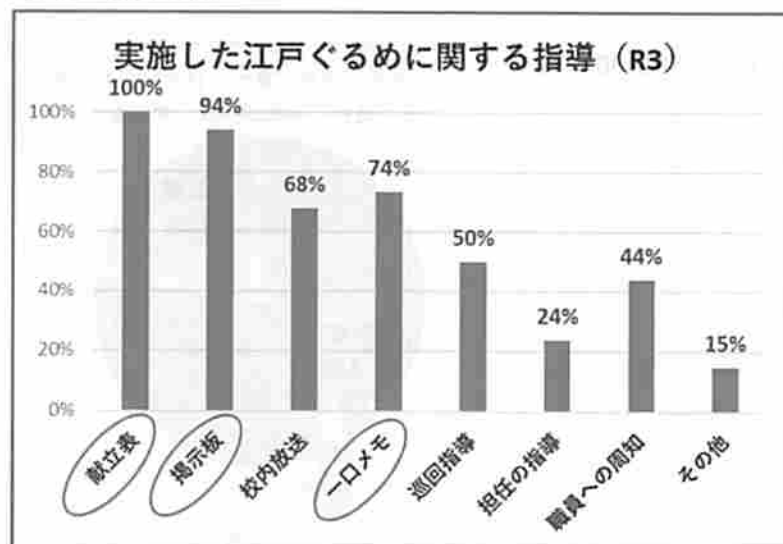
ごはん
焼き海苔（佐倉ジョーくん柄）
佐倉こんにゃくの味噌煮
ひじきの白和え
お城もなか
牛乳

④ 結果



質問内容の回答を選びやすくしたことや、掲示物の充実、指導の効果により、小学校では30年度の正答率17%から78%に61ポイント増え、中学校では平成30年度の正答率22%から令和3年度の85%に63ポイント増えた。コロナ禍で黙食時に、指導の声掛けも困難な中ではあったが、ひとめで見てわかるイラストの工夫や掲示で認知度が上がったと思われる。

各校の指導方法



その他…全校集会、前日に津田仙献立を実施し比較など

指導資料活用例





⑤考察

○献立内容と指導方法について

平成30年度より取り組んできた「城下町佐倉・江戸ぐるめ」であるが、一年目の30年度は前年度までに取り組んできた「佐倉のお殿様献立」との違いをアピールすることが難しく、使用する食材や献立のねらいが明確になっていなかった。しかし、「お殿様献立」で培われてきた「お城もなか」やお殿様に献上したといわれる玉こんにゃくを引き続き献立に取り入れることで、「城下町佐倉江戸ぐるめ」を知ってもらうきっかけとなった。食育推進班として、江戸時代より使われていた食材や料理を検討し、レシピ活用の呼びかけを行ったことにより各校では新たな料理を献立にとり入れることができた。実施した献立は統一書式に入力をして共有し、次年度にも活用できるようにした。

二年目の令和元年度は、献立作成にあたって以下の2つの目安を掲げた。

- ① 佐倉にゆかりのある料理・食材を使う。
- ② 「江戸三白」と呼ばれた江戸の町で人気のあった白米・大豆製品（豆腐）・大根の食材を使う。

このことにより各校の献立作成がより明確になった。あわせて、指導用資料1のポスターができたことにより、大変わかりやすく伝えることができるようになった。時代劇など好んで見ることの少ない児童生徒に、江戸時代を身近に感じるといったキャラクターを登場させたことで、興味関心を高めることにつながった。また、江戸時代から食べられていた食材を使った献立を連日実施したり、津田仙の広めた西洋野菜を使った献立と対比的に江戸ぐるめ献立の実施を計画したりするなど、効果的な取り組みをする学校も見られた。

三年目の令和2年度は、コロナ禍により給食時間に制約が非常に多い中であつたが、引き続きポスターや献立表、一口メモを活用し、新たな掲示方法を取り入れるなどした。各校の実施状況についての調査をしたところ、若干であるが江戸時代の味付けや調理方法として検討した方がよい内容の献立もあり、次年度以降は実施前に注意点として取り上げる必要がある。

○アンケート実施について

平成30年度のアンケートの結果で不正解の者が予想を超えて多かったことから、「昔から佐倉で食べられていた食材を知っているか」の問いに対して6種類の食材から正解3つを選ぶ方法は、アンケートのとり方としてふさわしくなかったのではないかという意見が出た。そのため、令和3年度では、3つの食材の種類の組み合わせを選択する方法に変更してアンケートを実施した。

平成30年度 質問4 江戸時代によく佐倉で食べられていた食べ物を、次の中から3つ選んでください。

㊦じゃがいも ㊩大根 ㊫玉ねぎ ㊭米 ㊮牛肉 ㊯とうふ

令和3年度 質問4 江戸っ子の大好物といわれ、江戸三白ともよばれた食べ物の組み合わせはどれでしょう。1つ選んでください。

㊦:キャベツ・カリフラワー・玉ねぎ ㊩:米・とうふ・大根 ㊫:米・じゃがいも・牛乳

○仮説1について

アンケート結果によると、江戸時代に食べられていた食べ物の正答率は小学生で17%から78%、中学生で22%から85%と大幅に増えた。学級担任からは社会科や佐倉学と関連した献立は興味深かったという感想もあり、児童生徒に学校給食を通して江戸時代やその時代の佐倉市の歴史に興味関心をもたせることができた。今後は、佐倉の先覚者の学びを深めるために「佐倉学」を意識した献立を通して授業に取り組むことが必要であると考え。そのために栄養教諭・栄養職員が授業に関わる指導案を作成し、各学校で実践できるようグループで検討していきたい。

○仮説2について

「城下町佐倉・江戸ぐるめ」の献立に合わせ、江戸時代の食べ物を紹介するわかりやすい掲示物の作成や佐倉城や食材のキャラクターを設定したことは指導の効果があり、江戸時代に食べられていた食材を知ることができた。各校の指導方法を見るとキャラクターを使用した指導を実施した学校は74%であつた。掲示されたキャラクターは、児童生徒が親しみをもって見たり、名前を覚えたりする様子が伺えた。今後もさらにキャラクターが浸透し、「城下町佐倉・江戸ぐるめ」が佐倉の特色ある献立として定着していくとよいと考える。

(3) 佐倉市内統一献立「育て元気なさくらっ子」

仮説との関連

研究仮説2について

効果的な指導媒体等を活用し、直接児童生徒に働きかけることにより、児童生徒の「食」への興味関心が高まるだろう

毎年佐倉市では、学校給食週間に合わせ「佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～」を実施している。佐倉市産の食材を多く使用した献立を指導媒体とすることで、児童生徒の「食」への興味関心が高まり、地域への愛着が深まることを目的としている。また、市内の小中学校で同じ内容の給食を同じ日に実施することにより、家庭・地域においても地場産物や学校給食への理解が深まると考えた。

なお、令和2年度については、新型コロナウイルスの感染拡大により、急な学級閉鎖や学校閉鎖の可能性も考えられたことから、実施を見送った。

① 実施方法

市内全小中学校で、同一内容の献立を提案し、同一日に実施した。献立には、佐倉市や近隣市でとれた食材や佐倉市の業者を活用した食材（酒粕、塩麴）を取り入れた。

【献立表に掲載したテンプレート】

《平成30年度・令和元年度》



1月24～30日は「佐倉うまいもの自慢献立週間」です。

佐倉市では1月24～30日の全国学校給食週間に、佐倉の地場産物を取り入れた「佐倉うまいもの自慢献立」を実施しています。29日には「佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～」として、佐倉市内の小中学校全校で同じ献立を実施します。みんなで同じ献立を食べることをきっかけに、ご家庭で学校給食を話題にする機会になればと思います。

《令和2年度》

新型コロナウイルス感染症感染拡大の状況を鑑み、統一献立事業は見送り



1月24～30日は「全国学校給食週間」です。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。佐倉市内の小・中学校では、この期間に佐倉の地場産物を取り入れた「佐倉うまいもの自慢献立」を実施します。学校ごとに献立作成を工夫し、生産者へ感謝を伝えるなどして、地域に根ざした食育の推進を図ります。

【実施献立】

《平成30年度統一献立》

塩麴の里芋ご飯

牛乳

魚の粕漬け

おかかサラダ

みそけんちん汁

みかん



《令和元年度統一献立》

古代米芋ご飯

牛乳

鶏肉の酒粕チーズ焼き

塩こうじサラダ

豚汁

みかん



《令和2年度》

新型コロナウイルス感染症感染拡大の状況を鑑み、統一献立事業は見送り
(各校で、佐倉の地場産物を取り入れた給食を実施)

② 実施後の感想

佐倉市学校栄養士会活動の意見・反省より（自由記述からの抜粋）

平成30年度	○料理がおいしくて好評だった ○地域の食材を多く取り入れた献立で好評だった ○2年連続で同じ献立でよかった ○早めに昨年度と同じメニューと決めたので、うまくできた ○児童・生徒はとても良い反応だった ○市内にきょうだいがいる子どもたちも喜んでいて ○保護者から、家庭で話題になったという声があった ○同じ献立を食べるのはとてもいい機会 ○家庭で給食を話題にするきっかけとしてよい取り組み ○毎年恒例となってきたので、継続して実施したい ○自校給食での市内統一は珍しく、年に一度というインパクトもある ○一年に一度なので続けたい ○米や野菜以外にも、地域で塩麴や酒が作られていることを伝えるよいきっかけになる ○佐倉が食文化に恵まれているということが、子供たちの印象に残っていくと思う ○今後も佐倉市独自の食材を取り入れたメニューがよい	●今年度は昨年度と同じ献立で残念 ●来年、メニューを変えるのであれば、早めに決めてほしい ●物価高騰を鑑み、食材を吟味するもしくは変更可能な食材の選択を考えると良い ●献立や料理の名称の統一を図るべき ●粕漬け焼きの魚を統一するのかがどうか不明確だった ●栄養価が足りないため（中学校）、魚の種類を変更した ●栄養価の面で少し改善が必要 ●減塩の取り組みに合っていない ●みそを2つの料理に使ったが、食材かぶりがよい方がよい ●酒粕が溶けにくかったので、違う料理方法も検討したい ●みかんは季節的に終わりなので、デザートなしでもよい ●残菜が多く出てしまった ●年1回の統一献立が、毎年学級閉鎖がある時期なのでもったいない ●実施日にインフルエンザで学年、学級閉鎖となってしまった
--------	---	---

※前原備忘

佐倉ならではの特色ある食文化の継承

発信の積み重ねが大事

令和元年度	○子どもたちに佐倉の魅力を給食で伝える とてもよい取り組み ○全校同じ献立を食べるのはとてもいい機会であるので、来年も継続できたらと思う ○自分では実施したことのない料理を取り入れるよい機会になった ○全校で同じ日に実施というのは、話題性としても大きいと思う ○「給食週間統一献立」 浸透しているので、ぜひ続けたい	●主要なアレルギーの乳は外した献立にしてもらえるとありがたい ●アレルギー対応が多い学校は大変そうだった ●みそが魅力なのはわかるが、同じ日に2か所使うことはあまりよいとは思えない ●塩こうじサラダはおいしそうだが、パセリが入るとマリネのようで和食には合わない ●みかんは佐倉産(千葉県産)ではなく、統一献立の趣旨とは関係ないので避けてもらえるとありがたい ●全国学校給食週間に、「佐倉うまいもの自慢献立週間」と重複して設定する必要はない。給食週間の中で、佐倉の魅力が詰まった統一献立を一回実施すればよいのではないでしょうか ●統一献立が校外学習にかぶってしまい残念だった ●毎年学級閉鎖があつたりする季節で、せっかくの統一献立がもったいない気がする ●自分が作ったことも食べたこともない献立を給食で実施するのは不安
令和2年度	○給食週間の統一献立が、来年度は実施できたら良いと思う ○今年度は統一献立の実施はありませんでしたが、各校それぞれに工夫した献立が展開されていて、これはこれでよかった	●給食週間の献立について、統一献立とするかも含めて検討したほうがよい。肉などが一つの業者に発注が偏り安全な納品ができないことがあるという問題点が出ていたこともあったので、全校統一にこだわりすぎずに取り組みができればよいのかなと思う ●一斉休校・臨時休校などの可能性があるため、市内一斉の統一献立などはしばらく難しいかもしれない。今年度を振り返って、秋頃は比較的コロナも落ち着いていたので、その頃に統一献立を持っていけるのも一案か

③ 実施方法の見直し

令和元年度までの反省点として、

- 市内全校が同一日に同一献立を実施することにより、一部の食材について納入業者に注文が偏り、安全に納品できない恐れがある
- 学校によって給食数や食物アレルギーの個別対応に違いがあり、同一内容の献立実施に困難があった

という意見があったことから、令和3年度は実施方法を一部変更することにした。市内を、中学校区を基本とした4つの地区に分け、地区ごとに地場産物を活用した献立や人気のメニューを取り入れるなど、それぞれ特色ある献立を検討した。

【献立表に掲載したテンプレート】

《令和3年度》



1月24～30日は「全国学校給食週間」です。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。佐倉市内の小・中学校では、この期間に佐倉の地場産物を取り入れた「佐倉市統一献立～育て元気なさくらっ子～」を実施します。市内を、中学校区を基本とした4つの地区に分け、地区ごとに特色ある献立を実施することで、地域に根ざした食育の推進を図ります。本校は〇〇日が統一献立です。

【実施献立】

《令和3年度統一献立》

◆佐倉地区 13校（約4,000食）

さつま芋ご飯
牛乳
鶏肉の塩麴はちみつ焼き
おかかサラダ
佐倉の粕汁
みかん

（献立のねらい）

地元佐倉で昔から作られている塩麴・酒粕・みそを使った地場産野菜中心の献立。主菜の鶏肉をしっとりやわらかに仕上げる「塩麴」の魅力を伝えたい。フワッと香るこの時期ならではの「酒粕」を加えた汁物、副菜には旬の地場産物をたっぷり使い、味わって欲しいと考えた。

◆臼井地区 9校（3,000食）

さつま芋ご飯
牛乳
魚の塩麴焼き
切干大根のサラダ
佐倉の粕汁
みかん

（献立のねらい）

地元佐倉で古くから親しまれている味を伝えるため、佐倉で手作りされている味噌・塩麴・酒粕を使用し、地場産野菜を豊富に取り入れた和食献立とした。子どもたちが苦手とする魚も塩麴につけることでパサつきを防ぎ、より魚の旨味を感じられるように考えた。

◆志津A地区 10校（約5,000食）

ご飯
牛乳
鶏肉の塩麴揚げ
れんこんとひじきのサラダ
佐倉の粕汁
ぼんかん

（献立のねらい）

主菜は子ども達に親しまれている塩麴のおかず「鶏の塩麴揚げ」を、副菜は佐倉市産の蓮根をぜひ味わってほしくて「蓮根とひじきのサラダ」を、汁物には旬の佐倉市産の野菜をたっぷり取り入れ、酒粕が香る「佐倉の粕汁」にした。佐倉の恵みを味わえるように考えた。

◆志津B地区 2校（約1,400食）

いわしのかば焼き丼
牛乳
塩麴サラダ
佐倉の粕汁
ぼんかん

（献立のねらい）

地場産を使った和食と西志津中で人気のレシピのサラダ。日本、千葉県、佐倉市、西志津の地元の良さを伝えたい。冬は地元野菜の種類が豊富である。また、江戸時代より続く発酵技術を生かした味噌・塩こうじ・酒かすなども地元でつくられていることを知って、おいしく食べてほしい。

④ 考察

平成30年度、令和元年度の意見・反省から、全国学校給食週間中に統一献立を実施することは、家庭での話題となり、児童生徒や保護者の興味関心が高まる機会となり得るといえる。同時に、実施方法については、各学校で円滑に事業を実施できるよう再考の余地がある。具体的には、実施献立について「(平成30年度の料理が前年度と同じだったことから)連続で同じメニューを実施できてよかった」という意見がある一方、「連続で同じメニューで残念だった」という意見があり、「新しい料理を取り入れるよい機会となった」「初めて作る料理を実施することに不安がある」など、それぞれ相反する意見が出ている。また、予算、調理人員、食数、食物アレルギー対応、感染症の流行、栄養価などについて考慮を求める意見が多く挙げられている。これは、市内にある小中あわせて34校が納得できる献立内容ではなかったことが原因と考える。

令和2年度は統一献立を実施することができなかったが、それぞれの学校で工夫した献立で、佐倉の魅力や地場産物について知らせることができた。令和3年度は統一献立の規模を縮小し、学区ごとに内容を考慮した献立で実施することとしたが、今後の統一献立の実施方法について、今回の反省も踏まえた上で検討すべきだと考えられる。

6. まとめ

本班は佐倉市の学校給食の食育推進の中心として活動をしてきた。平成21年度から始めた津田仙給食は今年度で13年目となる。また、津田仙給食以外には、佐倉学と関連させた「クララ・ホイットニー献立」「城下町佐倉・江戸ぐるめ献立」と、その他「統一献立」に取り組んでいる。

この四年間の中では新型コロナウイルス感染防止による一斉休校や簡易給食の期間があり、休校中でも家庭に働きかけを行うために佐倉市のホームページに家庭向け給食レシピの掲載の取り組みを教育委員会指導課の先導のもと行った。他にも、コロナ禍における「新しい生活様式」に基づく給食指導媒体の作成など、全校で指導可能な食育の研究をし、佐倉市全体の食育推進に努めてきた。

平成30年度からの四年間の研究では特に、効果的な媒体の充実を図り、全校共通した指導媒体を用いることで、小学校から中学校へ段階に応じ継続した指導をすることができた。研究の結果、津田仙や江戸ぐるめの指導の報告から、食に関する知識の定着には継続した指導が必要であることがわかった。そのため今後は、媒体を活用した継続的な指導と効果的な指導方法について研究を進めていくべきであると考ええる。

来年度以降、この研究班は「佐倉学班」として佐倉学に特化した食育の研究を行っていく。佐倉市の特色ある給食が佐倉学を取り入れることで、より一層佐倉の魅力や郷土愛を伝え、「佐倉いっぱい味の育つ元気なさくらっ子」という目指す児童像に近づくことができる研究としていきたい。

資料 その他の取り組み

① 食に関する全体計画・指導計画原案作成（平成 31 年・令和元年度）

食に関する全体計画の様式が変更になったことに伴い、当班で佐倉市内の各校で活用できるようモデルプランとなる全体計画を千葉県の食育推進計画、佐倉市の食育推進計画基本理念、佐倉市教育委員会の方針を踏まえて作成した。作成に当たっては、教科書の変更に内容を合わせ、主要な单元名を加えた。

【全体計画 様式①】

【全体計画 様式②の一部】

② 佐倉市のHPに家庭向けレシピ掲載（令和2年度）

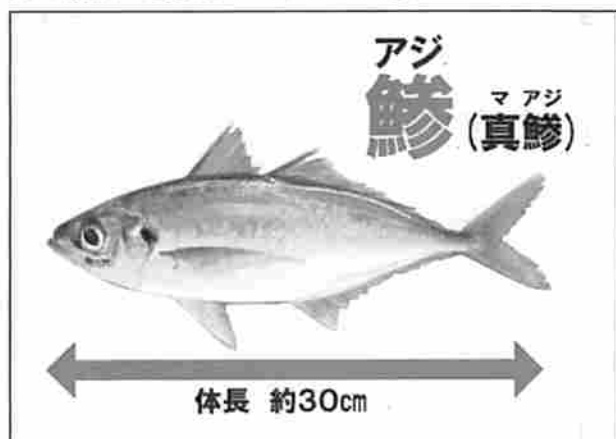
新型コロナウイルス感染拡大のため長期休校になったことにより、佐倉市のホームページで給食レシピを公開することになった。（家族みんなで作れる学校給食当班では、公開準備のために各校でレシピを入力するためのフォーマットの作成、公開用レシピの作成を先行して行った。

③ おすすめ食育実践例提案（令和2年度・令和3年度）

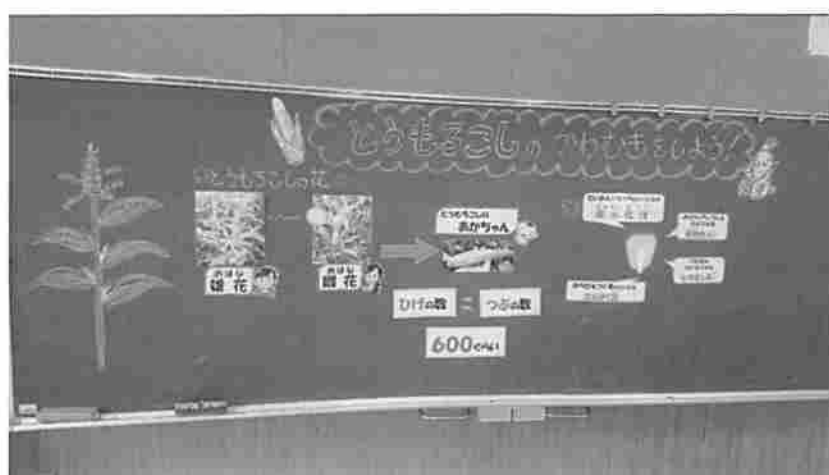
長期休校、分散登校が明け、給食は簡易給食で始まり黙食が徹底された。コロナ禍でも効率的に食育の推進ができるよう、共有フォルダに指導媒体や指導実践例を紹介した。

（資料★）

指導媒体（食材カード「アジ」）



媒体使用例（とうもろこしの皮むき）



指導媒体（和食の基本「一汁三菜」）



④ 教室訪問時資料

給食時の教室訪問での食育

山王小学校 高田

- ・前向きで会話もなく食べているので、集中して話を聞いてもらえる。また、全員が前を向いて食べているので、食べている姿勢なども観察しやすい。

○給食クイズ（その日の献立の料理名の由来や食材に関すること）とその解説

…声を出さずに手を挙げて答えられる3択クイズを実施。

食材についてはできるだけ写真やイラストなどの媒体を用意。

○食事のマナーの指導

…食べている姿勢をチェック。背筋は伸びているか、足の裏は床についているかなど。（媒体使用）箸の持つ方も合わせてチェックをし指導。

○「よくかんで食べよう」

…食べることの大切さを知らせ（媒体使用）、よくかんで食べるように声掛けを行う。

○「牛乳を飲もう」

…牛乳とカルシウムについて知らせ（媒体使用）、できるだけ残さず飲むように声掛けを行う。

○夏休み中の食生活3つの約束（8月の休み前に実施予定）

…媒体を使用して話す

指導時の留意点

- ・2～3分ほどの時間でポイントを絞って話す。

- ・事前指導で、「食事中、マスクをしていないときはしゃべりを控える（しない）」を徹底させておく。

※事前にあいさつや返事のルールやサインを決めています。

例：栄養士「こんにちは」と言って入ってきたら、ニコニコ笑顔や大きくうんうん頷く、手を小さく振るなど。

「おいしい」のサインは「グッド」のハンドサインで知らせる。

- ・盛り上がりすぎて、勝手にしゃべりだす子が出てこないように注意する。その時は、「ルール」を改めて確認し、指導をする。

※7月に入り1週間ほどして慣れてきた頃に、少し気が緩んだのか私語が目立つようになってきたので、

「みんながルールを守って頑張ってきたから、また給食室で作ったおいしい給食が食べられるようになりました。

でも、まだコロナがなくなったわけではありません。油断してもし何かあったら、また6月のときのようなパンばかりの給食に戻ってしまうかもしれません。」と子どもたちに伝えたところ、効果抜群でした。

- ・食事中に教室を回って話をさせていただくことについて、管理職及びクラス担任の先生方に周知して了承を得ておく。

⑤ 指導案（例）佐倉市教育センターより

『津田 仙』（対象：小学校高学年）

1 主題名 感謝の心 B-8

2 教材名 「未来の食に挑んだ 津田 仙」

3 ねらい

日本人の食生活の改善をめざした佐倉の先人「津田仙」の生き方を学ぶことで、日々の生活が過去からの多くの人々の支え合いで成り立っていることに感謝し、それに応えようとする態度を養う。

4 主題と資料との関連

「感謝の心」の指導にあたっては、過去から人々が何を願い、何を残してきたのか、それは自分の生活とどう関わり、支えられているのか気づかせていくことが大切である。物質的に恵まれた生活をしている子どもたちは、欲しい物や情報が当たり前のように手に入るために、物や情報があることに感謝しようとする態度が育ちにくい。今の自分たちの豊かな食生活が、過去の人々の努力の積み重ねによって支えられ、成り立っていることに気付かせていく。そのことから、学校生活や日常生活においても、広い視野で物事をとらえ、感謝する対象に気付き、思いを深められることが大事であることを感じ取らせたい。

また、教えてくれる人もいない中で、自ら考え行動し、自分が苦勞して知識をみんなのために活用し働かせていくところに人間の知恵のすばらしさがある。津田仙の生き方から、「世のため人のために進んで新たな方法を求める」ことの大切さに気付かせていきたい。

本教材は、佐倉市発行の『佐倉市郷土の先覚者 津田仙』等を参考に、道徳科の教材として編集したものである。進取の心で現代につながる様々な物事を開拓した津田仙の生き方に学び、主体的に生きていこうとする考えや業績に感謝し、道徳的実践意欲を育てたい。

5 教材について

（１）概要

主人公「津田仙」は、近代農業の普及に努めるとともに、キリスト教精神による教育を行った教育者でもある。「人は皆平等」の考えに立ち、青山学院や現在の筑波大学付属盲学校の設立にも尽力するとともに、足尾銅山鉱毒問題にも取り組んだ人物である。本資料では、児童の身近な野菜を初めて栽培し日本に広めた業績を取り上げる。特に、新たな方法に着眼して行動するエピソード等を中心に描いている。

(2) 活用上の留意点

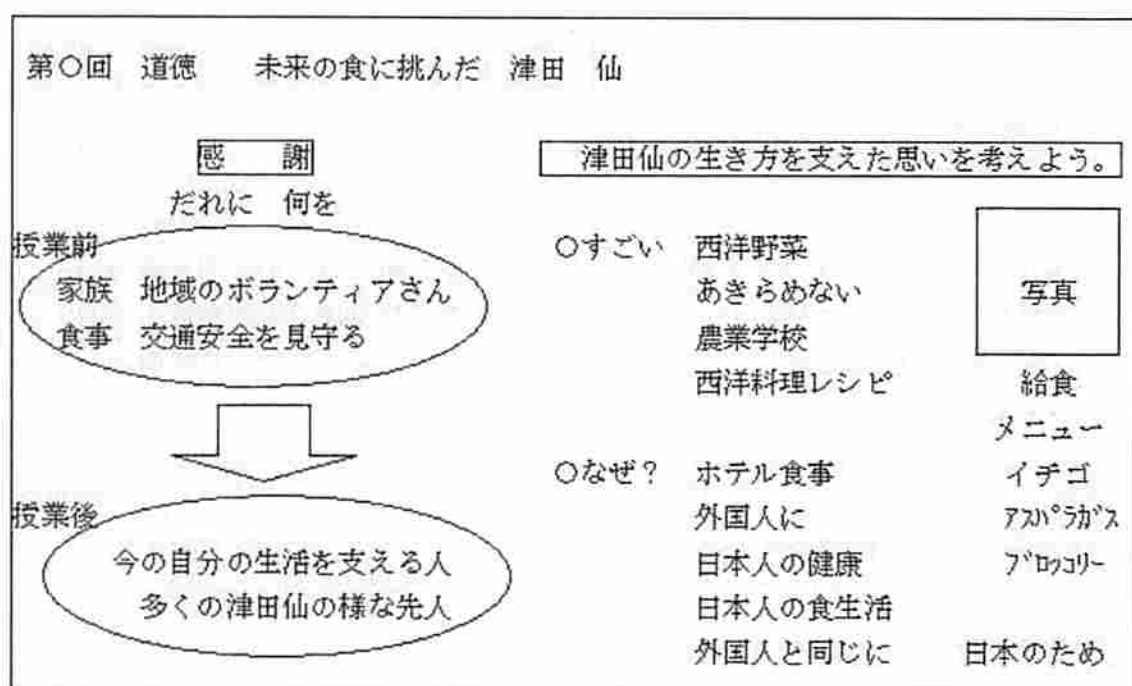
佐倉の先人「津田仙」の生き方や業績を知り、自分たちの今の豊かな食生活が「津田仙」の努力の上に成り立っていることに感謝の心を持たせるようにしていきたい。このことにより、さらに視野を広げ、地域で消火活動・救助活動を行う消防団の人々や地域でボランティア活動をする人々などの働きに目を向け、自分たちの日々の生活が多くの人々の支え合いや助け合いで成り立っていることに気づき、その中で自分が生きていることに対する感謝にまで広げることが必要である。温かなつながりの中に、自分の生活があることに感謝することで、人々の善意に応じて自分は何をすべきかを自覚し、進んで実践できるようにするところまで指導することが必要である。

＜事前＞ 総合的な学習の時間に津田仙についての調べ学習をさせ、津田仙の生い立ちや業績を知らせておく。また、時代背景にもふれておく。

6 展開

時配	学習活動と主な発問 (○) 予想される児童の反応 (・)	指導上の留意点 (・) 評価の内容と方法 (☆)	資料
5	1 「感謝」について考え、めあてをつかむ。 ○日頃、誰に、どんなことに感謝しているか。それは、なぜか。 ・家族 ・地域のボランティアさん ・食事をつくる ・安全を守る	・ 事前にアンケートをとり、児童の考えをつかんでおく。	
	津田仙の生き方を支えた思いから、感謝の気持ちについて考えよう。		
	2 給食の津田仙メニューの食材について知る。 ・ブロッコリー ・イチゴ ・アスパラガス ・キャベツ 等 ○なぜ津田仙メニューというのだろうか ・津田仙が初めて栽培した野菜だから ・津田仙が佐倉の人だから。	・ 津田仙メニューに使われている食材について聞き、津田仙に興味をもたせる。 ・ 「つださんのやさい」の合言葉を活用しながら、想起させてもよい。 ・ 「未来の食に挑む」の意味を考えさせるようにする。	給食 (津田仙メニュー) の写真
28	3 教材を読み、話し合う。 ○ 津田仙の業績 (やったこと) ですごいと思うことは何だろうか。 ・ 西洋野菜を初めて育てた。 ・ 農業の学校をつくった。 ・ 西洋料理の本を広めた。	・ 教材は事前に読み、概略を理解しておく。	年表 津田仙の写真

	○津田仙はなぜ、西洋野菜（アスパラガス）の栽培に挑戦したのだろうか。 （苦労してもあきらめなかったのはなぜか） ・ホテルで外国人の食事に出したい。 ・缶詰の野菜がおいしくない。 ・外国で食べた野菜がおいしい。 ・日本人にも食べてほしい。（なぜ） ・日本を外国に追いつかせたい。 ・日本人を健康にしたい。 ・日本の食生活を豊かにしたいから、西洋料理の本を作った。	・仙の生きていた当時に新しいことに挑戦する難しさや苦心に気づかせる。 ・外国人に西洋野菜を食べてもらうことだけが、仙の目的かを問い農業の学校や西洋の料理の本の発行をクララにお願いしたことにも目を向けさせる。	
5	3 津田仙の生き方について、どう思うか。 ・津田仙が野菜づくりに挑戦したお陰で、今自分たちが西洋野菜を食べられる。 ・津田仙の努力に感謝したい。 ・今の食生活があるのは、仙のお陰。	・学校栄養職員（栄養士）から、今の学校給食には西洋野菜が欠かせないこと、料理法やメニューも、仙の業績が今に生きていることを聞く。 ・改めて「未来の食に挑む」の意味を考えさせる。	江戸時代の食事の写真 食品サンプル
7	4 学習を通して、感謝について考えたことを書き、話し合う。 ・自分の今の生活は多くの人に支えられていることに気付いた。 ・自分の生活を支えている人にも感謝をしたい。	・自分の生活場面で生かせそうなことについても考えさせる。 ☆自分の今の生活が多くの人に支えられていることに気づき、感謝の気持ちを持つことができたか （ワークシート・発表）	ワークシート（ノート）



学校給食における食育推進班

内 郷小学校	飯田 直子
臼 井小学校	布施 梨乃
千代田小学校	長崎 美幸
根 郷小学校	石橋 裕子
西志津小学校	前原 聡子
寺 崎小学校	衣笠 知枝
山 王小学校	高田美佐代
佐倉東中学校	岩井 智子
臼井西中学校	竹中英美子
西志津中学校	荒木 寛子

事業報告～令和2年度 地域における食育指導推進事業～

八街市立八街中学校

栄養教諭 山本 三千代

1 研究主題 「防災教育における食育」

- ・災害についての学習から基礎的な知識と技能を知り、食生活に関心を持たせて解決方法を探らせる。自分で考え行動する力を育むため、本主題を設定した。

2 実践内容（1年間の取組内容等）

第3学年 総合的な学習の時間

- ・情報の収集1 災害から身を守るためにどう行動すればよいか考える
- ・情報の収集2 災害時の食生活について考える
- ・情報の収集3 災害時でも工夫した食事をとるための献立を立てる

3 公開授業について

（1）授業を振り返って（単元や授業の成果と課題）

- ・防災に関わる教科は技術・家庭科、社会、理科など多岐に渡るため、今回は総合的な学習の時間において「①調理技術 ②栄養・食品の選び方 ③環境に配慮した行動 ④防災への備え」の資質・能力の学習を目指した。
- ・災害にはさまざまな種類があるが、阪神淡路大震災（平成7年1月17日）、東日本大震災（平成23年3月11日）、熊本地震「平成28年4月14日、16日」、台風19号（令和元年10月）などの被害を写真で示した。今後心配される南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定、国土交通省の動画、NHKの防災クイズも活用し、命を守るための行動を確認した。



- ・災害時の食生活では、宮城県山元町の東日本大震災炊き出し例を参考に、非常食や災害食の備え、ローリングストック法（備蓄する→食べる→買い足す方法）について知らせた。乾パンの試食や家庭でよく備蓄されている食品の6群分けを行い、食事の用意に工夫が必要なこと、栄養バランスが偏りやすいことを実感させた。

震災を体験した人達に聞いた食の問題

食べ物足りず
お腹が空いた

災害時の食生活に役立つ
効果的な手立てはないのか・

もっと魚や肉
が食べたかった

野菜がほとんどな
かった

パン多
すぎ
思った

赤ちゃんやお年寄り、
アレルギーの人の
対応がなかった

東日本大震災の炊き出し例

支援が離れた地区は3日間
で食べ物がおにぎり1個だ
けだったところも・・・

『絆』の記録2012』（宮城
県山元町）

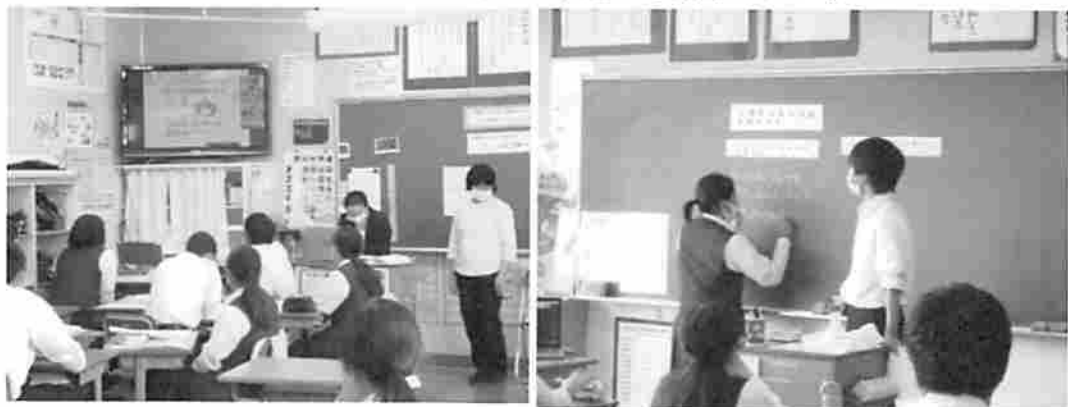
給食と比べると・・・

令和2年9月16日(水)の給食
815kcal

=

乾パン 約1袋(200g)
828kcal

- ・情報収集2と3では、担任の先生方の協力のもとで家庭科担当教諭と栄養教諭がZOOMで各クラスを繋ぎ同時展開する授業を行った。この方法であれば、コロナ対策として全クラスを集めずに他のクラスの意見や発表を見ることができる。しかし、映像は出ているが声が聞こえない不具合が発生し、慌てる場面があった。



- ・災害時に温かい食事をとるための方法「ポリ袋クッキング」では、授業と並行して調理室でポリ袋に米と水を入れてごはんを調理している様子を配信し、説明後に各クラスへ配付する形で紹介した。調理過程と完成品を見せることで、より興味や関心を高めた。



(2) 講師の指導内容

- ・各クラスでの発表に合わせて話し合い活動をする際、代表の生徒が慣れた様子で司会を行っていた。班別の活動への流れも良くできていた。八街市では、話し合い活動を小中連携で10年ほど続けているため、その成果が表れている。
- ・ZOOMで不具合が発生したとき、担任が機転を利かせて対処し、配信を続けることができていた。学年の先生方の協力体制ができていた。
- ・公開は5時間目のみで行っていたが、「災害時の1食分の献立」を立てるには時間が短いようだった。本時の指導の場合、2時間展開の方が良かったのではないかな。

4 1年間の実践についての成果と課題

(子どもの変容や校内の教職員の食に関する指導の実践力向上に関して 等)

[成果]

- ・防災に関するアンケートでは、全ての問いに「はい」または「できる」と答えた生徒が増えた。これは漠然としていた災害やその場面が、授業によって具体的に想像できるようになったためと考えられる。指導後に追加した自由記述「一番関心を持ったもの」「災害が起こったときに活用したいこと」「自分で調べてみたいこと」では、災害時の食に関することが半数を占めていた。残りは、災害そのものや防災マップ、避難経路などで、災害全般についてさまざまな知識や興味関心を高めることができた。

