

群 教 セ	G11 - 07
	平16.220集

望ましい食事の在り方を考える

学校給食の工夫

——全校バイキング給食を生かして——

特別研修員 島田 明子 (高崎市立塚沢中学校)

《研究の概要》

本研究は、生徒に食事は健康と深く関わりがあることに気付かせ、自分の問題として考えることで、意欲的に望ましい食事を心がけるようになることを実践を通して明らかにするものである。生徒の気付きを促す効果を高めるためにバイキング給食の内容とチェックカードの工夫と改善を行い、生徒がよりよい食事の在り方を考える場となるよう学校給食を題材として食に関する指導を行った。

【キーワード：学校給食 バイキング 望ましい食事 食に関する指導 学校栄養職員】

I 主題設定の理由

食事は日々の健康の基礎となり、生涯の健康への土台となるものである。きちんと食事をすることは生活リズムを整え、また、家族や友だちとの楽しく食べる食事は、豊かな心や人間関係を育てる。

学校給食は、年間約190回実施されており、生徒が1年間で食べる食事全体の1/6程度である。しかし、成長期に学校生活の中で食べる食事である給食は、生徒の心身の成長に大きな影響を与えるものであると考えられる。

本校は、全校生徒625名18学級の大規模校である。学校給食は単独校方式で行っており、学校給食の年間指導計画に基づいた給食活動が行われている。給食時間の生徒一人一人の食事の様子を見ると、好きなものは好きだけ食べていたり、嫌いなものは始めから取らず、食べようとしなかったりといった献立の基本の形が整っていない偏りのある食べ方をしている生徒が見られる。

そこで、学校給食の場において望ましい食事の在り方を気付かせ、考えさせるために、本校の学校給食の特色の1つとして数年前から行っている全校バイキング給食を生かそうと考えた。バイキング給食は、料理を選択し、食事を楽しむことに加えて、食後に、自分がどのくらいエネルギーや栄養素を摂取したか、文部科学省が示す「中学生の平均栄養所要量の基準」と比べてどうだったか等を「バイキングチェックカード」で確認し、反省・評価して、自分の食生活の改善に生かすことを目的に行っている。しかし、最近、慣れや内容のマナー化からバイキング給食の本来の目的が薄れている現状がある。バイキング給食の意義は、献立の選択という形で生徒が主体的に自分の食事に関われることである。また、「食べたいものは取れなかったが、普段食べないものを食べてみたらおいしかった。」などの声もあり、複数献立が嗜好を広げるきっかけにもなっている。嗜好が広がれば、食事の楽しみも広がり、食生活も豊かになる。楽しく食事することは食事をおいしく感じさせ、体と心の栄養にもなる。このような利点に基づき、生徒が自分の食事傾向を確認し、健康な食生活を心がけようとする意欲と実践力を育成する手段としてバイキング給食を生かした食に関する指導を行うために内容の工夫と充実が必要であると考え、本主題を設定した。

II 研究のねらい

給食時間において、望ましい食事の在り方を示す指導するとともに、目的のあるバイキング給食を工夫することで、生徒が自分の望ましい食事の在り方について考え、自ら健康な食生活を心がけようとする意欲が高まることを実践を通して明らかにする。

III 研究の見通し

- 1 給食時間に学校栄養職員が教室を訪問して話をしたり、担任に献立のねらいに関する資料を提供して活用してもらったりすることで、生徒は食に興味や関心を持ち、給食を含めた食生活が健康に深く関わっていることに気付くであろう。
- 2 給食目標を基に内容を工夫したバイキング給食を実施することで、生徒がバイキング給食のねらいを知り、健康を考えた食事の選択が大切であることに気付くであろう。
- 3 自己の食生活を振り返る手段となるバイキングチェックカードの確認項目を、生徒が望ましい食事への気付きをより促すことができるように工夫することで、自分の問題点について考え、改善していこうとする態度を養えるであろう。

IV 研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 望ましい食事とは
楽しい、バランスが良いなど心身の健康に良い食事であると考える。学校給食においても平成 15 年度に生活習慣病の低年齢化等を考慮して食品構成が改訂になり、食物繊維やカルシウム摂取のための食品が明示された。

(2) 日常の給食指導とは
ア 教室訪問・資料提供
給食の献立には、ねらいがある。それを知らせるために学校栄養職員が給食時間に教室を訪問して、簡潔な食に関する指導を行ったり、担任に給食指導用の資料を配布したりして活用してもらう。

イ 給食交換ノート
生徒給食委員と給食室とで意見交換のノートを行っており、給食後、各学年の給食委員からの意見・感想がノート

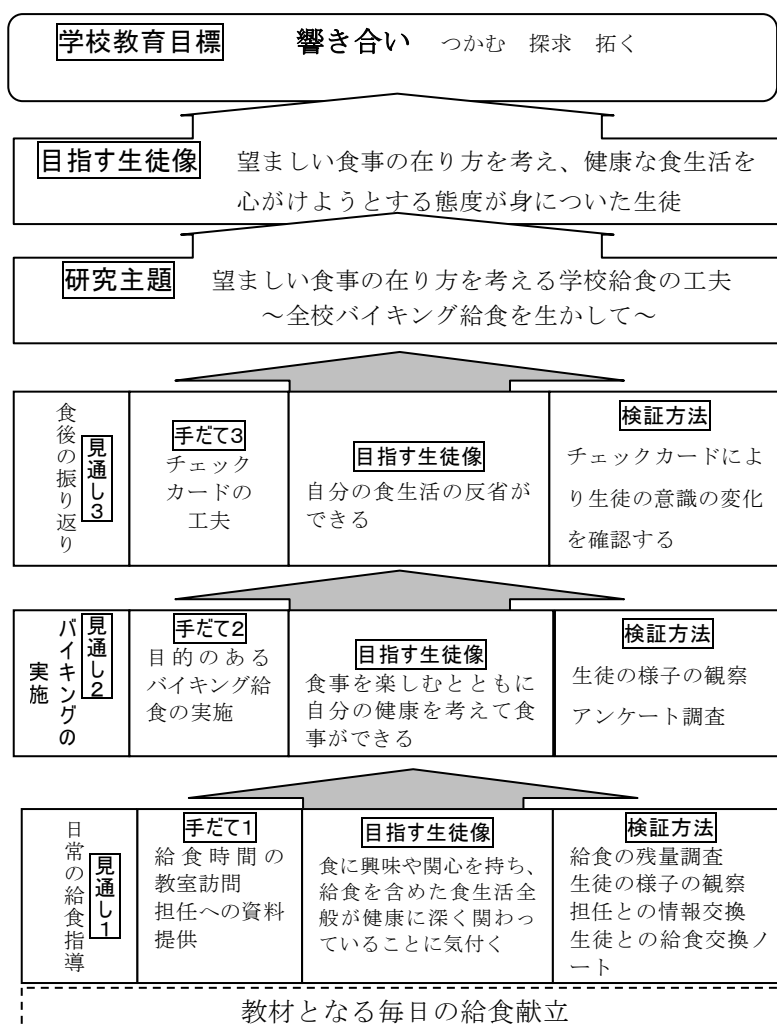


図1 全体構想図

に書かれて給食室へ届き、学校栄養職員が返事を書いて翌日、生徒の元へ戻している。給食に対する感想や要望、クラスの給食時間の様子などが書かれ、生徒の様子を知ることができる。

(3) バイキング給食とは

多種類の料理から好きなものを好きなだけ取って食べる食事の形式をバイキングというが、本校の学校給食で行うバイキングは、中学生の栄養所要量を考え、〇〇はどれくらい取ることができる、△△は必ず取らなくてはいけないなどの約束事や給食全体の量に制限があるため、クラス全員が選びたいものを選べるとは限らないが、基本的に約束どおりに選べば、ほぼ理想通りの食事になる。

ア バイキング給食の約束事

主食(ご飯またはパン)…2～3種類から選んで取る。 主菜(肉・魚料理)…2～3種類から1つ選んで取る。 副菜(野菜中心の料理)…2種類のどちらかを選んで取る。または必ず取らなくてはならない。 デザート(果物など)…2～4種類から1～2個選んで取る。 牛乳、汁物は必ず取らなくてはならない。
--

イ チェックカードとは

バイキング給食がただ楽しかったのみで終わってしまわないよう、食後の感想や普段の自分の食生活はどうであるかの振り返りを記入させる欄を設けてある。バイキング給食の献立とその取り方、献立の栄養価などバイキングの目的に合わせた内容を載せたものである。

2 実践の概要及び結果と考察

(1) 食に興味や関心を持ち、給食を含む食生活が健康に深く関わっていることに気付いたか。

(見通し1)

ア 実践の概要

本研究は、毎日の学校給食が基盤になっている。献立は給食目標に合わせ、給食が生徒の食事の手本となることを意識して作成し、その献立を基に教室訪問や資料提供等の日常の給食指導を行っている。その中で生徒が食は健康と関わりが深いことに気付くよう働きかけている。教室訪問は給食時間に各教室に出向き、献立説明やその日の献立を通して伝えたいことを話している。また、必要に応じて朝会時に担任に資料を配布し説明している。

イ 結果と考察

資料1は教室訪問したクラスの生徒が給食交換ノートに書いたものである。当日の献立は「芋じゃご飯 牛乳 炒り鶏 みそ汁 みかん」である。野菜中心の献立は残る傾向にあることから、教室では根菜類の栄養的な働きと健康との関係について話したところ、このような意見が書かれてきた。また、教室訪問した際、配膳しきれずに残っていた料理についてそのおいしさや栄養面での良さ、自分たちの健康にどのように関わっているかを話したところ、改めて取りに来る様子が見られることもあった。これらのことから、学校栄養職員の直接の働きかけが生徒に届き、食べてみようかという気持ちを起こさせることができたと考えられる。

資料1 給食交換ノートの生徒の意見

(生徒より) 味は普通だったけど栄養はたくさんあると聞いて全部いかり食いました!!!
--

(2) バイキング給食のねらいに気付く、健康を考えた食事の選択が大切であることに気付いたか。(見通し2)

ア 実践の概要

バイキング給食は、自分の栄養摂取状況や主食＋主菜＋副菜の献立の基本を確認させること

をねらいに計画し、実施した。内容は資料2の通りで毎月1回行った。

前もって内容がわかると、生徒は何を選ぶのか当日までに考えられるという学級担任の意見を参考に、バイキング給食の内容は実施日の前日の朝会でチェックカードを担任に配布し知らせた。

イ 結果と考察

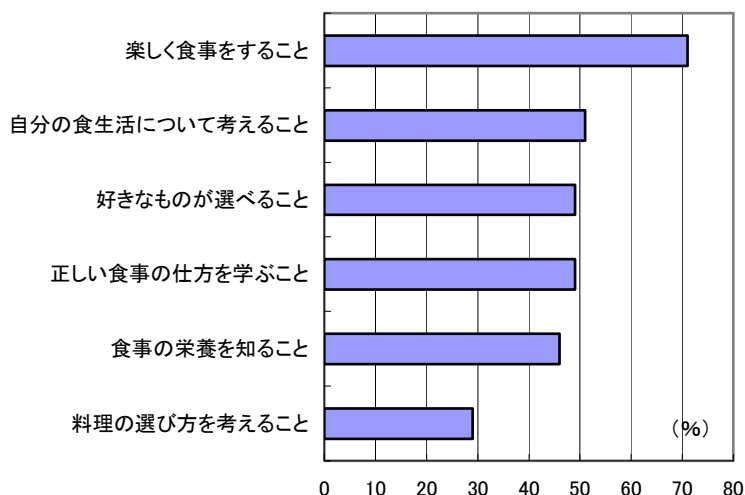
バイキング給食に対する生徒の意識をアンケート調査で確認した(資料3)。約半数の生徒がバイキング給食は「食生活について考える場」、「正しい食事の仕方を学ぶ」などバイキング給食が目指す目的を理解している様子が分かった。また、「楽しく食事をする」「好きなものを選ぶ」と答えた生徒が高い割合でおり、バイキング給食を楽しんでいるものにとらえている様子を確認することができた。

例年、県教委へ報告している栄養報告書を作成する機会に、今回昨年と同じ献立内容で残量調査を行って比較したところ、ほとんど変わらない結果であった。多く残るものは、主に野菜サラダ、野菜のみそ汁、牛乳である。特に牛乳については、教室訪問時においてもカルシウムの重要性と合わせて説明しているが、残食量は全体の1割強ほどあり、昨年と大きく変わった様子は見られなかった。楽しく食事しながら、自分の健康も考えて食事をするという理想の食事の仕方には至っていない生徒もいる。健康を考えた食事をする事の大切さに気付いても、自分の食習慣をすぐに直すことは難しいようである。徐々に意識を変えさせていくための支援が大切であるため、今後も今回の取り組みを継続させていくとともに、また別の方法で食べようとする気持ちを促す働きかけが必要である。

資料2 バイキング給食の内容

	給食目標	バイキングの内容	献立の工夫-㊦ チェックカードの工夫-㊧
5月	生活習慣病を予防しよう	食物繊維をとろう	㊦ 豆を使った献立 ㊧ カードの裏面に食物繊維を多く含む食品の絵を入れた。
6月	心と体を育てる食品について知ろう	カルシウムをとろう	㊦ カルシウムを多く含む食品を意図的に使用した献立 ㊧ 献立ごとにカルシウムを含む食品を明示した。
9月	日本型食生活を見直そう	主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう	㊦ 栗、さつまいも、さんまなど秋の旬を意識した献立 ㊧ 配膳図に食べた献立をチェックすることで献立の基本がそろっているか確認する。
10月	世界の食文化に目を向けよう	高崎市の姉妹友好都市にちなんだ料理	㊦ 外国料理を取り入れることで食事中の話題作りや楽しさに重点を置いた。 ㊧ 献立の基本を確認する。
11月	正しい食事の仕方を覚えよう	主食・主菜・副菜	㊦ 魚、煮物など和食中心の献立 ㊧ 献立の基本を確認する。

資料3 塚沢中学校のバイキング給食の目的は何だと思いますか。



(3) 自らの問題点について考え、反省、改善しようとする意欲をもつことができたか。(見通し3)

ア 実践の概要

チェックカードは、生徒にバイキングのねらいと内容を知らせるとともに生徒が自分を振り返るための手段として全員に配布、記入後回収した。バイキングの内容に合わせ、エネルギーや食物繊維、カルシウムなどが含まれる食品や料理を示し、栄養価を計算させるもの(資料4)、主食・主菜・副菜がそろっているか確認できるもの(資料6)など、ねらいを強調するため、様式を変えて作成した。バイキング給食をしていく中で生徒の意識がどのように変わっていくか感想から観察した。

イ 結果と考察

チェックカードは全員に配布する資料であるため、知らせたい内容を載せたことで、話だけでは十分に聞き取れない部分を補うことができた。5月のバイキングでは食物繊維を重点としたチェック項目としたが、具体的にどの献立に多く含まれているのか分かりにくかったため、6月は、どの献立の何の食品にカルシウムが多く含まれているかを示し、バイキングの目的を強調した(資料2・4)。その結果、資料5のように気付く生徒もおり、カルシウムが摂取しにくい栄養素であることを考えさせる上で、有効であった。

食生活への反省や改善していこうとする気持ちを書く生徒が多く見られたのは、9月の「主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう」のバイキングのときである。この月のチェックカードは栄養摂取状況を見るための計算を省き、すべての料理をそろえて食べることができたか確認する形式にした(資料6)。カードを記入するときの計算の負担がないためか、「食後の感想」の部分に意見をよく書いている生徒が多かった。前回には、一言「果物が食べにくい。」とだけ書いた生徒も資料7のような意見を書いてきた。今まで計算にかけた分の時間や労力を自分の振り返りに使うことができた結果、このような感想が書けたのではないかと推測できる。

10月は、外国料理を紹介するとともに9月の結果を踏まえて、献立の基本である主食・主菜・

資料4 チェックカード

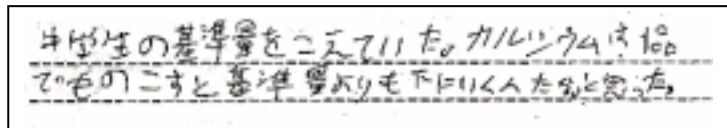
平成16年6月21日(月) **バイキングチェックカード**
 年 組 名 前 _____
 今日のバイキングではカルシウムをどのくらいとることができたか確かめてみましょう。食べた献立に○をつけてください。

カルシウム 骨や歯の材料になる・気持ちがイライラするのを防ぐ・出血を止める筋肉を収縮させる、などの働きがあらわれます。
 ☆印は全員が取る

献立名	この食品にカルシウムが特に多く含まれている	量	カルシウム(mg)	エネルギー(キロカロリー)
☆ いりこ菜飯	ちりめんじゃこ・ごま	2杓子	55	377
☆ 牛乳	牛乳そのもの	200cc (1本)	227	138
	みそ汁	豆腐・油揚げ	63	97
1日の中	チキンのマスタート	焼き	1個	10
	豚肉の三味焼き	ごま	1枚	25
	マジキの7ツツ	ソースかけ	1枚	5
1日の中	わかめサラダ	わかめ・ごま	小皿1杯	30
	切干とツナの はりサラダ	切干大根	小皿1杯	67
	さくらんぼ		2個	2
☆ オレンジ		1切れ	7	13
今日食べた量				
中学生の基準量			400	830

食後の感想
 ◎今日のバイキング給食はどうでしたか？また、給食について思っていることや、自分の食生活について考えていることなどを書いてください。

資料5 生徒の感想



資料6 チェックカード

平成16年9月29日(水) **バイキング給食チェックカード**
 年 組 名 前 _____
主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

牛乳
 主食: どちらか
 鶏ご飯
 じゃこごま飯
 主菜: この中でひとつ
 さんまのかわ焼き
 鶏肉の唐揚げ
 コロッケ
 副菜: 全員
 豆腐揚げ (ご飯の横にそえる)

ゼリー
 フruit
 フルーツ
 ロックアイス
 フルーツ汁

汗物: 全員
 口たぬき汁

※食べたものをチェックしましょう。(上の献立名の口に の印を入れる)
 ※主食、主菜、副菜のそろった食事ができましたか。(今回は汁物、牛乳、デザートも副菜と考えると正しい。)
 できた できなかった <できなかった人、そのわけは> _____

※今日のバイキングのことや給食について思っていること、自分の食生活について考えていることなどを書いてください。

副菜がそろっているか確認する項目を設けた。しかし、この月は外国料理であることの印象が強かったためか、主食・主菜・副菜をそろえて食べることより主に献立の珍しさや味について触れているものが多かった。献立の基本を整えて食事ができたかどうかについての確認はあまりできなかったが、食事の楽しさや話題性を提供することのできたバイキングであったと考える。

資料8のAは明るく元気な女子生徒である。しかし、体が小さく食が細いこともあって偏食傾向にあり、給食を残すことも多い。自分の食事のマイナス面に気付いており、改善しようとする様子うかがえる。Bは、おとなしく、真面目な生徒であるが、普段から偏食気味で、担任も給食時によく声をかけている男子生徒である。5月のバイキングの時には「自分は好ききらいが激しいので…」と書いていた。毎日の給食時間に担任からの声かけもあって9月のバイキングでは、資料9のような感想が書かれた。振り返りのチェックカードにより生徒の気持ちを引き出すことができたと考えられ、バイキング給食の実施が生徒の意識を変えさせる手段となった。生徒Aも生徒Bも自分の反省からこれからどうしたいか自分の気持ちを述べている。望ましい食事の在り方に目を向け、自分自身の問題として考えることができたが、今後、実践化していけるかどうかが大切である。

資料7 生徒の感想

給食は毎日おもしろく食べています。食べている自分自身も給食はバリエーションが豊富だと思います。実の食生活では時々野菜がなかったり、果物がなかったり、量が少ないと自分で思っています。だから改善していきたいです。

全部いいというのは

資料8 生徒Aの感想

私は、おもしろい給食が食べたいです。今、規則正しい生活を送りたいです。いろいろなメニュー、今日のメニューが豊富で、いい食事を食べました。今日の給食は、量もおいしく食べています。

資料9 生徒Bの感想

バイキングは自分でカレーを調理するのは、おもしろい。自分と先生、みんなが協力して作るのも、いいと思います。これからも、自分自身の問題として考えることができたが、今後、実践化していけるかどうかが大切である。

V 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

学校給食を望ましい食事の在り方考える場として生かすため、毎日の給食指導の充実と給食目標に合わせたバイキング給食の内容を検討、工夫して実施した。その結果、生徒が自分の食習慣を振り返って問題点に気づき、望ましい食事の在り方について考える様子をチェックカードから観察することができた。望ましい食事の在り方考えさせるために、学校給食を題材にし、生徒の意識化を図ることは有効であると考えられる。

2 今後の課題

これからもバイキング給食を工夫して継続させていきたいと考えている。また、食事は家庭との関わりが非常に大きいので学校給食で実践していることを家庭に知らせたり、家庭から情報を得たりすることも必要である。食に関する指導は、担任や家庭と協力して行うことで生徒への一層の意欲付けができると考えられる。学校給食を充実させるとともに、生徒が自分の食生活に主体的に関わる場面を作り、食に関する指導の充実を図りたい。

<参考文献>

- ・給食ニュース 『食生活指針の実践への活用を』 少年写真新聞社（平成14年）
- ・文部科学省 『学校給食指導の手引』 慶應通信株式会社（平成15年）

