

# 家庭で、学校で、地域みんなので

# 食育に取り組みましょう



これからの将来を担う、子どもたち一人ひとりに、豊かでたくましく生きる力をはぐくむことが求められています。

その基礎となる健康と体力を支える食生活の充実が極めて重要です。まさに食生活は人づくりの土台であり、生きる力を育てる土台です。

本来、食生活にかかわる取り組みは、家庭を中心に行われるべきです。しかし、核家族化の進展や共働き世帯の増加など、家庭環境・生活環境の変化と相まって、食生活をめぐる環境は大きく変わってきています。

例えば、外食や中食（惣菜などの食べられる状態に調理されたものを家庭に持ち帰って利用すること）の割合が増え、家庭で料理をして家庭の味を楽しむことや、地域ではぐくまれてきた食文化を大切にしようとする意識などが失われつつあります。

一方、食に関するさまざまな情報がはんらんする中で、マスメディアが取り上げない日はない昨今、食品

の安全性も問われています。

このように食に関わる環境において、子どもたちに栄養の偏り、不規則な食事などの問題が危くされ、食に関する感謝の気持ちと知識を身に付け、正しい判断力を育てることが緊急の課題となっています。

そのため家庭、学校、地域等が改めてそれぞれの役割を見直すとともに、緊密な連携を図って問題解決にあたっていくことが期待されます。

こうした状況の中、光市の「食育」に取り組み、三つの現場を取材しました。



市民特派員

吉規 尚美 さん

## 教育委員会では

# 「子どもたちの生きる力を育む」

光市の食育の現場の実情を、光市教育委員会学校教育課、中村正則指導主事にお伺いしました。



教育委員会学校教育課指導主事  
中村 正則 さん

吉規 まず、「食育」とはどのような取り組みであるのか教えてください。  
中村 「食育」とは、生きていく上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものです。  
さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を営むことができる児童生徒を育てることが必要です。  
吉規 光市ではどのように取り組まれているのですか。

中村 平成18年度から国の方針に基づき、光市教育開発研究所に設けた「食育推進部会」にて、児童生徒や保護者および教職員、総計2954人へのアンケート調査による現状把握の結果、朝食の欠食（小学校15% 中学校16%）と、孤食（小学校7% 中学校12%）が認められました。  
その対策として、五つの目標（下表）を掲げて解決に向けて取り組んでいます。  
吉規 食の安全と安心の面からも、給食に地元食材をなるべく多く使用してほしいと思いますが、光市ではどのようにしておられますか。  
中村 積極的に、地産地消を勧めています。  
毎年、学校、PTA、給食センター、市長部局の農林水産担当、JA、県教委等のメンバーで構成する会議で、価格や商品規格等について協議を行います。  
ジャガイモやタマネギなどの野菜類についてはほぼ賄えますが、魚や肉など加工の必要な食材については、現状では、定期的な使用が困難な状況です。

## 光市の食育における5つの目標

朝食の欠食の解消	朝食の欠食0に
家族一緒の食事	1人の食事＝孤食を減らす
感謝の心の醸成	食材への感謝の気持ちを育てる。生産者や食事を作ってくれる人の苦勞を知る
食事のマナーの形成	いただきます等のあいさつ、はしなどが正しく使える等
栄養バランスの取れた食事の摂取	多くの食材を使い、好き嫌いをなくす。特に毎食野菜を摂る

吉規 実際の体験を通して「食育」を実践することも必要だと思いますが。  
中村 保育園・幼稚園においてトマトやキュウリなどの苗を配布し、親子で育て、収穫する体験を通して、食へ物や生産者への感謝の気持ちを育てる取り組みを実施しています。  
小学校では、そうした経験を発展させて、各学校が、それぞれに地域の特徴を生かした体験学習に取り組んでいます。  
例えば岩田小学校では、今年、田

植えから稲刈りまでの稲作の体験学習を計画しています。  
吉規 食のマナーについてはどのように取り組まれていますか。  
中村、米飯給食のときははしを使っており、使用方法などについて指導をしています。  
なお、食育に関して、五つの目標（上表）の、との解決には、保護者の協力が不可欠です。学校と保護者の連携により、家族一緒に食事をしながら会話を通して楽しむなかで、マナーの向上に取り組んでいきたいと思っています。  
吉規 話を伺っていると、「食育」とは学校現場以外にも、大変幅広い分野にかかわっていますね。今後の進め方を教えてください。  
中村 教育というものは、成果を得るまでに時間も時間もかかります。学校現場だけではなく、地域や家庭の協力を得ながら、平成22年度までには五つの目標（上表）を達成したいと思っています。  
子どもの成長に必要な「仲間、時間、空間」を三問と言いますが、もう一つ「手間」という間も重要だといわれています。  
子どもたちの将来のためには、もっと、親も子も「手間」を掛ける体験を通して、「食」について頭と心と体を使って考えていくような場を設けていきたいと思っています。

## 学校給食センターでは

# 「給食メニューは和食中心で」

大和給食センターの給食メニューを作成されている、大和中学校栄養教諭の、檜室弘子教諭に学校給食の現場のお話を伺いました。

吉規 給食メニューを作る上で気を付けていることは何でしょう。

檜室 主食、主菜、副菜の食事の基本の形態が整っていること。地元食材をしっかりと使うこと。旬のものを取り入れることです。和食を中心に組み立てを考えていますが、子どもたちの好みも考え、バラエティーに富んだものになるように工夫しています。

吉規 米飯が比較的多いようですね。

檜室 大和給食センターは、調理場で炊飯できるので、炊き込みご飯などの多様なご飯メニューが可能です。また、栄養上の配慮から1割を麦ご飯にしています。



大和中学校栄養教諭  
檜室 弘子 さん

吉規 子どもの好みは洋食化している中、和食メニューが多いことへの評判はどうですか。また、はしの使い方や食事のマナーなどはいかがでしょう。

檜室 和食メニューは好評のようです、はし使いのマナーなども全般的に良好なようです。

吉規 メニューだけではなくメニューごとの配膳図まであるのには驚きました。

檜室 参考にしていただければ、将来必ず役に立つと思います。

吉規 中学校での食育指導についてお聞かせください。

檜室 光市の「食育における五つの目標」に基づき、大和中学校独自の目標を決め、達成に向けて全教職員が、給食時間、家庭科等の各教科、特別活動、道徳、総合的な学習の時間を通して、指導を行っています。

ここで学んだ食に関する知識を、将来自立したときや、家庭を持ったときなどに生かしてほしいと思います。また、食育講座、料理教室、給食試食会の開催などで、保護者に対する情報発信も行っています。

生徒さんに聞きました

朝ご飯を食べてますか？  
はしを上手に使えますか？  
ご飯給食とパン給食どちらが好き？  
給食のメニューで一番の好物は？  
家ではご飯党それともパン党？



守田知弘 君

毎日食べてます はしは得意、おじいちゃんおばあちゃん仕込みです  
ご飯給食が好き カレーライス  
ご飯の方が多いです



平岡まひる さん

朝は毎日食べてきます はしは難しいとは思わない  
ご飯給食の方が好き  
クリスマスのケーキ  
ご飯党、お母さんのチャーハンが好き

## 配膳図と給食



## 食育教育と

### 給食センターの将来像

現在、市内には、光学校給食センターと大和学校給食センターの二つが稼働しています。

旧光市、旧大和町ともに、早くから自校調理方式で完全給食を実施してきましたが、昭和47年に旧光市が、昭和53年に旧大和町がセンター化して、現在に至っています。

30年近く稼働してきた施設のため老朽化も進み、設備更新の時期が近づいています。

現在、教育委員会では将来の施設の方向性の検討が行われていますが、平成19年3月に光市教育開発研究所から、食育の推進という立場で、「豊かな献立に対応可能な設備整備、食育学習や、施設見学が可能な施設化等」の意見が出され、さらには、食物アレルギーへの対応、残菜のリサイクル化対応などの意見も示されました。

今後、国の方針や、これらの意見などを参考にしながら、検討を進めていきます。

また、食材調達に関しては生産者団体の皆さんのご協力をいただきながら、両センターともに、安心して安全な地元産の食材の使用に、今後も努めていきます。

## 地産地消の生産場所では

# 「安心・安全な食材を心を込めて」

作り手の顔の見える

食材を届けたい

今の「光市特産品直売パイロットショップ」になる以前、「ふらっと大和」の時代から、大和学校給食センターに野菜を納品するためのお手伝いをしてきました。

前月に翌月の予約が入り、その後、生産者に出荷を依頼します。注文の野菜を納期どおりに確保することに、もつとも注意を払います。

依頼の際には、給食用と言ってお願いするので、会員の生産者の方々も、快く協力いただいています。

朝8時30分までに、食材を大和学



光市特産品直売パイロットショップ  
林 静枝さん

校給食センターに納品しますが、早めに納品を終えると、元気に登校する生徒たちと出会いますが、この子たちのための仕事をしているのだと思うと、嬉しくなります。

ただ、春、夏、冬の休業中は給食センターへの野菜の納品はないので、少し寂しさを感じます。

給食の、安心安全の確保のためにも、これからも、作り手の顔の見える、ふるさと産の食材を届け続けたいと思います。

子どもたちには

良いものを選んで

私たち東荷大平グループは、東荷大平地区で、野菜などを作っている生産者グループです。光市特産品直売パイロットショップから、大和学校給食センターに納品する野菜の依頼をよく受けています。

農薬を出来るだけ使わず、有機肥料のみで育てた自慢の野菜です。

納品する野菜に関しては、大切な子どもたちの口に入るものですから、質の良いものを選んで出すよう



東荷大平グループの皆さん

にしています。納品の前には、会員が集まって、よりよい作物の育て方などの話をしながら、泥落としなどの作業を一緒に行います。

私たちの作った野菜が、給食になって、地元の子どもたちに食べられていると思うと、とてもやりがいがありますし、責任も感じます。

孫たちには、「今日の給食のメニューは私たちが育てた野菜が使われているのよ」と自慢しています。

就職や進学などで、市外へ出ていく子どもが多いのですが、おいしい、ふるさとの野菜の味を忘れないよう、地元野菜の給食を味わってほしいですね。

取材を終えて

「食育」という言葉はよく耳にしますが、認識が足らなかつたと実感しました。

今回、いろいろな人から話を聞きました。生きていく上で本当に基礎になる「食」だけに、家庭と教育現場が連携しなければならぬと感じました。

親の立場では、スーパーに行けば何でも買え、料理などしなくても、食事ができる環境にあります。が、子どもと向き合って手間を掛け、食事を作り一緒に食卓を囲むことで、生きる力をはぐくんでくれればと思います。

大和中学校では、3年B組の生徒の皆さんと一緒に、給食をいただきました。献立表だけではなく、すべてのメニューに配膳図が作られていることが印象的でした。主食、主菜、副菜の配置。生徒たちの記憶に残ってほしいと思いつつ、可愛い食器とおはしをいただきました。

久しぶりに給食をいただき、私の小中学校生活を懐かしく思い出しました。当たり前のように毎日あることだからこそ給食に携わるすべての人たちに感謝し、大切にしてほしいと思いました。