馬橋小学校での食育～市内研修を受けて～

松戸市は、千葉県の北西部に位置し、東京のベットタウンであるとともに、矢切のねぎや梨など、農産物の生産が盛んに行われています。市内には、小学校４５校、中学校２０校があり、栄養教諭１９名、栄養職員が４６名配置され、給食は、全校自校方式で運営されています。給食の形態は小学校、中学校で異なり、小学校は単一メニューの給食、中学校は、弁当併用Ａ・Ｂ選択給食を実施しています。

馬橋小学校は昭和６２年度のコンピュータ導入以来、コンピュータやその他のＩＣＴ機器を効果的に活用した学習指導についての校内研究を継続しています。今年度は、学校教育目標『自ら学び、心豊かで、たくましく生きる子どもの育成』のもと校内研修をすすめています。担任や児童がＩＣＴ機器を使い慣れている環境を活かし、食育においてもＩＣＴ機器を活用し、児童の食への関心を深めていきたいと考えています。

馬橋小学校の給食　　食事１回分の見本となり、季節感がある給食を目指しています

旬食材：アスパラ

ライスコロッケ
スパゲティミートソース
アスパラサラダ　レタススープ
キウイ　牛乳

栄養：カルシウムたっぷり

ご飯　大豆とひじきの佃煮
ししゃものパリパリ揚げ
肉じゃが　味噌汁　りんご　牛乳

千葉の食材：菜の花

菜の花ご飯　金目だいの西京焼き
ピーナッツあえ　京風団子汁
ぽんかん　ミルメーク　牛乳

＜松戸市学校栄養士会における食に関する指導研修＞

松戸市学校栄養士会では、「心と身体の健康づくりを目指した望ましい学校給食」を主題とし、全体研修の他、食に関する指導を含む５つのテーマに分かれ研修を行っています。

（食に関する指導の目的）

① 学校給食の活用により、児童・生徒が自ら健康な身体づくりができるよう、発達段階や実態に応じた専門性を活かした指導を行う。

② 学校給食の活用とともに家庭における食生活の改善をねらいのひとつとし、児童・生徒が自ら健康な身体づくりができるよう家庭や地域への啓発活動を実施していく。

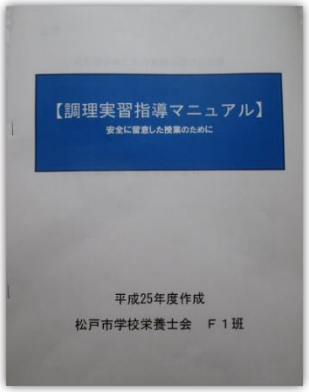
以上２点の目的を受けて、班別研修の主題として家庭科における食に関する指導を取り上げました。家庭科の中でも食中毒の危険性や食物アレルギーの問題など、より安全で衛生的

な配慮が求められている調理実習で、栄養士の専門性を活かした誰にでも活用しやすい指導資料の作成を中心に研修をすすめています。

＜家庭科における食育の取組み＞

① 調理実習指導マニュアルの活用

安全に留意した授業をおこなうために、松戸市学校栄養士会家庭科における食に関する指導研修班では、調理実習指導マニュアルを作成しました。本マニュアルには家庭科室での約束事や安全面・衛生面に関する事項、家庭科室におけるルール、調理器具の管理・準備などがまとめてあります。



調理実習前に、担任との打ち合わせに使用し、危険箇所や衛生面に配慮すべき事項の確認をして、安全で衛生的な調理実習を進めることができました。

安全面や衛生面に配慮した調理実習の様子

調理実習中の安全としまう時の動線を考え、机のふたは家庭科準備室へそろえて収納します。

包丁は専用のトレーに置きます。受け渡しの時もこのトレーで行います。

野菜くずやゴミを拾い、汚れたガス台はよくふき、ごとくは、はずして洗います。

② 調理実習用動画の活用

調理実習を初めて行う５年生は、実習のイメージができあがっていないため、より丁寧な指導が必要とされます。そこで、『はじめてみようクッキング』と『食べて元気に』の２単元において、「たまごのゆで方」「青菜のゆで方」「ごはんのたき方」「みそしるのつくり方」の動画とその解説書を作成しました。この動画及び解説書は松戸市内での共有化を目指し、全小学校へデータを配布しました。

たまごのゆで方

青菜のゆで方

ごはんのたき方

みそしるの作り方

動画の解説（参考）

ごはんのたき方

項目	要点	解説	資料
① 米をはかる	・1人100ml 計量カップ1/2 ・すり切りにする。		
② 米を洗う	・最初の水は、すぐ捨てる ・手早く3~4回洗う。 ・ざるに移して水を切る。	・水をかえてかき回し洗いをする。	・米の表面についた汚れを米がすってしまわないようにするため。
③ 水をはかる	・水1人120ml 米の体積の1.2倍	・水道は1回1回止めて、はかる。 ・台の上において水平にする。	
④ 吸水させる	・30分以上、吸水させる	・季節によって吸水時間は異なる。	・米の中心まで水を十分吸わせることで芯が残らないようにするため。

実習前の授業で動画を見ながら青菜のゆで方のポイントを説明すると、熱心にメモをとったり、葉と根の固さの違いに気付く発言があったりと調理を行うことへの興味・関心が深まったようでした。実習の直前に動画で内容を再確認する学級もあり、どの学級も声を掛け合いながら主体的に作業が進みました。

5年生　調理実習の様子

1回目　お湯を沸かして、お茶を飲みます。

初めての調理実習。

ガスこんろの使い方では、点火つまみを「押してまわす」動作が難しいようでした。

お湯を沸かす時、沸騰の見極めに苦労しました。

２回目　野菜をゆでてサラダを作ります。

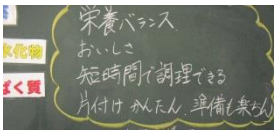
児童の声

・ねこの手でしっかり押さえて切った。
・沸騰したお湯に小松菜を入れる時熱くて怖かった。
・小松菜をゆでる時、菜ばしでひっくり返す作業が難しかった。
・ゆでた野菜はかさが減り、色がきれいになった。
・家でも作りたい。
・自分で作ったサラダは「おいしい」
・野菜とドレッシングの相性がよい。

6年生　家庭科の授業実践

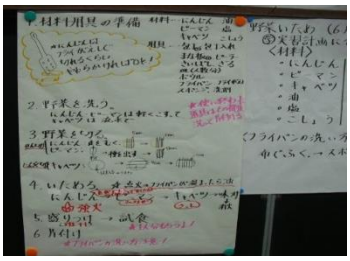
「いためてつくろう朝食のおかず」の学習では、朝食の役割や重要性を理解してから、朝食に適した料理を考えました。栄養のバランスは、５年生の時に学習した五大栄養素を基に考えました。普段の朝食にはビタミンを摂取できる野菜が不足気味なことや、朝の生活は忙しいことに気付き、いためる料理が適していることを発見しました。

朝食を食べると体温が上がり、脳も内臓も活性化！



忙しい朝には野菜炒めが適しているね。

調理実習では、キャベツ・にんじん・ピーマンを使った「三色野菜炒め」を作りました。「炒める順番は火の通りにくいものから。」「油と水の相性を考えて水気はよく切ってから。」「フライパンの後しまつは環境汚染を考えて。」など注意点がたくさんありますが、最後の片づけまで集中して実習を進めました。



材料によって切り方が違うのは、味をしみ込みやすく、食べやすくするためです。

炒め物を作ったフライパンは、小さく切った不要な布で汚れをふき取ってから洗います。

出来上がった料理は１人分を冷凍庫で保管します。

馬橋小学校では、給食時間や家庭科などの授業時間を通し、将来に向けての食に関する知識の積み重ねを大切に指導しています。日常生活の中で実体験の機会が減っていく中、「考えて食べる、自分で作ってみる」ことを実践できるように食教育を通して、『自ら学び、心豊かで、たくましく生きる子』を育てていきたいと考えます。

文責：松戸市立馬橋小学校　専門員　瀬賀美也子（平成 28 年 7 月）