

私の実践・事例ファイル

食育から始まる教育 ~養護教諭が関わる食育~

白梅学園清修中高一貫部・養護教諭 橋野 純子

はじめに

本校は、2006年4月に開校した中高6年一貫の女子校です。進学校ではあります、社会に出た時のために、幅広い教養と気品をもちながらも強い精神力をもった、たくましい女子の教育に力を入れています。

本校の教育の理念は、「自分の力で未来を切り拓き『女性のスペシャリスト』として社会で光り輝く女性を育てる」ことです。このような「たくましい女性」に成長してもらうには、中高の一貫した方針として、頭だけでなくむしろ体をまずはしっかりと育てたいという思いがあります。また、子どもを生む女の子を預っているという思いもあります。この理念に沿って、通常の保健室業務とは別に、重要であると認識しているものがいくつもあり、「食育」もまさにその重要な教育内容のひとつです。今回は、その「食育」をテーマにした取り組みを中心にお話しします。

各生徒への観察眼

本校では、まず生徒たちの様子の観察に努めること、個人への対応に不可欠な基本であるとの

認識を共有し、全担任はクラスに入れて食事をするようにしています。また、朝はどのような状態で登校してくるのかを見ておく必要があるということで、朝の7時半から全教員が交代で外に立っています。

私も保健室来室がない時には、朝は外や玄関に立ったり、昼は食育に入ったり、さらにホームルームや授業の様子を見て回り、宿泊行事や校外学習にも適宜参画して、来室時と普段の様子を把握、変化に早期に気づけるよう努めています。また、学校ホームページや行事連絡のトピックスの作成にも関わっているので、カメラを持ち歩きファインダーを通して、生徒の表情や学校全体の様子が察知できています。

保健室では、単なる処置だけではなく生活指導なども行いますので、そのような関わりがもることは生徒たちを多角的に把握できるため、信頼関係を築くことにも繋がりますし、指導も入れやすくなっていると考えます。

養護教諭の視点から

「食育」の内容は幅広く、楽しく食べることはもちろんですが、単に楽しんで食べるだけではな

清修食育通信 1・2月号

1月14日 食育担当
1年間の「食」に関するマナーやバランス、最初に立てた目標が達成できなかっただけであります。

今年度の食育は、間もなく終わります。

今年度最初に掲げた目標に対する回答は、どれくらい達成できましたでしょうか?

最近日本でマナーを守つてない子どもたちが多くなっているといわれています。それは、昔は卓寄りと食事をすることがマナーが良くて守つたからでなくとも、今はもうしていない。特に、最近は家庭が独立することをめざす子供たちが増えてきたため、家庭や学校を離れて、「他の人の料理を食べべ」、「口の中を弄されたら困る」といった行動が見られるようだ。家庭での食事なども薄っぺらいようだ。学校での食事などではなく、学校の外においても、家庭から生きるためのスキルが得られる有り難い、感謝の気持ちちは、お詫びください!

1・2年生の保護者による感想です。

~食育について~

1年1組:いつも真面目で、苦手なものでもできるだけ食べるようになりました。ありがとうございます。
1年2組:いつも元気ないので、食育が本当に嬉しいです。
2年1組:年間の食育を通して、自分に対する考え方がありなり、成分や料理の仕事などに気を付けるようになりました。これからも、日々、絶対に食育で生きていくといわています。
2年2組:年間の食育の結果を見つけると、芦原先生と一緒に食べて良い感じでした。また、食育の時間で女性としての意識をもつてもらえたので、毎日が楽しくなっていました。
2年3組:今までの食育を通して、食のバランスが取れた食事とうまくいった。また、運営などにも心をもつておかげで、お品を多く貰うことができた。芦原先生がお手がけで、感謝です。

~全体を通して~ (平成28年度春)

1年生、2年生の感想を比較してみると、1年生で同じように成長しているのが分かる。食育が初めてである1年生は比較的、苦手なものを見つかり、成分や料理の仕事などに気を付けるようになりました。これらから、日々、絶対に食育で生きていくといわっています。2年生になると、それを踏まえ上げて、食事やバランスなども食事を楽しむことを意識としているのがわかった。この2年間で食育から伸びなければならない事をしっかりとお伝えするようになっています。

★2年間の文部省も参考にし、日々生前に気をつけて行って欲しいと思います。★

く「食」について考える時間として、命の大切さや感謝の気持ち、様々な食文化、健康面など多くのことを学び、感じてもらえる時間としたいと考えています。

中でも養護教諭の立場から、生徒にも教員にも特に伝えたいこととして、「食は健康の源である」ということを「食育通信」(資料1)を通して挙げてきました。毎日の食べ物は、私たちの健康を維持する上で、何物にも勝るとも劣らない何よりのクスリです。栄養豊かでおいしいものを毎日バランスよく食べることが、私たちの健康を守ってくれます。また、「食は健康の源である」という言葉は、単なる栄養素についてだけではなく、作ってくれている人からのメッセージなど奥深い意味があると私は考えています。

生徒たちはいずれ一人暮らしをしたり、家庭を築いていきます。元気に勉強や仕事、出産、家事をこなしていくためには、バランスのよい食事が

【1・2月の食育実施予定】

1年1組	1月 13 日(水)・20 日(水)・27 日(水)・2 月 3 日(水)・10 日(水)
1年2組	1月 16 日(水)・23 日(水)・30 日(水)・2 月 17 日(水)・24 日(水)
2年1組	1月 18 日(水)・25 日(水)・2 月 17 日(水)・24 日(水)
2年2組	1月 14 日(水)・21 日(水)・28 日(水)・2 月 18 日(水)・25 日(水)
2年3組	1月 19 日(水)・26 日(水)・2 月 2 日(水)・29 日(水)・2 月 16 日(水)・26 日(水)

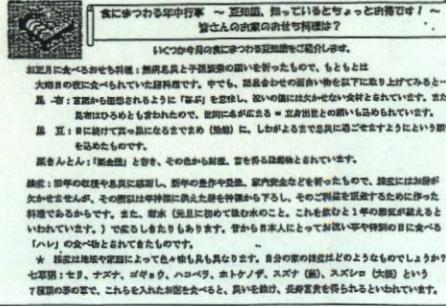
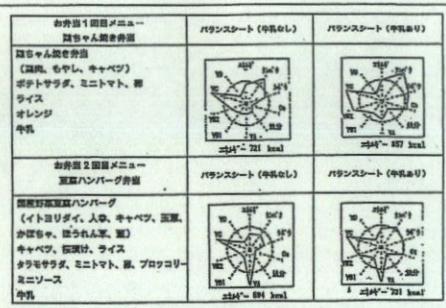
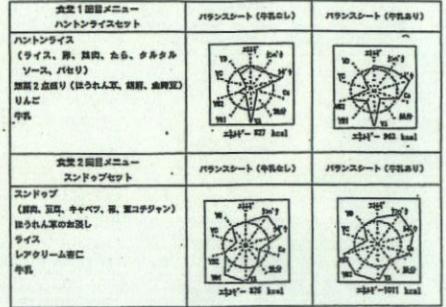
■上記の各日程は、参考書を用意する日程ではありません。

■2月 13 日・14 日の二日間にかけて 12 月の会員登録をご用意ください。

■3月 スピーチコンペティションコンテストのため、3月 10 日(水)については 1 月 2 月は 18 日(水)に、2 年 1 月は 18 日(水)になります。

■4月 校外学習のため、3月 24 日(水)については 1 年 1 组と 2 年 1 组は 28 日(水)に振り替えます。

【1・2月の食育メニューと栄養バランスシート】



欠かせません。食育を通して、自分の体を自らケアできる、豊かな人間性をもった魅力的な女性になるための一助となるような働きかけを心がけていきたいと考えています。

食育の実施内容

そこで、中高一貫の基幹である1年生・2年生

の2年間、週1回の食育（昼食）を実施しています（写真1・2）。食堂では、その日のメニューで不足している栄養素についての摂取アドバイスや、メニューの食材から取り上げた「食育一口メモ」を各テーブルに設置するなど、食材や栄養素について理解できるよう努めています（写真3・資料2）。

1~3年生の3月には総整理として、バイキン

写真1 教室での食育（弁当メニュー）

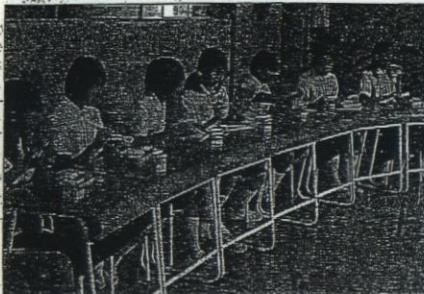


写真2 食堂での食育（食堂メニュー）



資料2 食育一口メモ

今月の食育一口メモ	
一 東北の郷土食・秋刀魚丸々1匹に挑戦！	
★「美味しいですか？」知らない人は、ぜひお試してみてください！★	
さんぽ	東北の郷土食・秋刀魚丸々1匹に挑戦！
さんぽ	お米や野菜を多く含むお手軽な食事です。
さんぽ	さば
さんぽ	消化機能がよく、タリック酸が多く、ビタミン・ミネラルを多く含んでいます。また、カロリーやカロリーハードで、さばのカロリーなので、さばのカロリーを減らすことができます。
さんぽ	お米
さんぽ	主な栄養素は、糖質やタンパク質です。不飽和脂肪酸が多く含まれているので、生活習慣病の人気を高めています。また、ビタミンやビタミンEも豊富に含まれています。さばは、脂質が低く消化吸収が良いので、胃腸の弱い老人の方にはピッタリな食事です。各種の卵白質にはオメガ3脂肪酸を多く含んでいます。女性に嬉しい抗炎症や老化防止など非常に人気があります。

写真3 調理場担当者による栄養についてのワンポイント説明



写真4 テーブルマナー講習



グ形式での食育を実施しています。また、4年生のEU研修（2週間のヨーロッパ滞在）前には、現地ホテルでの食事などに備え、ホテルでのテーブルマナー講習も導入しています（写真4）。

いずれも、バランスよく摂取する習慣が身についているかのチェックの意味も含め、社会に出てからたくましく未来を拓いていく生活への礎を築いてもらいたいのです。

各学年での目標として掲げていること

- ・1年生は、好き嫌いを少しでもなくしていくこと。
- ・2年生は、バランスよく食べることを常日頃から心がけるようにすること。
- ・3年生以降に関しては、2年間の食育や家庭科・社会科・理科の授業・テーブルマナー講習などを通して、相手を不快にさせない食事作法や食の大切さを意識すること。高校生では、EU研修での実体験を活かし、いずれ来る社会人生に向かって、健康維持のためにはどのような食生活に気をつけていったらよいのかを自ら考え、身につけること。

メニュー決定のプロセスと実施について

大学生協に調理・提供・協力をいただき、管理栄養士・調理場責任者・養護教諭らが毎月、食育（昼食）の打ち合わせを行っています。中学生女子に必要なカロリーや栄養素に合わせて、できる限りバランスがよく、季節に合った旬の食材を取り入れるようにし、またその範囲内でアンケートや打ち合わせに自主的に参加した生徒たちの声を取り入れて提供しています。

さらに、栄養講習などの研修に参加できるような学校の理解により、最新の情報や安心・安全を

メニュー選びや通信に織り込むこともしています。また食育で使用しているお米の産地の見学をしたり、実際に刈らせていただいたりもしました。

家庭に向けても、メニュー内容や栄養素のバランスが一目で分かる蜘蛛の巣グラフ、そして、食生活（マナーや由来、食事情など）について話したり考えたりする機会を週に一度でももっていただけるよう、毎月生徒・保護者に連絡システム（パソコンを利用した伝達システム）にて配信をし、呼びかけています。

生徒や保護者より「食べられるものが増えました」「料理を手伝ってくれるようになりました」など、食育を通しての成長を喜ぶ声も聞かれます。

食は体力だけでなく、集中力や学力にも大きな影響を与えるので、脳活性化のためにも、食育の時間をきっかけに、食に対して大いに関心が生まれてほしいものです。

おわりに～今後の課題と展望～

好き嫌いが減った生徒もありますが、中には変容しない生徒もいます。そのような生徒をいかに変容させるか、メニューや働きかけの仕掛けを考えていくことが課題であると考えます。

そして、世界で活躍する女性の職業観・人生観などをきっかけとして、健康に大切な「食」と「職」とをリンクさせた、プロを招いての講演を手がけたいと考えています。

今後も保健室だけでなく、宿泊行事や校外学習などで多くの関わりをもち続け、生徒に寄り添いつつも、自覚と自立を促す指導ができる養護教諭であり続けたい。また、生徒や保護者からも学び続けられる教員の1人であります。