

子どもたちに つたえたい 食べることの 大切さ Ⅲ

平成 18 年 12 月 10 日 (日) 13:30～15:40
フィランセ西館 4 階 ホール

参加者：大人 36 名
子ども 7 名

〈主催者挨拶〉

このフォーラムは、今年で 3 年目になります。「富士市学校給食を考える会」は、“食は命の源”であり、子ども達の身体だけでなく心も育てる大切なものなので、学校給食を基盤として地域の色々な人々が、支えあい協力し合って「食育」に取り組んでいくことを願って活動しています。

昨年からは、富士市の保育園での食育の取り組みも紹介し、今後、保育園と学校が「食育」を通してつながっていくことを期待しています。

富士市は、小中学校全校自校直営方式という、静岡県だけでなく全国的に見てもとても恵まれた環境にあります。今年度は、「富士市学校給食地場産品導入協議会」も設立し、富士市のエコファーマーの生産したものを、子ども達に、生産者の顔がわかるようにして、学校給食で使用しはじめました。

富士市の取り組みが、静岡県や全国に発信できるよう がんばりましょう。

〈紙芝居〉・・・富士宮市学校給食を考える会 絵本部会

- ・人形ボードビル ドレミのうた
- ・紙芝居 からだぼっかぼっかおおえんだん・がんばれウンチくん

〈事例報告〉

- ・富士市立今泉小学校栄養士 神谷 真澄さん
- ・富士市立柏原保育園主任保育士 佐野 朋子さん

富士市の学校給食は

小・中学校の全校が自校式です。市内39校のうち、栄養士配置校は19校ですが、毎月栄養士が順番で作成している市の共同献立により、市内全校で同じレベルの給食を提供しています。

行事食や昔から伝わる地元の料理、日本各地の郷土料理などを取り入れ、食文化の理解や、子どもたちの食に関する興味を育てています。

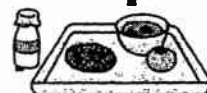
安全でおいしい給食を目標に、衛生管理マニュアルに基づいた作業をおこなっています。調理員も夏休み等を利用して研修を重ね、調理技術や衛生管理能力の向上に努めています。



旬の食材や地元の産物を積極的に使用し、温かい手作りの味を心がけています。

今泉小での食育に関する取り組み

- 地場産物の活用・・・市内・県内産の野菜や果物、富士宮の豚肉やニジマス など
- 学校で収穫された野菜を給食に利用・・・さつまいもなど
- ランチルームの活用・・・ペア学年で使用し、高学年は陶器を使う
- 環境教育・・・生ゴミ処理機の導入
牛乳パックのリサイクル
- 給食を教材とした食教育・・・放送での紹介(旬の食べ物・地場産物・行事食 など)
掲示物の作成(献立表・給食だより など)
給食時のクラス訪問・お話



子どもたちの「食」の現状

- 偏食傾向・・・特に野菜、食べず嫌いも多い
- 和食離れ、魚離れ・・・煮物や煮魚・焼き魚が苦手な子どもが多い
- 食事マナー・・・食器の置き方や箸の持ち方、食べる姿勢 など
- 朝食の質・・・欠食率はそれほど高くないが、内容が粗末
(参考資料添付:本校における朝食調査の集計結果)

「食育」とは？ 今、子どもたちへの“食育”が必要！



- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



平成18年度 朝食調査 集計結果

実施日:10月16日(月) 調査対象日:10月15日(日)、16日(月) 富士市立今泉小学校

【全校調査】 問: あなたは今日、朝食を食べましたか。

学校のある日	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
食べた		110	131	127	152	126	120	766
食べない		2	1	1	2	0	5	11
欠食率(%)		1.8	0.8	0.8	1.3	0.0	4.0	1.4

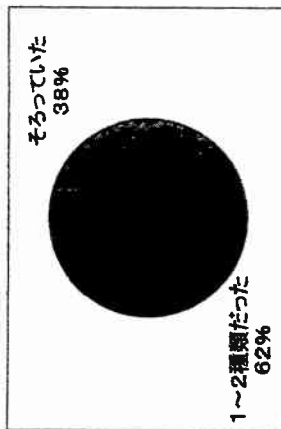
学校のある日はほとんどの児童が朝食を食べています。
6年生は他の学年に比べて欠食率が少し高めです。

学校のない日	学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
食べた		103	119	125	146	122	113	728
食べない		9	13	3	8	4	12	49
欠食率(%)		8.0	9.8	2.3	5.2	3.2	9.6	6.3

欠食率は、学校のある日に比べて高くなっています。
低学年の欠食率が高いのが目立ちます。2年生・6年生では約1割が朝食欠食の状況にあります。

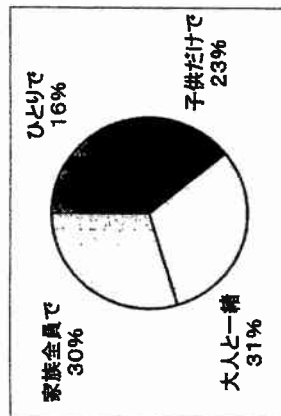
【抽出調査】 学校のある日について、以下の質問。

問: 今朝の朝食には赤(肉・魚・卵・乳製品・豆類)、緑(野菜・果物)、黄(穀類)の3種類がそろっていましたか。



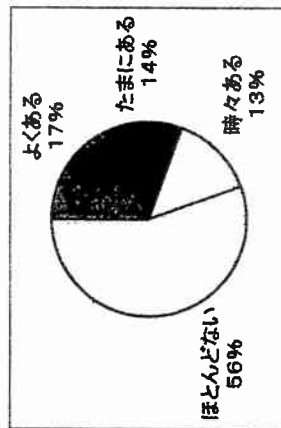
6割以上の子どもは3種類の食品がそろっていませんでした。朝食欠食率は低くても、バランスの取れた食事内容にするとは難しいようです。
菓子パンと牛乳、肉まんやジュース、スープだけというような答えが目立ちました。また、学年があがるにつれて3種類そろわないう割合が高くなっていました。

問: 今朝はだれとついでに朝食を食べましたか。



調査当日は、およそ4割の子どもが一人または子どもだけで朝食を食べているという結果になりました。また、普段の様子について聞いたものからは、一人で朝食を食べる習慣のある子どもが全体の2割近くいることが分かります。
孤食の増加が問題になっている現代ですが、家族みんなで楽しく食事をすることは豊かな感性を育みます。同じ食卓を囲むことで、食事をしながら会話を楽しんだり、親子の顔が見えるコミュニケーションの場をつくることができます。
家事や出掛ける支度などであわただしい朝ですが、ほんの少し工夫をして、家族で食卓を囲む時間を持てるようにしましょう。

問: 普段朝食を一人で食べることは多いですか。



柏原保育園では“食を楽しむ”をテーマに食べることが大好きになってほしい、食べ物の大切さを知ってほしいという思いから子どもたちとさまざまな食体験を積んでいます。具体的には、野菜の栽培やクッキング、ホールでの食事・4つのお皿調べなど実体験を通し食習慣や食行動が身につくよう実践計画を立て活動に取り組んでいます。

《野菜の栽培》

野菜作りでは、地域の方の協力を得て、とうもろこし・さつまいも・トマト・ナス・オクラ・ジャガイモ等を作っています。子どもたちは、暑い中、蚊に刺されながらも水やりや草取りなど世話をすることで野菜の育ちがわかるようになってきています。また、収穫したみずみずしい旬の野菜のおいしさが味え、野菜が苦手な子も好き嫌いを言うことなく、友だちといっしょに食べていました。保育園の給食で発注しているお米は、地元柏原で採れたものです。地元の食材を使って行こうという試みから乳児組の主食として入れてもらっています。仕入先の農家の田植えや稲刈りの様子を見学させてもらいました。園では、年長組がバケツに苗を植え、生長を楽しみに見ることにしました。草のような苗に穂が付くと、「これ、なーに？」と興味を持ち、食べている米とどうにか一致させることができたようです。また、1株からたくさんの米粒が採れる驚きを友だちと共有できたことは大きな成果でした。一粒の大切さも知ることができました。脱穀した後の藁はお正月のお飾りにする予定です。

《だしの利いた材料を味わう活動》

調理に毎日使うかつお節と煮干しの味比べをし、だしの旨みや香りの違いを知る体験をしました。かつお節は、朝のお手伝いで年長組の子どもたちが毎日交代でかつお節削りに挑戦して削ったものを使用しました。「いいにおい」「苦い！」「おいしくない！」などの声があがり、化学調味料の味に慣れている現状がありますが、かつお節を削る事から始め、かつお節と煮干しの本物の旨みの味比べと香りを利くことができたことは、よい経験となりました。このだしを使いそうめん汁をつくり、流しそうめんをして味わいました。流しそうめんは、夏の涼を誘う雰囲気を楽しむことができ、食も進みました。

《ミニクッキング》

ミニクッキングは、献立の中の和え物・お浸しなど、こどもたちの目の前で和えたり、いんげんのすじ取りを一緒にするなど、見て・触って・匂いをかいで・音を聞いて・味わっての五感を使い、食欲を引き出しています。ボールの中に野菜とゴマやしょうゆなど調味料が入っていく様子をじっと見つめている子どもたちです。味見は、楽しみの一つになっています。2歳児組で行った炊飯では、炊ける匂いに鼻をくくんさせ昼食を楽しみにしていました。献立により月数回、各年齢ごとに行っています。

魚の解体ショーを魚の発注もとの業者さんに子どもたちの目の前で行ってもらいました。切り身の状態でお皿に出される魚ですが、一匹の魚が切り身になっていく様子をみる貴重な体験でき、大きな感動を与えていただきました。

《4つのお皿調べ》

調理前の食材を、年長組の当番がホールに集まった子どもたちに一つ一つ提示し、赤・きいろ・みどり・しろの区分をしていきます。食べ物が自分のからだにどんな働きをするのかを確認していきます。興味を示さなかった子どもたちも活動により食材に対する興味・知識が広がってきています。また、バランスよく食べることの大切さを学んでいます。

あ か・・・血や肉・骨・歯をつくる

きいろ・・・熱やちからのもとになり、からだを動かすガソリンの役目をする

みどり・・・からだの調子を整える。骨や歯を作る手伝いをする

し ろ・・・だし・旨み

《食器の変遷》

保育園では調理室があり、温かで出来立ての昼食をいただくことができます。使われている食器は、現在、陶器を使用しています。主食・主菜・副菜・汁物用に区別された食器で食卓がとても家庭的です。

平成に入り、それまで使われていた食器を高熱殺菌消毒する際、環境ホルモン(内分泌かく乱物質)であるポリカーボネート、ポリプロピレン、メラニンが問題にされ、食器の見直しがされました。食器を考えるプロジェクトも発足され、当時、瀬戸まで足を運び吟味し現在の陶器に至っています。

まとめ

富士市にある17の公立保育園ではそれぞれの園のオリジナルティーで食育を進めています。当園でも、新年度の保育士と調理員で食育実践計画を立て活動にあたっていますが、以前より継続されている活動も多く子どもたちに浸透している実感があります。4つのお皿調べでは、煮干しは魚なので、あかのお皿になりがちですが、だしの旨みを知る子どもたちはしっかり白の皿を選んでいきます。

保護者の方から「食育の充実ぶりがいつも子どもから伝わってきます。台所おてつだいも積極的にやってくれます。ハラハラしたり片付けが大変だったりしますが、動機づけていただいたことを大切に育てていきたいとおもいます。」「家庭では量よりバランス・1日30品目を目指して食事の支度を心がけているつもりです。必ず園のメニューをチェックして足りなさそうなものを補えるようにしています。苦手食材も扱ってくれるので助かります。」という声が寄せられています。食育だよりやウンチウオッチング、アンケートにも関心が寄せられています。一つ一つの食育実践が子どもの意識に働きかけることはもちろん、保護者にも働きかける二重の効果がもたらされることを実感しました。これからも食材との出会いやふれあいを大切に食習慣や食行動が身につくように“食”を楽しんでいきたいと思えます。

おはなし・・・「牛だって 生き物」

講師：小池 猛さん

(講師のプロフィール)

現在、牛削蹄師・富士宮市学校給食を考える会 代表

高校卒業後、富士宮郵便局に 10 年間勤務。しかし、自然相手の仕事にあこがれ、すでに結婚し、二児の父親であったが、妻の理解を得て、退職。森林作業員となる。しかし、山の仕事の厳しさに、1年で挫折。友人の紹介で、酪農ヘルパーとなる。酪農家たちと親しく付合う中で誘われた仕事が、牛の削蹄師。

牛の蹄（ひづめ）は、月に6～7ミリ、1年間で8センチも伸びる。その蹄を削り整える。週4～5日、牛と向き合う。多い日は、20～30頭の牛の削蹄にあたる。

削蹄師は、全国で500人位。静岡県で7～8人。富士宮市で3人。慢性的に人が足りない。

(内 容)

森林作業員の頃・・・木だって生きている。

- ・ 10本のうち3本残して、間伐していかなければならない。
- ・ 森の中は、落ち葉などが何十センチもつもり、そこに寝転ぶと冬でも暖かい。森は生きていると感じた。
- ・ しかし、今は 山主が、採算がとれず、森は荒れている。

酪農ヘルパーとは・・・日曜日もなく、早起き、朝食抜きなどの超特殊な勤務体系の中で働き続ける酪農家の休日を保障しようとする制度

牛は大きいなあ・・・はじめは、その大きさに圧倒される

体重はホルスタイン種（乳牛）のメスで、600～650kg

和牛（肉牛）のオスは700～800kg（競馬馬が450kg位）

- * 牛は従順でおとなしいが、実は全身が凶器でもある。体がどこもかしこも大きいし、力もあるので・・・発情のときなど特に危険

乳牛について・・・

- ・ 1日2回、搾乳する。搾乳量は、1日 30～40リットル。
- ・ 子どもを産まないと、お乳は出ないので、乳牛にするために、まず、子どもを産ませる。初乳だけは、子牛に飲ませる。そうしないと、免疫力がなく、病気で死んでしまうから。その後のお乳は、人間が搾って飲む。

- ・子牛は、1日4～5リットルしかお乳を飲まない。長い年月で、お乳がたくさんでる牛を改良してきた。(自然でなく無理をしているので、体調を崩しやすい)
- ・牛のあかちゃんは、10ヶ月お腹にいて、生まれた時は40kgくらいあり、生まれてから2時間もすると歩き出す。
- ・牛は、難産で、人間の手助けが必要。たいていは、初産のときは、小さい赤ちゃんが生まれるよう、和牛で種付けをする。その生まれた子は、肉牛となる。次からは、ホルスタイン種で種付けをする。そこで生まれた子もオスは肉牛、メスだけが、乳牛として飼育される。(経済動物って、かわいそう)

牛も偏食する・・・

- ・牛は、4つの胃をもち本来、草だけを食べていた。1～3の胃は、食道の変形で、その中にプランクトンのような微生物が3兆匹くらいいて、食べたえさを消化しやすい状態にし、4の胃で消化吸収する。
- ・穀類を食べさせると乳の出がよくなるので、えさに混ぜて与えると、味をおぼえて、穀類ばかり食べたがる。配合飼料ばかり食べると、胃の中のPHが下がり、酸性が強くなるので、その微生物の動きが悪くなる。そうすると、からだに毒が回ってきて、蹄が悪くなる。
- ・・・・そんな牛の蹄を整え、牛の体調を見て、えさのアドバイスをするのが、私の仕事です。

牧草刈りをやめてしまった農家さん・・・

- ・10年以上前までは、農家はみな、牧草を刈って貯蔵・発酵して使っていたのですが、輸入したほうが安いので、今は、やらなくなってしまった。

牛の角・・・

- ・牛の角は、そのままにしておくと、すごく長くなる。人間にとっても、牛同士にとっても危険なので、日本では、除角といって赤ちゃんの時、角を焼く。
- ・ある牛舎で、除角をやりそびれたところがあり、いよいよ困って、除角することになった。30頭くらいの牛を除角したが、1頭だけ10センチほどしか伸びていないのがいて、それは、除角しないできた。しばらくすると、その1頭が、今度は、それが他の牛をいじめるようになってきた。
- ・・・・人間社会のいじめ問題と共通する部分もありそうです

外国人が働いています。日本人の後継者が不足しています。結婚しない人も増えていきます。色々な問題はありますが、この四季にとんだすばらしい日本の国を、“いい国”にしていきましょう。