

◇京都女子学園における食育活動——附小ランチ——

京都女子大学附属小学校の食育ランチ（附小ランチ）は、平成18年度より小大連携で開始された。京都女子学園内における食育活動として、栄養クリニックの事業になってからも4年が経過した。今回は、附小ランチ6年間を振り返りながら、平成23年度の活動報告としたい。

京都女子大学附属小学校ランチ（附小ランチ）の目的と概要

附小ランチの目的は、第1に、京都女子学園内の附属小学校の児童及び保護者への食育である。

平成23年度「附小における食の指導に係る全体計画」を附小の教育目標、健康教育の目標及び児童の実態調査を基に作成し、附小ランチタイム及び教室での食育テーマを設定した。

今年度の活動メンバーは、附属小学校の食育プロジェクト（長江教頭、多川教諭、岡坂養護教諭、西井教諭）、学生ボランティアリーダー（郁芳玲子、井上瑞穂、奥田明子、高田晴佳）と栄養クリニック指導教員（中山）および、調理を委託している不二家商事（吉田、小西、丸岡）である。

年間5期の食育のテーマに基づき学生リーダー達が「生きた教材」である献立を作成し、上述の附小メンバー、指導教員、学生リーダー、不二家商事より構成される附小ランチ献立検討委員会と試食会を開催し、食育の狙いや栄養バランス、食品の安全性等も検討し、実施となる。三大アレルゲン（卵、牛乳、小麦粉）は使用せず、他のアレルゲンがある児童には可能な限り対応するように心がけている。また、京野菜や地場産物の活用、使用食材はすべて産地が明確な物を使用するようにしている。

平成23年度の第I期～第V期までの食育のテーマ、献立、媒体等の写真、使用している食材の産地、食育の視点等を表にまとめた（p26-27）。

今年度は附小ランチが開始されて6年目ということもあり、食育内容も、従来の早寝早起き朝ご飯など生活リズムや、食事のバランス（日本型食生活、三色食品群）、地産地消、京野菜、食文化等に加え、味覚教育、豊かな人間性に重点を置いた指導を行った。

味わう食育の試み

昨年度に引き続き、第IV期に「おいしさ発見★わくわくグルメ探偵」というテーマで、「味わう食育」の試みを行った。日本の味覚（旨味）や食感、おいしさについて学んだ後、ランチの会食中に各テーブルで楽しく話し合い、食後に代表が探偵帽をかぶって、「何がどうおいしかったか」について発表して貰った（p28写真中段）。よく噛み、味わって食べること、コミュニケーション能力の向上、表現力の育成にもつながる試みである。附小では国語力にも力を入れていることもあり、附小ランチの体験や食の知識も増え、児童の感性や表現力の豊かさに驚かされることも多々あった。今後とも、栄養バランスはもちろんであるが、食に関心を持ち、食事をおいしい、楽しいと思う児童が増えるよう努めて行きたい。

学生ボランティアの指導

附小ランチのもう一つの目的は、食物栄養学科や学園内の学生の実践栄養教育である。学生リーダーを中心として、年間延べ300人のボランティアの募集・割り当て、食育の指導案と媒体作成の指導を行い、リーダーは毎回、ボランティア学生への指導・助言等を行い、食育の指導が徹底するように指導体制を整えている。ボランティアの募集説明会も前期、後期で行い、ボランティアの前後でアンケートを取っている。

食物栄養学科（管理栄養士・栄養教諭）だけでなく、小学校教諭・幼稚園教諭等を目指す教育学科や、養護教諭を目指す生活福祉学科等、他学科の学生の参加も増加している。食育に興味を持ったきっかけに「附小ランチ」を挙げている者も多く、附小ランチが学園内で浸透してきていることが伺える。ボランティアを通じて、教諭と栄養教諭の連携による食育のあり方、児童とのコミュニケーション、食に関する知識等、食育実践力向上に期待している学生が多く、これらの学生を支援することも重要である。写真からも児童と学生のコミュニケーション、雰囲気を感じていただけたと思う（p 28写真）。

今後も、栄養教諭等や幼稚園・保育園の管理栄養士、養護教諭として採用される者が益々増えて行くことに期待したい。

保護者試食会の開催

今年度は食育の日が日曜日ということもあり、1年生の保護者試食会は6月17日に開催した。保護者の方の附小ランチへの関心や期待も大きく、A地下特別室のスペースの関係で人数制限せざるを得ないのが、大変残念である。吉永附小校長挨拶、指導教員の趣旨説明の後、I期のランチを食べながら、ボランティア学生の食育指導を見ていただく等、児童と同様の体験をしていただいた。

今年度も一昨年、昨年に引き続き、12月に全児童の保護者にアンケートをご協力いただいた結果、附小ランチに期待することとして、栄養バランスの良さ約80%、地場産物の利用・季節の旬の食材の利用約70%の他、豊かな人間性の形成も挙げられていた。もっと回数を増やしてほしいという声が多いが、大学と小学校の日程調整等で現状では難しく、その意味でも附小ランチ1回1回の更なる充実を図って行きたい。

以上、今年度は附小ランチ開始から6年目であり、当然ながら6年生は入学した時から、附小ランチを体験し、卒業することになる。附小ランチ児童の実態調査も毎年行ってきたが、朝食喫食率や内容の充実、偏食改善等が確実に見られ、児童の成長を思うと感慨深いものがある。

今後も附小の児童及び保護者だけでなく、さらに学園内の食育の普及啓発、学生の実践教育に努めて行くことが、栄養クリニックの責務と改めて感じた次第である。

（中山玲子）

平成23年度附小ランチ 第Ⅰ期～第Ⅴ期の食育テーマと献立

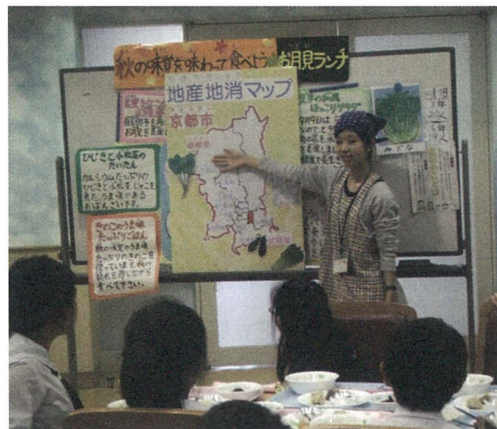
期 間		第Ⅰ期	第Ⅱ期	
		平成23年 6月20日(火)～7月5日(火)	平成23年 9月5日(月)～10月7日(金)	
献立	テ ー マ	みんな一緒に楽しく食べよう☆ 初夏のカラフルランチ	秋の味覚を味わって食べよう☆ お月見ランチ♪	
	主 食	とうもろこしとひじきのカラフル五目ずし	きのこのうま味たっぷりご飯	
	主 菜	枝豆入りふわふわ肉団子 万願寺とうがらしとパプリカのたいたん	秋の彩り★和風酢豚 里芋の和風ほっこりサラダ	
	副 菜	夏野菜の京風ごまみそ和え	ひじきと小松菜のたいたん	
	汁 物	おくらと湯葉の七夕すまし汁	野菜たっぷり秋のスープ	
	デ ザ ー ト	白桃プリン	黒蜜きな粉かけお月見団子	
	イ メ ー ジ			
三色食品群	黄	脂 肪	ベーコン・油・ごま	ベーコン・油・ごま
		炭 水 化 物	米・砂糖・片栗粉	米・里芋・白玉だんご・片栗粉・砂糖・黒蜜
	赤	たんぱく質	豚肉・木綿豆腐・油揚げ・豆乳・白味噌・湯葉	豚肉・ツナ・豆乳・きな粉・味噌
		無 機 質	しらす干し・ひじき・寒天	しらす干し・ひじき
	緑	ビタミン類	なす・切干大根・えのきたけ・コーン 干ししいたけ・枝豆	えのきたけ・しいたけ・しめじ・なす・ねぎ れんこん・きゃべつ・玉ねぎ・コーン
		カ ロ テ ン	万願寺とうがらし・かぼちゃ・オクラ・ パプリカ・人参・さやいんげん	人参・パーマン・パプリカ・水菜・小松 菜・さやえんどう
使用した京野菜・地場産物 (産地名)		万願寺とうがらし (京都市南区上鳥羽産) なす (同市北区上賀茂産)	小松菜 (京都市右京区嵯峨野産) なす (同市伏見区伏見産) 水菜 (同市伏見区伏見産)	
食育	イ メ ー ジ			
	視 点	食事の重要性	会食を楽しむ。	会食を楽しむ。
		心身の健康	色々なものをバランスよく食べ、栄養 バランスの良い食事の大切さを知る。	色々なものをバランスよく食べ、栄養 バランスの良い食事の大切さを知る。
		食 品 を 選 択 する力	三色食品群について知る。	三色食品群について知る。主食・主菜・ 副菜の揃った日本型食事を知る。
		感 謝 の 心	旬の食材を知り、季節の訪れと四季の 恵みを感じる。	旬の食材を知り、秋の香りを味わって 食べる。好き嫌いせずに食べる。
		社 会 性	マナーを守って楽しく会食する。	食事の準備・後片付けを協力して行う。 食器の並べ方や箸の使い方に気をつける。 仲間との会食を楽しむ。
		食 文 化	京野菜や京都の食材を味わって食べる。	日本伝統的な行事「重陽の節句」について知る。 秋の風習「お月見」について学ぶ。

第Ⅲ期	第Ⅳ期	第Ⅴ期
平成23年10月11日(火)～10月26日(木)	平成23年11月 8 日(火)～11月28日(月)	平成24年 2 月13日(月)～ 3 月 5 日(月)
秋の恵みに感謝して味わって食べよう☆ 日本型食事	おいしさ発見★わくわくグルメ探偵	感謝の心で味わって食べよう！！
香りいっぱい☆ごぼうの味わい炊き込みご飯	もっちりきのこごはん	卒業のお祝い丹波黒豆と古代赤米のおこわ
秋鮭ときのこのクリーミー豆乳あんかけ みふなとれんこんのシャキシャキきんぴら	紅葉流るる秋刀魚の竜田揚げ 食感★和根菜サラダ	黄金色のサクサクメンチカツ 菜の花のゴマ和え
もちもち★揚げ出し高野豆腐	水菜のイチョウ和え	アスパラガスとじゃがいものソテー
ほくほくかぼちゃとかぶのみそ汁	豆一族秘伝のスープ	とろとろ紅白すまし汁
さつまいものなめらかプリン	京女大学芋	豆乳寒天とカラフルフルーツポンチ
		
ベーコン・油・ごま	油・ごま油・白ごま	油・ベーコン・ねりごま
米・片栗粉・砂糖	米・さつまいも里芋・砂糖・片栗粉・はちみつ	米・もち米・赤米・コーンフレーク・片栗粉
鮭・油揚げ・豆乳・高野豆腐・白味噌・味噌	サンマ・西京味噌・豆乳・湯葉	黒豆・豚肉・鶏肉・豆乳
しらす干し・ひじき・刻み昆布・寒天	桜えび・練乳	チーズ・ひじき・寒天
ごぼう・干しいたけ・こんにゃく・しめじ・ たまねぎ・えのき・大根・大根葉・しょうが	干しいたけ・しめじ・かぶ・れんこん・ きゅうり・しょうが・ゆず果汁	きゃべつ・たまねぎ・じゃがいも・コーン・大根・ しめじ・さくらんぼ・もも・みかん・パナップル
赤ピーマン・ブロッコリー・人参・水菜・ みふな・かぼちゃ・かぶ葉・さつまいも	人参・ねぎ・かぶ葉・水菜・小松菜・ 枝豆・菊の花・抹茶	アスパラガス・小松菜・なばな・人参
壬生菜（京都市南区上鳥羽産） 小松菜（同市南区上鳥羽産）	小松菜（京都府宇治市久御山産） かぶ（京都市南区上鳥羽産） ねぎ（同市南区上鳥羽産） 胡瓜（同市右京区嵯峨産） もち米（附小児童が栽培・収穫）	菜花(京都市南区上鳥羽産) 金時人参（同市北区上賀茂産） 小松菜(同市右京区嵯峨産) もち米(附小児童が栽培・収穫)
		
会食を楽しむ。	会食を楽しむ。五感を使って味わって食べる。	会食を楽しむ。
色々なものをバランスよく食べ、栄養バ ランスの良い食事の大切さを知る。	様々な食感を楽しみながら、よく噛 んで食べる。	色々なものをバランスよく食べ、栄養バ ランスの良い食事の大切さを知る。
三色食品群について知り、食材を分類できる。 主食・主菜・副菜の揃った日本型食事を知る。	三色食品群について知り、食材を分 類できる。	三色食品群について知り、食材を分 類できる。
ランチを作って下さる方々について知り、感 謝して食べる。食材への感謝の気持ちを持つ。	旬の食材を知る。 好き嫌いせず食べる。	旬の食材を知る。 食べ物や色々な人に感謝しながら味わう。
食事の準備・後片付けを協力して行う。 食器の並べ方や箸の使い方につける。 仲間との会食を楽しむ。	食事の準備・後片付けを協力して行う。 自身が感じた味や食感を言葉で表現できる。 マナーを守って会食を楽しもう。	食事の準備・後片付けを協力して行う。 食器の並べ方や箸の使い方につける。 仲間との会食を楽しむ。
地産地費、京野菜（壬生菜・京菜）、 白味噌について知る。	「うまみ」について学び、五味を知る。 だしのうまみを知る。	行事料理を知る。 京野菜・地産地消について学ぶ。

〈学生ボランティアによる食育（献立説明）〉



〈京野菜・産地の紹介〉



〈おいしさ発見★わくわくグルメ探偵 発表風景〉



左 〈ひじきもおいしいでしょう？〉

右 〈おいしかった。ごちそう様でした。〉

