

6. 食育は教育の原点～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～

教育の現場である学校・保育所などにおいても、今、食育が注目の的。

給食は、仲間と一緒に食べる楽しい食事の場であり、普段は食べないものでも、食べられることもよくあります。地元産や旬の食材、郷土料理を取り入れる工夫も進んでいます。

その他にも、食農教育として農業体験ができる教育ファーム(※5)を設けたり、栄養士や栄養教諭による食の指導を行ったりと、さまざまな取り組みが行われています。

今後は、現場での取り組みを家庭や地域にさらに広げていくことが期待されています。

※5 教育ファーム……自然の恵みや食に関わる人々のさまざまな活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組み

ひとくちメモ

※ 南国市の学校給食における食育のあゆみ

平成 9 年	地元中山間の棚田米を導入
平成 10 年	家庭用炊飯器による自校炊飯を開始 北海道千歳市との食材交流
平成 11 年	地元食材を活用したヨーグルト「まほろばグレープ」を開発 市の教育指標に「食育」を掲げる 小・中・高の連携による茶の生産を開始
平成 12 年	給食米をJA南国市からの直接購入に切り替え 幼稚園・一部小学校にて地元野菜を導入、これより拡大 全校でバイキング給食を導入 地元食材を活用した乳酸菌飲料「十市のすももちゃん」を開発
平成 13 年	「海と大地のなかよしコロッケ」を開発 「ふりかけ」の試作
平成 15 年	全校で米飯給食を週 5 回実施
平成 16・17 年	文部科学省より「安全かつ安心な学校給食推進事業」「学校を中心とした食育推進事業」の指定
平成 17 年	食のまちづくり宣言、南国市食育のまちづくり条例の制定

①体験や発見を通じて喜びや感謝の心を育てよう

給食は、食について学習する絶好の機会です。何気なく口にしているこの食材はどうやってできているのか？おいしかったあの料理の作り方は？まずは、食に関心を持つことから始まります。そして、米や野菜の栽培および調理の現場を知り、自分でも体験してみると、作る喜びや食べる楽しみを実感できるでしょう。

また、作るためにかかる手間やさまざまな工夫に驚き、作り手や自然の恵みへの感謝が生まれるでしょう。「もったいない」の気持ちも育てていきたいですね。

ひとくちメモ

※ 学校・保育での食育への取り組み例

- ・ 地元の直販所での食材調達
- ・ 食の自己管理能力の育成を図るバイキング形式での給食
- ・ 「米づくり親子セミナー」での田植え・稲刈り体験学習
- ・ 高知農業高校での茶摘みや味噌づくり
- ・ プロによる「地域食材を利用したフランス料理」教室

②食育で学校・家庭・地域をつなごう

子どもの学校での給食や農業体験をその場だけで終わらせずに、食卓で話題にして、学んだことを教えてもらいまいしょう。また、おいしくてバランスの取れた食事の手本として、給食の献立を家庭でもぜひ試してみませんか。

さらに、家庭内にとどまらず、地域での料理教室・食事会や、生産者との交流により、人のつながりも育てていけそうです。高齢者や男性も参加し、昔ながらの知恵や斬新なアイデアをお互いに取り入れましょう。あらゆる世代が食に関心を持って、一緒に学び、楽しめるようにしたいものですね。

目 標

- ◆ 食に関するイベント（料理教室や食育フォーラムなど）に積極的に親子で参加しよう。

ひとくちメモ

※ 保護者には、給食の献立などの情報を知らせるための「給食だより」が配布されています。

(給食の献立例：H 18. 12. 13～12. 19)

献立名	体を作る食品 (赤色の食品)	熱や力のもとになる食品 (黄色の食品)	体の調子を整える食品 (緑色の食品)	献立に寄せて
発芽玄米ご飯・牛乳・厚揚げの鶏味噌和え・千切り大根の酢の物・みかん	牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ 味噌 錦糸卵 ロースハム	米 発芽玄米 砂糖 油 でんぷん ゴマ油	こんにゃく ニラ 千切り大根 キュウリ モヤシ ニンジン みかん	千切り大根にはカルシウムがあります。野菜が不足しがちな冬に保存して、利用した昔の人の知恵ですね。
ほうとううどん・牛乳・即席漬け・まほろばグレープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 味噌 きざみ昆布 まほろばグレープ	うどん	カボチャ ニンジン 大根 ネギ 白菜 キュウリ 小松菜	ほうとうはうどんより、平たく太い麺を使います。カボチャが入っているのが特徴で、寒い冬には体を暖めてくれます。
ごはん・牛乳・酢豚・ニラ玉スープ・スイートポテト	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 卵	米 でんぷん 油 ジャガイモ 砂糖 春雨 スイートポテト	ショウガ たけのこ 干しシイタケ タマネギ ニンジン ピーマン きくらげ ニラ	シイタケは日本を代表するキノコです。干しシイタケは太陽の恵みをいっぱい浴びることで、ビタミンDの含有量が増えます。
ピピンバ・牛乳・蒸しシューマイ・わかめスープ	牛乳 牛肉 シューマイ わかめ 豆腐	米 砂糖 ゴマ油 ゴマ	ニンニク ほうれん草 モヤシ ニンジン レンコン 干しシイタケ ネギ	レンコンの成分は主にでんぷんですが、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。穴が開いているため、見通しがきくので、縁起がよいといわれています。
ごはん・牛乳・コロッケ・しゃきしゃきサラダ・豚汁	牛乳 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	米 コロッケ 油 練りゴマ 砂糖 ゴマ油 ジャガイモ	大根 ニンジン かいわれ大根 コーン ゴボウ 板こんにゃく	大根は日本でも昔から食べられており、「古事記」や「日本書紀」にも記載されています。春の七草では、「すすしろ」とも呼ばれています。