

給食だより

練馬区立八坂中学校

校長 柴田 伊知郎

栄養教諭 飯島敬子

東日本大震災で被災された生産者の方々へ

「応援メッセージを届けよう！」

1年生は、5月23日に「わかめパワーの秘密を探ろう！」の授業

をしました。今、日本では、食生活の急激な変化により生活習慣病

が増加しています。その反省を活かし、お米を中心に、魚介類・野菜類・豆類・海藻類・きのこ類などを組み合わせた従来の「日本型食生活」が見直されてきました。

この授業は、日本人が昔から食してきた「わかめ」の栄養、生態、産地を学習することで、健康を支える食材の知識とそれを支える生産者への理解をねらいとしました。



「わかめの秘密をさぐってみよう！」の授業から

八坂中学校では、今年の5月、全校生徒を対象に食べ物の好き嫌い調査を実施しています。

魚、豆、肉、卵、乳・乳製品、海藻、野菜、果物など50品目の食材についての調査です。

「わかめ」についての好き嫌いの調査結果では、1年生は、好きが75.8%、嫌いが4.2%、どちらでもないが20.0%でした。

「わかめの秘密をさぐってみよう！」の授業後、「わかめが嫌い」と答えた生徒のワークシートに目を通しました。



○自分がこれから頑張りたいことを書きましょうーの問い合わせには、

- ・「ぼくは、わかめがあまり好きではなかったけど、わかめの勉強をして頑張って食べようと思いました」
- ・「これからは、わかめをいっぱい食べるようにならう」
- ・「これからは、わかめを食べて、栄養をしっかり体にとりたいです。」
- ・「食べ物は、いろいろな人が頑張って作ったものなので、すきらいをあまりしないで食べていきたい」と「わかめが嫌い」と記入した生徒に意識の変化が見られました。

この授業では、3月11日の東日本大震災で被災された漁師の方々の現状についても学びました。

自分がこれから頑張りたいことのワークシートには、

- ・「地震や津波の被害で漁業の仕事ができなくなった人に手紙を書くこと」
- ・「わかめだけではなく、これからは、すきらいをせずによく味わって食べること」
- ・「わかめのすごさをみんなに伝えること」と書いている生徒もいて、生徒の優しい気持ちがワークシートから伝わってきました。

食育は、6つの目標に沿って、それぞれ「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の観点から、食に関する指導を行います。

この授業の食に関する指導の内容は、次の3つです。

- ・「心身の健康」(心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ・「感謝の心」(食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ)
- ・「食文化」(各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ)

○「わかめの秘密をさぐってみよう」の授業ワークシートから

・「わかめには、たくさんの栄養があることが今回の授業でわかりました。体の中をきれいにしてくれる働きもあり、私たち人間にとて、とても大切な食材であることがわかりました。」

・「わかめを食べると、体の中にたまつた余分な塩分やコレステロールなどを外に出してくれる働きがあることを初めて知りました。これからは、たくさんのわかめを食べて、栄養をとったり、体の中の掃除をしていきたいです。」

・「漁師さんは、たくさんの時間をかけて（わかめを）収穫していることが分かり、やっぱり感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」など大切なと思いました。これからは、「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言うようにしたいです。」

・「わかめは、ぬるぬるしていてすべりやすくて、とるのが大変だなと思いました。テレビでよく津波の事が放映されています。テレビで見てもすごいと思うから、現場はもっと大変だと思いました。今、私に出来ることはあまりないけれど、心から応援しています。また、（三陸産の）わかめをたくさん食べられる日を待っています。これからは、好きな物だけを食べずに、キライな物も食べることにします！」等の記入がありました。

このワークシートの記入は、学級活動の時間に1年生の各担任の先生が指導してくださいました。生徒のワークシートを読んで、1学年の先生方は、「生徒から元気がもらえるね」と話されました。

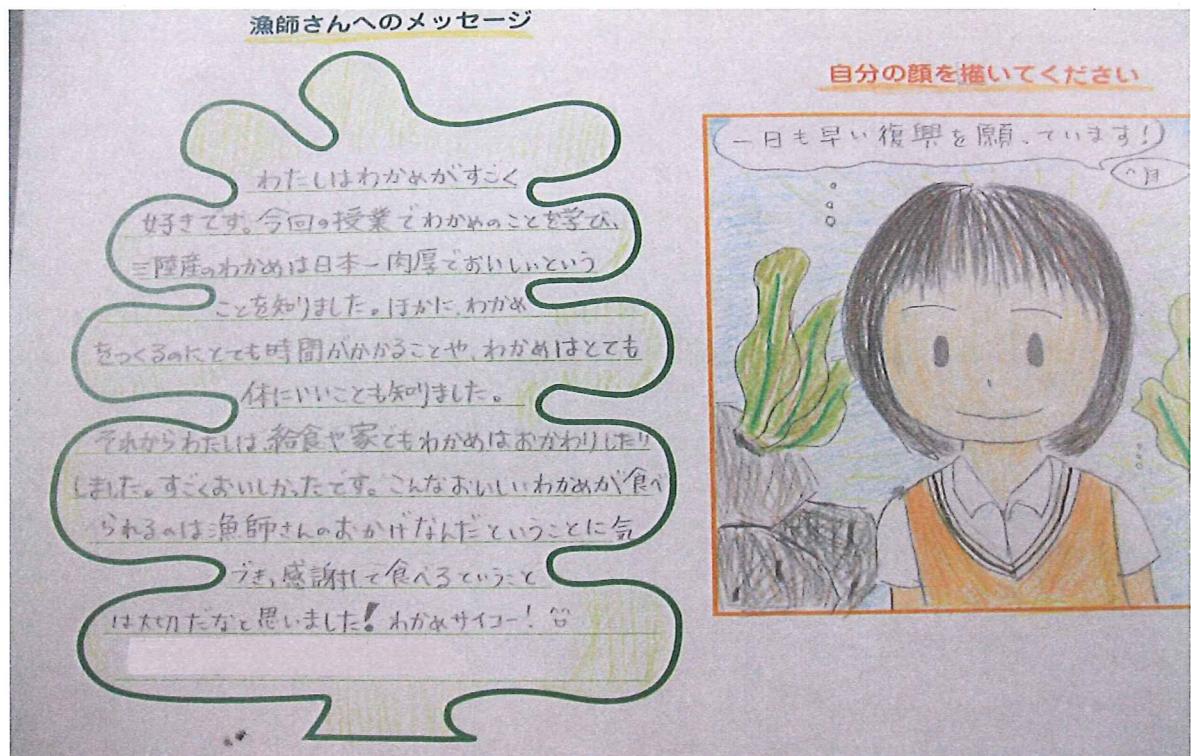
2,3年生に比べ、1年生は、給食の準備に時間がかかることがあります。食べ方に心配な部分があります。この授業で学んだこと、感じたことを、これから的生活に生かして欲しいと願っています。

被災された生産者の方々へ「応援メッセージを届けよう」

6月下旬から7月にかけて、わかめ収穫量日本一を誇る三陸地方の生産者の方々へ、漁の再開に向ける復興への応援として、「メッセージカード」と「自画像」を描く授業を行いました。

小山田先生が美術の授業として指導してくださることになり、「美術」と「食育」と連携して全学年で取り組みました。

子供達は、わかめの主要産地が東日本大震災の被害を受けた岩手県、宮城県であることを知り、その被害の大きさに驚き、早く復興して美味しいわかめを収穫して欲しいとの願いをワークシートに記入していました。この応援メッセージカードは、わかめの授業でお世話をなったわかめ博士こと仁科陽子さんが、岩手県漁業協同組合連合会、宮城県漁業協同組合を通じて生産者の方へ届けてくださいます。



6月3日農業体験学習に行ってきました！

白石農園「大泉風のがっこう」の白石好孝さんと奥様にご指導いただきほうれん草の収穫の仕方や畑の耕し方、小松菜の種まきなどを体験しました。

1年生が収穫したほうれん草は、給食の「千草和え」の料理として給食に登場し、全校生徒で味わいました。

1年生は国語の時間に「農業体験学習を通して学んだこと」の作文を書きました。



「農業体験学習を通して学んだこと」

1年 女子

私は、6月3日の金曜日に農業体験に行きました。小学校の時からお世話になっている白石好孝さんの畑に行きました。今回は、ほうれん草の収穫と小松菜の種まきをしました。

ほうれん草の収穫では、太くて大きいのを2つも土からぬきました。とても楽しく収穫できたのですが、大きく育てるための大変さを知っていたらもっと楽しく収穫できたのかなと思いました。

小松菜の種まきはやさしく土に種を4つぶうめました。手をパーにしてポンポンって叩いて「早く芽をだしてねって言うんだよ」って白石さんは言っていましたが、私は「もう朝だよ、早く起きなさい」と言っているこわい母のように思いました。小松菜は白石さんの大切な子どもなのかなと思いました。白石さんにもらった種は、家のベランダに置いてある発芽スチロールの箱にうめました。農業体験の3日目に芽が出ました。本当に早いんだなとおどろきました。

私は小学校のときから畑に行くのが楽しみでした。……略……白石さんの畑では、目、耳、頭体のすべてを使って勉強できます。体を動かしてあせをかいて。。とても楽しく授業ができます。

だから私は白石さんの授業が大好きです。

私が農業体験で学んだことは、「自然の大切さ」です。3月に大震災があって自然のこわさを知りました。だけど人は自然に助けられています。野菜だってはじめは自然から生まれたものです。今回それを感じさせられました。被災して野菜を食べたくても食べられない人がいる中で、私は十分に食べられることに感謝して、勉強のことも、野菜のこともしっかり考えていきたいです。

6月3日 農業体験学習



6月20日 小麦の刈り取り



7月6日 うどんづくり

