

「**食育**」を考える 実践中心校の取り組みから



食育ってなんだろう

「食」は、人間が生きていくためにはなくてはならないものです。食によって私たちは、健康な体と豊かな心を育み生活を営んできました。「食育」とは、食の基本を学び豊かな経験や知識を身につけ正しい食生活を実践していくための方法です。

食育の必要性

社会環境の変化やライフスタイルの変化により私たちの食生活は、大きく変化しています。その中で食べ物を大切にする心や地域ごとに築いてきた食文化が失われつつあります。不規則な食事や偏食などは、肥満や過度の痩身などのさまざまな健康問題を引き起こし、今改めて健全な食生活を取り戻していくことが求められています。

また、食育は子どもたちだけでなく各世代の人たちにとって必要なものです。特にこれから地域の将来を担う子どもたちが健全な食生活を身につけていくことは、まちを発展させていく上でも大切なことです。実践中心校の具志頭小学校桃原校長先生は、「食習慣が形成される時期にある児童生徒において望ましい食生活を身につけさせることは大切。食育指導をしていくことは学校教育の重要な役割」と話します。

八重瀬町が食育研究の指定地域に

平成17年7月に教育基本法が施行されるにあたり、八重瀬町が文部科学省、県教育委員会の食育研究の指定を受けて食育推進事業に取り組んでいます。中でも具志頭小学校と具志頭中学校は、実践中心校として独自の取り組みを開拓し、家庭・地域の連携による事業を計画しているところです。



いかに家庭や地域に 食育をひろげていくか

食べ物に興味を 持たせることから

「いかに生徒たちの好き嫌いをなくすか」実践中心校の具志頭小学校では、全校生徒にアンケートをとり分析した結果、野菜を中心にして好き嫌いが目立ついたことに注目し、この課題を設定しました。まず、低学年の生徒には、野菜の絵やカードを使って身近な食材から覚えてもらう指導を中心に行いました。食育指導の主任をしている漢那先生は、「まずは食べ物に興味を持つてもらうことが大切。そのため食育は日々の生活の中に取り入れています」と話します。

給食を通してふれあう

食育指導は、おやつ作りをしたり、児童たちで育てた野菜を食材に料理をしたりと体験型に力を入れた内容になっています。「知識も大切ですが、直に食べ物をつくらせるよりも関心をもつてもらうことの一つです」と桃原校長先生。「ピーマンを食べない児童たちは、多いのですが、自分たちでつくつたものは、積極的に食べる」と保護者からの声もあったといいます。

また、給食時間には、各字の老人クラブの方々を招いて一緒に給食をとつたりと、ふれ合いを持ちながら食べることの楽しさを取り入れた指導内容となっています。お年寄りの方からもとても評判がよく次回も参加したいという声も多いといいます。

具志頭小学校の 取り組み



平成18年度の事業は、残すところあとわずか。その成果は、いろいろなところにでているといいます。嫌いなものも食べようと努力する児童がアンケート調査を通して増えたことや、「食べ物の学習でどのように自分がかわったと思うか」というアンケートの質問に「塩分のとりすぎに気を付けるようになった」などの解答があり、食の栄養についても理解してきていることがわかりました。漢那先生は、「食育の成果がでていることを実感している」と指導に手ごたえを感じている様子でした。これからの課題については、「食育をいかに家庭や地域に広げていくかが重要です。そのためには、保護者と連携を密にしていきたいです。」と桃原校長先生は話します。



漢那正研究主任(左)と桃原アサ子校長

具志頭中学校の取り組み



生徒だけではなく先生たちも共に学んでいく

もう一つの実践中心校の具志頭中学校では、学校全体で「食育」とおして「健康で長生き」というテーマを設定しています。「正面切ったテーマなっていますが、最終的な目標は健康で長生きすること。このタイトルの方が生徒たちに伝わりやすいと思った」と主任の酒屋先生は話します。学年ごとに食育の研究に取り組んでいるという具志頭中学校。一年生は、農業を通して食の大切さを学び。2年生は、給食から食が体にどのような影響を与えるのか栄養のバランスを学びます。3年生は、実際に食のメニュー作りを通して実践しています。具志頭給食センターでは、給食の献立を中学生から募集し、生徒たちが考えたメニューが採用され給食に並べられたこともありました。



先生自身も食育の勉強に日々励んでいます。「教える立場の人間がわからなければ指導はできないのでこれからも日々勉強です。生徒たちと一緒に学んでいきたいです」と酒屋先生は話しました。

小学校との連携でさらにレベルアップ

小学校の先生たちと中学校の先生たちでは、共に食育指導について情報を共有しています。同じ食育指導をするにあたり、重複して指導してしまうことがないように小学校で教えることと中学校で教えることの役割を明確にして中学校でさらにレベルアップを目指しています。



左から 赤嶺弘昭教頭先生、金武幸一校長先生、酒屋毅先生

汗水節を歌い感謝の心を



農業体験による 食育の展開



生産現場から食の大切さを生徒たちに指導している大城さん。農業体験については、「生産者と消費者双方の顔が見えるという関係を通すことで食に対する感謝の気持ちを深めてもらえる」と話します。実際、地元農家の食材を使つたものが給食に並べられているのを知つてから「給食を残すと農家の人たちに悪いので全部食べるようになつた」という生徒たちの声もあつたといいます。

農業指導者の一人、元具志頭中学校の大城正盛さんは、稲作の体験学習を通して食育推進事業が始まる前から生徒たちに食育指導をしています。大城さんの指導方法は、ユニークで授業を始める前に持参したラジカセから具志頭の代表歌「汗水節」を流しながら生徒たち

でいることを教えてくれます。また、地元農家の方々が農業指導をしてくれるのでとても助かっています」と具志頭中学校の金武校長先生は、話します。

具志頭中学校では、総合的な学習の時間を通して食育指導を行っています。主に農業体験は、4つのコース（稻作、酪農、野菜、花卉）に分かれていて生徒自らが興味を持ったコースを選択できるようになっています。「農業の体験活動は生産現場に関心や理解を深められるだけでなく、食生活の営みがたくさんの人たちに支えられていることを教えてくれます。ま

と一绪に歌います。「汗水節は、勤労感謝の言葉をつづった歌。生徒たちにも汗をかきながら働くことや農業者に対する感謝の心をもつてもらいたい」と話します。



「生産者と消費者」 顔を見合うことで 感謝の心を育てる

食育指導に地元農家の方が関わることについては、「八重瀬町には、具志頭いも生産組合を通して体験型のイモ掘りが盛んに行われています。このような体験型をピーマンやオクラなどにも広く取り入れていけば、より食に興味を持つのではないか」と話します。

また、今後の食育の取り組みについては、「食育は、学校だけではなく家庭や地域全体で取り組む必要性があります。町の食育推進事業は、平成19年度で終えます。食育を20年度以降も継続して展開させていくためには、地元農家の方や栄養士、調理師など専門的知識、技術を持つ方を指導者として活用していくことが大切」と話してくれました。



元具志頭中学校
校長 大城正盛さん

食育の今後の展開