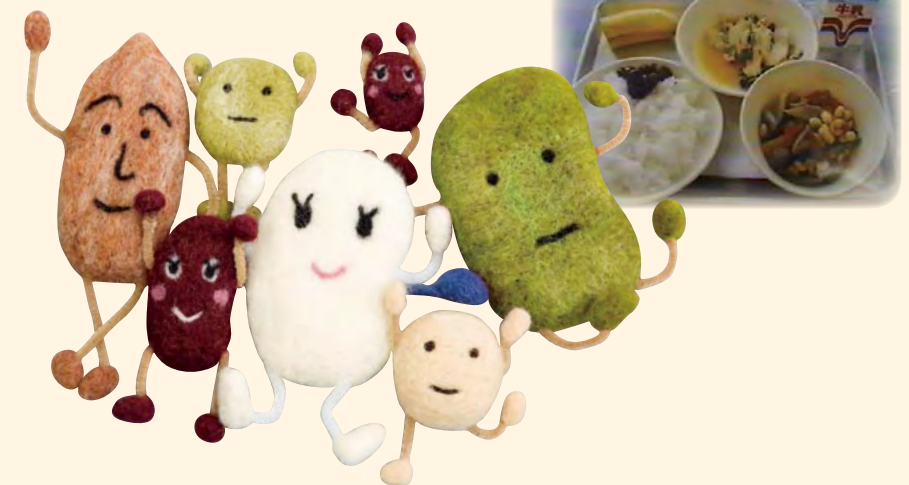


・豆を使った食育活動事例集・

豆で食育！

・実践ガイド・



豆を使った食育活動事例集

豆で食育！ 実践ガイド

2008年6月発行

発行：財団法人日本豆類基金協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13（三会堂ビル4F）

TEL：03-5570-0071 FAX：03-5570-0074

URL：http://www.mame.or.jp/

編集・制作：(社)農山漁村文化協会

財団法人 日本豆類基金協会

はじめに

豆類は、古くから重要な作物として栽培され、伝統行事や地域の食文化と結びつき、身近な食物として親しまれてきました。また、最近では、各種栄養素をバランス良く含む上、機能性成分にも富む優れた食材として注目されています。しかし、一般家庭では、豆料理は調理に手間がかかる、煮豆以外に調理法を知らない等の理由から敬遠される傾向にあります。

一方、学校給食の分野では、「学校給食の栄養所要量の基準等」の一部改正（平成15年5月）に伴い、植物性たんぱく質、鉄、食物繊維等の供給源として、児童・生徒の健康と成長に果たす豆類の役割が明確に位置付けられ、給食に豆類を活用するための取り組みが積極的に行われるようになりました。その結果、給食に豆料理が登場する機会は着実に増加しつつありますが、摂取量の基準に対する充足率はまだ低い状況にあります。また、日頃、家庭で豆を食べる機会の少ない児童・生徒には、豆料理の増加に対するとまどいや抵抗感も少なからず見られ、豆料理に慣れ親しんでもらうことは、給食現場の課題の一つにもなっているようです。

このため、豆類を使った給食・食育指導の先進的な実践事例を取材し、その取り組み内容や工夫を取りまとめ、資料として刊行することといたしました。全国各地で展開されている工夫をこらした活動は、「優れた食材」であると同時に「生きた教材」にもなり得る豆の面白さを伝えているようにも感じます。この冊子が、豆を使った食育実践活動の参考資料として、広く関係者にご活用いただければ幸いです。

財団法人 日本豆類基金協会 理事長 矢野 征男

目次

●基本編	立大淵小学校の取り組み― ……	26
いま、豆が教材として面白い！	2 配布物や校内放送を使って―長崎県壱岐市郷ノ浦学校給食センターの取り組み― …	29
上智大学 奈須正裕 ……	3 人形劇を使って―香川県坂出市立川津小学校の取り組み― ……	31
2 ……		
豆を使った「食に関する指導」の展開に向けて―大阪市立 ^{たつみなみ} 美南小学校での取り組み―		
相愛大学 村井陽子 ……		6
●実践編		
学校給食に豆料理を取り入れるための工夫		
1 多様な豆を使った豆料理の開発などを通じて―岐阜県大垣市学校栄養職員部会の取り組み― ……		14
2 様々なアプローチからの豆料理の提案を通じて―神奈川県川崎市での取り組み― …		24
豆のおいしさや栄養を効果的に伝えるための工夫		
1 文化祭で食育展を開催して―新潟県新潟市		
	教科等との連携による食に関する指導の工夫	
	1 国語の授業との連携を通じて―神奈川県川崎市立四谷小学校の取り組み― ……	34
	2 総合的な学習の時間を使って―東京都大田区での取り組み― ……	42
	●資料編	
	使って楽しい豆の食育教材	
	1 豆運びゲーム―箸の使い方を学びながら豆への関心を高める― ……	46
	2 おいしい折り紙―そらまめの折り紙で豆に親しむ― ……	47

いま、豆が教材として面白い！

上智大学 奈須正裕

豆はもっと注目されていい

普通に豆というと、多くの人がまず思い浮かべるのは大豆だろう。節分にはそのままの形で歳の数程も食べるし、枝豆は夏場のビールのサイドメニューとして欠かせない存在だ。加工品に至っては、味噌、醤油、豆腐、きなこなど、枚挙にいとまがなく、これらを一品でも欠いては日本の食卓自体がなりたたない。一見関係なさそうな国語科の教科書にだって「すがたをかえる大豆」なんて教材が入っていて、やっぱり豆という大豆なのかなあと、つい考えてしまう。

というのも、僕にとっては豆というと圧倒的にあずきなのである。なぜかという、実は僕の実家は和菓子屋で、各種のあんはもとより赤飯なんかもよくつくっていて、それはそれはあずきに囲まれ、あずきにまみれた生活を日々送ってきたからであって、他意は一切ない。

その意味で極私的なこだわりではあるのだが、しかし、朝一番に仕事場できれいにゆであがったあずきを一個口に放り込んだ時の、口の中でほくっと割れ、上品な甘みが口の中を満たす感覚には得も言われぬものがあって、それを経験すれば誰しも僕のように、あの小さなあずきをすっかり見直すんじゃないかと思うのである。

つまり僕的には、あずきはどうにも過小評価



ぼたもち

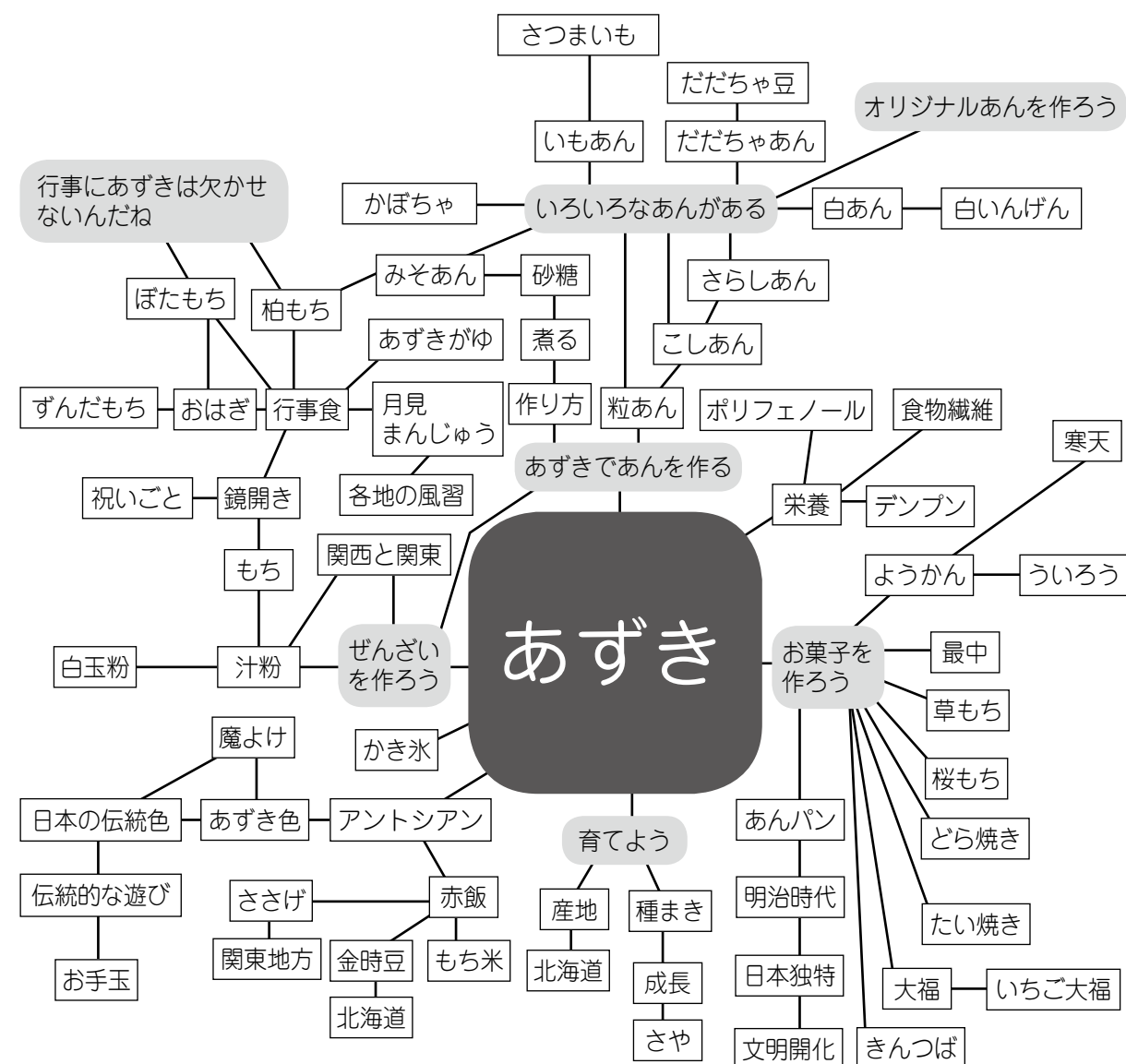


赤飯

されていると思えてならないし、それは何もあずきに限ったことではなく、豆全体にもおおよそ当てはまるんじゃないだろうか。大豆にしたところで、あれほどに重要な役割を果たしているながら、文字通り「すがたをかえる大豆」であることが災いしてか、たとえば味噌や醤油を使うとき、それが大豆が姿を変えたものであることなどにはおおよそ思いが至らず、つまり豆であることをほとんど意識することなく日々食されていると思うのである。

あずきをはじめとする豆はもっと注目され、日常の中で意識されていい。それは人々の食へ

図1 あずきのウェビング



の意識を高めることにつながるだろうし、いよいよ危うい状況になってきている食の安全・安心や自給率といった、暮らしの根幹に関わる問題の改善にも、遠いところではあるが着実に結びついてくるだろう。そういった意味も込めて、豆を食育の教材としてどう生かしていくか、その可能性と工夫について考えてみたい。

豆にはこんなに多くの可能性がある

あずきを例に、豆の教材としての可能性につ

いて考えてみよう。ウェビング（5頁囲み参照）という教材分析手法によってあずきを検討した図1を見ていただきたい。

いやあ、出てくる出てくる。あん一つをとっても、こしあん、粒あん、さらしあん、白あん、みそあん、だだちゃあんと実に多彩だし、もちろんそれぞれが個性的な甘みを携えておいしくできている。さらにそれらを使った和菓子となると、あんを包みこむ素材や仕上げ方のバリエーションと相まって文字通りかけ算的に増えてくるわけで、しかも一つひとつに歴史的、地理



苗植えつけ

的背景があり、それらを受けて具体的に生み出し、あるいは今も大切に育み続けている人がいる。

子どもたちはあんやお菓子をつくる活動を通して、豆によって暮らしを豊かにしてきた先人の知恵や工夫、苦労、それを可能とし、あるいは契機を与えてきた地域の歴史や気候、地勢、植生、風土などについて学びを深めていくに違いない。加えて、パーフェクトとも言えるその豊富な栄養素にもおどろくだろう。さらに、彼岸のぼた餅、端午の節句の柏餅など季節を彩る行事との関わりに気づくことで、真に豊かな生活というもののあり方についてさまざまな問いを発していくことになる。

伝統食への気づきは、その奥に広がる伝統文化の深遠な世界へと子どもたちをいざなってくれる。あずき色という言葉への着眼も、日本の伝統色への気づきを介して、日本文化へと子どもを導くもう一つの道筋となりうる。あずきは、教育基本法改定で浮かび上がってきた教育課題である伝統文化の学習に際して、何とも心強い味方なのである。

一見異色の存在であるあんパンも子どもには身近な存在であり、社会科の歴史学習とリンク

すれば、明治の文明開化の頃
の人々の暮らしや社会の様子
について、実感的に学ぶ契機
となる。

かぼちゃやさつまいもなど、身近な季節の素材を生かした創作あんづくりといった活動も楽しいものであり、地域の旬や季節感を味わうことにつながる。2ヶ月おきくらいのペースで旬の素材を使ったあんづくりに取り組み、地域の自然や街の様子、気候や行事なども併せてカレンダー

に記録したり、それらを盛り込んだレシピ集をつくったりすれば、食と暮らしの関わりについて1年間の移り変わりをトータルにとらえることができるし、そういったことを大切に、毎日を創造的に暮らそうという態度の育成にも結びついていくであろう。

畑からぜんざい!?

見てきたように、豆の教材としての可能性は実に大きい。その姿の小ささが災いしてか、先生だけでなく、肝心の子どもたちの目にも、なかなかとまりにくい。食育でも子どもの興味・関心に根ざしてこそ深い学びになるから、子どもたちの意識に上らなければ、教材として取り上げたくても取り上げようがない部分がある。もっとも、意識に上らなければ上るよう仕組めばいいわけで、最後に裏技を一つご披露しよう。

4月に学級の畑で何か育てようと切り出す。それ自体は、子どもたちがわくわくすることだ。何を育てようという相談になるが、子どもが考えつくのはトマトやきゅうり、単に「育てたいもの」と聞いてしまうと、メロンにスイカ、時にはバナナなどと言い出す。

まあ、言うだけ言わせておけばいい。自分たちの畑に対する気持ちが高まること自体は、いいことだ。それに、必ず気の利いた子がいて「このあたりじゃバナナなんかできないよ。」と言ってくれる。「じゃあこの地域、この時期なら何ができるのか？」が解決すべき切実な問題になるから、ここで「それならみんなで近くの畑を見せてもらいに行こうか。農家の人にも聞いてみようよ。」と切り出せばいい。

子どもたちは大喜びで出かけるから、先回りして農家のおじさんに頼んでしまおう。「おじさん、あずきをお願いします。」って。

訪問の日、子どもたちは「今から畑で育てられる作物」について農家のおじさんにおたずねする。もちろん、トマトやきゅうりもあっていい。肝心のあずきは、最後に言ってもらうと印象に残る。

「そうそう、あずきもいいと思うよ。」

「えっ、あずき。つまらなそうだなあ。」

「そんなことないよ。あずきからは、あんこができるんだよ。あんこがあれば、ぜんさいだってお汁粉だってドラえもんの好物のドラ焼きだって思いのままだ。」

これで子どもは一気に盛り上がる。以前ある学校でなど、帰ってきた子どもに「おじさん、何がいいって言ってたっけ？」と担任が聞いたところ、「先生、ぜんざいがいいって言ってたよ。」という子がいたぐらいだ。

このように、あずきをはじめとする豆には、教材として実にさまざまな可能性がある。小さな豆だけれど、その教育的な可能性は限りなく大きい。もっともっと豆を見直してほしい、生活科や総合的な学習を中心に、どしどし取り組んでほしいものである。

いま、豆が教材としてとにかく面白い！

プロフィール

奈須 正裕 (なす まさひろ)

上智大学総合人間科学部教育学科教授、博士(教育学)

徳島大学教育学部卒、東京学芸大学大学院修士課程修了、東京大学大学院博士課程修了後、神奈川大学経営学部助教授、国立教育研究所教育方法研究室長などを経て、現職

日本生活科・総合的学習教育学会常任理事など

① ウェbbingマップとは

ウェビングマップは、設定したテーマから連想されるキーワードや要素を紙の上や黒板に書き連ねてゆき、それらのつながりや流れがツモの巣状に表現され、外延的に展開されていく路線図のようなものです。このような作業を行うことで、子どもたちが楽しんでテーマに関連した授業や活動に参加することができ、子どもたちの興味・関心を取り入れられた授業づくりや活動づくりにつなげていくことができます。また、教師や学習の支援者が、テーマに関してどのような関連した学習内容があり、どのような授業や活動の展開が可能であるかなど、他教科等との関連や全体的な授業・活動の計画を考える上で有効な手段となります。

ダイズをテーマにしたウェbbingマップ例



豆を使った「食に関する指導」の展開に向けて

—大阪府立^{たつみなみ}異南小学校での取り組み—

相愛大学 村井陽子

1. なぜ「豆」なのか？

「小さい頃の食体験、食習慣が一生の食行動を左右する」といわれています。社会情勢の変化に伴い、食の簡便化、外部化が進んで、児童の食体験が限定的になってきている今、原点に戻って「生きた教材」といわれる学校給食（以下、「給食」とする。）の食材に注目し、児童の食体験の幅を広げることに力を注がねばと考えようになりました。

2003年度から、大阪市では、不足しがちな鉄や食物繊維の供給源として、給食の献立に多数の豆を導入しました。また、2003年5月には「学校給食の栄養所要量の基準」が改定され、「学校給食の標準食品構成表」では、従来の大豆およびその製品の使用量が、豆類と豆製品類に分けて示されました¹⁾。豆は日本型食生活の中で、質の良いたんぱく質源、エネルギー源として古くから重要な役割を果たし、食物繊維をはじめ多様な機能性成分は急増する生活習慣病やがんの予防に効果が期待されています²⁾。この豆の栄養的な価値を献立作成時に再確認することは多々あります。と同時に、豆を好まない児童が食べるかなという思いがよぎります。

そこで、給食への豆の新たな導入を機会に、家庭の食卓から遠ざかりつつある豆を児童にとって身近なものにし、進んで食べようとする態度を育てる取り組みを始めました。給食で豆を

実際に食べ、給食を通して豆について学び、家庭で食べることの少ない豆の食体験を重ねて、豆を食べる食習慣の形成につなげることを目的としました。

2. みんな「豆博士」

まず指導内容とその流れを簡単に説明しておきます（表1）。

1年目の2003年度は、「もっと知ろう豆」を目標に、給食の豆使用の献立時に発行するプリント「まめ」と「まめクイズ」を中心として、全校児童対象の指導を進めました。2年目の2004年度は、1年目の結果を踏まえて「もっと食べよう豆」を目標に、児童に加えて保護者対象の取り組みを展開しました。さらに、並行して、2004年10月から1年計画で、4、5年生児童を対象に、豆の調理実習と学級活動、関連教科における授業実践を行い、豆摂取を推進しました。

次にいくつかの取り組みをご紹介します。

(1) プリント「まめ」と「まめクイズ」

給食の豆使用献立の実施日に、使用している豆に関するプリント「まめ」（図1）を発行、職員朝礼で主旨を説明し、学級担任の協力を得て配布しました。

作成上の留意点は以下のとおりです。

①全校児童に配布するため、内容を絞って、読

表1 指導内容と流れ

2003年度 目標「もっと知ろう豆」	＜調理実習・授業の取り組み＞ 2004年10月～2005年10月
対象：全校児童 466名 内容・プリント「まめ」の配布 (学校給食の豆献立日に配布 No.1～16) ・「まめクイズ」の実施(計11回) ・豆の実物の展示、資料の掲示 ・質問紙による指導前後の実態調査	対象：4、5年生児童 150名 内容・調理実習 金時豆の煮もの(学級活動) 納豆チャーハン(家庭科) ・授業実践 豆と健康(学級活動) 豆を食べよう(学級活動) 朝ごはんを考えよう(家庭科) 種子の発芽と養分(理科) インスタント食品と わたしたちの生活(国語科) ・質問紙による指導前後の実態調査
2004年度 目標「もっと食べよう豆」	
対象：全校児童 460名 内容・夏休みの課題「まめ日記」 他は2003年度と同じ 〔保護者を対象として 質問紙調査、豆料理集の配布、 講演会と料理講習会の開催〕	

強化

図1 プリント「まめ」

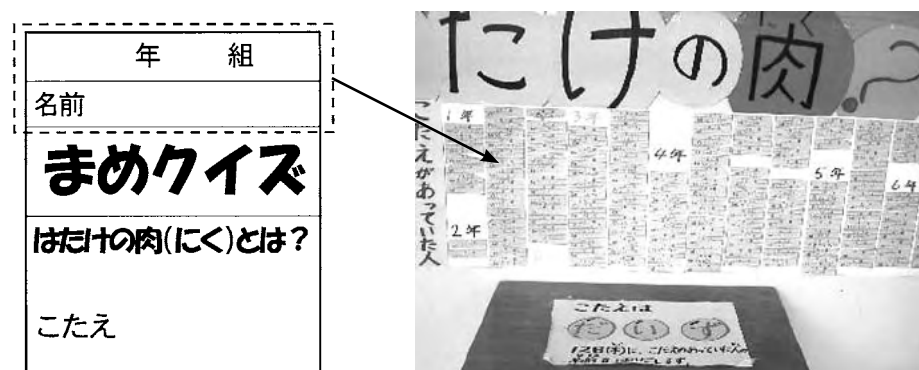
み易くし、A4サイズにまとめる。

②クイズの答えや結果、嗜好調査の結果、豆の栽培の知らせ、質問に対する回答等を掲載し、児童とのコミュニケーションを図る場とする。

③前号までのプリントで取り上げた豆との関係やまとめを示すことで、内容を反復し、浸透させる。

さらに、このプリント「まめ」の内容を定着

写真1 「まめクイズ」と正解者の発表



させるため「まめクイズ」を実施しました。「まめクイズ」の解答用紙上部には学年、組、名前の記入欄を設け、その部分を切り取って貼り出す方法で、正解とともに正解者を発表します(写真1)。すると、児童は発表を楽しみに、またクイズに参加するという好循環が生まれました。クイズを通して正解が児童間で伝わる口コミの効果は大きく、クイズは大勢の児童を対象に指導内容を定着させる有効な手段の一つとなりました。

(2) 調査結果にみる教育効果

初年度の指導前後に、2年生以上を対象として実施した質問紙調査の結果を、図2にまとめました。

問1の結果から、大豆、小豆、黒豆、えんどうは、指導前から家庭で食べたり、耳にしたりすることが多い豆と思われました。金時豆などのいんげん豆類は、プリントやクイズで働きかけを続けた結果、指導後知っている割合が大幅に増加しています。ただし、うずら豆と大福豆については、期間中に給食での使用がなく、知っている割合は低いままでした。

問5は、豆の栄養的な知識について、日常の三色食品群の指導で“大豆は畑の肉と言われ、肉と同じように、血や肉、骨をつくる赤色のなかまの食べ物である”という指導内容から、大

豆の「食品群」「働き」「畑の肉」の3点について調べた結果です。いずれも、指導後に正答率が大幅に増加しました。

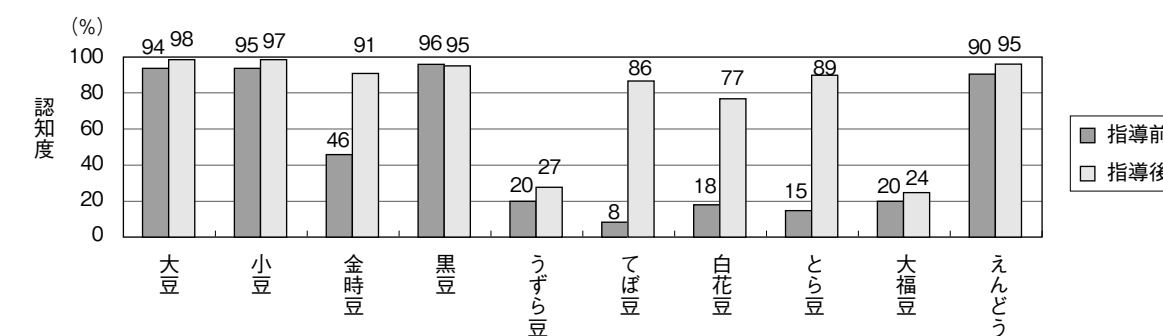
このように豆についての知識は向上し、給食の豆使用献立の残食率はほぼ半減して、教育効果が認められました。ところが、問2から豆の嗜好に変化はみられず、問3から家庭での豆の摂取頻度の向上に結びつけることはできませんでした。また、問3、問4の結果から家庭では大豆製品は食べるが、豆そのものは食べない実態が明らかになりました。

いつの間にか児童はみんな豆博士になっていましたが、その一方で、知識はあっても実際に家庭で食べることにつなげることの難しさが示唆されました。

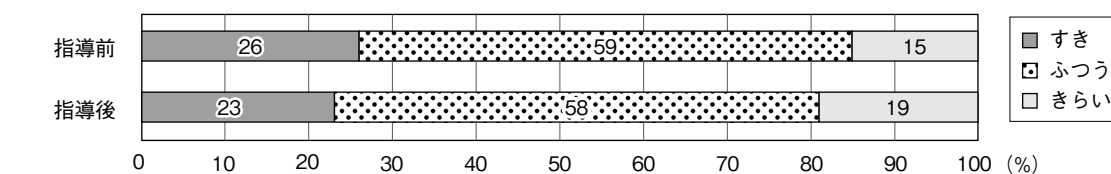
図には示していませんが、低学年に対する教育効果について検討してみました。指導後に1年生で、給食で食べた豆について調べると、どの豆も75%以上が知っていると回答しました。大豆の栄養的知識についても、指導前2、3年生は5、6年生に比べて低い値を示しましたが、指導後は大幅に向上しました。また、低学年では、高学年に比べて、豆の嗜好で「好き」が多く、指導後増加傾向を示し、家庭での豆の摂取頻度も増加しました。別に実施した給食の豆使用献立の嗜好調査でも、毎回低学年で「好き」が多い傾向がみられました。これらの結果から、

図2 豆の認知度、嗜好性等に対する指導前後の変化
指導前：2003年4月、355名 指導後：2004年3月、362名

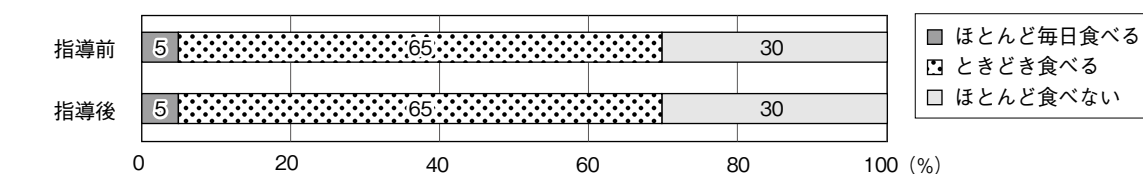
1. 知っているまめに○をつけましょう。



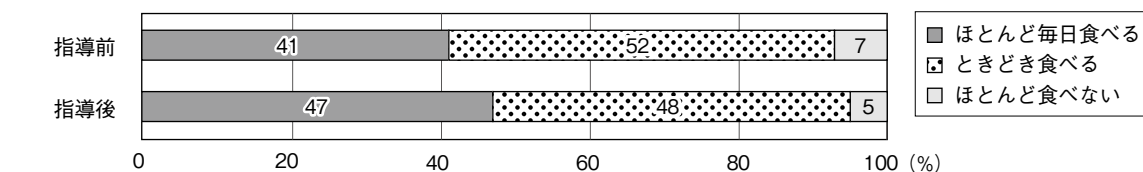
2. あなたは、まめが好きですか。



3. 家で、まめを食べますか。



4. 家で、だいたからできるものを食べますか。



5. だいたについて教えてください。

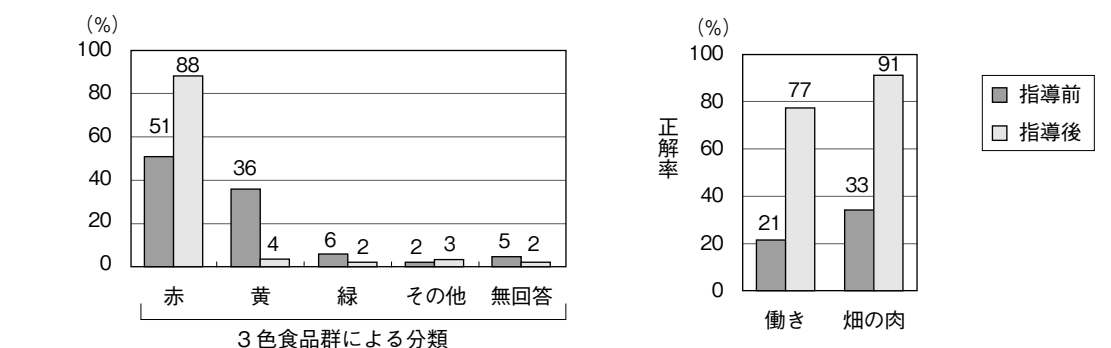


図3 豆日記とまとめのプリント「まめ」



豆についての働きかけは、嗜好が固定していない低学年のできるだけ早い時期から始めることが効果的ではないかと考えられました。

(3) 夏休みの課題「まめ日記」

2年目は豆を食べることに重点を置き、長い夏休みに家庭でも豆に注目する意味で、夏休み中の1日を選んで、豆を食べたこと、豆の料理を作ったこと、店で見つけた豆のこと、豆について調べたこと等を「まめ日記」として記録させました(図3・上)。回収したものは、1年生から順次貼り出して、質問に対する回答や必

要に応じて補足説明を加えました。また、最も多かった枝豆の記録を学年ごとに選び、プリント「まめ」にまとめて紹介しました(図3・下)。この課題の中で、「豆がきれい。」「味がいや。」と言っていた児童に、「おいしく感じた。」と変化が見え始めてきました。

(4) 豆料理集「まめ豆クッキング」

2年目は家庭での豆の摂取頻度の向上を目的に、保護者への積極的な取り組みを行いました。保護者に対する質問紙調査の結果、家庭で豆料理を作らない主な理由は、「作っても食べない。」(45%)、「どのように使えばよいかわからない。」(37%)でした。これには、児童に芽生えてきた豆を食べようとする意欲を伝え、豆料理集の配布や料理講習会の開催で対応しました。2年目の4月調査では、給食でも、家庭でも豆が出たら食べると約7割の児童が答えています。

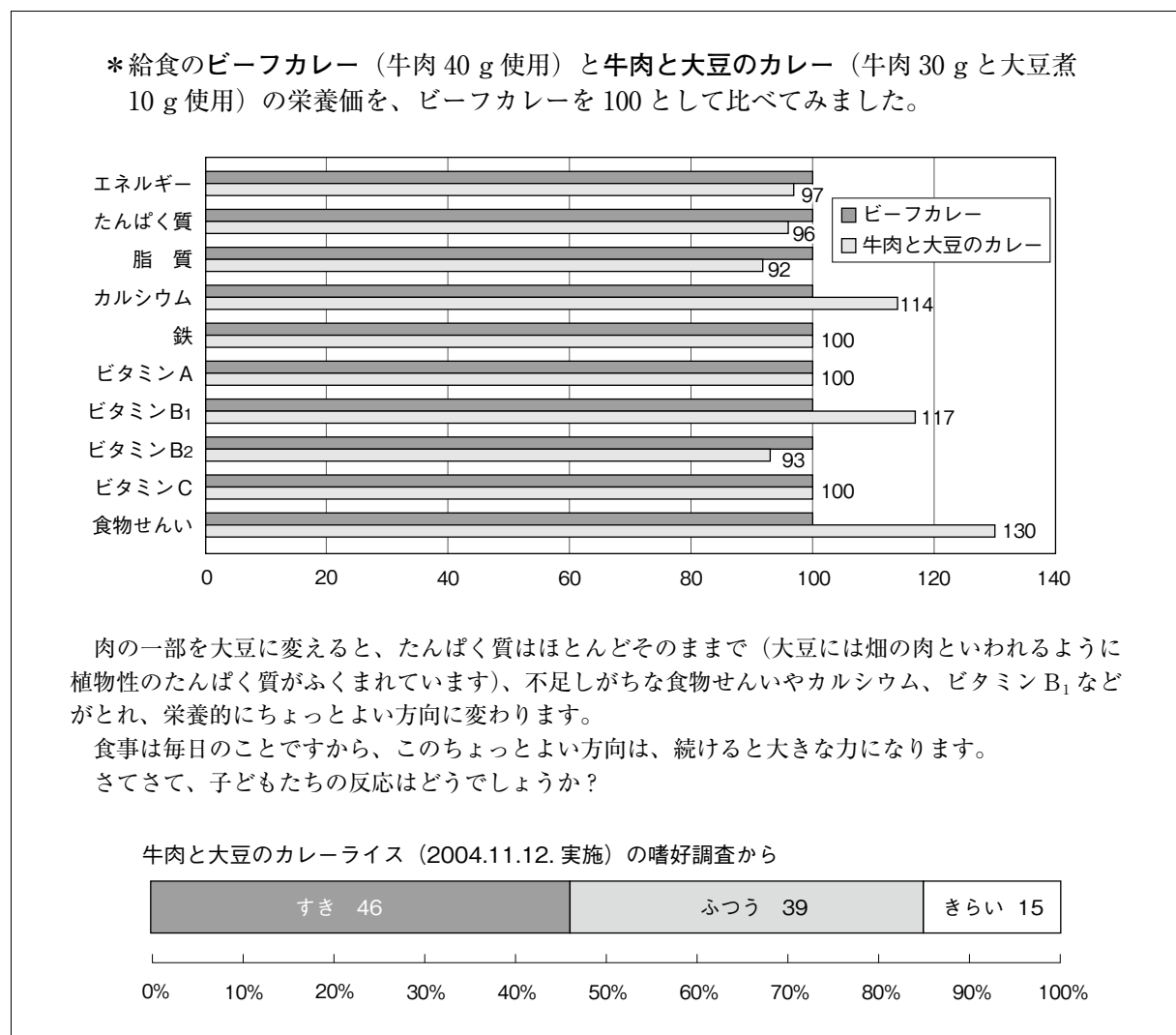
豆料理集「まめ豆クッキング」は、豆をゆでること、日常的な料理へ豆を使用するアイデア、簡単にできる豆料理、手軽な枝豆や納豆の利用のすすめ

等を冊子にまとめ、2年目の夏休み前に全家庭に配布しました。食に関する指導の一環として配布する料理集であるため、学校での取り組みや児童の様子、栄養的な知識を取り入れるように工夫しました。図4は、料理集「まめ豆クッキング」の中で、給食の「牛肉と大豆のカレーライス」について説明した例です。

3. 児童の嗜好を動かしたもの

4,5年生を対象に、豆の嗜好を改善し、家庭での豆摂取を推進するため、学級担任とチー

図4 料理集「まめ豆クッキング」から



ムを組んで、学級活動(4年)、家庭科(5年)の時間に豆を炊く調理実習を行いました。調理に時間をかけない現代では、家庭で豆を炊く機会は少なく、実際の調理を通して、豆本来のおいしさ、好みの硬さや味に仕上げられることを体験させたいと思いました(表2)。

ワークシート(図5)の豆を炊いた感想欄の内容を図6にまとめました。実習直後に家で豆を炊いた児童が6%あったことは注目すべき結果です。豆を炊く体験を通して、児童の豆に対するイメージに良好な変化が認められました。“豆を見直す”意味で実習を取り入れる教育効果は大きいと考えられました。

4. 伝統的な食材を伝える

豆摂取を進めるにあたり、豆を中心に日本型食生活の中で日常的に使われてきた伝統的食材および簡便性を重視した簡便食品の家庭における摂取頻度と健康状況の関連を調べてみました。その結果、伝統的食材の摂取頻度が高く、また簡便食品の摂取頻度が低い場合に健康状況が良好である傾向がみられました^{3) 4)}。和風から洋風へ、家庭料理から加工食品、簡便食品へと変化した食生活は、栄養摂取上問題が多く、子どもの健康に影響を与えていることが指摘さ

表2 「お豆さんをたいてみよう」学習指導案

学習指導案（食に関する指導）		
主 題 「お豆さんをたいてみよう」		
目 標 ・煮豆を作る過程を経験し、豆や豆の調理に興味を持つ。 ・好みの味や硬さに仕上げられることを知り、家庭での調理の良さに気付く。		
展 開（90分）		
学習活動	指導者の支援	準備
1. 本時の目当てをつかむ。 ・豆の変化を観察する。 ・班で相談して、味つけをする。	・調理の手順を確認する。 ・やけどをしないようにする。	※材料 金時豆 砂糖 塩 しょうゆ
お豆さんをたいてみよう		
2. 手順に従い、煮豆を作る。 ①豆を水につける。 ②水を加えて、火にかける。 ③味つけをする。 ④盛り付ける。	・2時間目終了後、豆を水につけ、昼休みに重さを量る。 ・火加減、水加減に注意させる ・定量の調味料を配り、砂糖を加減して好みの味にさせる。	調理の手順表
出来上がったお豆さんを食べ比べてみよう		
3. 出来上がった煮豆を自分の班、他の班の順に試食する。 ・判定はワークシートに記録する。	・少しずつ試食し合い、他の班との違いや良さに気付かせる。	ワークシート
お豆さんをたいて気付いたことをまとめよう		
4. まとめをする。 ・豆をたいた感想を話し合いワークシートにまとめる。	・豆をたくことの良さに気付かせる。	

図5 ワークシート（児童記入例）

お豆さんをたいてみよう！

5年 組 名前

1. 金時豆を3～4ばいの水につける。(2時間目終了後)
どれくらいふくれたかな？(昼休みにはかってみよう)
80g → 145g

2. 3～4ばいの水を入れて、コトコトやわらかくなるまでにする。
※ 水が少なくなったら、水をたそう。

3. 味をつける。(一番おいしい味にしてみよう！)
① 豆がやわらかくなったら、さとうを2回に分けて入れる。
② 味見をして、さとうを入れる。
(そのままがよい ・ さとうを大さじ() はい ふやした)
③ 最後に少しのしおとしょうゆを入れる。

4. 食べくらべてみよう！(どのはんのお豆さんが好き？)

◎ とても好き	○ すき	△ ふつう			
1ばん →	2ばん →	3ばん →	4ばん →	5ばん →	6ばん →
○	○	○	○	○	○

※ →の順に進む

お豆さんをたいてみた感想

豆はすごくおいしかったです。
豆は初めて自分でたいたから、たき方がよく分かりました。豆は自分のはんもおいしかったけど、他のはんもおいしかったです。また豆をたきたいです。

図6 ワークシート感想欄より（4、5年児童151名）

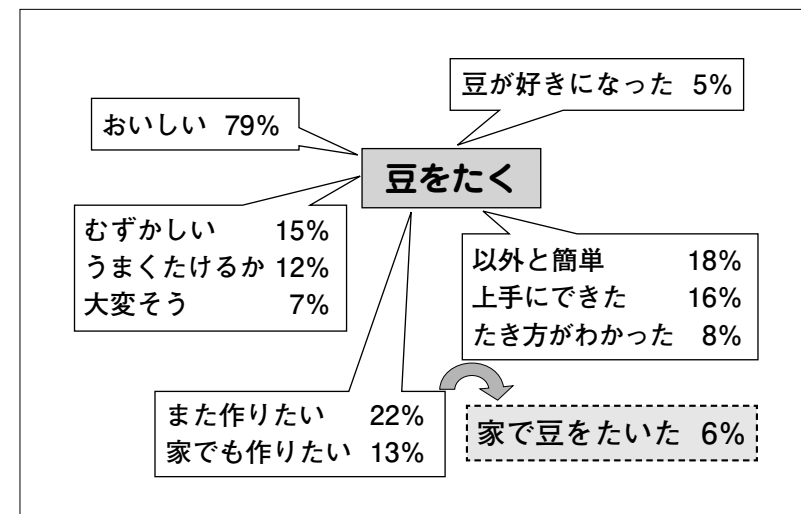


写真2 「さとうはこれ位？」（豆を炊く調理実習から）



写真3 「おいしいかな？」（豆を炊く調理実習から）

れています^{5) 6)}。したがって、児童に伝統的な食材やその食べ方を伝えていくことは、食体験の幅を広げるとともに、児童の健康状況に良好な影響を与える効果を期待できることが示唆されました。

夏休みの課題「まめ日記」の中には「おばあちゃんが炊いた豆」が登場し、保護者に対する調査結果からも、親の世代にはもはや豆の扱い方が十分に伝わっておらず、親にも、児童にも「豆を炊くのは難しい。」という意識の先行がうかがえました。さらに、この意識は、実際に豆を炊くという経験で払拭されることが、児童の調理実習や料理講習会の実施を通して認められました。

食の簡便化や外部化の進行は、食材や料理技術に関する家庭での教育力を低下させ、家庭や地域が担ってきた食の伝承機能は失われつつあります。学校給食を通して小学生の早い時期から伝統的な食材やその食べ方を伝え、食体験の幅を広げる働きかけをする意義はますます重要になると考えられます。

<文献>

- 1) 文部科学省：学校給食における食事内容について（2003）
- 2) 相馬暁ら編：豆類百科、(財)日本豆類基金協会、18-22（2007）
- 3) 村井陽子、奥田豊子：小学生の豆類摂取を促す指導の教育効果および豆等の摂取頻度と児童の

健康状況の関連、日本食生活学会誌、17（3）、231-238（2006）

- 4) 村井陽子、奥田豊子：小・中学生の伝統的食材および簡便食品の摂取頻度と自覚症状の関連—食の簡便化と伝統的食材に関する食育の重要性—、日本食育学会誌、1（1）、3-10（2007）
- 5) 藤沢良知：小児期からの食教育環境の重要性、公衆衛生、70（5）、354-357（2006）
- 6) 有阪 治：小児肥満の現状と問題点、臨床栄養、110（7）、812-818（2007）

プロフィール

村井 陽子（むらい ようこ）

相愛大学人間発達学部発達栄養学科講師、修士（学術）
大阪市立大学生生活科学部食物学科卒、大阪教育大学大学院修士課程修了
大阪市の学校栄養職員を経て現職

学校給食に豆料理を取り入れるための工夫

新レシピ開発や調理法の工夫を主体として、学校給食に豆料理を取り入れるための活動を行っている具体的な実践事例を紹介します。

1

多様な豆を使った豆料理の開発などを通じて —岐阜県大垣市学校栄養職員部会の取り組み—

平成17年に一市二町の合併に伴って新・大垣市が誕生したことに伴い、大垣市学校栄養職員部会には、新たに上石津学校給食センターと墨俣小学校に所属する学校栄養職員2名が加わり、総勢8名で新しい研究課題に取り組み始めました。その課題とは、子どもたちが比較的苦手とする豆。こうして平成18年度から、「豆を食べる食習慣の形成をめざした学校給食への取り組み」が始まりました。平成20年度までの3ヶ年計画で取り組む本研究では、子どもたちに学校給食を通して望ましい食生活を実現する力を身につけてもらおうと、学校給食を生きた食材として位置づけ、豆をテーマとして自らの食生活と健康づくりについて考えてもらうための指導上の工夫がたくさん詰まっています。取り組みから2年を過ぎて、実践の効果も見えはじめています。大垣市学校栄養職員部会の実践を紹介します。

平成18年度に始まった豆の試み —3つの研究実践から—

平成15年5月に改訂された「学校給食の標準食品構成表」では、従来、大豆及びその製品の使用量で示されていたものが、豆類と豆製品類が区別され、それぞれの摂取目標量が示されるようになりました。それまで大垣市の学校給食では、豆類の摂取といえば、もっぱら豆腐など豆製品を中心としたもの。しかし、平成18年度から豆を食べってもらうためのプロジェクトが始まり、子どもたちが身近な食材として様々な豆に親しみ、食べ慣れるようにと、学校給食に積極的に豆類が取り入れられるようになりました。

(1) 多様な豆を使用した献立の導入と工夫

まず行ったのは、多種多様な豆を使用した料理の開発と食べてもらうための調理上の工夫で

した。

料理の開発では、従来の料理を見直すことから始めました。これまで豆料理と言えば、ポークビーンズやサラダ、混ぜご飯の具材といった大豆を使用したものが多く、豆料理は固定化する傾向がありました。そこで、もっと豆を身近な食材として感じてもらえるようにと、いろいろな豆を給食に登場させることを意識しました(表1)。

また、子どもたちに豆料理に親しみを持ってもらうのに一役買ってもらおうと、豆のキャラクターも誕生させることにしました。その名前については、子どもたちに名づけてもらったほうが、より親しみを感じてもら

表1 豆を使用した料理の開発例

- ・紫花豆や白花豆を使った花豆サラダ
- ・金時豆の煮つけ
- ・白いんげん豆のミネストローネ
- ・ひよこ豆と赤インゲン豆の豆カレースープ
- ・ひよこ豆のシチュー
- ・レンズ豆のシチュー
- ・とら豆の甘煮

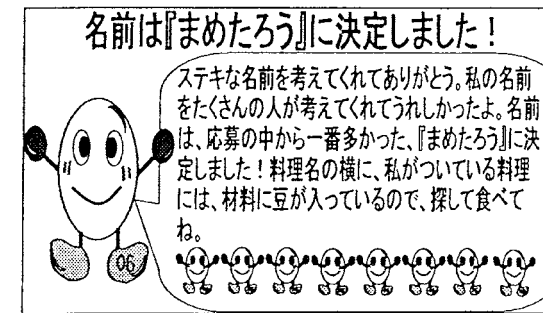


図1 「まめたろう」決定のチラシ

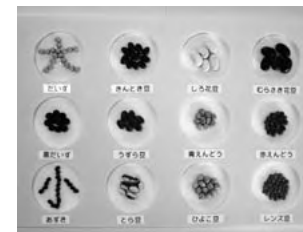


写真1
豆の標本のパネル

図2 豆料理の献立の日には献立表に「まめたろう」が登場する。

えるだろうと考え、広く児童・生徒から募集を行ったところ、予想以上に大きな反響がありました。その結果、豆キャラクターの名前は「まめたろう」に決定しました(図1)。

その後は、豆を使用した料理の横には必ず「まめたろう」を登場させるなど、子どもたちが豆に親しんでもらうツールとして積極的に活用するようになりました(図2)。それが功を奏してか、学校栄養職員が学校を訪問する折には、子どもたちから「まめたろうの先生だ!」と声がかかるようになったり、子どもたちの間では「まめたろう」が「まめっち」の愛称で呼ばれるようになり、さらにはふだんの会話の中に「まめたろう」が登場するようになったりと、確実に豆が子どもたちにとって身近な存在になっていきました。

(2) 食に関する指導の取り組み

豆を献立に取り上げ、給食時間に生きた教材として指導を行

うことによって、各自が健康を考えて豆を食べる食習慣を身につけていく。そのために食の指導の実施にあたっては、指導教材や給食時間向けの「一口話」を作成しました。

教材としては、まず豆の実物標本を用意。標本は、給食時間に教室を訪問して指導することを考え、持ち運びに軽くてかさばらず、また子どもたちがじかに豆の実物に触ることができるようにと、豆自体を直接パネルに貼り付けることにしました。貼るときもただ貼るのではなく、写真1のようにサイズは「大」の字の形に、アズキは「小」の字の形に並べました。すると、それを見た低学年の子どもたちは、「この漢字、習ったことがあるよ!」と大きな歓声をあげて喜んでくれました。それを見た学校栄養職員の方も、「サイズは大きい豆と書いて“だいず”、アズキは小さい豆と書いて“あずき”と読むんだよ。」と子どもたちの興味を引き出しながら、

指導することができました。

これらの教材とともに活躍したのが、毎月、給食時間の放送資料として各学校に配布した「給食一口話」です。この中では、給食の献立名や栄養、料理の由来、マナーなどを簡潔にまとめて紹介しています。特に、豆を使用した日の「給食一口話」には、使用した豆にまつわる話を盛りこんで子どもたちにアピールしました。

以上のように、学校給食という生きた教材を有効に活用し、豆料理、豆の標本、給食一口話という3つのツールを一体的に使いながらアプローチを行い、子どもたちの興味と理解を大いに深めることができました。

(3) 家庭への啓発活動

一方、家庭でも頻繁に豆料理を登場させ、家族そろって健康づくりについて考えてもらえるようにと、家庭向けに豆を使った献立の紹介や試食会を開いての講話、親子料理教室の実施な

たちからは「食べやすい豆の料理が多くなった。」と喜ぶ声が寄せられるようになりました。

ここで、平成17年度と平成18年度の豆料理の使用回数と摂取豆の充足率を比較してみました。平成17年度は、豆料理の月あたりの使用回数平均値は2.4回、摂取豆の充足率は26.1%でした。それが平成18年度には、使用回数の平均値で2.9回、充足率では27.9%と豆摂取量は拡大しました。しかしながら、月ごとに献立作成者が変わるため、使用する豆の種類や量に差が出てしまう傾向のあることがわかりました。さらに、多種種類の豆を使用している月には、豆の使用回数、使用量がともに増加していたことから、豆の使用量を効果的に増やすためには、一年を通して多種多様な豆を使ったメニューを取り入れることが必要であるとわかりました。

そこで、多種多様な豆を使った料理の年間計画（表3）を作

(1) 管理部―調理の負担を軽減し、様々な豆料理を開発

平成18年度までの給食の豆料理における豆の使用量や使用回数を分析し、文部科学省基準を考慮して豆料理の献立を作成し、使用量、回数をともに増やすための方策を見出しました。給食センターの調理場で、普段から使い慣れていない青えんどうや赤えんどうなどを使用する際には、調理時間の増加など調理作業への負担も考慮して、状況に応じて業者に作業を委託し、蒸し豆や水煮の豆などに加工されたものを使用することにしました。このように業者と連携することによって、限られた時間内で調理することが可能となり、多種多様な豆を給食で使えるようになりました。その結果、幅広い献立が新たに開発されることになり、固定化した豆料理ばかり出る状況が一変することになりました（表2）。新しく開発された豆料理が給食に出されるようになり、子ども

一年を通して豆を食べてもらうための年間献立計画を作成しました。一方、指導部では、「食に関する年間指導計画」をもとに、児童の発達段階に応じて豆に関する指導目標を作成し、給食の時間だけでなく、教科や学級活動とも関連させながら指導の充実を図ることにより、食生活上の課題を発見し、それを改善する力を育むことに目標を設定しました。家庭に対しては、豆に関する実態調査を行い、保護者が豆類を食べることの必要性を理解し、食卓に豆料理を出してもらえるような働きかけを行いました。

表2 主な豆料理献立		
メニュー	使用する豆類	
大豆入りチキンカレー	大豆	9g
いんげん豆のミネストローネ	白いんげん豆	4g
うずら豆の甘煮	うずら豆	20g
メキシカンライス	ひよこ豆	2g
※おにまん	青えんどう豆	2g
※いろどり大豆	大豆 青大豆 黒豆	10g

※印は豆の加工を業者委託

めたろう」の認知度が44%と低く、まだまだ家庭に向けてのアピールが弱いことがわかったため、ひき続き学校給食を通じて豆の取り組みを積極的に行う必要があると認識されました。家庭では豆料理といえば、納豆や枝豆の塩ゆで、五目豆、サラダなど、ほぼ決まった料理がよく食べられています。そのため、手軽に家庭でも取り入れられる多種多様な豆を使用した料理の継続的な紹介も課題の一つです。

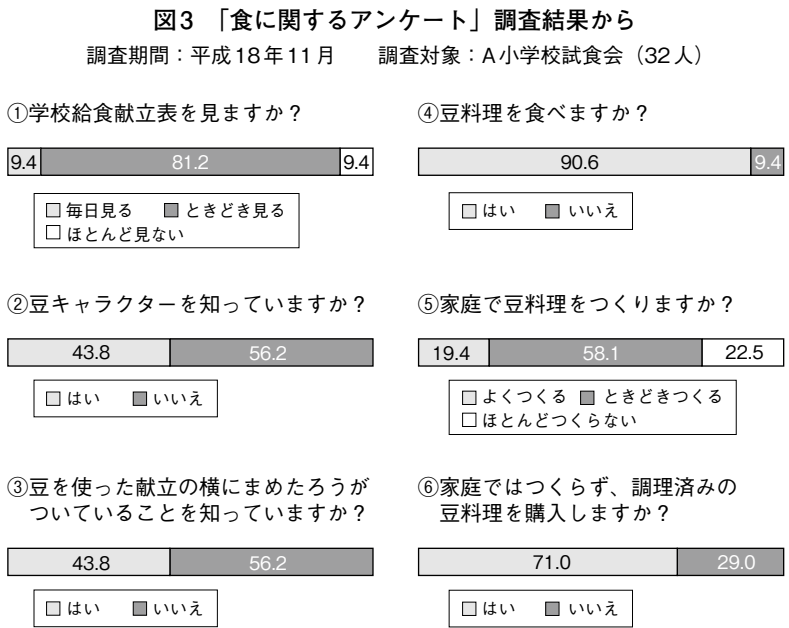
平成19年の取り組みから

多種多様な豆を使用した料理の開発と実践を行ってきた平成18年度。その取り組みを引継ぎ、平成19年度は、より効果的な成果をあげるために、部会の組織を管理部と指導部に分けて重点的に研究を進め、学校給食と家庭の両方から豆を食べる実践に取り組みしました。管理部では、子どもたちが喜んで食べてくれる豆料理を研究開発し、

の導入が、子どもたちと豆との距離を縮めてくれるのに大きく貢献してくれました。

一方で、大規模な給食センターにおいては、どうしても調理作業において豆を煮るという経験が少ないため、豆を煮たときのでき上がりにばらつきがみられました。今後はこうしたばらつきが出ないように調理上の工夫を図るとともに、児童生徒の嗜好傾向をつかみ、調理方法や味付けなども工夫して、積極的に豆を食べる習慣づくりにつながるように、豆を使った料理の開発を行うことを大きな課題の一つとしました。

さらに、給食時間における食の指導を行う際には、子どもたちの発達段階を踏まえて食に関する年間指導計画を作成し、生きた食材としての豆の位置づけを明確にし、学級活動や教科の授業とも関連させながら実践を行うことも課題となりました。また、先にあげた家庭へのアンケートの結果（図3）では「ま



どにも取り組みました。給食日数が少なく、献立表のスペースに余裕がある月には、その月に取り入れた豆料理のレシピを掲載。また、給食の試食会では、保護者に学校給食に理解と関心を深めてもらうよい機会になるので、事前に、家庭での豆の使用状況を知るためのアンケートを実施し、その概要説明と食に関する指導の様子を映像で流すことも行いました。

親子料理教室では、平成15年度から、養護教諭と連携して、夏休みに肥満傾向児童を対象に、指導を行ってきました。1年目は、養護教諭とともに担任の教諭が保護者に指導を行い、2年目には、肥満傾向の児童のうち希望者を対象にして親子料理教室を開催しました。3年目の平成18年度は、特に対象者を限定せずに広く希望者を募集。「簡単にできる朝ごはん」をテーマにして、家庭での豆摂取が増えるようにと、料理には大豆や白いんげん豆、赤いんげん豆、ひよこ豆を使用しました。低学年の児童でも調理に参加できるようにと、市販の袋入りミックスビーンズ（水煮）を使用したミネストローネの調理も行いました。

1年目（平成18年度）に達成した成果と課題

様々な豆を使用した料理を開発し、学校給食に取り入れたことによって、子どもたちは初めて食べた豆の味や豆の名前を知ることになり、豆への興味関心も深まっていきました。しかも、豆のキャラクター「まめたろう」

表4 豆に関する指導の年間目標

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
カラフル大豆（一食用）	金時豆入りオムレツ	手亡、金時豆入りコロッケ	豆入りシチュー	豆入りグラタン	節分豆（一食用）	さきいかと大豆のかき揚げ
五目豆（大豆）	大福豆の甘煮	うずら豆の甘煮	ぜんざい（小豆）	黒豆の甘煮	おたふく豆の甘煮	うぐいす豆の甘煮（青えんどう豆）
豆入りミネストローネ（イタリア）	青えんどう豆のスープ（フランス）	レンズ豆のスープ（スペイン）	白花豆のラタトゥイユ（フランス）	豆サラダ（ドイツ）	豆カレー（インド）	フェジョアーダ（ブラジル）
正しい箸の使い方がわかる⑤	嫌いな食べ物でも親しみをもつことができる②	食事を作ってくれた人に感謝する④	豆キャラクターを使って苦手な豆料理も楽しみながら食べることができる①	正月のおせち料理に黒豆が使われていることを知る⑥	行事食を通して楽しく食べることができる⑥（節分豆）	豆教材や、まめたろうを使って、友達に楽しく豆の仲間の紹介をすることができる⑤
正しい箸の使い方ができる⑤（五目豆）	好き嫌いせずに食べようとする②	食事を作ってくれた人の努力を知る④	豆キャラクターを使って苦手な豆料理も楽しみながら食べることができる①	季節や行事にちなんだ料理にいろいろな豆が使われていることを知る⑥	行事食を通して楽しく食べることができる⑥（節分豆）	豆教材や、まめたろうを使って、豆について学んだことを振り返り発表することができる⑤
正しく箸を持って姿勢よく食べることができる⑤（五目豆）	豆パワーのひみつを知り、好き嫌いせずに残さず食べようとする②	食事は多くの人々の努力があって作られていることを知り、感謝の気持ちをもって食べることができる④	食べ物の命をいただいて成長していることに気づくことで自分を振り返ることができる④	地域の産物の一つに大豆があることを知り、日本の伝統食材として位置付いていることがわかる⑥	豆にまつわる「こ」とわざ」を知り、進んで豆を食べることができる②（節分豆）	豆教材やまめたろうを使って、グループで豆について学んだことをまとめ、発表することができる⑤
自分たちの住む地域の食材を知る③（大豆）	健康に過ごすことを意識して、いろいろな豆料理を好き嫌いせずに食べようとする②	自分たちの住む地域の自然の恵みに感謝して食べることができる④	豆が3つの食品群のどこに位置付いているかを知ること、進んで食べられるようにする②	地域の産物の一つに大豆があることを知り、日本の食文化と関連していることがわかる⑥	豆にまつわる「こ」とわざ」を知り、進んで豆を食べることができる②（節分豆）	グループで、豆について学んだことや、豆を進んで食べる工夫を考えて発表することができる⑤
自分達の地域の食材を知ることにより、食品の安全性について関心を持つことができる③（大豆）	食品の3つの働きが分かり、いろいろな豆料理を好き嫌いせずに食べることができる②	生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる④	豆の調理方法を知ること、豆料理を進んで食べようとする①	日本の伝統的な食文化に豆がどのように位置付いているか考えることができる⑥	豆にまつわる「こ」とわざ」から、昔から豆が健康のために食べられていることを知る②（節）	豆の国内での生産・消費の移り変わりについて理解し、自分の食生活を振り返ることができる①
豆の安全性や品質についての情報を知り、興味関心を持つことができる③（大豆）	豆料理を中心に食品をバランスよく組み合わせることで、豆の大切さを理解し、残さず食べることができる②	食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる④	豆の特徴を知ること、いろいろな調理方法について関心を持つことができる③	日本の伝統的な料理には、様々な由縁や栄養的な特徴があることを理解する②	行事のいわれや、成り立ちを知り、日本の食文化と豆のつながりについて考えることができる⑥（節分豆）	豆の国内外での生産・消費について理解し、日本の食文化について、もう一度考えることができる⑤

		4月	5月	6月	7月
料理名	豆の存在のわかる料理	金時豆入り肉じゃが	青えんどう豆のポタージュ	一食大豆	フライビーンズ（一食用）
	日本の甘煮豆	ひよこ豆の甘煮	金時豆の甘煮	白花豆の甘煮	虎豆の甘煮
	世界の豆料理	ポークビーンズ（アメリカ）	鶏肉と豆の揚げ煮（中国）	チリコンカン（メキシコ）	豆入り麻婆豆腐（中国）
1年	豆キャラクターを知り楽しく食べることができる①	いろいろな豆の形や色を知る③（青えんどう豆）	よく噛んで食べることの大切さがわかる②	いろいろな豆の形や色を知る③（そら豆・虎豆）	
2年	豆キャラクターを知り楽しく食べることができる①	いろいろな豆の形や色を知る③（青えんどう豆）	よく噛んで食べることの大切さがわかる②	いろいろな豆の形や色を知る③（そら豆・虎豆）	
3年	豆料理について、興味や関心を持ち、日常の食生活にとりいれることの大切さがわかる①	豆の形や色や名前を知り、楽しみながら豆を食べることができる⑤	良く噛んで食べることができる②	豆のつくりや育ち方が分かり、豆に興味関心を持つことができる①（そら豆・虎豆）	
4年	豆料理について、興味や関心を持ち、日常の食生活にとりいれることの大切さがわかる①	豆の形や色や名前を知り、親しみを持って食べることができる②	体に及ぼす影響を考えて、いろいろな豆をよく噛んで食べることができる②	豆に関する知識を深めることで、豆に興味関心を持つことができる③	
5年	豆を通して、自分たちの食生活は他の地域や諸外国とも深いつながりがあることを知る⑥	豆の効用を知り、進んで豆料理を食べることができる①	体に及ぼす影響を考えて、いろいろな豆をよく噛んで食べることができる②	豆に関する知識を深めることで、豆に興味関心を持つことができる③	
6年	豆の生産や流通、豆料理ができるまでの過程を知ることと興味関心を持つことができる①	豆の効用を知り、進んで豆料理を食べることができる①	体に及ぼす影響を考えて、いろいろな豆をよく噛んで食べることができる②	豆を使った郷土料理を知ることで、豆に興味関心を持つことができる⑥（みょうがぼち）	

①食事の重要性 ②心身の健康 ③食品を選択する能力 ④感謝の心 ⑤社会性 ⑥食文化

成し、【豆の存在のわかる料理】
【日本の甘煮豆】
【世界の豆料理】
【家庭でもつくれる豆料理】
と、大きく4つの柱を立てて実施することになりました。

【豆の存在のわかる料理】としては、子どもたちに人気のあるコロッケやオムレツ、グラタン、シチュー、肉じゃが、ポタージュなどに豆を使用しました。
【日本の甘煮豆】では、昔から食べ慣れている甘煮の豆を献立として取り入れ、大豆や金時豆、うずら豆、虎豆、ひよこ豆など、多種多様な豆に興味・関心を持ってもらえるようにしました。また、【世界の豆料理】では、日本の伝統的な豆の調理法である甘煮とは違い、世界中で多くの豆が様々な味付けで食べられていることを給食を通して伝えられるようにしました。そうした国際理解を通して、豆に対する興味と関心を高めてもらうとともに、甘く煮た豆が苦手な子どもたちでも、味付けが変わることで抵抗なく食べられるようになることを期待しました。たとえば、インド料理の豆カレー、イタリア料理のミネストローネ、アメリカ料理のポークビーンズなどが、それにあたります。一方、【家庭でもつくれる豆料理】では、給食でも食べ慣れていて、家庭でも手軽に調理ができるものを取り上げました。その結果、平成19年度の豆料理の使用回数平均値は月あたり3.9回まで拡大し、充足率も31.7%まで伸びることになりました。このようにして子どもたちが豆に接する回数や摂取量は、着実にしかも大幅に拡大

することになりました。

(2) 指導部—教科と連携した指導計画案を作成

一方、指導部では、各学年の発達段階に応じて、豆に関する年間指導目標（表4）とその指導案（表5）を作成しました。特に3年生の国語の授業では、「すがたをかえる大豆」（光村図書の国語教科書）の単元で豆に

ついて学習する機会があることから、重点的に取り組む対象学年を3年生に置き、学級担任と連携して、「豆パワーのひみつを知ろう」と題する公開授業を実施しました。

(3) 「豆パワーのひみつを知ろう」の授業—その背景と目的

子どもたちをめぐっては、食行動の多様化や朝食の欠食、孤

食、偏った栄養摂取、肥満傾向の増加などが見られ、日ごろの食習慣が原因となる生活習慣病などの健康問題が児童にも起きています。そのため、子どもたちが望ましい食習慣や正しい食事の取り方などに関して学習し、食の自己管理能力を身に付けることが健康な生活を送る上で不可欠なことになります。子どもたちの学校給食の様子

を振り返ると、毎日の献立を楽しみにしている子が多く、間違いなく子どもたちにとって給食は楽しい時間となっています。しかし、食べものの好き嫌が多く、とくに豆に関しては、いつもにも増して残菜が目立ちます。好きなものは食べるけれど、嫌いなものには見向きもしない傾向があり、嫌いでも体のことを気づかって少しでも食べよう

とか、頑張って食べようとか、そうした意欲が弱いのが現状です。そこで健康で充実した生活を送る基盤づくりとなるように、自らの健康を考え、主体的に食に関わって、食べることの大切さを理解していくような取り組みが必要となります。そうしたことも踏まえて、ふだん何気なく食べている豆にはどんな種類があって、どんな栄養があ

になりましたが、すべて完食で
きた児童は120人中55人。1、
2回は残してしまったが、ほと
んど食べることができた児童ま
で含めると、全体の75%あま
りが豆料理を残さずに食べるこ
うができたという、思いのほか
良い結果が得られることになり
ました。

(5) 豆好きを増やす授業の工夫
アンケートで子どもたちの豆
の認知度を調べた上で、さらに
工夫した点がありました。「豆
料理食べたかな」カードです。
児童一人ひとりが自らの目標を
設定できるようにと作ったカー
ドですが、7月から10月まで
給食で豆料理が出たときに、し
っかりと食べられたかどうか、
毎回担任が確認しながらシール
を貼り、苦手な豆料理の傾向を
つかめるようにしました。

授業の当日には、教室の後ろ
に給食の豆料理と豆の見本を展
示。休み時間になると子どもた
ちがその回りに集まって、「こ
んな豆料理あったかな?」「こ
の豆の形、面白いね。」などと
言いながら、じかに豆に触れた



写真2 「豆パワーのひみつを知ろう」の授業風景

るのかといったことを学びなが
ら、食事と自分の体とのつなが
りを意識し、意欲的に食べる力
を育てることを目標にした授業
も行いました。

(4) 食べる意欲を高めるとって
おきの取り組み
男子19人、女子13人の3年
生の学級をのぞいてみましょう
(写真2)。4月に比べて給食の
配膳も早くなり、食べる時間に
ゆとりが見られるようになりました。一方、豆料理については、
豆の種類によって残菜が増える
のが現状で、食べなれている大
豆はよいのですが、小豆や白花

豆、金時豆のように、甘く煮た
ものや少し硬めに煮たもの、食
べたことのない豆については、
やはり残食が目立ちました。
そこで試みとして、7月から
10月までの給食に出された豆
料理を残さず食べることができ
た子どもには、「豆料理食べた
かな」カード(図4)にシール
を貼る活動を実施。さらに4ヶ
月間、豆料理を頑張って食べる
ことができたなら、「まめたろう
賞」(図5)を贈ることにしま
した。
これは3年生の全クラスで実
施することになり、期間中に
19回の豆料理が登場すること



図4 「豆料理食べたかな」カード

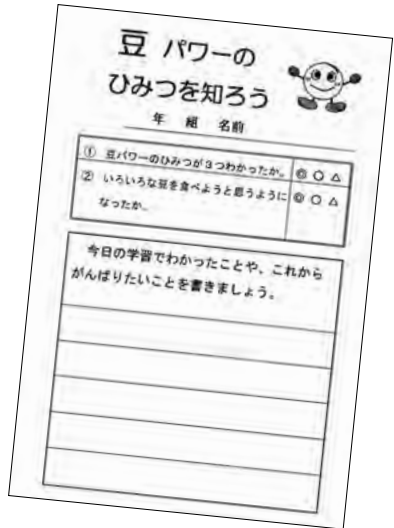
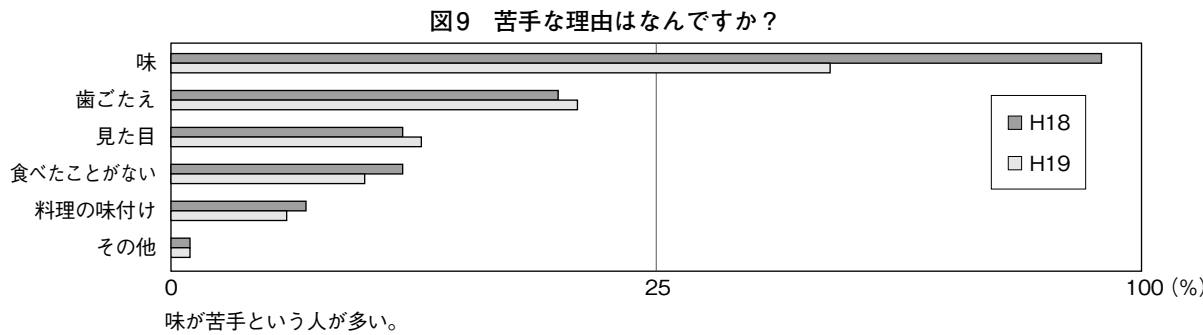
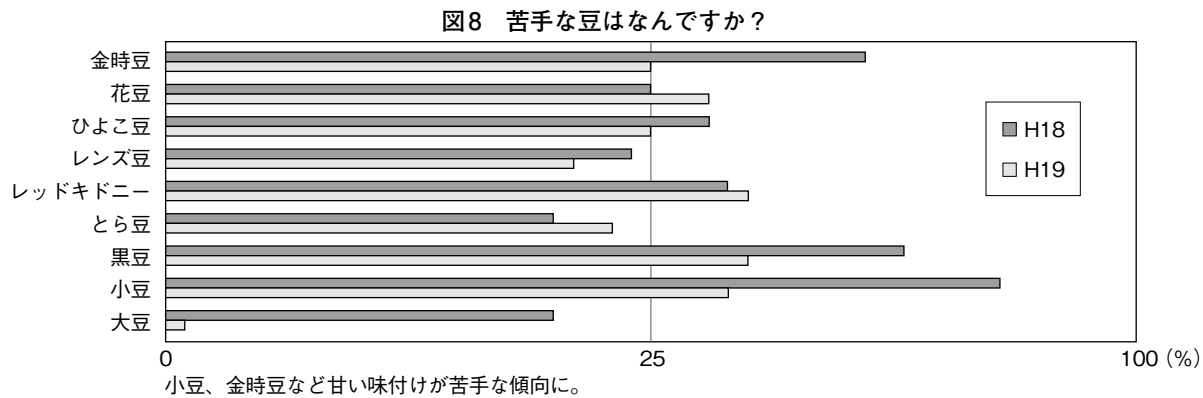
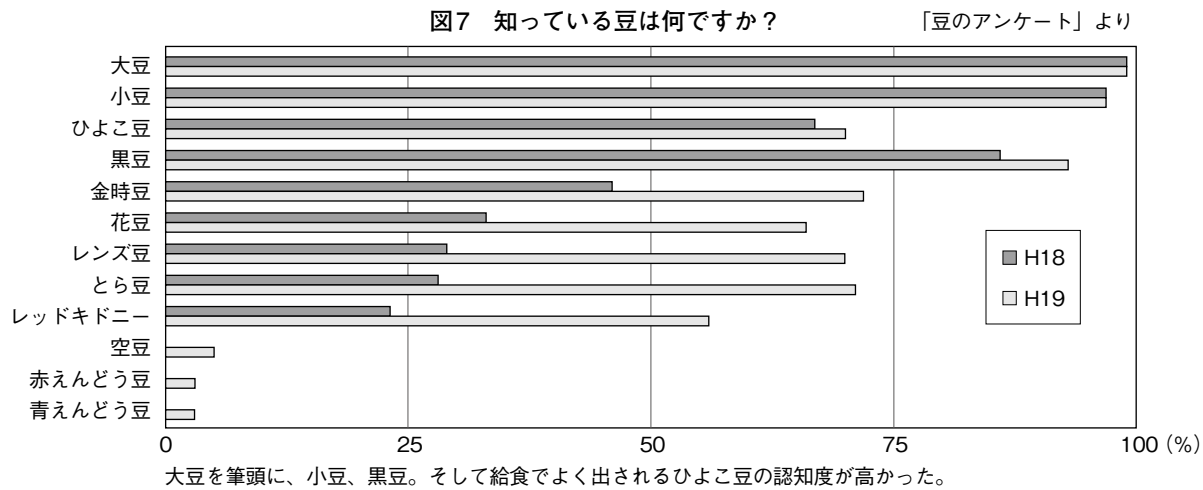


図6 ワークシート

表5 「豆パワーのひみつを知ろう」指導案

3年 3組	授業者T1 教諭、T2 学校栄養職員	授業場所	3年3組 教室
教科名 学級活動	題材名 『豆パワーのひみつを知ろう』	本時の位置	1 / 1
本時のねらい 豆を食べる効用を知ること、普段食べ慣れていない豆にも親しみをもち、進んで食べようという意欲を持つことができる。 (人権・同和教育の観点) 豆を食べることの効用を知ることで見たり味、好き嫌いとらわれず科学的合理的なものの見方で、身体によい豆を進んで食べようとする態度を養う。「認識力」「行動力」			
段階	学 習 活 動	指導 援助	
		T1	T2
導入	1. 「豆アンケート」の結果から気付いたことを話し合う。 グラフ ・家で豆料理を食べているか。 ・豆が苦手な理由は何か。 2. 7月から10月までの「豆料理食べたかな」カードを見て振り返る。 ・豆はおいしいから全部食べることができたよ。 ・家でも豆料理を食べているので給食も食べられるよ。 ・豆は苦手だけど、まめたろうシールをもらいたいから、がんばって食べたよ。 ・がんばったけど、全部は食べられなかったよ。 ・なんで、豆料理を食べなければいけないのかな。 3. 本時の課題をつかむ。 豆パワーのひみつを知ろう	・クラスの「豆アンケート」の結果をグラフに示すことで、学習する内容に興味を持てるようにする。豆を苦手とする子の人数が多いことや、苦手な理由に気付かせ、題材化を図る。 ・一人ひとりに、7月から実施している給食の「豆料理食べたかな」カードを持たせ、振り返らせる。 ・7月から一度も豆料理を残さず食べることでできた子や少しでも食べるようにがんばれた子を認める。 ・「苦手な子が多いのに、豆料理を頑張って食べようとするのはなぜなのかな。」と問いかけ、「豆にはすごいひみつがあるんだよ。」と話して話題に結びつける。	・事前にいろいろな種類の豆の乾物とそれを使った給食の豆料理を並べ展示し、自由に見られるようにして、児童の豆の対する興味を高める。
展開	4. 豆にはどんなパワーがあるのか考える。 ・体を大きくしてくれる。 ・栄養がいっぱいつまっている。 ・よくかんで食べると脳の働きが活発になる。 5. 学校栄養職員から豆の持っているパワーを聞く。 ・小さな粒の中には栄養がたっぷりつまっていて、血や筋肉、骨や歯を作るもとになり、体を大きくしてくれる。 ・豆をよくかんで食べることで、唾液がたくさん出る。唾液は歯の食べカスを取ってくれたり、ばい菌をやっつけてくれたりするので、むし菌の予防にもなる。 また、よくかんで食べると、あごの筋肉が強くなる。 また、脳の働きもよくなる。 ・食物せんいがおなかの調子を整えてくれることで、うんこが出やすくなり、おなかスッキリとなる。 6. 本日の給食にうずら豆の甘煮を取り入れた思いや豆を調理するときの苦労を学校栄養職員から聞く。 7. 豆には他にもいろいろな種類があり、中でも食べられる機会の少ない豆の一つとして、とら豆を紹介し、よくかむことを意識しながら、とら豆を試食する。 とら豆を食べた後、学校栄養職員の話を思い出しながら自分なりに、豆のパワーについて考えてみる。 ・あまり食べたことのない豆だけど、よくかんで食べたらいかった。 ・体を大きくしたいので、がんばって食べることができたよ。 ・おいしかったから、もっといろいろな豆が食べたい。	・先生や家の人に言われたりすることを思い出させる。 ・児童の反応を観察し、よく話を聞き理解しているか確かめながら、個別に支援する。 ・かむことを実践することで唾液が出て豆がドロドロになり、おいしく感じたり、あごがよく動いたりすることを実際に体感させる。 ・食べられない子には、無理強いせぬよう配慮する。 ・いつも残さず食べる子や努力する子は病気にかかりにくく、体が大きくなると位置付けることで、学級全体の目指す姿をはっきりさせ、意欲化を図る。	・豆を食べることと体の関係をわかりやすく示す手立てとして、実物の発芽した大豆、まめたろう(給食だよりに登場する豆キャラクター)人形や絵カードを使って示す。 ・豆料理を給食に取り入れ作っているときの気持ちを話し、給食に込められた願いを感じ取れるようにする。 ・家庭においても豆が使われにくいといった実態(保護者対象に実施した豆アンケート結果より)をふまえて、あまり食べたことのない豆(とら豆)を食べることで、意外なおいしさを発見し進んで食べようとする意欲を持たせる。
終末	8. 豆カードに、感想やわかったこと、これからのめあてを書く。 ◎願う具体的な児童の姿 ・豆をよくかんで食べるようにしたい。 ・豆には体を元気にするパワーがたくさん入っている。これからは残さずに食べたい。 ・豆は苦手だけど家でも作ってもらって進んで食べられるようにしたい。	・学校栄養職員の話や、実際に豆を食べて感じたり考えたことを通して自分の食生活を振り返り、自分のめあてを決めることができるように支援する。また、家庭や学校で豆料理を進んで食べようとする意欲化を図る。	・個の実態に応じて、励ましの声をかけながら、支援する。



りして喜んでいました。これから始まる学習に興味を持たせるのに大いに役立ちました。

授業のなかでは、楽しく学べるように、豆のキャラクター「まめたろう」を使って、豆が健康や成長に果たす役割を考えさせました。授業の終わりには、授業で学んだことや、今後頑張りたいことをワークシート(図6)に記入させました。「今まで豆はあまり好きではなかったけれど、豆のパワーのひみつがわか

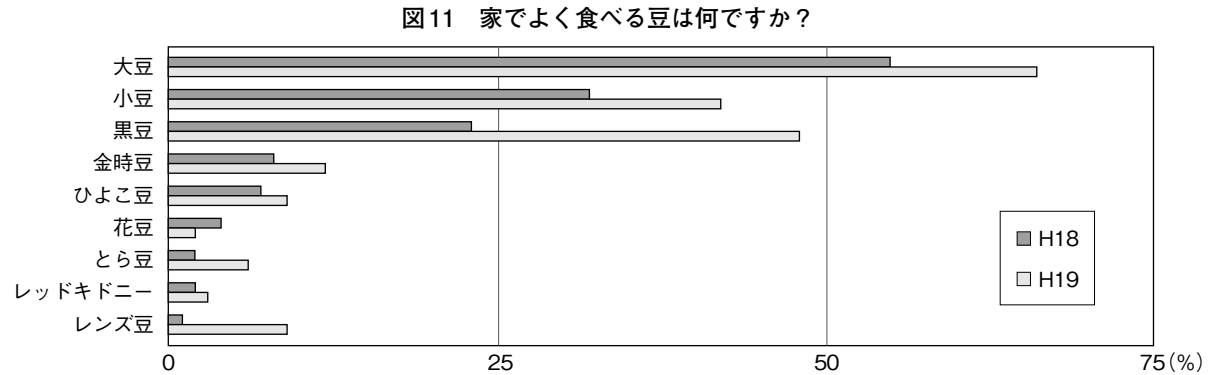
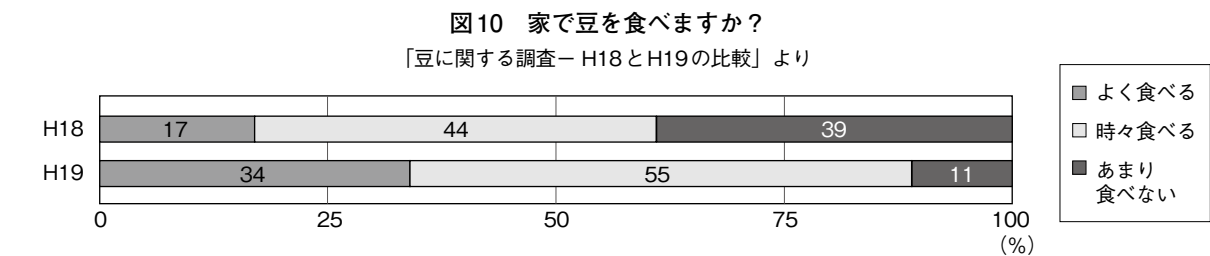
ったから、残さず食べるようにしたい。」「豆パワーのひみつがわかったから、家でも豆料理を作ってもらって食べたい。」など、豆や健康づくりに対する子どもたちの意識を高めることができました。

家庭への啓発活動としては、家庭でも豆を日常的に食べる習慣をつくってもらおうと、授業参観日を活用して「豆パワーのひみつを知ろう」の公開授業を行いました。また、平成18年度

と同様に、豆に関する実践調査を行い、大垣市全体として統一した働きかけができるように、保護者向けに豆に関するリーフレット(図12)を作成し、PTA主催の行事などで配布しました。

平成19年度の取り組みで見えてきたこと

平成19年度は、児童生徒の嗜好、管理部と指導部との連携、豆の市場調査、調理作業などを



勘案した上で、多種多様な豆を取り入れた給食メニューが実現しました。家庭に対しても、一方的な情報提供にならないように意識し、授業参観やレシピ集などの配布を通して、家庭とも連携することができ、豆を食べる食習慣を築く上で効果的でした。また、乾燥豆だけでなく、業者に委託して水煮を使った豆料理も積極的に給食に取り入れたことで、調理時間の短縮にもつながり、その結果、料理のレパートリーも増え、豆の充足率でみると、平成17年度28.1%が平成19年度には31.7%となり、数値の上からもその成果を見ることができました。児童生徒からは「食べやすい豆料理が増えた。」「知っている豆や食べられる豆が多くなった。」という声が上がリ、豆の入っている料理を頑張って食べようとする児童生徒が増えました。

保護者対象に実施したアンケートでは、「専門性を生かした指導により毎日の給食が栄養

面、健康面の上で考慮されていることを理解するよい機会になった。」「苦手な豆料理でも家庭でも食べさせたい。」という意欲的な意見も見られました。豆料理を計画的に取り入れ、きめ細かな指導を行うことで、児童・生徒だけでなく、保護者の意識にも変化が見られるようになりました(図7～11)。

これらの成果を引き継ぎながら迎えた平成20年度は、以下の3つの課題を取り上げて取り

組んでいます。①児童生徒自ら進んで積極的に豆料理を食べることができるよう調理法や味付けを工夫した豆料理を開発する。②豆の指導目標をもとに、給食時間、教科や学級活動での指導を充実させる。③保護者を対象にした豆に関する情報提供を引き続き行う。豆をテーマに課題研究に取り組む最後の年度、ますます成果が上がることを期待したいところです。

図12 保護者向けの啓発用リーフレット



2 様々なアプローチからの豆料理の提案を通じて —神奈川県川崎市での取り組み—

神奈川県川崎市では、小学校115校・養護学校2校・ろう学校1校の合計118校で学校給食を実施しています。同市では学校の規模や立地条件等により学校間の格差が生じないように、全市が統一献立となっていますが、栄養教諭・学校栄養職員さんたちは、この間、新献立として豆を使ったメニューの導入に力を入れてきています。川崎市立田島小学校の学校栄養職員・兵藤恵子さんから川崎市での豆料理導入のための工夫をお聞きました。

皆で調理し、試食しあって検討する新献立

川崎市では、学校給食の新献

立は、68人の栄養教諭・学校栄養職員さんたちが協力・連携しあって作成しています。共通の給食メニューを作成し、それに基づいて毎日の給食がそれぞれの学校の給食室で調理されます。こうした給食メニューについては、隔月ごとに反省会が行われ、翌年の献立を考える際に参考にされます。

毎年、市制記念日（7月1日）の1日を使って、「新献立研究会」が開催されています。市内に7つある地区ごとに、いくつかの新しいメニューが提案され、実際に調理して皆で試食をします(写真1、2)。その結果、味・調理過程・衛生管理などの視点から、給食に適していると

して選ばれた献立が翌年の学校給食に取り入れられることになります。このようにして、毎年、表1のように10～15品の新しいメニューが学校給食に登場しています。実際に給食で実施した後は、また全員で反省し、次の参考にしています。

豆を使ったメニュー提案の3つのポイント

川崎市では、平成15年から、食中毒や遺伝子組み換えなどの問題を背景に、食の安全・安心を考え、豆の加工食品は使わずに、できるだけ国産の乾燥豆をそのまま使っていこうという方針が立てられました。五目豆、ビーンズサンドなど従来あったメニューに加えて、平成15年度からは、とり肉と大豆のピリ辛あえや、大豆入りドライカレーなど、大豆を積極的に使った

ものが給食献立のメニューに加わりました。最初は残量が多かったものも、次第に食べなれて、結果としては残量が次第に減っていきました。

平成18年度には、子どもたちにより多くの豆に慣れ親しんでもらおうと、大豆だけでなく、取り上げる豆の種類を拡大し、白いんげん豆をはじめ様々な豆を使用することにし、まずは手始めに白いんげん豆のクリームシチューなどを給食メニューに登場させました。

豆の献立を考える際には、アプローチとして次のようなことを考えました。一つ目は、すでに給食メニューとして登場している人気ある献立に、豆を加えることです。「ビーンズカレー」などがそれにあたります。

二つ目には、子どもたちの好きな肉と豆を組み合わせることです。少しでも子どもたちに抵抗なく食べてもらえるようにと考えて取り入れています。なかでも、「マグロと大豆のみそからめ」や「とり肉と大豆のピリ辛あえ」などはとても人気があります。

三つ目には、豆を導入する際に心がけていることとして、子どもたちに豆のよさを知ってもらいたいため、単純に豆をすりつぶして形が見えないようにすることは避けていることです。兵藤さんたちは、あえて献立名に豆の名前を出して豆を意識して食べてもらえるように、豆のよさを伝える資料も添付しています。

平成19年度に入り、新献立としては15点のメニューが考

案されました。その中には豆を使用した新たなメニューとして、7月に「白いんげん豆入りのミネストローネ」が、10月に「むきえだ豆入り野菜ソテー」があります。

夢は地域に根ざした豆料理

川崎市は南部の臨海工業地帯から北部の比較的農地が残る丘陵地帯まで、多摩川沿いに長く広がっています。宮前区や麻生区のような北部の地域では、地場産の野菜や果物などを生かした給食メニューを立てることはできますが、南部の川崎区などでは、農地もなく、地場産のメニューといっても挙げられるものはありませんでした。そこで、知恵を絞って思いついたのが、歴史をひも解くことでした。川崎区のある地域は、東海道が通っており、江戸時代には東海道の宿場町として栄えたところ

で、旅人が日本橋を出発して、荒波で有名だった多摩川を渡ると一息つけるのが川崎宿でした。その宿の一つであった「万年屋」の名物に豆を使った「奈良茶飯」(図1)というのがありました。それは300年前の道中食の一つで、当時は多

摩川でとれたシジミの味噌汁もセットになっていたそうです。もともと奈良茶飯は、奈良の東大寺や興福寺などで、節分のときの豆を使ってつくられた茶飯で、とてもバランスのとれた栄養食でした。どのように、川崎に伝わったかは不明ですが、「東海道中膝栗毛」には弥次さん、喜多さんが川崎宿に立ち寄った折に、奈良茶飯を食べたという記述があり、その名が全国的に広まったそうです。こうした地域の歴史を知ってもらいながら、子どもたちに栄養に富んだ「奈良茶飯」を食べてもらい、川崎地区にも愛着を持ってもらおうと、栄養士さんたちはその再現に向けて動き出しています。地域に根ざした給食のあり方として、とてもユニークな事例で、今後の展開が期待されるところです。

表1 平成19年度 新献立一覧

5月	ハンバーグの野菜あんかけ
6月	発芽玄米ごはん キーマカレー 豚肉とこんにゃくの煮物
7月	ミネストローネ（白いんげん豆入り）
9月	トマトと卵のスープ きのこのスパゲッティ
10月	野菜ソテー（むきえだ豆）
12月	のっぺい汁
1月	れんこんのきんぴら なめこのみそ汁 すき焼き煮
2月	ししゃものカレーマリネ ほたてクリームライス
3月	ホイコーロー丼



写真1 新メニュー研究会で新しいメニュー候補の調理を行う。



写真2 新メニュー候補の料理が並ぶ。



図1 奈良茶飯のつくり方（藤井宗哲原図・『現代農業1997年1月号』から）

豆のおいしさや栄養を効果的に伝えるための工夫

学校給食の豆料理を素材に、豆のおいしさや栄養について、子どもたちに効果的に伝えていくための工夫を行っている具体的な実践事例を紹介します。

1

文化祭で食育展を開催して

—新潟県新潟市立大淵小学校の取り組み—

新潟市立大淵小学校（阿部信也校長、全校児童 172 人）では、平成 17 年度から食育推進に力を入れています。平成 18 年度には新たな取り組みとして、10 月下旬の土曜日に地域の方々に招いて開催する文化祭当日に、豆をテーマにした食育展を行いました。豆は子どもたちが苦手であったり、家庭では調理に時間がかかってしまったりして、なかなか取り入れられない食材。しかし、豆には、子どもたちの成長や健康に不可欠な栄養成分がたっぷり含まれています。同校の学校栄養職員の室本京子さんは、子どもたちに豆に親しみをもってもらいたいとの思いから、地元のお年寄りの方々にも協力してもらいながら、食育展の取り組みを通じて、豆の栄養や豆を大切にしてきた地元の食文化などを伝えました。参加した子どもたちからは、いろいろな豆に出会い、豆の偉大なパワーや地元の食文化につ

いて学んだことについて、大きな反応がありました。

会場は空き教室を利用した「ランチランド」

会場はふだん子どもたちが給食を食べながら食の指導を受ける「ランチランド」と呼ばれるランチルーム。空き教室を活用しているので、普通の教室と同じ広さです。食育展は、そこを使って図 1 のようなレイアウトで行いました。

健康づくりに果たす給食の役割について、子どもたちだけでなく、保護者や地域の人たちに知ってもらう目的もあるため、教室の一角には「給食ができるまで」として、給食室での調理作業の流れを撮影した写真の展示（写真 1）や「給食だより」の展示、給食レシピの配布なども行いました。しかし、全体からすると、これらの展示は全体の 3 分の 1 あまりで、展示の半分以上を占めたのは豆。豆以外

には砂糖などの食材についてミニ展示を行いました。

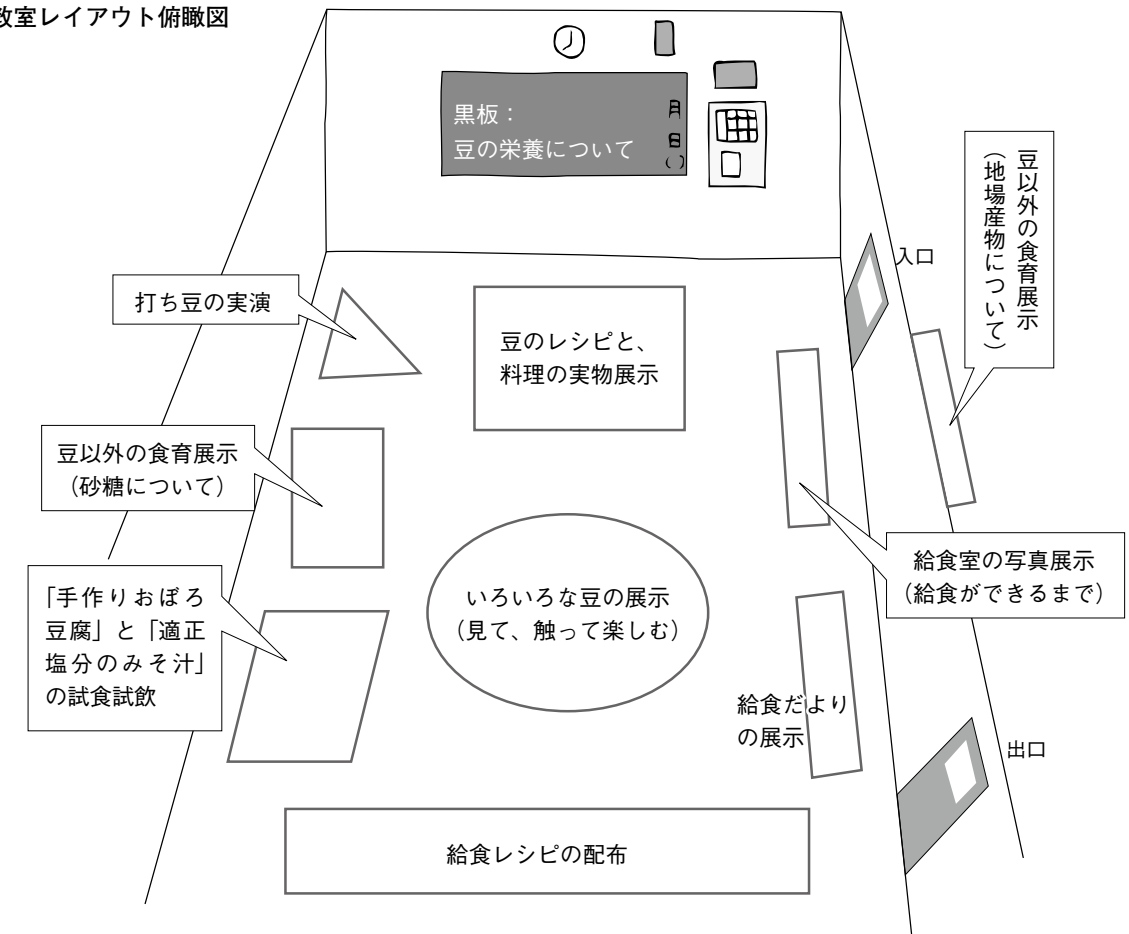
見て触って！

いろいろな豆の展示が大好評

まず教室前方の入り口を入ると、黒板には「豆の栄養について」というタイトルで、豆のさまざまなパワーについて解説。その前には、これまで学校給食で出した豆を使ったレシピを料理の実物とともに並べました（写真 2）。この豆を使ったレシピが大好評で、多くの保護者や地元の方に豆のレシピを配布することができました。学校給食を日ごろから支えていただいている保護者や地域の人たちに対して、その成果をレシピとしてお返しすることができて、学校給食が地域に果たすことのできる役割を実感することができました。

また、給食によく出てくる豆はもちろん、世界のいろいろな豆の見本を集めて、教室の中央に配し、実際に手にとって触ったりして見ることもできるように工夫しました（写真 3）。この実際に調理する前の乾燥豆の

図 1 食育展
教室レイアウト俯瞰図



教室を入口から出口まで、導線を考えながら、展示や実演、試食、資料配布コーナーを上手に配している。



写真 1 給食ができるまでの手順を写真で展示。「調理員さんたちに感謝して残さず食べたい。」との反応が聞かれた。



写真 3 10種類の豆を説明文つきで並べた。自由に触れるようにしたところ大好評。



写真 2 ふだん給食に出しているレシピの中から、家庭でも手軽にできるものを中心に展示。



写真4 石臼の上で木槌を使ってつくる打ち豆づくりは大好評。

写真5 打ち豆は日本海側に多く、新潟では煮つけや味噌汁などの料理に使われる。

実物に触ってみる試みは、思いのほか面白味があった様子でした。それぞれの豆の横には、小学生向け学習読本「おまめのはなし」((財)日本豆類基金協会発行)の「豆のいろいろ大集合!!」のページの解説を参考にした説明文も添えて、豆の特徴をわかりやすく紹介しました。子どもたちからは、「いろんないろやかたちのおまめがあったから、いっぱいさわったよ。」(1年女子)、「いろいろな種類のまめがしょうかいされていて、すごいなあと思いました。」(4年男子)など、豆の種類の多さや色や形の多彩さに驚く声が聞かれました。

お年寄りの技を学ぶ
体験コーナーを設置

豆の展示コーナーとともに、子どもたちに人気の高かったのが、打ち豆づくりの実演・体験コーナー（写真4）。このコーナーでは、大淵の地元のお年寄

にちがいました。』（3年女子）
 など、特に低学年の子どもたち
 を中心に、多くの子どもたちが
 大変興味を持ったようでした。
 このように食べ物をつくる過程
 を体験することで、子どもたち
 の食べ物への関心が高まること
 をまさに証明するようなコーナ
 ーとなりました。

日ごろ裏方の調理員さんも 表舞台で活躍

このほかに、豆の展示にちなんで、来場者に大豆の加工品である手づくりの豆腐と味噌汁を味わってもらうコーナーも設けました。このコーナーの運営は、日ごろから給食室で調理を行っている調理員さんたち（写真6）。日ごろ裏方に回って給食づくりに活躍する調理員さんも、当日ばかりは表舞台で子どもたちや地域の人たちとふれあい、貴重な体験となったようです。

豆腐は、家庭でも手軽につくれる方法の紹介ということで、豆乳と電子レンジで簡単にできる「おぼろ豆腐」をその場でつくって試食してもらいました。また、味噌汁は、塩分取りすぎへの啓発として、「塩分濃度0.8%の味噌汁」を味わってもらいました。反応は、「味が薄い。」「おいしい。」などと様々でしたが、ふだんの食習慣について意識してもらおう意味で、よいきっかけになったようです。

豆に関心を持ち、食の大切さに
気づいた子どもたち

食育展が終わった後に校内でアンケートを実施したところ、「ただ食べるだけでなく、栄養

のバランスを考えて食事をする
ことが大切。」「給食で、魚や肉
が少なく大豆、野菜が多いのは
体のことを考えて栄養士さんや
調理師さんがつくってくれてい
るからなんだ。」など、栄養バ
ランスに気をつけ、食べ物を残
さずに食べていきたいという決
意が子どもたちに芽生えていま
した。また、「健康によい食べ
物がたくさん出ている、その中
でも豆の種類が多さにびっくり。」「と豆に対する認識が広が
ったと同時に、「嫌いなのが

多いけれど、少しずつ食べられるようになって健康な生活を目指したい！」など、今回の展示会を通して豆や自らの食生活に対する子どもたちの意識の変化をみることができました。

新潟市立大淵小学校

〒950-0105 新潟市江南区大湫1760-1 Tel 025-276-2631



写真6 手づくり豆腐とみそ汁の試食試飲コーナー。調理員さんが担当した。

配布物や校内放送を使って

—長崎県壱岐市郷ノ浦学校給食センターの取り組み—

壱岐市郷ノ浦学校給食センターでは、栄養教諭の山本洋子さんが作成する給食献立の「もり

つけひょう」(表1)を、2週間ごとにを家庭にむけて配っています。これはカレンダー形式

で、毎日の給食献立を取り上げたB4判の資料で、毎日の献立盛り付けを簡単なイラストで表わしています。普通は献立表と言うと、月単位で献立を文字で並べるところが多いなかで、この形式はとてもユニークです。

2007・2月19日～28日		もりつけひょう		香岐市郷ノ浦学校給食センター	
月	火	水	木	金	
19  ナムル フルコギ  ほんかん  わかめ スープ	20  中華サラダ  コッパン  りんご  車うどん	21  ライチゼリー  イカマリネ  カレー	22  キバビ  ハンバーグ  食テチャップ  コーンポタージュ	23  釜あめのお金平  ロートキャベツ  どてやき丼  丼の具	
フルコギ フルコギは韓国語で「火の肉」といいます。肉のにおいしさを引き立てて味わう調理法による料理です。 醤油をベースにした甘辛のタレにつけ込んだ肉を鍋で焼いて食べます。白米のすきやきの類です。	サラダ サラダというのは、ラテン語で「Sal（サ、塩）からきた語で古くから肉の付け合せとして新鮮な野菜類を塩であえて食べたのが始まりといわれています。現在では野菜を主にして、肉や果物などを巻、酢、油やいろいろなソースで食べる料理です。	ライチ つるんとした食感と花のような香りのするライチ。中国原産の果物です。 病気に効する抵抗力や骨をつくるのに役立つ成分が含まれています。1個は20gほどで、食べるとは1個15gほどの果汁の入ったゼリーです。	みず（水）について 水は体をつくるもとになつたり、土手調のものになつたりするわけではなく、大切な栄養素の一つです。水は体のすみずみまで栄養を運んだり、体のなかでいらなくなつたものを、おしこや汗として体の外へ出したとき、体温の調節もするんです。体の半分は水でできています。	どてやき丼とは どてやき（土手調）からなすけられたものです。土手調は、鍋のまわりにみそをぬりつけ、煮汁に味噌を煮かしながら食べるのが特徴です。けいこ、やさい、あつあつを一緒に、どてやきはんにかけて食べるのがどてやき丼です。	
26  挽肉納豆  手巻きごはん  みそしる	27  うずらの卵  バイクパン  ビーフシチュー	28  香ばしい  たら  甘ずきあんかけ  かきたま汁	 豆は、健康食品 クイズ 「頭がよくなり、体が喜び、心が豊かになり、元気に山に登れる」 食べものは何でしょう？ 漢字は略字で古代人の心のアニメーションです 「頭、喜、豊、登」 西文字すべてに豆がはいっています 豆は頭が良くなるレシテンのたんぱく質、骨や歯にいいカルシウムなど含む食物せんいも豊富で便秘防止などすばらしい食品です。		
挽肉納豆 いきき納豆ひきわりと牛肉ミンチにねぎ、しょうがの薬味を加えて、さつ、しょうがのみりん、うすくちしようにゆで調味して煮込んで納豆です。	うずらのたまご 卵の形は、鶏の卵より小さいですが、栄養は負けないくらいあります。たまごには血や肉をつくるもとになるたんぱく質がたっぷり含まれています。わたしらに体に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養をふくんでいる食品なので完全食品といわれています。	たらさん食べること 「たらさん食べること」は「たらさん食べること」と関係がある。たらはいいし、ほうはいい、と関係がある。たらはいいし、ほうはいい、と関係がある。たらはいいし、ほうはいい、と関係がある。			

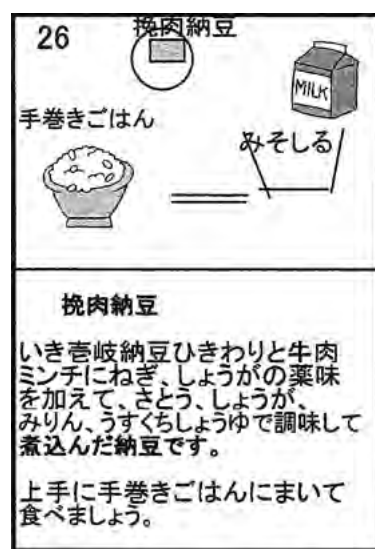
表1 「もりつけひょう」の例。空欄で豆の話題をクイズ形式で取り上げた。

手前の左に主食のごはんやパン、右に汁物があり、その上に主菜と副菜が盛り付けられたお皿が並び、脇には牛乳や果物などが付きます。このイラストは正しい食器の並べ方を意識させるだけでなく、日本型食生活の基本となる組み合わせがわかる中身となっているのです。さらに、その日の献立にまつわる食

の一口メモやクイズなどが必ず
献立のイラストの下に書き添え
てあります。これによって、子
どもたちも親たちも毎日の献立
の栄養や食文化にまつわる情報
を学ぶことができます。

この一口メモは、学校によっては給食時間の校内放送で必ず読まれ、子どもたちにも大変好評です。図1は、「もりつけひ

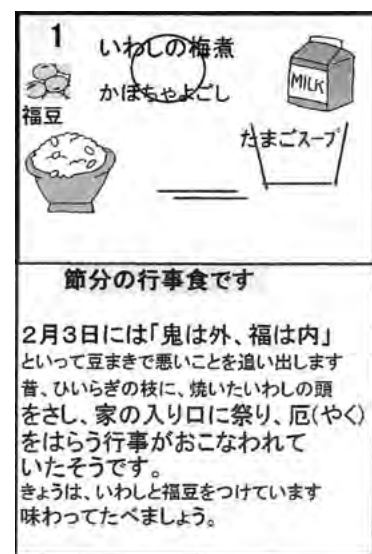
図1 「もりつけひょう」に掲載した一口メモの例



2007年2月26日（金）
「挽肉納豆」
挽肉納豆について解説。



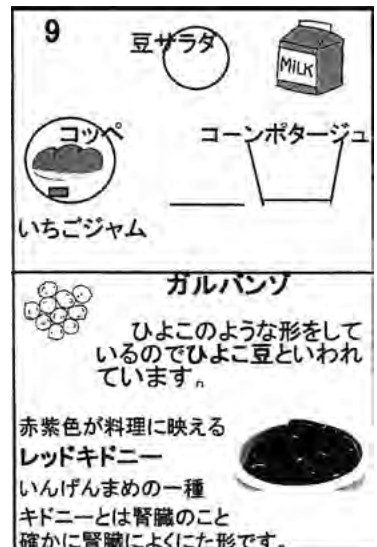
2008年2月14日（木）
「まごはやさしい食のすすめ」
豆も含めて毎日食べたい食材について解説。



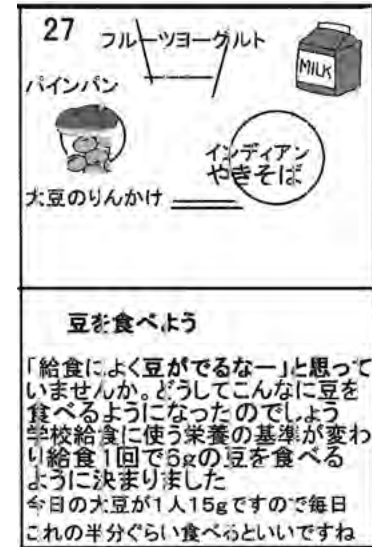
2008年2月1日（金）
「節分の行事食です」
節分の豆まきについて解説。



2007年11月2日（金）
「納豆」
地場産の納豆について解説。



2007年10月9日（火）
「ガルバンゾ」
この日は豆サラダに入っている豆の
種類について解説。



2007年9月27日（木）
「豆を食べよう」
毎日食べたい豆の摂取量について解
説。

人形劇を使って

—香川県坂出市立川津小学校の取り組み—

人形劇『豆のパワー』

香川県坂出市立川津小学校
(中山智視校長、児童数 286 人)
では、同校栄養教諭の山本克枝
さんの指導の下で、給食委員会
の子どもたちが中心となって、
人形劇を通じて全校児童にむけ
て次のような二つのメッセージ
を伝えました。

ひとつは、給食によく出されるようになった豆料理を残さず食べること。もうひとつは、食器を丁寧に扱うということでした。ともすれば、説教になりが

ちな指導を、人形が演じるストーリーに仕立てることで、楽しく伝えることができ、子どもたち同士の話題にもなります。

ストーリーは全体の構成を栄養教諭の山本さんが考え、具体的なせりふは給食委員会の子どもたちも加わって考えました。肝心の人形は、誰でも入手しやすく、しかも子どもたちになじみの深いものということで、手元にあった人気アニメキャラクターのパペットにすることに決まりました。人形劇の登場人物

は4人。それ以外に8種類の豆が登場します。解説のおじさん役は、栄養教諭が担当し、ほかには子どもたちがそれぞれ役を分担しました。みな役になりきりながら、人形劇の上演は行われました。

上演の様子はビデオに収め、テレビ朝礼で全校に委員会として発表しました。以下はその人形劇の内容です。

～ ストーリー ～

登場人物（仮名にしています）

Aちゃん (A)
Bちゃん (B)
Cちゃん (C)
おじさん (お)



人形劇のビデオから、豆を使った給食メニュー

(A) おなかすいたな～。

(B) もう、給食の時間よ。

(みんな) わぁ～い！いただきます。

(A) また、豆が入っている。

(C) 豆なんか食べなくていいよ。残しちゃえ。

(※心の中で思っている風に)「Aちゃんに豆をたべさせないぞ、これ以上、強くなられたらこまるものウヒヒヒ」

(B) 食べないと力がでないわよ。

(A) 嫌いだから食べないよ。無理して食べないの。

(B) 少しずつ食べていると食べられるようになるのよ。

(C) Aちゃん、残したらいいよ。少しずつなんて食べなくていいよ。もっと残してもいいよ。ぼくは嫌いなものでも、自分のために食べるけどね。食べ終わったぞ！ さあ、かたづけよう、食器なんてポイッだ!!

(A) Cちゃん、給食の片付けはきちんとしないとけないよ。最近、給食の食器にひびが入っているんだって。ほらみて。それに食器に食べ残しがある。食べ残しがついていると洗うのがたいへんなんだよ。Cちゃん、気をつけてね。

(C) 今日はAちゃんより強いぞ、パンチパンチ!!!

(A) あれ~どうしたのかな? 力が出ないぞ。

(B) あたりまえよ。今日、お豆を残したでしょ。お豆のパワーを知らないからよ。ねえおじさん。

(お) そうだよ、Aちゃん。最近、給食に豆が多いじゃろ。それは豆のパワーをもらうためなんだよ。

(C) 豆のパワー?

(お) 豆にはね、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、それから食物繊維が入っていて、栄養たっぷりなんだ。だから畑の肉って呼ばれているんだよ。日本人は昔から豆をたくさん食べていたんじゃないよ。ほら、あんこ、煮豆、赤飯、醤油豆、豆腐、油あげ、納豆、ぜんざい。でもね、最近、豆を食べる人が少なくなっているんだよ。だから、給食で豆を紹介してしっかり食べてもらいたいんだ。ところで、豆を食べているのは、日本人だけじゃないんだよ。世界中の人が豆からパワーをもらっているんだよ。それでは、お豆さんに、自己紹介してもらおう。

あずき 豆っていったら私でしょ。あんこは私よ。おめでたいときの赤飯にもなるのよ。

そらまめ パワーで有名なのは僕。しょうゆまめ、フライピーズ、煮豆、炒り豆、アンコにもなるよ。そうそう、中華料理の豆板醤も僕が変身しているよ。

大豆 変身の数なら、僕が一番だよ。まず食用油、煮豆、豆腐、納豆、油あげ、凍り豆腐、味噌、醤油、そうそう枝豆も若いときのぼくだよ。

いんげん豆 僕は仲間がいっぱいいるよ。紹介するね。

金時豆 私は赤紫色です。煮豆や甘納豆になります。白色もあります。チリコンカーンにも入っているのよ。

うずら豆 私はうずらの卵に似たクリーム色で、赤紫色の斑点があるよ。やっぱり煮豆や甘納豆になります。外国ではスープに入れるよ。

とら豆 白地に薄茶色の斑点が虎の模様に似ているんだよ。煮豆になるよ。

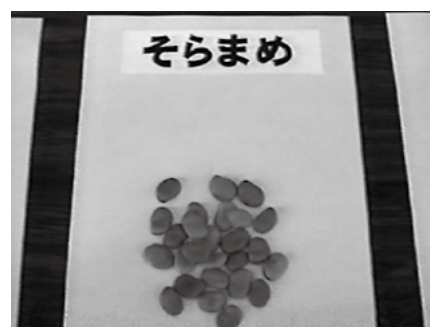
大福豆 白くて大きいよ。いんげん豆の中では高級なんだ。甘納豆、煮豆、和菓子になるよ。給食にはスープに入っている白い豆だよ。

(お) 豆さんたち、ありがとう。たくさんの種類の豆があったね。給食に豆が入っていたら、思い出してしっかり食べてね。

(みんなで) 残さず食べるよ。きちんと食べて、あと片付けもきちんとするよ。

坂出市立川津小学校

〒762-0025 香川県坂出市川津町3093-1 Tel 0877-46-3884



人形劇のビデオから、「そらまめ」



人形劇のビデオから、「うずら豆」

豆のパペットをつくってみよう!

専門人形劇団「どんきい劇場」の中村信子さんは、地域や学校での人形劇上演とともに、ウレタンを使ったパペットづくり教室を全国各地で開催しています。栄養教諭や学校栄養職員の方々に向けても、2年前から学校給食用牛乳供給事業で、牛のパペットづくり教室を展開。パペットづくりとそれを用いた演じ方の講習を行っています。

こうした活動を行うなかで、豆について普及啓発を図るためのキャラクター人形をつくって欲しいとの相談が持ち込まれ、今回の豆のパペット（試作品）ができあがりました。子どもたちの気持ちをガッチリとつかむことのできるパペットを食の指導に生かしてみたいかがでしょうか。

材料入手やつくり方に関するお問い合わせなどは以下まで。

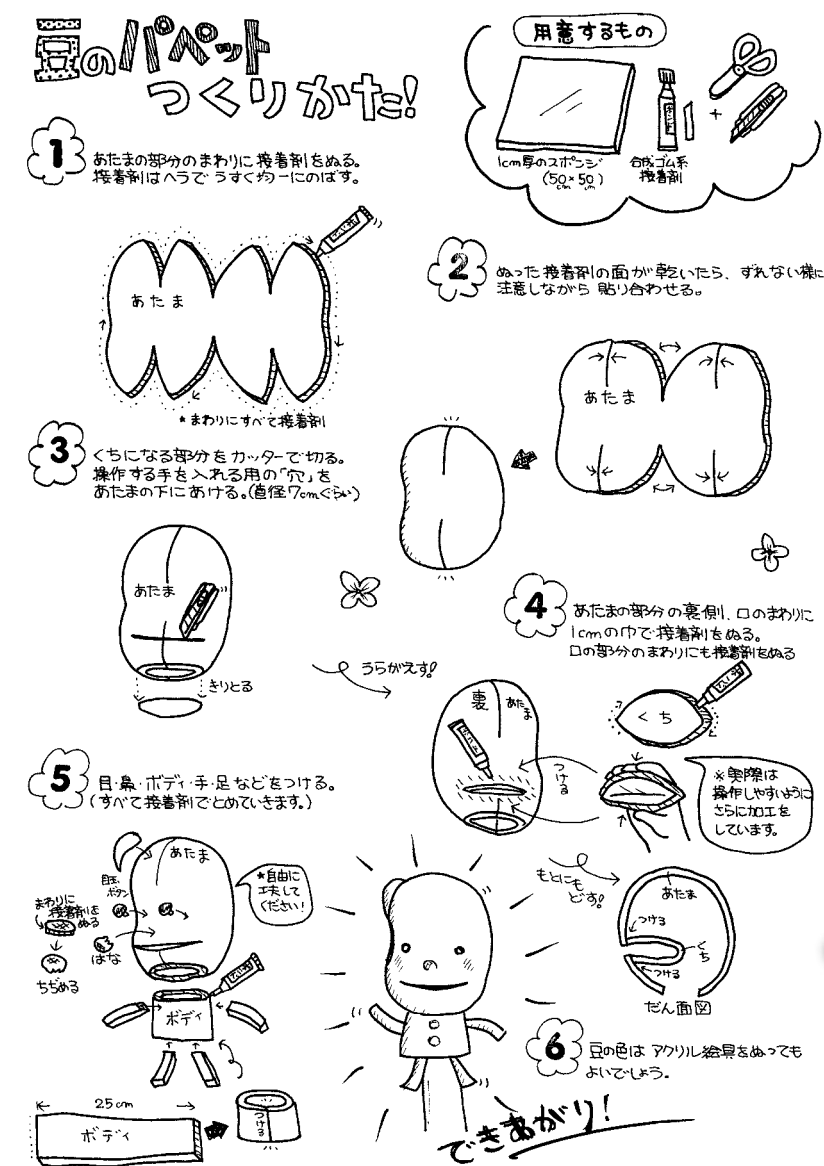
どんきい劇場（中村信子）

Tel.03-5982-3807（FAX兼用）

E-mail: donkey@knd.biglobe.ne.jp



パペットづくりのアドバイスを
中村さん
(福井県牛乳食育ワークショップから)



教科等との連携による食に関する指導の工夫

国語や総合的な学習の時間など、教科等と連携しながら栄養教諭・学校栄養職員が主体になってすすめる「食に関する指導」の実践を紹介します。

1

国語の授業との連携を通じて
―神奈川県川崎市立四谷小学校の取り組み―

神奈川県川崎市立四谷小学校（大野真司校長、児童数 520 人）では、食事を通して自らの健康管理ができ、生涯にわたる健康づくりにつなげることを目的

に、平成 18 年度から毎年「食に関する指導」の年間計画を作成し、各学年ごとに目標や取り組み内容を決めて、学校教育全体を通して食育に取り組んでい

ます（表 1）。今回紹介する第 3 学年の場合は、6 月の「朝食の大切さを知ろう」にはじまり、11 月には「豆となかよくなろう」、12 月には「食べ物の 3 つのはたらきを知ろう」という題材で、学校栄養職員と学級担任による学級活動の授業が行われました。特に、11 月の「豆と

なかよくなろう」のところでは、国語の授業とつなげながら、担任の大熊陽一先生と学校栄養職員の鈴木尚子さんが連携してチームティーチングを繰り返し行いました。読み書き、聞いて発表する力を育てる国語科の指導のねらいと、栄養の豊かな食べものを意欲的に食べ、健康の自己管理力を養うという食に関する指導のねらいとの本来目的が異なる 2 つの教科・領域を、学級担任と学校栄養職員が連携することによって、相乗効果として子どもたちの様々な力を高めていくチームティーチングの取り組みを紹介します。

小3 国語との連携から始める

第 3 学年の国語で光村図書発行の教科書を使っている場合に



写真1 大豆・イネの研究者・国分牧衛さんによるこの文章は、子どもたちにわかりやすく大豆について解説している（光村図書『国語三 下 あおぞら』から）。

は、ちょうど大豆が収穫できる秋ごろに「すがたをかえる大豆」（国分牧衛執筆）という単元が出てきます（写真 1）。この単元では、子どもたちに身近な食

品である大豆とその加工品を取り上げて書かれた説明文を読み取り、大豆の食べ方を分類し、理解することがねらいになります。大豆の加工食品は、見ただ（37 頁へ）

表1 食に関する指導の年間指導計画（平成20年度3年生部分のみ抜粋）

ねらい			食事を通して自らの健康管理ができ、生涯の健康につなげる				
月			4月	5月	6月	7月	9月
特別活動	給食目標		楽しく食事をしよう	食事のマナーを身につけよう	よくかんで食べよう 衛生に気をつけよう	夏の食生活について考えよう	食べ物の動きを知ろう
	ねらい		楽しい給食のための組織作りをする。	食事のマナーを身につける。	かたい食べ物はよくかんで食べることが体に大切なことがわかる。 給食時の衛生的なきまりを身につける。	暑い夏を元気に過ごすための食事のとりかたがわかる。	食べ物の動きを知り、好き嫌がなく、何でも食べる。
	給食指導	中学年	○給食当番の準備のしかたを覚える。 ○係の仕事に協力し、給食の準備をする。	○良い姿勢でじょうずな食べ方を身につける。 ○配膳の間、静かに待つことができる。	○かむことの大切さを知る。 ○正しい手洗いを身につける。	○食べ物の動きを知る。 ○牛乳の動きを知る。	○いろいろな食品と、それに含まれている栄養素の主な働きについて理解する。
	学級活動	3年			〈重・健・選〉 ●朝食の大切さを知ろう（米）		
教科等の関連	3年						【社会科】〈選・社〉 買い物を調べよう
献立のねらい			旬の食べ物	旬の食べ物	カルシウム強化	食欲増進	旬の食べ物
関連する献立			入学・進級の行事食	こどもの日の行事食	歯の衛生週間の行事食 カミカミ献立	七夕の行事食	
家庭・地域との連携			給食だより、学年・学級だより、保健だより、家庭学級、個別指導、食に関する講演会の実施、「かわさき健康21」等行事への参画				

（重） 食事の重要性 〈健〉 心身の健康 〈選〉 食品を選択する能力 〈感〉 感謝の心 〈社〉 社会性 〈文〉 食文化
平成 19 年度は第 3 学年の題材として「豆となかよくなろう」が途中から計画に入ったが、20 年度は昨年度の実践が成功したのを

受け、当初計画から入れている。

表2 第3学年2組 国語科学習指導案

次	時	学習活動	支援（○）と評価【 】
一		「すがたをかえる大豆」を読もう	
	1	・題名をもとに、大豆を使った食品について知っていることを発表する。 ・全文を読み、大豆を使った食品を確かめる。	○形式段落に番号をふり、9段落からできている文章であることを確認する。 ○体験したことと「すがたをかえる大豆」の学習をむすびつけるために、2年生の生活科で学習した枝豆について投げかける。 【関】 大豆をおいしく食べるくふうについて、関心をもって本文を読んでいる。
	2 ・ 3 ・ 4	・大豆の食べ方（おいしく食べるくふう）がいくつか予想する。 ・大豆がどのような食品に姿を変えたか、段落ごとに確認する。 ・おいしく食べるくふうと食品について説明してあることを、段落ごとにまとめる。 ・「大豆に手を加える時の言葉（いる・にる・ひく・すりつぶす・しぼりだす）」を「へんしんのこつ」として、ワークシートに書き出す。	○大豆を使った食品にサイドラインを引き、写真とあわせながら確かめる。 ○大豆をおいしく食べるくふうについて段落ごとにまとめやすくするために、ワークシートを用意する。 ○大豆の5つの変身が確認しやすいように、資料を配付する。 ○「くふう」という言葉に着目し、5つのくふうが9つの食品に姿を変えることをおさえる。 【読】 大豆を食べるくふうについて、段落ごとに、正しく読み取っている。
	5	・「終わり」の部分に書かれていることをまとめる。	○大豆のよさについて書くことを伝える。 【読】 文章の内容を正確に理解する。
	栄養職員による食に関する指導（学級活動：1時間） ・豆・豆製品となかよくならう ・大豆の変身 ・その他の変身上手な食材		
二		食べ物がかせになろう	
	6 ・ 7	・「食べ物がかせになろう」を読み、調べたことを文章にまとめるまでの流れをつかむ。 ・調べたい食べ物を決める。 ・食べ物の何について調べたのかを書き出し、調べることを決める。 ・本で調べたり、家庭で聞いてみたりしたことから、食べ物の変身の様子をワークシートに書く。	○食べてみた、育ててみた、料理したなど、知っているものの中から材料を選ぶように投げかける。 【関】 調べたい食べ物を決め、学習計画を立てている。 ○本で調べたことや家庭で聞いてきたことなどをワークシートに書き出し、文章に書く材料を集めるよう声をかける。 【関】 本を探して読んだり、家庭で聞いたりして調べている。

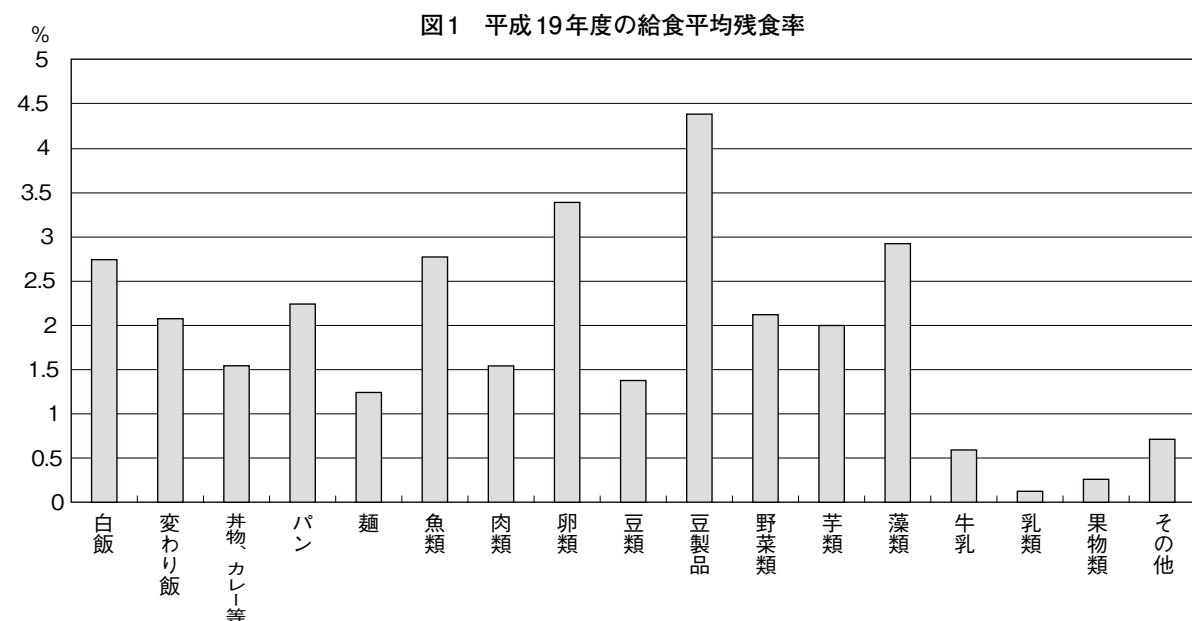
	8 ・ 9	・調べた事柄から、材料が様々な食品にすがたをかえる様子を選ぶ。 ・「材料」がどのようなすがたにかわったのか文章に書く。	○書くことははっきりとさせるために、自慢したい変身を選ばせる。 ○まとまりに分けてかきやすいように、ワークシートを用意する。 はじめ（材料の紹介） なか（変身のじまん） おわり（まとめ） 【書】 調べた事柄から材料がどのようなすがたにかわったのかを文章に書く。
	10	・文章に書いたものを紹介し、感想交流をする。	○感想交流をしてお互いのよさを認め合うために、小グループで紹介し合う場をつくる。 【話】 身近な食べ物について調べたことを、分かりやすく発表する。

表3 第3学年 学級活動指導案

	児童の活動	評価（☆）・支援（○）	資 料
導 入	1. アンケートの結果を知る。 ・料理名 ・好き嫌いなど	○結果を知らせるとともに、給食の豆料理の残量の傾向を知らせる。 ○豆の名前を板書する。	・アンケートの結果 ・豆の写真
展 開	2. 豆が給食でどのような料理に使われているか、また、給食はいろいろな豆を使った料理が出ていることを知る。	○給食でいろいろな豆を使った豆料理が出ていることを確認する。	・『大豆の変身』拡大図 ・大豆製品のカード ・大豆製品の現物
	3. 大豆の変身クイズをする。	○国語での既習を確認する。	
	4. 「大豆の栄養と働き」の話を聞き、実際にいろいろな豆にふれる。 体をつくる 大豆は畑の肉 おなかの中をきれいにする ・食物せんいが、おなかの中をきれいにし て、いうんちをつくる。 ・豆はよくかんで食べることで、体にいい ことがたくさんある。	○大豆以外の豆にも、同じような働きがあることについて知らせる。 ○2年生で皮むきをした、とうもろこしの変身を思い出し、大豆以外の他の食べ物も変身上手だということにもふれる。 ☆豆にいろいろな栄養があり、様々な働きがあることがわかる。 (集団の一員としての思考・判断)	・豆の栄養カード ・豆の現物
終 末	5. 本題材の学習を振り返り、ワークシートに記入し、発表する。	○豆・豆製品について関心を持ち、自分のめあてを持つことができる雰囲気作りをする。	・ワークシート

(35 頁から)

けでは大豆からできているとは思えないようなものも多く、子どもたちにとって意外性もあり興味をひくものであるといえます。また、「食べ物はかせになろう」に発展させる意味で、身近な食品のために親しみが持て、食べ物への関心を醸成するのによい食材です。大熊先生は表2のように、「『すがたをかえる大豆』を読もう～食べ物はかせになろう」という単元を合計10時間当てています。これだけの長い時間数を使って食べ物を題材にした取り組みができたのは、この教科書単元を上手に活かした例といえるでしょう。この単元の中では、大豆に手



前期は残食率が高かったが、年間平均では豆製品はまだ約4%と高いものの、豆類については約1%まで減ってきている。

を加えるときの言葉—いる、に、(粉に) ひく、すりつぶす、しぼりだすといった言葉がたくさん出てきます。これらの言葉を日常生活とつなげて実体的に理解することも、この単元のねらいの一つとなります。国語の授業の中では、子どもたちが昆虫や動物などに感情移入し、そのものになりきることが好きなことを踏まえ、大豆を擬人化したキャラクターとして設定、「ダイズマンの変身」として場面を読み取っていく工夫をしました。そうすることで、大豆が様々な食品に姿を変えていく過程を身近に理解することができました。

国語から食に関する指導に引き継ぐ

学校栄養職員による「食に関する指導」は、この単元の授業が終わった後に、学級活動の時間として1時間をとって行いました。言葉として理解した、様々な大豆への手の加え方や大豆製

品についてさらに理解を深めるとともに、栄養が豊かな様々な豆類や豆製品をもっと食べようとする意欲につなげていくことを考えて行いました。また、国語の側からは、大豆をきっかけに、変身上手な他の食べものにも関心を広げてもらい、「食べ物のかせになろう」で、自分が選んだ食べものについて調べ、書いてまとめ、それを発表していくという活動のモチベーションを上げるきっかけとなることも期待しました。

食に関する指導では、題材を「豆となかよくなろう」と設定しました。大豆だけでなく、いろいろな豆に親しんでもらうことを考え、表3のような指導案にそって行いました。こうした指導案を作成した背景としては、平成19年度前期に行った給食残量調査のなかで、豆類や豆製品の残量率がほかの食品に比べて飛びぬけて多かったことがあげられます(図1)。子どもたちのなかには、豆に苦手意

識を持ち、豆を使った献立の時には「豆だけを残す。」「盛りつける量をあらかじめ少なくする。」という傾向さえあったそうです。

導入はいろいろな豆を知ることから

授業に先立って、休み時間を利用して、自分の知っている豆料理や給食に出てくる豆料理に関する知識、その好き嫌いについてアンケートを取りました。

授業では、まずこのアンケートの結果や給食の豆料理の残量が多いことを知らせながら、どんな豆があるのかを名前を書き出しながら、様々な豆の写真を大きなカードにしたものを黒板に貼り出していきました(写真2)。黒板に並んでいく、色や模様、形や大きさも様々な豆に子どもたちの関心が次第に引きつけられていきます。紫花豆の写真では、子どもたちから「怖いよ～」との反応がありました。見慣れない紫色の模様が不気味



写真2 いろいろな豆を写真に撮り、ワードのファイルに貼りこんで作成したカードを使って、豆の種類や豆料理について解説する鈴木栄養士。

写真3 黒豆のカード「ミッキーマウス」が隠れている!? 右上の黒大豆が3粒つながっている部分が大きな耳と顔に見える。

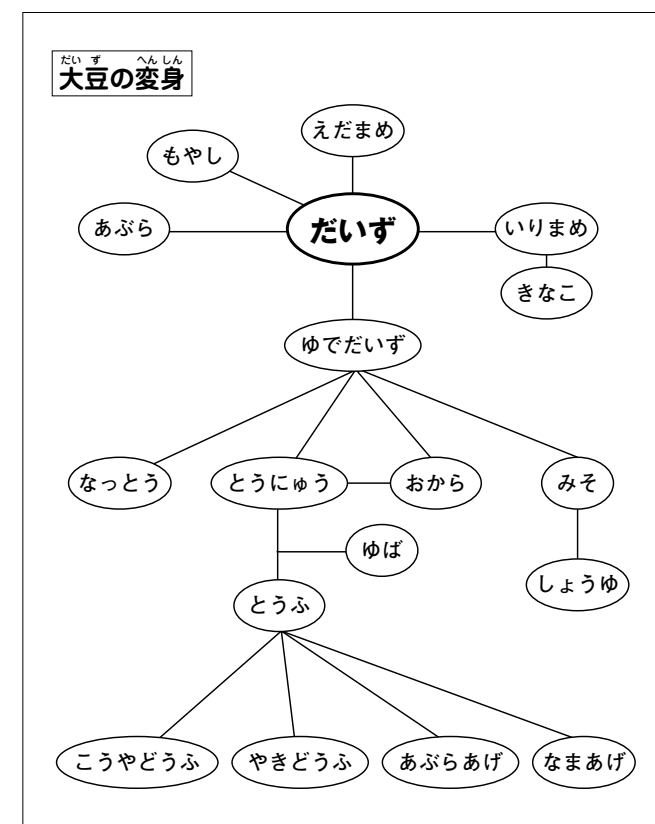


な感じを与えたようです。一方、大豆では普通の大豆と黒大豆を並べた図柄を見た子どもたちから、「隠れミッキーだ!」と思ひもよめ可愛らしい反応があり、教室は大きく盛り上がりました(写真3)。

国語で学んだことをクイズ形式で振り返る

こうして導入でしっかりと子どもたちの関心をつかんだところで、いよいよ本題です。このあと、こうした豆が給食でどのような料理に使われているのかを子どもたちにも聞きながら、解説していきました。この過程では、図2のような大豆の変身の図を使って、「大豆の変身クイズ」を実施。答えの部分写真4のように隠しておき、一つずつ子どもたちに答えてもらいました。国語の授業のなかで学んだばかりのため子どもたちの反応はよく、実際の製品の現物も用意しながら、様々な大豆製

図2 大豆の変身の図



大豆に手を加えるとこんなにいろいろな製品に変身する。



写真4 答えの部分に白紙を張って隠し、「大豆の変身クイズ」にして子どもたちに答えもらった。

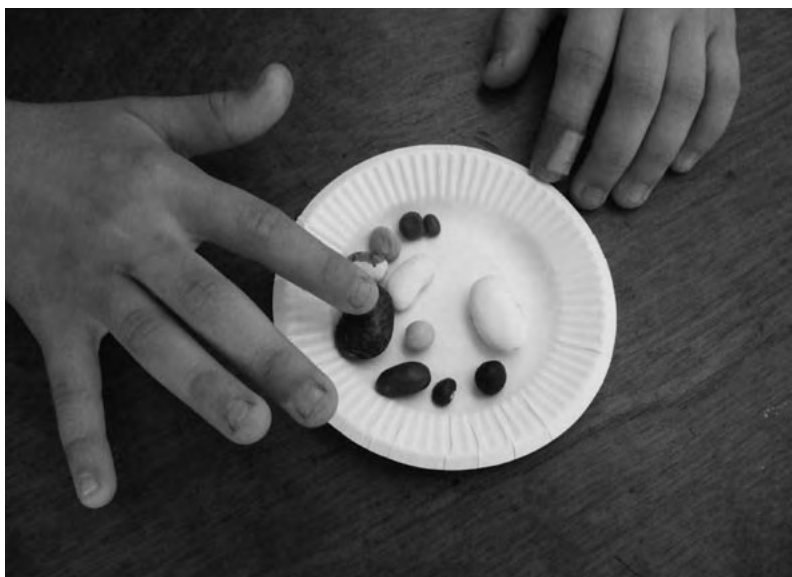


写真5 いろいろな豆の現物を配ると、その色や模様、形や大きさの多彩さに興味津々だった。

品についてもしっかりとおさがりができました。

新たに豆の栄養や働きに関する知識を学ぶ

こうして様々な豆や大豆製品などについて学んだあとは、豆の栄養と働きについての学習です。「体をつくる。」「おなかの中をきれいにする。」といった豆の栄養や働きについて、カードにしたものを黒板に張り出しながら、わかりやすく解説していきました。その際に、実物の乾燥豆を一人ひとり実際に触ってもらったり、くらべたりして

すすめました（写真5）。

最後に、図3のようなワークシートを使って学んだことを振り返ってもらい、感想を発表しました。そのなかには、「豆はたくさんの種類があって楽しい、マメマメレンジャーだ。」「豆を食べるといいうんちが出るから、もっともっと食べたい。」など、豆を今まで以上に身近なものとして受け取り、もっと食べようというような意欲も引き出されたことが見て取れました。

実際、そのあとに行われた国語の「食べ物のはかせになろう」の単元では、子どもたち自身が

食材を選んで、その食材のキャラクターをつくったり、その変身の過程を調べて文章にまとめて発表したりしましたが、食材として豆を選ぶ子どもたちも多くいたようです。

親しみやすい掲示物や献立表で幅広くアピール

今回、食の指導の授業を行った学校栄養職員の鈴木さんは、3年生の授業にとどまらず、全校に向けて、豆や豆製品に親しみ、もっと食べてもらうための働きかけを継続的に行っています。

まずは、給食室に近い廊下の掲示板には「まめ・まめ クイズ～この豆なあに？」と題して、豆の写真や現物も張り出しながら、彩りも豊かで楽しい大きな掲示物をつくって掲げています（写真6）。子どもたちからとても好評で、豆の現物を入れたビニールの袋は、その上から子どもたちが何度も何度も触るために、ぼろぼろになるくらいです。

そのほか、豆や豆製品が給食の献立にでる時には、毎日配布している献立の一口メモ「ぱくぱくおいしいはなし」（図4）で、豆の栄養の話を積極的に取り上げています。この「ぱくぱくおいしいはなし」は、毎回給食と一緒にクラスに配られるため、クラスによってはそれを読みあげることが日直の仕事となったり、係活動の一つになったり、食べものにまつわる話や給食のねらい、行事など毎日の給食から学んでほしいことが子どもたちに伝わるようになっていきます。そのことにより、学校栄養



写真6 「まめ・まめ クイズ」と題した掲示物。いろいろな豆の写真や現物を配した。レイアウトも工夫されていて、ついつい豆にも触りたくなってくる。

職員の存在自体も、子どもたちにとってとても身近な存在になっています。また、このような地道な活動が背景となり、クラスごとに、「残さず食べよう。」「食器を丁寧に扱おう。」「ハンカチを持とう。」など、児童自らが中心となって給食のチャレンジ目標も立てられるようになりました。

以上のように、豆という素材の面白さが鈴木さんを引きつけ、大きな広がりを持った「食に関する指導」の取り組みにつながっていきました。毎年引き継がれていく小学校第3学年国語科と食に関する指導との連携が最終的に全校の子どもたちが豆や豆製品に親しみ、食べることそのものに関心を向け、理解を深めていくきっかけとなっていく。こうした食の取り組みが、ぜひとも全国にも広がってほしいものです。

川崎市立四谷小学校
〒210-0827 神奈川県川崎市川崎区四谷下町4-1
tel 044-266-5883

図3 ワークシート

豆となかよくなろう 名前_____

😊 今日わかったことや、気がついたことを書きましょう。

😊 今日の感そうを書きましょう。

授業の最後に、このワークシートに書き込みながら学んだことを振り返った。

図4 「ぱくぱくおいしいはなし」

ぱくぱくおいしいはなし
じこうこんだて
3月 14日（水）

おせきはんとりにくのからあげ
おいわいすましじる
コロコロきゅうり
はっこうにゅう
さんしょくケーキ

16日は6年生の卒業式です。そこできょうのじこうこんだては「卒業お祝いきゅうしょく」にしました。
きょうのおいしいはなしは、「お赤飯」です。お赤飯はお祝いにかかせないものですが、なぜ、お赤飯をお祝いの席で食べるようになったのでしょうか？それは、その赤い色にひみつがあります。むかしは、赤という色にはわざわいをさける力があると信じられていました。「まよけ」の意味をこめて、祝いの席でふるまわれるようになったのです。そこでクイズです。この赤い色はどうしてついたのでしょうか？

①お米が赤いから
②あずきの煮汁をつかうから
③わからない

こたえ あずきを半日ほど水につけて煮ると、煮汁が赤く色づきます。その煮汁を使って作るので、赤くなります。正解は②でした。
えいようし すずきなおこ

毎日給食の配膳の際につけている献立表。この日の献立は卒業式にちなんでお赤飯。小学生向け学習読本「おまめのはなし」（財）日本豆類基金協会発行）も参考にして、お祝いに欠かせないお赤飯の謂われを解説している。

表2 第3学年 総合的な学習「食育」学習活動案

平成 年 月 日 () 第 校時 大田区立 小学校 第3学年 組 名 指導者 学校栄養職員 学級担任			
1. 主題	「豆のパワーをさぐってみよう」		
2. 題材について	・豆にはいろいろな種類があり、体内でも大切な働きがあることを知らせる。また、学校給食の中で豆を使っている献立と関連づけることにより、児童が豆に興味・関心をもち、積極的に食べる意欲をもたせる。		
3. 児童の実態	・食べることに意欲・関心がありよく食べるクラスである。しかし豆が入ると豆を除いたり苦手とする姿がみられる。		
4. 本時のねらい	・豆の種類や体への働きを知り、体によいことを理解させる。		
5. 展開			
きづく	学習活動	指導及び留意点	資料
	・本時の学習内容を知る	豆のパワーをさぐってみよう	
		豆にはどんな種類があるか知ろう	
ふかめる	・アンケートの結果を知る ・豆の種類を知る	・アンケートの結果を知らせる ・豆にはいろいろな種類があることと、名前を知らせる	・アンケート ・豆の絵 ・豆の実物（小豆・大豆・ひよこ豆・いんげん豆・金時豆）
		どんな豆が使われているのかな	
	・豆を使った料理を見つける	・料理に使われている豆を知らせる	・料理カード ・ワークシート
まとめ		豆の働きをさぐってみよう	
	・豆が体にどんなよいことがあるかをグループで話し合う ・豆の働きを知る	・話し合った内容を発表させる ・豆の働きを知らせる 1. 体を作る 2. 体温や力のもとになる 3. おなかの調子をよくする	・画用紙 ・マジック ・絵カード
	・豆には体にどんなよいことがあるかを確認する ・本時の学習でわかったことを発表する	・豆のよさを理解させ、食べようとする意欲をもたせる	・ワークシート
6. 評価	・豆にはいろいろな種類があり、体によいことが理解できたか。 ・豆料理をすすんで食べようとする意欲がもてたか。		

わせて乾燥した豆と水で戻した豆の実物を各テーブルに回し、実際に触って観察してもらいました（写真2）。袋に入ったつるりとしたかたい豆とふだん食べているやわらかい豆に子どもたちは興味津々で、豆への関心が一気に高まった様子でした。

ワークシートを活用して、豆のパワーをさぐる

豆の種類を覚えたところで、次は給食にどんな豆が使われているのかを考えてもらいます。図2のような「豆のパワーをさぐってみよう」というワークシ

ートを子どもたちに配りました。このシートには、小学生向け学習読本「おまめのはなし」（（財）日本豆類基金協会発行）の「豆のいろいろ大集合!!」のページを参考に、クイズ形式でいろいろな豆と給食でよく出る豆の料理を線で結びつけるクイズを取り入れました。一人ひとりの力で解いてみたあとで、答え合わせ。黒板にシートと同じように、料理のカードも貼り、一つずつ答え合わせをしていきました（写真3）。こうした参加型のクイズ形式は、子どもたちの集中力を高め、大きな反応

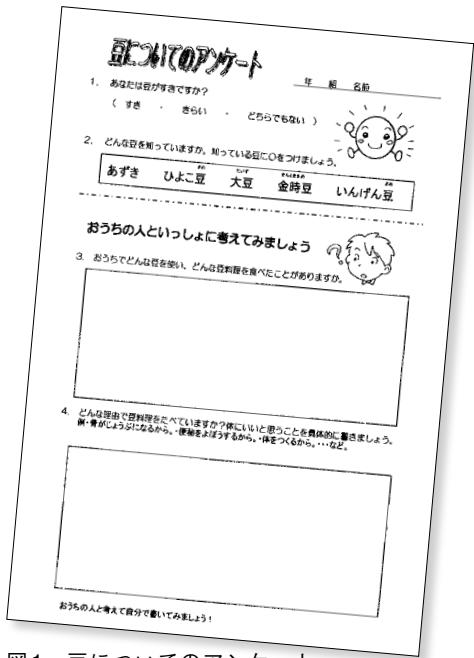


図1 豆についてのアンケート
家の人にも一緒に考えてもらいながら答える。

総合的な学習の時間を使って

—東京都大田区での取り組み—

大田区の7つの小学校（大森第三小学校、入新井第二小学校、東糎谷小学校、高畑小学校、池上小学校、久原小学校、出雲小学校）に所属する学校栄養職員さん7人は、「心豊かな子どもを育てる学校給食」を掲げた平成19年度学校給食の研究テーマに豆を取り上げました。まずは、表1のように、年間の食教育のスケジュールを各学年単位に、関連教科と絡ませながら決定しました。そのなかで、11月の3学年の学級活動と関連づ

けた食教育として豆の授業を計画し、「総合的な学習の時間」を利用した学習活動案（表2）を共同で作成し、それぞれの学校で授業を実施しました。
「豆のパワーをさぐってみよう」と題する授業では、豆にはいろいろな種類があり、体内でも大切な働きがあることを知らせ、学校給食の豆料理の献立と関連付けながら、子どもたちの興味・関心を豆に向けることで豆料理をすすんで食べることを目標としました。7校を代表し

表1 栄養士がかかわる食教育年間計画一覧表 平成19年度作成

月	学年	位置づけ	題材の内容	資料
4	1	生活科	・学校探索 ・たのしい給食	・学研「楽しい学校給食」
5	5	社会科	・水産業 魚の栄養	・パネル
6	全学年 4・5	学級活動 学級活動	・梅雨時の衛生に気をつけよう ・よくかんで食べよう	・ビデオ
7	4 1・2	学級活動 生活科	・おやつのじょうずなとり方 ・夏野菜となかよしになろう	・とうもろこしの皮むき
9	全学年 5	給食時/特活 家庭科	・朝食をしっかりと食べよう ・楽しいおやつ （おやつ選び方とり方）	・文部科学省の「食生活学習教材」
10	3 4	保 健 保 健	・1日の生活 健康に過ごそう （食べものの働き） ・早寝・早起き・朝ごはん	
11	5 3 5	総 合 学級活動 家庭科	・お米について考えよう ・豆のパワーをさぐってみよう ・考えよう私の生活 健康を考えよう 食事（朝食をしっかりと食べよう）	・食糧庁/全国米穀協会 ・日本豆類基金協会 ・文部科学省の「食生活学習教材」
12	6	家庭科	・健康な生活（食事と健康） ・計画的な食事づくりをしよう （ごはんとみそ汁）	
1	5 1・2	学級活動 学級活動 家庭科	・食物繊維を知ろう ・牛乳ってすごいね ・卵料理を作ろう	・食物繊維（小松菜を使って）
2	全学年 2	生活科 総 合	・カルシウムについて知ろう ・大豆のひみつ { 大豆の栄養 きな粉、豆腐作り { おだんご作り	・牛乳普及協会（ポスター）
3	3～6	総 合	・外国の食べ物を知ろう ・日本の食文化を知ろう	・行事食

て、東京都立大田区高畑小学校3学年での授業の様子を紹介します。

実態を把握するために事前アンケートを実施

授業が行われる事前準備として、まず豆についてのアンケート（図1）を実施しました。「あなたは豆が好きですか?」「どんな豆を知っていますか?」という質問と、「おうちでどんな豆料理をつくったことがありますか?」「どんな理由で豆料理を食べていますか?」など、豆料理を食べる理由について、家の人と一緒に考えてもらう項目を設けました。こうしたアンケートを実施する理由としては、この間、給食に行事食として出すお汁粉や煮豆の料理に残量が多いこと、また普段のおやつでも餡の入った和菓子を食べる傾向が少なく、子どもたちが甘い砂糖の味を好まなくなっていることがあげられます。このように普段から豆との接点が少ないため、アンケートを通じて事前に親子で豆について話してもらい、豆に対する意識を高めることができました。その結果、授業の導入もスムーズにすすめられました。

授業の導入では、まずこのアンケートの結果を知らせながら、豆にはいろいろな種類があることを知らせます。紹介する豆の種類は、給食でもよく使用するあずき、大豆、ひよこ豆、いんげん豆、金時豆の5種類。これらの絵を描いた大きなカードを、あずきから順番に黒板に貼り付けて紹介し（写真1）、あ

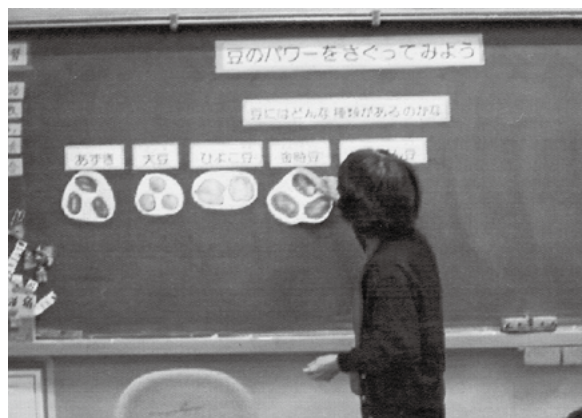


写真1 黒板に豆のカードを貼り付けていく。



写真2 豆の現物を回す。いろいろな豆に興味津々の子供たち。



写真4 班ごとの発言を画用紙に書いて黒板に貼る。

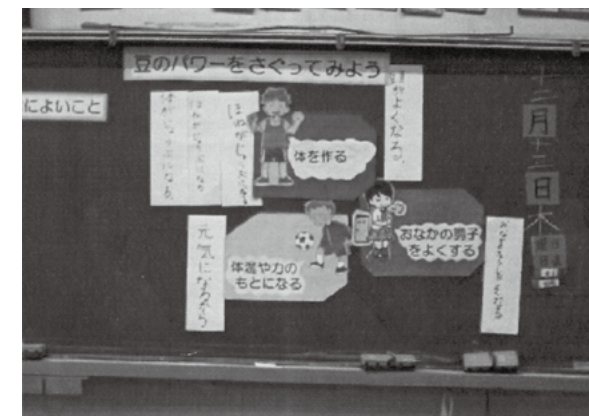


写真5 豆のパワーを3つに分類し、発言の内容を整理する。

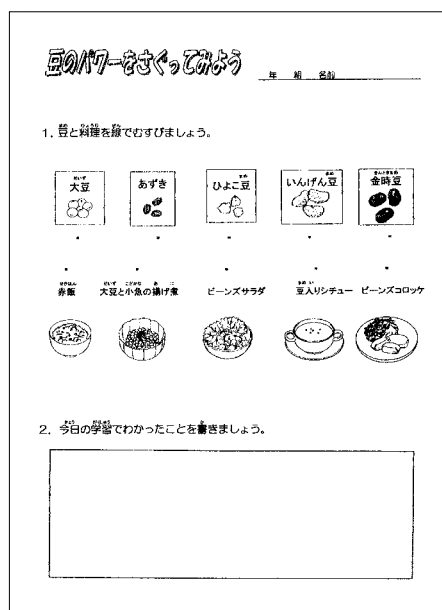
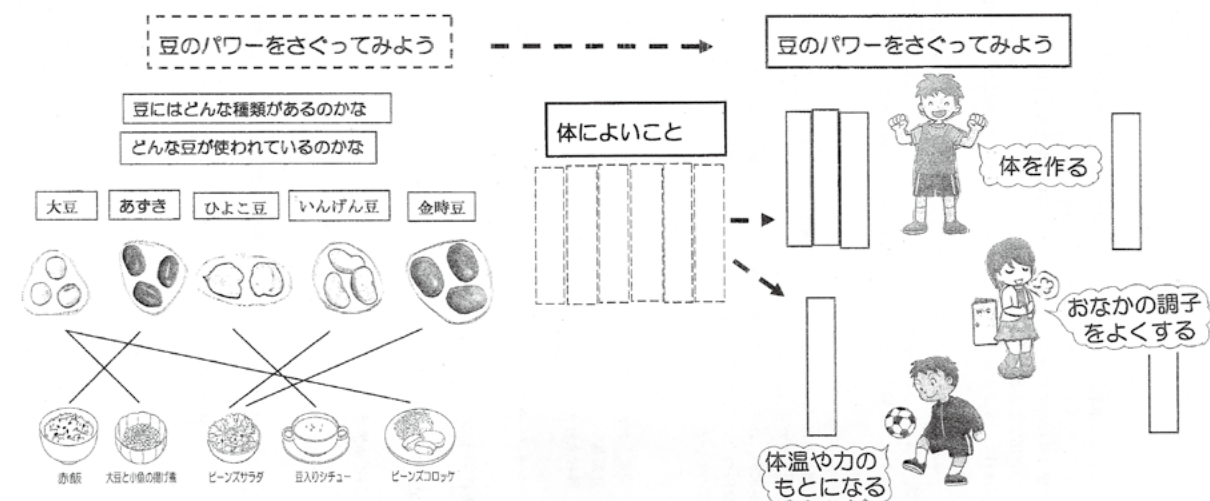
図2 ワークシート
「豆のパワーをさぐってみよう」

写真3 黒板に豆と豆料理のカードを貼り付けて、一つひとつ答え合わせ。

図3 「豆のパワーをさぐってみよう」板書計画。これも7人の学校栄養職員の皆さんで決めたもの。



がありました。

そのあとに、子どもたちの体にとって豆がよいとされる理由を考えてもらい、班ごとに発表してもらいました。「骨がじょうぶになる。」「元気になる。」「頭がよくなる。」「体が丈夫になる。」「お腹の調子がよくなる。」など、次々に意見が出されると、その一つひとつを模造紙に書き出して、黒板に貼っていきました（写真4）。事前に実施したアンケートでは、「ヘルシーだから。」とか、「食物繊維が多い。」といった答えが、豆を食べる理

由として多かったのですが、この授業の段階でもこのような豆が体によいというイメージが、いろいろと別な表現で登場してきました。

一通り意見が出終わったところで、今度はこれらの多様な意見をまとめていきました。その際に活用したのは、やはり小学生向け学習読本「おまめのはなし」の「豆の元気パワーをさぐってみよう！」の部分の内容とイラストを参考にして、まめの働きを①体をつくる、②体温や力のもとになる、③おなかの調

子をよくするという3項目に整理し、そのすべての力をあわせ持つ豆の働きを説明していきました（写真5、図3）。

授業のあとで冊子を配布、 家の人たちにも情報を伝える

以上のような授業を担当と連携し、チームティーチングの形でくり広げましたが、子どもたちの反応は上々でした。

「今日の学習でわかったこと」ということで子どもたちに答えてもらったところ、「豆には、いろいろな種類があること。

豆は、体の中でいろんなはたらきをしてくれる。たくさん栄養をふくんでいる。」「おなかの調子をよくするなんておもってなかった。体を作ってくれる、『豆ってすごいな』と思いました。」といった声が聞かれました。

また、今回の授業を終了したあと、学んだことを家の人たちにも伝えてもらうため、子どもたちに「おまめのはなし」の冊子を配り、一緒に読んでもらうように促しました。

今回の授業がまずまずの成果を上げ、子どもたちが豆の栄養

について理解したことを受け、今後は体によいものを食べる力「食選力」を伸ばしていくことが課題であると、授業を担当した高畑小学校の三浦京子栄養士さんは考えています。その試みとしては、給食の時間帯に、給食委員会の子どもたちが栄養のことや食べもののいわれなどを、放送で読み上げたりして継続した働きかけを行っています。

大田区の学校栄養職員の皆さんは、今回開発した教材にとどまらず、今後とも子どもたちの

興味・関心を引ける教材づくりや同一のプログラム開発による授業実践を重ね、指導を継続してゆきたいと考えています。そのために、自分たちの実践を持ち寄り、交流しながら、お互いのスキルアップに向けて張り切っています。

使って楽しい豆の食育教材

1 豆運びゲーム ―箸の使い方を学びながら豆への関心を高める―

箸も豆も、日本の食生活にとって欠かせないものです。日本の食文化の伝統がぎっしり詰まっています。そこで、箸の使い方が上手になり、豆への関心も高めることができる、そんな一石二鳥のアイデア教材を紹介します。

箸を使って豆運びゲーム

お皿の上の豆を箸でつまんで、もう一枚のお皿に運ぶ「豆運びゲーム」は、子どもたちに大人気です。最近各地で行われる食育のイベントでは、子どもも大人も一緒になって楽しめる恒例のゲームとなっています。これを学校教育のなかに取り入れると、正しい箸の使い方を学びながら、いろいろな豆に親しむ仕掛けができ上がります。

ゲームに入る前にウォーミングアップとして箸がちゃんと使

えるかどうかを自己チェック。下側の箸を固定した状態で、上側の箸を動かせるかどうかをチェックします。実際に豆をつまんでみてうまく使えるかどうか確かめてみましょう。指導は下の図1を参考にすすめてください。

箸の持ち方を勉強したら、次はみんなでゲームに挑戦。いろいろな形や大きさの豆を、箸でつまんで1分間にいくつ運ぶことができるか。「豆運びゲーム」のはじまりです。運動会の徒競走で流すような音楽も用意すれば、教室はいっきに盛り上がります。

表1のように、得点は豆のつまみ易さによって、豆の種類ごとに1点～3点まで3段階に設定します。得点の計算も子どもたちにやらせます。そうすると、しっかり豆の名前も覚えられ、遊びが学びにつながります。家に帰ってから家族みんなで豆運びゲームに挑戦してはどうかと提案してみるのもよいでしょう。

<豆を運ぶ皿のつくり方>

1. 用意するもの

・紙粘土

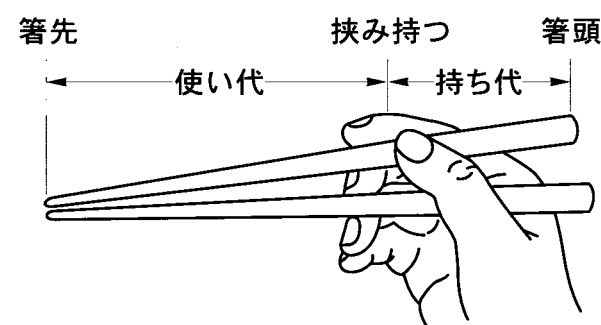
いろいろな色の紙粘土が市販されているので、色を組み合わせるのもよいでしょう。

・深めの皿かお椀

・手に入る限りの豆いろいろ

2. つくり方

まず器に空気が入らないように粘土を敷き詰めます。表面をきれいに整えたら、豆を上から押さえつけて豆の形をかたどります。用意した豆が全部入るように、豆の跡をつくっていきます。すべて粘土に入ったら、指先か竹串でそっと豆を外していき、1週間ほど乾燥させてできあがりです。



お箸の正しい持ちかた

下の箸を薬指の先端と親指・人差指の股部に置いてしっかり固定し、親指で二本を押える。上の箸を親指・人差指・中指の三本で動かして、食べ物をはさんだりつまんだりします。重要なことは下の箸は固定し、上の箸だけを動かして食べることです。

図1 箸の持ち方のイラスト（提供：株式会社兵左衛門）



写真1 豆運びゲームのグッズ一式
お皿からお皿に運ぶよりも、大きさのちがう穴に入れるほうがはるかに難しい。箸使いが試される場所（奥はストップウォッチ）。

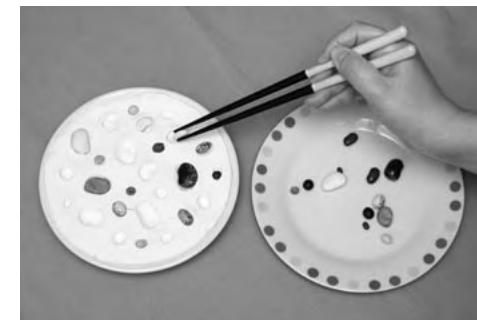


写真2 豆の得点表
イベントなどで行う時はこのような得点パネルを作るとよい。彩りも華やかで子どもたちの注目を引くことは間違いなし。

写真4 同じ大きさの穴を探しながら入れるのは以外に難しい。

表1 豆の種類別得点例

種類	大きさ	得点	種類	大きさ	得点
小豆	小	3点	えんどう	中	2点
ささげ	小	3点	大豆	中	2点
金時豆	中	2点	大福豆	大	1点
うずら豆	中	2点	べにばないんげん(花豆)	大	1点
とら豆	中	2点	そら豆	大	1点

2 おいしい折り紙 ―そらまめの折り紙で豆に親しむ―

群馬県渋川市在住の折り紙作家・西田良子さんは、折り紙でユニークな食育活動に取り組んでいます。「おいしい折り紙」と題する楽しい折り紙を紹介します。

折り紙を通じて食への関心を高める

野菜嫌いの子どもたちへのアプローチとして、野菜を取り上げた絵本の読み聞かせや畑での栽培体験、料理体験などによって野菜と触れ合うことで野菜を身近に感じ、野菜へのイメージが変わって野菜好きになるとい

うことがよく聞かれます。そこで、西田さんは折り紙を通じて食材や食べること自体に関心を持ってもらおうと、ごはんや豆類、野菜、果物、肉・魚・牛乳などの様々な食材をテーマにした絵本の読み聞かせと折り紙を組み合わせて、楽しい食育活動に取り組んでいます。

西田さんが考案した様々な

「食育に役立つおいしい折り紙」の中から、豆を取り上げた折り紙を紹介します。豆とさやが組み合わさった、美味しそうで可愛いそらまめの折り紙です。クラスみんなで折って、豆に親しんでみましょう。そらまめの現物（乾燥豆）が手に入るならば、用意するとさらに効果的です。また、低学年の子ど

もたちであれば、絵本『そらまめくんのベッド』（なかや みわ 作・絵、福音館）を読み聞かせ

るのもよいでしょう。

折り紙の折り方やおいしい折り紙教室などに関するお問い合わせ

わせは以下まで。

企画制作室 コア・プランテック（西田良子）
TEL. 0279-22-0138
（FAX 兼用）
E-mail : r-n-plan@amber.plala.or.jp

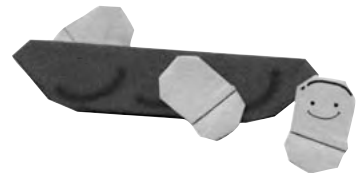


写真1 そらまめのさやと豆3粒が組み合わさった折り紙。豆に顔を書き込むと、可愛いそらまめが誕生。



写真2 食の折り紙は子どもだけでなく、大人も夢中になる（ニッポン食育フェア・イン・ぐんま 2008での折り紙教室から）。

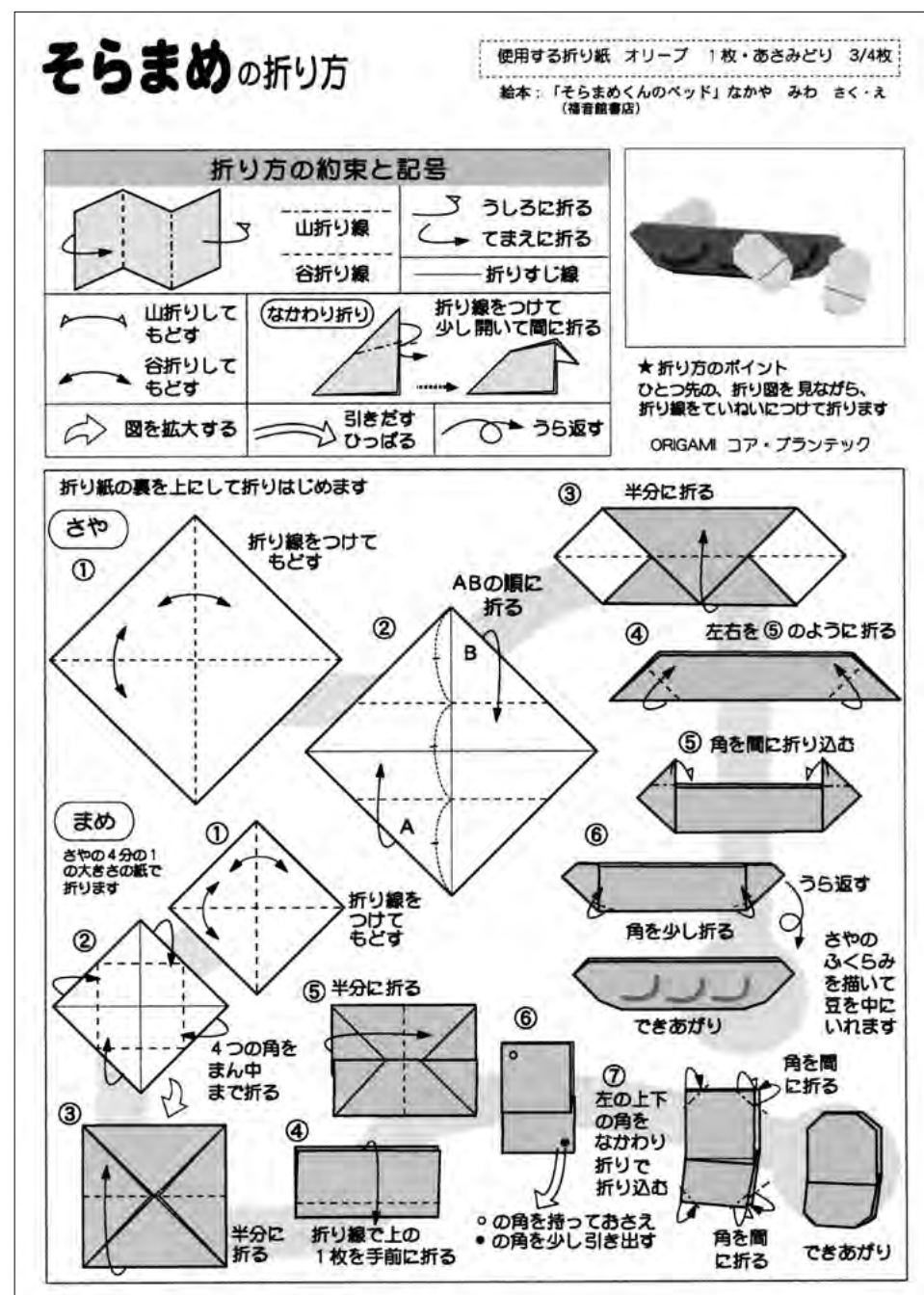


図1 そらまめの折り方