

給食室から こんにちは

山梨県 鳴沢村立鳴沢小学校
栄養教諭 今村久美子先生



今回は鳴沢村立鳴沢小学校の栄養教諭、今村久美子先生にお話を伺いました。

Q. 1日のタイムスケジュールの中での工夫や、仕事をスムーズにするコツなどありますか？

毎月の決まった仕事はいつまでに終わるかを計画します。それに学級等への指導や研究会の仕事を加えて、予定した仕事は必ず終わらせるようにします。

1日の中では、朝一番に伝票等の納品に関するチェックを終えます。授業がある場合は2、3校時目とし、その後は調理指導にあてます。本校は全校一緒にランチルームで給食を食べるので、12:30~13:10は配せん・食事の指導、そのまま片づけと掃除までが指導時間になります。午後はクラブ活動や委員会活動、会議や研究会への参加、それがない時には、通常の献立作成等の仕事と、授業準備や指導資料の作成などを行います。

コツではないですが「仕事は計画的に、予定した仕事は必ずその日に終わらせる」ことを心がけています。それから教室に指導に向くためには、給食室を安心して任せることのできる「信頼できる調理師さん」の存在も大きいです。

Q. 若手の先生方へぜひアドバイスをお願いします

今の若い先生方は、大学でよく勉強しているし、知識も豊富です。わたしが初めて学校栄養職員になった頃は、わからないことがあると、どんどん先輩方に電話したり直接会いに行き行って聞いたりしていました。

今はインターネットでさまざまな情報があふれていますが、直接、人に会ったり電話をしたりして聞いてみることで、また新たな発見や貴重な経験もできるかと思えます。ぜひ周りの人と積極的にコミュニケーションをとりながら経験を積んでほしいですね。

Q. 子どもたちとのかかわりの中で印象的な出来事がございましたらお聞かせください

卒業式で卒業生一人ひとりが、だれかに「ありがとう」を伝える呼びかけがありました。ある児童がわたしの名前をあげて「苦手な食べ物がたくさんあったけれど、いつも励ましてもらって、いろいろなものを食べることができるようになりました。ありがとう」といつてくれたことがあります。その時まで何も知らなかったのが、驚いたのと同時にうれしくて涙が出てしまいました。毎日の子どもたちとの触れ合いや声かけの大切さを強く感じた出来事です。

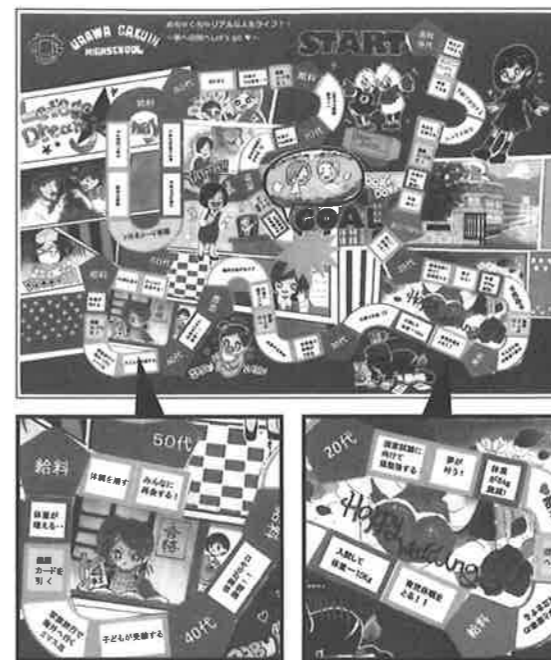
この前も、仕事で中学校に行った時、本校の卒業生の子たちが、手を振ってくれて「先生、牛乳ちゃんと飲んでるよー」と声をかけてきてくれました。これは小学校を卒業する時に、牛乳の大切さを話して、「中学校に行っても牛乳はしっかり飲んでね」と伝えていたんです。子どもたちの心に残っていたのがうれしかったです。

食育 アイデアコーナー

◆「体重の旅・人生ゲーム」による食育指導で生徒たちの健康意識がアップ

埼玉県 学校法人明星学園 浦和学院高等学校 教頭 小袋伸枝先生
教諭 竹田美保先生

浦和学院高校では、卒業生が作製した「体重の旅・人生ゲーム」を使いながら、保健医療コースの3年生が、自分たちの食生活を見直す取り組みを行いました。



同校では、平成26年度入学の保健医療コースの生徒を対象に、高大連携校である女子栄養大学との科学研究費助成事業で「生涯にわたる適正体重の維持・生活習慣の予防」を目指した食育を3年間にわたり実践しました。その中で作製されたのが、「体重の旅・人生ゲーム」です。

今回、このゲームを活用した生徒たちからは、自分たちならばこうしたいという意見も出て、ゲームの項目を新たに作製して、実施。自分たちの食生活を見直すきっかけになりました。ゲームの実施前後に行ったアンケートからは意識の変化が見られ、「心がけの質問」については、「規則正しい生活」がゲーム前は9.3%から23.3%に上昇し、「バランスのとれた食生活」では58.1%が74.4%に上昇する結果となりました。

ゲームの特徴

- ・ルーレットは、一人ひとり持参しているタブレットに、ルーレットのアプリを読み込んで使用します。
- ・「人生健康ゲームに挑戦ー健康寿命をのぼそう！」の冊子を1人1冊ずつ配付。人生体重グラフ、人生健康手帳があり、体重増減などを記載します。
- ・ゲーム後には、健康寿命について考え、記入するようになっています。



小袋先生からの一言

高校生が食育に取り組むには難しい部分もありますが、このゲームによって生徒の意識が変化して、成果が上がりました。このゲームは高校生から70代までの人生になっていますが、今後は健康寿命を考える上で0~100歳までに広げられたらと思っています。また、次年度は1年生の一部を対象に家庭科の授業で、このゲームを使っていけたらとも考えています。



◆ここでご紹介した「体重の旅・人生ゲーム」のカラー写真などを少年写真新聞社のSeDocで公開しています。ぜひアクセスを！ SeDoc内のコンテンツ「食育ルーム」→「食育わくわくアイデアコーナー」→「体重の旅・人生ゲーム」へとすすんでください。