



小岩四中だより

自主 品位 明朗 友愛

ひとすじの光

教育目標

明るく、心身ともに健やかで
ひとりだちのできる心豊かな人間になる令和8年度 臨時号3
令和8年6月5日 発行
江戸川区立小岩第四中学校長 村松 弘一

給食からはじめる、あたたかな食育

— 生徒・教員・家庭で育てる「食べる力」—

校長 村松 弘一

6月は食育月間です。

本校では、毎日の給食を通して、生徒の「食べる力」を育てる食育に取り組んでいます。

給食の時間を、単に食事をするだけの時間ではなく、「自分に合った食べ方を考え、体と心をととのえる時間」として位置付けていることが、本校の特徴です。今年度は、学校経営方針の柱の一つに「**食育の推進**」を掲げ、**生徒・教員・家庭が一緒になって「食べる力」を育てることを、本校の大きな使命として位置付けています。**

その具体的な姿が、毎日の学校給食の時間に表れています。

給食委員が、
「食育コメント」発信中！

食べる前の数十秒が、生きる力を育てる時間

給食の時間、教室では「いただきます」の前に、給食委員の生徒が食育コメントを読んでもくれるひとときがあります。食べる前の、ほんの数十秒です。その短い時間に、本校のあたたかな食育のエッセンスが詰まっています。

この時間に、その日の給食や食材のことを知ることで、目の前の料理への興味が高まります。「今日のスープには、からだをあたためる野菜が入っています」「この魚は、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です」などの言葉が、生徒の心に静かに届いていきます。その積み重ねが、落ち着いて食事に向き合う姿勢へとつながっていきます。

本校では「**食育**」を、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識や、バランスのよい食事を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる「**生きる力**」を**育む教育**と位置付けています。食育の主な目的は、食べ物への感謝の心や健全な食習慣、食品を自分で選ぶ力、地域や世界の食文化への理解などを総合的に育てることです。毎日の給食は、こうした食育を具体的に進めていく、**生きた教科書**の役割を担っています。本校では、この食育を家庭科や保健体育、社会科、外国語、総合的な学習の時間などと関連付けて計画的に位置付けています。給食の時間と各教科の学習をつなぐことで、学校全体としての**カリキュラム・マネジメント**の一環として食育を推進しています。

教科と行き来する、食育の学び

給食の時間で扱う食育コメントやメニューは、家庭科の栄養や調理の学習と結び付いています。保健体育で学ぶ体の仕組みや健康づくりとも関連させることで、学んだ内容を日々の食事の場面で確かめられるようにしています。



また、地域で生産されている野菜や地場産物については、社会科や総合的な学習の時間で取り上げています。世界の料理については、外国語や社会科で扱う国や地域に合わせて紹介することもあります。

このように、本校では給食の時間を、各教科で学んだ内容を実生活の中で結び付けていく場として位置付けています。食育の取組を**教科横断**で積み上げることで、「**食べる力**」は**教室での学びとも一体となって育っていきます**。授業中に学んだことが、給食の時間に目の前の料理として現れることで、教科の学びが自分ごととして実感できるようになります。「この野菜は社会で習った地域の農産物だ」「このメニューは英語の教科書に出てきた国の料理だ」と気付くことが、学習への関心を高めるきっかけにもなっています。

旬と産地から見えてくる、地域と季節の顔

本校の献立には、地域でとれた野菜や、その時期ならではの食材を多く取り入れています。特に、江戸川区の特産品である小松菜は、地産地消の観点から積極的に給食に取り入れています。年間を通してさまざまなメニューに組み合わせており、本校の給食で最もよく使う野菜の一つになっています。地元で育った野菜を地元の学校で食べることは、地域の農業や食文化への理解を深めることにもつながります。

こうした説明を聞くことで、生徒たちは、給食を通して、自分たちの暮らす地域や、日本各地の自然の豊かさに触れています。旬の食材には、その季節に必要な栄養がたくさん含まれています。給食は、季節と地域の顔が見えてくる教科書でもあります。

本校では、日本の料理だけでなく、世界のさまざまな国や地域の料理も給食に取り入れています。日本で育つ生徒は、海外の料理を味わうことを通して、その国や地域の生活や文化にふれることができます。外国につながる生徒にとっては、日本の料理や行事食を通して日本の食文化を知る機会となり、自分の国や地域の料理や味を紹介する場にもなります。日本で育つ生徒と外国籍の生徒が互いの食文化を共有することで、給食の時間は双方にとって国際理解教育の機会になっています。

教室での会話の中でも、「この料理、家でも作ってみたい」「自分の国ではこんなふう食べるよ」といった声が聞かれます。給食の一皿から、家庭での食事や将来の暮らし方にまで思いを広げることができるのも、学校給食ならではの良さです。

校長と栄養士が見守る、給食の時間

私は毎日、給食の検食を終えたあと、できるだけ多くの教室の様子を見に回っています。生徒がどのような表情で食べているか、苦手な食材にも少しずつ挑戦しているか、前を向いて落ち着いて食事に向き合っているかを確認しています。

栄養士も教室に入り、生徒と短く言葉を交わしながら、おかわりの様子や食べ進み方を見守っています。食材やメニューについての質問に答えたり、「よく食べているね」と声をかけたりすることで、給食の時間そのものがあたたかなコミュニケーションの場になっています。

本校では、給食の時間には担任だけでなく、副担任も教室に入ります。**教員と栄養士が連携して給食指導**やおかわり対応を行い、そこに校長である私も加わることで、各クラスの食缶の様子と生徒のおかわりの様子を直接確かめています。アレルギー対応食の提供については、誤配膳を防ぐために確認を重ねています。まず、検食時に校長と栄養士が内容を確認します。教室では担任が対象の生徒を指さし確認の上で手渡し、**受け取る生徒自身も自分の名前と内容を確認**します。そのうえで、巡回している校長と栄養士が、対象の生徒に確実に渡っているか担任・副担任・校長が
生徒のおかわり対応中！

校長もマスクをつけて、
生徒のおかわり対応中！



を再度目視で確認します。このように、**担任・生徒本人・栄養士・校長の四重の確認で、安全な提供体制を整えています。**

生徒のおかわり対応を校長である私が担うことは、「もっと食べてみたい」という生徒の気持ちを支えるとともに、**食育を学校経営の柱として率先垂範で進めていく姿勢**を示すことにもなります。おかわりに来た生徒一人一人と目を合わせ、量の希望や体調の様子を直接聞き取ることで、生徒の「**自分に合った量を自分で選ぶ力**」を育てる時間にもなっています。

同時に、教員が落ち着いて食事をとり、心身を整える時間を確保することにもつながります。

校長である私が給食の時間の指導に入り、役割分担の中心となることで、教員が安心して生徒を見守りながら食事をとることができる体制をつくっています。現在は、こうした体制づくりに取り組み始めた段階ですが、今後も**意図的・計画的**に整えていきます。

よく食べる姿から見えてくる、「食べる力」

本校では、給食の時間に**ほとんど残菜が出ない**ことも特徴です。生徒たちが、よく食べている姿が印象的です。

その背景には、栄養士と調理員が「栄養がとれていること」はもちろん、「おいしさ」にもこだわって給食を作っていることがあります。献立づくりの段階から、栄養士が食べる人の気持ちになって、栄養バランスだけでなく、味や香り、彩りなど見た目の楽しさも大切にしながら献立を組み立てています。調理員の方々も、その思いを受け止めながら、子どもたちが「また食べたい」と感じられるように、火加減や味付けを一つ一つ丁寧に確かめています。

あわせて、日頃からの短い声かけや食育コメントの積み重ねもあります。校長である私をはじめ、教員や栄養士が、「このおかずにはどんな栄養があるのか」「なぜこの季節に出てくるのか」を伝えながら、苦手な食品にも少しずつ挑戦してみようと呼びかけてきました。

中には、以前は全く食べられなかった食材を、「ひと口だけ」「今日は一個だけ」と決めて挑戦し、少しずつ食べられるようになってきた生徒もいます。また、「今日は体調がよくないから、量を少なめにしておこう」と、自分の体調に合わせて量を調節できるようになってきた生徒もいます。

残菜が少ない日々や、全クラスで残菜ゼロとなった日は、給食がおいしいからこそであり、校長・教員・栄養士の呼びかけや指導に、生徒たちがしっかり応えてきた成果でもあります。こうした姿は、単に「たくさん食べる」ことよりも、自分の体と気持ちをよく考えながら、**自分に合った食べ方を選ぶようになってきた**ことを表しています。これこそが、本校が大切にしている「**食べる力**」=生きる力です。

給食の時間は、友達同士で食べ物のお話をしたり、「これおいしいね」と笑顔を交わしたりすることで、人とのつながりを感じられる時間でもあります。安心して食べ、話し、笑い合える場があることが、学校生活全体の安心感につながっています。

つくる人への感謝と、生徒主体の食育

給食室では、朝早くから調理員の方々が大きな釜で大量のご飯やおかずを作っています。アレルギーがある生徒にも安全に食べてもらえるように、一つ一つの食材や調味料を確認しながら、ていねいに調理しています。同時に、「毎日おいしく食べてもらいたい」という思いを込めて、火加減や味付け、盛り付けの色合いにも工夫を重ねています。

栄養士は、栄養バランスや量、旬の食材、アレルギー対応など



時とともに、
感謝の気持ちでいっぱいになります



を考えながら献立を組み立てています。

その際には、栄養の数字だけでなく、食べる人の気持ちになって、味の組み合わせや見た目の彩りも大事にしながら、給食の時間が楽しみになるように献立を考えています。行事食や世界の料理を取り入れるときには、事前に教員と相談しながら、授業とのつながりも意識して準備を進めています。

本校では、こうした毎日の給食について、ホームページで食育コメントや調理の様子なども紹介しています。ぜひお子さんと一緒に開いていただき、「今日の給食はどうだった?」「どの料理がおいしかった?」といった会話を、ご家庭の食卓でも広げていただければと思います。家庭で給食の話をするのも、子どもたちの「食べる力」を育てる大切な食育の時間になります。

給食にかかわる人々への感謝の気持ちを、日々の学校生活の中で形にして表していくことも大切にしています。本校では、その一つとして、**給食委員の発案で、給食室前に「感謝ボード」を設置しました。**給食室の扉のそばの壁面に、大きなボードとメッセージカードを用意し、生徒が自由に感謝の言葉を書いて貼れるようにしています。

感謝ボードは、給食委員会の話合いの中で、「おいしい給食を作ってくれている人たちに、もっと気持ちを伝えたい」という声から生まれた取組です。給食委員の生徒たちが中心となって、ボードのタイトルやカードの色、書き方の例を考え、クラスでの呼びかけも行いました。「どう書いたら気持ちが伝わるか」「どんな言葉ならもらった人がうれしいか」を話し合う中で、感謝の言葉選びそのものが、生徒にとっての学びになっています。

ボードには、「いつもおいしい給食をありがとうございます」「この前のカレーがとてもおいしかったです」「アレルギーのある友達にも安全な給食を作ってくれてうれしいです」など、一枚一枚のカードに、生徒の素直な言葉が並びます。給食委員会を中心に、感謝ボードの掲示や入れ替えを行うことで、生徒同士の間にも「誰かのために働いている人に目を向ける」視点が育ってきています。給食室前を通るときに立ち止まって、友達の書いたカードを読み合う姿や、「今日のメニューのことを書きたい」と休み時間にカードを貼りに来る姿も見られます。自分たちで始めた取組が、少しずつ全校に広がっていく経験は、生徒にとって「**生徒主体の食育**」の実感そのものです。

教室で「おいしい」「ごちそうさまでした」という声が聞こえること。食缶が空になって戻ってくること。苦手だったものに少しずつ挑戦している様子が見られること。そして、**給食委員の発案で始まった給食室前の感謝ボードが増えていく一枚一枚のメッセージ。**それら一つ一つが、給食にかかわる大人たちの大きな励みになるとともに、**生徒主体で進める本校の食育**を静かに支えています。

おわりに 食べる力が学校を強くする

本校の**食育の推進は、学校経営の大きな柱の一つ**です。同時に、教員の健康を守る**労働衛生管理も、学校経営の重要な柱**です。給食の時間を、生徒の「食べる力」を育てる食育の場とすると同時に、教員が心身を整える時間として位置付けることで、二つの柱は一つの取組として結び付きます。

私は、今年度、校長として本校に着任し、学校給食を活用した食育の推進と教職員の健康管理を、学校経営の中心課題の一つとして意図的・計画的に進めているところです。日々の給食の時間に自ら入り、生徒のおかわり対応や教室の見守りを行うことも、その姿勢を具体的な行動として示すための取組です。

まだ始めたばかりの取組も多くありますが、教職員と力を合わせながら、日々の実践を振り返り、よりよい形へと改善し続けていきます。保護者の皆様や地域の皆様とともに、生徒の「食べる力」と健やかな成長を支える学校づくりを、これからも一歩一歩進めていきます。

今後とも、本校の教育活動へのご理解とご協力をお願いいたします。