

食育だより



令和7年

5月号

新座市立第二中学校

校長 小関直

栄養教諭 加藤耕平

給食は「食べる教材」

今年度より、献立表の上部に書いているゾウキリンの台詞を「You are what you eat」から「給食は『食べる教材』」に変更しました。



You are what you eat.



給食は「食べる教材」

「You are what you eat」は英語のことわざで、直訳すると「あなたはあなたが食べたものである。」という意味です。つまり「あなた（の身体）は自分が食べたものでできている（から食べ物は大切だ）」ということを伝えています。このことわざは家庭科の教科書にも載っており、管理栄養士として食べ物の重要性を伝えるのに適していると感じており、気に入って使っていました。

（余談ですが、英語圏には An apple a day keeps the doctor away. 1日1個のりんごは医者を遠ざけるということわざもあります。）



一方、「給食は『食べる教材』」という表現は、医療職種である管理栄養士よりも教育従事者である栄養教諭の視点が強いメッセージです。学校教育では「給食は生きた教材」と紹介されることが多いです。これは教科書に書いてある内容を超えて、五感を使って自分の経験として学ぶことができるからです。このため我々献立作成者は、毎日の給食がただの1回の食事（英語での「a」）で終わるのではなく、たとえ定番メニューであっても、○○さんの農家で採れた人参が入っているカレーライスというような特別な食事（英語での「The」）となるように、日々工夫をこらしています。

しかし、この「生きた教材」というのは教育者側の視点であり、生徒に給食を紹介する言葉としては最適ではないのではないかと感じていました。そんな時にこの「食べる教材」と出会い、「これだ！！」と思いました。生徒は毎回の給食を通じて、知らなかった食材や郷土料理と出会います。そこに調理方法や歴史・文化という情報を結びつけることで、各教科での学びが身近なものに変わっていきます。給食を食べるたびにこのような学びのチャンスがあるということから、給食はまさに「食べる教材」と呼ぶのにふさわしいと考えています。

この視点から考えると、野菜が嫌いだからといって給食を受け取らないことは、授業で配付されるプリントを受け取らないことと同じで、どちらも学習機会を失うことになります。プリントに何も記入できずに提出した経験があるお子さんもいらっしゃるかもしれません、挑戦した経験は必ず残ります。だから、苦手な食べ物とも向き合ってほしいと思います。そしていつの日か家庭でもそのような機会が増え、「給食は食べる教材」ではなく、「食事は食べる教材」という認知が広がることを願っています。



3学年の修学旅行にちなんで、5月は近畿地方の郷土料理を給食に取り入れています。

昨年度は京都の名産物である宇治茶にちなんで「お茶豆」を作りました。今年度は奈良の郷土料理である「奈良茶飯（ほうじ茶で炊いたごはん）」に挑戦します！



