

健康課題を見据えた食育の推進

本宮方部学校給食センター栄養教諭 土屋久美

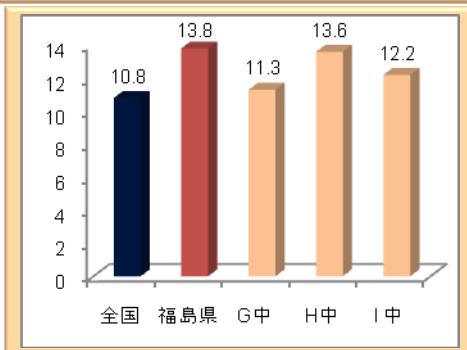
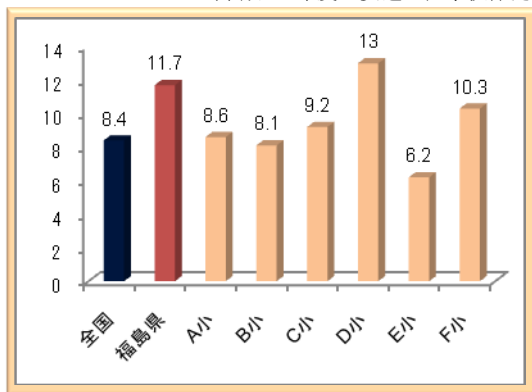
1 児童生徒の実態

本宮方部学校給食センターは、昭和43年に本宮町（現本宮市）大玉村の二町村合同の給食施設として設立された。

平成20年度より、当給食センター勤務となり、児童生徒の食の現状を把握するために、既存のデータから健康課題の実態を捉え、食の現状を考察した。

(1) 肥満傾向児の出現率

(平成19年度 安達地区学校保健統計より)



肥満傾向児の出現率は福島県が全国平均よりも大幅に高いなかで、受配校も小学校平均9.2%、中学校平均12.4%と全国平均よりも高い出現率となっていた。

(2) 給食の残滓率

衛生基準に伴う献立の制約や喫食までの時間等から、給食の残滓率の高さは大型センター

が抱える課題である。当センターにおいても平成19年度は、小学校平均で18%、中学校平均で17%（牛乳・汁の水分の残量を除く）が出ていた。

また、同時期に実施した給食で、献立別の残滓をみると、

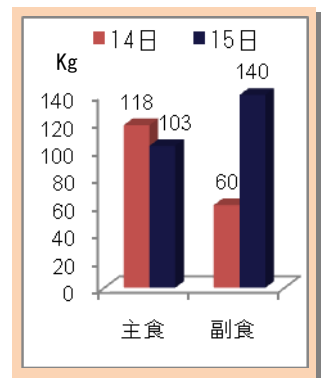
(平成19年5月14日、15日の献立及び残食量)

14日(月)

ごはん 牛乳 ふりかけ
ハンバーグ ウィナーソー
さつまいもシチュー

15日(火)

ごはん 牛乳 納豆
信田煮 いろどり
青菜の味噌汁

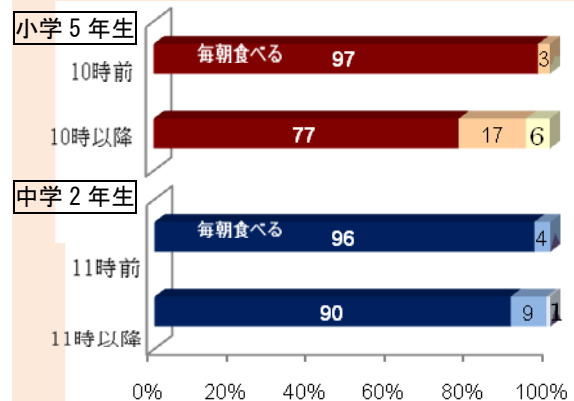


ごはんは同じように20%前後の残滓率となっているが、副食では倍以上の違いが出ていた。

(3) 朝食の欠食率

毎日食べてくる割合は小学校が92%、中学校93%と、全国や福島県との比較において低い数値ではなかったが、抽出した学年の喫食状況を就寝時間等との関連で集計してみると、朝食の摂取には生活の在り方が大きく関係していることが分かった。

就寝時刻と朝食の摂取状況との関連

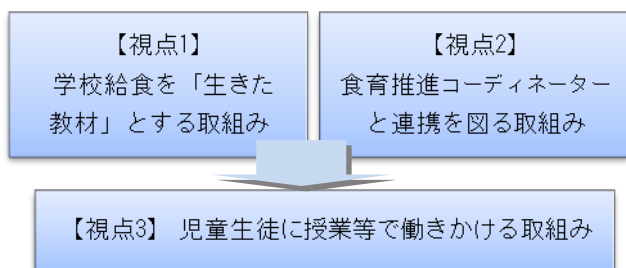


2 重点目標

受配校の児童生徒の残食率の高さから、必要な栄養量を摂取できていないと考えられるが、一方で肥満傾向児は多い。給食では洋風料理が好まれ、主食であるごはんや、和え物、煮物等の野菜料理に残食が多く出ている。これらのことから、給食のみならず、家庭での食事や間食等、食生活全体の中で、バランスのとれた栄養摂取となっていないことが危惧される実態であった。また、健康な体作りの基盤となる食事をとっていくためには、生活リズムの見直しも必要である。以上のことから、次のような重点目標を設定した。

- ① 日本型食生活のよさを知り、栄養バランスのよい食べ方を実践する児童生徒の育成
- ② 3食をしっかりと摂取し、食を通して一日の生活リズムを整える児童生徒の育成

給食センターにおいて、上記の目標を具現化していくため、次のような視点で実践した。



3 実践内容

(1) 【視点1】学校給食を「生きた教材」とする取組み

受配校の児童生徒も、食育基本法等で憂慮されている「食に関する今日的な課題」を抱えていることが明らかになり、学校給食においてその解決を図る方途は、これらの課題を勘案して改正された学校給食法に沿う実践を重ねていくことであると考えた。従来、数値で示されていた「学校給食における食品構成」は、食に関する指導や食事内容の充実を図ることという文言に変わり、配慮事項として、日本型食生活の実践、我が国の伝統的な食文化の継承の2点が示された。

「学校給食の食事内容の充実について」では、



献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。



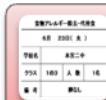
各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。



地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒等が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮すること。



児童生徒等が学校給食を通して、日常または将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。



食物アレルギー等のある児童生徒に対しては、校内において（略）可能な限り、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めること。

があげられている。当センターにおいて学校給食を「生きた教材」とするために、次の実践を行った。

①毎週水曜日は日本型食生活の日

児童生徒に「日本型食生活」がどのような食事であるかを理解させる手立てとして、曜日を決め実施することとした。

毎週水曜日をごはん、魚料理、野菜料理、味噌汁の献立とし、季節の食材を取り入れながら繰り返し提供した。



ごはん 牛乳
さんまの香味煮
きんぴら
野菜汁

ごはん 牛乳
鮭の味噌チーズ
ひじきの炒め物
さやえんどう汁

ごはん 牛乳
さばの味噌煮
ほうれん草のお浸し
根菜汁

②地産地消の推進

相互の理解が深まるよう2月に一度、各直売所の代表者の他、市の農政課や県北農林事務所の職員も入った地元農産物活用推進会議を開いた。継続的に使用するための規格、品質、価格等の安定化やセンターでは使用の難しい、いんげん、ほうれん草等の納入方法などについて話し合い改善を図っていった。



ピーマンのタネを取って納品



インゲンの筋を取って納品



ほうれん草は根を落として納品



③手作り給食

児童生徒が、日常または将来の食事作りにつなげることができるよう、大規模センターにおいても、作業工程表、作業動線を見直し、素材や肉、魚の一食に必要な量が分かる手作りの主菜作りに努めた。

(2)【視点2】食育推進コーディネーターと連携を図る取組み

①共通の全体計画を作成

学校給食を活用した食育を実践するため、給食センターの食育全体計画を作成し受配校に伝え、食育目標、給食の指導の観点を通じたものとした。



納入方法の工夫



魚や肉をアルミカップに入れて納品してもらい、並べる、味付け等の時間を短縮。



ごはん 牛乳
鶏肉の野菜味噌焼き
アスパラのソテー
わかめ汁

調理方法の工夫



肉を釜で茹で、(焼く・揚げるより短時間)お湯を抜いて調味する。



ごはん 牛乳
鶏肉の胡麻だれ和え
切干大根炒め
ニラ卵汁

調理器具の工夫



鉄板にタネを広げて焼き、杵を使い、一人分ずつ切り分ける。

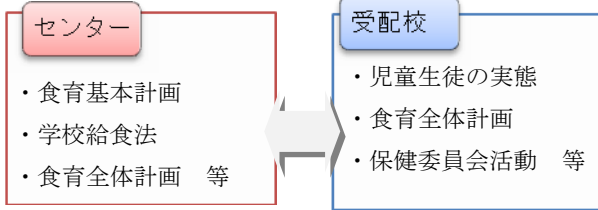


ごはん 牛乳
ミートローフ
野菜炒め
さつまい

受配校

食育目標	4月	5月	6月	7-8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食育力	給食のまじりをなくそう	好き嫌いなく食べよう	よくんで食べよう	果実に負けない食事をしよう	規則正しい食事しよう	旬の食材を知ろう	パランスのよい食事をしよう	業さに負けない食事をしよう	日本の食文化を知ろう	感謝して食べよう	一年間振り返ろう
食べる力	「給食の平引き」 1年「たのしい給食」 入学・進級を祝う献立 お花見給食	「給食クイズ」 2年「食べものひみつ」 3色がわかりやすい献立	「かむ力」 4年「よくんで食べよう」 よくんで食べる献立 カルシウムの多い献立	「大切な朝食」 3年「しながわのひみつ」 夏バテ回復の献立	「給食クイズ」 4年生「野菜のひみつ」 生活習慣病予防の献立 わがやの献立	「日本型食生活」 5年「生活習慣病の予防」 生活習慣病予防の献立	「食事に負けない食事」 3年「かぜを予防する食事」 体を温める献立	「郷土の食文化」 5年「行事と食」 冬の野菜を食する献立	「世界食糧マニア」 2年「たいせつな食べもの」 冬の世界の食事を食する献立	「今年度の給食」 1年「大きな食」 中学3年生希望献立	
感謝の心	「給食ができてくれて」 お花見給食	「野菜生産者紹介」									
郷土愛	日本型食生活の日(毎週水曜日)	地産地消の日(毎月19日)									
指導の観点	郷土の産物献立	七夕の献立	お月見献立								
献立	変遷の献立	お節料理の献立	節分の献立	ひなまつり献立							

②担当者会議の開催



センターからは、現在の食の現状と児童生徒にどのような学校給食を提供していきたいと考えているかを、受配校からは、児童生徒の食生活や健康に関する実態を伝え合い連携を深めている。



(3)【視点3】児童生徒に授業等で働きかける取り組み

授業を実施するにあたっては、視点(1)、(2)の取り組みを生かすことにより、身近な学校給食から食生活の改善策を捉え、重点目標の具現化を図ることとした。

実施学年と単元名

実施学年	単元名
小学校	
1年	・(学活)いろいろなたべものをたべよう
2年	・(学活)たべもののひみつ
3年	・(学活)たいせつな朝ごはん
4年	・(学活)やさいのひみつ
5年	・(家庭)魚の栄養 ・(学活)しっかり食べよう朝ごはん
6年	・(体育・保健)生活習慣病の予防
中学校	

資料2

1年(学活)	2年(学活)	3年(学活)
食生活を見直そう ～学習と部活の両立を目指して～	望ましい食生活を送ろう～正しい知識・情報で食品を選択～	受験期の望ましい食生活を考えよう～自己目標達成を目指して～

重点目標②の達成を目指す授業例

② 3食をしっかり摂取し、食を通して一日の生活リズムを整える児童生徒の育成

5年生「しっかり食べよう朝ごはん」

実態把握 視点2

A 小学校
「さわやか調べ」よりほとんどの児童が朝食を食べてきている。
8割の児童に副菜や味噌汁をとっていない日がある。

課題をつかむ 視点1

屋に食べた給食から副菜、汁物を除いて提示
野菜が不足する。

深める1 視点1

一日に必要な野菜は350g、給食で130gを摂取、残りは？

深める2 視点2

野菜が不足すると、「保健室におなかが痛い」と来る人は...

深める3

しっかりと朝食にするために、解決方法を話し合う。

まとめる

自分が見直していくところと、その改善方法を考えていく。

また、保護者への啓発を、授業参観日での食育の授業や試食会、講演会など様々な機会に実施し、連携の手立てとすることができた。

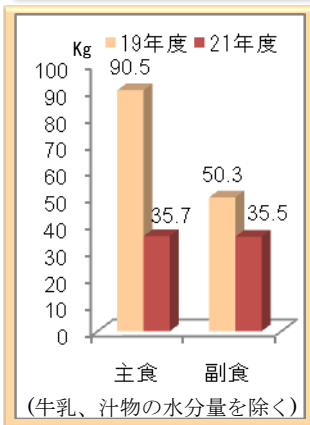


これら視点ごとの成果から、重点目標の達成状況を考察すると、

①日本型食生活のよさを知り、栄養バランスのよい食べ方を実践する児童生徒の育成

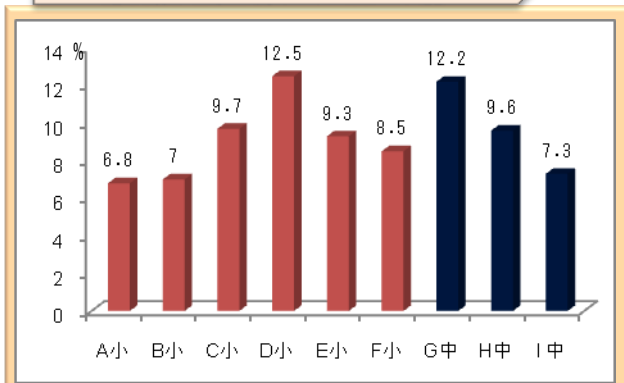
学校給食において、日本型食生活を残さず食べる児童生徒が増え、残食率全体でも平成 21 年度はさらに、小学校で平均 5~6%、中学校で 10%前後と減少している。

1月の平均残食量



洋風の副食を減らしたこともあり、シチューや揚げ物など好みの副食だけを食することはなく、ごはんや野菜等の残滓の減少も著しいことから、全体において、栄養バランスのとれた食べ方が身に付いてきたと考えられる。

肥満傾向児出現率（平成21年度）

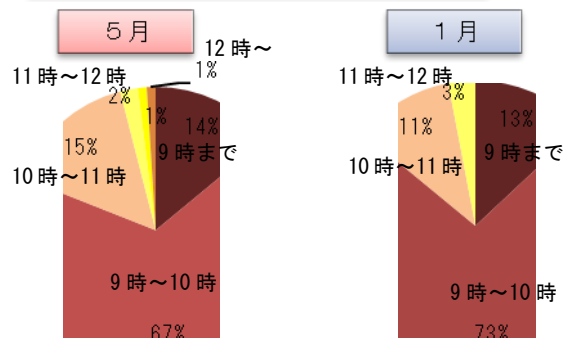


平成 21 年度の肥満傾向児の出現率は減少が見られている。しかし、対象者が同一ではない等から、成果とは検証できない。

②3食をしっかり摂取し、食を通して一日の生活リズムを整える児童生徒の育成

5月と1月に実施した食生活アンケートでみると、授業を行った学校においては、朝食の摂取率が3%高まったばかりではなく、就寝時刻も僅かではあるが改善されている。授業を実施しなかった学校にはほとんど改善が見られなかったことから、視点1、視点2を生かした授業は生活リズムの改善に成果はあったと考えられる。

A小学校5年生 就寝時刻



(2) 課題

栄養バランスのとれた食べ方を実践し、食事を通して生活リズムを整える児童生徒の育成を目指し、学校給食を「生きた教材」として、各受配校の食育推進コーディネーターと連携し、児童生徒に授業等で働きかけてきた。

学校給食においては、残食の減少等成果もみられたが、健康課題の解決には、生活全体においての変容が重要である。児童生徒への継続的な支援はもとより、保護者への働きかけも、単発の点を日常の線に深長させていけるよう、食育推進コーディネーターとの役割分担等を明確にしたさらなる連携が必要であると考えられる。

また、受配校によって取組みには差がみられたので、すべての受配校で同じ連携をとっていけるよう計画等を精査したい。