

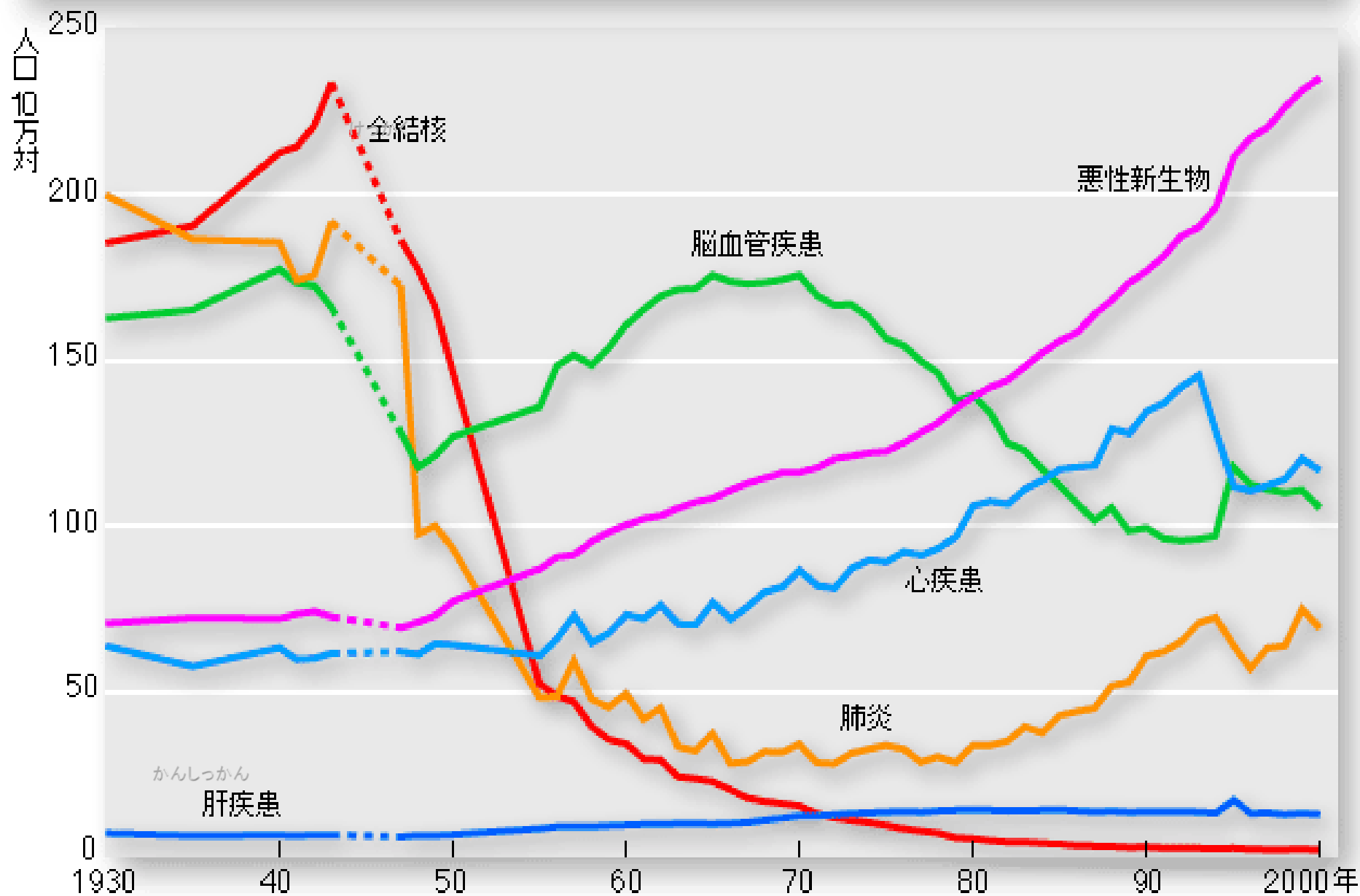


# 生きる力を育む食

## ～学校給食を通して行う食育のあり方

本宮方部学校給食センター 栄養教諭 土屋久美

# 死亡率の推移（昭和5年～平成12年）



急速な経済の発展



社会環境の変化



食環境や食生活の変化



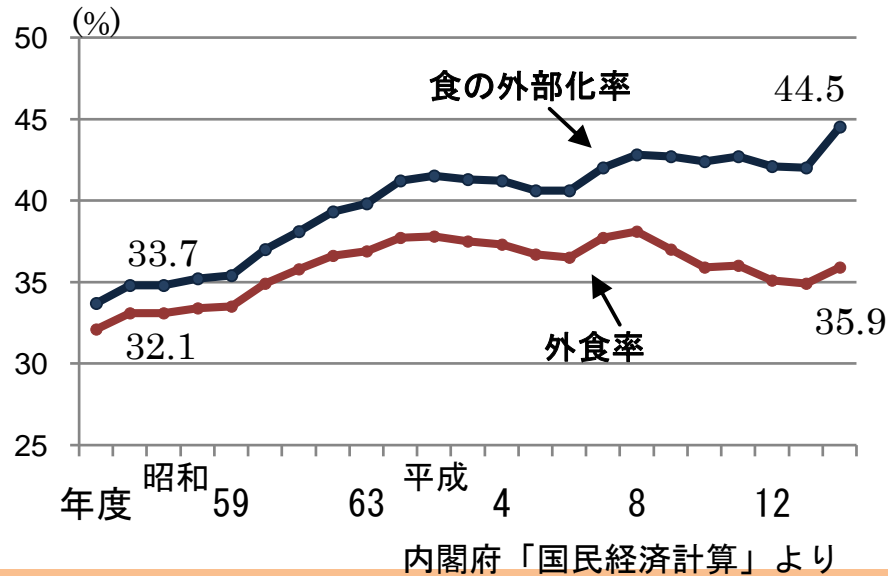


# 食育基本法

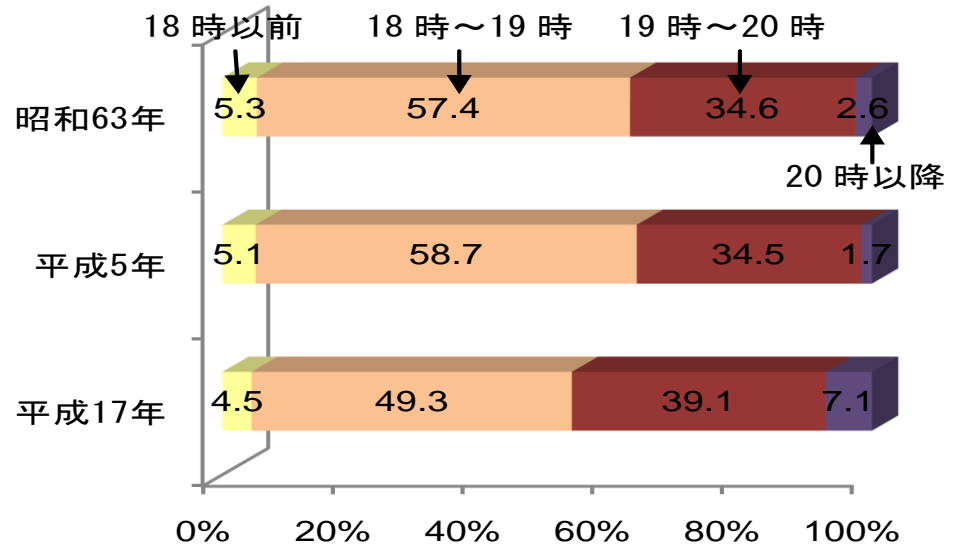
平成17年6月10日成立、同年7月15日実施

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

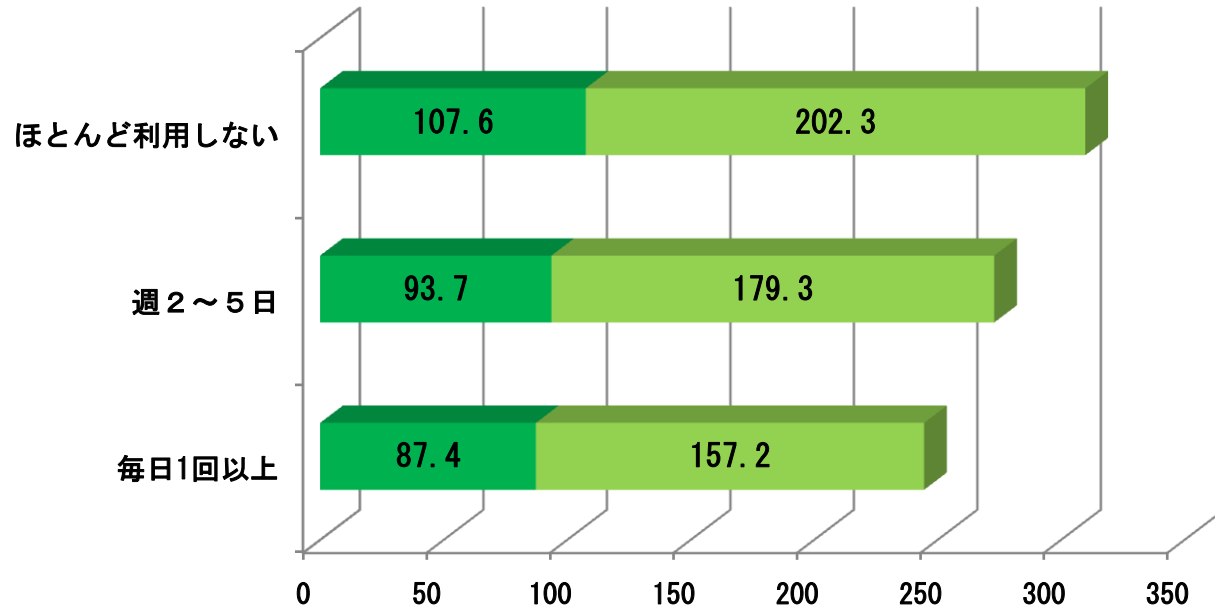
## 食料消費支出に占める外部化率の推移



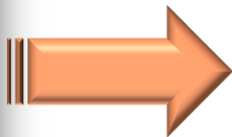
## 夕食時間の年次推移



# 外食の利用頻度別にみた野菜摂取量



摂取量 (g)



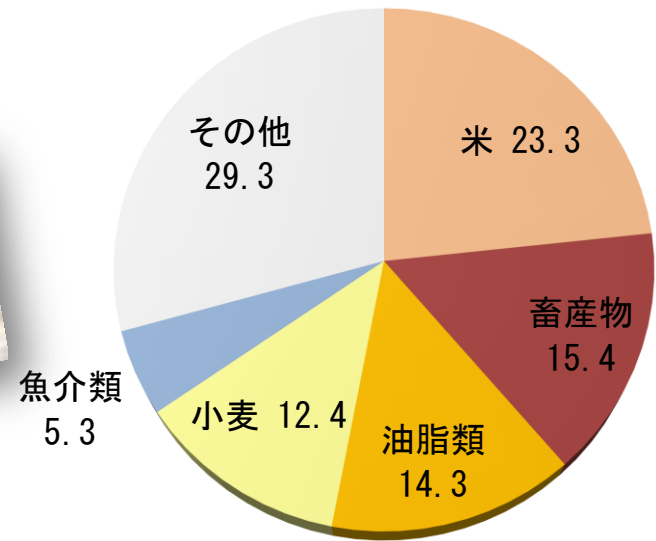
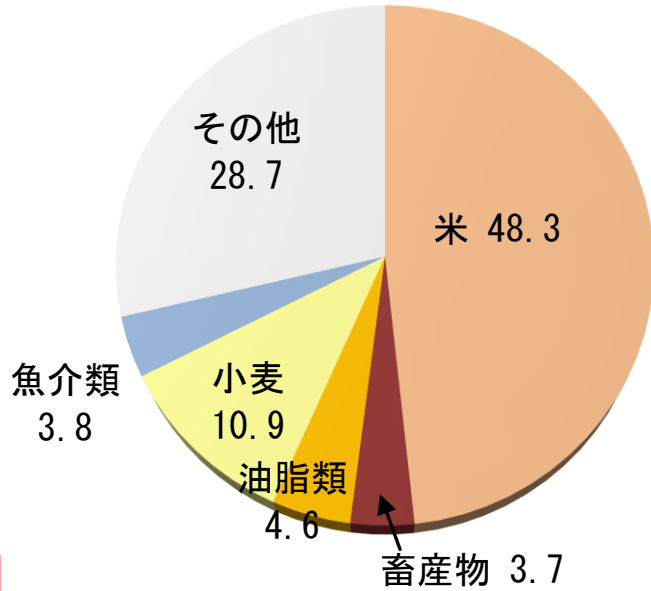
野菜が少ない

汁物がない

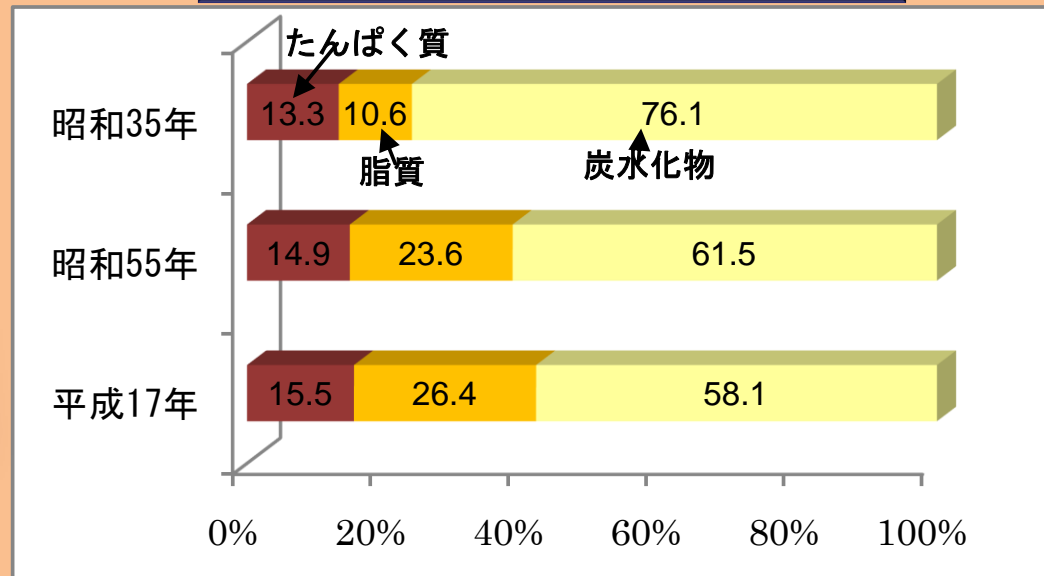
# 食事の変化







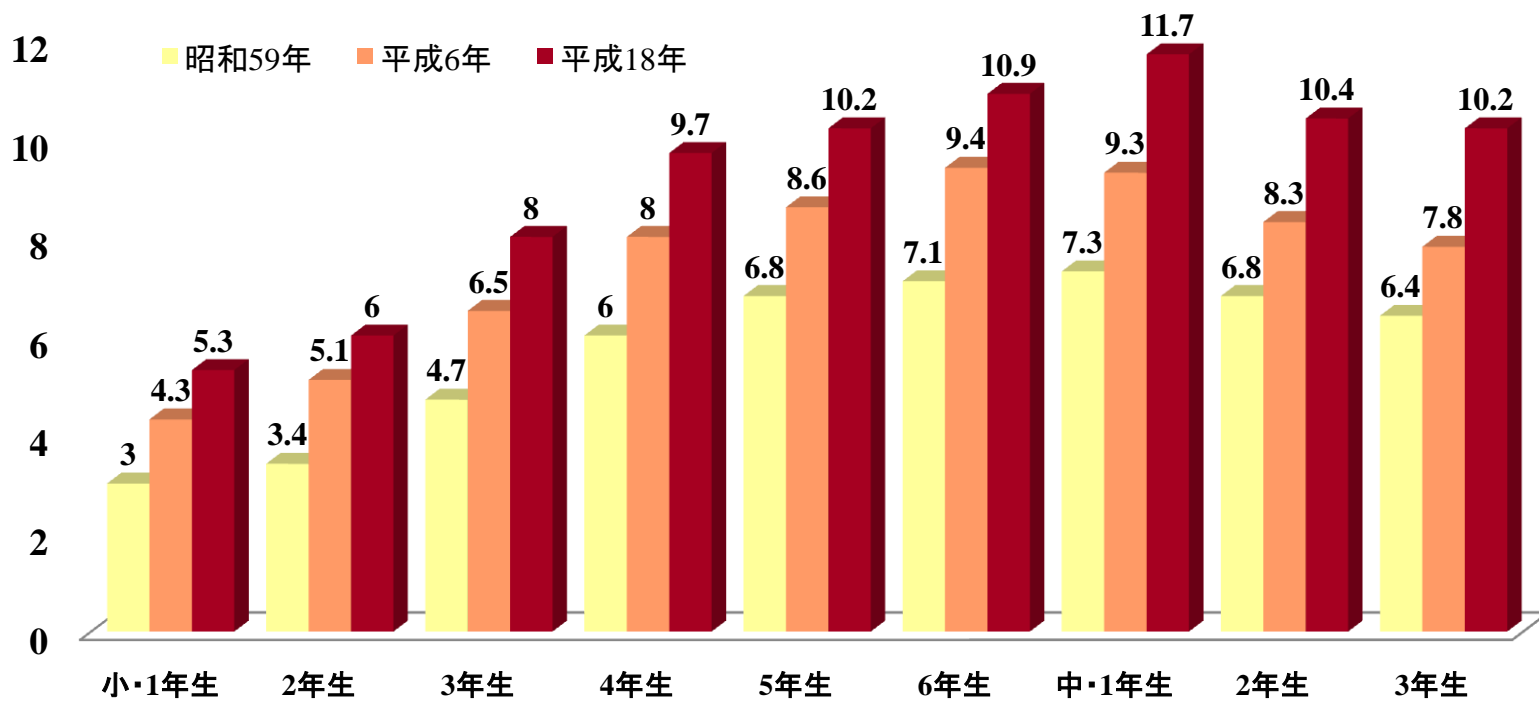
エネルギーの栄養別摂取構成比の推移



厚生労働省「国民栄養調査」より



# 肥満傾向児の出現率



(学校保健統計調査より)

# 子どもの肥満

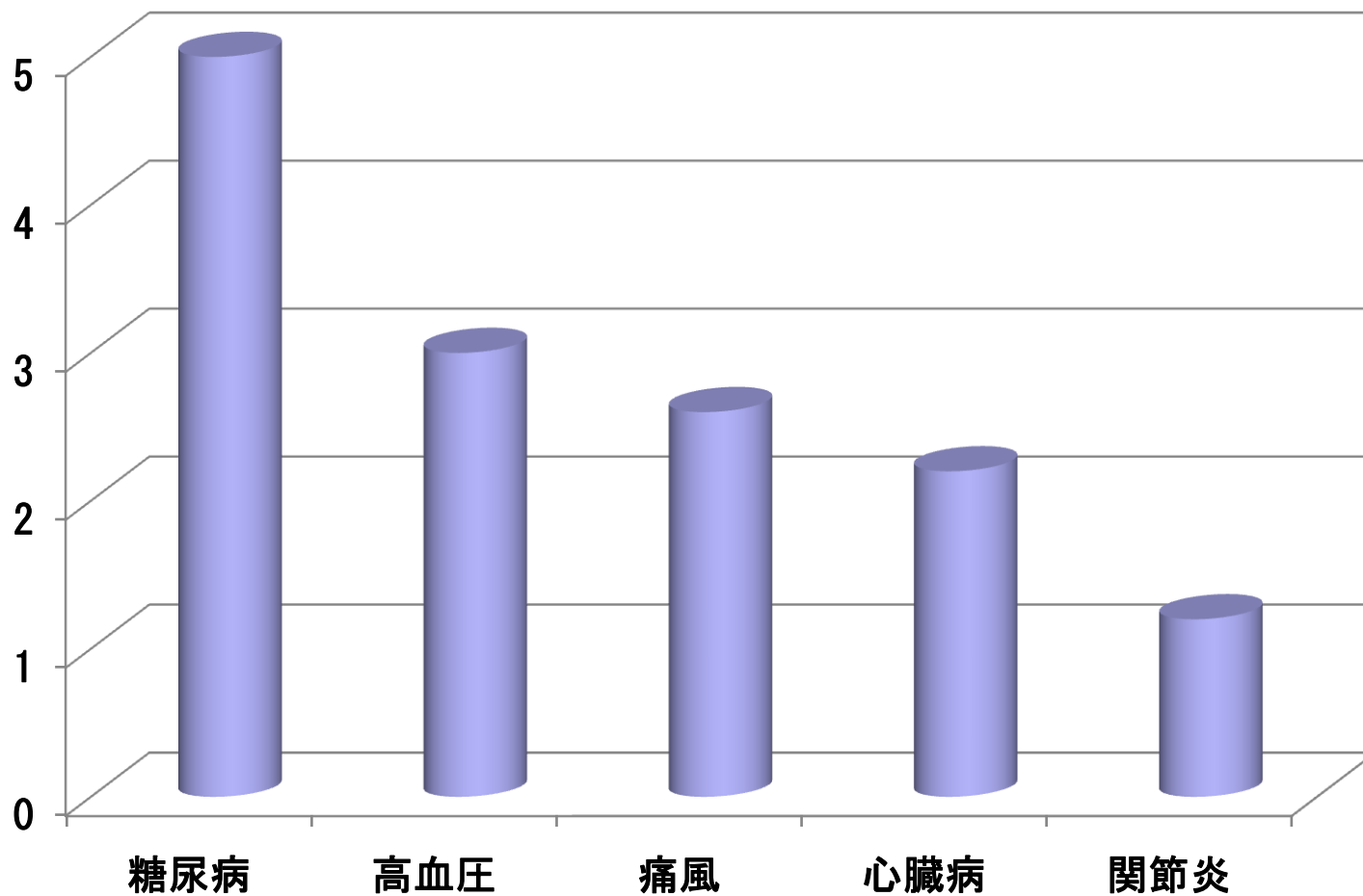
- ・ 学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%が成人肥満に移行
- ・ 小学校低学年の気づきが効果的

# 成人肥満

- ・ 成人肥満は生活習慣病の最大の原因となる
- ・ 体格が形成されてしまうので改善が難しい

標準体重の人を1とした場合

## 肥満者の発病率



子どもたちが豊かな人間性を育み、  
生きる力を身につけていくためには  
何よりも「食」が重要である。

子どもたちが健全な食生活を実践していくことは、我が国が  
活力あふれた国として発展していく上でも大切である。



学校教育法 第二章 学校給食

# 学校給食法

(昭和29年6月3日 施行)

## 第一章 総則 第一条 (この法律の目的)

この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資し、かつ、国民の食生活の改善に寄与するものであることにかんがみ、学校給食の実施に関し必要な事項を定め、もつて学校給食の普及充実を図ることを目的とする。

## 第二条(学校給食の目標)

1, 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと

2, 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと

3, 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること

4, 食糧の生産、配分及び消費について、正しい理解に導くこと

# 学校給食法の改正

(平成21年4月1日 施行)

## 学校給食を活用した食に関する指導の充実

この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものである



ことにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もつて学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。



# 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、食に関する指導に学校給食を活用した指導が行えるよう配慮すること。



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。

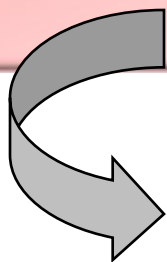


地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒等が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮すること。



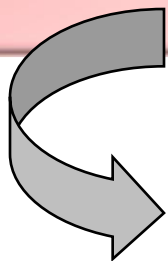
児童生徒等が学校給食を通して、日常または将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。

**86.3 歳**

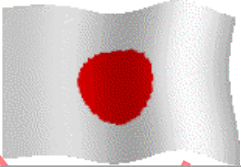




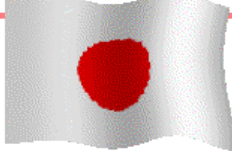

**日本人女性の平均寿命**

**79.1 歳**



**日本人男性の平均寿命**

女性の平均寿命		2006
1	 日本	86.3
2	 スペイン	83.7
2	 スイス	83.7
4	イタリア	83.5
5	フランス	83.4
5	オーストラリア	83.4
7	アイスランド	83.2
8	カナダ	83.0
9	スウェーデン	82.9
10	ベルギー	82.6

男性の平均寿命		2006
1	 アイスランド	79.5
2	 日本	79.1
3	 スウェーデン	78.6
4	オーストラリア	78.4
5	イスラエル	78.3
6	スイス	78.2
7	カナダ	78.1
8	ノルウェー	77.7
9	ニュージーランド	77.6
10	シンガポール	77.5

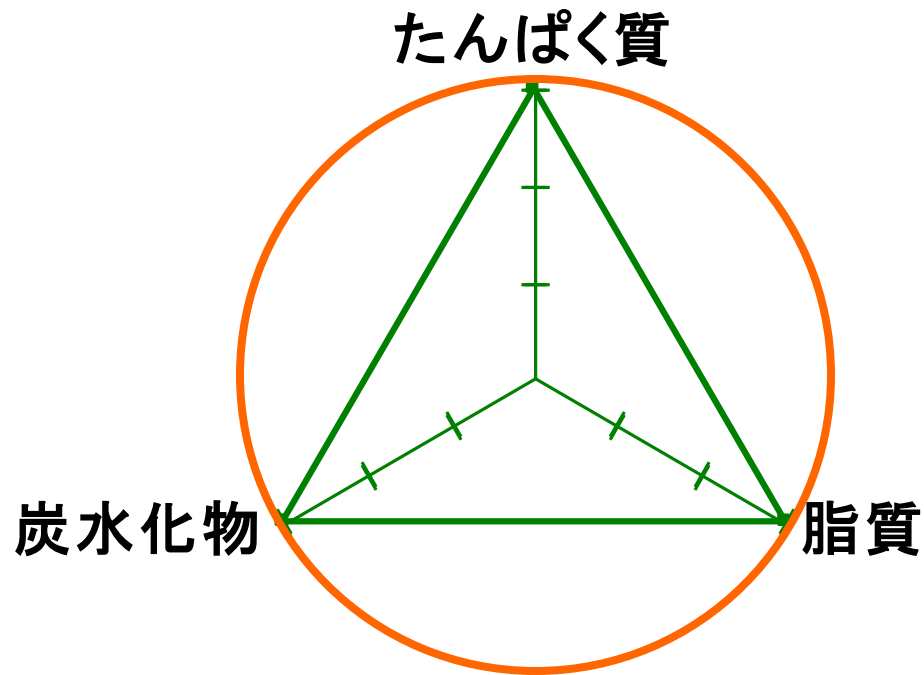
# マクガバンレポート

「ガン・心臓病、脳卒中などアメリカの死因となっている病気は、現代のまちがった食生活が原因となっておこっている。

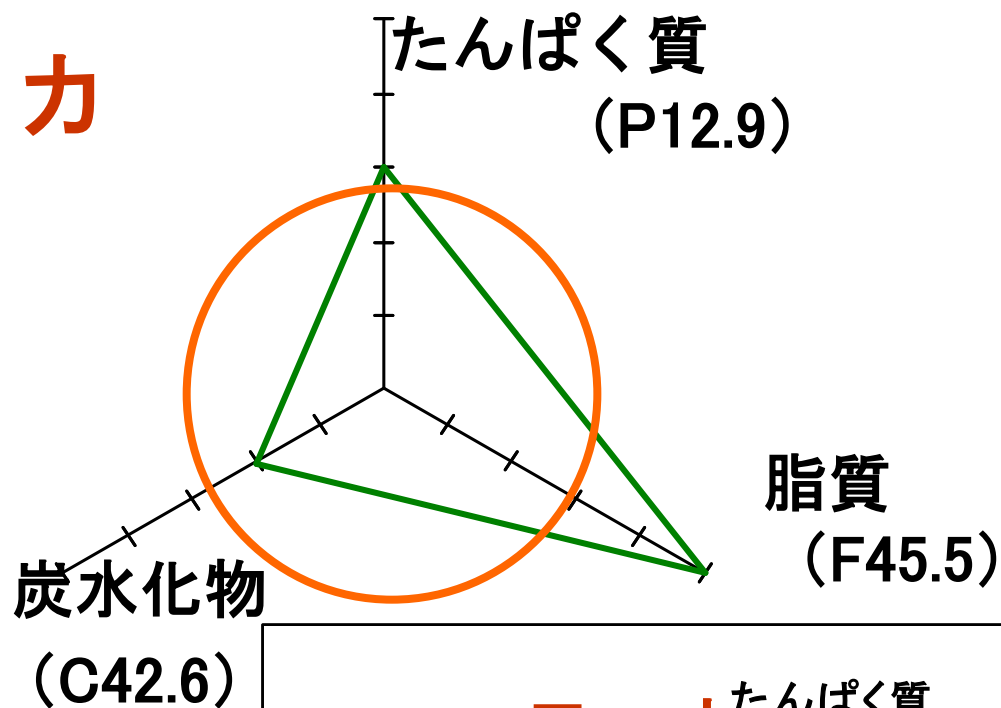
このまちがった食生活を改めることで、これらの病気を予防する以外に先進国民が健康になる方法はない。」

# アメリカの食事目標

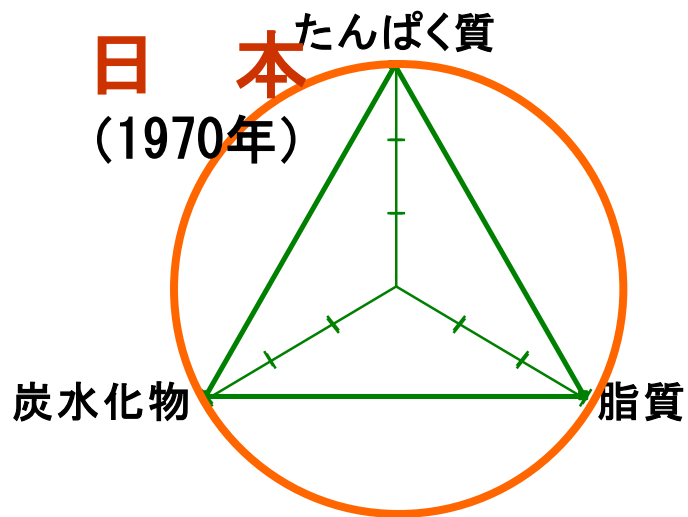
たんぱく質・脂質・炭水化物の理想の熱量比



# アメリカ



# 日本 (1970年)



# 1970年代の食事

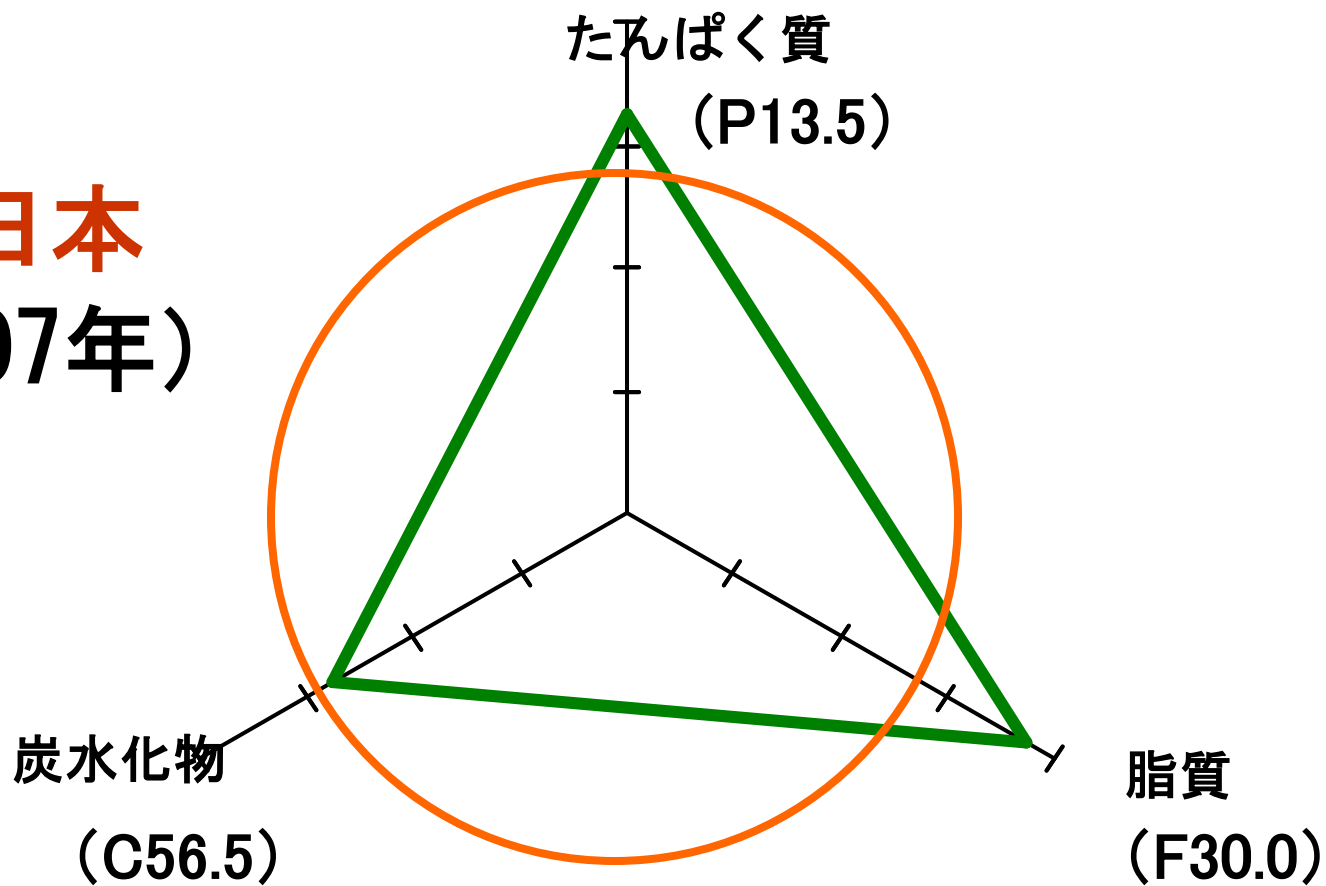


ごはん味噌汁を  
中心に





日本  
(2007年)



設立:昭和43年4月 本宮町(本宮市)・大玉村による協議会

平成10年4月に建替 ドライ方式

小学校6校

2020名

本宮小学校

まゆみ小学校

五百川小学校

岩根小学校

玉井小学校

大山小学校



中学校3校

1120名

本宮第一中学校

本宮第二中学校

大玉中学校



# Plan 計画

## 食育の目標

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることができる子どもの育成

### 食べる力

- ・月の指導目標に合わせた「生きた教材」となる献立とする。
- ・献立と食の指導を連携して行う。

### 感謝の心

- ・給食ができるまでの様子を伝える。
- ・栄養職員、調理員等と会食の機会を持つ。
- ・地元の生産者と会食の機会を持つ。

### 郷土愛

- ・毎週水曜日は「日本型食生活」の献立を実施する。
- ・毎月19日「食育の日」に地元産100%の給食を実施する。
- ・年中行事に関する献立の実施。

	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食育指導目標	給食のきまりを守ろう	好ききらいをなくそう	よくかんで食べよう	暑さに負けない食事をしよう	規則正しい食事をしよう	旬の食材を知ろう	バランスのよい食事をしよう	寒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	一年間を振り返ろう
指導の観点	<b>食べる力</b> 「給食の手引き」 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「食べもののひみつ」 3色がわかりやすい献立	「かむ力」 4年「よくかんで食べよう」 よくかんで食べる献立 カルシウムの多い献立	「おやつ糖分」 5年「おやつを考えよう」 ビタミンB1が多い食品の献立 土用の丑の献立	「大切な朝食」 3年「しっかり食べよう朝ごはん」 夏バテ回復の献立	「給食クイズ」 4年生「野菜のひみつ」 秋の味覚を味わう献立	「日本型食生活」 6年「生活習慣病の予防」 生活習慣病を予防する献立 セレクト給食	「寒さに負けない食事」 3年「かぜを予防する食事」 体を温める献立 ビタミンA・Cが多い食品の献立	「郷土の食事と文化」 5年「行事と食」 冬の野菜を食べる献立 郷土食の献立	「世界食糧マップ」 2年「たいせつな食べもの」 世界の食事にふれる献立	「今年度の給食」 1年「大きくなるからだ」 中学3年生希望献立 卒業・修了お祝い献立
	<b>感謝の心</b> 「給食ができるまで」	「野菜生産者紹介」				生産者の方との会食	「野菜の収穫」 給食センター職員との会食			生産者の方との会食	
	<b>郷土愛</b> 日本型食生活の日(毎週水) 地産地消の日(毎月19日)										
		端午の節句献立		七夕の献立	お月見献立			冬至の献立	お節料理の献立	節分の献立	ひなまつり献立

は資料の配付
  は授業
  は給食での実践

# 平成20年度における実践

## 重点事項

毎週水曜日は日本型食生活の日

毎月19日は地産地消の日

手作り給食

# 毎週水曜日は日本型食生活の日

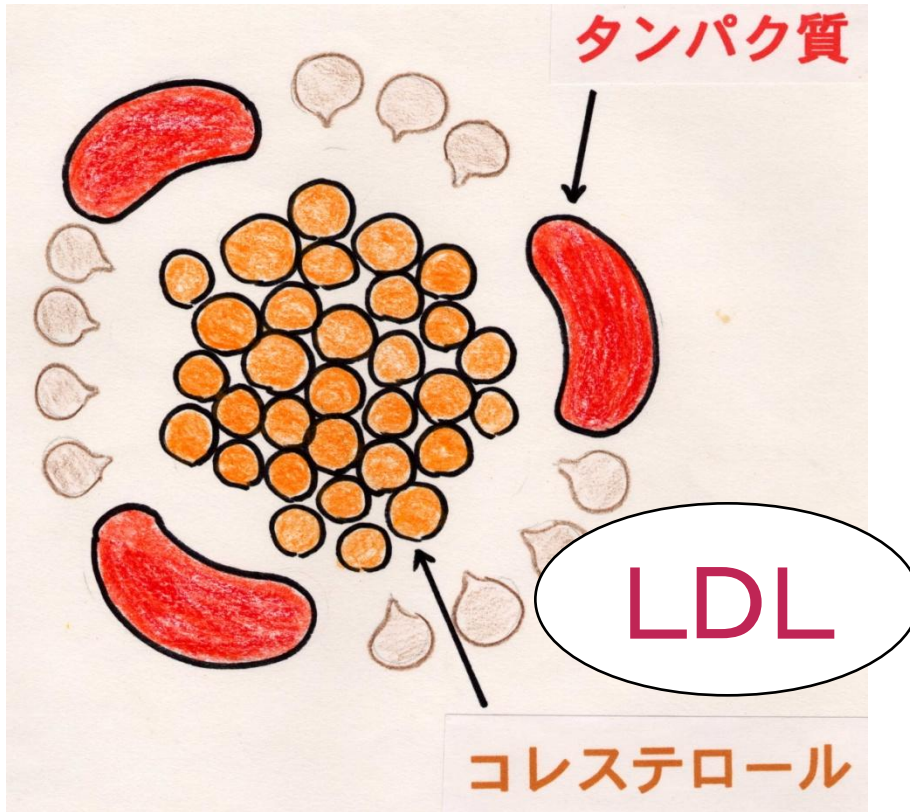




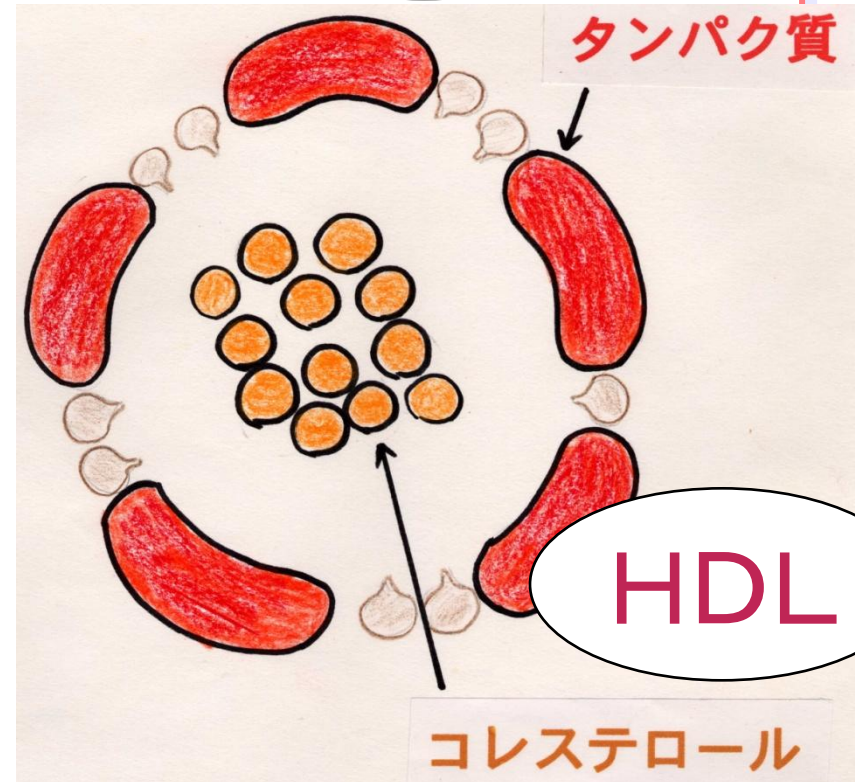


# リポタンパク

肉



魚





# 毎月19日は地産地消の日







直売所にタネを取って納品してもらおう。



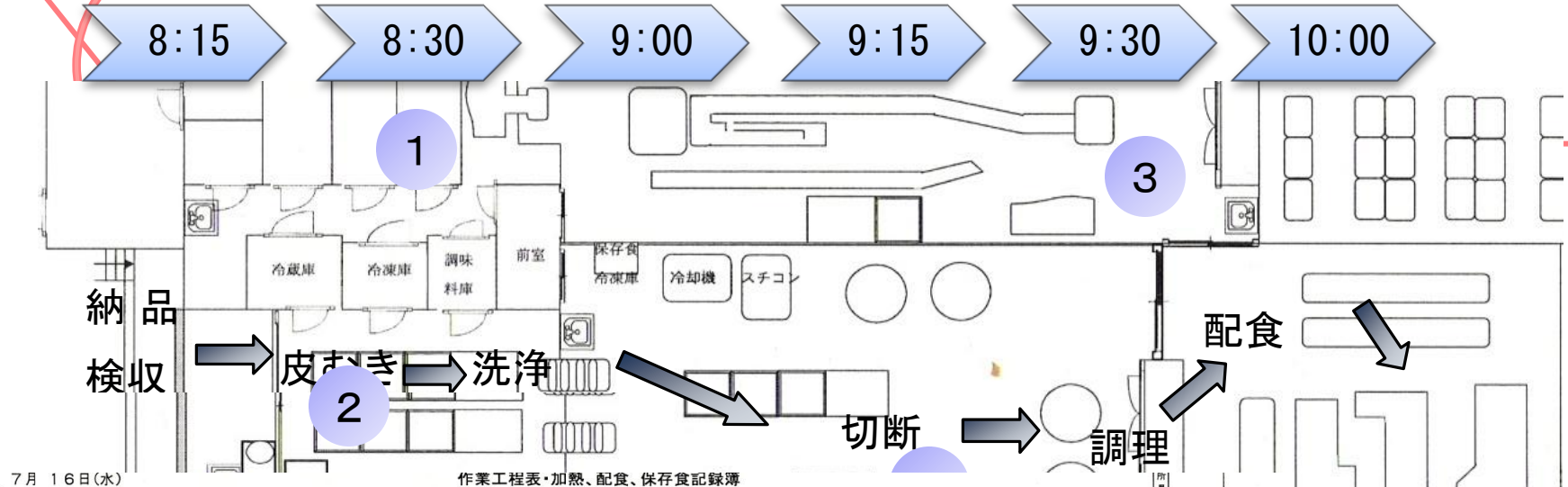
インゲンの筋を取って納品してもらおう。



ほうれん草は根を落として納品。



# 手作り給食



7月 16日(水)

作業工程表・加熱、配食、保存食記録簿

食品	時間	小学校	中学校	8:30~	9:00~	9:30~	10:00~	10:30~	11:00~	加熱・配食・保存食記録						
【ごはん】				炊飯開始 ①④⑫	→ 攪拌開始 計量開始				配食完了	【もやしの炒めもの】						
水稲穀粒(精白米)	2009 食	1115 食								開始時間	できあがり時間・温	保存食採取時間				
強化米	0.1 Kg	0.2 Kg								①	:	①	:	℃	①	:
【いかの香味揚げ】										②	:	②	:	℃	②	:
A いか 鹿の子目50g	2009 切	1115 切		揚げる ⑧⑦	→ 配食					③	:	③	:	℃	③	:
かたくり粉	6 Kg	4 Kg								④	:	④	:	℃	④	:
A 大豆油	6 Kg	4 Kg														
A 米みそ(赤色辛みそ)	10 Kg	7 Kg		計量 ⑥												
合成清酒	4.0 Kg	2.7 Kg														
【もやしの炒めもの】										【新じゃがの味噌汁】						
A ブラック'もやし	71 Kg	47 Kg		洗浄	流水で3回洗浄					開始時間	できあがり時間・温	保存食採取時間				
にら	21 Kg	14 Kg		洗浄	虫・異物の除去					①	:	①	:	℃	①	:
A 豚ひき肉	20 Kg	13 Kg		冷蔵						②	:	②	:	℃	②	:
にんにく	1.2 Kg	0.8 Kg								③	:	③	:	℃	③	:
ごま油	2.0 Kg	1.3 Kg								④	:	④	:	℃	④	:
トウバンジャン	0.04 Kg	0.02 Kg		計量 ⑥												
食塩	0.80 Kg	0.54 Kg														
白こしょう	0.10 Kg	0.07 Kg														
【新じゃがの味噌汁】																
A 生わかめ	5 Kg	3 Kg		戻す	袋の蓋に注意					①	:	①	:	℃	①	:
さやえんどう	20 Kg	13 Kg		開ける						②	:	②	:	℃	②	:
じゃがいも	60 Kg	40 Kg		開ける						③	:	③	:	℃	③	:
A 油揚げ	6 Kg	4 Kg		開ける						④	:	④	:	℃	④	:
A 米みそ(赤色辛みそ)	14 Kg	9 Kg		計量 ⑥												

配送車へ



# 納入方法の工夫

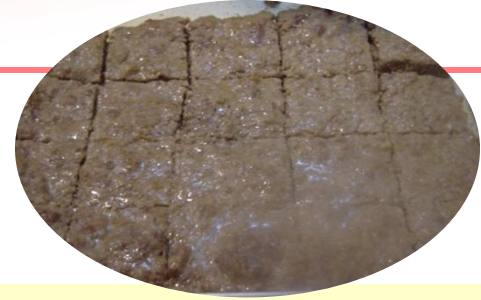


# 調理方法の工夫





# 調理器具の工夫



### ③ 食に関する指導

#### 授業を通して

実態把握



考える

確かめる

変容



#### 小学生

- 1年生 「いろいろなたべものをたべよう」
- 2年生 「たべもののひみつ」
- 3年生 「しっかり食べよう朝ごはん」
- 4年生 「やさいのひみつ」
- 5年生 「朝ごはんを見直そう」
- 6年生 「食生活を見直そう」

#### 中学生

- 2年生 「健康の増進に大切なこと」
- 3年生 「受験期の望ましい食生活」
- 全校生 「望ましい食習慣を身につけよう」



振り返る

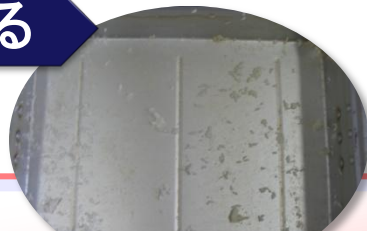


考える

確かめる



実践する



# 食べもののひみつ

2年 組 名前 \_\_\_\_\_

## 1 食べもののひみつをしろう

赤色の‘はたらき君’は



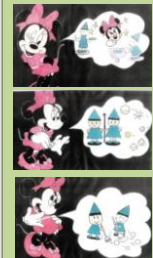
体を \_\_\_\_\_ ます。

黄色の‘はたらき君’は



体を \_\_\_\_\_ します。

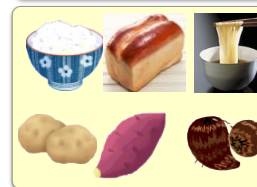
みどり色の‘はたらき君’は



\_\_\_\_\_ を  
まもります。

\_\_\_\_\_ を  
よぼうします。

\_\_\_\_\_ を  
みせげます。



## 2 これからの食べかたを考えよう

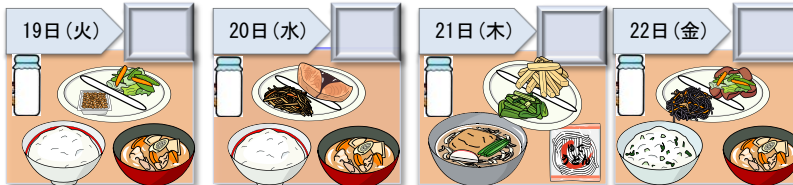
わたしは、 \_\_\_\_\_ をのこしていました。

それには、 \_\_\_\_\_ ひみつがありました。

これからは、 \_\_\_\_\_

## 3 がんばりチェック！

ぜんぶ食べたら◎ 少しがんばったら○ つぎにがんばるときは△



# 保護者への働きかけ



## 大切なのはバランスです

食育基本法の制定など、食は多方面から注目されています。しかし、聞こえてくるの  
 ‘あれがいい’ ‘これが効く’ といった断片的な情報ばかりです。健康に大切なのは、  
 それぞれの食品の特質を理解して、バランスよく「普通に食べ物を食べること」が重要  
 だと考えます。

### 主食はしっかり

主食を減らすことがダイエットと考えてはいませんか。  
 ごはんは高カロリー食ではありません。  
 一膳分のごはんは心に満足、頭に栄養を与えてくれます。



285kcal



492kcal



460kcal



474kcal



ごはんを減らして、カロリーの高いおかずやおやつをとり過ぎることが、肥満の原因  
 となっている場合も多いようです。

### 主菜をきちんと

体はたんぱく質が材料となって作られています。  
 たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品を使った料理を一品食べましょう。  
 たんぱく質の多い食品には、同時に脂質も多く含まれています。

体によい働きをする  
 脂質を持つ魚を。



植物性の食品  
 からも。



価格も栄養も優  
 等生の卵料理も。



お肉ばかりに偏らずいろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。

### 副菜をたっぷり

ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる野菜の料理は必ずつけます。

24kcal



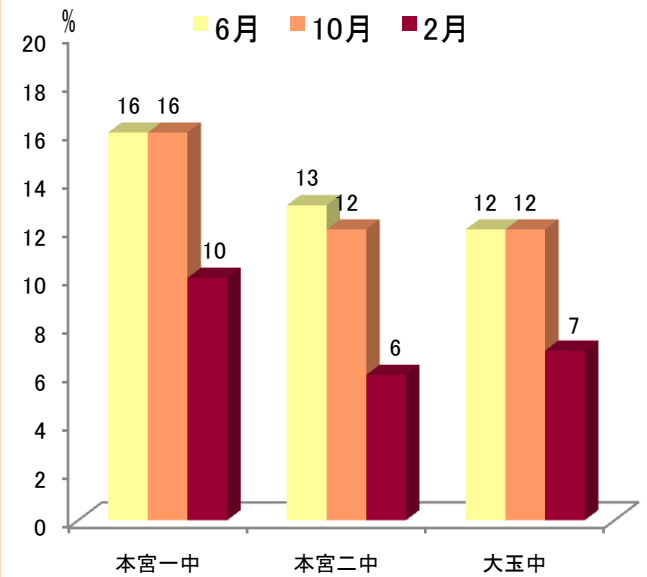
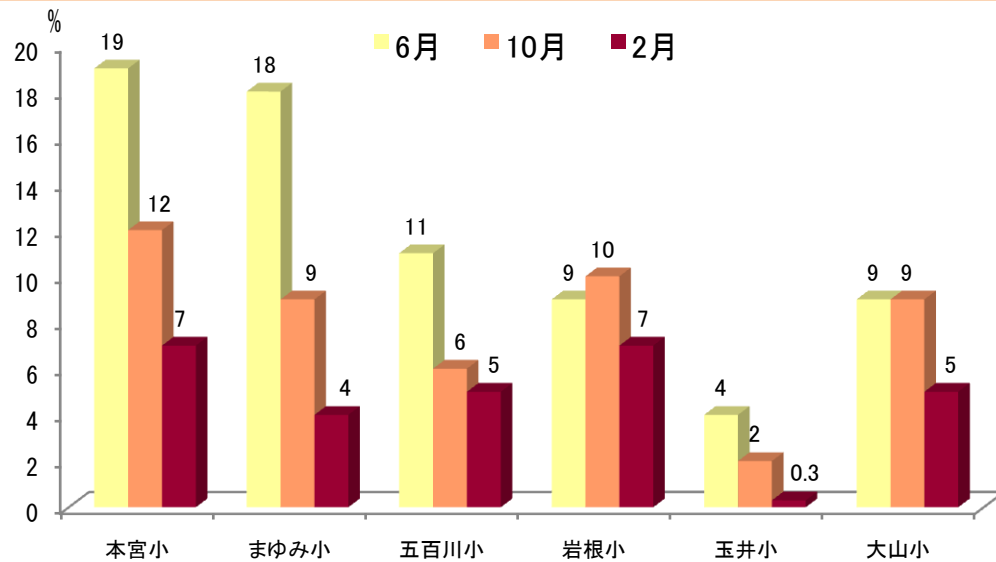
同じ 120g の  
 野菜料理

104kcal

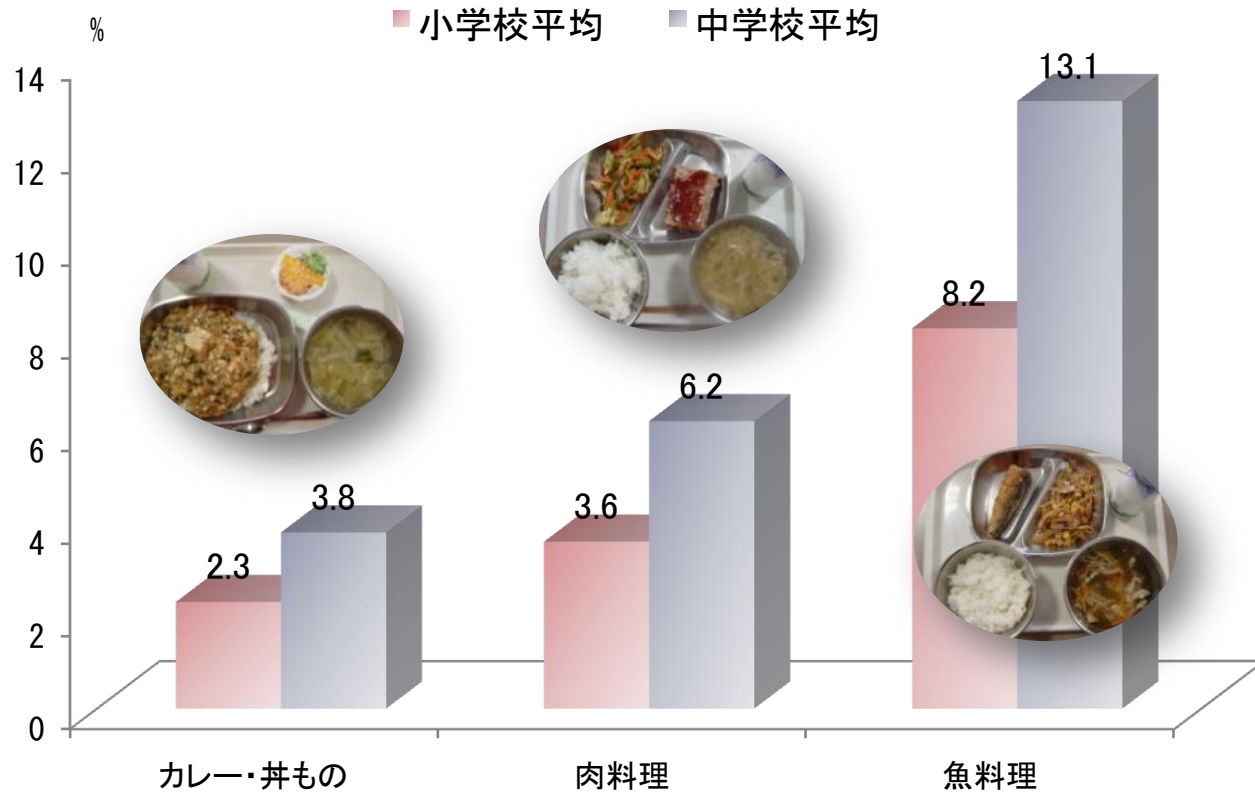


生で食べる野菜は、カサのわりには量がとれていません。  
 マヨネーズやドレッシングの油から高カロリー食となってしまいます。

## 月ごとの平均残食率

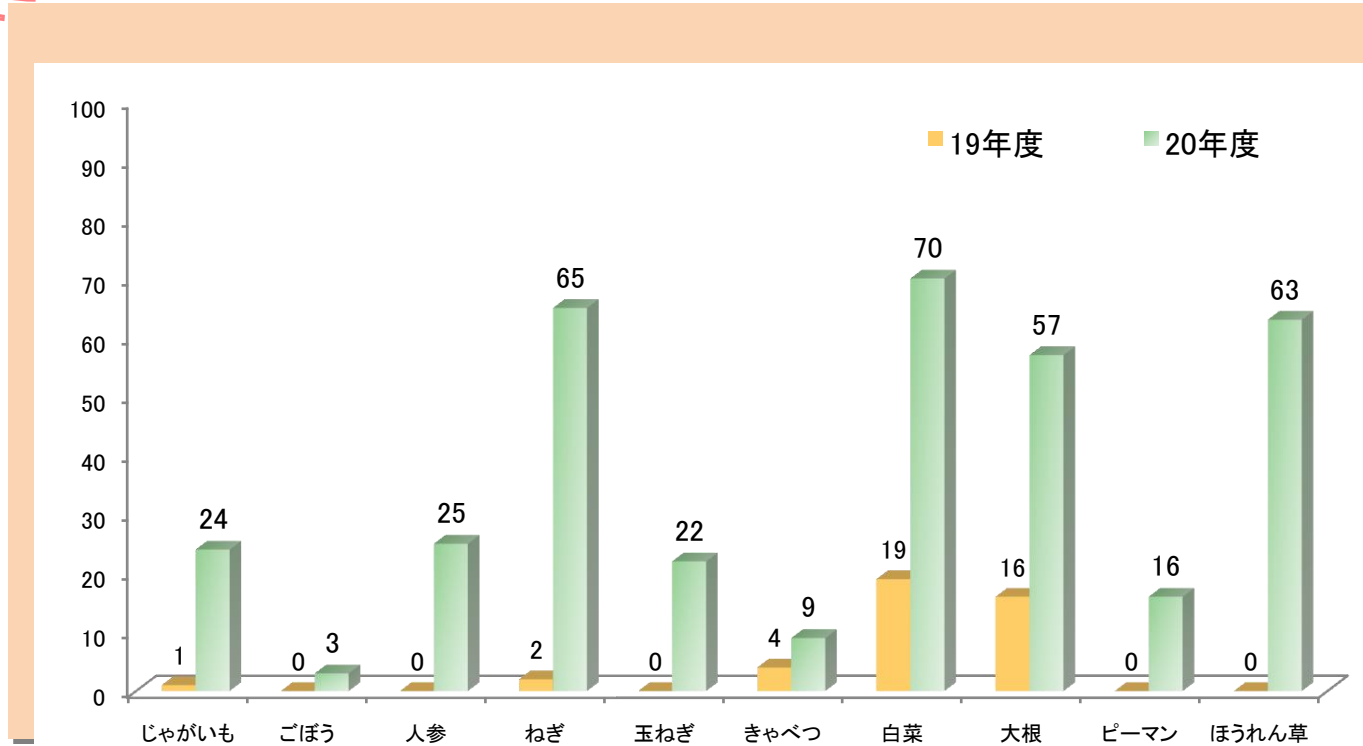


献立ごとの平均残滓率



# 毎月19日は地産地消の日

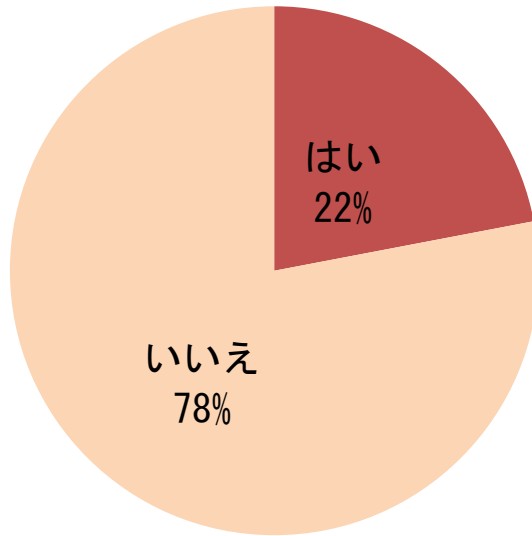
全体の購入量に対する地元産の比率



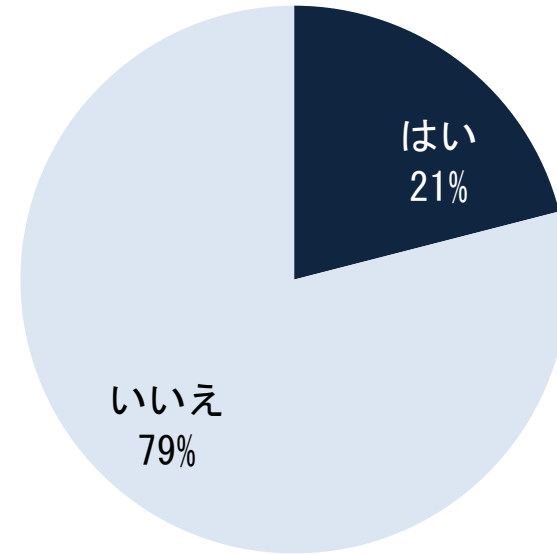


## 給食のお米の産地を知っていますか

### 小学生



### 中学生

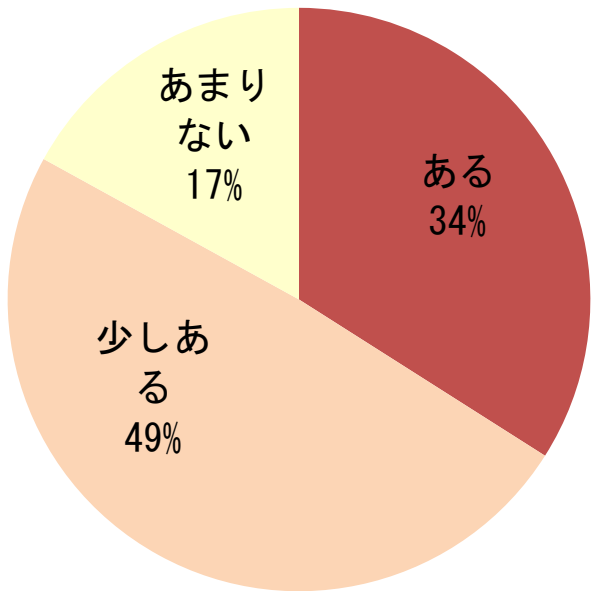


質 問	項 目	小 学 生				中 学 生			
		全体(人)	給食を残しますか		(χ <sup>2</sup> )検定	全体(人)	給食を残しますか		(χ <sup>2</sup> )検定
			残さない	残す			残さない	残す	
給食の米の産地 を知っている	はい	76	49	27	無	85	33	52	無
	いいえ	316	179	137		328	98	230	
	計	392	228	164		413	131	282	

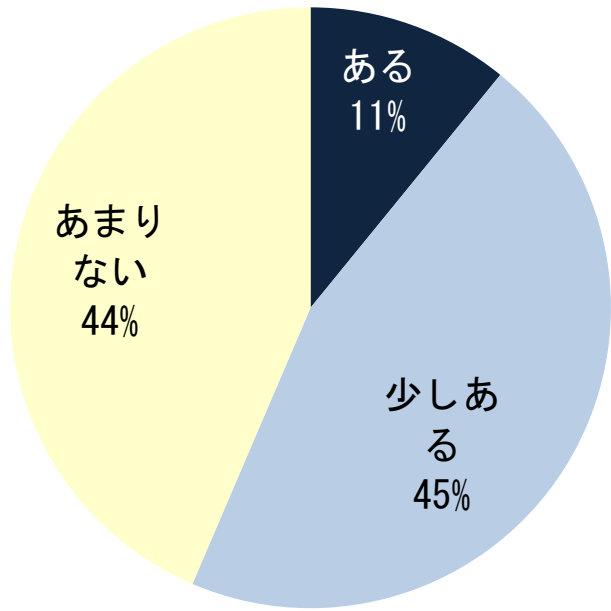


# 地域の自然や栽培されている作物に関心がありますか

小学生



中学生



質 問	項 目	小 学 生			(χ <sup>2</sup> )検定	中 学 生			(χ <sup>2</sup> )検定
		全体(人)	給食を残しますか			全体(人)	給食を残しますか		
			残さない	残す			残さない	残す	
地域の自然や栽培されている作物への関心	ある	126	78	48	無	44	19	25	無
	少しある	194	109	85		188	64	124	
	あまりない	72	41	31		181	48	133	
	計	392	228	164		413	131	282	

# 地産地消の食品

平成 20 年 10 月 14 日  
本宮方部学校給食センター

10月14日(火)

ねぎ

ごはん 牛乳 とりにくのごまだれあえ ほうれん草のソテー 実だくさん汁

10月15日(水)

ねぎ

じゃがいも

鮭(さけ)のまぜごはん 牛乳 ちくぜんに こまつなのみそ汁 オレンジ

10月16日(木)

玉ねぎ

じゃがいも

ジャージャーメン 牛乳 かきたまスープ りんごゼリー

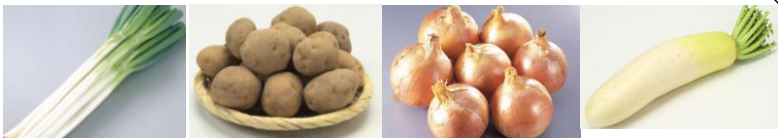
10月17日(金)

玉ねぎ

だいこん

くりごはん 牛乳 ポークソースマリネ やさいととうふのごま汁 キウイ

今週、地元でとれている食品はねぎ・じゃがいも・玉ねぎ・だいこんです。



本宮市の金曜夕市会、しらさわ直売所、JAみちのく安達、大玉村のあだたらの里からとりたての野菜を届けてもらっています。

ねぎの花



じゃがいもの花



玉ねぎの花



だいこんの花



# 地産地消の食品

平成 20 年 10 月 27 日  
本宮方部学校給食センター

給食のごはんが新米になります。



給食では100%地元産のお米を使っています。今週の後半からは新米となります。新米は水分が多く、柔らかくて香りがよく炊きあがります。おいしい新米をいただくこの機会に地産地消に関心を高め、感謝の心を育みたいものです。



それぞれの地域には、その風土や環境に適した食べ物が育ち、それは新鮮で高い栄養価の状態を食べることができます。本宮市や大玉村ではそれがお米であり、野菜です。



日本の食を支えてきたごはんの消費量が減る一方で、畜産物や油脂類の消費量が増え、日本人にも脂質のとり過ぎが心配されるようになってきました。

脂質の過剰摂取は、肥満や糖尿病など生活習慣病の増加につながります。

健康な体作りのためにも、主食としてのごはんを毎食きちんと食べることが大切です。

今週、地元でとれているのはねぎ・じゃがいも・玉ねぎ・大根・白菜です。



27日の根菜汁や29日のけんちん汁には、本宮地区の大根が入ります。



28日の五目汁や30日のけんちん汁には、白沢、大玉地区のねぎが入ります。



玉ねぎは本宮、と大玉地区のもの、28日の炒め物に、31日のカレーにも入ります。

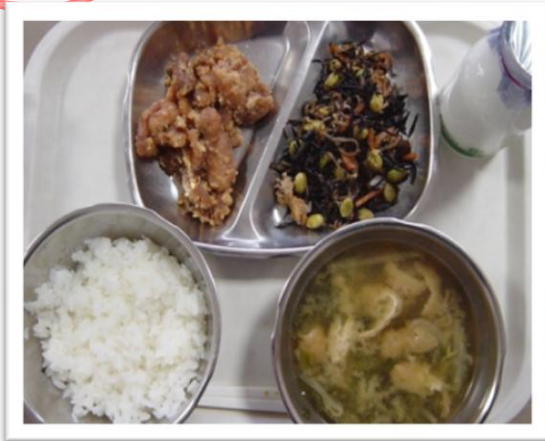


じゃが芋も白沢、本宮地区のものが、29日のお味噌汁や31日のカレーに入ります。



今週から白菜も地元のもの食べられるようになりました。28日、29日に本宮地区でとれたものを汁に使います。

# 手作り給食



# 平成21年度

## 手作り給食

常に食品の組み合わせ、調理方法等の改善を図り、魅力あるおいしい給食とします。



## 水曜日は日本型食生活

児童生徒、保護者へ日本型食生活の良さを伝える機会を持ちます。



## 地産地消の給食

児童生徒が地域への理解や感謝等を育む、食育での地産地消のねらいの達成につなげます。



## ごはんを残さず食べる

適量のごはんを残さず食べることは、肥満や生活習慣病の増加などの食に関する今日的な課題の解決につながっていきます。また、大規模センターにおいて、受配校と継続的に食育の連携を図る上では、様々な課題包括できる一つの目標に集約することが有効であると考えます。







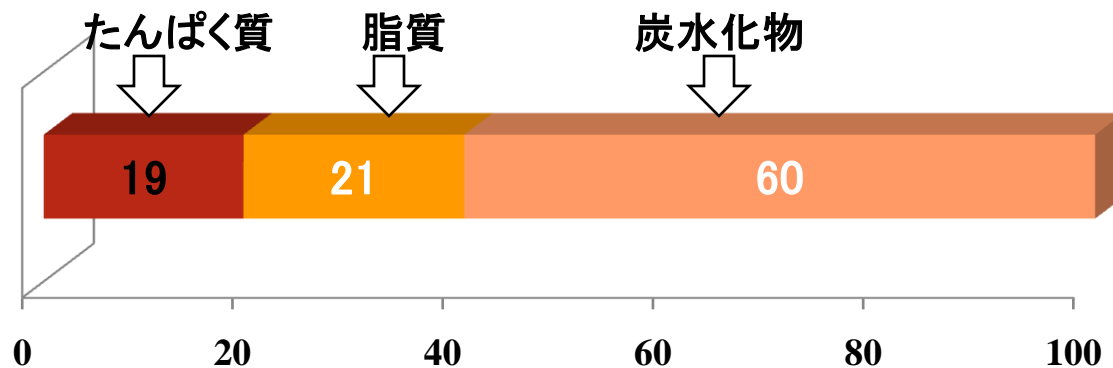
主食はしっかり

主菜はきちんと

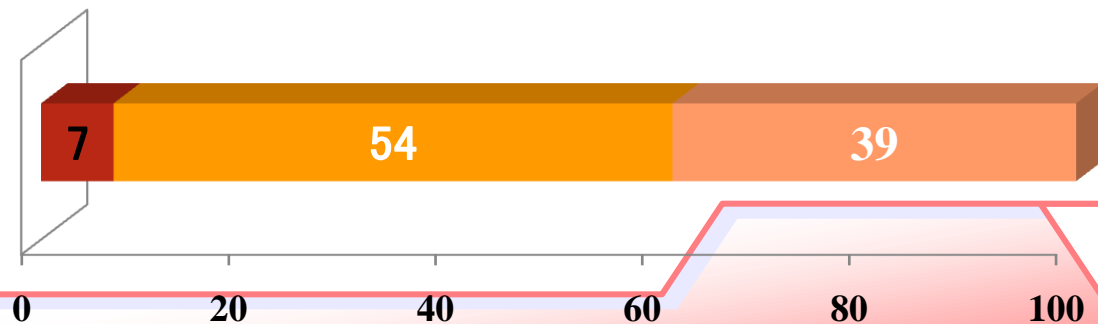
野菜はたっぷり



ごはん・なめこ汁・鮭の塩焼き・おひたし



クロワッサン・紅茶・ドレッシングサラダ





## 白いごはんを炊きましょう

- ・おかずが必要となり、栄養バランスがとれます。
- ・カロリーの高いおかずの食べ過ぎを防ぎます。



## 味噌汁も作りましょう

- ・芋類や海草類、野菜などがとりやすくなります。
- ・温かい汁物は体も心も豊かにしてくれます。



## 自分で食事を整えましょう

- ・自分のために、誰かのために食事を作ることは、社会に生きる人間として基礎となる営みです。

