

I 食にかかる学校と家庭の役割(食育基本法から)

○ 食生活の課題(同法前文から)

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。

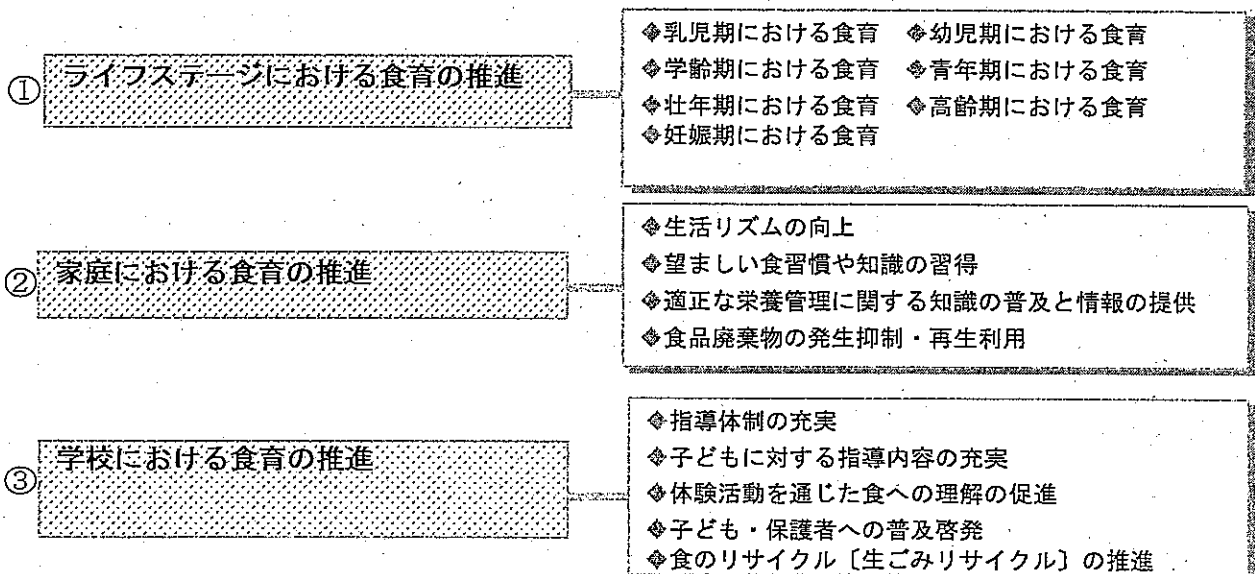
○ 学校の役割(同法20条から)

- ・学校において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進する。
- ・子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長を図る。
- ・食育の指導にふさわしい教職員を設置する。
- ・指導的立場にある者としての意識を啓発し、食育に関する指導体制を整備する。
- ・地域の特色を生かした学校給食等を実施する。
- ・農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等の体験活動を行う。
- ・子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識を啓発する。

○ 家庭の役割(同法19条から)

- ・父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深める。
- ・親子で参加する料理教室や望ましい食習慣を学びながら食を楽しむ機会等に参加する。
- ・健康美に関する知識や適切な栄養管理に関する知識及び情報を習得する。
- ・妊産婦に対する栄養指導や乳幼児をはじめとする子どもを対象とした発達段階に応じた栄養指導を受ける。

市のリーディングプラン(佐世保市食育推進計画から)



①ライフステージにおける食育の推進

《乳児期》 おおむね0～1歳未満

生涯にわたる食習慣の形成の上でも重要な時期である。

- ・安定した人間関係のなかで食を楽しみ、心地よい生活をおくること。
- ・授乳から離乳への確実なステップ・味覚の形成を踏まえ、食事の基礎を作ること。
- ・離乳と同時に歯と口の健康のため、食後の歯磨きを習慣化すること。

《幼児期》 おおむね1歳～就学前まで

「食を営む力」の基礎を培う大切な時期。また、生活リズムが定着する時期である。

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムを定着させること。
- ・よく噛むこと、薄味の習慣化、シュガーコントロール、食後の歯磨きなどを実践し、食べるための基本と望ましい食習慣を習得させること。

《学齢期》 小・中学生

生活習慣が定着する時期。同時に、親離れも始まり生活習慣が乱れ始める時期でもある。

- ・食生活や健康を自己管理できるように、食に関する正しい知識と基本的な技術を獲得させること。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムを確立させること。
- ・様々な体験活動を通じて、社会性の涵養を図り、命や食への感謝の念を育むこと。
- ・家族と一緒に食事を楽しむこと。
- ・よく噛むこと、食後の歯磨きなど歯と口の健康に気を付けること。

②家庭における食育の推進

家庭は、日々の生活を通じて食に関する知識や調理技術、食事マナーや文化などを身に付けていく食育の中心となる場である。従来、家族が食卓を囲んで食事をする時に、このようなことが親から子へと伝えられていた。

しかし、現代はライフスタイルの変化や家族それぞれの生活時間の違いもあり、家族そろっての食事時間が減少するなど、もはや家庭内だけで食に関する知識や技術、文化などについて伝えていくことが困難な状況にある。

そこで、地域社会が一体となって、情報提供や相談などの支援体制を充実し、家庭における食育を推進することが重要である。

○ 生活リズムの向上 ※参考1「生活リズムについて」アンケート結果

安定した生活リズムは、朝食の欠食など不規則な生活習慣から生じる問題の解決へとつながる。

そこで、生活リズムの向上に向け、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、幼児期からの健全な生活リズムの定着に努める。

○ 望ましい食習慣や知識の習得 ※参考2「子どもの好き嫌いについて」アンケート結果 ※参考3「家庭における食育推進の状況」アンケート結果

家庭が食育において重要な役割を果たしていることを認識し、望ましい食習慣の定着、食や健康に関する知識の習得、礼儀作法等を身に付けることができるようにする。

○ 適正な栄養管理に関する知識の普及と情報の提供

行政や関係機関は食べ物の適正な栄養管理や安全性、健康との関係に関する知識の普及と情報の提供に努める。

○ 食品廃棄物の発生抑制・再生利用

日常生活で発生する生ごみは、減らす工夫をすることが大切であるが、どうしても出てしまう食べ残しや調理くずは、堆肥化して野菜や花づくりなどに活用するなど食材の有効利用に取り組む努力をする。

③学校における食育の推進

子どもの食に関する問題が大きくなる中で、子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている学校での取組が期待されている。

さらに、学校での食育は、子どもだけでなく保護者に対しても、健康や栄養などに関する情報を発信するのに有効である。

つまり、学校における食育の推進により、子どもと保護者への普及啓発を図らなくてはならない。

○ 指導体制の充実

学校などでの食育の内容を充実するために、指導者に対する研修会や食育に関する資料、情報の提供を通じて資質の向上を図る。

○ 子どもに対する指導内容の充実

子どもたちが食への関心を高め、食べる意味を知り、食べ物を選ぶ能力を培い、栄養バランスを考えた食生活を実践できる人へと育つために、指導内容の充実を図る。

○ 体験活動を通じた食への理解の促進

体験は理解への早道とし、子どもを対象にした料理教室、農業・漁業などの体験活動を充実し、食への理解を深めさせる。

○ 子ども・保護者への普及啓発

「子どもが変われば、親が変わる。親が変われば、子どもが変わる。」という考えのもと、子どもだけでなく、保護者に対し、家庭での食育の重要性について理解を促し、家族での食育の取組を充実させる。

○ 食のリサイクル[生ごみリサイクル]の推進

食べ残しや廃棄などによる資源の無駄使いが環境に負荷を与えている。子どもたちが食べ物への感謝の念を抱き、限りある資源を大切にするために、食のリサイクル(生ごみの有効利用)を実践していく。

II 学校給食の有効性(日本スポーツ振興センター発行「Let's食育What's学校給食」から)

学校給食を通して

- ① 知識を深める
- ② 日常で習慣づける
- ③ 実際に体験する

この3つの要素を一体として教育活動を展開し、子どもたちに望ましい食習慣を身につけることができる

① 知識を深める

各教科等における学習内容と関連する食材や学校給食の献立を教材として活用することで、より身近で、効果的な指導となる。

② 日常で習慣づける

箸や食器などに関するマナーを習得し、楽しく会食する習慣を身につけることができる。また、栄養バランスの取れた食事のとり方がわかり、好き嫌いをせず、よく噛んで食べる習慣が身につく。

給食に使用されている食品の栄養的な働きや地場産物などについて学んだり、教科等の学習で得た知識を給食を通して確認できる。

③ 実際に体験する

体験活動を通して生産等に関わる人々に接したり、自分達で栽培したものを収穫、調理、会食する一連の流れを通して給食とのかかわりや学習内容との関連を実感することができる。

参考1:生活リズムについて

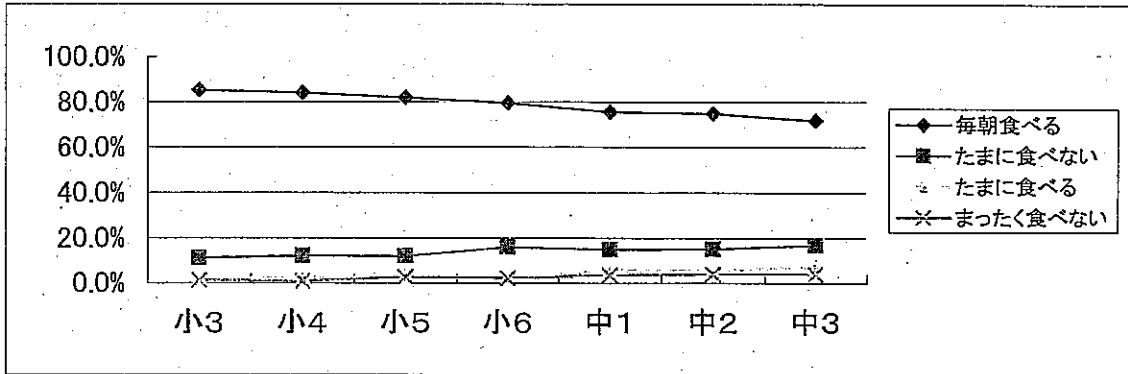
○「あなたは普段、いつも朝ごはんは食べますか」【H19. 7アンケート調査結果】
(単位:人、%)

	小5		中2	
いつも食べる	2,022	90.8%	1,772	85.6%
週に2~3日は食べない	132	5.9%	177	8.6%
週に4~5日は食べない	39	1.8%	46	2.2%
ほとんど食べない	33	1.5%	76	3.7%
計	2,226	100%	2,071	100%

小学5年生と比較して、中学2年生の方が「いつも食べる」と回答した割合が低い。

○「朝食摂取アンケート」【H15. 9佐世保市PTA連合会調査】

	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
毎朝食べる	85.2%	84.2%	82.0%	79.6%	75.6%	75.0%	71.8%
たまに食べない	11.2%	12.2%	12.0%	16.0%	15.0%	15.2%	16.8%
たまに食べる	2.2%	2.6%	3.2%	2.2%	5.5%	5.7%	7.3%
まったく食べない	1.4%	1.0%	2.8%	2.2%	3.7%	4.1%	4.1%



学年が上がるたび、朝食の欠食が多くなる傾向がみられる。

○「あなたは夕食をいつも誰と食べますか」【H19. 7アンケート調査結果】
(単位:人、%)

	小5		中2	
家族全員と	1,211	54.5%	995	48.3%
家族の一部と	886	39.9%	850	41.2%
子どもだけで	85	3.8%	76	3.7%
一人で	41	1.8%	94	4.6%
その他			46	2.2%
計	2,223	100%	2,061	100%

孤食(一人で食べる)について、中学2年生の割合が高い。

参考2: 子どもの好き嫌いについて

- 「あなたは食べ物の好き嫌いがありますか」【H19. 7アンケート調査結果】
(単位:人、%)

	小5		中2	
かなりある	313	14.2%	374	18.2%
少しある	1,146	52.0%	1,005	48.8%
ほとんどない	745	33.8%	681	33.1%
計	2,204	100%	2,060	100%

「かなりある」「少しある」を含め、約67%が好き嫌いがある。

- 「給食を実施した方がよいと思う理由はなんですか」【H19. 7アンケート調査結果】
※給食実施を希望する保護者に対し、給食実施理由を3つまで選択可能として調査
(単位:人、%)

健康・体力の向上など	1,121	11.7%
偏食の矯正ができる	925	9.7%
バランスのとれた栄養摂取	2,623	27.5%
汁物など温かいもの	1,303	13.6%
弁当に比べ献立に変化	1,381	14.5%
衛生的かつ安全	587	6.1%
給食はおいしい	138	1.4%
保護者の手間が省ける	516	5.4%
安価	279	2.9%
皆が同じ食事内容	364	3.8%
食事マナーの指導	79	0.8%
連帯感、人間関係	208	2.2%
その他	31	0.3%
計	9,555	100%

「偏食の矯正」を学校給食に期待する意見が約10%となった。

参考3: 家庭における食育推進の状況

- 「弁当をつくるときに最も気を使うことはなんですか」【H19. 7アンケート調査結果】
※保護者に対し、2つまで選択可能として調査
(単位:人、%)

栄養バランス	1,081	33.5%
量やカロリー(エネルギー)	361	11.2%
食品の安全性	354	11.0%
値段などの経済性	249	7.7%
食べ物の好き嫌い	346	10.7%
季節による衛生面	575	17.8%
子どものリクエスト	213	6.6%
その他	46	1.4%
計	3,225	100%

「好き嫌い」「子どものリクエスト」と回答した意見の合計は559人(17%)

「値段などの経済性」との回答数は249人(8%)

上記の2点を足し合わせると、25%程度となった。

子ども達が望ましい食習慣を身に付けるには、
学校・家庭・地域の連携が重要です



学校給食の献立を活用した親子料理教室

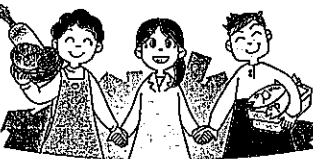
学校の食育は、栄養教諭を中核として、家庭、地域や生産者などの関係する方が連携し、積極的に推進していくことが望まれます。



地域のお年寄りや生産者との交流給食



地場産物を活用した給食試食会



関係団体と連携した学習

Q 給食っていつから
はじまったの？

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立小学校で始まったとされています。



明治22年の学校給食

Q どのくらいの子供が
給食を食べているの？

昭和29年に学校給食法が制定されてから、学校教育に位置付けられ、今では約94%の児童生徒等が学校給食を受けています。



Q 栄養教諭ってなに？

栄養教諭とは、栄養士や管理栄養士の資格をもつ教育職員で、給食の献立作成やそれを活用した指導を行い、学校の食育の中心的な役割を果たします。



学校給食は
学校・家庭・地域の連携により
もたらされています

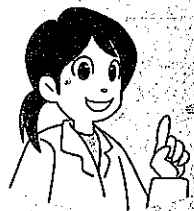
発行 独立行政法人日本スポーツ振興センター
協力 文部科学省

Let's 食育 What's 学校給食



学校の食育は、学校給食を中心として推進されています

学校の食育は学校給食を中心に行われます



学校給食は、栄養豊かな食事の提供だけではありません。給食の時間をはじめとして、各教科等の時間で、食に関する指導の教材として活用されています。

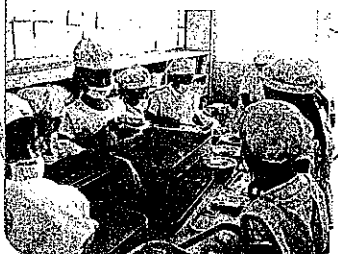
給食の時間で学ぶ — 毎日の実践活動を通して —

給食に使用されている食品の栄養的な働きや地場産物などについて学んだり、教科等の学習で得た知識を、給食を通して確認したりします。



毎日の給食活動で習慣化を図ります。

- マナー(箸の持ち方、食器の並べ方)を習得し、楽しく会食する。人間関係を深める。など
- 栄養バランスのとれた食事のとり方がわかる。好き嫌いをなくしてよく噛んで食べる。など
- 安全や衛生に気をつけて準備や後片付けをする。(身支度、手洗い)など



知識を
深める

日常で
習慣づける

実際に
体験する

「知識を深める」「実際に体験する」「日常で習慣づける」の3つの要素が一体となることによって、子どもたちに望ましい食習慣が身に付きます

魅力ある学校給食となるよう取り組んでいます

各教科等で学ぶ

各教科等における学習内容と関連する食材や学校給食の献立を教材として活用することで、より身近で、効果的な指導となります。



体験活動を通して学ぶ

体験活動を通して生産等に関わる人々に接したり、学校農園で児童生徒自らの手で栽培した作物等を給食に使用したりすることで、子どもたちが学習内容をより身近なものとして実感することができます。



必要な栄養量の確保

成長期にある児童生徒の健康の保持増進、体位の向上をうながすため、栄養バランスを考えて作られています。

- ① 家庭で不足しがちな栄養素を補うため、カルシウム・マグネシウム等の摂取に努めています。
- ② 薄味の習慣化を図るため、食塩摂取量を3g以下としています。
- ③ 脂肪の適正摂取のため、総エネルギーの25~30%の範囲内としています。



郷土食を活用した献立例(長野県笹穂し)

地場産物の活用

地域の産物を積極的に使用しています。

児童生徒が食材を通して地域の自然や文化、産業等への理解を深めたり、生産に携わる人々の苦勞にふれ、食に対する感謝の気持ちを育んだりする上で重要です。

食育推進基本計画では、学校給食の地場産物活用率を平成22年度までに30%以上(食材数ベース)にすることを目標としています。



顔が見え、話ができる生産者による地場産物は、よりおいしい!

衛生管理の徹底

安全で安心な学校給食を提供するために、腸管出血性大腸菌O157やノロウイルス等による食中毒発生の防止及び衛生管理の改善充実に取り組んでいます。

