



# 給食会だより

第166号

〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

## 第44回川崎市小学校学校給食教育研究協議会

令和2年1月15日（水）午後2時より、会館とどろきにおいて、第44回川崎市小学校学校給食教育研究協議会を開催しました。この研究協議会は次のような主旨や経緯の中で行っているものです。

子どもの健康な心身を育んでいくためには、「生きる力」の源の一つである食生活を見直し、よりよい食習慣が身につくような食育の推進を図っていくことが急務とされています。本市の食に関する指導については、文科省より出された「食に関する指導の手引」を参考にしながら、生きた教材である学校給食を有効に活用しつつ、栄養教諭・学校栄養職員による関連教科や特別活動等の授業への参加で進められています。

また、川崎市立小学校学校給食教育研究協議会は、学校給食の目的を達成するために、「食に関する指導」における諸問題を協議し、今後の指導の改善充実に資することを目的としています。

川崎市立学校栄養研究会 栗田嘉也会長の開会の言葉の後、主催者側より2名（川崎市立小学校特別活動研究会 中村邦彦会長、川崎市学校給食会 本間俊理事長）と来賓代表（川崎市教育委員会事務局健康給食推進室 学校給食担当課長 大塚裕司氏）のあいさつで始まりました。

主催者と来賓のあいさつ後、川崎市立小学校特別活動研究会 教諭 漆島太一氏（所属 川崎市立犬蔵小学校）が「他者とのかかわりを大切にしたい望ましい食習慣の形成」という研究テーマでの実践報告を行いました。



### ＝発表の概要＝



漆島太一教諭（犬蔵小）

毎日の食事は心身の健康な発達の基本であるにもかかわらず、近年「個・孤・小・固・粉・濃」の6つの「こ食」が問題視されている。

- 個 … 家族それぞれで違う食事をとる個食
- 孤 … 一人で食事を済ませる孤食
- 小 … 少しの量しか食べない小食
- 固 … 好きなものばかり繰り返し食べる、食事の固定化
- 粉 … 小麦粉製品中心の高カロリーの食事
- 濃 … 濃い味付けの食事

他者と食事をする中で会話が生まれ、良好な人間関係づくりのきっかけとなる。一人一人が自己の食生活に関心をもち、友達や保護者、教職員等 様々な人たちとのかかわりの中で、各々が自分に合った望ましい食習慣を形成できるようになって欲しいと考えた。

事前アンケートで食習慣にかかわる問題を自分事として捉えさせ、友達との意見交流によりその結果が一層実効性のあるものにしてほしいと考えた。また、残食数が一番多い学年であること、ほとんどの子が残したり減らしたりした経験をもっていることを示すグラフを提示し、本時の課題をつかませた。

学校栄養職員による「バランスよく栄養を摂ることの大切さ」という題で話をしてもらい、成長期の体にどのような影響があるのかを児童に知らせた。また、その話を基に解決方法を話し合わせた。

話し合いを基に、各自に「バランスよく栄養を摂る」ための自分でできる明確な実践方法を決めさせた。

事後指導は、1週間給食終了後に目当てを振り返ったり、保護者からの励ましのコメントを貰ったりして児童の意欲の継続を図った。

漆島太一教諭の発表に対し、総合教育センター高橋徹指導主事からは、「他者とのかかわりを意図的に増やし、児童が意欲的に取り組めるよう工夫された授業でした。学校栄養職員・養護教諭等の専門性を活かした協力指導が実施され、児童にとっては自分事として捉えやすくなるよう工夫されていました。また、他者（友達や保護者）とのかかわりを通して、集団思考がなされ、食事を通じた望ましい人間関係の形成にも配慮されていました。」との講評がありました。

研究発表に引き続き、講演会を行いました。講師紹介の中で、「この病院は、スーパーマーケットでよく見られる『お客様の声・それに関わるスタッフの回答』のような、『患者さんの声とスタッフの回答』があちこちに掲示されており、このように患者思いの病院があるんだなと感動させられました」との言葉がありました。

講演概要は、以下の通りでした。



### 我が家の食育～特活・キャリア教育を楽しく！～

関東中央病院 栄養管理室室長 阿出川 國雄 氏

冒頭、右手拳を挙げ「これを、癌細胞だと思ってください。確かにここに一つの癌細胞があります。ところが、皆さん方は座っている場所が違いますから、各々違った形に見えてしまいます。このように、世の中にあるものは、見る人の位置や見方によって全く違った物に見えるものなのです。そして、私が最初に行ったことは『怒鳴り声とダメ出しの無いスタッフルーム』でした」という言葉から入られました。

- 自己紹介…ライフワークとして素人フルマラソンに参加している。1回に2,900kcal消費する計算になる。但し、給水所等に置かれている物には全て口を付けるので、摂取量は3,200kcalになる。さて、どうなるでしょう？また、小田原から築地まで100km歩くイベントにも参加している。
- 阿出川家の食育…出来る限り皆で食事。出来るだけ好き嫌いをしない、残さない。「いただきます・おいしい・ご馳走様・ありがとう」と感謝の言葉を必ず言う。楽しく食べる、食事中には小言を言わない。給料日はケーキの日。
- 食育を味覚教育から見る…大人になってから嗜好を変えることは難しい。食嗜好の基本は子供時代に築かれている(すりこまれている)。ヤミつき=甘味+塩味+脂(油)が世界の常識だが、日本の食の基本形=甘味+塩味+旨味である。この旨味という味覚が子供の頃からすりこまれているので、成長と共に結局、肉から魚へ・油から旨味へと戻って来る。
- 口腔ケア・メンテナンスが大切…成人約8割が歯周病。炭水化物(糖質)の過剰摂取は、歯の喪失のリスクを高め、歯を失うとメタボのリスクが高まる。メタボは、癌・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病の原因の一つである。「歯周病・虫歯予防等口腔ケア」無しには生活習慣病の予防は出来ない。
- 健康寿命と平均寿命…平均寿命、男性81.09歳、女性87.26歳。しかし、健康寿命は平均寿命より男性マイナス9歳、女性マイナス12歳。ここをどうにかしないと。元気に長生きするには、「わくわくする」「新しいことに挑戦」「自分の歯がある+食事」と「休養」が大切である。
- メンタル♥ビタミン…目標達成・成功・健康のために大切なのは、「やり方(方法)」よりも「あり方(習慣)」。メンタル♥ビタミンは、心と体に染込むように働く。存在を目で見ることはできないが、確実に心と体に様々な形で作用し、影響を与える。「習慣」だから、身に付けるのが摂取方法である。習慣にする行為は心と体のトレーニングである。例「外出する」「よく笑う」「人を褒め、応援する」「よく噛み、バランスの取れた規則正しい食生活」「色々な事に好奇心・関心・興味をもつ」「清掃・清潔」等々
- 自分のことは後回し…ベテランの先生方等、人間ドックでは何かしらの異常を発見することが多い。それを指摘し治療を勧告しても、「忙しいんだよ。自分はもういいんだよ～」と、後回しにしてしまう傾向が見られる。これを何とかしたい。「自分はもういい」ではなく「自分は●●さんのために」と考えを改め、治療に入って欲しい。せっかく早期発見しているのだから。高血圧・糖尿病・脂質代謝異常等の生活習慣病は、無くすることはできないが、食事と健診で予防したり減らしたりすることはできる。
- 運動だけでは痩せない。でも運動は大切。…体脂肪1kgを減らすには約7,000kcalの消費が必要。運動で消費するのはとても難しい。ハードな運動後の体重減は、単なる脱水症状。でも、7,000kcalを1ヶ月かけて消費するのであれば、1日約233kcalですむ。これなら、食事毎に1口減らすこととちょっと不慣れた生活をする事で、十分に消費できる数字である。
- 食事の摂り方・アルコールの適量…食事は、毎日、規則正しく。1日3回、同じ時間に。ゆっくり、よく噛み、薄味で。欠食しない。無理をしない。飲酒の習慣のある人に「飲むな」とは言わない。言っても止めないから意味が無い。せめて、「休肝日を作って、今までより1時間早く床に就く」という習慣を心掛けてほしい。飲酒は、1日、160kcal以内で。



1月27日(月) 第2回公益財団法人川崎市学校給食会理事会 開催  
議題：第4号議案 令和2・3年度学校給食用物資納入業者の選定について  
第5号議案 「公益財団法人川崎市学校給食会債権管理規程」に基づく債権放棄について  
報告：第3号報告 理事長並びに専務理事の業務執行報告について  
が審議され、承認されました。

