

すこやか

第1号

平成19年2月22日 発行
〒160-0004 東京都新宿区四谷3-13 三栄ビル 4F
TEL 03-3357-6755 FAX 03-3357-6756
http://www.gakkyu.or.jp/

情報便

Organization for Advancement of Children's Wellness through School Lunch
財団法人
学校給食研究改善協会

この度「すこやか」は学校関係者の皆様に旬の話題をお届けする情報誌としてリニューアルしました!!

栄養教諭が実践する子どもたちのための食育！ その具体的な実践方法について 語っていただきました

文部科学省スポーツ・青少年局 学校給食調査官
(社) 全国学校栄養士協議会 副会長
(株) ベネッセコーポレーション食育研究所 事務局長
司会：(財) 学校給食研究改善協会 事務局長

田中 延子 様
市場 祥子 様
脇 清美 様
倉田 勝弘

(写真向かって左から時計回りに)

【倉田】この度、私ども改善協会では当機関紙を大幅に刷新し、学校給食関連のホットで的確な最新の情報を皆様にご提供できるように早急にお届けすることになりました。そこで本日は、最近の異様な犯罪が多発する中、食は生活する上での原点と位置づけ、子どもたちの心身の健康に重要な役割を果たしている、学校給食の中核を担う栄養教諭や学校栄養職員が日常の学校給食を通じてどのように“食育”を実践すべきか、成果と課題を含めてお話を伺います。

栄養教諭制度は日本の教員制度の中でも類を見ない高い専門性を持つ制度です。初年度の栄養教諭は36名でしたが、現時点では25道府県で374名が任用されています。(数字は平成19年1月16日現在)

すでに 6,000 名余が免許取得

- ・今年度末に栄養教諭有資格者は 6,000 名以上
- ・任用が進まない理由：
 - ①栄養教諭と学校栄養職員の役割の違いが理解されていない
 - ②指導時間の確保
 - ③自治体の財政的な状況
- ・任用促進には：具体的な成果を発信すること

【田中】17年度は制度が始まったばかりで、正式には18年度が本格的任用の年ととらえています。その年に350名を超え、半数以上の道府県で配置さ

れたことは、この制度自体が、各都道府県の判断にゆだねられていることを考慮するとまずまずの成果だったのではと考えます。

来年度については、ほとんどの都道府県で配置されるのではないかと、期待しています。

更に、初年度は約3,000名が認定講習を終え、今年度末には栄養教諭免許取得者は6,000名以上に達するでしょう。

あと1年、国として、認定講習を都道府県に委嘱していきますので、そこでほとんどの学校栄養職員が免許を取得できるのではないかとみえています。

【倉田】 準備は整っている、後は配置が進むだけです。更に食育基本法が制定されて栄養教諭の配置を後押しします。ところで鹿児島県の69名、北海道の67名、京都府の58名、福井県の32名等の一方県によって1~2名というところもあり、進捗度に差がありますね。

【田中】 食育の重要性に関しては、どの都道府県も認識していますが、進まない理由は3つ考えられます。



田中 延子 様

一つは、栄養教諭と学校栄養職員との役割の違いが理解されていないことです。学校栄養職員にとって食に関する指導は本来の職務には位置づけられておりませんが、これまで、学校の求めに応じて食に関する指導を積極的にやってきました。その結果、栄養教諭を配置しなくても、学校栄養職員のままで食育を推進できるのではないか、ということ。

二つめは指導時間の確保の問題です。今でさえも忙しい学校栄養職員が果たして食に関する指導の時間を捻出することができるかどうかの問題。

三つめは、財政的な問題もあるようです。国民の目で見ると新にお金をかけるのなら、どんな成果があがるのかを求めるのは当然の話です。今はまだ制度が始まったばかりで、成果があまり知られていないということがあるのですが、国としては、これまでの成果をどんどん発信していく必要があると考えています。

文部科学省では、様々寄せられる疑問にお答えするため、ホームページに※「食育、栄養教諭に関してよくある質問Q&A」を載せましたので、ぜひご覧いただきたいと思います。

【市場】 成果は、実際に栄養教諭が置かれている学校の先生方や保護者の皆さんが「やはり栄養教諭になってひと味違う」と実感されるような実践が展開でき、それを地域に発信していくことが必要ですね。

保護者の危機意識が希薄

【田中】 子どもたちの食生活がどのような状況におかれているか、保護者の方々の危機意識が薄いように思います。子どもたちがこのまま育っていけば、将来どう

なってしまうのかについて、問題提起していく必要があります。

家庭でも一生懸命やっていたかなければならないし、学校でもできるところからやっていくということを知っていただかなければ、なかなか栄養教諭の必要性も理解していただけないと思います。

【市場】 本当は、「危機意識を高める」ところからが栄養教諭の職務だと思います。そう思って私は日ごろから、いろいろな場で「このままでいいの」と関係者の背中を押しています。

【倉田】 さて、脇さんはベネッセにおいてシンクタンクとしての食育研究所運営や、雑誌作りを通して活躍しておられます。保護者の危機意識に関してご意見を伺います。

【脇】 今の若いお母さん方の多くは、危機意識ということに関しては興味をもたないですね。目の前の子どもの好き嫌いには興味をもちますが、それ以外の自分の生活と直接関係がないと思うものには無頓着だと感じます。



脇 清美 様

食卓の雰囲気が悪くしてまで、好き嫌いをなくするような躰をするという意識は薄れてしまっています。「そのうち食べるようになるだろう」と淡い期待をもって、それが後に直面したときに手遅れになるということは、分っていません。

後では取り戻せないことがたくさんあるという危機意識をいかにもってもらえるか、がすごく重要かと思っています。学校があるときは給食があるから安心、と朝ごはん晩ごはんを手抜きになりがちで、夏休みに食生活が崩壊してしまい、早く給食がはじまらないかな、ということもあるようです。

【市場】 若いお母さん方は自分が朝ごはんを食べなくてもなんともないので、子どもに無理して食べさせなくてもいいと思う、と言います。

私は「年をとって見たのですか？ 壮年期を迎えてから問題が出てくるのです。若い時に気をつけなければ人生は一回だけで、気がついたときは遅いのです」と発信しているのですが、なかなか分ってもらえないですね。

栄養教諭と学校栄養職員の制度上の違い

- ・ 役割の違い：栄養教諭は教員の資質と食に関する専門性を有している
学校栄養職員は栄養士の資質を有している
- ・ 栄養教諭の免許申請は、申請時に学校栄養職員の職にあることが必要

【倉田】 ここで栄養教諭と学校栄養職員の役割の違いについて明確に整理しておきましょう。

【田中】栄養教諭になるには二つの道があって、一つは学校栄養職員の方が認定講習を受け、教育的な資質を担保して栄養教諭免許を得る、という道。もう一つは養成校で免許を取るという道です。現状では、学校栄養職員からの任用替えが基本になっていますので、その延長線上に栄養教諭があるという誤解が多いことです。

そもそも学校栄養職員の職務は、「学校給食法」に定められていて、「学校給食の栄養に関する専門的事項をつかさどる」職員ですから、求められる資質は栄養士です。

一方、栄養教諭は「学校教育法」に新たに定められ「児童の栄養の指導及び管理をつかさどる」ということで、指導が入っていますから、教員の資質かつ食に関する専門性を有していることが求められ、全く違う職種ということになります。

この考え方で区別すると明確に理解していただけたと思います。

【市場】学校栄養職員は、栄養に関する事項を中心に栄養教諭制度実現を目指して指導に取り組み、45年間活動してきているので、その延長線上に栄養教諭があるというのが理解の主流になっていました。

どこが違うのかなという誤解が生じやすかったですね。

【田中】経過としては確かに学校栄養職員から栄養教諭への延長線上にあるのですが、やはり制度は違うということですね。

【市場】教育委員会の栄養士が認定講習を受けていますが。

【田中】学校栄養職員として勤務し、実績を買われて今教育委員会にいます。その人は認定講習を受けることはできますが栄養教諭の免許申請はできません。

学校栄養職員の職にないと免許申請はできないのです。ですから、学校に配置される可能性のある人は、認定講習を受けておく必要があります。

コーディネーター機能をこそ活かす！

コーディネーターとして周辺をすべて巻き込む：

- ①食に関する指導の充実（食に関する指導を教職員と連携し、各教科等や給食時間を通して行う）
- ②実態を把握して問題点を洗い出し、指導目標を決めて指導計画作成
- ③献立と調理を充実し、おいしい学校給食で惹きつけて食育の輪に誘導

【倉田】先ほどの栄養教諭の効果・成果という点を中心にお話を伺います。

昨年11月22日の福井県での全国学校給食研究協議大会では、栄養教諭の方々々が積極的に分科会で発表しています。

具体的に取り組んだ成果・課題が今まで以上に明確に語られ、確実に変わってきているな、と思います。

栄養教諭の指導により、次の時代の大人をしっかりと育てていくという意味合いから、市場先生お願いします。

【市場】その為に栄養教諭制度が創設されたのですから、成果が現れ始めていることはとても嬉しいです。更に（社）全国学校栄養士協議会では、教員としての資質の向上を願って栄養教諭の職務についての自主研修会を実施しています。

職務は「食に関する指導」と「学校給食の管理」です。食に関する指導では、学校給食を必ず生きた教材として関連教科や特別活動などの時間に直接子どもたちを指導すること、コーディネーター的な役割を果たすこと、と個別的な相談指導です。

【倉田】コーディネーターとしての役割は具体的には？

【市場】それは食に関する指導の連携・調整ということですね。学校内では、全体の指導計画作成に参画し、まずは全ての先生方が食に関する指導の重要性を認識し、その気になって指導に当たるようにすることです。そうでなければ、どんなに栄養教諭が発信しても子どもたちにも、また子どもたちから保護者にも伝わらないですよ。

関係者に認識を深めてもらうような実践をすることこそ、コーディネーターとしての役割だと思います。

そうして、家庭も地域も行政機関も全部巻き込んで一体となった実践が必要です。その成果を上げるために最初に取り組みねばならないのは、献立と調理の充実です。

まずは“おいしい食事作り”に努力してそれを教材化することです。おいしければ子どもたちが給食を楽しみにして「今日は何かな」と自然に食への関心を示すようになります。

ここから始めなければ成果は上がらない、と実践してみてつくづく思いました。

たとえスープでも、おいしさを極めていくと、子どもたちも先生も毎日の給食に必ず関心をもってきます。更に、献立表にはその日の献立で伝えたいメッセージを書き、日々の献立便りなどでそれを伝えていく。そこに込められた願いが子どもだけでなく、先生方や保護者の方々に伝わるようになり食育は必ず進みます。

このように全ての人たちをその気にさせる取組を工夫して、自然に食育の輪の中に巻き込んでいくのが栄養教諭のコーディネーターとしての役割だと思います。

【田中】私は従来から、本来、学校給食は食育のためにあると思っていました。

例えば準備から後片付けの過程の中には、手洗いとか、身支度、衛生的な盛り付けや配膳など、その一連の作業の中に、望ましい食習慣を身につけるためのパーツがたくさん含まれています。

残念ながら今まで給食がただ空腹を癒すものという



市場 祥子 様

形で扱われていた時代もあったということのツケが今、きているのではないのでしょうか。

一つは、給食の内容と共に給食指導を充実させることが、極めて重要なことです。

給食指導は学級担任の役割ですが、先生方には食に関する専門性はありませんから、栄養教諭が食に関する年間計画に基づき、先生たちに、例えば「箸の持ち方はこのように指導します」とか「食器の並べ方はこうです」など、細かく説明します。

こうして全てのクラスで学級担任が指導することにより、9年間の義務教育を終えるころには、かなりの食に関する実践力を身につけることができていると思っています。

給食指導は躰ですが、確実に身につけるためには、知識という裏づけがなければいけませんね。知識という裏づけを与えるものは、各教科等です。躰と知識の裏づけがセットになった時に初めて実践力につながっていくものだと思います。

このように考えると栄養教諭がコーディネーターとしてやらなければいけないことの一つは、子どもたちに身につけさせたい食に関する事柄を教職員と連携し、各教科等や給食時間を通して教えていくこと。

もう一つは学校あるいは地域において、子どもたちの実態がどうなっているのか、朝食は、肥満の状況は、生活習慣はどのようになっているのか、実態把握のもと問題点を洗い出し、改善するためにはどのような目標を掲げ、どの教科でどのように指導するのか計画を立てることです。

それが食に関する指導計画です。

先生方はどこでどう指導するの、栄養教諭はどう関わるの、家庭はどうするの、地域にはどう協力してもらおうのというふうに、改善すべき目標が決まれば、おのずと役割がわかってきますね。

そして取り組んだ結果、子どもたちはどう変容したのかという評価まで行う必要があると思います。

学校栄養職員の場合は、取組は一生懸命やっていたけど「点」だったのかもしれませんが。しかし栄養教諭がコーディネートすることで初めて「線」になり、「面」になっていくと思われれます。そのような取組が全国で行われるならば、子どもたちの状況は改善されると確信しています。

共同調理場を担当する栄養教諭の場合は

共同調理場の場合：

- ①食育推進委員会等（兼務校食育担当）を設置
又は運営委員会を活用して
- ②まず実態を把握
- ③各学校の年間指導計画作成
- ④各学校の食育担当者で連携して進める

【倉田】共同調理場の栄養教諭がどういう形で活動を充実していくかについて、お話しください。

【田中】栄養教諭はコーディネーターとしての機能を活かさない限り、配置の成果は現れにくいと思います。

なぜかというとなり栄養教諭の配置は、学校栄養職員の配置基準を使います。ということは、共同調理場であれば1,500人以下一人、単独校は550人以上一人、550人に満たなければ4校に一人ということで、要するに複数の学校を兼務しなければならないという実態があります。

単独校の場合は比較的連携が取りやすいのですが、共同調理場を兼務する栄養教諭の場合は、受配校数が10校とか、15校とかあります。その学校の子どもたちをどう指導していくのかと言えば、指導時間だけに絞って行けば、体は一つ、勤務時間は8時間ですから、当然、限られてきますね。

だからこそ栄養教諭はコーディネーターとしての機能を発揮する必要があります。

具体的にどうするのかと言いますと、共同調理場の場合はぜひ、兼務校の食育担当の方からなる例えば「食育推進委員会」などを設置していただきたいと思っています。

または、共同調理場においては運営委員会を設置することになっていますので、それを活用することも考えられます。

その委員会において、わが町の食育をどうするのか、栄養教諭をどのように活用するのか検討します。地域の実態は同じかもしれないし、または受配校によって差があるかもしれませんから、まず、実態の把握をします。

次に具体的に改善していくための手立てを検討します。

栄養教諭を活用することがより効果的な教科の単元は何か、給食時間では重点的に何年生を栄養教諭が指導するのか、栄養教諭が直接指導しなくとも資料の提出だけでも良い場合もあります。これらを総合して各学校の年間指導計画を作成していきます。そこからの展開は単独校と同じです。

共同調理場を担当する栄養教諭は、現状では374名中107名、鹿児島県には32名配置されていますが、このように、各学校の食育担当者で連携を深めていくことによって充分機能させることが可能です。

【倉田】よく理解できるように整理してお話しくださいました。

さて、ベネッセさんは、子どもたちや親の状態について、データを数多くお持ちです。

データから見える親世代の無関心さ

- ・朝食欠食率は25年前も今も同じ
- ・様々な問題と価値観の変容の中、食生活の意識の格差が拡大している
- ・繰り返し繰り返し発信して気づかせる

【脇】朝食の欠食という問題はあたかも最近になって増

えてきたように言われます。

実は私どもでは25年前から調査をしており、1981年のデータと今を比較しますと、毎日朝ごはんを食べるといふ小学生の割合はほぼ同じ85%程度です。なぜか1999年、2000年にさらに5%程度落ちたのですが、ちょうど1981年当時に小学生だった世代が、今は親になっています。自分が朝食欠食の習慣のまま大人になり、子どもが食べなくても何とも思わないというケースもあります。

また現在、父親の約3割位が朝食を食べないで出勤します。さらに孤食、個食の問題もあります。家庭で一緒に食卓を囲まなくなっていますし、囲んでもバラバラな物を食べるケースが多くなっています。

そこには様々な問題がありますが、価値観も変容しており、物の大切さの優先順位が変わってきていることが影響しているでしょう。

もう一つはテレビやゲームなどで、子どもが眠りたがらないから寝かせない、幼児の頃から寝るのは10時過ぎという子どもが20数%います。どんどん基本的な生活習慣が崩れています。

今「早寝早起き朝ごはん」運動が進んでいますが、既に崩れた状態で小学校に入ってきていますので、そこで立て直すのも結構大変で、入学前から実践する必要がありますかと思えます。

親の世代は食育を受けていない世代であり、一方で生活がものすごく便利になってきていて、好きなものがいつでもどこでも手に入るようになってきている中で、とりあえず若くて元気なので「何もしなくていいや」ということで、食べ物を大切にしないような風潮がどうしても出てきているようなところがあります。

私どもの雑誌は興味のある方がお金を出して買うので、読者層は食に対する関心が高いのですが、調査は全ての人を対象にしていますから、そういう意味では非常に意識の格差が開いているといえます。

食生活が乱れていることが恥ずかしいとか、食の躰などやってないということがなぜいけないのか、本当に開き直るといふか、そういう方々も出てきています。晩ご飯も、ふりかけご飯しか子どもに与えていないというお母さんに出会ったことがあります。『何か悪いですかね』と言われたことがあり唾然としてしまいました。

【市場】 私が勤務している学校でのことですが、あるお母さんが「先生、うちの子は食事を絶対残しません」とおっしゃるので「まあ素晴らしいですね、お母様のご指導と躰がよほどしっかりされているのですね」と言いましたら、「ええ、うちの子どもの好きなものしか出しませんから」と言われたのです。それが愛情だと思っているのですね。間違いだとは思っていないのです。

【脇】 栄養教諭に直接電話し「うちの子、にんじんが嫌いだから出さないでって、言ったでしょ」とクレームをつけた方がいたことをお聞きしました。にんじんが好きな子だっていますのにね。

【市場】 それから朝食の必要性はまだまだ理解されていないですね。私が伺った小学校の養護の先生の話ですが、「朝食を欠食してくる子がいて、なぜ食べてこなかったの、と訊いたら『お



母さんを一生懸命起こしても起きてくれないので、水だけ飲んできた』という低学年の子がいました」とのこと。

また「お母さんのモーニングコーヒーを入れるのは私の役目で、うちは食事はセルフだから食べたければ自分で食べて行って、と言われる」とか。小学生の母親ですよ、わずかな数でしょうがそんなことが日常的に行われている家庭もあるかと思うと、背筋が寒くなる思いでした。

このように保護者の認識がないことを痛感して、どうしたら分ってもらえるか、まずは食育が必要、重要という意識を高めなければ、成果は浸透しませんね。

【脇】 お母さんが「子どもにしっかり食べさせようと強く思っている」ご家庭の割合と、「ちゃんと毎日食べています」という割合はほぼ一致します。そういう意識を親がもっているかいないかというところも確実に反映していて「少しは思っています」ぐらいだと、実際にはできていないとみえています。

朝食も用意しない母親に対しては、正しい知識を身につけてもらうことが重要ですが、その次のハードルはなんと「面倒くさい」。自分の子どもに対しても、「面倒」とおっしゃるので、これはもう大変です。また、親が偏食するので、子どもに言えないということもあります。

【市場】 子どもに嫌いなものを食べさせるのは面倒だ、食べさせること自体エネルギーが要るとおっしゃるお母さんがいるのにはビックリしますね。

【倉田】 そのような状況では、子どもたちを学校で指導して、「現在の悪循環を断ち切る世代」に育てていかなければなりませんね。親が躰けられていないから、子どもも躰けられない。

【市場】 本当に「今が大事」ですよ。「今こそ自分達がやらなければ」という使命感を栄養教諭自身がもたなければいけないと思いますね。

【脇】 全ての家庭が納得される取り組みは難しいと思います。ご家庭から反対されるのでと、逡巡される先生方も多いのですが、実感として何年か関わってきた経験から思いますのは、最初のうちは興味をもたれる方が少しであっても、続けて発信するうちに段々振り向いてくれる人が多くなり、関心をもたれる保護者の輪が広がっていき、お互いが触発しあうようになるのだなということです。

一回やったら、それで安心ということではなく、繰り返し繰り返し発信し続けることが大切だと思います。

地域との連携に取り組む

- ・保護者の関心を高める：
 - ①試食会を開催
 - ②PTA活動・学校保健委員会（校長・学年主任・PTA・行政・保健センター・児童生徒等で構成）を活用
 - ③おいしい給食で関心を引く
- ・共通課題を絞る：
 - ①地域の実態を調査等で把握
 - ②全戸宛発信の自治会報等でアナウンス

【市場】子どもが「給食がおいしい」というと、保護者も関心をもたれます。そうすると試食会にもたくさん保護者が参加します。私は、この試食会が発信するための窓口のひとつだと思います。

その場合も単なる試食会ではなく、事前に「食事作りのコツ講座」を開いて、家庭科等で子どもが学習している栄養のバランスや献立の作成方法なども同じように学んでいただきます。そして、この学習内容を考慮した給食を目で確かめながら、試食していただくようにします。

そうすると保護者の皆さんは、「先生、今日から気をつける」と納得します。

こういう実践は、PTA活動はもちろん学校保健委員会を活用しました。

学校長ほか各学年主任、係職員、PTA関係者、行政関係、地元の保健センター、子どもの代表などで構成し、すべてが一体となって、いろいろな事業に取り組みました。家庭は地域の構成単位なので家庭が変われば地域も変わっていきけると思います。

学校保健委員会が一体となって取組を始めたきっかけは、地域の実態調査をした結果、共通の課題として「朝食欠食」と「自立起床ができない」という2点が把握できたことです。

朝食がキッチンと摂れるようになれば、おのずと生活リズムは修正できるとの判断で、課題を「朝食欠食」一つに絞りました。朝食の重要性や学校における食育の取組については、地域全体へ知らせるために、全戸を対象に発信されている「自治会報」に掲載しました。地域も一緒に食育を推進するために、とても良かったと思います。

【倉田】栄養教諭の皆さんには、積極的に地域のメディアを活用して具体的な活動をアピールしてほしいですね。地域のメディアはそういう記事を探していると思います。

【脇】読者に共通する栄養教諭の話などは、発信を続けていくだけでもずいぶん違うかなと思います。「最近の給食はこんなにおいしそう」とか、文字で読むより実際に写真で見て「こういう風にできているのだということがわかって、実際に我が家でも作ってみました」とか、読者の意見を頂戴しました。

お母さん方の試食会の時に、これが主食で、これが

主菜でと、配膳盆を使ってちゃんとご説明したところ、それを知らないお母さんがいて、そういうことを学校給食の時間にキッチンと教えてもらっているんだ、ということに初めて気づいた、ということがありました。

【田中】今の若い人たちは、大人になっても、手を合わせて「いただきます」という方が多いです。これは、多分、学校給食のときに身についたものだと思います。最近の食生活の乱れなどの、負の部分だけじゃなくて、良いことも身につけているのだなと思います。

【倉田】家庭の中で、食を通じて親子の会話が増えているという報告もあります。

【市場】専門の先生方は、「家族揃って食事する場が、子どもが一番心を開き、豊かに育つ時間だ」とおっしゃいます。

ある方から、母親が食事の時はテレビを見ないことにしようと、テレビを片付けて食事をするようにしたら、お互いその日の行動や考えている事を語り合い、家族の心が触れ合えて、食事が一層おいしくなった、という話をききました。

食事の場面でのコミュニケーションは本当に大事ですね。

「自分のことを考えてくれている」が伝われば変わる

【倉田】さて、子どもたちの基本的な生活習慣、生活のリズムの改善に係わる具体的なことについて、お聞きします。

【脇】調査では、家族と食卓を共にしている子ども、朝ごはんをちゃんと食べている子どもが、親や友達との関係性において満足度が高い、言い換えればコミュニケーションも取れているという結果が出ています。

また、食卓で箸使いなどを注意される子どものほうが、親との関係性の満足度が高い結果もあります。

子どもは「親が自分のことを考えてくれているんだ」「自分に手をかけてくれているんだ」ということを、いろんなところで感じていて、それが心の安定につながっているということが本当に明確に結果に出てきました。親が少しでも何か心がけてあげるだけで、ずいぶん違ってきます。

子どもへの親の愛情のかけ方は、普段の心がけ一つです。

それで子どもは変わるのです。

最近、幼稚園の先生へのアンケートで、一つ印象深い言葉がありました。「4歳の

女の子が自分のお弁当を広げて一言『先生、これ全部チンなの』その時の悲しそうな顔が忘れられない」と。実際これはよくあることで、変なお弁当を作るのが流行ったり、オモチャみたいな、栄養バランス的に不思議な食卓がたくさん出てきます。何でこんなことになる



のだろうと思えるような、食べあわせなども完全に無視して、いいと言われたものが全部並んだような献立。また、健康にはすごく気をつけているという方が、子どもにどうすれば黒酢を飲ませられるのですか、とか。すごくピントがずれてきていますね。あとは、正しい情報を知っていただくことです。

企業やマスコミは、断片的でなく継続的に秩序正しい情報を伝えていく必要があると思います。

そういう意味では、学校給食の献立は非常によくできていると思いますし、それは親にも伝わって、参考にされ、ひいては食生活全般のバランスを是正することにつながっていくと思います。

発信ということはとても大切なことです。親が一つでも気づいて実行するならば、必ず変わってくると思います。3年生頃までは、親が何かしてあげないことにはできないこともありますので、繰り返し、繰り返し身につけさせていけば、学校で知識のバックボーンを身につけるわけですから、生活リズムを完全に自分のものにしていくことができるのではないかと思います。

【市場】 心の問題なのですが一つ事例をお話しします。

夜のお勤めの母親がいて、生活がいつも中学生の子どもとすれ違いでした。食事は作らずに、テーブルに、ポットンとお金だけを置いていたので、それは食事代にならず、いつもゲーム代になっていました。毎回先生が指導しても直りませんでした。

そこで母親に、食事作りが無理ならばせめて「作ってあげられなくてごめんね、お弁当を買ってきて食べてね、冷蔵庫に牛乳があるからそれも飲んで」等、お母さんの想いが伝わるメッセージを添えて下さい、そうすれば必ず子どもはその通りしますから、とお願いしました。

その後はキッチンと食事代になりましたね。

食事は親の愛を伝える最高の機会です。

皆さんの、子どもさんを想う思いが伝わるような食事作りをしてください、必ずしも手作りだけでなくともいいから、“どこかにお母さんの愛情が見える” そういう食事や食卓作りが必要です、いつもお話しをしています。もう一つは正しい生活習慣ですが、食習慣が正しければ自然に生活習慣も直ると思います。

“早寝、早起き、1日3食しっかり食べて運動する”これが全部徹底できれば絶対に生活のリズムは乱れないし、生活習慣病の低年齢化にはならないと思います。しかし、小さい子どもたちは特にそうですが、生活も食事も大人の環境に巻き込まれるので、大人が変わらないと結局子どもは変わりませんね。

「朝食を必ず摂る！」が生活習慣を変え、学力を高める

【田中】 お二人がおっしゃったように、“親たちが気づけば変わる” と思います。

平成17年度の最新データによると、朝食欠食率では大人は全く改善されていないのですが、小中学生では

少しずつ改善されています。唯一改善されていないのは中学生男子です。

これは今学校が取り組んでいる「朝ごはんを食べましょう」という指導が着実に成果をあげている結果であると思います。このことは“気づけば変わっていく” ということを証明しています。

一方、朝食欠食の理由は、今までは「時間がない」がトップでしたが、逆転して「食欲がない」がトップです。つまり、夜食を摂るような夜型の生活が定着してきているということです。

この生活習慣をどこから改善していったら良いかといいますと、市場先生がおっしゃったように「朝ごはんを食べる」ということをターゲットにすることが最も有効と考えられます。

文部科学省が提唱している「早寝早起き朝ごはん」は、ただ朝ごはんを食べるのに止まらず、朝ごはんを食べるためには早く起きなくてはなりませんし、早く起きるためには早く寝なければなりません。要は朝ごはんを食べることを通して、生活リズムの改善に取り組んでいこうとするものです。

先ほど、センセーショナルな話もありましたが、「朝食が用意されていない」というのは、小学生で7%位、中学生は自分で用意することが出来るので4%位です。とにかく親たちは、気づけば変わってくれると思いますので、マスコミの方々も、学校給食関係者も、そのような情報を繰り返し発信していくことが、今の状況を変えるために必要であると思います。

【脇】 「朝、食欲がなくて食べられない」という読者に、食事日記を出してもらいました。拝見すると起き抜けにすぐ食べさせているのですね。それで、先に着替えをすとか、身支度をさせて30分くらい遊ばせるとお腹が空きますよ、と伝えてその通りやってもらうと改善された例があります。

未就園児の朝食欠食は就園児に比較すると結構高いですね。

幼・小・中が連携して一貫した食育に

- ・子どもの食育：できるだけ幼少時から開始して、義務教育終了時に一日分の献立が立てられ、簡単な料理を作ることができること
- ・栄養教諭配置の効果：
 - ①教職員の食育に対する意識が高まる
 - ②幼稚園等と連携して取り組める

【田中】 起きるのは昼近くで結局朝は食べないとか、保育園に半分寝ている状態で抱えて連れて行き「ミルクを飲ませてください」と言って、置いていく親がいるようです。

望ましい生活習慣を身につけさせるためには、できるだけ幼い頃から取り組む必要があり、保育園や幼稚園との連携は大切です。

食に関する一連の教育は中学校区で取り組むべきだ

と思っています。中学校が1校あり、小学校が2～3校あり、幼稚園があり保育園があります。その中で計画的、継続的に指導を行うことによって、中学校を卒業するまでに、ほとんどの食に関する実践力を身につけさせることができるようになると思います。

学習指導要領においては、中学校を卒業するまでには「一日分の献立を立てられて、簡単な料理を作ることができる」まで指導することになっています。場当たりの指導ではなく、将来を見据えた指導を行ってあげれば、次世代の大人には期待できると思います。

【市場】昔は15歳の「元服」を過ぎると一人前の大人に扱われましたが同様に、「義務教育が終わるまでは健康に育つように大人が責任をもち、中学校を卒業する時に独りで生きる力が養われているかどうかということが、親がどれだけ子どもに愛情を注いだかの目安ですよ」と、私はいつも言っています。

【倉田】栄養教諭が幼稚園の先生方と食に関する話合いをするとか、来年入ってくるお子さんたちに対しての積極的な働きかけをするなど、新しい取組もありますね。

【田中】それは栄養教諭になったからこそできたことです。今までは給食を作ることが本務でしたが、栄養教諭になったことで周りにも大きな影響を与えられます。

栄養教諭が学校に配置されたことで、先生たちは「食育をやらなくちゃいけない」と思います。まだ何もしなくても大きな成果です。但し、そこで栄養教諭として力を発揮しなければ、「なーんだ」ということになってしまいます。

栄養教諭の取り組みの具体的な成果

- ①児童生徒の朝食欠食率が低下した
- ②児童生徒の食に関する興味・関心が高まり、給食の残食率が低下した
- ③養護教諭と連携して個別指導に取り組んだ結果、児童の肥満傾向が改善した
- ④家庭への働きかけを行った結果、保護者の食に関する関心が高まった
(学校給食研究協議大会の実践発表より)

【田中】福井県で開催された学校給食研究協議大会では、栄養教諭の取組方法やその成果について具体的に発表していただいていますので、大会誌を読んでいただくと随所に数字で成果を出していることがわかります。

栄養教諭制度が導入され、まだ1年余りですが、かなり成果が現れてきていると思っています。

具体的には「朝食欠食率が低下した、または朝食欠食ゼロの日が増えた」「児童生徒の健康や食に関する興味関心が高まって、魚や野菜の摂取量が増え、残食率が低下した」「栄養教諭が養護教諭と連携して個別指導に取り組んだ結果、児童の肥満傾向が改善された」「児童や家庭に対する働きかけを通して、保護者の食への関心が高まった」などが報告されています。

取組の進め方によっては、確かに児童生徒はもちろ

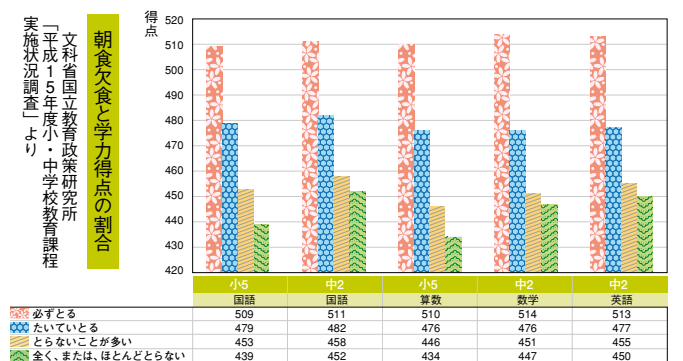
んですが、家庭をも変えていくことはできる手ごたえを感じています。

【市場】「食育推進基本計画」では5年間に達成する目標値は、子どもの朝食欠食率は0%ですものね。朝食欠食をなくす努力をし、1日3食しっかり食べると心が自然に豊かに育ちます。

心が育てば一層学習意欲が増して学力が向上し、また非行や不登校が減少していくことにも繋がることを実感しています。

【田中】文科省が実施した、学力と生活習慣の関係についての調査結果を見ると、朝食を食べている子どもの方が、どの教科も学力が高い、という結果になっています。全国の学校でも同様の調査をしています、同じ結果になっています。

また、生活習慣が乱れている子が、問題行動を起こしている例もよく聞きます。



長野県真田町での食育実践の成果

- ①行政が学校給食を徹底して充実させることにより、人材を育成する方針を立案
- ②関係者が強い決意で一つになって努力
- ③地域全体に熱意が伝播され、地域ぐるみで取組みが進む
- ④荒れていた中学で非行ゼロに

【市場】学校給食は、人材育成になくてはならないものなのに、意外と目立たない地味な世界なのです。私が長野県真田中学校に着任した時の事例をお話しします。

町長さんは“食育で人材育成を”という考えでした。

「わが国同様、真田町も資源が乏しいから人材が資源だ。箱物はもういいので、今後は人材育成に施策を向きたい。それには食が一番大事だから学校給食の充実を図りたい。

ついては、自校給食の5校は全てドライシステム化して、できる限り地域食材を使えるように条件整備をしたい」とおっしゃり、地域と密着した学校給食の実施に努力されました。「学校給食を充実して健康な子どもを育てていきたい」と熱く語られる様子に感動して、私も力の限り取り組もうと誓いました。行政の方がこれ程学校給食の重要性を理解されるのは珍しいです。

最初、学校の先生方は一般的に認識はしていても具体的には健康教育や食に関する指導への関心は薄かっ

たのです。

しかし先ずはおいしい給食を作る努力をしたことにより食への関心が高まり、日々発信し続けた結果、先生も保護者も食が子どもたちの生命に直結していることに気づき、荒れていた学校が非行ゼロになって、いつの間にか町ぐるみで食育を大事にする雰囲気になっていました。

最後にはそのことがひしひしと肌で実感できるようになり嬉しかったですね。

【田中】 この間の福井県の大会で福井市越廼（こしの）小学校・中学校の発表の中でいい言葉に出会いました。食育の活性化を図るために「こどもたちを食育の実践者として家庭に送り込む」というフレーズと「学校と家庭がコミュニケーションをとり、問題を共有化する」こと。

まさしく、このことが大事なのです。

残念ながら、この学校にはまだ栄養教諭が配置されていません。モデル事業の指定を受けて今まで取り組んできていますが、人が代わってしまえば往々にして継承されないことも危惧されます。だからこそ、栄養教諭を配置することによって、指導体制を整備し、取組を継続していくことが大切です。

【倉田】 では、最後に想いを一言ずつお願いします。

変えるんだ、という強い意志で結集

【脇】 「変えるんだ」という強い意志があれば、必ず変わると思います。志を同じくする人が結集してやっていけばできると思います。また栄養教諭の方々も、うまく民間企業を使ってこういう風にやりたいという想いを伝え、企画を立案されたなら、協力が得られると思います。

【田中】 ただ教育は継続性が大事ですので、一年限りの取組ではなく、例えば2年生の生活科では必ずこれを、5年生の社会科で必ずこうする、というように一人の子どもを見据えた取組でなければならないと思いますので、企業の方もそういうつもりで参画していただき

たいですね。

それを取捨選択していくことも栄養教諭の役割です。

もっと資質の向上を。メディアと連携して広報

【市場】 栄養教諭はもちろん学校栄養職員は職務の重要性を認識して、もっと資質を向上していかなければならないと思います。食の基礎・基本の指導力を高めること、コーディネーター的な役割や、個別的相談指導にしても、更に知識を深め力をつけることが必要です。

栄養教諭の職務は地味で、頑張っても成果がなかなか認めてもらえないことがあります。それを伝えていただけるようなメディアを上手に活用していくことが今は非常に大事ではないかと思います。

そういう意味では、ベネッセさんの雑誌は、子供たちの食育に真剣に取り組もうという気持ちが込められています。これからは栄養教諭と連携できたら嬉しいですね。

人を動かす総合的な人間力を

【田中】 栄養教諭は教員です。そして学校栄養職員は、いずれ栄養教諭になるという強い意志と情熱をもって、児童生徒たちの今の状況を改善するために、教育者としての専門性を上げ、何よりも人を動かしていく人間性が求められますから、教育者にふさわしい総合的な人間力を身につけるように努力していただきたいと思っています。

皆さんの活躍を心から応援しています。

【倉田】 本日は大へん貴重なお話をありがとうございました。

大切な子どもたちをすこやかに育てるために、栄養教諭を中心にして、さらに皆が結集していくことを願って本座談会を終わります。

※「食育、栄養教諭に関してよくある質問Q&A」文部科学省ホームページ→教育から調べる→食育の推進について（平成18年12月 東京丸の内にて座談会を行いました）

スケジュール案内

■ 2月1日（木）（社）日本栄養士会全国学校健康教育栄養士協議会 研修会

- ・会場：群馬県高崎市 高崎ビューホテル
- ・（社）全国学校栄養士協議会 田中 信名誉会長が「栄養教諭の使命」について講演
- ・文部科学省 田中 延子学校給食調査官が「学校における食育の推進と栄養教諭の役割」について講演
- ・問い合わせ：03-3295-5151 日本栄養士会 紺野

■ 2月16日（金）全国学校給食会連合会定時総会

- ・会場：東京都 ホテルフロラシオン
- ・問い合わせ：03-5414-3486 全給連事務局 八木澤

■ 2月26日（月）「国産食肉を用いた栄養バランスのとれた献立」募集

- ・締め切り 詳細は当協会のHPで
- ・問い合わせ：03-3357-6755

■ 3月8日（木）社団法人全国学校栄養士協議会 理事会・支部長会

- ・会場：東京都 麹町会館
- ・問い合わせ：03-3468-3351 全学栄事務連絡所

■ 6月9日（土）～10日（日）第2回食育推進全国大会

- ・会場：福井県越前市 サンドーム福井
- ・問い合わせ：03-3581-1189 内閣府食育推進室 小野寺、阿部

■ 7月26日（木）～27日（金）第48回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会

- ・会場：茨城県水戸市 県民文化センター
- ・問い合わせ：029-301-5344 茨城県教育委員会 大島

■ 8月2日（木）～3日（金）学校給食調理員研究大会

- ・会場：東京・昭和女子大学
- ・問い合わせ：03-5410-9156 日本スポーツ振興センター 伊藤

■ 10月31日（水）～11月2日（金）フードシステムソリューション2007年

- ・学校給食特別展示及びセミナーを開催
- ・会場：東京ビッグサイト

- ・問い合わせ：03-3503-7319 アテックス内事務局

■ 11月20日（火）～21日（水）第58回全国学校給食研究協議会

- ・会場：愛媛県松山市 県民文化会館
- ・問い合わせ：089-912-2980 愛媛県教育委員会 才田

学校給食用脱脂粉乳とは。

当協会は、(財)都道府県学校給食会の総会承認により、(独)日本スポーツ振興センターより移管を受け「学校等給食用外国産脱脂粉乳」を取り扱っています。

この脱脂粉乳は、国内農畜産業を保護するために、日本の国策として、関税無税でオセアニアから輸入して、子どもたちの学校給食で主としてパンに混入して用いられています。(パン混入用は25kg入りパックです)

安全で良質、しかも安価で安定して供給されている公的な物資であります。

さらに、パンへの混入だけでなく、最近では写真の2kg入りパックを利用して給食献立に使っていただいています。献立を、毎号紙上で紹介します。



NZ 2Kg

脱脂粉乳
を使った
献立

かにボールと野菜のチャウダー 白花豆ペースト入り

(平成18年度「全学栄兵庫県支部」における調理講習会より)



《作り方》

1. 玉ねぎ・ベーコン・しめじは適当な大きさに切っておく
2. ブロccoliも小房に分け、さっとゆでしておく
3. 冷凍白花豆ペースト・あさはりは解凍しておく
4. 脱脂粉乳はぬるま湯で溶かしておく
5. 鍋に油を入れベーコン、玉ねぎ、しめじを炒め、スープ・かにボールを加え少し煮込む
6. 火が通れば、あさり・脱脂粉乳液・白花豆ペースト・2種類のみそを溶き伸ばし、塩・コショウで味を調え、仕上げりにブロッコリーを加える

材料名	1人分の分量	1人分の栄養価
冷凍スクールかにボール	30g	エネルギー：177kcal
ベーコン	8g	蛋白質：13.1g
玉ねぎ	30g	脂質：5.1g
しめじ	10g	ナトリウム(食塩換算)：2.4g
ブロッコリー	10g	カルシウム：158mg
冷凍白花豆ペースト	25g	鉄：1.7mg
冷凍おいしいあさり	10g	レチノール当量：9μg
脱脂粉乳	10g	ビタミンB1：0.17mg
ぬるま湯	20g	ビタミンB2：0.29mg
淡色みそ	3g	ビタミンC：19mg
白みそ	5g	食物繊維総量：3.6g
スープ	60ml	
塩	0.5g	
コショウ	0.01g	
米サラダ油	1g	



飲んでもおいしい脱脂粉乳！



※お好みで砂糖、ココアなども加えてお試しください

脱脂粉乳はそのまま飲んでも、とってもおいしくなりました！ほんのりした甘さ、さっぱりとした後味、脂肪やエネルギーを抑えることもできます。

材料名	1人分の分量
脱脂粉乳	26g
水	180ml

1人分の栄養価
エネルギー：93kcal
蛋白質：8.8g
脂質：0.3g
ナトリウム(食塩換算)：0.4g
カルシウム：286mg
鉄：0mg
レチノール当量：2μg
ビタミンB1：0.08mg
ビタミンB2：0.42mg
ビタミンC：1mg
食物繊維総量：0g

編集後記

旬な情報を満載する「すこやか情報便」第1号では、栄養教諭の皆様が実践する食育に関し考え方やその方法などを整理することができました。

どうぞ学校やセンターでの会議や、校長、先生がた、保護者やお仲間との話の場でぜひ話題にしていただければ幸いです。

最近、食育に関する議論の中で、ともすると“子どもたちのために”という視点がぼやけてきていることを危惧します。大人は、食生活や生活習慣をなかなか変えられませんが、子どもたちは違います。今こそ！ご活躍されますよう期待します。

座談会で、資質を高め総合的な人間力を磨く話が出ました。私はまずは身近なところから、本をお読みになることをお勧めします。次号では、学校給食の礎を担った一方の柱である、都道府県学校給食会の活動について特集する予定です。(倉田)