



もくじ

～特別記念シンポジウム～ 「栄養教諭制度とその成果について」……………	1 ～ 10
～特別記念講演～ 「バランスのとれた朝ごはんでは脳はいきいきはたります」…	10 ～ 16
書籍紹介……………	16

～第 50 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会から～

特別記念シンポジウム 「栄養教諭制度とその成果について」

一組織が結束して多くの苦難をのりこえました

特別記念講演 「バランスのとれた朝ごはんでは脳はいきいき働きます」



特別記念プログラムを再現！

今年 8 月 6・7 日の両日、北海道札幌市において開催された「第 50 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会」は 50 回目の開催を記念して、たいへん意義深い内容でありました。

普段は一同に会すことの難しい「栄養教諭制度」創設に当初から関われたキーマンの方々が、シンポジストとして参加され、歴史的な提言として後世に遺る内容のシンポジウムが実現しました。また、特別企画記念講演も「早寝早起き朝ごはん」運動をさらに深耕させ、脳科学的に新しく解明された研究が紹介されています。

大会に参加できなかった多くの方々からのご要望にお応えし、これらの特別プログラムを本紙で詳しく再現いたします。

シンポジスト	(独) 国立青少年教育振興機構	理事長	田中 壮一郎
	(社) 全国学校栄養士協議会	名誉会長	田中 信
	(社) 日本栄養士会	会長	中村 丁次
	北海道教育庁学校教育局学校安全・健康課	課長	和田 基興
	高知県 梶原 (ゆずはら) 町立 梶原中学校	栄養教諭	下元 智世
コーディネーター	文部科学省スポーツ・青少年局 学校健康教育課	学校給食調査官	田中 延子
特別記念講演講師	東北大学加齢医学研究所	教授	川島 隆太

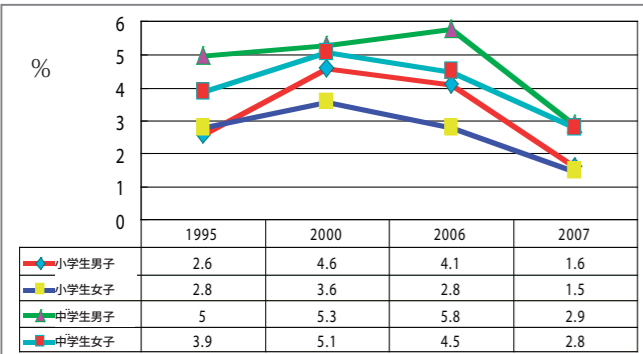


【コーディネーター】

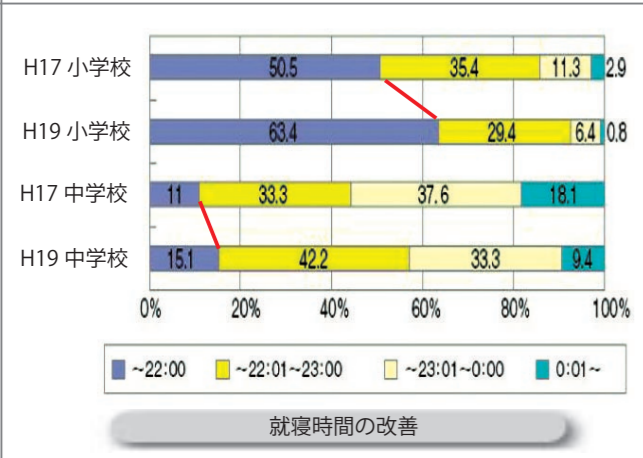
栄養教諭制度が導入されて、今年で 4 年になりますが、全都道府県に制度が導入されたものの、その数は公立、国立大学附属合わせて約 2,700 名程度で、まだ全体の 4 分の 1 にとどまっています。しかし、その配置の成果は様々などところで報告されております。

1. 児童生徒の朝食欠食率の減少
2. 早寝・早起きへの改善傾向
3. 肥満傾向児の減少
4. 残食率の減少 (栄養教諭配置校)

グラフに見る栄養教諭配置の成果



児童生徒の朝食欠食率の減少



就寝時間の改善

平成 19 年児童生徒の食生活状況等調査 (独) 日本スポーツ振興センター

本シンポジウムでは、今後一層「食育」を推進するために栄養教諭制度創設の経緯を振り返り、栄養教諭およびこれから栄養教諭になる学校栄養職員の方々も「今一度原点に戻って、栄養教諭に求められる役割は何か」ということについて一緒に考えていきたいと思ひます。

ではまず、本大会開催地の北海道では栄養教諭の配置数が全国 1 位となっていますが、和田課長、その配置の経緯と成果についてお話いただけますか。

【和田課長】

北海道における栄養教諭配置の成果

- ・食に関する指導全体計画の作成率 100%
- ・朝食欠食率や生活習慣の改善
- ・地場産物の活用率の向上
- ・地域や保護者との連携の深まり



北海道では平成 17 年 10 月より諸条件の整ったところから順次配置して、今年 4 月現在の栄養教諭の配置数は、326 名です。

栄養教諭配置の直接的な成果と間接的な成果についてお話しします。直接的な成果としては①食に関する指導の全体計画の作成率がほぼ 100% になった、②朝食欠食率や生活習慣も僅かながら改善した、③地場産物の活用は金額ベース (+5%) も食材数ベース

(+19%) もアップしたことなどがあげられます。一方、間接的な成果としては、学校給食に対して保護者・地域の関心が高まり、栄養教諭との連携が深まったことがあげられます。

【コーディネーター】

北海道は朝食欠食率が全国平均より高いものの改善傾向にあり、少しずつ栄養教諭の配置の成果が出ているということですが、田中名誉会長に伺います。

「栄養教諭制度」というのは、名誉会長のご発案により出来たわけですが、なぜ栄養教諭にならなければいけないと思われたのですか？

【田中名誉会長】

栄養教諭を目指した理由

- ・学校給食存続の危機
- ・学校給食法制定
- ・子ども達に指導するためには教員の身分が必要



昭和 27 年に大蔵省が学校給食打切りの方針を出したので、私ども教育関係者が一致団結して学校給食を継続させるために、「給食は教育である」と陳情活動を行いました。その結果、昭和 29 年学校給食法が制定され、給食の教育的意義が明記されるとともに、国・都道府県、市町村、保護者の経費の分担、さらに教員や調理員の役割が明らかになりました。しかし、そこにはわれわれ学校栄養士の文字は一字もなかったのです。

昭和 33 年の学習指導要領の改訂では、学校給食は学校行事に位置付けられ、名実ともに教育の一環として実施されることになりました。しかし、実際は教員という身分がないと子ども達に指導することができないとわかり、「教諭」にならなければならないのだとその時、痛感したのです。

【コーディネーター】

なるほど、昭和 29 年に学校給食法が制定されましたが、今、田中名誉会長のお話を伺って、その経緯や背景を初めて知ることができました。学校給食法の制定によって、学校給食廃止の危機を回避できたということですね。さて、どうしても教諭にならなければいけないと決意された後、名誉会長はどのような活動を行ってこられたのでしょうか？

【田中名誉会長】

「学校栄養士が必要である」ことを認めさせるための活動

- ・2,000 名から成る会の結成、会の旗印は「1 校に 1 名の栄養士を その身分は栄養教諭」

- ・国会への陳情活動により国庫補助対象に
- ・全員栄養教諭を目指し、栄養教諭配置促進期成会の結成
- ・学校栄養職員が国庫負担職員に
- ・議員連盟の設立により、国庫負担打切りを回避

そこで、私は立ち上がりました。まず、学校栄養士の組織を作り、国に対して「学校栄養士が必要である」ことを認めてもらうために、文部省学校給食課の専門員に全国組織結成の助力をお願いし、各都道府県教育委員会の学校栄養士を中心に呼びかけたところ、2,000 余名の人数がまとまり、昭和 36 年 11 月 9 日、ついにお茶の水女子大学で設立大会を開くに至りました。

会の旗印は「1 校に 1 名の栄養士を、その身分は栄養教諭」とし、会長には私になりました。

「学校給食には学校栄養士が必要である」ことを国に認めてもらうため、国会に陳情することになり、当時参議院議員で国民栄養対策委員長の事務所へ伺い、学校栄養士の必要性をていねいに説明しました。委員長は次第に本気になり、国会内で誰かれとなく栄養士の必要性を訴えてくださいました。

昭和 38 年の年末の予算折衝で、私ども陳情団の待機場所に、「皆さん喜んでください、栄養士の補助金がつきました！」との朗報が届きました。

初めて、共同調理場の栄養士 201 人の初任給に国の補助金がつき、昭和 41 年には単独校 150 人にもつきました。国が初めて学校給食に栄養士が必要なことを認めてくれました。

昭和 48 年 9 月、当時の文部省体育局長と学校給食課長から「共同調理場の栄養士は難しいが単独校だけであれば栄養教諭にするがどうか」との打診を受けて、臨時支部長会において討議しましたが、「栄養教諭に全員がなれるまで 50 年、100 年でも待つ」ということになり、栄養教諭実現促進期成会を作って自分たちの力で頑張ることにしたのです。

同じ年の 12 月、標準定数法に学校栄養士が入りました。給与は教員と同じ、国と都道府県が 2 分の 1 ずつ負担となり、ここから県費負担職員になりました。すなわち新国庫負担法であり、学校栄養職員の制度ができたのです。そして、この制度があったからこそ栄養教諭の制度ができました。

学校栄養職員制度の時も、連日大陳情を続け、死にもの狂いで国会の坂を行ったり来たり、最後は歩けなくなって四つん這いになるほどでした。

その後、世間から認められる強い組織力が要るとのご指導を受けて、社団法人になりました。昭和 59 年 12 月大蔵省は学校栄養職員の国庫負担打切りを発表しました。

助けを求める私どもに議員の先生方は「議員連盟を結成してあなた方を守りましょう！」と議員会館で国会議員 95 名からなる学校栄養士議員連盟を立ち上げてくださり、そのおかげで国庫負担打切りを回避することができました。これがなかったら現在の私たちはなかったでしょう。

昭和 54 年 国会へ予算の陳情



昭和 56 年 栄養教諭の設置をめざして



【コーディネーター】

市町村費であれば調理員さんたちと同じで、国や県は学校栄養職員の研修さえも行いませんから、私たちが今日あるのは田中名誉会長をはじめ多くの先輩方の血と汗と涙のご苦勞があったからということが、よくわかりました。そして、そのことをしっかり肝に銘じておく必要があります。

ところで、田中名誉会長はいつも華やかなお洋服を着ていらっしゃいますが、陳情の場で栄養士協議会だとわかっていただくための計算されたユニフォームなのではないですか？

【田中名誉会長】

そうです。私どもの旗印です。

【コーディネーター】

長い地道な活動のおかげで平成 9 年の保健体育審議会の答申に「新たな免許制度の導入を含め」という文言が入り、栄養教諭制度創設に向けて動き始めた訳ですが、それについても、周辺の方々から様々な反対意見があったと聞いています。それらは、どのようなものだったのですか？

【田中名誉会長】

栄養教諭創設反対の逆風を超えて

- ・保健体育審議会の答申に「新たな免許制度の導入」を明記

保健体育審議会や研究協力者会議の審議の過程において、栄養教諭制度に対する賛成はなかなか得られませんでした。

校長代表は「そんなに教えたいなら教える専門家の我々に教える内容を出してください」、家庭科教諭代表は「私どもの職務を奪うつもりですか?」、養護教諭代表は「我々は全校完全配置です。栄養職員は半分に過ぎません。私どもが健康教育を進めます」といった調子でしたが、そのうちに保健体育審議会の答申に「新たな免許制度の導入」という文言を載せることができました。

平成10年3月文部省政務次官が「文部省が栄養教諭制度立ち上げの委員会を作って、やります」と宣言されたことが、翌朝7時のNHKのニュースで報道され、新聞では「給食のおばさんが先生になる」と報道されました。

【コーディネーター】

その後、中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」において、栄養教諭制度創設の必要性や免許制度の在り方について審議されました。田中理事長は、当時の局長としてご苦労されましたが、振り返ってお話していただきたいと思えます。

【田中理事長】

栄養教諭制度創設について

- ・国会では全会一致で可決
- ・都道府県教育委員会は「栄養教諭制度の意義」や「食育の大切さ」について認識を深め、栄養教諭への移行を期待



平成15年スポーツ・青少年局長の時に、国会に栄養教諭制度を創設するための法律案を出すべく、「食に関する指導の充実のための取組体制の整備に関する調査研究協力者会議」(座長 女子栄養大学 香川学長、田中名誉会長もメンバーとして参加)で討議された結果、

『栄養教諭制度を創設すべし』という報告が提出されました。

この報告を受けて、6月に中央教育審議会スポーツ青少年分科会の中に「食に関する指導体制部会」という栄養教諭の具体的な中身を検討するための部会を設置しました。その内容は「職務や名称、養成、免許のあり方や配置、学校栄養職員の栄養教諭への円滑な移行方法等」でした。

そして、平成16年1月20日に中央教育審議会から答申いただきました。

初等中等分科会の中の教員養成部会にも栄養教諭制度の在り方に関するワーキンググループで栄養教諭の免許制度について深く審議された後、中教審全体でも大変濃厚なご審議をいただき、その答申を踏まえて、法案作りに取り掛かりました。中には「食育教諭」という名称が良いのではという意見もありましたが、平成16年3月5日には法案をまとめて、

国会に提出しました。

国会では「なぜ栄養教諭として制度化する必要があるのか」、「栄養教諭の職務は何か」といった基本論から学校栄養職員の配置状況そして栄養教諭への移行、さらにはその栄養教諭の配置目標と幅広くかつ丁寧な審議がなされました。そして最終的には与野党問わず「栄養教諭の職務は非常に重要だ。これを創ることは大変良いことだ。そして一日も早く全校配置にすべし」という、強いご指摘やご審議の後、全会一致で可決され、平成16年5月14日に成立しました。

この法律を担当した者として、私は栄養教諭の職務の役割を次のように考えています。

学校教育法には、「栄養教諭の職務は『児童の栄養の指導及び管理をつかさどる』」と規定されていますが、その中には「食に関する指導」と「給食の管理」の大きな二本柱があります。

そして前者の役割としては、①食に関するカウンセラー(児童に対して個別的相談など)、②ティーチャー(教科・特別活動の指導)、③コーディネーター(食に関する教育全体の企画・立案)の3つがあり、後者は毎日の学校給食の栄養バランスや安全・安心の確保など、その総合管理をすることです。

この法律の担当者として、各都道府県教育委員会等の方々に「栄養教諭制度の意義」や「今日、食育がいかに大切であるか」ということについて、もっともっと認識を深めていただき、一日も早く栄養教諭への移行が完了することを期待しています。

平成18年に始まった「早寝早起き朝ごはん運動」は私が運動の仕掛け人ですが、皆様の協力を得てスムーズに展開されており、学力テスト調査の結果では、毎日朝ごはんを食べる児童数は平成13年度に比べて、小・中学校とも1割以上も増えています。これは家庭との連携で取り組まれた賜物と心から感謝しております。

【コーディネーター】

「早寝早起き朝ごはん運動」は大変効果的な運動でした。全国学校栄養士協議会の調査結果からも朝食の内容が改善されてきたことが分かります。

さて、中村会長は先程の「栄養教諭免許制度の在り方に関するワーキンググループ」のメンバーとして、実は私もこの審議に参加させていただいていましたが、日本栄養士会としてはどのような思いや栄養教諭制度に対する期待があったのでしょうか?

【中村会長】

日本栄養士会として栄養教諭制度に期待したこと

- ・栄養教諭は世界に類のない制度
- ・栄養士や、管理栄養士の基礎資格の上に乗った教諭制度
- ・給食という生きた教材を用いて子ども達にわかりやすく、印象深く教えることが栄養教諭制度の特徴

- ・栄養の先生になるのだったら、栄養教諭制度を創った意味はない
- ・栄養教諭は栄養士制度そのものに新しい時代の光をあてる制度



このワーキンググループではたくさんのいわゆる激しい議論があり、栄養教諭制度を何とか創りたいと思っているメンバーと、あまり創りたくないメンバーが激突しておりました。

その1つは、栄養教諭という教諭だから、栄養士や管理栄養士の資格は不必要ではないかという議論でした。しかし日本栄養士会として、「基本資格として栄養士や、管理栄養士の上に乗った教諭制度にしろ、生きた教材を用いて子どもたちにわかりやすく、印象深く教えることに今回の教諭制度の特徴がある」と思っているからです。

実際、こういう教諭制度は世界にありません。世界にないからやめるのではなく、「世界にないから日本で最初にやろう、この特徴を生かした教育をしよう」と、私はこのようなことを期待しました。したがって、議論の中で家庭科や理科、保健体育の先生方が、「自分たちが教えるのでは何故だめなのか、何故不十分なのか」と発言されました。

もし栄養教諭が、単に栄養の先生になるのだったら、栄養教諭制度を創った意味はないと私は思っております。栄養教諭は栄養の実務を持つ栄養士が教育を行うからこそ意味があるのです。このことを、決して忘れないでください。

あの当時は栄養士全体でこれから栄養士制度をどうするかという、大きな曲がり角にありましたので、「この栄養教諭制度は、栄養士制度そのものが新しい時代の光の当たる道となるに違いない」と思って、味方は2人だけだとお説教されながら、田中信名誉会長と一生懸命2人で、汗を流させていただきました。

【コーディネーター】

「栄養教諭」の標準的な免許状は一種免許状であり、これには国家資格である管理栄養士の資質が求められておりますし、厚労省と文科省の2つの省庁にまたがっている教員免許は他にはありません。そういう意味でも大変レベルの高い免許状であり、誇りをもっていただきたいと思えます。

しかし、栄養教諭の配置については、学校給食の実施が義務ではない、学校栄養職員も全校配置ではない、地方分権に配慮するなどの理由から設置者の判断に委ねられることになりました。

私は当時、北海道教育委員会に在籍していましたが、「学校栄養職員全員を栄養教諭に移行する」と、どこかの県が表明しないと、栄養教諭の配置は進まないのではないかと

危機意識をもっておりました。

その中で北海道が、いち早く全員配置を表明されたことで、道内の学校栄養職員のみならず、全国の学校栄養職員に、夢と希望を与えて下さったと感謝しています。

北海道が「全員、栄養教諭への配置を決めた経緯と、栄養教諭に何を期待したのか」ということについてお聞かせください。

【和田課長】

北海道で全員任用替えを決めた理由

- ・一部の学校栄養職員だけを任用すれば、取組自体が点になってしまい、栄養教諭一人の力ではいくら頑張っても、成果に限界がある
- ・栄養教諭を多数任用することによって、孤立することなく、切磋琢磨して横のつながりをもって、活動を推進していくことができる

平成16年5月に学校教育法が改正され、栄養教諭が制度化され、北海道教育庁内にワーキンググループを設置して、この制度の導入について具体的に検討を始めました。

その中で、朝食を食べない子どもや、孤食の子どもの割合が北海道は全国に比べて非常に高く、子ども達の心や体に及ぼす影響が非常に懸念される、といった状況がありました。

これを解決するためには「食に関する指導体制」を整備し、栄養教諭の果たす役割に期待することにしました。

平成17年3月に北海道の「食の安全安心条例」を制定し、食育を推進していくという方針が出たことも追い風になり、12月に、「すべての学校栄養職員に栄養教諭の免許状をとらせる」という北海道食育推進行動計画を策定しました。

面積の広い北海道では、一部の学校栄養職員だけを任用すれば、住宅も学校も点在しているために、取組自体が点になってしまい、栄養教諭一人の力ではいくら頑張っても、食に関する指導やその成果に限界があると考えました。

そのため、すべての学校栄養職員を栄養教諭に任用することによって、市町村や各学校が栄養教諭に対する理解や認識を深めて、「栄養教諭を活用した食に関する指導」がより効果的に実践されることと、栄養教諭を多数任用することによって、それぞれが孤立することなく、栄養教諭同士で切磋琢磨して横のつながりを持って、いろいろな取組活動を推進して行くことができるという相乗効果にも期待しました。

【コーディネーター】

確かに少数配置では、点にしかならず、子ども達全体を変えることは、難しいと思います。

そうした中、平成17年4月からいよいよ、配置がスタートし、高知県では5名、福井県では10名の栄養教諭が誕生しました。下元先生はその中の一人として大変プレッシャー

があったと思いますが、当時のことを振り返ってお話してください。

【下元栄養教諭】

栄養教諭配置の経緯と成果

- ・町の教育行政の中に食育の必要性を明記
- ・教諭仲間として受け入れられるなど教師の意識の変化
- ・計画を立てて学校を動かすことができることを実感
- ・栄養教諭の成果を示すため、頼まれたことは断らない、忙しいとは言わないことを合言葉に頑張った



小さな本県が全国に先がけて、栄養教諭1名程度配置の予定のところ、市町村からの配置希望が多くあがったために、5名の任用となり、私も採用されました。

まず配置の経緯として、梶原町の教育行政方針の中に食育の必要性が明記され、教育委員会の「栄養教諭を配置して食育を進める」との方針を各校に説明していただきました。

成果としては①教職員の意識の変化、教師仲間として受け入れられるようになったこと、②計画を立てて学校を動かすことができるようになったことなどを実感しました。これは、学校栄養職員のとときにはありませんでした。

全国の先がけということで、各市町村の教育長や校長を交えて直接、文部科学省田中調査官よりご指導をいただき、この方々と共通理解ができたのもありがたいことでした。

県外から視察や講演の依頼が次々とあり、「頼まれたことは断らない、忙しいとは言わない」を合言葉に、長年の先輩による取組でやっとできた制度ですから、学校栄養職員の時と変わらないと言われないように、栄養教諭制度の成果が何とか見えるようにと、職務をこなし、依頼にも対応してきました。

その間、新規採用職員研修は年間約24回、休日には高知女子大学の先生にご指導をいただきながら、指導案の検討や教材についての研修など、少しでも良い指導ができるようにと頑張りました。そして誰も病気で休むこともなく、あっという間に一年が過ぎ、何よりほっとしました。

【コーディネーター】

さて、栄養教諭の配置から4年経ちましたが、今後、栄養教諭が一層機能するためには、どうしたらよいのか、また当初、名誉会長が思い描いていた栄養教諭制度との違いはあるのかということについて伺います。

【田中名誉会長】

栄養教諭が「食の指導」を学校内で機能させるためには

- ・全体計画を作成して食育を計画的、継続的に進める
- ・知識と実践の一体化を図る指導が大切
- ・「あまり多くのことを教えることなけれ、教えるべきことは徹底して教えるべし」という姿勢が大切
(ホワイトヘッド：英国の教育者)

栄養教諭の配置は知事裁量のため配置率は学校栄養職員の21.5%に過ぎませんが、私どもも配置促進について、精一杯の努力をしてこまめでとり着きましたし、皆さんも頑張ってくれました。私はうれしいです。

10年ほど前に、文部省の体育局長に「学校給食開始から半世紀以上になるのに食の指導は実らず国民も変わらず、保護者・児童も食に対する正しい認識も生活習慣も身に付かないのはなぜでしょう」と訊ねたところ、「食の指導は理科と同じく基礎・基本を学んでから実験実習とすべきところ、学校給食は基礎・基本を教えず実験実習しているのと同じだから何年かけても、変わらない」と話されました。つまり知識と実践の一体化を図ることが大切なのです。

栄養教諭の大きな任務として、

- ①全体計画を作成して食育を計画的、継続的に進めること、熱意をもって取り組み、先生方もその気になってくださるはず。学校で研究校の指定を受けた研究が着々と進むには、教科主任の姿勢次第で、食育も同じです。
- ②全教職員の共通理解を得なければ食育の全体計画は実施できません。
- ③食育推進委員会が発足すれば、栄養教諭は委員会の力で、食育全体計画の原案を作成し、職員会議に提案し、全教職員の理解を得て、といった手順で学校全体の気運を高めていくのです。

指導にあたっては、英国の教育者ホワイトヘッドの「多くを教えることなけれ、教える事は徹底的に教えるべし」という姿勢が大切です。

【コーディネーター】

北海道は平成17年10月からの配置で3年半が経過していますが、大量配置県の課題もあるのではないかと思います。いかがですか？

【和田課長】

大量配置県の課題

- ・栄養教諭としての指導力に個人差があり、積極性を発揮できる人とそうでない人に二分されている
- ・任用替えて高いハードルを課していないこともあり、ハングリー精神に欠ける
- ・人数が多いので、栄養教諭一人一人に対してきめ細かな指導を行うことが難しい
- ・栄養教諭を積極的に活用していける学校とそうでない学校とに二極化されている

北海道では、昨年度から新規採用はすべて栄養教諭として採用し、一方で学校栄養職員から任用替えになる栄養教諭は、条件が整った学校から順次配置していくという現状ですから、ほぼ全ての学校栄養職員が、採用されていくことになっています。

こうしたことから、ちょっと言いづらいのですが、栄養教諭としての積極性を発揮できる方とそうでない方に二分されているようです。特に任用替えの時点で高いハードルを課していないこともあり、ハングリー精神に欠ける面も見られます。それから大量配置県ならではの課題ですが、全道に多くの栄養教諭を配置しているので、力量の差を埋めるための対応が充分でない状況があります。また、北海道はセンター方式で実施している施設が多く受配学校数や食数などに大きな違いがみられ、センターや学校での栄養教諭の勤務条件が異なってきますし、全道一律に勤務形態や学校での指導時間を決めるということは現実にはむずかしい状況です。

そのため栄養教諭が配置された後、それを積極的に活用していける学校とそうでない学校とに二極化されているように思います。

【コーディネーター】

大量配置県にはそれなりの大きな悩みがあるということですね。逆に高知県の少数配置県ゆえの悩みや課題については下元先生、いかがでしょうか？

【下元栄養教諭】

少数配置県の課題と学校栄養職員の自覚

- ・採用試験のハードルが高いためか、栄養教諭の採用試験に挑戦する人が少ない
- ・栄養教諭の採用試験を強く勧めると会を脱退する人もいる
- ・全体計画作成時に、校長先生のリーダーシップが大切

本県の本年度の栄養教諭の配置は23名となり、およそ4分の1です。この中には大学新卒・新採用も含まれており、現職の学校栄養職員が採用試験を受けてもっと任用されるか

と思ったのですが、なかなか思うように進んでいないのが現状です。

栄養教諭にならなくても指導できていると思っているのか、それとも今より忙しくなるのが大変と思っているのか不明ですが、そういう現状です。しかし、ほとんどの学校栄養職員は、国の予算で認定講習を受講しているのですから栄養教諭を目指す責任があると思います。確かに本県の場合、採用試験というのは大変な内容で、年齢は考慮されていますが、一般教員の採用試験と同じで一次試験、二次試験、一般教養があり、教職教養、面接、集団討論、小論文等、ハードルが高いので引いてしまうのかもしれませんが。

私は高知県学校栄養士会会長と全学栄の支部長をしている関係で、会員の学校栄養職員の方に栄養教諭の採用試験に挑戦するようにお願いをしてきたところ、会を脱退する人、特に中堅の脱退者が多くあり悩んでいるところです。

一方、栄養教諭に採用された方は、積極的に学校や地域を巻き込んだ食育の取組を行い、食に関する指導を受ける機会が子ども達に多く与えられています。もともと「食の自己管理能力や望ましい食習慣」を子どもたちに身に付けさせることが必要となって創設された栄養教諭制度ですから、そのことを今一度考えてほしいと思います。

もう一点は、この制度ができた当初、栄養教諭は「食に関する指導と学校給食の管理」を一体的なものとして取り組むとPRされ、管理職にも十分理解されていましたが、最近では職務を十分把握せず、配置された栄養教諭に訊ねる管理職の方が見受けられます。全体計画を作成するための校長先生のリーダーシップがあれば、学校の食育は進みますし、栄養教諭が不安に思うことも解消されます。

【コーディネーター】

やはり、学校に対する情報提供が必要ですね。

今、会を脱退する人の話がありましたが、私は、学校給食調査官として、「栄養士・管理栄養士としての基礎免許部分を支えてくださる栄養士会」と「専門性を磨いていく職能団体としての栄養士協議会」と、この二つの団体がしっかり栄養教諭・学校栄養職員をサポートしてくださっていることを常日ごろ大変心強くありがたいことだと思っています。

会から脱退することについて中村会長はどのようにお考えでしょうか？

【中村会長】

職能団体に加入することの必要性

- ・栄養教諭の地位を向上するためには栄養士自身の底上げが必要
- ・夢は個人の力では実現しなくても、団体が持つ力で実現させることが可能、団体の力を信じる
- ・職能人が自分たちの団体から脱会するということはとんでもない話

この栄養教諭制度は、栄養士・管理栄養士制度に立脚しているので栄養教諭の地位を向上するためには、栄養士自身の底上げをしなければいけないと思います。栄養学は近年著しく進歩しており、3年前の話は嘘になるくらい激変しています。是非、その辺の知識や技術を習得していただきたい。そのためには栄養士協議会と同時に日本栄養士会にも是非入っていただきたい。皆さん方にはそれぞれ個人の夢があると思いますが、夢は一人だけが望んでも全く実現しない。個人の持つ能力と同じく団体で持つ力を是非信じていただきたい。だから職能人が自分たちの団体から脱会するという事とはとんでもない話だと思えます。

【コーディネーター】

下元先生は、日本栄養士会、全国学校栄養士協議会両方の会員ですが、それらのメリットについて、どのように考えていらっしゃいますか。

【下元栄養教諭】

団体に加入していることのメリット

- ・栄養教諭制度ができたのは先輩方が組織として運動を継続していただいたおかげによる
- ・栄養士会や協議会の会員であれば、研修や人と出会う機会が多くあり、視野を広げることができる
- ・自分の職域のみではなく広い視野で勉強ができる

栄養教諭制度は多くの退職された先輩方が、組織としてまとまって、ずっと運動し続けていただいたことにより実現できたわけで、その方々が目の前の自分の得になることしか考えていなかったら、こういう制度はできなかったと思います。「子ども達のためにきつといつかは」と想って頑張ってくださった組織の先輩達の苦勞を忘れてはならないと思っています。

日本栄養士会や全国学校栄養士協議会の会員であれば、研修や人と出会う機会が多くあり、視野を広げることができま

す。自分の職域だけにとらわれずに広い視野で勉強すれば、自己を磨けるし、人からも助けられて、自身の仕事の幅を広げていくこともできると思います。

【コーディネーター】

栄養士協議会は、文部科学省所管法人ですが、その文科省におられた田中理事長は、今後全国学校栄養士協議会が担う役割について、どのように考えていらっしゃいますか。

【田中理事長】

全国学校栄養士協議会に期待される役割

- ・学校栄養職員の円滑な栄養教諭への移行を速やかに完結する
- ・栄養教諭の全校配置を強力に推進する
- ・一致団結し、自己研鑽の場として組織を大いに活用しながら、優秀な人材を育成する

栄養教諭制度のような新しい制度は決して理屈だけで生まれるものではなく、関係者の長年にわたる本当に血のにじむような努力があって初めてできたものです。栄養教諭はできましたが、国会でも指摘されている全校配置には、まだ程遠い状況です。このような課題を実現させるために、会員の皆様方が一致団結してこの全国学校栄養士協議会を盛り上げ、自己研鑽の場として大いに活用し、一步一步努力していただくことを期待しています。

【コーディネーター】

会の弱体化が栄養教諭制度そのものの弱体化につながっていくということですね。

時間も残り少なくなってまいりましたが、では中村会長、栄養教諭制度をつくって、本当に良かったと評価され、尊敬される栄養教諭になるためには、これから私たちはどのようにしていったら良いのでしょうか。

【中村会長】

栄養教諭を社会的に認知してもらうためには

- ・配置の成果を明確に社会にPR
- ・地域を巻き込み、地域の顔になる
- ・地域の栄養士や管理栄養士と連携する

まず、全都道府県の全市町村に配置するにはどうしたら良いかということです。

そのためには既に配置されたところで、どれだけ成果があったかを明確に社会にPRすることが、先がけて栄養教諭になられた方々の責務です。そして、学校のみでこだわらず地域の顔になってもらいたい、PTAやいろいろな会合に積極的に出て、「私はこの学校の栄養教諭です」とPR活動をして、地域を巻き込んでいただきたい。そうして、その地域の病院・事業所その他いろいろなところにも栄養士や管理栄養士がいますから、その人たちと是非連携していただきたいと思っております。個人の力が連携して団体になれば、より大きな力を発揮することができるのです。

【コーディネーター】

田中理事長は、制度設立時の担当局長として、栄養教諭に今後どのような期待をされているのか、お聞かせください。

【田中理事長】

栄養教諭に対する期待

- ・当該校の最優先課題を見極めて、教員・保護者・地域を巻き込み活動する
- ・子どもたちに勉強する意欲と我慢する力、他人を思いやる気持ちをもたせるためには、体力を向上させることが大切
- ・体力の向上には、①よく眠り、②よく食べ、③よく運動するの3つのことが必要で、「食育の充実」を図っていくことが重要

栄養教諭の役割は学校給食の管理と食に関する指導で、その食に関する指導にも、ティーチャー、カウンセラー、コーディネーターと大変多くの役割を期待されています。それぞれの学校の中で、一番優先すべきことは何か、それをよく見極めて他の先生方や保護者・地域を巻き込んで活動されることを期待しています。

最後に一言。今、子どもたちの学力や規範意識の低下についてよく取り上げられますが、明らかに低下しているのは体力です。この体力を向上させるためには、よく眠り、よく食べ、よく運動する、この3つが必要です。勉強する意欲と我

慢する力、他人を思いやる気持ちをもたせるためにも体力をつけること。その体力をつけるためには「食育の充実」を図っていくことが非常に大事なのです。

このように栄養教諭に期待される役割は今後ますます高いものになるはずです。

【コーディネーター】

では、田中名誉会長はいかがでしょう。

【田中名誉会長】

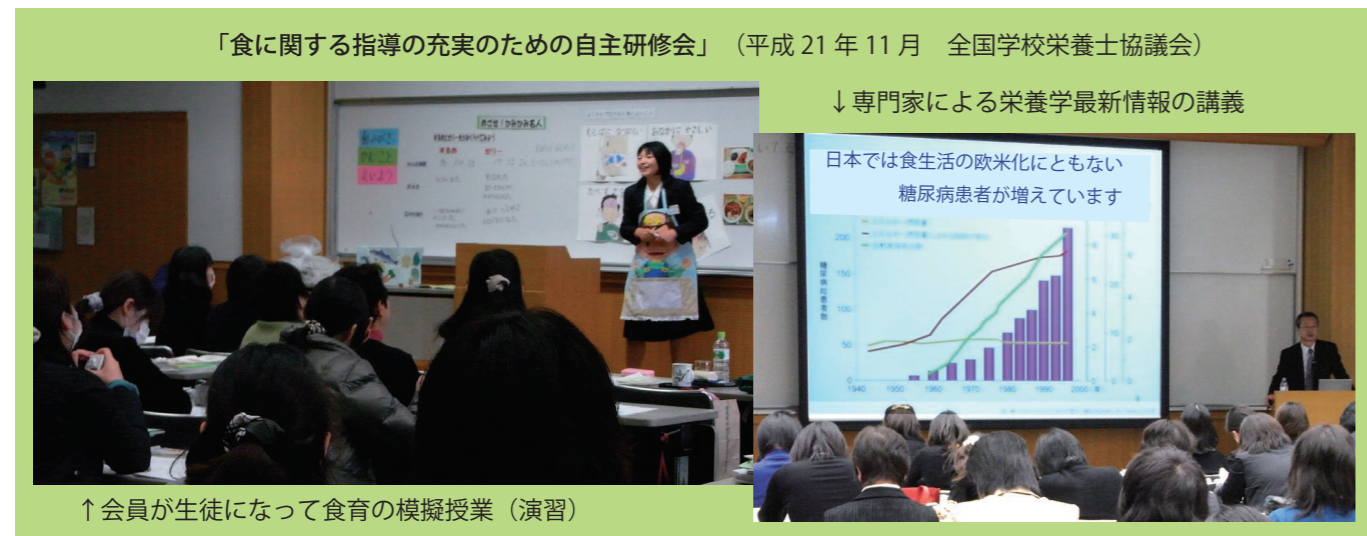
栄養教諭制度に対する期待

- ・栄養教諭創設という目的が達成された今が会の危機 一個人は一人分の力である組織を大切に、仲間の力を借りること、組織は団結する仲間として大きな力をもっている
- ・栄養教諭制度は多くの先輩の汗と涙の上に立っていることを忘れてはならない
- ・積極的に栄養教諭を受験すること
- ・管理栄養士の国家試験に挑戦すること
- ・食育の指導がしっかりできる資質を身に付けること
 - ①発達段階に沿った教員の授業を見学
 - ②教員の研究会に積極的に参加

「その団体の危機は目的が達せられたときにやってくる。それまでは、全会員が一つの目的のために結集し力を出し切るが、目的達成の山が見えてくると気がゆるみ団結が崩れてくる。その時が会の危機ですよ」とある先生がおっしゃいましたが、今、その意味を理解できたように思います。

栄養教諭制度は43年間子どもが守り抜いてきた国庫負担の学校栄養職員の制度の上に立っています。すでに退職したOBの方々の汗と涙の結晶の上に立っています。栄養教諭になれる機会に恵まれた人達は、進んで栄養教諭を受験するという積極性をもってください。指導などできない、学校栄養職員のままでいい、などと情けないことは言わないでください。一種免許に必要な管理栄養士の国家試験を受けてください。

また、私どもは、栄養の専門家ですが、児童生徒の発達段階に沿った指導は学んできていません。教諭になった現在、そのことがとても心配なのです。食育の指導がしっかりできる資質を身につけるため、1年生から6年生までの発達段階に沿った先生方の授業見学を時間さえあれば、回数多く見せてもらってください。教科、小・中学校問いません。先生方の研究会に毎回積極的に参加してください。栄養教諭は学校で一人だけです。組織の中で、勉強して問題解決をしていきましょう。組織を大切に、仲間の力を借ります。一個人は一人分の力でしかありません。組織は団結する仲間として大きな力をもっています。



「食に関する指導の充実のための自主研修会」(平成21年11月 全国学校栄養士協議会)

↓ 専門家による栄養学最新情報の講義

↑ 会員が生徒になって食育の模擬授業(演習)

【コーディネーター】

大きな拍手がきました。ありがとうございます。最後に和田課長、今後に向けて、栄養教諭に対する期待などをお話しいただきたいと思います。

【和田課長】

栄養教諭・学校栄養職員に期待すること

- ・栄養教諭にはもう一歩進んだ取組を期待
- ・学校栄養職員には栄養教諭になることを見据えた実践を期待

北海道のみならず、日本の未来のためにも、子どもたちがたくましく成長していくことは重要であり、その根幹にはま

ず食べること、命を育てていくことが大事です。そのためにも、栄養教諭一人一人が、もう一歩前進して努力をしていただきたいと思ひます。

全国的には現在、栄養教諭よりも学校栄養職員の数が多いですが、学校栄養職員の方々も、近い将来、栄養教諭になる時に備えて、取組を重ねていただきたい。また、学校の教育活動全体を通じて、食育を進めていく体制を整え、家庭・地域を巻き込んだ食育を一層推進すること、そして家庭・地域社会に数値による成果を発信して信頼を得る取組が必要です。

栄養教諭制度が導入されて、今年で5年目、各学校での実践については、まだ始まったばかりですが、栄養教諭の皆さんと共に、私ども行政も一体となって一つ一つの実践を着実に積み重ねていきたいと考えております。

まとめ

【コーディネーター】



最後にコーディネーターとしてまとめをさせていただきます。

明治22年学校給食が、初めて子ども達に提供されてから学校給食は、度重なる危機を乗り越えて、今年120年を迎えます。そのたびに私たちの先輩や給食関係者は団結して、この制度を守り、充実させてきてくださいました。今、私たちは、その上に立っています。

そのおかげで教員となり、子どもたちに堂々と指導ができるようになりました。

では、私たちの役割は何でしょうか。次代の後輩たちにつなぐべく、しっかりと本来の目的を見間違わないように、食育を推進していくことが大切です。

本大会のサブテーマは、「食育の未来を描こう北の大地から」です。北海道は開拓者が大きな夢と希望を描いて、力強く大地を切り拓いてきました。

第50回の記念大会がこの地で開催されたことを機に、私たちも改めてスタートラインに立ち、一致団結して食育を進めていきたいと思ひます。

脳科学的に解明

「バランスのとれた朝ごはんは、脳はいきいき働きます！」

～記念講演～

演題「早寝早起き朝ごはんの大切さ」

講師 東北大学加齢医学研究所教授 川島 隆太

川島隆太 プロフィール
東北大学医学部卒、東北大学大学院医学研究科修了。スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、人間の脳の働きを画像として計測する脳機能イメージング研究に従事



内閣府男女共同参画会議専門調査会専門

脳の勝手な勘違いによる錯視や錯覚によって、大事な判断を間違えないように、まず「脳」の正確な情報を知ろう

委員 著書に「自分の脳を自分で育てる」(くもん出版)、「脳を鍛える大人のドリル」(くもん出版)など多数

脳の勝手な勘違いによって事実でないものを感じてしまうことを心理学では錯視や錯覚と呼び、私たちの生活の中ではよく起こっていると、心理学者が指摘しています。

では、この錯視や錯覚が人生での大事な選択の局面で起

こってしまったら一体どうなるのでしょうか。「自分や目の前の子ども達のためには、自分の経験からも、誰に聞いても黄緑だと言っているのだから、黄緑の道へ進むことが正しい」と、歩いて行ったにもかかわらず、その道は黄緑でも何でもなかった、ということが現実に起こるのです。

しかし、前もって錯覚・錯視が起こっているのかもしれないという知識があれば、疑うことができ、疑うことができれば知恵が湧きます。知恵が湧けば真実が見えてくる訳です。

このような事から、私たち脳の研究者は、「人間の脳というものはどういう時にどのように働くかということ、そしてその脳について正確な情報を皆さんにちゃんと知らせて共有することがとても大事だ」と考えています。

「脳」に関する基礎知識

まず、私たちの大脳は、大きく4つの場所に分かれており、それぞれ全く違う仕事を分担しています。

生きる力を生み出す脳「前頭前野」

前頭前野は人間の脳だけ特別に発達、人である所以はこれが発達しているからである

これらの脳の中で、子ども達の健全な成長のための「生きる力」と関連する場所は、前頭葉の運動の場所(朱色で塗った部分)の前側に広がる領域で、ちょうどおでこのすぐ後ろにあり、「前頭前野(または前頭連合野)」といいます。



この「前頭前野」は我々人間の脳だけ、特別に発達しており、人が人である所以は「前頭前野が発達しているからである」と脳の研究者は考えています。

「前頭前野」の代表的な6つの働き

- ①考えたり、創造する力を生み出す。
- ②我慢をする力(抑制)が沸き起こる。
- ③言葉や表情・ジェスチャーを理解して、コミュニケーションする力を生み出す。
- ④集中力を生み出す。
- ⑤自ら何かをしようという気持ちを生み出す。
- ⑥記憶と学習を支配している。

この代表的な6つの働きから、なぜこの前頭前野が子ども達の健全な成長、生きる力にとって重要かということが理解できます。

「生きる力」とは、培った技術能力を社会で存分に発揮できること

「体育」の視点以外で「子どもの生きる力」を定義してみると「子どもの生きる力」の源泉は、

- ①自ら意欲をもって一生懸命考えること
 - ②学習と記憶の能力を使い、学校等で学習した豊かな知識をもとに、新しく何かを創造できること
 - ③このように育成された子ども達が、自分たちの培ってきた技術や能力を社会の中で存分に発揮できるということ
- の3つであり、最後の③が最も大切です。

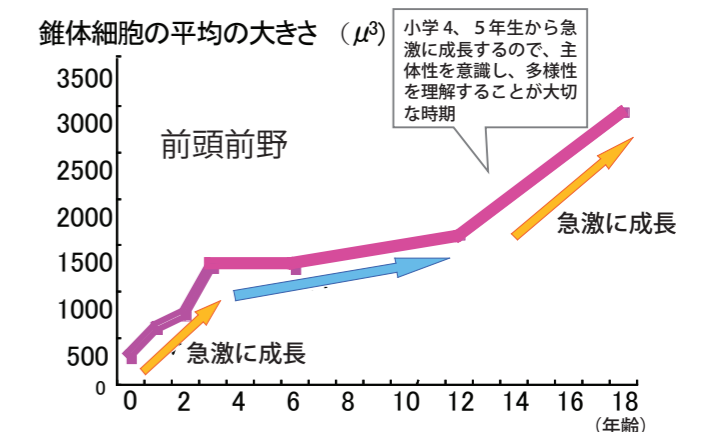
前頭前野を育むことによって、子ども達が培った技術・能力を存分に社会で発揮したり、社会とのコミュニケーション力や我慢する力を身に付けることができる

子ども達が社会で自分の能力を発揮するためには、他者とのコミュニケーション力と我慢することの力を持ち合わせていなくては、自分の居場所すら社会の中で見つけることができません。

私は脳の研究者として、この人間だけ特別に発達している脳の「前頭前野を育む」という方法を生活の中から見つけることができれば、私たちの手で子どもたちをより健全に育成することができるに違いないとの仮説を立てました。

前頭前野の発達状況が子どもの成長期に大きく関係しています

大切な前頭前野が、成長と共にどう発達するかおもしろいデータがあります。横軸は0歳から18歳の年齢で、縦軸は前頭前野の神経細胞の体積です。



この表をみてよくわかるように、0歳から3歳までの間に、急激に前頭前野は成長します。「三つ子の魂百まで」

とはよく言ったものです。この大事な時期に、子ども達の大切な前頭前野は一度大きく成長します。すなわちこの時期の家庭の在り方が子どもの将来に影響し得るわけです。その後、個人差はありますが、小学校4・5年生から中学2年生位までを機に、ここから急に大きく前頭前野が再び発達するという二相性の発達曲線をとります。

教育関係者の間では、小学4年生以前の子ども達は、大人の言うことをよく聞き、集団教育の中で教育し易い時期といわれています。

一方で、小学校の5年生以降の子ども達は、多様性が急に増え、自分の意志で教育のシステムから落伍することを選んだりする子どもが出始めるなど、非常に難しくなるといわれています。この発達曲線をみれば、答えが出ています。

自らものをしっかり考える前頭前野は、はじめて小学高学年から本格的に活動して、爆発的に成長するのです。従ってこの年齢からの子ども達は、主体性を意識し、多様性を理解した上で扱ってあげないとうまくいきません。我々は「4年までは学級担任制で担任1人が対応すればよいが、5年以降は子どもの多様性が急に増えるので、教科担任制のもとで、その教科をちゃんと教える能力のある人が指導するのがよい。中等教育を5・6年から先行して取り入れるのがいい」とお話しています。

脳科学的には、「教育」は「前頭前野を育む」こと

教育の大きな目標の一つである「生きる力を付ける」とは「知・徳・体」であると多くの教育関係者から聞きました。

「知」は基礎的な知識があり、それを応用する力と学習する意欲があることです。

「徳」は豊かな人間性そのもので、他者との協調、思いやり、美しいものを美しいと感じる心です。

そうです、「体」以外はほぼすべて、前頭前野の働きなのです。すなわち、体育を除いて「教育」というものは、実は「前頭前野を育む」ということになる我々は考えています。

また今、我々が特に注目し、一番難しいテーマとしてあげているのは「徳育」です。「知育」「体育」に関しては、ある程度、学校でうまくコントロールできますが、「徳育」が何であるかという非常に難しい。

我々は「徳育」の主たるものは、実は「コミュニケーションの力」だということに注目しており、前頭前野から生まれるコミュニケーション能力を豊かに発達させることも一緒にできれば知と徳を共に伸ばすことができるのではないかと思っています。

脳全体がいきいきと元気に働くために、大切なのは食事と睡眠

医学的には私たちの脳全体が元気に働くためには食事と睡眠の2つの条件が必要とされています。

「脳が元気」の条件 その1～食事

脳が働くためにはご飯、脳が発達するためには、おかずが必要

まず、なぜ食事が脳に大事か。脳の中には神経細胞がびっしりと詰まっており、この神経細胞が元気になることによって、ものを考えたり、体を動かすことができます。ただ、この神経細胞はブドウ糖と酸素しか栄養になりません。したがって、肉や野菜だけ食べても神経細胞はまったく働いてくれず、ブドウ糖を供給するために、デンプン、即ちパンやごはんを食べないと脳の細胞が働けないわけです。ですから、まずパンやごはんが大事です。

次に子どもが学習するという事は、「ある神経細胞から狙った神経細胞へ、電線の役目をしている神経線維を通してくり返し何回も電気を流す」ということです。この電線が他の神経細胞と接触している部分をシナプスと言って、脳のあるネットワークを繰り返し使えば、このシナプスが增えるわけです。

要は、体の中で生体物質が作られる訳ですから、ブドウ糖だけでは足りません。ビタミンもミネラルも脂質もアミノ酸も微量元素も何でもかんでも必要になります。ですから、「ごはんを食べなければ脳が働かないし、おかずを食べなければ脳が発達しない」のです。

「脳が元気」の条件 その2～睡眠

- ・睡眠不足が続くと夜寝ている間に脳は回復できず慢性で重大な睡眠不足となる
- ・この睡眠不足で脳細胞の中のエネルギーを創出するミトコンドリアの力が落ちて、脳の機能が低下する

学校・家庭に何の問題もないのに、疲れて学校に来られない不登校の子どもたちが急増しており、そのために、学習障害が起きています。その子ども達の睡眠状況からわかってきたことは、「長時間溜めて睡眠する」ということが大きな特色です。

この原因として、現代における生活習慣が問題です。特に都市部では、受験のために小学生が夜の10時、11時まで塾通いという事態がある一方、朝起きる時間は決まっており、当然極端に短い睡眠時間しかとることができません。

夜寝ている時に脳の温度が下がることによって、脳は回復するのですが、この子ども達はこれができないまま朝になり、脳の興奮状態も続いたままで、睡眠時間が短くなります。結

果として、非常に「慢性で重大な睡眠不足」になり、休日に長時間睡眠をしてしまうという訳です。

この「慢性で重大な睡眠不足」でどのようなことが起こるのかというと、脳や身体のすべての細胞の中には、ミトコンドリアという物質が一つ一つの核の中に入っており、原子力発電所のような働きをして、大量のエネルギーを創り出しています。睡眠が不足すると、このミトコンドリアの能力が下がって、エネルギーを創り出す原発の力がガクンと落ち、結果としてエネルギーが上手く創り出せなくなるために、脳の機能が低下するのです。こうなると当然、学習障害や疲れやすさが出てきます。

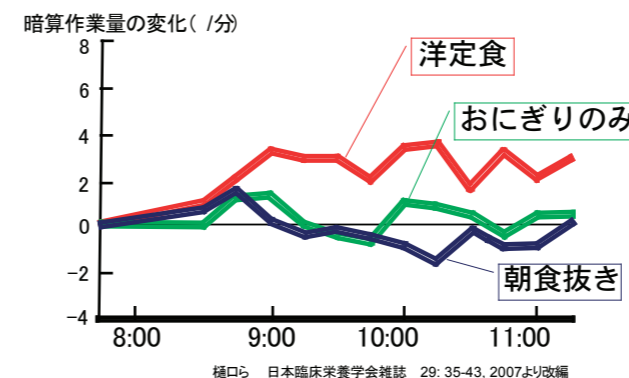
土・日曜日に昼まで寝ないと体が保たないという人たちは、脳が危機的状況であるということが医学的にも明らかになってきました。土・日も毎日同じ時間に起きられるように平日の睡眠時間をコントロールしないとイケないのです。

バランスの取れたメニューの朝食がなぜ大切か？

- ・朝食を食べないと、脳が働かない為に学力が低い
- ・ブドウ糖の摂れるおにぎりだけ食べても脳は働かない
- ・ブドウ糖を機能させる為には必須アミノ酸のリジン(豆類に多く含まれている)が必要
- ・米・小麦たんぱく質のリジンは極めて少ない

食に関しては、2年前に日本臨床栄養学会で発表された意外なデータに出会いました。

横軸は時間、縦軸は全力で計算問題を解いた時の解けた問題の数です。



朝ごはんは洋定食をきちんと食べた群は、午前中に計算速度が速くなっています。これは脳にガソリンすなわちブドウ糖が十分に供給されたおかげで計算速度が速くなったということが立証されています。

一方で朝食を食べない群は、脳がガス欠の状態、まっ

たく速度が上がってきません。いろいろな認知テストの結果、朝食を食べずに登校した場合、本人が思っているよりも約10-20%低い能力程度しか力を発揮できないということがわかっています。朝ごはんを食べて来ない子どもはいくら頑張っても、脳が働いてくれないから学力が低いという訳です。

しかし、我々が驚いたのは実はおにぎりだけ食べた緑の線の群のデータです。「ブドウ糖が供給されるおにぎりを食べれば、脳は働く筈」、これが今までの脳科学の考え方です。

大人が1桁の計算問題を解くためには、今ある脳を働かせるだけのブドウ糖が供給されればいいわけで、おにぎりだけでも十分のはずなのですが、朝食を食べていない人の成績と全く変わらないという摩訶不思議なデータが出てきました。

この不思議な現象の原因は、われわれの体がブドウ糖を上手に使うためにはブドウ糖だけではダメで、その他の栄養素も必要だからです。特にポイントになるのが必須アミノ酸のリジンと呼ばれる物質です。このアミノ酸が枯渇すると、実はブドウ糖をいくら摂っても体の細胞はブドウ糖を使えないのです。リジンという物質は、豆類に多く含まれ、米たんぱく質と小麦たんぱく質にはリジンの含有量が極めて少ないということがわかっています。だから米だけ食べても脳が働かなかったのかもしれないと考えました。

朝ごはんさえ食べればいいレベルの「早寝早起き朝ごはん運動」は不完全

朝食のおかずの品数(内容)と脳が発達との関係

- ・おかずのない朝食しか食べていない子どものほぼ全ての脳機能が低い
- ・朝食のおかずの数と脳が発達に正の相関関係

これは全国の小学生の生活調査データです。

調査参加者		朝食摂食率とバランス	
学年	人数(有効数)	朝食毎日摂取	バランス良好
1年生	205名	98.5%	50.0%
2年生	177名	95.0%	49.8%
3年生	135名	100%	62.5%
4年生	111名	96.4%	54.9%
5年生	86名	95.3%	58.0%
6年生	28名	92.9%	64.3%

総計小学生951名

先生方の取組のおかげで、朝食摂取率は非常によく、どの学年でも90%以上です。

ところが、この中で、おかずをきちんと食べている子どもの率は約40%しかありません。内容も菓子パン、ドーナツ

をジュースで流し込んできたという子どもが非常に多く、糖
質しか摂っておらず、おにぎりしか食べていないのと同じで、
リジンのりの字も入っていません。

< 食育と認知機能の関連 >

	全脳	前頭前野			頭頂連合野			側頭連合野
	作業力	記憶力	言語操作	論理思考	空間認知	図形回転	立体回転	図形操作
生活習慣内容	Digit-Symbol	数唱課題	概念課題	配列課題	迷路課題	2D課題	3D課題	マッチ課題
朝食パン食	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
朝食味噌汁摂取		↑	↑	↑		↑		↑
朝食ジュース摂取								
朝食紅茶・コーヒー摂取	↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑
朝食日本茶摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食野菜摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑		↑
朝食おかずなし	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓
食事の楽しみの多さ								
間食をとる	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
手作り食事割合		↑	↑	↑	↑	↑		↑
食事中の母親の会話が多い	↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑

↑ 有意な正相関 ↓ 有意な負相関

ほぼ全ての脳機能（認知機能）と正相関するもの

- ・朝食で味噌汁を飲む
- ・朝食で日本茶を飲む
- ・朝食で野菜を食べる
- ・食事が楽しい
- ・手作りの食事の割合が高い
- ・食事中の母親の会話が多い

ほぼ全ての脳機能（認知機能）と負相関するもの

- ・朝食におかずがない、少ない
- ・朝食がパン食
- ・朝食でジュースを飲む・・・おかずをとらない
食事形態というのがパンとジュースということが多い
- ・間食をする・・・3度の食事、朝食をきちんととっていないということ

実は、おかずのない朝食しか食べていない子ども達は、いろいろな脳機能検査をするとほぼすべての脳機能が低いという傾向にあります。我々の出した最新のデータでは、朝食のおかずの品目数と脳の発達に正の相関関係があると出ました。

つまり、学力を含めて、「子どもたちの生きる力」の全部を支えている「脳という器」が、朝ごはんのおかずの数が少ないと、発達していないという明確な事実が出てきたわけです。

インパクトのあるメッセージを口こみネットワークで、家庭や社会に伝えてほしい

以上のデータから、朝ごはんさえ食べればいいレベルの「早寝早起き朝ごはん」運動は不完全なものであり、半分の家庭を救えないということになります。「内容のある朝ごはんをしっかりと食べよう」というメッセージを出さないとたいへ

んなことになるのです。

はじめに申しましたように、「家庭の在り方」が子どもの将来に大きく影響します。ぜひ子どもを通じてこのメッセージを、家庭にたくさん発信してください。

既に認識されている関係者の方々には理解されている筈ですが、今後は家庭、地域社会にどう伝えるかが重要です。

このよい方法として皆さんの口こみネットワークに期待しています。地域のスーパーなどで「朝ごはんをキッチンと食べない子はバカになるんだって!」と独り言や噂話のように簡単なメッセージを何回もくり返して発信していただく、これが一番効果的です。「バカになる」という言葉は問題ありますが、「賢くならない」ではインパクトがありません。

口こみネットワークが強力な効果があることは社会心理学のデータでもはっきりしており、聞く耳を持たない親にも情報を入れていくために、ぜひ実行してください。

子どもの社会性能力を育む食事の団楽や読書

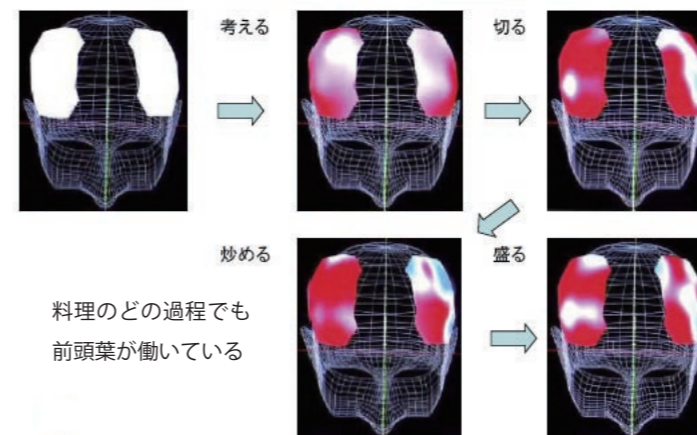
家庭内での食事が楽しい、食事での会話が多いということが、子どもの社会性と直結しているとデータにちゃんと出ています。家庭での「食事の在り方」が子どもが集団生活で能力を発揮できるかの鍵になるのです。

本をよく読むことも社会性のプラス得点にたいへん関係があります。

料理する時の前頭前野はしっかり働いています!

様々な調理の場面で脳の計測をした結果、①メニューを考える、②肉や野菜を包丁で切る、③フライパンで炒める、④お皿に盛り付ける、といった調理のどの過程をとっても前頭前野がしっかり働くことがわかりました。

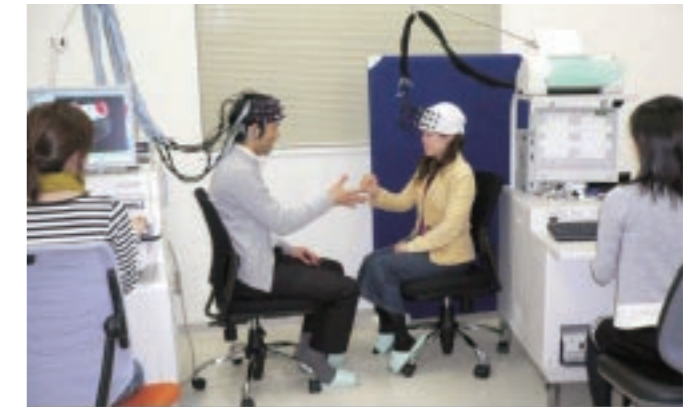
子どもの脳でも同じ結果が出ました。



料理のどの過程でも前頭葉が働いている

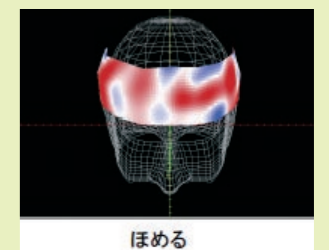
作業していれば、やり終わった瞬間に「上手にできたね」と何度でも声をかけてあげることができます。このことによって、子どもの大事な脳にいい反応をどんどん起こすことができます。

子どもから「何かをしたよ」というサインがでた時に、すぐ、「ちゃんとできたね、わかっているよ、偉いね」ということを伝えられるかどうか、教育技術の善し悪しにつながるのではないかと私たちは考えています。



↑光トポグラフィー装置…人間の脳が何をすればどの場所が働くかを画像化するための簡易装置

→ほめ言葉に前頭前野全体の働きがいっぺんに上がる



その時すぐに、褒めると更に子どもの脳はいきいき反応する

- ・学校でも家庭でも、子どもと共同作業をすることは教育の場面として大切
- ・子どもからサインが出た時に、すぐ受け止めて声をかけるかどうか教育的にも重要

その時、偶然の発見なのですが、「できたね」「すごいね」といった簡単なほめ言葉をかけると、前頭前野全体の働きがいっぺんに上がることがわかりました。

ただしその時重要なのは、子どもが何か作業し終わった直後にすぐ声をかけると、子どもたちの脳に強い反応を起こすことができますが、5分、10分経ってからではまったく効果は出ません。

このように家庭でも、学校でも、子どもと一緒に共同で作業するという事は、教育の場面でたいへん重要です。なぜなら、子どもと一緒に作業をしなければ、その場ですぐ褒めて褒めるとい声かけはできませんが、一緒に向かい合っ

親が子の緊急避難基地になることができれば、親子の愛着形成のポイントが上がる

- ・親子一緒に料理すれば、親も子どもも脳の働きが良くなる
- ・子どもが落ち着いてストレスや非行が減少
- ・親もストレスが減少し、健康を自覚するなどの変化

先に料理をする時、前頭前野がしっかり働くということをお話しましたが、親子で一緒に料理した時の例をお話しましょう。

2ヶ月間、必ず週に一度だけ親子一緒に家庭で料理をしたら、しなかった場合に比べて、子どもは勿論、親も脳の働きがよくなるというデータがはっきり出ています。

また、同じように幼稚園児の親子にホットケーキを週一度共に作る実験でも、①子どものストレスが減少、②気が散り難くなった、③機嫌がよくなった、④親の期待に応えてくれるようになった、⑤不安や抑うつ行動が減った、⑥非行が減った、といった変化があり、親の方も同様に、①ストレスが減少、

②親自身が有能であると再認識した、③親自身が健康になった、といった結果が出ています。このようなことが起こる理由は、いわゆる親子の愛着形成が起こったからです。

親が子の緊急避難基地になれるかどうかというのが親子の愛着形成のポイントですが、週に一度親と一緒に料理をするという事を意識しただけで、緊急避難基地ができ、不安など

が解消されたというデータがはっきり出ています。

それまで忙しく時間がないと思っていた親や、子育てが自分の幸せの邪魔していると、子育てに興味のない親でも、1日たったの10分間だけでも時間をやりくりして、子どもと向かい合い、遊んでもらえば、意識が変わる場合があります。強制的に実行してもらって、気の付かれた親御さんも大勢あります。

学業・芸術・スポーツなど子ども達のいろいろな夢を叶えるためには、「脳という器」が働かないと実現しない

- ・「脳という器」は粗末な朝食や朝食抜きでは働かない
- ・子ども達の「夢を実現する力・生きる力」を培うために、朝食を子ども自身が作れるように指導してほしい!

私がかの「食育」に、期待していることは、「子どもたちが朝ごはんを自分で作ることができる技術と知識を、できるだけ早い時期に是非教えてほしい」ということです。そうすれば親が寝坊して朝ごはんを作ってくれないという家庭であっても、火を使って調理することができれば冷蔵庫の中のもので、朝ごはんは作ることができる訳です。

子どもの成長にとって今一番問題になっているのは、「朝ごはんの内容・質」です。

今から家庭を変えるには時間がかかります。それよりも、子どもたち自身が朝ごはんをきちっと作る技術と能力を持つことが必要です。これが、これからの食育に求められているものであると信じています。

本日一番伝えたかったことは、「朝ごはんを大切にすること」、朝食の内容が粗末な状態で登校している4割の子どもは学業・芸術・スポーツなどすべてにわたって自分の夢を叶えるチャンスがありません。なぜなら夢を叶えてくれるための「脳という器」が粗末な朝食や朝食抜きでは働いてくれないからです。「たいせつな『脳という器』の力を発達させるためには『朝ごはんの内容・質』が、とても重要である」ということを本日はお話ししました。(終)

書籍紹介

初等教育資料 11月号

編集 文部科学省 初等中等教育局 教育課程課・幼児教育課
東洋館出版社刊 / 月刊 320円(税込)

当誌において初めて「食育」が特集され、年間指導計画の作成等を視点として、食育の基本的な考え方や実践事例を紹介、「食育」を学校教育活動全体で効果的に展開する上での方向性について、考察されている。また、文部科学省の「食育」に関する調査官6名による座談「各教科の特色を生かした食育の推進」はこれまでにない画期的な企画として、たいへん興味深い。



- ①「食育にすぐ活用できる教材シリーズ朝ごはん」
- ②「朝ごはん指導 実践事例集」

監修・指導 金田 雅代(女子栄養大学短期大学部教授)
少年写真新聞社刊 / ① 2,000円、② 1,050円(税込)

①は、実践を踏まえた教材として内容が充実している。①を活用した取組例と指導例をまとめた事例集が②。小学1年～中学校3年の学級活動・家庭科・給食時間・その他の活動での朝ごはん指導実践例が充実。また、①の購読者が考案した指導案の実例が多数紹介されており、本号掲載の川島教授講演をふまえた実践事例のテキストとして活用できる。



【編集後記】全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会は記念の50回を迎え、かつてない強いメッセージのある企画と内容で開催されました。そこで本号では通常より誌面を増大して、同大会のプログラム中、非常に反響の高かったシンポジウムと記念講演を特集しました。栄養教諭制度創設までの長年にわたる苦難の道程、そしてその背景には組織として結束した団体の力があって漸く実現したことを忘れてはならないという重い提言と警告が盛り込まれています。

あらゆる教育分野において「食育」が重要であるということと併せて、本号で発信された貴重なメッセージが栄養教諭を目指す方々だけでなく、社会的にも広く理解されるきっかけになれば幸いです。

また、リニューアルした当協会ホームページに学校給食「レシピ」や食に関する「行事一覧」を掲載しております。指導の際の調べ物に役立つ「リンク集」も充実していますので、ぜひご覧ください。URL <http://www.gakkyu.or.jp/> *検索エンジンは「学校給食」または「改善協会」ですぐ開きます。