

もくじ

「学校給食実施基準」の一部改正の要旨

～改正に即した実践運用を進めていくために～ 1～14

【資料編】本文と照合しながらご覧ください。

(A) 新しい学校給食摂取基準(2018年8月より改正)

(B) 「日本の小中学生の食事状況調査」概要

「学校給食実施基準」の一部改正の要旨 ～改正に即した実践運用を進めていくために～

自分に必要な量を食べよう

氏名	部活	身長	標準体重	日に必要なエネルギー kcal	食に必要なエネルギー kcal
〇〇〇〇		175	67.3	2626	866



給食時間における食の指導 柳沢 幸子 栄養教諭 (撮影協力 軽井沢町立軽井沢中学校)

出席者

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課
神奈川県立保健福祉大学
東邦大学医学部
香川県教育委員会事務局保健体育課
滋賀県彦根市稲枝東小学校
コーディネーター
公益社団法人全国学校栄養士協議会

学校給食調査官
学長
准教授
主任指導主事
栄養教諭

会長

齊藤 るみ
中村 丁次
朝倉 敬子
赤松 美雪
廣田 美佐子

長島 美保子
(すべて敬称略)

本年8月1日「学校給食摂取基準」の一部が改正・施行され、学校現場では既に2学期から新しい基準による給食が提供されています。今回の改正の特色は小中学生の「食事状況調査」結果の実態を踏まえており、科学的なエビデンスに基づいて策定された、画期的な基準値です。本号では、策定に関わってこられた先生方と現場で実際に運用される栄養教諭のお二人をお迎えして、改正「学校給食摂取基準」がどのような背景・経緯で、また何を目的として策定されたのかについて伺いして、分りやすくまとめました。データ資料・専門用語などには解説を付けて、参照しながらスムーズに読み取って頂き、改正の主旨をしっかりとご理解頂けるように、心がけて編集させて頂きました。

「学校給食実施基準」の一部改正に至る背景と趣旨および内容のポイント



【長島】日本の学校給食は、栄養バランスの取れた食事の提供により、「食に関する指導」を行う上で重要な教材としての役割を担っています。また、家庭での食生活や、児童生徒の将来の食事作りの指標となる、望ましい1食の食事のモデルとしての役割も求められています。

本年8月1日、学校給食法第8条に基づく児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準（以下「学校給食摂取基準」）を改正する学校給食実施基準の一部が改正され・施行されました。

学校給食の栄養管理を担う栄養教諭・学校栄養職員（以下栄養教諭等）は、この改正の基本的な考え方を基に、創意工夫を試みながら、2学期をスタートさせました。

本日は、改正「学校給食摂取基準」について、これまで関わってこられた皆さまと、学校現場で実際にこの基準を運用していく栄養教諭等のお二方、それぞれのお立場から伺ってまいります。

この度の「学校給食摂取基準」の策定は、厚生労働省（以下厚労省）「日本人の食事摂取基準」（以下「食事摂取基準」）の考え方を踏まえています。では、この度の「学校給食摂取基準」策定の目的について中村学長、お願いします。

- ・今回の改正は科学的なエビデンスを基に策定された
- ・摂取不足と過剰状態を共に防いで健康増進することを基に「食事摂取基準」の数値が定められた

【中村】今回の改正の特色は、科学的な論拠に基づいて策定されたということで、大変意義のある数値が示されたと思っています。

学校給食摂取基準値は、「栄養所要量」と言われた頃から始まり、当時欠乏症を予防するために、取るべき量を示したものが、「栄養所要量」です。ところが、日本の高度経済成長と共に食事が欧米化し始め、過剰摂取・肥満・生活習慣病が問題になって、それまでの欠乏症だけではなく過剰摂取の問題も考慮した学校給食摂取基準値を示さねばならなくなり、欧米の例に倣って、それまでの「栄養所要量」から「食事摂取基準」の数値が定められました。したがって「摂取の不足と過剰の状態を共に防いで、健康を維持増進する」、これを基にして決めたとということが、重要なポイントの一つです。

- ・新「学校給食摂取基準」は子供たちの実態調査を基に決められた学校給食摂取基準値で、画期的なものである

今回、東京大学の佐々木敏先生を中心として、朝倉先

生と共に「日本の小中学生の食事状況調査（以下食事状況調査）」が行われ、今までの研究調査から出た値の推計値である「学校給食摂取基準」だけではなく、今回は実際子供たちが摂取している実態を基に、科学的な理想値と実際の数値の両方をみて、数値が決められました。このように科学的エビデンスに基づいて決められたということで、この度の学校給食摂取基準値は画期的なものだと思っています。

図1 日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会」報告書より、一部改題し引用

【長島】朝倉先生、「食事状況調査」を踏まえてお伺いします。

- ・摂取の実態が不明で、課題の栄養素が多く、摂取基準を決め難いという実態を踏まえて子供たちの「食事状況調査」を実施

【朝倉】「食事摂取基準」は、国内外の論文に基づいて策定されていますが、日本では子供が実際どれだけ食べているかについての調査がなかったために、どの栄養素に課題があるのかが不明で、摂取基準も決められないという実態がありました。また学校給食が、子供たちの食事にどのような影響を与えているのかも分かっていなかったため、「食事状況調査」が行われました。

調査自体は「食事摂取基準」と「学校給食摂取基準」の両方に役立つように設計されたものです。

【長島】学校給食も「栄養所要量」から摂取基準に移っていますが、「食事摂取基準」と「学校給食摂取基準」策定との関連について、齊藤調査官お願いします。

- ・設置された協力者会議で「学校給食摂取基準」改正に向けて「食事状況調査」を基に検討し、数値を決定

【齊藤】「学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議」（以下協力者会議）では、「食事摂取基準」を踏まえた上で「学校給食摂取基準」をどうするかについて話し合わせ、特に今回、「食事状況調査」により、実際に子供たちが摂取している量のデータが示されたので、1日に必要とされる摂取量のうち、学校給食ではどの程度求められるのかを考慮しながら、この数値を決めることができました。

そして、現場の栄養教諭等の方々には、「食事摂取基準」の策定の背景や各栄養素についての考え方を理解していただきたいと思います。

【長島】それでは朝倉先生、「食事状況調査」の背景、目的、結果について、今回の基準策定にどのように反映されたのか、詳しくお聞かせ下さい。



・学校給食がある・ない日の栄養素の摂取量を比較し、いずれもある日の方が良い状況であった

【朝倉】これまで幼児・小児の通常の食事の詳細な調査データが少なかったため、「食事状況調査」は全国の様々な状況の学校から、基準を定めるのに必要な年代の小学3年、5年、中学2年の児童生徒を対象に選び、現代の小中学生の食事状況をできるだけ正確に記述することを目的としています。

重要なポイントは、学校給食が子供たちの食事全体にどのくらいの影響を与えているか、学校給食がある日とない日、それぞれの栄養素の摂取量を出して、「食事摂取基準」を満たしていない子供の割合を比較するというものです。

資1 目標量DGと推定平均必要量EARについて

目標量DG 生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクやその代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定した、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

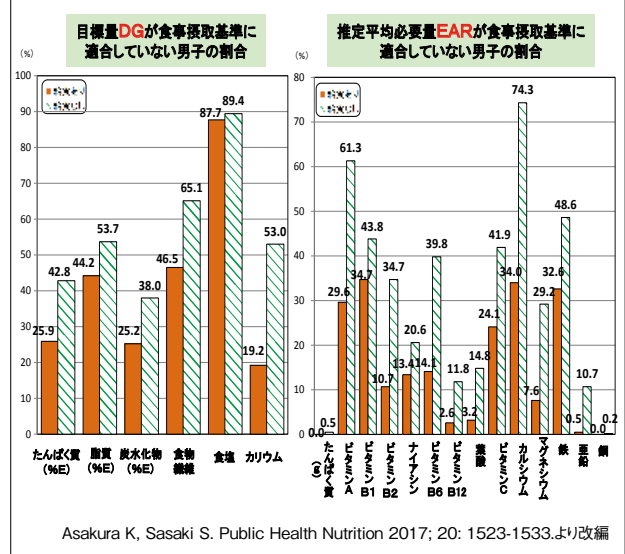
DG栄養素 目標量(DG)が設定されている栄養素は、たんぱく質(%E)、脂質、炭水化物、食物繊維、食塩及びカリウムの6種類。

推定平均必要量EAR ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すもの。当該集団に属する50%の人が必要量を満たす(同時に50%の人が必要量を満たさない)と推定される摂取量。

EAR栄養素 推定平均必要量(EAR)が設定されている栄養素は、たんぱく質(g)、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛及び銅の14種類。

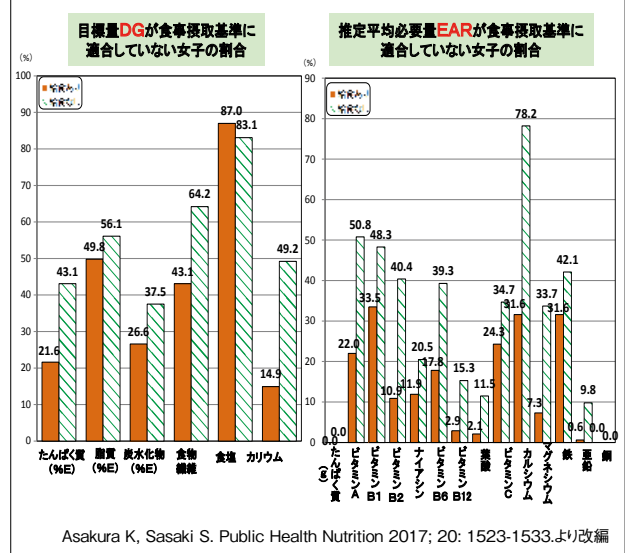
その結果、いずれの栄養素も学校給食のある日の方が良い状況であることが分かりました。中でもビタミン、多くのミネラルは、ある日の方がかなり摂取状況が良いです。一方、給食のあるなしにかかわらず、「食事摂取基準」を満たしていない栄養素が複数あることも分かりました。

図2 学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い 男子



Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutrition 2017; 20: 1523-1533.より改編

図3 学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い 女子



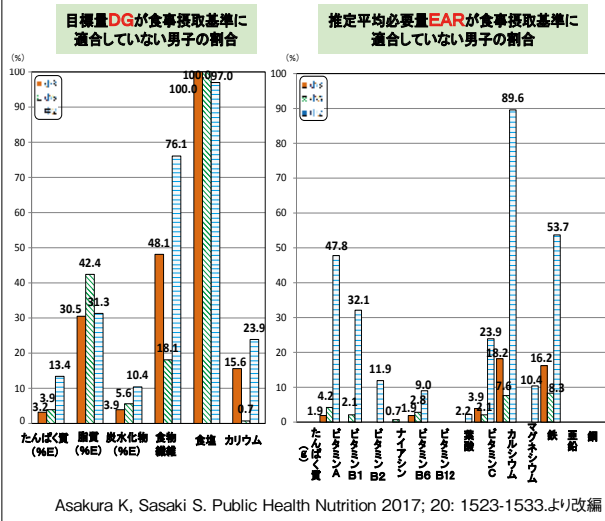
Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutrition 2017; 20: 1523-1533.より改編

- ・習慣的摂取量から食塩相当量(以下食塩)・脂質の摂取過剰、食物繊維の不足等が判明
- ・欠乏予防の「推定平均必要量」と生活習慣病予防の「目標量」は意味の違う「食事摂取基準」の基準値

そして、習慣的摂取量を算出して学年別に摂取量に問題がないか計算したところ、食塩・脂質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足などの問題のあることが分かりました。

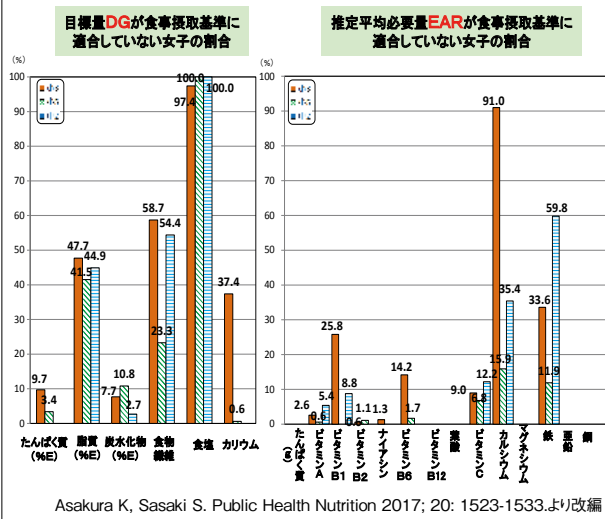
更に、「食事摂取基準」の中では、食事調査の実施が可能であり、かつ小中学生の年代に対して「推定平均必要量が定められている栄養素」が14と「目標量が定められている栄養素」が6あり、これらを利用してデータを分析しました。推定平均必要量は、不足・欠乏の予防、目標量は生活習慣病の予防という観点から定められており、推定平均必要量と目標量は違う意味をもつ「食事摂取基準」の基準値ということになります。

図4 習慣的栄養摂取量の問題点 男子



Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutrition 2017; 20: 1523-1533.より改編

図5 習慣的栄養摂取量の問題点 女子



Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutrition 2017; 20: 1523-1533.より改編

・「推定平均必要量」と「目標量」を満たす数を組み合わせ、調査対象者を4つの群に分けて分析、表示

これらの中で、推定平均必要量を満たす栄養素の数(12以上、11以下)と目標量を満たす栄養素の数(4以上、3以下)の組み合わせで対象者を、大きく以下4つのグループに分け、食品の摂取量の比較を行いました。栄養素の摂取状況と食品の摂取状況をつないでみる試みです。

- ①【摂取適切群】推定平均必要量、目標量を満たす栄養素ともに多いグループ
- ②【生活習慣病危険群】推定平均必要量を満たす栄養素は多いが、目標量を満たす栄養素は少ないグループ
- ③【ビタミン・ミネラル不足群】推定平均必要量は満たす栄養素が少なく、目標量を満たす栄養素は多いグループ
- ④【摂取不適切群】両方の基準値について満たす栄養素の少ないグループ

この4つのグループの食品摂取量の解析を行った結果が資料2「栄養摂取の適切性と食品摂取量」になります。

資2 栄養素摂取の適切性と食品摂取量

摂取量が食事摂取基準を満たしている栄養素の数

	DG栄養素 (合計6種類)	EAR栄養素 (合計14種類)	割合 (対象者/調査人数)
①	4種類以上	12種類以上	42% (386/910)
②	3種類以下	12種類以上	24% (219/910)
③	4種類以上	11種類以下	8% (71/910)
④	3種類以下	11種類以下	26% (234/910)

- ①【摂取適切群】推定平均必要量、目標量を満たしているグループ
- ②【生活習慣病危険群】推定平均必要量を満たす栄養素は多く、目標量を満たす栄養素の少ないグループ
- ③【ビタミン・ミネラル不足群】推定平均必要量を満たす栄養素が少なく、目標量を満たす栄養素は多いグループ
- ④【摂取不適切群】両方を満たしていないグループ

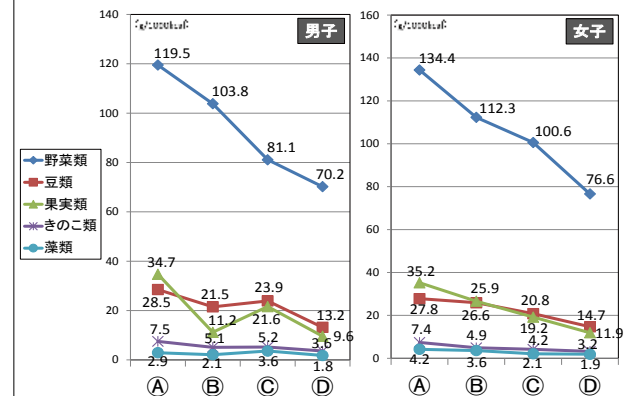
目標量DGが設定されている栄養素は、たんぱく質(%E)、脂質、炭水化物、食物繊維、食塩及びカルシウムの6種類、DG栄養素という。

推定平均必要量EARが設定されている栄養素は、たんぱく質(%E)、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛及び銅の14種類、EAR栄養素という。

Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutrition 2017; 20: 1523-1533.より改編

- ① まず、豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類は、①→②→③→④の順番で摂取量が少なくなる傾向がありました。このため、これらの食品群は積極的に摂取する必要があると考えられます。

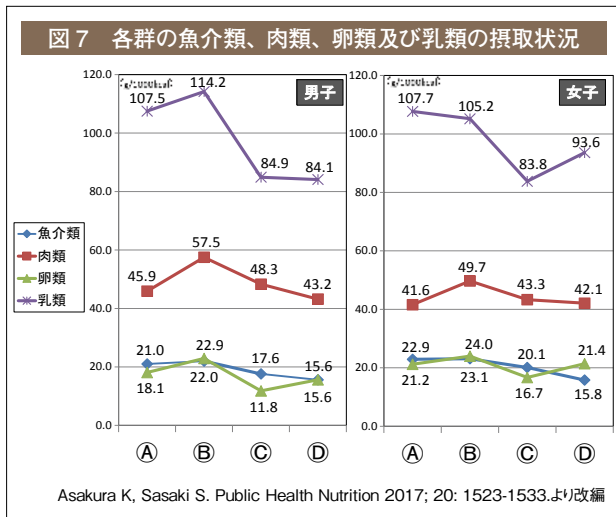
図6 各群の野菜類、豆類、果実類、きのこ類及び海藻類の摂取状況



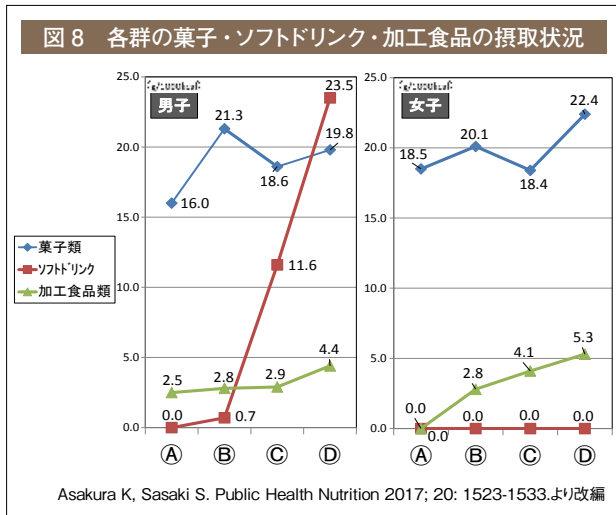
Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutrition 2017; 20: 1523-1533.より改編

- ①【摂取適切群】42% (386人/910人)
推定平均必要量、目標量を満たしているグループ
- ②【生活習慣病危険群】⇒ 24% (219人/910人)
推定平均必要量は満たしているが、目標量を満たしていないグループ
- ③【ビタミン・ミネラル不足群】⇒ 8% (71人/910人)
推定平均必要量は満たしておらず、目標量は満たしているグループ
- ④【摂取不適切群】⇒ 26% (234人/910人)
両方を満たしていないグループ

- ② 次に魚介類・肉類・卵類・乳類は、②の生活習慣病の危険のあるグループで摂取量が高い傾向がありましたが、①の摂取適切群でも摂取量が多く、取り過ぎに注意しつつも十分な摂取が必要ということになります。なお、③の摂取不足群・④の不適切群においては、主食の摂取が多い傾向がみられることから、主食ばかりでなく主菜・副菜も取った方が良いと考えられます。



③ 最後に菓子類・ソフトドリンク・加工食品（ファストフード、レトルト食品など）の摂取量については、④の摂取不適切群が1番多く、①の摂取適切群が一番少ない結果となりました。



・4つのグループ比較・分析結果について

まとめますと、次のようになります。

4つの群による比較の結果

- ① 豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類は続けて摂取を心がけることで、両方の指標（推定平均必要量と目標量）それぞれの栄養素を満たすことになります。
- ② 魚介類・肉類・卵類・乳類は摂取することは必要ですが、過剰摂取の人たちがいるということも念頭におきながら、摂取すべきだが、取りすぎないように心がけることも必要です。
- ③ 摂取不足群や摂取不適切群に関しては、主食の摂取量が多い傾向がみられるので、主食ばかり取って、主菜や副菜が少ない子供がいる可能性もあり、そういった子供たちには主菜・副菜の両方を現在よりも取った方が良いと考えることができます。

【長島】「学校給食摂取基準」は科学的なエビデンスに基づいて策定されたということですが、この基準にどのよ

うに反映されたのか、文部科学省（以下文科省）としての考え方をお話下さい。

- ・科学的エビデンスがどのように反映されたか
- ・不足や過剰の実態が科学的エビデンスの結果を基に、反映されている

【齊藤】この度の「学校給食摂取基準」策定に当たっては、「食事状況調査」の結果を踏まえて検討され、「学校給食摂取基準策定について（報告）」※1（以下「報告書」）にまとめられております。学校給食摂取基準値については、「食事摂取基準」からみた不足部分だけではなく、「食事状況調査」で明らかになった脂質の摂取過剰などの実態も反映されています。

【長島】それでは中村学長、今回の改正の重要な根幹である「科学的なエビデンスに基づいた視点」について、ご意見をいただけますでしょうか。

- ・①摂取適切群②生活習慣病危険群③ビタミン・ミネラル不足群④摂取不適切群に分けての分析は非常に興味深い。
- ・栄養バランスの取れている群が何を摂取しているかが重要

【中村】朝倉先生が作成された、4群別による食品の摂取量のグラフは、興味深い分析です。栄養バランスが取れているか、いないかという一般の人が分かりやすい視点で、①摂取適切群②生活習慣病危険群③ビタミン・ミネラル不足群④摂取不適切群の4つのグループに分けたのは、とても興味深いと思います。その中で栄養バランスの取れている群がどのような食品を取っているのかが重要で、バランスが崩れた場合に右下がりになる群と右上がりになる群があるというのが更に重要で、このグラフにはっきり出ています。逆にいえば、栄養のバランスを取るためには、右下がりの食品群が寄与しているということになりますが、その解釈でよろしいですか。

- ・右下がりの食品を取ると良いということだが、食事全体として考えることが重要

【朝倉】なかなか難しいところですが、やはり「右下がりの食品の方を取ると良いですよ」ということだと思います。肉・魚は取るべきだが、取り過ぎは良くないということですし、菓子・ソフトドリンクなどは右上がりですが、子供たちはここでエネルギーをとっているもので、それを何に置き換えるのが重要になってきます。野菜を取ってもエネルギーに置き換えられるわけではないので、食事全体としてそのところを考えていかなければいけないと思っています。

- ・本改正はどの食品でどの栄養素を取れば良いかが明確になり、これを基に「学校給食摂取基準」の数値を決定

【中村】野菜が右下がりということは、「栄養のバランスを取るために野菜をしっかり食べなければいけない」ということになるし、野菜の摂取量が少なくなると不適正

※1 学校給食摂取基準の策定について（報告）
学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議
（平成30年3月）



摂取ということになりますね。乳製品も同じようなカーブをとっているの、やっぱり牛乳・乳製品はとらないと不適切に陥りやすいということになりますね。栄養教諭等の方々はこのグラフを、しっかり頭に入れておいてほしいと思います。

今回の改正は、栄養素摂取状態が適切と考えられる人でのどのような食品の摂取量が多いか少ないかが明らかにされて、それをベースにして、学校給食摂取基準値を決めたということになります。

【長島】齊藤調査官、いかがでしょうか。

・学校給食摂取基準値の決定に当たっては、「食事状況調査」の結果を基に昼食において摂取が期待される栄養量を算出してから、割合について議論した

【齊藤】学校給食摂取基準値を決めるに当たって、朝倉先生が出された数値を基に、昼食において必要な摂取が期待される栄養量（以下「昼食必要摂取量」）を算出して、「食事摂取基準」に対する割合をどのようにするか会議の中で議論しながら、決めていったことが大きなポイントです。

表1 昼食において摂取が期待される栄養量

栄養素	小3(309人)				小5(320人)				中2(281人)			
	平均値	SD	中央値	四分位範囲	平均値	SD	中央値	四分位範囲	平均値	SD	中央値	四分位範囲
エネルギー (kcal)	828	111	613	557 - 685	770	140	755	685 - 861	888	194	866	749 - 1003
脂肪 (食塩相当量) (g)	0.0	1.9	0.1	-1.2 - 1.3	-0.1	2.0	0.1	-1.4 - 1.4	-0.1	2.4	0.2	-1.5 - 1.4
食物繊維 (g)	4.5	2.5	4.8	3.2 - 6.1	4.3	2.7	4.3	2.5 - 6.1	6.8	3.8	7.2	5.0 - 9.2
カルシウム (mg)	396	131	418	314 - 491	379	157	403	308 - 491	451	192	476	325 - 584
鉄 (mg)	4.0	1.2	4.1	3.2 - 4.9	5.1	1.4	5.2	4.4 - 5.9	6.2	2.1	6.3	4.9 - 7.6
ビタミンA (μgRAE)	228	138	248	155 - 327	262	162	289	186 - 377	349	365	418	240 - 529
ビタミンB1 (mg)	0.38	0.19	0.40	0.27 - 0.51	0.43	0.23	0.46	0.29 - 0.60	0.51	0.3	0.55	0.38 - 0.73
ビタミンB2 (mg)	0.36	0.20	0.37	0.25 - 0.48	0.49	0.25	0.52	0.33 - 0.68	0.54	0.31	0.56	0.34 - 0.77
ビタミンD (μg)	4.1	32.7	7.5	-15.7 - 29.4	6.2	39.6	13.6	-12.3 - 34.7	18.8	48.5	28.5	-4.0 - 51.6
ナトリウム (mg)	34	34	38	14 - 57	58	41	62	37 - 84	116	52	122	92 - 151
食塩 (mg)	0.7	1.1	0.7	0.1 - 1.4	1	1.4	1.1	0.4 - 1.8	1.5	1.5	1.7	0.7 - 2.5

文部科学省 学校給食摂取基準値に関する調査研究協力者会議(平成30年3月)「学校給食摂取基準の策定について(報告)」より

計算方法

- エネルギー：推定エネルギー必要量から朝食・夕食・間食で摂取したエネルギー量を引き、昼食分として残った摂取量を算出した。
 - 目標量の定められている栄養素：ナトリウム及び食物繊維については、目標量から朝食・夕食・間食での摂取量を引き、昼食分として残った摂取量を算出した。
 - 推奨量(※)の定められている栄養素：カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、マグネシウム及び亜鉛については、推奨量から朝食・夕食・間食での摂取量を引き、昼食分として残った摂取量を算出した。その際、女子の鉄については、小学3・5年生については月経なしの推奨量を、中学2年生については月経ありの推奨量を使用し、算出した。
- (※推奨量：ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの人(97~98%)が充足している量(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書より))

文章説明

- 平均値：データの値を全部足してデータ数で割ったもの
- SD(標準偏差)：データのばらつきを大きさや表わす指標
- 中央値：データ全体の中央に位置する値
- 四分位範囲：中心付近のデータがどのくらい散らばっているかの目安として用いる。

・昼食以外の食事で過剰摂取されている食塩は、給食で摂取できる量の中央値が0.1~0.2g未満となる例もあり、家庭への啓発も含めて、これらを勘案・検討しながら決定した

ただ、「昼食必要摂取量」の平均値や中央値で、給食の献立がたてられるわけではありません。実際に食塩相当

量は、中央値が小学生で0.1g未満、中学生で0.2g未満であり、学校給食摂取基準値とすることができません。その中でどのように「食事摂取基準」に対する割合を決めていくか、話し合いを進めてきたところです。

また、不足又は摂取過剰が考えられる栄養素について必要な配慮を行っていますが、学校給食における対応のみでは限界がある栄養素もあり、食に関する指導や家庭への情報発信を行い、食生活全体の改善を促すことも必要です。学校給食が望ましい1食の食事のモデルとして教材となるよう配慮することも求められます。

【長島】今回の改正の趣旨が今までのものとは基本的に異なっているということへの理解が非常に重要ですが、朝倉先生、補足があればお願いします。

・これまでの学校給食現場における取組内容の評価
 ・従来の学校給食摂取基準値と調査研究結果を反映させた数値との間に大きな差がなく、学校現場におけるこれまでの取組内容は正しかった、経験による実施が適切であったことが証明された!

【朝倉】「昼食必要摂取量」というのが、この「報告書」の表「昼食において摂取が期待される栄養量」ですが、これを算出したことが、調査研究として行った内容と基準との間が埋まった一番重要なポイントだと思います。算出した値とこれまでの学校給食摂取基準値に、多くの栄養素においてあまり差がなく、先生方がこれまで取り組んでこられたことは正しかったという結果になりました。経験による実施が適切であったということを実証できて、非常に大きな成果だったと思っています。

【長島】今回の改正で大きく変わったところはありますか。

今回の改正で変更されたポイント



- ・改正における具体的な変更の主な内容例
- ・① 脂質：25~30% → 20~30%エネルギー ② 6~17歳における食物繊維の「食事摂取基準」への追加を踏まえる
- ③ 食塩相当量：2015年版「食事摂取基準」の1/3以下

【齊藤】① これまで脂質は25~30%エネルギーと定められていましたが、不適合率が高いことを踏まえて「食事摂取基準」と同様に20~30%エネルギーとなりました。


また、「食事摂取基準」2015年版で新たに6~17歳における食物繊維の目標量が設定されましたので、②「食事摂取基準」に対する割合を検討し、不適合率が高い傾向にあることなどを配慮しながら数値が定められました。③ 食塩相当量は「食事摂取基準」2015年版の3分の1以下としました。

表2 【2018年8月1日 改正後】
児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

別表(第四条関係)

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
 乗船・・・児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、
 生徒(12歳~14歳)3mg
 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、
 個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的
 に運用すること。
 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。



文部科学省告示 第百六二号 平成三十年七月三十一日

【長島】会議の座長をつとめられた中村先生、補足するポイントがあればお願いします。

- ・1日1回の給食で、他の2食についてもカバーする
- ・6個の栄養素DGと14個の栄養素EARをしっかりと頭に入れて、欠乏症・過剰摂取予防のための食事を栄養教諭等が学校給食をモデルとして実施する

【中村】今回の改正のポイントは、1日に満たされていない栄養素の必要量を学校給食でカバーする、すなわち、「給食を教材の1食とすると、朝食と夕食については不足と過剰もあるから、この2食についてもよく考えて食べて下さい」という改正であったと思います。

「食事摂取基準」は推定平均必要量と推奨量という欠乏症を防ぐ数値、と同時に生活習慣病のリスクを高くしないための目標量の2タイプの数値が決められています。

今回の摂取基準に関しては、まず、目標量が決められている6個の栄養素DGと推定平均必要量(EAR-不足が心配な栄養素)が14個あるということ、しっかりと頭に入れることが重要です。そして、6個と14個の欠乏症にもならない、過剰にもならないいわゆる食事の総合評価を実際に栄養教諭等がどのように指導していくか、その方法が、学校給食をモデルにして実施していくということになります。

- ・今回の改正内容を理解するために重要な手引きとなる「報告書」
- ・改正の考え方が理解しやすいように分りやすくまとめられており、是非、現場で活用・運用してほしい

【齊藤】まさにそれが、指導と管理を一体として実施するということにつながります。「報告書」の中でも、児童生徒の現状と課題と、「学校給食摂取基準」の考え方が示されています。中村先生がおっしゃったように学校給食を教材としながら、教科等と連携した食に関する指導や、家庭へ発信していく際にも活用していただきたいと思っています。

この「報告書」には、「食事状況調査」の概要や結果、「昼食必要摂取量」、「学校給食摂取基準」の考え方、エネルギー算出などについても示されています。現場の栄養教諭等は、なぜこのような数値が学校給食摂取基準値として定まっているのかという背景と過程を理解し、給食としてどう提供するのか、教材としてどう活用し発信するのか、といった現場での運用に活用していただきたいと思っています。

・「学校給食摂取基準」の解釈・活用について

【長島】「本基準は児童生徒の1人1回当たりの全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、児童生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること」となっていますが、本基準運用に当たって配慮を要する部分についてお願いします。

・「学校給食摂取基準」に基づき、実態に即して運用する

【齊藤】① エネルギー算出については、全国の平均として算出されていること等をきちんと理解した上で、実態に即して運用することが必要です。また、② 各学校の男女比の配慮も大切です。③ 各栄養素等については、「食事摂取基準」に対する割合が示されていますので、各学校の地域の実情なども配慮しながら、適切に提供することが必要です。

特に栄養教諭等は、学校給食摂取基準値通りにしなければと思いがちですが、実態に即し、子供たちの様子を見ながら、評価を行い、栄養管理につなげていくことが必要です。

【長島】では、中村先生いかがでしょうか。

- ・胎児・子供の頃の食習慣が一生の健康を左右することが研究により判明
- ・日本の学校給食が肥満児発症の予防となっている

【中村】最近の「エビゲノム」という研究では、遺伝子の発現は、環境要因の強い影響を受けるために、同じ遺伝子をもっている、糖尿病や肥満になる人とならない人が出る結果が出ており、このことから子供の頃からの食習慣が非常に大事であるということが分かってきています。また胎児の時の環境が、将来の生活習慣病発症に関与するという説も出ているので、やはり子供の頃の食育は、その人の一生の健康を左右する重要なことだと改めて分かってきました。

昨年、東京大学のグループから学校給食が日本の肥満児発症の予防になっているというデータが出されて、それを検証する疫学研究の発表をされました。学校給食の役割がいかに重要かという事実を現場の栄養教諭等の方々もしっかり再認識して業務していただきたいですね。

新「学校給食摂取基準」を学校現場において適切に実施していくために

・学校現場における個々に応じた摂取量の設定と献立作成について

【長島】学校給食は、集団に提供するという前提ですが、児童生徒は個々の体格も活動レベルも違い、個々に応じた栄養量を設定する必要があります。集団が対象ながら、個に対しての栄養管理も求められています。

配置も十分でない栄養教諭等が、全てのクラスを回るのは難しいですが、今後の取組方法をお伺いします。

・担任教諭などときめ細かに連携して、望ましい量を子供に伝え、調整していく

【齊藤】集団給食として作るのので、①全体の必要な量を計算して、それをどのようにクラス・個人に配食・配膳していくかについては、きめ細かな連携が必要です。②個別の色々な状況があると思いますが、やはりまず、1食分として望ましい量を子供たちに知らせることも大切です。③その中で、**個々の量については配慮しながら担任と連携し調整していくことが必要**です。④配膳方法については、学校の中でマニュアル等を作成することも考えられます。⑤教室で好きなだけ盛り付けたり、子供が勝手に野菜を減らしたり、おかわりしたりといったことのないように、栄養教諭等が配膳の仕方、おかわりの盛り付けなど積極的に連携し、指導・管理につなげていくことが必要です。



画1 担任教諭と連携して給食時間における食の指導
「自分に必要な量を食べよう」
(撮影協力 軽井沢町立軽井沢中学校)

【長島】では現場での献立作成を行う立場から、子供の体位の実態把握について、赤松先生、お願いします。

・市町単位・センター・学校単位で健康診断データ入手し、4月の測定結果で設定基準を作成して、9月の測定結果で11月からの基準を見直す ・改正数値の背景や理由を「報告書」からしっかりと読み取るように、伝える

【赤松】4月と9月に身長体重測定があるので、市町単位、学校単位で健康診断データをいただけるところや、何年

生の何名分という形で抽出した中から、学校給食の基準を決めているところもあります。特に1000食単位の共同調理場では、何千人のデータを集計しなければならないので、抽出形式が多いです。単独校では養護教諭からデータをいただけますが、何千人規模になると、市町の教育委員会を通じて学校単位でまとまったデータをいただく形が多いようです。

積極的に取り組んでいる学校では、まず4月の身長体重測定結果で基準を作成し、9月の身長体重測定結果で11月からの基準を見直します。

例えば、個々のおかずは同量にして、「あなたのごはんの量はこれくらいですよ。」と大盛・中盛・小盛と、実際にご飯量を示して個々のご飯量の調節を行っている施設もあります。そのような取組をしていたところに、今回の改正が施行されましたので、数値の背景や理由を「報告書」からしっかりと読み取っていただくように現場の栄養教諭等には施行時から説明しています。

【長島】現場の栄養教諭等として、いかがですか。

- ・市町統一献立の増える中、改めて個々の実態を踏まえることの重要性を実感し、新「学校給食摂取基準」を基に市町で協議している
- ・①既に立てた献立の栄養量の見直し、②9月測定値で再計算、③家庭とのギャップについて再考察

【廣田】今回「学校給食摂取基準」が示されて、まず驚いたことは食塩相当量です。極端に減らしてしまえば、残食がかなり増えてしまうのではないかと心配ですが、今後に向けて多くの情報を基に工夫しながら取り組むつもりです。また、学校給食は共同調理場方式の増加に伴って、市町統一の献立が増えていますから、各学校・子供たち個々の実態を踏まえなければいけないと改めて思っています。

現在は新しい基準を基にどのように取り組んでいくのかを市町ごとに協議をしています。本市の給食は統一献立ですが、今まで自校で計算していたエネルギーだけではなく、割合に合わせた食塩やたんぱく質・脂質をどのように提供していくか、新「学校給食摂取基準」の数値にどう取り組むか、よく考えて検討しています。

具体的には、まず夏休みに、①数ヶ月先まで既に立てた献立が新「学校給食摂取基準」に合っているか、基準値や不足・過剰の部分の確認をして献立の見直しを行い、②2学期に入ってから、9月の身体計測の数値をいただいてこれを基に改めて計算し、③家庭と学校給食との間の味付け等のギャップを埋めるために栄養教諭として何ができるのか、家庭に対して啓発する具体的な方法を検討しています。

【長島】中村先生、個別対応についてお願いします。



・個々の特性は、体格・栄養状態などの「生理的な特徴」と、「生活による特徴」があり、これらを把握した上で、個別対応に取り組む

【中村】個々の特性は、① 体格・痩せ・肥満などの栄養状態と、アレルギー・著しい偏食・糖尿病など健康リスクが反映された「生理的な特徴」と② 貧困や家族の問題、調理者がいないなどの生活状況である「生活による特徴」があります。

したがって、これら2つの特徴を把握した上での個別カウンセリングが必要で、この個別指導のカウンセリングスキルは、しっかり学習する必要があります。個別指導はなかなか難しく、子供や家族の集団を対象として知識を普及させることに比べると、一人の子供とその家族に対する個人指導は難しいのです。

【長島】現場の栄養教諭等の声としていかがですか。

- ・研修会で、実際に新しい基準値を実施する際の具体的な助言としてできるだけ伝えている
- ・多くの具体的取組として「家庭への啓発」が重要で、県としての統一方針・現場の意見集約の場も要る

【赤松】8月の研修会では、① 数値にとらわれ過ぎないように、② 多国籍料理・和洋折衷など色々な食材が入り乱れて、多様な食品の使用と言いつつ、趣旨の分からない献立になってしまわないように、③ 使用の趣旨をはき違えずに栄養価を充足させる献立の工夫をして下さい、と伝えております。

【廣田】今回の数値は、「食事状況調査」によるエビデンスが基になって出されており、改めて子供たちの実態を踏まえて携わるということを実感しています。

また、家庭への啓発としては、① 保護者に減塩や必要量についての理解を得るために、実際に試食して適正な食塩の量で作った給食のおいしさを感じていただき、学年や個々に合わせた年齢別の摂取基準の給食提供量を知っていただくことなどが大切だと思います。ただ、今は栄養教諭等がそれぞれの市町で試行錯誤中なので、② 県の研修会等で県としての統一指導方針を示していただき、皆さんの意見を吸い上げる場も要ると思っています。

【長島】中村先生、只今の現場からの意見について、ご助言をお願い致します。

- ・新「学校給食摂取基準」の学校・地域・家庭への周知と実施について
- ・難しい減塩も時間を掛ければ、自然に慣れて可能に

【中村】減塩は世界中の悩みですが、病院給食は入院当初から減塩で、患者さんをはじめは嫌がられますが、1週間後には治まります。そして退院する頃は「減塩のおいしさが分かった」と変わり、慣れると苦痛はなくなるようです。実は日本人も昔の食塩の量より約半分減塩されてい

るのに、皆気付かないのか、何も言いません。

だからおいしい減塩食の調理工夫と、もう一つ、「気が付かない減塩」です。突然、減塩するのではなくて、じわじわと半年くらいかけて、気付かないように減塩を進めることも非常に効果的な方法です。

減塩運動を成功させた例として、イギリス政府が最初に加工食品メーカーに目標値を示した時は、「味が落ちて、パンが売れなくなる」と抵抗されました。しかし、政府から「気付かないように1年くらいかけて」と伝えて、うまくいったのです。だから今回の減塩も気付かないように計画的に時間をかけて、気付いたら減塩になっていた、というような手法をとっていくのが栄養教諭等の方々役割だと思います。子供たちが知らない間に、モチベーションの上がる減塩運動を楽しく、おいしく実践すれば良いと思います。

【廣田】今のお話は、現場の栄養教諭等としてホッとします。気付かないうちに減塩ができて、家庭の料理を「ちょっと味が濃いよ」と家族に言えるくらい給食がモデルとなって、減塩が実現すると良いですね。

【長島】文科省として齊藤調査官は現場にどのように指導をしていかれるのでしょうか。

・会議や研修会などで説明・周知

【齊藤】これまで、会議や研修会などにおいて、各都道府県の指導主事や栄養教諭等に新「学校給食摂取基準」について説明させていただきました。新「学校給食摂取基準」の考え方を理解し、今後の献立作成、食に関する指導に活かしていただくように進めており、今後も事例など紹介しながらこのような機会を持って周知したいと思っています。

【長島】今回の改正を受けて、献立をたて、それを調理現場に指示を出し、学校に送り、各教室で児童生徒が配食するという一連の中できちんとパイプがつながっていないと、せっかく献立が作成されても意味をなしません。この改正の目的が的確に実施されるための現場における取組について、いかがでしょうか。



- ・今改正のポイントは「実態を踏まえる」と「弾力的に運用する」の2点で、まず子供たちの実際に食べている量・身長体重等の実態を把握することが重要
- ・数値のみ合わせるのではなく、「報告書」を正確に理解して実施する能力が栄養教諭等に求められている

【赤松】今回の改正は、「実態を踏まえる」と、「弾力的に運用する」の2点がポイントであり、「食事状況調査」で、日本の子供たちが実際に昼食をどのくらい食べているか、必要な量はどれだけかという実際の数値が出たことに大きな意味があると思います。その中で、県として「実態を踏まえる」ために、まず自分の学校の子供たちの実

際の実態を把握して下さいとお願いしています。子供たちの食べている量、身長・体重などの実態把握が必要になると思います。

香川県は現在、3～5年に一度の食事調査を計画しており、子供たちが習慣的に食べている食事や栄養素の量を把握して、各市町・学校の数値と、国の示す調査結果を比べていく必要があると思っています。

このような取組を進めるためには、数値だけを合わせるのではなく、「報告書」の内容を正確に理解して実施する能力が栄養教諭等に求められますから、まずは実態把握から始めて、取組を進めていこうと、県教委として考えているところです。

【長島】 廣田先生の現場ではいかがでしょうか。

【廣田】 今回示された基準のデータをきちんと読み込み、必要量をしっかり把握することも、私たちの重要な課題であると感じています。本校の調理は委託ですが、おいしい給食を提供する基本的な意味を理解してもらい、イメージ通りの給食が子供たちに出されるように心がけています。そのためには教室内の情報の共有と、一体となって連携することが重要だと思っています。

【長島】 それでは齊藤調査官、そのあたりを含めてご助言をいただきたいと思います。

- ・関わる人たちが一体となり連携しながら、新「学校給食摂取基準」の実施を進めていく
- ・分りやすくまとめられた「報告書」を関係者がよく読んで理解し、適切な配膳量などしっかり連携して当たる

【齊藤】 「報告書」は、分かりやすくまとめられていますので、学級担任や調理員なども献立の趣旨について理解し、一体となって連携しながら進めていただきたいと思っています。

また、教室での配膳についても学級担任の指導方法によって盛り付けの量が変わったりする場合があります。子供が自分で勝手に量を調節すると、1食分として提供している内容と異なってくるので、やはり情報を共有して連携しながら取り組む必要があります。

【長島】 「学校給食摂取基準」を運用していくためには、栄養教諭等による献立作成・調理指導・学級での指導といった場面の全てが機能して、はじめて目的が達成されるわけですが、この連携について中村先生お願い致します。

- ・ひたすら独りだけで頑張らず、他の力を借りて進めるスタンスをもつことが必要
- ・幅広い社会的な視点で連携し、実施することが重要

【中村】 複雑で多様化した社会では、一つの領域だけが頑張っても難しい場合があり、私の大学では「多領域多職種連携教育」という教育が行われています。栄養教諭等の方々も自分独りだけで頑張ろうとせず、他の力を借りて、相談しながら進めていくことが必要です。自分だけ頑張っ

ても問題は解決しないという前提に立つことが大事なのです。

社会的な視点に立ち、広く食品メーカー、地域のレストランなどに呼びかけて「減塩食品」の開発に連携しながら取り組んでいく時代になっています。

幅広く様々な人々や企業と連携して、子供たちがその地域で健康な食生活を送るためにどうするかといった大きな視点で取り組んでいただきたいと思います。今回の改正には、そういう大切なメッセージも入っていると思います。

【長島】 先生方の現場ではそういう例はありませんか。

・生産者と連携して減塩食を開発

【赤松】 「地場の水産物を使用することが難しい」ということがあって、安全供給可能な食材として、開発している水産加工品の味をもっと薄くしてほしいとメーカーの方々に先日、県栄養教諭等研究会として商品開発の依頼をしたばかりです。



- ・様々な献立に工夫を凝らして、減塩などの対応を試みている
- ・企業や県漁連などと協同して新「学校給食摂取基準」を基に商品の開発・改良をしている

【廣田】 減塩に理解を得るための新たな配慮が要りますが、① おいしい給食を心がけ、具体的には② 味が薄くて残食が増えない工夫として、「だし」で旨味を出す、ゆず果汁やレモン果汁を加える、牛乳でコクを出すといったことをしています。また③ これまでは、麺のおつゆも全部飲むように指導しましたが、全部は飲まないように、担任から児童に伝えていただく必要も出てきました。

一方、④ 加工食品はメーカーさんに食塩何パーセントと指定して、減塩の商品開発をお願いしています。⑤ 価格は高くなりますが、JA等に地元の大豆を使った手作り減塩味噌を作っていたら、食育として学習にもつながっています。また⑥ 本校は単独方式なので、地元のものもたくさん使いますが、伝統食の琵琶湖の湖魚を使ったあめ煮や佃煮は味が濃いので、最近は給食用に改良して、調理法をあめ煮から、湖魚を揚げて調味料で絡めてみたり、甘煮もあっさり煮にしたりして工夫しています。

【長島】 こういう減塩は世の中の傾向としても進むのでしょうか。

- ・メーカーも新「学校給食摂取基準」をみて、新たなニーズを認識
- ・色々な発想で柔軟に取り組めば減塩の可能性は高い

【齊藤】 学校給食に関わる食品メーカーの方はやはり、今回の「学校給食摂取基準」を見て、新たな現場のニーズが出ると認識されているようです。

パブリックコメント※2の意見の中に、食塩の摂取を下

※2 「学校給食実施基準」、「夜間学校給食実施基準」及び「特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食実施基準」の一部改正案に関するパブリックコメント（意見公募手続）の実施について

げる取組例として、フォカッチャなどを活用することができるといご意見もありました。頭から諦めるのではなく、色々な発想で柔軟に取り組むことで、可能性が出てくると思います。

・新「学校給食摂取基準」による栄養管理の取組を「食の指導」に活かすために、学級担任・管理職・全教職員に伝えて理解を図り、一体となって実施していく

【長島】様々な場面での発想の転換が必要ですね。

学校給食を重要な教材として、今回の改正「学校給食摂取基準」を踏まえ、「食に関する指導」を効果的に行うためには、どのようなことが考えられますか。

【赤松】栄養教諭等が指導と管理を一体に行うということ踏まえて、①自分たちの栄養管理の取組を「食の指導」に活かしていく、②学級担任の先生だけではなく管理職にも伝えていく、③管理職の理解を図り、大きく前進するように全教職員にも伝えていく、そして④必ずフィードバックしていくことが、とても大事です。

新「学校給食摂取基準」を家庭・地域においてどのように実践し、食生活改善につなげていくか

・教職員と家庭との連携

・家庭への「食の指導」が必要となり、更に多職種連携も今後必要となる

また、教職員との連携と同時に家庭との連携なくしては、今回の基準を充足していくことは難しいと思います。先程の「気付かない減塩」のように、家庭の味も気付かないうちに減塩していくには、保護者との連携や家庭への啓発、更に家庭への「食の指導」も今後必要になっていくと思います。そして、もっと広く色々なところの多職種連携も今後必要になると思います。現場の栄養教諭等にもこのように幅広い情報提供を積極的に行っていただき、県としても現場に向けて、情報提供していきたいと考えております。

【長島】学校における「食に関する指導」に給食を重要な教材として活かす手立てについて、お願いします。

・教材となる献立を作成することができるのが栄養教諭等なので、積極的に教科等・給食時間と関連させる
・地域の実態も把握した上で、家庭にも発信する

【齊藤】まず学校全体で組織として管理職を含めて共通の認識と理解のもとに取り組んでいくことが重要です。食に関する指導の教材となる献立を作成することができるのが栄養教諭等ですから、積極的に教科等や給食の時間と関連させて取り組んでいただきたいと思っています。

そして食塩の他にも鉄は給食以外の食事でも不足が考えられ、給食で「食事摂取基準」の推奨量の50%を基準値としているカルシウムも、まだ不足の傾向があります。したがって、赤松先生のお話の通り地域の実態も把握して、不足しがちな栄養素を積極的に摂取するよう、家庭に

発信することが必要です。

【長島】それでは、現場の栄養教諭等に期待されることがありましたら伺いたいと思います。

・学校現場の栄養教諭等への提言

・幅広く「食」で交流し、家庭・地域社会全体に影響を及ぼす「愛される栄養教諭等」になってほしい

【中村】戦後からずっと学校給食は、家庭に大きな影響を与えてきました。献立だよりや子供たちが学校給食の体験を家庭の中で話したことが、家庭の食事を変えていったのです。私は家庭だけではなく、PTA、レストラン、メーカー企業など地域社会全体にも影響を及ぼす、愛される栄養教諭や学校栄養職員になっていただきたいと思っています。

【長島】朝倉先生、いかがでしょうか。

・「なぜしんどい減塩しないといけないか」といった疑問に対して、「自分の命を守るために一番大切なことだ」としっかり伝えてほしい

【朝倉】「食事状況調査」の結果報告後、ネットに「塩より砂糖を減らすべき」というコメントが載っており、健康に対する認識がとても低いと感じました。

「食事」に気をつけないとどのような健康障害があるのか、ということをしっかり伝えていく必要があると思います。減塩することは大変ですが、なぜ大変なことをしないといけないか、その先にある大事な理由を伝えなければなりません。そういったところで食の専門家である栄養教諭等の先生方と共に連携させていただくことが非常に大事だと思っています。

食事を変えるのはとても難しいことです。しかし将来の健康障害につながりうるので、保護者と連携し、子供の頃からバランスの取れた献立の意味を丁寧に伝えて、子供たち自身に理解してもらうことが大切です。「自分の命を守るために一番大事なことだ」としっかり伝えていただきたいと思っています。



画2 自分に必要なお飯の盛りつけ量を確認

(撮影協力 軽井沢町立軽井沢中学校)

【長島】おっしゃる通りですね。栄養教諭等に求められる最も大事な役割をしっかりと自覚して、最終の大きな目標に向けて取り組まねばなりません。

では齊藤調査官、現場実態も踏まえながら、補足されることがありましたら、お願いします。

- ・学習指導要領をしっかりと読んで理解し、教科等の内容に基づき、「食育の視点」を位置付けて指導する
- ・栄養管理の課題も計画に位置付けておくことが必要

【齊藤】学習指導要領が改訂されましたが、教科等における食に関する指導は、学習指導要領の内容に基づく必要があります。栄養教諭等は学習指導要領をしっかりと読み込んで理解し、教科等の内容に基づきながら、食育の視点を位置付け、指導を行うことが大切です。栄養管理の課題も計画に位置付けておくことが必要です。学校においては全体計画を作成し、学校全体で組織で取り組んでいくことが重要です。

- ・家庭・地域への発信と啓発の具体例
- ・おいしい献立メニュー・良い取組例・参考事例などをどんどん広報し、コーディネーターとして機能する

【長島】それでは赤松先生、これまで取り組まれてきた実践内容や、希望的なご意見などをお願いします。

【赤松】学校現場では学校日より・食育日より・ホームページなどに、保護者の一番知りたい情報として、たくさんの献立メニューを掲載しています。「おいしかったからこの献立作って」と家庭内の会話が生まれ、食に関する関心や理解が深まることが分かりました。参考になる取組や事例はどんどん情報提供していきたいと思っています。

地場産物・郷土料理に理解をもっていただくお便りが役立っています。地域とのコーディネーターとして、栄養教諭や学校栄養職員が成果を上げるための支援をすることが私の役割だと思っています。

- ・スーパー・公設市場などでプレゼン、就学前の保護者との交流、学校給食アンケート付情報通信の発行

【廣田】基準改正施行前の6月でしたが、①大型量販店のロビーで、「ひこね食育フェア」の健康展が開催され、学校給食のコーナーで、鉄分たっぷり・食物繊維たっぷり・減塩メニューなどの給食献立を展示し、多くの来場者が関心を示して下さいました。250名の方がアンケートにも記入して下さいました。

また、②公設市場を会場とした「ひこね食育マルシェ」に学校給食展示の声掛けがあり、学校給食への感心が高くなってきたことも感じます。

③市町の試食会や食育の講演会で保育園・幼稚園への訪問時には、保護者の方々と栄養教諭等が話す機会があり、学校給食についてお話すると、とても真剣に聞いて下さって、スムーズな連携につながっています。

【長島】様々な取組事例が出ましたが、中村先生いかがでしょうか。

・日本の学校給食についての提言

- ・国連サミットで、将来を見据えた構想の中の50%が「食事と栄養である」との目標が採択された
- ・学校給食の役割が将来に向けて地球レベルの大規模構想に貢献できることを願っている

【中村】2015年の国連サミットで、SDGs（エスディーゼーグズ）17項目の目標が採択されました。将来を見据えた大きな構想を基にして、「人類が限られた環境の中で発展するためにどうするか」という設定がされ、その中の約半分が「食事と栄養」に関する内容です。

「子供の頃の栄養状態がよくなると、教育レベル・学歴レベルが上がり、高収入を得る、経済が豊かになっていく」など、色々な領域に栄養が関わっていることが分かり始めています。子供の栄養改善に投資するとその人に何ドル戻ってくるなど、コストパフォーマンスも計算されています。今回は「学校給食摂取基準」だけの話ですが、このSDGsはこれから日本政府も取組に向けて行動し始めており、大きな目標になるでしょう。学校給食の果たす役割が、地域や地球環境にまで広がって普及し、将来に向けての大規模構想に貢献できるようになれば良いと思います。

資3 SDGs(持続可能な開発目標)



外務省

Ministry of Foreign Affairs of Japan

【長島】「食事と栄養」が、地球規模の大きな構想の半分を占めているということは、いかに人々にとって大切なテーマであるかということですね。改めて学校給食の担う重大な役割を痛感します。

では朝倉先生、「食事状況調査」の後、今回の「学校給食摂取基準」を策定されたわけですが、なにか学校給食についてご意見をいただけますか。

- ・学校給食はよく考えて管理された献立を食べて、自分の健康に責任をもつことを学ぶ良い機会である

【朝倉】私が病院勤務していた頃は、当然ながら病気になられた方ばかりを診ていました。診察のなかで、患者さん自身も予防の大切さに気付かれず、食事に対する全体的な意識が薄いのではないかと思います。

学校給食は、「よく考えて管理された献立を食べて、自分の健康に責任をもつことを学ぶ良い機会」であり、「大事な一食」です。給食の時間に子供たちが楽しく食べながら、健康についてバランス良く学べると良いと思います。

【長島】では最後になりますが、皆さまから一言ずつご提言を頂戴します、廣田先生からお願い致します。

・厳しく、たくさんの配慮もされた改正内容の背景や経緯を知ったこと、また学校現場で栄養教諭等として適切な取組をしてきたということを知って、改めて今後に向けての大きな励みとなった

【廣田】現場の先生方は数値と苦闘されていると思いますが、本日改正に至るまでの背景を伺い、協力者会議において、意義のある「食事状況調査」を基にして慎重に進めてこられた経緯がよく分かりました。視野が開けた気がします。「1日1食の学校給食が子供たちの健康に非常に役立っている」ということ、朝倉先生の調査から「今まで我々が取り組んできたことが間違っていないかった」ことなどを伺って、これからは自信をもって、自らのモチベーションを上げて仲間と一緒に頑張ろうと思っています。

・報告書の数値を読み取る能力が、栄養教諭等にとっては大事な資質であり、更に充実させることが重要

【赤松】今回の「報告書」を読み込んで、その数値を読み取る能力がないと、献立をたてることも難しく、この能力が栄養教諭等にとっては大事な資質であり、これから更に充実させていかなければならないところだと思いました。また、現場にいた時に、「栄養教諭等の先生は、アサーション^{※3}が弱い」と言われ、とても悔しい思いをしましたが、本日は文科省の改正に対する考え方・目的など分りやすく説明していただき、先生方のお話も伺うことができて、これから取り組むべき方向や資質をはっきり示していただきました。心から感謝しております。

・数値を読み取り、「学校給食摂取基準」を献立に具現化・運用する力をつけてほしい

【齊藤】赤松先生のお話は、これからの栄養教諭等に求められる大事な点だと思っています。特に栄養教諭等の職務の中に、個別的な相談指導が位置づけられています。十分取り組まれているとまではいかないところもあるようです。そういった資質向上も併せて、数値を読み取り、「学校給食摂取基準」を献立に具現化し、運用していく力をつけていただきたいと思っています。また、「報告書」を活用して取り組んでいただければと思います。

・「学校給食は色々な栄養摂取改善に大いに役立って、全体として素晴らしい制度です」と強調したい

【朝倉】調査の結果を見て、そして今回の基準が決まって、することが増えたと思われる方が多いと思いますが、この論文発表で私が一番伝えなかったことは、学校給食は子供たちの栄養摂取改善に大いに役に立っているものである、ということです。

この論文を英文発表した時、海外の編集者から「投稿してくれてありがとう」と言われました。

これまで日本の給食の実態を数値で示した英文論文がなく、この論文を読んで日本の学校給食に興味をもち、良いものとして捉えていただけたと感じています。

※3 「アサーション」(assertion)とは、より良い人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルの一つで、「人は誰でも自分の意見や要求を表明する権利がある」との立場に基づく適切な自己主張のことです。

最後に、関係者の皆さまに対して私は、決してあれこれ要求したいわけではなくて、「学校給食は全体として、子供たちの健康増進のために素晴らしい制度ですよ」と繰り返しになりますが、お伝えしたかったということを強調しておきたいと思います。

・「専門職である栄養教諭等が適切に1日1食の学校給食に取り組んだことで、総合的な子供たちの栄養改善につながった」ことが立証された
・今回の「学校給食摂取基準」の概念を世界に発信したい

【中村】戦後の学校給食は、3食の中の1食を出したことで、果たして栄養改善ができるのか、心配でした。しかし、子供たちの体格が良くなり、1食を変えることで総合的に良くなるのが、日本の学校給食が実証しました。それから、世界で学校給食制度が認められていきました。

しかし、1日の量が適切にならなければ、適正にはならないわけで、このことを適切に実践する専門職^{※4}すなわち学校給食現場の栄養教諭や学校栄養職員の方々の取組の成果が、実証されたともいえます。

日本の学校給食が素晴らしいということは世界が認め始めており、特にアジア地域の多くの国が、日本の学校給食をモデルにしようという動きもあります。今回の学校給食の「学校給食摂取基準」の概念を、是非世界の人々に知らせるべきだと私は思います。

まとめ

・新「学校給食摂取基準」に即した実践運用を進めていくために、どのように取り組んで行か

【長島】今回の「学校給食摂取基準」の目的はひとえに、次代を担う児童生徒の適切な成長と健康増進を図り、健康寿命の延伸につなげていくことだと思っています。そして、健康長寿は国の大きな財産となります。この実現には学校給食がこれを支える基盤となっており、きめ細かい栄養管理を行うことが大変重要です。

この度の改正は、食事摂取基準値が定めた目標量または推奨量の3分の1とすることを基本としつつ、不足または摂取が過剰と考えられる栄養素を勘案して、エビデンスに基づいた科学的な根拠のある数字が示されました。栄養教諭等は連携して献立研究をし、「学校給食摂取基準」の運用について、調理場・学校等へ周知し、共通理解を図る力が重要となります。

氏名	部活	身長	標準体重	1日に必要なエネルギー量Kcal	食に必要なエネルギー量Kcal
〇〇〇〇		175	67.3	2626	866

※10kgの余剰あり
運動系が文化系か

画3「自分に必要な量を食べよう」板書より
(撮影協力 軽井沢町立軽井沢中学校)

※4 科学者が出したエビデンスを基に適切に実践することを職業としている人

資4 学校給食摂取基準の基準値設定の基本的な考え方

- 食事摂取基準が定めた目標量又は推奨量の3分の1とすることを基本。
- 不足又は摂取過剰が考えられる栄養素については、昼食において摂取が期待される「昼食必要摂取量」の中央値程度を学校給食で摂取することとして、食事摂取基準の推奨量又は目標量に対する割合を定め、基準値を設定。
- 献立作成の実情に鑑み、中央値程度を基準値とすることが困難な場合には、昼食必要摂取量の四分位範囲の中で基準値を設定。
- 四分位範囲の中での基準値設定が困難な栄養素については、献立作成上支障を来さない範囲内で基準値を設定。
- 望ましい献立としての栄養バランスの観点から、食事摂取基準の目標量又は推奨量の3分の1を下下限値。

文部科学省 学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議
(平成30年3月)「学校給食摂取基準の策定について(報告)」より

また、「学校給食摂取基準」を踏まえて適切な栄養管理を行うためには、

- ① 養護教諭等と連携した児童生徒の実態把握(体位・

活動量など)

- ② 個人情報把握が難しくなっている中で、その理由を学級担任等と連携して保護者に伝え、家庭における食生活等や身体測定結果の実態把握
- ③ 家庭との連携と共通理解
- ④ 給食の時間における個に応じた配食と指導
- ⑤ 食に関する指導の充実

など、実践運用していく仕組みを学校全体のこととして、構築していく必要があることを実感しました。

課題はありますが、「子供たちの幸せな未来のために」しっかり取り組んでいきたいと思っております。

本日は貴重なご意見をたくさん頂戴し、ありがとうございました。(終)



座談にご参加の先生方(左より)

廣田美佐子先生 赤松美雪先生 齊藤るみ調査官 長島美保子会長 中村丁次学長 朝倉敬子准教授

【編集後記】今回の座談内容は、データ・分析・解説・専門用語などを使って、詳しく語られています。本号の一貫した趣意は① 本改正がエビデンスに基づいて策定された画期的なものであること、② 学校給食の果たす役割が科学的に立証されたこと、③ 栄養教諭・学校栄養職員などの長年に亘る取組が間違っていなかったこと、④ 運用は新基準値に基づきながら個々の実態に即して学校・家庭・地域と幅広く連携して行うことが重要、⑤ 「学校給食は自分の健康と命を守るための大事な1食」であること、など日本の将来を支える国民の健康にとって大変重要な発信でありますから、ぜひ丁寧に読み取ってご活用につなげて頂ければ、幸いです。

本号ご希望の方は、送付先住所・氏名・電話・FAX番号・メールアドレス・希望冊数をご記入の上、当協会事務局までFAX又はメールにてお申込みください。

公益財団法人 学校給食研究改善協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷3-12 サワノボリビル7階

TEL. 03-3357-6755

FAX. 03-3357-6756

E-mail: kaizen@gakkyu.or.jp

本紙記事・写真・図表等の無断複写・複製・転載を禁じます。学校教育現場等で指導に活用される際には、必ず、「転載・引用等許可申請書」(当協会ホームページ掲載)にて、お申し込みくださいますようお願いいたします。指導資料としてご利用の場合は追加発送させていただきますので、お知らせください。

当協会ホームページを2018年に大幅にリニューアルし、英語版ページもさらに充実いたしました。

