

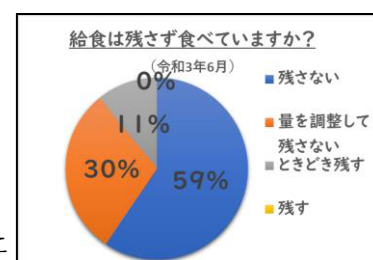
|      |   |
|------|---|
| 学校名  | 若桜町立若桜学園  |
| 研究主題 | 児童生徒の実態に応じた栄養管理と望ましい食生活を自ら実践することをめざした食育～学校・家庭・地域をつなげる「若桜町ハッピーすこやか大作戦」の取組～ |

### 1 はじめに

鳥取県の南東に位置する若桜町は、氷ノ山をはじめ中国山地の山々に囲まれ、多くの緑と清流、きれいな空気に包まれた自然豊かな観光の町である。若桜学園は、平成 24 年に町内の小中学校が統合した施設一体型小中一貫校で、児童生徒数 122 名の町内唯一の学校である。「若桜を愛し つながり 高め合い 自己実現を目指す たくましい子供の育成」を学校教育目標に、小中一貫校のよさを生かした自主性の向上を目指している。若桜町立学校給食センターは、若桜学園に隣接しており、栄養教諭 1 名、調理員 5 名で教職員を含め 165 食の給食を提供している。

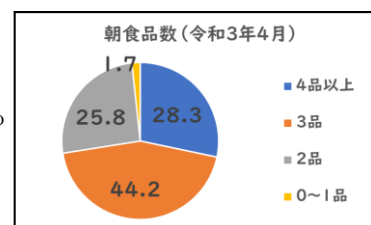
### 2 主題設定の理由

本校の児童生徒は、給食は全体的によく食べており、毎日完食する学年がある。一方で、あと一口のところで残してしまう児童生徒もいる。令和 2 年度年間の給食全体の残菜率は 1.9%だが、副菜 2.5%、汁物 2.7%と野菜を使用したおかずが残っている。令和 3 年度 6 月に実施した



嗜好調査では、「残す」と答えた児童生徒はいなかったが、ときどき残す児童生徒は 11%おり、「時間が足りない」、「好き嫌いがある」、「量が多い」という理由であった。児童の喫食の様子や残菜の結果より、苦手な魚料理があると食べるのに時間がかかり、それ以外も食べられなくなる様子が見られる。また、自分の食べられる量を調整することは自己管理につながるが、好き嫌いで調整するのではなく、適正量を理解して調整することができるような力を身につけさせたい。

若桜学園で、年に 3 回実施している「生活習慣についてのアンケート結果」では、朝食を「食べない」「食べない日が多い」児童生徒は 5.8%いる。朝食品数では、4 品食べている児童生徒は 28.3%で栄養バランスを考えた朝食をとっている児童生徒が少ない。6 月に実施した「食事と生活のアンケート」でも、副菜や汁物など野菜を使用したおかずを食べている児童生徒が少ないという結果であった。栄養のバランスを改善するためには、朝食の副菜（おかず）を増やし、4 品以上食べるよう努力することが大切である。



若桜町「健康若桜 21 第 3 次計画」では、「朝食を欠食する者の割合を 0%」とすることを目標にしているが、若桜学園では、朝食欠食 0%にあわせ、バランスのよい朝食をとることについても意識させたい。さらに、若桜町の保健医療の問題の一つとして高血圧の人が多くことから、健康づくりの目標の中に「塩味が濃い者の割合を 5%以下にする」という項目がある。学校給食摂取基準の塩分が 2.5g から 2g に変更になったこともあり、学校給食でも減塩を意識した献立についての取り組みも行いたいと考え、以下のような成果指標を設定した。

### 3 食育推進体制

- (1) 食育推進体制の整備・・・本年度より学校保健委員会に「食育推進に関する事項」を協議する内容を規約改正し、学校・地域・家庭との連携をとりながら食育を推進する体制の整備を行った。

(2) 全教職員との共通理解 若桜学園の食育・給食指導は、食に関する全体計画をもとに、全教職員で実施する。

#### 4 評価指標

栄養教諭が中核となって、児童生徒の個に応じた適正な給食量提供や食育の取組を推進することで、児童生徒が自分の健康についての課題を意識し、改善しようとする意欲を高めることができるのではないかと考え以下のような評価指標を設定した。

##### (1) 活動指標

- ア 食育推進体制の整備（学校保健委員会）
- イ 生活習慣を見直す「ハッピーすこやかなの取組（養護教諭、学校、家庭、地域との連携）」
- ウ 児童生徒の体位にあわせた給食の適正配缶
- エ 減塩の取組（減塩パン、減塩味噌の使用など）
- オ 栄養教諭を中核とした食育の取組

##### (2) 成果指標

- ア 朝食 4 品以上 45%
- イ 全校完食月 1 日以上
- ウ 給食残菜率 1.6%以下  
（副菜・汁物残菜率 3%以下）
- エ 減塩の取組（基準では 2 g を目標）  
令和 2 年度平均 2.59 g ⇒ 1 割減（2.33 g）

#### 5 具体的な取組内容

##### (1) 望ましいエネルギー摂取量の把握

###### ①推定エネルギー必要量の算出

本校では完食を目指す給食指導を行っており、児童生徒に必要な栄養、食事量を意識させるため、適正配缶を行っている。そのため、推定エネルギー必要量を算出し、各学年ごとの基準を作成するとともに、体位の変化や残菜量を考慮しながら配缶量を設定した。

###### ②ご飯の量による調整と主菜の規格の変更

各学年の推定エネルギー必要量をもとにご飯の量を算定した。体位の変化にあわせご飯の量については年 3 回程度調整を行った。主菜の規格については、小学生と中学生ごとに規格を決めていたが、小学生については低学年と高学年で規格を変える等の調整を行った。

###### ③給食残菜率や給食時間の様子についての共通理解

栄養教諭の視点から見た給食時間の様子や給食残菜率を毎月全教職員へ報告した。

##### (2) 減塩の取組

###### ①減塩味噌の導入とだしの工夫

町内のみそ業者に依頼し、100 g あたりの塩分を 12.4g から 9.5g に減らした減塩味噌を納入してもらうとともに、1 人分のみその量を 10 g から 8 g へと変更した。だしの工夫も行い、だしの増量をするとともに、だしのうま味をしっかり出す工夫や均等なだしの取り方ができるよう調理員研修を実施した。

###### ②減塩パンの導入

パン業者に依頼し、100 g あたりの食塩を 1.8g から 1.6g に変更した減塩パンの納入を行った。

###### ③献立の組み合わせの工夫

| 推定エネルギー必要量 (kcal) |     |     |      |
|-------------------|-----|-----|------|
| 学年                | 6月  | 11月 | 摂取基準 |
| 1                 | 443 | 489 | 530  |
| 2                 | 453 | 494 |      |
| 3                 | 542 | 594 | 650  |
| 4                 | 606 | 661 |      |
| 5                 | 734 | 788 | 780  |
| 6                 | 781 | 843 |      |
| 7                 | 679 | 717 | 830  |
| 8                 | 816 | 824 |      |
| 9                 | 732 | 762 |      |



主菜や副菜の食べやすさも考慮し、味のバランスを考えた献立の組み合わせの工夫を行い、1食での塩分量はおさえつつ、美味しい給食となるようにした。

### (3) 若桜町Happyすこやか大作戦～生活習慣の課題解決に向けて（養護教諭との連携）～

学校保健委員会で生活習慣についての話し合いを実施した。朝食についての対策の一つとして「情報発信」が必要であると地域の関係者から意見をもらった。今年度は、給食試食会等、保護者へ直接話をする機会がなかったが、掲示板を活用し教職員の朝食レシピ紹介や保護者からのおすすめレシピの紹介などを実施することで、朝食への関心が高まった。



### (4) 食に関する指導

#### ①教科・学活等

ア、4年体育「体のよりよい発育」

体のよりよい発育のために必要な「バランスの良い食事」について学習を行った。給食の食材を三色食品群に分け栄養バランスを確認し、主食・主菜・副菜・汁物の4品を食べると栄養バランスが整うこと、給食だけではなく一日三食とも食べることを確認した。Happyすこやか大作戦の「朝食4品目」についても関連させ、自分の生活と関連付けて考えることができるようにした。



イ、6年家庭科「オリジナル給食」

栄養教諭が「献立の立て方のポイント」について説明した。「栄養バランス」だけではなく、その他の工夫についても説明しペアでオリジナル給食献立を作成した。その中で優秀な作品を選び給食で提供した。



#### ②給食時

ア、5年「朝ごはんについて」

朝ごはんの働きを知らせ、若桜学園で取り組んでいる「Happyすこやかな朝ごはん」として4品食べることを説明した後、自分たちでできる工夫を考えた。児童からは、「早く起きておかずの準備をする。」「ゼリーやヨーグルトを追加する」「前日のうちに何があるかやどう食べるかを決める」など自分の生活を振り返りながら「できる工夫」を考えた。

イ、6年「栄養バランスのよい食事について」

家庭科で学習した栄養バランスを確認しながら、配膳する量について確認した。学校給食摂取基準をもとにした食事量と、各自の推定エネルギー必要量をもとにした食事量を提示し、ご飯の量で調整することを知らせた。児童からは、「家では130gで、学校では170gで40gも違ったのでびっくりしました。」「ご飯を計ったら目安の量で、ちょうどよい量だったということがわかりました。」という感想があった。





## 6 成果

児童生徒の体位や残菜量を考慮した配  
缶量の見直しを行い、調整を行うことで、  
適正配缶を行いながら給食残食を減らす  
取組ができた。残菜率を減らすことはで  
きなかったが、副菜や汁物の残菜率を減  
らすことができ、バランスよく食べるこ

| 項目        | 実践前    | 実践後    | 目標値       |
|-----------|--------|--------|-----------|
| 朝食4品以上    | 28.3%  | 39.8%  | 45%以上     |
| 全校完食月1日以上 | 年11回   | 年18回   | 年12回      |
| 給食残菜率     | 1.9%   | 2.0%   | 1.6%以下    |
| 副菜残菜率     | 2.9%   | 2.4%   | 3%以下      |
| 汁物残菜率     | 2.4%   | 2.7%   | 3%以下      |
| 食塩相当量1割減  | 2.59 g | 2.28 g | 2.33 g 以下 |

とができている。給食時の指導でご飯の計測を行ったことで、自分たちに必要な量を意識することができた。1月に実施した嗜好調査の結果は、「給食を残さず食べていますか？」の問いに対して「ときどき残す」11%には変化がなかったが、「時間が足りない」「量が多い」という理由から、「太りたくない」「食欲がない」となっていることから、正しい食についての知識を身につける必要があると考える。体位の変化にあわせ、ご飯の量の増量を行ったが給食量の多い・少ない意識については変化がなかったことから、適正配缶ができていると考えられる。給食の味が薄い、濃い意識調査結果についても変化がなく、無理のない減塩ができていると考えられる。

朝食4品以上については、目標までは達成していないが、4品以上の人数が大幅に増えている。委員会活動でも朝食の取組を行ったことで、学校全体でバランスのよい朝食をとろうという意識が高まっている。

## 7 課題

今年度の取組では、推定エネルギー必要量を計算し学年全体の適正配缶を実施したが、個人の配食が適正であるか、継続しての指導が必要だと考える。6年生では、食指導を行いながら実際にご飯の計量を行ったが、学年による理解度を確認しながら、適正量を提示するなどの工夫が必要であると考え。また、成長曲線も確認しながら、個別指導へともつなげていきたい。

減塩については、今年度の目標は達成したが、学校給食摂取基準は塩分2gとなっていることから今後も継続した取組や工夫が必要である。また、家庭での食事も重要になるため、家庭や地域とも連携しつつ、全世代で継続的に実施する必要があると考える。

朝食4品については増えているが、1~2品の家庭もまだ多い。4品目を増やしつつ、1~2品の児童が+1品していけるような取り組みを継続して行う必要がある。今年度、親子料理教室で保護者からの「おすすめ朝食レシピ」を実施する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となった。今後は動画を撮影し各家のIP電話で配信する等家庭への情報発信を行う予定である。

## 8 さいごに

今年度の取組として、推定エネルギー必要量を算出し、給食のご飯やおかずの量の調整を行い食指導を実施した。児童生徒の意識として、給食センターが提供する料理の完食を目標にするだけでなく、主体的に栄養バランスや量を意識して食べることができるようになってほしい。減塩については、今後も家庭や地域との連携を行いながら、継続して取組んでいく必要がある。