

# 生活習慣病予防のための食育

香川県綾川町立綾上中学校

(綾川町学校給食共同調理場)

栄養教諭 宮井 通子

## 1 地域の概要

綾川町は、平成18年3月21日に、綾上町と綾南町が合併して誕生した。古くから「讃岐の米どころ」として栄えるとともに、さぬきうどん発祥の地と言われている。また、綾川町の中心を流れる綾川の上流では豊かな自然が残っており、鮎の養殖場がある。現在、特産品として米、清酒、いちご、柿、さぬきうどん、鮎の甘露煮などがある。

地域住民の健康状態を医療費からみると、高血圧・動脈硬化症・歯の疾患等の疾患が多い（平成19年度版香川県国民健康保険病類統計総合資料から）。そのことから食に起因する問題点があると考えられている。

## 2 学校給食の概要

＜給食人員＞

小学校1校	285名
中学校1校	179名
幼稚園1園	34名
センター	8名
合計	506名

＜共同調理場の職員構成＞

所長兼運転手	1名
栄養教諭	1名
調理員 職員	2名
嘱託職員	4名

綾川町では、共同調理場方式が1場、4小学校1中学校が単独校方式である。旧綾上町では、平成10年に綾上町学校給食共同調理場

としてドライシステムを取り入れて建設され、現在の綾川町学校給食共同調理場となっている。

栄養教諭は綾川町立綾上中学校を本務校とし綾川町学校給食共同調理場を担当している。

## 3 食に関する実態

- ・肥満傾向の児童生徒が多い
- ・朝食の欠食や孤食が見られる
- ・偏った栄養摂取が見られる
- ・生活リズムの乱れが見られる

綾上中学校区には肥満傾向の児童生徒がやや多い。中学校では、肥満度20%以上の生徒が全校生の19%と県平均の12%より高い。また、食生活アンケートを行ったところ朝食の欠食や孤食、偏った栄養摂取、生活リズムの乱れなど、生活習慣病にかかわる問題点があった。

## 4 指導目標の設定

健康で生き生きとした生涯をおくるためには、子ども一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食に関する自己管理能力を形成していく必要がある。子どもたちの食生活の改善や充実は、家庭や地域など子どもたちの生活全般を通して行うことが不可欠である。また、望ましい食習慣を身に付けるためには、家庭と連携をとって早期か

ら指導にあたることが肝心であり、そのためには保護者の意識改革が重要である。そこで、平成18年度に文部科学省委嘱事業「栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業」をうけたことに伴い、保育所・幼稚園・小学校・中学校・家庭・地域との連携を十分に図って食育を推進することとした。

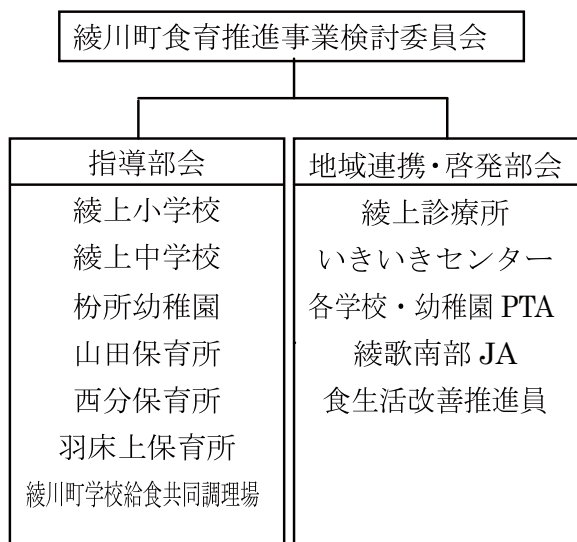
## 5 食に関する指導の全体計画の作成

平成18年度には「綾川町食育推進事業検討委員会」を設置し、全体計画を作成した（資料1）。

学校において効果的な食に関する指導を進めるためには、全教職員の共通理解が不可欠である。中学校においては給食主任の栄養教諭が、学校教育目標や計画に沿って、管理職の指導のもと、指導目標や具体的な指導計画を作成した。食に関する指導年間計画については、各教科担当教員等の協力を得て作成した（資料2）。

また、幼稚園・保育所・小学校にも作成を依頼した。

下図が検討委員会の組織である。



## 6 校内の教職員と共通理解を図るための方策

栄養教諭は教職員との交流を図るため、給食主任をしている中学校へ毎朝・昼・夕方に向向いている。職員会議と現職教育にも参加し、食に関する提案や調理実習等を計画的に行っている。

## 7 取組の実際

### (1) 給食の時間

#### ア 献立の教材化

献立を生きた教材とするために、献立計画（資料3）を各学校の給食主任会で提示し、毎月学級担任に指導カード（資料4）を配布して日々の指導に役立ててもらっている。また、特徴のある献立については、事前に教師用資料を作成し、配布した。栄養教諭も同じ資料を活用し、児童生徒に指導を行っている。

#### イ リクエスト給食

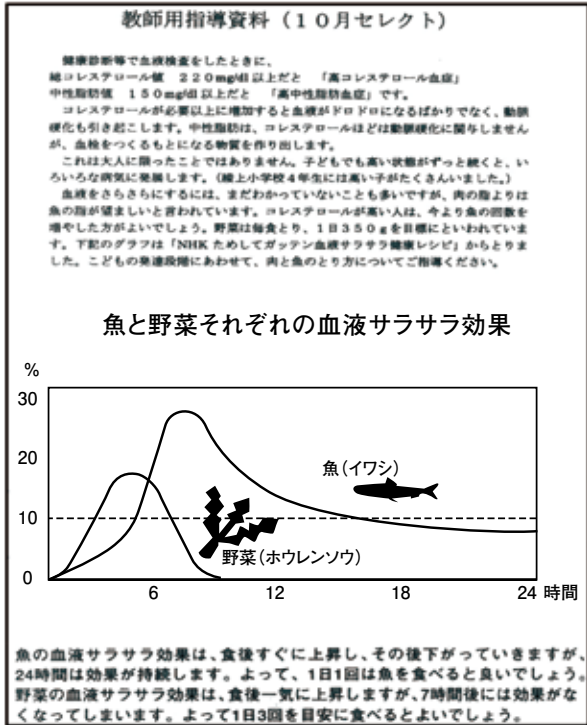
各学年で順番に月に1回のリクエスト給食の献立をたててもらっている。主食・主菜・副菜の説明を指導カードに入れ、中学生には直接指導している。児童生徒が栄養のバランスを考えるための場のひとつにしている。

#### ウ セレクト給食

児童生徒が考えて選択するセレクト給食を実施してほしいという要望が小学校の給食主任からあり、10月に魚と肉のセレクトを実施した。教師用資料（図1）を配布し、「魚や野菜をもっと食べよう」という指導を行い、次のようなセレクトの結果になった。

	幼稚園・小学校		中学校・センター	
	H17	H18	H17	H18
魚のみそだれかけ	25%	41%	45%	70%
豚肉の南部焼き	75%	59%	55%	30%

(図1)



(参考 NHKためしてガッテン  
血液サラサラ健康レシピ)

## エ 地場産物活用

献立に興味をもたせるため、地元のJ Aから安全・安心な地域の産物(いちご、きゅうり、柿、菜花など)を購入している。平成18年度、平成19年度はさらに地元の生産者からブロッコリーとキャベツを購入した。平成20年度はさらにアスパラガスを購入した。

平成20年度は小学生がふるさと学習で見学に行ったしいたけの菌床栽培の農家からも購入可能になった。また、新しくピオーネの栽培農家とも交渉し購入した。

鮎は以前から地元の綾上淡水漁業生産

組合をとおして購入している。綾上小学校の児童を対象に、給食の時間にランチルームにおいて、鮎を育てている場所や携わっている人々について撮影してきた写真をもとに説明した。鮎の給食については四国新聞に子ども記者の記事が掲載された。また地元生産者の写真を児童生徒に見せたり、綾上中学校のホームページにも紹介したりするなど、食に興味をもたせる取組を工夫しながら行っている。

## オ その他の指導資料

食文化を考えさせるため、「せかい食の旅」や「にっぽん味めぐり」を作成し、教室に配布した。小学校のランチルームにはできるだけ写真や実物を持参し、児童の興味をひくよう内容を工夫した。例えば、ピーマンやゴーヤ、ブロッコリーの葉や茎がついたもの、たわわに実ったきんかん、節分の日にはヒイラギの枝、ひなまつりには桃の花等、実物を示しながら指導を行い、指導後もしばらく掲示してもらった。

## (2) 教科等における指導

### ア 中学校第3学年保健体育「健康な生活と病気の予防」

教諭と栄養教諭のTTで行った。体内に入った油脂の状態を想像させるために植物油とラード・ヘッド・魚の脂を見せたり、古いホースと新しいホースを使って体内での高血圧の様子を想像させたりした。また、生活習慣病の原因が血流の異常からおこることを理解させるために糖尿病患者の足の壊疽の写真を見せた。



### イ 中学校第2学年学級活動「骨密度健診」事後指導

教諭・養護教諭・栄養教諭のそれぞれの立場から食事・運動・休養・睡眠と骨密度の関係について考えさせた。

### ウ 中学校第2学年家庭科「バランスのとれた食生活を考えよう」

学校給食の献立を活用して1日の栄養のバランスのとり方を説明した。

### エ 中学校第2学年学級活動「野菜をしっかり食べよう」

食生活等実態調査の個人別の結果をもとにして、1日350gの野菜を食べるためにどうすればよいかを班で話し合わせた。

休日120g、給食実施日197gと平均でも少ないが、個人的に見ると家庭ではほとんど食べていない生徒もいた。主食・主菜・副菜を3回の食事ですることが野菜の摂取につながることを自分の決意に書いた生徒が多かった。その後、学級担任が朝食で野菜を摂ったかどうか聞くなど継続的な取組を行っている。

### オ 中学校第1学年AS（総合的な学習の時間）「綾川町の特産物を調べて料理を作ろう」

1年生は総合的な学習の時間での地域

の自然、歴史、環境、産業、地域行事などの学習を通して、地域と自分たちの生活との関わりを探求しようとする態度を育成する活動を取りあげている。平成18年度は7グループに分かれ、その中の一つである「特産物グループ」では特産物について調べ、それを生かした料理作りを課題として学習を行った。生徒全員で献立づくりや調理を協力して行い、お勧めの「綾川ランチ」を平成19年版食育カレンダーの7月に掲載した。



11月には地域の方に昔ながらの加工食品である「干し柿」を教えていただいた。じくがついた渋柿を湯につけ、約1か月干し、おいしい干し柿ができあがった。生徒は調理実習をはじめ、様々な活動に積極的に取り組んだ。



**カ 中学校第1・2学年 AS（総合的な学習の時間）「食物繊維の大切さと働きを知ろう」**

平成20年度に綾上中学校では年7回の「弁当の日」を設定し、それぞれのテーマに合わせた弁当作りを行っている。家庭科と総合的な学習の時間を2時間続きにし、弁当作りにむけた調理実習を行っている。12月の弁当のテーマは「食物繊維を含む食品を使って」であったので、食物繊維の働きと学校給食の献立の食物繊維の量を使ってどんな食品に食物繊維が多く含まれるかを考えさせた。下表が平成20年度の計画である。

回	月日	1年生	2年生	3年生
1	4/27	自由	自由	三角おにぎり
2	6/8	バランス	バランス	バランス
3	10/6	いろどり	いろどり	いろどり
4	11/16	レベルアップ	レベルアップ	レベルアップ
5	12/8	健康(食物繊維)	健康(食物繊維)	プレゼント
6	1/19	地産地消	地産地消	給食
7	2/15	郷土料理	郷土料理	自由

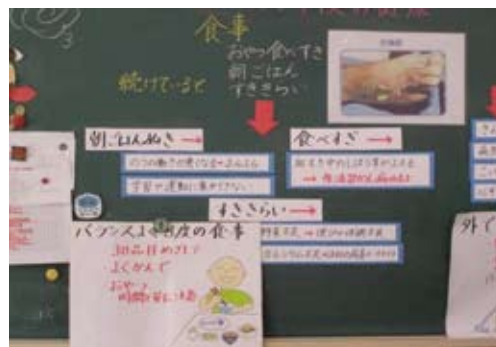
**キ 小学校第6学年家庭科「1食分の食事について考えよう」**

学校給食の献立を教材として1食分の栄養のバランスを考えさせた。

**ク 小学校第4学年学級活動「生活習慣を見直そう」**

(小児生活習慣病予防検診事後指導)

血液検査をきっかけに食事・運動・休養・睡眠の良い生活習慣の大切さを児童に振り返らせた。



**ケ 小学校第2学年生活科「給食センターの見学」**

児童に学校給食を身近にとらえさせたいと考え、給食センターでどのように給食が作られて運ばれるのか、どんなことに気を付けて作業をしているのか見学学習を行った。

**コ 小学校第1学年学級活動「たべもののひみつ」**

担任と十分に検討し、1年生の発達段階に合わせて食べ物が体の中でどんな働きをするのかを知らせた。



**(3) 個別指導**

給食の時間に個別にアトピーの児童や著しい偏食傾向がみられる児童に声かけをしている。

旧綾上町では平成17年度から小学校4年生を対象に小児生活習慣病予防検診を行ってきた。平成18年度からは、医師から個人ごとにシートを渡すと同時に、有所見者で特に指導

が必要と思われる者については、保健室に来てもらい、養護教諭と栄養教諭が食事・生活指導を行っている。平成19年度からは綾川町全部の小学校でも検診が行われるようになっている。あらかじめ食事に関することや生活習慣等を調査しておき、朝食・野菜摂取・おやつ等の資料を用意しておくが、保護者や児童のやりとりの中で自分でできることを決めさせていくようにしている。

#### (4) 家庭や地域との連携

食育通信の発行のほか平成18・19年には食育カレンダーを保育所・幼稚園・小学校・中学校の児童生徒等の家庭に配布した。



平成18年度に小児生活習慣病予防検診の事後指導として、サマースクールで調理実習をした時には食生活改善推進員の方にお手伝いいただいた。また、推進員主催の行事「けんこう綾上」の際は、栄養教諭が出向いて交流している。



PTAの行事としてさぬきうどん作りをする「AYAKAMIうどん学校」を行った際に、綾川町うどん研究会の方に教えていただいた。

鮎の養殖について学ぶ「AYUの学校」もPTAの行事で行ったが、鮎の養殖場の方や役場の方にも協力いただいた。

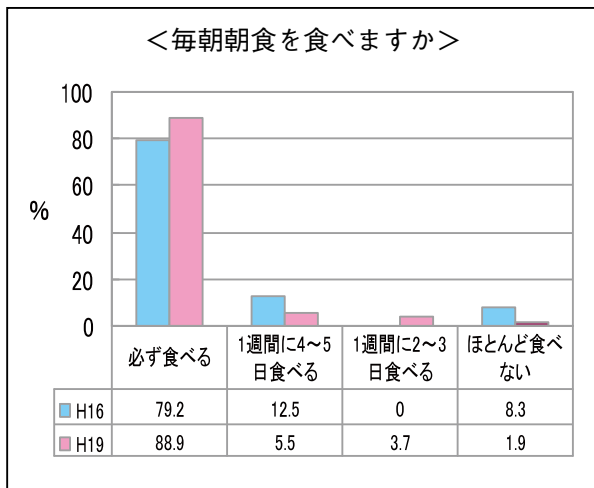
小学校のPTAから希望があり、給食試食会を小学校のランチルームで行った。「薄味でおいしい」という意見があり、綾上診療所の医師と「試食会を何度か行い、我が家の味を見直した方がよい。」と話し合うなど様々な方々と連携を図った。

## 8 食に関する指導の成果

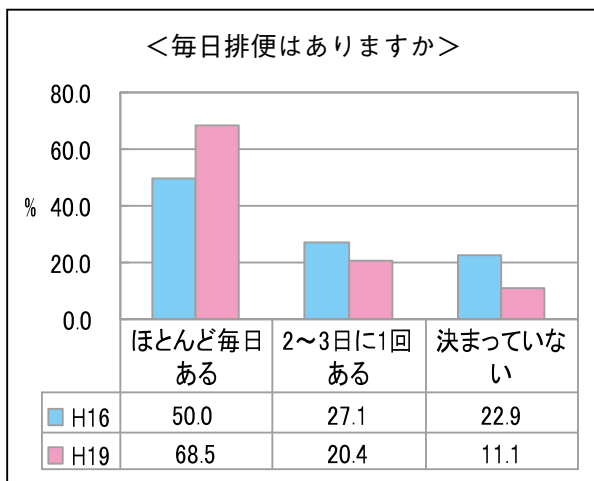
- ・朝食を食べる生徒が増加した
- ・毎日排便のある生徒が増加した

香川県では、3年ごとに「児童生徒の食生活等実態調査」を行っている。本校では、調査対象である中学校2年生で、平成16年度は56名中48名の回答、平成19年度は60名中54名の回答が得られた。この調査は、「毎日朝食を食べますか」等の質問に答えるアンケートの部分と、休日と平日（学校給食実施日）の生徒が食べた食事内容をすべて記述してもらうものがある。

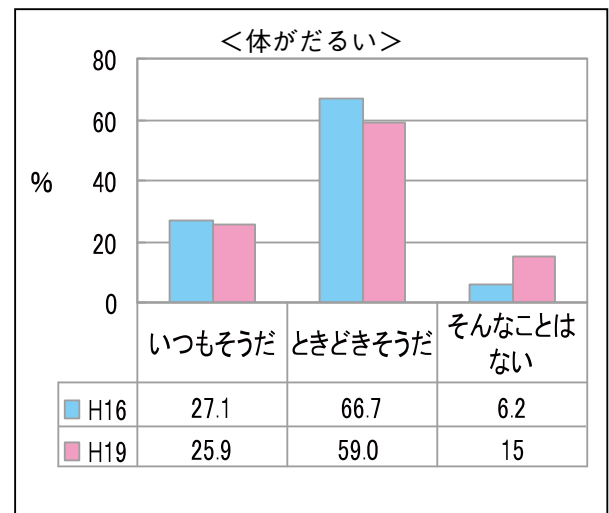
綾上中学校では、少しずつであるが朝食を食べる生徒が増えてきており、平成16年度には「必ず食べる」と回答した生徒が79%であったが、平成19年度には89%と10%上がっている。反対に「ほとんど食べない」生徒は8%から2%に下がっている。



そして、朝食の影響なのかどうかははっきりしないが、「ほとんど毎日排便がある」と回答した生徒が平成16年度は50%だったのが、68%と18%上がっている。反対に「決まっていない」と回答した生徒は23%から11%に下がっている。



また、不定愁訴の「体がだるい」「つかれる」「肩がこる」「頭痛がする」「目がつかれる」「おなかが痛くなることがある」にも変化が見られ、その比率は減っている。



## 9 今後解決すべき課題

平成19年度の調査では、朝食・夕食は食べているが、その内容は個人によってかなり差があった。例えば、朝食・夕食において、主食、主菜、副菜、汁物または牛乳がそろっているのは、54名中7名程度（約13%）で、休日の昼に関しては誰一人そろっていない状態である。

主食、主菜、副菜がそろっていない人のほとんどが主食は食べているが、特に副菜を食べていないことが非常に多かった。

今後は「弁当の日」を通して、子ども自身が自分の健康を考え、自ら栄養バランスのとれた弁当を調理できるようになるよう指導していかなければならないと考えている。

また、生活習慣や肥満の状況は学年によっても差が激しい傾向が見られる。全体の意識を高めると同時にその一人一人に応じた指導を繰り返し続けていかなければならないし、家庭や地域への情報発信も継続的に行っていかなければならない。

共同調理場では共同調理場運営委員会を通して、地域全体の状況を把握することができ、課題解決に向けた活動を地域全体に広めることができる等の長所がある。その長所を

生かして地域への食に関する指導を広げていくことが共同調理場を担当する栄養教諭の重要な責務であると考えている。