

世界のモデルになっている日本の学校給食 その6

食育とは何か？

2005年から日本で始まった、学校給食を基盤にした食育政策とは何か？中国から入ってきた漢字をもとに、1400年以上かけて「日本語」にした言葉を使っている世界で唯一の国である。中国の言葉を日本語の中で普通に使われていることも多いが、食育という言葉はどうか。中国でも昔からあったのだろうか。

武漢理工大学の趙晋平教授のもとで研究していた女性の研究生が、中国の文献を探したが中国には食育という言葉はなかったという。確かな結論ではないが、中国では聞いたことがないという人が多い。

文部科学省が定めた食育とは「子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること」であり、農林水産省が定めた食育とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」としている。日本では国をあげて食育推進をしている。

しかし食育の定義はこれだけでは収まらない。献立や料理方法に始まり、栄養学も衛生管理もあるし、食の文化、作法、作物・食材の地理的研究から農業分野まで広がる。一言では、言い尽くせないが、それを小・中学校の9年間でさまざまな教科の中で学習することが学校での食育になっている。

問題が広がり過ぎないように、ここでは主として小学校の食育について話を進めてみたい。文部科学省が小学校の食育授業に使用する教材は、ネットでアップされており、誰でも使用できるようになっている。児童用の教材だけでなく、それを指導する教師用もアップされている。筆者は、この教材を作成するときに、多くの専門家の意見を調整しながら座長として取りまとめた。

[児童用（表紙・目次・背表紙等）](#) (PDF:1,048KB) 

- [児童用（低学年）](#) (PDF:3,354KB) 
- [児童用（中学年）](#) (PDF:4,144KB) 
- [児童用（高学年）](#) (PDF:4,038KB) 

食べ物の「旬」

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

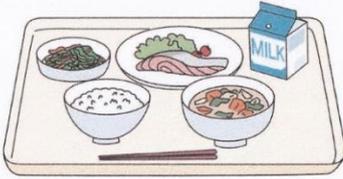
町たんけんで、旬の食べ物をさがしてみましよう。

はる 春	なつ 夏	あき 秋	ふゆ 冬

町たんけんのきせつ：
見つけた食べ物：

食べ物の種類と収穫する時期を学ぶ（食育教材から）

はし名人になろう

はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。

②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。

③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。

④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

やっではいけないはしのつかい方

まよいはし、なみだばし、よせばし、さしばし、もちばし、はしわたし（ひろいはし）

はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができるよ。できるようになったら、いろいろな色をぬりましよう。

まぜる

はさむ

くるむ

切る

つまむ

箸の使い方も学ぶ（食育教材から）

食育授業を毎日行う

小学校では、学校給食が始まると、学校栄養士が教室を回って歩き、5分程度の授業をしていく。5分間授業は短いと思う人が多いと思うが、小学生にとってはこれでも十分な授業になる。

その日食べている学校給食にまつわる知識を学校栄養士が興味のあるエピソードなどを入れながら授業を行っている。最近では ICT (Information and Communication Technology) を活用した授業もあり、どんどん進化してきている。

食育は子ども時代だけに必要なものではなく、日本ではあらゆる世代の国民に必要なものとしている。子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものとしている。

子ども時代に備わった食の習慣は、成人した後の食生活にも影響を与えるものであり生活習慣病の予防にもつながっている。日本人の寿命が長いのも学校給食にあるという説が出ている。



食育授業を行っている長崎県長崎大学教育学部附属小学校
栄養教諭 山崎 美奈先生

徹底している学校給食の栄養管理

日本は肥満児の少ない国である。それというのも、学校給食で徹底した栄養管理をしているからである。

次の表を見ていただきたい。これは文部科学省が決められている栄養素の摂取基準であり、これをもとに学校栄養士は献立を作成しなければならない。これを見ると分かることは、家庭の食事でもとり過ぎになるタンパク質、脂肪分を学校給食では抑え、逆に家庭の食事でも不足しがちのカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維を余分に摂るような献立を作るように義務付けている。

学校給食の栄養管理(2018年8月1日)

栄養素	1日摂取量のうち学校給食で摂取すべき基準	備考
エネルギー	33%	とり過ぎない。肥満児予防
タンパク質	12～20%に抑える	家庭ではとり過ぎ
脂肪分	25～30%に抑える	とり過ぎない。肥満児予防
塩分	33%未満	とり過ぎない。肥満児予防
カルシウム	50%	家庭では不足しがち
鉄	摂取の確保に努める	家庭では不足しがち
ビタミンB1	40%	家庭では不足しがち
ビタミンB2	40%	家庭では不足しがち
ビタミンA	33%から40%	家庭では不足しがち
マグネシウム	50%	家庭では不足しがち
食物繊維	33%以上	排便実態に合わせて摂取量を勘案している

出典：文部科学省・学校給食摂取基準報告書

このように学校給食の献立を管理し、過剰な栄養素を摂らないようにし、不足しがちの栄養素を余分に与えるように義務付けている国は日本だけだろう。

学校栄養士を悩ませている摂取基準

このように厳しい摂取基準の中で日夜、献立を作成している学校栄養士は、いま2つの大きな課題に取り組んでいる。1つは塩分の摂取をいかに守るか。濃い塩分の食事に慣れると生活習慣病になる確率が高くなる。子どものころから塩分過多にならないような食事を身に着けさせようとする国家の目標である。

もう1つは、子どもたちにいかに美味しく食べてもらうか。学校給食の食べ残しを「残食」という言葉で言うが、この残食をいかに少なくするかが大きな課題になってきた。塩分の薄い食事は、慣れないとまずいと感じて学校給食を残す子が多くなるからだ。

現在の学校給食の献立では、小学生の塩分摂取量は2グラム、中学生は2.5グラムになっている。この基準の中でいかに、美味しい給食を提供できるか。これが学校栄養士の腕の見せ所になっている。

塩分の薄い料理はまずいと感じるので、出汁（だし）をよくとってうまみを出すと塩分に関係なく美味しいと感じる。子どもは正直だからまずければ残食が多く出る。

いかに子どもたちが美味しく食べて栄養面でも基準を満たすか。このような厳しい基準の中で日本の学校給食は毎日、提供されている。

（つづく）

文：馬場錬成（科学記者）