

中国四国地域「食育セミナー」開催概要

「日本型食生活」をすすめよう！～子どもたちの未来のために～

■日 時：平成27年8月19日（水） 13:30～16:30

■場 所：岡山国際交流センター 2階 「国際会議場」

■参加者：102名

■主 催：中国四国農政局

■後 援：岡山県、岡山市、
岡山県教育委員会、
岡山市教育委員会

■概 要

1. 開会あいさつ

中国四国農政局 漆原次長

2. 基調講演

「子どもの未来をつくる食生活のあり方」

～何をどのように食べたらよいか&「弁当の日」のすすめ～

講 師：豊田 裕章 氏 （豊田歯科医院 院長）



<講演概要>

今の時代は知識や情報を増やすだけではだめで、自らの行動を変えることが大切です。日本には「型にはめる」という言い方があります。日本人の生き方として望ましい「型」を習得し、身に付けて、それから各人の状況に合わせた生き方、食べ方を選ぶのがいいと思います。



ではいつ「型」を身に付ければよいのでしょうか。一生涯身に付けて欲しいことを教えるには、感性が育つ、脳の前頭連合野の神経細胞が働き始める4歳からフルに働き始める10歳までに、いかに型にはめ込むかが重要です。まだ型ができていない子どもに何でも好きに食べさせてはいけません。どこの国の物か、どうやって、何を入れたのか分からない物もあり、特に子どもは砂糖と油の強烈な味にだまされやすいので、自主性を重んじるのは型を作ってから話です。

グローバルな視点から見たら、一番の問題は人口問題です。世界人口が72億人を超え、年間約7千万人増加している状況の中で、現在、世界の飢餓人口は約8億人、さらに8億から9億人が水不足で困窮しているといわれています。今後、体に良いかどうかの前に、必要な量を確保できるかどうか先決になってくるでしょう。しかし、子どもたちには危ないからなどと恐怖心で動かすのではなく、楽しく生きるために行動を変えていくんだと伝えていきましょう。

はめる型の根本となるのは動物らしい生き方です。その第一は“地球環境と他の

生き物の生命を大切に守ること”です。食べ物は他の生き物の生命ですから、環境と命を粗末にして食べることはできないわけです。

もう一つは“近くのものを利用して生きていくこと”です。遠くの物を当てにする生き方は、世界人口が爆発的に増加していく中で続けていけるはずがありません。

それから、“自ら動くこと”です。今の時代動かな過ぎです。食べ物は、自分で調理して、自分の顎の筋肉と歯でよく噛んで食べることが大切です。この3点です。

そのような型にはめるために、子どもたちに何を食べさせるべきかです。

一つ目は、得体の知れない物を与えないということです。今の日本の技術を使えば、どんな材料を持ってきても色を付けて固めてフレーバー（香り）を付けたら加工成型できるわけです。始めの姿のわかる食べ物をできるだけ多く食べてください。形ある物を食べることによって、噛むことを意識しなくてもきちんと噛むようになります。では、日本人として10歳までに習得したい型は何でしょうか。一番見ておくべきは沖縄県だと思います。かつて沖縄県は日本一の長寿県でしたが、今は男性は全国30位です。何があったのかというと、若年からの高脂肪食による油脂の取りすぎです。沖縄県は、日本で一番先にファーストフード化していますので、それが今になって現れているのです。日本の子どもたちにはめるべき型は、近くの食べ物を近くのやり方で食べることです。そして、PFCバランス＝糖質、脂質、たんぱく質の割合が大事です。それぞれどの程度含まれているかが大切で、沖縄の問題は、脂質の割合が多すぎることなのです。

次に、糖質については、砂糖とか液体の糖ではなく、でんぷんを摂ることが大切です。型にはめるべきは、糖質は複合炭水化物であるでんぷん＝穀類で摂るということです。それが日本人の体質にも合い、世界の食料事情にも合います。そこから外れたやり方を選択できる余地はもうないのです。

それでは、日本にどのような穀物があるかといえば、100%自給できるのは米だけです。米が一番おいしいし、一粒からたくさん収穫できて栽培技術も確立しています。小麦は米より収穫率が低く、日本の小麦の品質はパンには不向きです。

ところが、朝食に何を食べているかと聞いたら、「ご飯は大事だ、食育は大事だ」と思いながら朝にパンを食べている人が増え続けているのが現実です。食生活を変えるには、まずは朝のパン食を減らしましょう。若者の朝昼晩ご飯（米飯）ほとんど無しはひどすぎます。子どもの場合は特に朝から頭を働かせることが大切です。脳のエネルギーに一番効率がいいのはブドウ糖です。ブドウ糖はご飯を食べることで摂取できるので、できるだけ朝からご飯を食べるようにしましょう。

アメリカンブレイクファーストのような食べ方は、毎日するものではありません。「ハレの食事」です。日本人の「ケ」の食事は油控えめのご飯が一番おすすめです。「無理やりでもこれを食べるべきである」くらいで伝えてほしいのです。

次に、新型栄養失調についてです。問題になるのは、「体の調子を整えるもの＝ビタミン・ミネラル」の摂取不足です。食品の栄養成分表示は、食品成分表に基づいて表示されます。これは、これだけ含まれているはずだという推測なのです。実際に目の前の食品の中に食品成分表の量が含まれているという確証ではないのです。食品に表示されている含有量は、実物を分析した数字ではなく、食品成分表のデー

タに基づいた含有量なのです。実際に食品を専門機関で分析してみるとビタミン・ミネラルが不足していることが明らかになったのです。セントラルキッチンや工場などで作ると、食材を作ってから別の場所へ運ぶため、時間的ロスと、調理の都合でビタミンは減少し、ミネラルは食材調理精製の過程で減少します。

ビタミン、ミネラルが足りないと体は動かないのです。ガソリンで例えるとガソリンはPFCで、火をつけたり消したりする働きがビタミン、ミネラルなのです。だから体温が上がらず、36度未満の低体温になりやすいわけです。体温36度以上に保つことは生きるうえでの基本です。もうひとつ体温が上がらない一因に運動不足があります。自分で動くことが動物の基本ですが、今の若者は自分で動かずスマホのやり過ぎです。スマホは感性の脳を育てるのに大切な10歳くらいまではできるだけやらないほうがよいでしょう。うつむくことが多く姿勢の変化も乏しく、顎関節にも良くないなど今後いろいろな問題が出てきます。スマホが悪いのではなく、始める時期とやり過ぎを考えて使用しましょう。

ビタミン・ミネラル不足の対策としては、自分で作るか、家族が作ったものを食べる事です。単身者は、できるだけ店内の調理場で調理して作っているお店、できるだけ近くの食材を使っているお店を選ぶことです。

特に子どもたちや若者は、体格は良くても体の調子を整える力がどんどん落ちてきているといわれているので、自分で作る体験を少しでも増やすことができれば、今の現状にマッチした良い対策になると思います。

それから、一日一回は定食を食べましょう。ハレとケに分けた場合、体の健康を考えたらケの食事を食生活の基本にしましょう。平日は体の健康、日本人の食べ方、体質、遺伝子にあった食べ方、環境に優しい食べ方をしてほしいです。型を破るのであれば週末程度にしましょう。

人生という長いスパンで考えた場合、一番心配なのは高校生、大学生です。その時代に型から外れたとしても、自分が家庭を持った時には、そこに戻れるように10歳までの感性を育てる時期に身に付けてほしいのです。知性の脳は、成績に響く・お金をかせぐ・病気になった等の理由があつたら動きますが、しんどい理由が少しあると止めてしまいます。知性で覚えたことには限界があります。しかし感性で覚えたことは本能に近くなり、忙しくても歯をみがくことと同じで、一生涯持続することができるのです。ですから、子どもの時から台所に立ってほしいのです。

それでは、現実を変えていくために、どのような方法があるのでしょうか。調理実習は家庭を巻き込む場合が少ないです。農業体験の場合は、子どもだけでは難しく、場所も必要で、分担作業になりやすく、一連の作業を一人でやるのは難しいです。

そこで、おすすめなのが弁当の日の取組です。2001年に香川県の竹下和男先生が始められました。一番大事なことは、子どもが家の台所で一人で用意して、学校などでみんなと一緒に食べるという事です。

弁当の日の基本は、親は手を出さない口を出さないことです。子どもには失敗する権利があり、

「弁当の日」って何？
2001年、香川県の小学校で竹下和男先生(当時)が始めた子どもが自分で弁当を作る学校に挑戦する取組。
メニュー決め、買い物、調理、弁当箱に詰めると、冷付けなど、全部やるのは子ども自身。親も先生も、途中で口を出さないのがルール。取組を通じて、子どもたちは失敗の壁から多くを学び、生きる力を身に付けるとともに、感謝する心や食への意識を育む機会になっている。



自分で作れば、焦がすこともあります。おいしく、繰り返していけば栄養もきちんとしたロスの少ない弁当に変化していきます。結果は必ず出てきます。私たちは応援団を作って、弁当の日の実践を広げるための活動をしています。

そして、弁当の日の継続は家の台所を変える力があります。台所が物置になってしまっている家庭では無理だという場合でも、弁当の日をやっていくと、効果が出て、台所が変わったという報告をいくつも聞いています。基本は家の台所でやることです。子どもが弁当を作っている姿を見て、自分で料理しなかったお母さんが、自ら台所に立って作り始めるようになったという事例はたくさんあります。

また、日本人には参加型の集団学習が合っています。クラス単位、地域やサークルなどで取り組み、家や調理施設で作って、皆で食べることをおすすめします。

大切なのは繰り返すことです。年1回では単なるイベントやレクリエーションで終わってしまいます。最初は親が手伝った隙間のない弁当があれば、子どもだけで作った隙間だらけでこげこげの弁当もあるのです。親に手伝ってもらった子どもも次は自分で作ろうと思い実行します。繰り返すことで型にはまっていきます。

注意することは、キャラ弁のコンクールではないので余計な評価をしないことです。よく頑張ったとほめてやればよいのです。参加型の体験学習なので食べ残せなくなり、彩りを増やそう、焦げないように、隙間をなくそうなど自分で考えていくので、弁当の日に失敗はありません。ただ記録はしっかりと残すことです。



実践へのハードルを低くした、福岡県の稲益先生の提唱されたやり方があります。自分だけで作るチャレンジコース、親子で作るお弁当コース、おかずができない子はおにぎりだけ作るおにぎりコース、感謝するだけのエンターテイメントコースの4コースを設定したやり方です。始めはエンタコースを選ぶ子もいますが、繰り返すうちにほとんどの子がチャレンジコースになります。年1回限りではなく次のチャンスがあるからできるのです。繰り返すことが本当に大切です。

また、弁当そのものが素晴らしいです。日本は昔から狭い土地に人口が密集し、皆で分け合って支え合って生きてきたので、折り畳み傘、トランジスタラジオなどコンパクトな物を作るのが得意です。弁当もまさにその世界で、弁当箱に詰めるうえで、色々な要素を考慮して、作りすぎず、不足しないよう工夫します。弁当の素晴らしさは、子どもの弁当にも現れています。

子どもたちが近所のスーパーで食材の買い物をするときも、野菜売り場やお魚売り場で食材を学びます。調理実習では食材などの準備が大変ですが、弁当の日には子どもが自分で買出しもします。

現在は、弁当の日は約1700校で実践されています。宮崎県は県全体で取り組まれ、実践校は全国最多。福岡県は宮崎県に追いつき追い越せと、予算をつけて取り組んでいます。但し、弁当の日の取組は広がってはいますが、まだまだこれからです。

調理して食べることは人生の必修科目です。感性の脳が育つ3歳から10歳までに子どもたちを台所に立たせてみませんか。

ご清聴ありがとうございました。

3. 事例発表

文部科学省平成 26 年度

「スーパー食育スクール事業」の取組紹介

～岡山市立操南中学校での取組～

事例発表者：宮宗 香織 氏（岡山市立操南中学校 栄養教諭）

岡崎 恵子 氏（岡山市教育委員会事務局保健体育課 課長補佐）

<事例発表概要>

文部科学省では、平成26年度から学校における食育を充実するため、関係機関・団体との連携による食育のモデル実践プログラムを構築する「スーパー食育スクール事業」（SSS事業）を開始しました。「食と健康」、「食文化」、「食とスポーツ」、「食と学力」、「地産地消」など、地域や関係機関との連携による取組の充実と、科学的データに基づく検証によるエビデンスが出せることを重視しています。この事業は一般公募で、全国から51事業の企画提案があり、33事業（42校）が選択され、岡山市立操南中学校も指定校となり、政令指定都市である岡山市は文部科学省と契約を結びました。



操南中学校においては、本市の組織的な学校給食の運営基盤の上に、さらに大学・企業・公民館・地域との連携によって健康教育・食育の実践が積極的に経年的に取り組まれていたことが文部科学省への企画提案へと繋がりました。

取組テーマを、「客観的指標を用いた食育による食生活の改善と学力向上へつながる取組」としました。

大学、企業、PTA、地域生産者、栄養改善協議会、愛育委員会、地域協働学校運営委員、健康市民おかやま21推進委員会、中区保健センター、公民館など様々な関係機関と連携して、推進委員会を設置し協議を行い、取組やデータの分析・検証を行いました。この成果の普及を岡山市の児童生徒・家庭・地域へ図っているところです。（岡崎）

それでは、操南中学校の取組概要を具体的に紹介します。

操南中学校は、平成27年度の生徒数は783名、教職員数59名、学級数は27学級の大規模校です。単独校方式の給食実施校で、給食提供数は約850食になります。部活動に取り組んでいる生徒が多く、学校行事・教育活動に積極的な学校です。

しかし、生徒の食生活の実態をみると県、市の平均に比較して給食の残食率が多く、朝食の摂取率が低いなど食の課題をかかえていることが気になっていました。そこで地域、関係機関と連携をしてSSS事業を今までの取組に継続する形で全校で行ったところです。

学校における食育の実践において、中心となるのは学校給食です。文部科学省は、学校における食育は、給食の献立を生きた教材として推進することとしています。従って、給食は望ましい食習慣が学べる教材となる内容でなければなりません。本校では、地域に根ざした食育を推進するため、数年前から地域の農業委員と連携を

して学区の生産者団体から旬の食材を購入し、給食に取り入れています。例えば、学区内で取れた大根や里芋を使った関東煮を献立にしました。「楽しく食べて学べば健康」のスローガンのもと、食べて学べる教科書となるよう地産地消や手作り献立に心がけています。

○献立目標「日本型の食事の良さを知ろう」

本校の6月献立表を配布しています。このように献立のねらいを掲載しています。生徒は穴が開くくらいよく見えています。主食、主菜、副菜が揃った日本型の食事形態の良さを食べる体験を通じて知らせることをねらいとした献立です。

○献立目標「主食、主菜、副菜、汁物」

どれが主食で主菜か、明確にわかるようなものを作成しています。

○献立目標「主食の大切さを知り、進んで食べよう！」

主食の重要性の知識が不十分な生徒に教えるねらいがあります。お茶碗によそうご飯の量が少ない生徒が多いことが、残食として残ってしまうクラスの多さにつながることから、パネルを作って給食委員が呼びかけをしました。

次に、食に関する関心を高め、実践への意欲につなげることを目的とした全校食育サミットを5月に実施しました。生徒の食の課題を食育劇にし、課題となった食事内容を栄養診断システムでチェックする場面を取り入れ、視覚的にわかりやすく指導しました。また、生徒会や合唱部による呼びかけを行い、生徒、教職員、関係団体が一緒に食について考え、啓発する集会となりました。生徒会がスローガンとキャラクター募集を生徒に呼びかけ、選定、採用し、啓発活動に積極的に活用しました。



夏休みには教職員対象の食育研修を実施しました。地場産物活用献立の調理実習や、食に関する研修に給食の調理員や地域の方も参加しました。

また、スクールランチセミナーに岡山市は平成5年度から取り組んでいます。本校は、部活動の生徒を対象に夏休みに3回実施しました。9月文化祭では、生徒と地域の方と合同で啓発活動をしました。生徒と地域の方が一緒に啓発することで保護者、家庭を巻き込む活動ができました。

10月の健康づくりウィークの取組では、4日間かけて全校生徒を対象に、健康関連指標測定（身長、体重、腹囲、血圧、体組成、動脈硬化度、ヘモグロビン量、骨密度）を行うだけでなく、ライフスタイルに関するアンケート調査を実施しました。結果に基づく集団・個別指導を随時行いました。いわば中学生版人間ドックと捉えていただいてもよいでしょう。貧血検査は、血液中のヘモグロビンの推定量を測定するもので、体組成は、体重、体脂肪、筋肉の測定を行います。生徒の関心の高い指標です。4日間で延べ123名の保護者、地域の方の協力を得ました。地域の方が生徒に直接指導する機会もあり、生徒は真剣に聞いていました。

健康づくりウィーク特別献立は、生徒に関心の高い身長・体組成・貧血・骨密度・動脈硬化などの健康関連指標と関連づけた献立内容を実施し、血液さらさら&おなかすっきり献立は動脈硬化度と結びつけるなど、生徒の興味・関心を高め、食と健康とがつながりやすいイメージをもたせました。

次に、健康づくりウィークで貧血傾向にあった生徒を対象に、実践力をつけることをねらいとしたスクールランチセミナー（調理実習・食に関する指導）を開催しました。客観的指標（測定値）に基づき対象者を絞ったため、とても関心が高く意欲的でした。そのときの献立が和食献立（ご飯、ままかりの三杯酢、高野豆腐と野菜の卵とじ、みかん）で、中学生にとっては地味な和食献立ですが、生徒にはおいしいと好評で、自分で作ることに効果があることを実感しました。

また、健康づくりウィークでは、夕ご飯の摂取量をフードサンプルを使ってアンケート調査をしました。結果は、給食のときのご飯量に対し、少なめが約半数で、女子が多く、中には子供用の小さい茶碗で食べている子もいました。そして夕ご飯の摂取量が少ない生徒は、ヘモグロビン量が低く、貧血傾向にあることがわかりました。そこで、ごはんの量を計量する活動を取り入れ、望ましい摂取量についても指導しました。さらに、2回目のヘモグロビン量測定も行いました。

指導後のアンケート結果では、貧血を改善する食事のポイントがわかった生徒が87.8%、習ったことを生活に活かそうと思った生徒は91.9%と高く、とても大きな指導効果がありました。

次に2年生が初めて行った弁当の日を紹介します。自分で作った弁当をチェックすることで、習ったことを活かしているかどうかの活動を取り入れました。事前指導で、成長期に望ましい栄養の量をお弁当箱の大きさでわかるようにし、内容は、主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で入れると中学生の栄養バランスによいと伝えました。



生徒のワークシートには、「副菜が少ない」「親が兄弟たちの弁当を作っている大変さがわかった」「主食・主菜・副菜を考えて作ろうと思った」などの記述がありました。弁当を作ったことのある生徒は46.6%でしたが、今後弁当を作ってみようと思う生徒が64.5%となり、指導効果がありました。

その後、関係機関と地域が連携した弁当コンクールに発展させました。栄養改善協議会特別賞、地域生産者特別賞を設け、地域の栄養委員の方や給食に野菜を提供して下さっている生産者の方に審査をして頂きました。内容の割合が整っているものが約200名中約30数名しかなく、弁当に野菜を入れる難しさなど課題の共通理解ができました。

次に、健康づくりウィークの事後指導の一環として、2回目の食育サミットを行いました。1回目同様食育劇を通して、健康課題別に事後指導を行い、実践への意欲付けをしました。練習中に骨折をしたサッカー部男子の食事内容など、具体例を示し、どう改善したらよいか栄養診断システムを用いて指導を行いました。

授業では、1年生の家庭科で「栄養素の働きとその食品」について栄養教諭と家庭科教諭が指導を行っています。2年生の家庭科では、生徒が学習した内容を活かして考えた献立を給食に取り入れる「給食献立コンクール」を行いました。

次に、7月に実施した食の知識に関するアンケート調査結果の一部です。「地域でとれる食材」や「郷土食」に対し関心があると答えた生徒の割合が低くなっていました。そこで、学区内に寒ブナを使った「ふなめし」を食べる食文化を取り

上げ、給食委員会で地域の栄養委員さんに取材し、さばき方など教えてもらったり、家庭で聞き取り調査をし、「ふなめし」の食文化を全校に啓発する取組を行いました。そのほか、地域の主催するイベントにも積極的に参加しました。

こうした取組により、給食の残食率が減少しました。岡山市の一斉調査では、6月・11月とも、残食率が大きく減少しました。また、朝食を毎日食べる生徒の割合が増加しました。平成25年度までは県や市の平均値を下回っていましたが、SSS事業に取り組んだ平成26年度では県や市の平均値を上回り、改善が見られました。(宮宗)

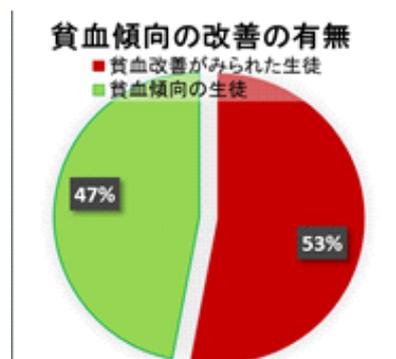
客観的指標からみた生徒の現状と課題

まず、生徒自身が向上させたいと意識していることは何かを調査しました。

一番関心が高かった項目は「学習・学力」で、次に「体力・運動」「友人関係」「身体発達」「病気予防」となっていました。

実践前のデータを分析してみますと、朝食を毎日食べているグループ、食事を残さないグループ、体力テストの総合得点の高いグループ、緑黄色野菜や淡色野菜をしっかり食べているグループの子どもたちは、学力が高く、また、貧血傾向のグループは体力テストの総合得点が低い結果となっていました。

貧血の改善については、貧血傾向者のうち53%にあたる生徒が貧血改善が認められました。ヘモグロビン量を10月と12月に測定した結果、2ヶ月間という短期間でも改善が認められました。どのように食生活を変えていったのかですが、介入前後で変化のあった項目は、大豆製品、緑黄色野菜の摂取が多くなっています。生徒に具体的に食事内容の指導を行った効果があったといえます。



○スクールランチセミナー

部活動をしている生徒のグループ、貧血傾向の生徒のグループを対象とした調査では、「学んだことを活かそうと思いますか」と尋ねたところ、客観的な測定値を示し指導を加えた貧血グループの91.8%の生徒が「思う」と答えており、改善への意欲が高いことがわかりました。

○介入前(5月)、介入後(12月)のライフスタイル調査を比較した結果

肉・緑黄色野菜・淡色野菜の摂取頻度が増加し、揚げ物・インスタント食品の摂取頻度が減少し、睡眠時間も増え、居眠りをする生徒が減少していました。

○介入後の生活習慣・食生活と学業成績

朝食の摂取頻度と学業成績をみると、介入前(5月)⇒後(12月)で、良⇒良、良⇒悪、悪⇒良、悪⇒悪の4群に分けた結果、朝食を毎日食べることを継続した生徒は学業成績が良好であり、介入後に毎日食べるようになった生徒の学業成績も良好になっていました。緑黄色野菜についても、同じ結果となりました。

○岡山市教育研修センターの調査

「学ぶ意欲」はコミュニケーション力の向上、「思考判断・表現力の育成」では、コミュニケーションの基盤が高まっていました。

生徒、保護者、市内の小中学校にリーフレットを配布し、普及に努めました。その結果、保護者・地域の食育の周知度については、全国43.6%（内閣府調査）に比べ操南中学校区は61.4%であり、食育が浸透していると思われます。

学校給食を教材とした食育、客観的指標を用いた食育は、効果的な食育に結びつき、生徒の生活習慣、食習慣の向上につながることで実感できました。生活習慣、食習慣の確立は、子どもの頃からの食育・健康教育が重要ですので、中学生以前の成長期に役立てるために小学校、保育園、幼稚園との連携を深めていき、家庭、地域での食育、健康づくりの推進を図ることが重要です。

食文化についての調査から、若い世代の核家族化が進み、世代から世代へ縦の継承ができていない状況がわかったので、学校や地域からの食文化の継承が必要になっています。地域の実情にあわせた健康教育及び食育の実践が求められるため、地域との連携を深め、地域全体での食育活動を展開していくことがこれからは必要と思っています。（第2回食育サミットの動画の一部を視聴）

ご清聴ありがとうございました。（岡崎）

3. 意見交換

質問（70代男性）

ぬかに一番栄養があるので白米はかすを食べているように思います。操南中は、米を何分づきで使用していますか。

回答（宮宗）

岡山市では、ヒノヒカリの精白米を使い、週に3回米飯給食を実施しています。玄米は、年間数回基本献立の中に取り入れており、精米に玄米を混ぜて玄米ご飯として提供しています。生徒には、玄米の効用を献立を通して知らせています。

回答（豊田）

白米をかすにするか否かは人間の側に責任があります。お米に失礼なことをしないようにしましょう。お米を食べるときは、ぬかを大切に、分づき米で摂るか、白米とぬか漬けなどにします。玄米は非常に良いですが、噛めない人や胃腸が弱い人は消化が悪くなり、配慮が必要です。ぬかが多すぎると残留農薬がやや気になる場合があります。食べ物をどう生かすかは、私たちの生き方、食べ方次第です。



質問（山口県女性）

高校で家庭科を教えています。地域の農家の方に話をしたりしていますが

なかなか成果がのぞめません。全体を巻き込むには、どうしたらよいでしょうか。また、最近の子どもは少食なので指導方法を教えてください。

回答（宮宗）

全体を巻き込むには、まず連携体制です。どういったものを目指して企画提案をするのか、自分で整理し、共通理解をしていくことです。

少食については、生徒は健康な生涯を過ごすために成長期にどうしてこの量が必要かを知らず、保護者も知らない人が多いので、繰り返しの指導が大切です。

回答（岡崎）

双方向の情報発信が必要だと思います。SSS事業においても連携した相手方から情報発信をしていただくことで、わかってきたことがありました。

少食については、生徒を対象としたアンケート調査から、「自分の適切な栄養摂取量を知りたい」と答えた生徒が多く、生徒自身も求めていることを把握しました。



回答（豊田）

地域の学校の「弁当の日」を応援してイベントを組んでいる商店街やスーパーなどの企業の取組もあるので、調べてみてください。

少食については、学校現場で測定機器がなくてもできることは、体温・便通・体格指数（BMI）のチェックです。BMIは22がベスト、最低でも18～19です。22前後でもやせたいと考え無理に食事制限をする女子も多く、心配です。細身のマネキン像では病人体型やせ過ぎです。体温は36度はほしいです。便秘は病的です。分づき米や麦飯、大豆などでんぷんと豆の摂取での改善をおすすめします。

質問（女性）

数値を測る機械はどこにありますか。

回答（宮宗）

食育SATシステム（栄養診断システム）は、SSS事業予算のなかで借りました。岡山県栄養士会、中国学園大学からも協力を得ました。

事前質問に回答（豊田）

○和食のすすめ方について

食料確保のために日本人にはなくてはならないもの、体に良くおいしい健康食の二つで推進しましょう。健康でいながら食べられるのは和食しかないのです。

○三角食について

口中調味（口内調味）とも言い、作法でもあり、健康面でもおすすめです。食感、味の違うものを口の中に入れるとよく噛み、味わい、噛む回数もアップします。

○噛む力が足りない子どもが多い

人間力、生活力を育てるには踏ん張る力をつけることです。足の指が開かない子は踏ん張れない、踏ん張れない子は噛む力が出ません。口の中だけを見ても解決しません。必要なことは、噛む訓練に加えて家事手伝い・外遊びなどしっかり体を動かすことです。