株式会社 健学社の食育の取り組み

創業1987（昭和62）年

本社：東京都千代田区富士見
※自社ビルではありません…

ピラミッドパワー
（屋根裏部屋）？
で何とかがんばる零細出版社…

学校給食と学校保健の出版社

教員用月刊誌と校内掲示用壁新聞の
２つを手がける、国内唯一無二の出版社です

…というか、ただのニッチ。「応援よろしくお願いします」（by 社長）

「大人の食育」に関連してのパーパス

教職員向け資料

オトナの食育だより 4月 ONLY FOR ADULT TEACHERS… 18

営業中

「オトナの食育」とは――
児童・生徒向けの食育だよりや献立表では伝わらない、伝えられない献立の意図を先生たちに知ってもらうための資料です。基本的には毎週出します。月の目標に関連した内容と要週の献立紹介が中心ですが、その週の食育の授業や給食時間の指導の実践報告を掲載、載せることで「他の学年ではこんなことをやっているのか～」と校内に周知でき、来年度以降につながります。この資料では週ごとにお伝えできそうなものを抜粋して紹介していきます。

イラスト 公文祐子

Week 1 給食での1食分の量の決め方

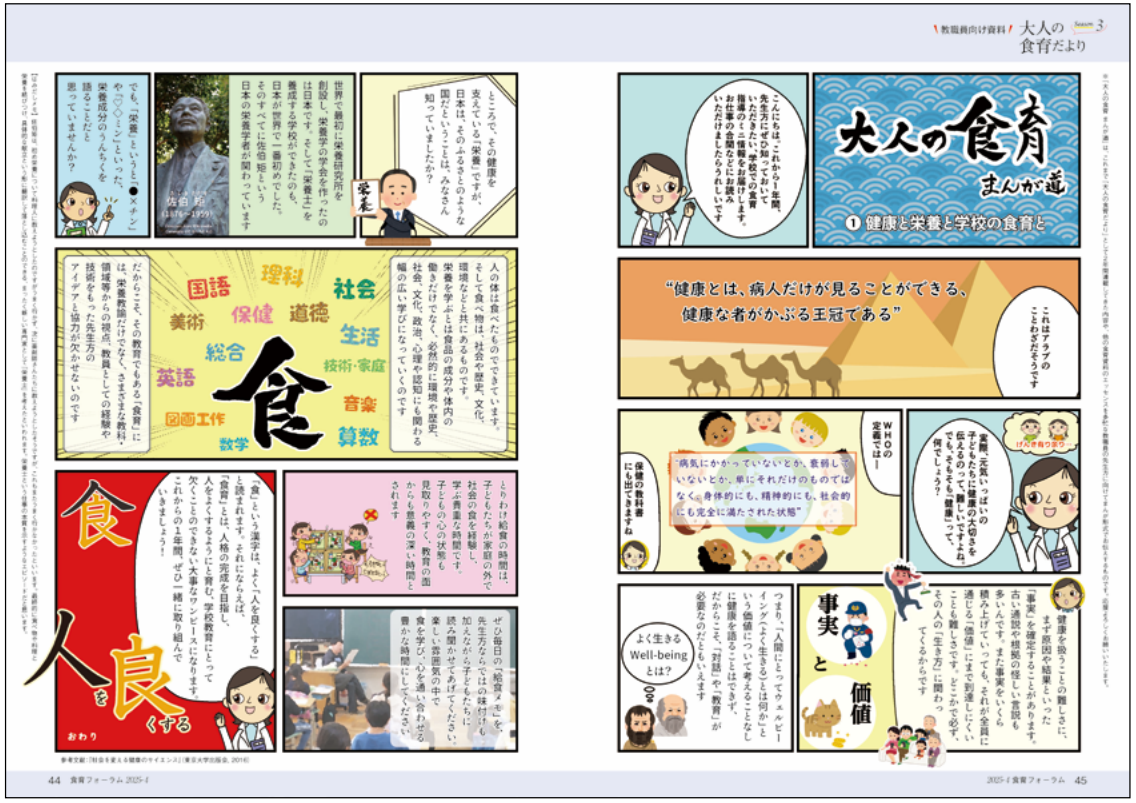
給食については、小学校の低・中・高学年、中学校ごとに、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を参照して文部科学省から基準が示されています。ただし、この値はあくまでも全国平均を示したものなので、学校や学級ごとに調整をしています。その場合、まずは子どもたちの身長と体重を参照します。しかしながら、子どもたちの間の運動量の違いや、成長の度合いなどに個人差があります。クラスの子どもたちの毎日の食べる様子を見て、量の多い・少ないなどお気づきの点がありましたら、ご遠慮なく伝えてください。

●給食でのエネルギー摂取量の決め方
・身長、体重、運動量（身体活動量）をもとに、1日の推定エネルギー必要量（kcal）を求め、3食で補給すると考えて、給食ではその1/3がとれるようにしています。
ちなみに、ふつうに生活している大人（成人）にとって必要なエネルギー量は
男性：2250～2750（kcal）　女性：1700～2050（kcal）　※「日本人の食事摂取基準（2025年版）」18歳～49歳 身体活動レベル「低～ふつう」の値
ほどです。この数値を1/3にすると、
1食あたり、男性：750～920［kcal］　女性：570～680［kcal］となります。
学校給食摂取基準では、次のように示されています。

学年	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー量（kcal）	530	650	780	830

つまり、小学校中学年以上の子どものエネルギー必要量は大人と大きく変わらないことがわかります。さらに、高学年や中学校では大人以上に必要な子もいます。ちなみに児童期は男女の差はほぼありません。筋肉量が変わらないこと、成長期に必要なエネルギー量が中学年まではむしろ女子の方が多いことが要因です。ただし小学6年生以降は、性別のほか、個々人の体格差も大きくなっていくため、さらにきめ細かな調整が必要になります。

54 食育フォーラム 2023-4



教職員向け資料 大人の食育だより Season 3

ところで、その健康を支えている「栄養」ですが、日本は、そのふるさとのような国だということは、みなさんご存知ですか？

世界で最初に栄養研究所を創設し、栄養学の学舎を作ったのは日本です。そして「栄養士」を養成する学校ができたのも、日本が世界で一番初めでした。そのすべてに佐伯矩という日本の栄養学者が関わっています

佐伯矩（1878～1959）

でも、「栄養」というと、●●ネタ」や「○○ミン」といった、栄養成分のうんちくを語ることだと思っていませんか？

人の体は食べたものでできています。そして食べ物は、社会や歴史、文化、環境などと共にあるものです。栄養を学ぶとは食品の成分や体内の働きだけでなく、必然的に環境や歴史、社会、文化、政治、心理や認知にも関わる幅の広い学びになっていくのです

食 国語 理科 社会 美術 保健 道徳 生活 総合 技術・家庭 英語 図画工作 音楽 数学 算数

だからこそ、その教育でもある「食育」には、栄養教諭だけでなく、さまざまな教科・領域等からの視点、教員としての経験や技術をもった先生方のアイデアと協力が欠かせないのです

とりわけ給食の時間は、子どもたちが家庭の外で社会の食を経験し、学ぶ貴重な時間です。子どもの心の状態も見取りやすく、教育の面からも意義の深い時間とされます

食人を良くする おわり

「食」という漢字は、よく「人を良くする」と読まれます。それにならえば、「食育」とは、人格の完成を目指し、人をよくすることができる大事なワンピースになります。これからの1年間、ぜひ一緒に取り組んでいきましょう！

ぜひ毎日の「給食メモ」を、先生方ならではの味付けも加えながら子どもたちに読み聞かせてあげてください。楽しい雰囲気の中で食を学び、心を通い合わせる豊かな時間にしてください

参考文献：『社会を変える健康のサイエンス』（東京大学出版会、2016）

こんにちは、これから1年間、先生にぜひ知っておいていただきたい「学校での食育」情報をお届けします。お仕事の合間などにお読みいただけましたらうれしいです

大人の食育 まんが道 ❶ 健康と栄養と学校の食育と

“健康とは、病人だけが見ることができる、健康な者がかぶる王冠である”

これはアラブのことわざだそうです

「病気にかかっていないとか、衰弱していないとか、単にそれだけのものではなく、身体的にも、精神的にも、社会的にも完全に満たされた状態」

WHOの定義では―

家族、元気いっぱいの子どもたちに健康の大切さを伝えるのって、難しいですよね。でも、そもそも「健康」って、何でしょう？

げんき青り坊ラ

保健の教科書にも出てきますね

よく生きるWell-being とは？

つまり、「人間にとってウェルビーイング（よく生きること）は何か」という価値について考えることなしに健康を語ることはできず、だからこそ、「対話」や「教育」が必要なのだともいえます

事実と価値

健康を扱うことの難しさに、まず原因や結果といった古い通説や根拠の怪しい言説も多いんです。また事実をいくら積み上げていっても、それが全員に通ずる「価値」にまで到達しにくいことも難しさです。どこかで必ず、その人の「生き方」に関わってくるからです

44 食育フォーラム 2025-1　2025-1 食育フォーラム 45

●2023（令和）5年から、子どもたちを取り囲む食環境としての一般教員向けに『大人の食育』資料を作成。配布資料として発信を続けてまいります。