

公益社団法人 全国学校栄養士協議会報

平成 26 年 2 月
第 63 号

発行

公益社団法人
全国学校栄養士協議会
電話 03 (5410) 9160

全学栄ホームページ <http://www.zengakuei.or.jp/>



新たな年がスタートし、皆様も子どもたちの健康と幸せを願い、ますますご活躍の日々をお過ごしのことと存じます。

栄養教諭も、本年2月から「栄養教諭免許状更新講習」の受講が始まります。本協議会でも、公益社団法人であることや、今までに同類の講習会を開催している経験があることなどの条件を備えている団体として、この更新講習会の開講が認められ、今準備中です。

本協議会では、栄養教諭のより専門性を高める知識技能の修得をめざし、具体的な職務内容や期待される役割等について、専門領域の18時間を実施する予定です。

必修領域12時間は、他の大学や放送大学等で修得する必要があります。必修・専門あわせて30時間以上受講の後申請して、新免許状の授与を受けることになります。

更新講習の情報を的確にキャッチし、受講対象年限等を各自しっかり把握して、自身の目当てをもって臨んで頂きますようお願いいたします。

公益社団法人 全国学校栄養士協議会会長
長島 美保子



〈目次〉

- 学校給食摂取基準の改正について 2
- 救給カレー 4
- 救給カレーの活用方法 5
- 「匂い」と「記憶」 6
- 平成26年2月1日から、栄養教諭免許状更新講習が始まります 7
- 公益社団法人全国学校栄養士協議会の事務所は「国立代々木競技場」へ移転します 7
- 都道府県だより 8



公益社団法人全国学校栄養士協議会
都道府県代表者研修会での展示

三重県で開催された全国学校給食研究協議大会での展示ブース (株式会社SN食品研究所)
写真提供: 株式会社SN食品研究所

学校給食摂取基準の改正について

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

学校給食調査官 江口 陽子

1 はじめに

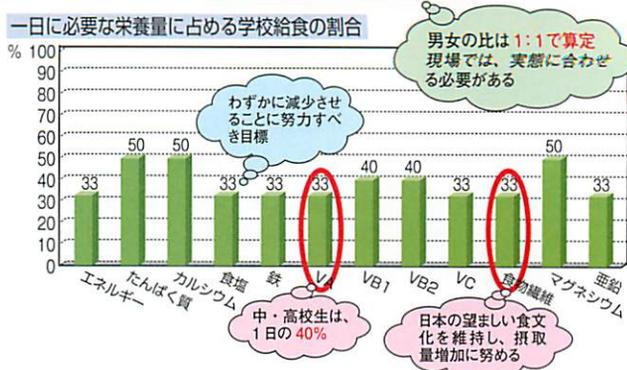
文部科学省においては、平成 20 年 6 月に、学校給食法を改正し、学校給食の目標として、新たに、適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること等を加えるとともに、文部科学大臣は、学校給食の適切な実施のために必要な事項について維持されることが望ましい基準である「学校給食実施基準」を定め、学校給食に供する食物の栄養内容の基準として、児童又は生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準を示しました。

今回の改正においては、厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、平成 19 年度に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」や独立行政法人日本スポーツ振興センターが行った「平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査」等の結果を勘案し、児童生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出しました。

2 学校給食摂取基準の主な変更点

推定エネルギー必要量の算定に当たって、身体活動レベルについては、「食生活等実態調査」の結果と「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」に示される値が従来より減となったことを勘案し、従来一律 1.75 であったものを児童 (6 ~ 7 歳) は 1.65、児童 (8 ~ 11 歳) 及び生徒 (12 ~ 14 歳) は 1.7 としました。またカルシウムについては推奨量のおよそ 50% を基準値としました。さらに食事状況調査の結果から、13 歳のビタミン A の摂取量が推奨量より 120 μ gRE 程度低いため、中・高校生は 1 日の 40% を基準値としたこと、食物繊維については、今回の日本人の食事摂取基準 (2010 年版) には 18 歳以下の目標量は示されていませんが、成人に準じた考え方とすることが適当である旨示されていることからエネルギー 1000kcal 当たり 8g と設定しました。この際の留意点として日本人の食文化を維持しながら、摂取量を増加させるための献立の工夫や日常の食生活にも定着するように働きかけることが求められています。

学校給食摂取基準



3 給食施設における学校給食摂取基準策定について

学校給食実施基準の第三条には、「学校給食の実施に当たっては、児童又は生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に配慮すること。」と示されています。従来各調理場においては、文部科学省が示した学校給食摂取基準の数値に合わせて献立を作成し、給食が提供されていた傾向がありました。今後は児童生徒の身体状況や食生活の状況等を把握したうえで、適切な栄養量を検討し運用していく必要があります。そこでまず栄養教諭等は、学校給食の日常業務において、食事摂取基準の基本的な考え方を理解し、栄養管理を行うことが求められており、①食事計画 (献立作成)、②給食の提供、③事後の評価 (モニタリング)、並びに④評価に基づく改善が必要であり、理想的には食事計画を作成する前に、対象者の実態把握 (アセスメント) を行うことが望まれています。1日の食事をすべて把握することは容易ではありませんが、当面は日本スポーツ振興センターが実施した食事状況等調査等を参考にして対象児童生徒の身体計測値の状況 (肥満・やせの割合など) を考慮しながら、改善に向けての検討を行うことが必要です。

各調理場においては、管理職の理解のもと養護教諭等と連携し、各学年の性・年齢・身体活動レベルの状況から集団の特性を把握します。推定エネルギー必要量の算出については、各学年男女別に平均身長または身長中央値から標準体重を求め下記に示した方法により算出します。身長と体重のデータが把握できれば、推定エネルギー必要量が求められます。たんぱく質と脂質についてはエネルギー比で

求め、それ以外の栄養素については一定の適正な幅の中に収まるように設定します。

給食施設ごとの学校給食摂取基準量作成の手順

児童生徒の食生活の実態(学校給食と家庭での食事)を把握する。
(習慣的な摂取量の把握)
※把握が難しい場合には、他の類似集団で得られた情報をもってする。

各栄養素の過不足者がいないかを評価する。

児童生徒の体格や活動量から、推定エネルギー必要量を求める。

推定エネルギー必要量からエネルギー比でたんぱく質、脂質の給与量を定める。

どのように設定したが、根拠を明確しておく

各栄養素の評価の結果から不足しがちな栄養素について検討を行い基準値を設定する。その他の栄養素についても検討する。

献立作成時においては、1週間程度の期間で栄養量が充たせるように計画します。

推定エネルギー必要量の求め方

・学校保健統計の性、年齢別平均身長から標準体重を求め、食生活実態調査から求めた身体活動レベルを用いて算出し、1日の1/3を基準とした。

推定エネルギー必要量(kcal/日) =基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベル+エネルギー蓄積量	身体活動レベル 幼児(5歳)及び低学年 1.65 中学年(8~9歳)以上は 1.7
--	--

基礎代謝量(kcal/日)
=基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日)×体重(kg)

基礎代謝基準値			エネルギー蓄積量 2010年版		
年齢区分	男子	女子	年齢区分	男子	女子
3~5歳	54.8	52.2	6~7歳	15	20
6~7歳	44.3	41.9	8~9歳	25	25
8~9歳	40.8	38.3	10~11歳	35	30
10~11歳	37.4	34.8	12~14歳	20	25
12~14歳	31.0	29.6	15~17歳	10	10
15~17歳	27.0	25.3			

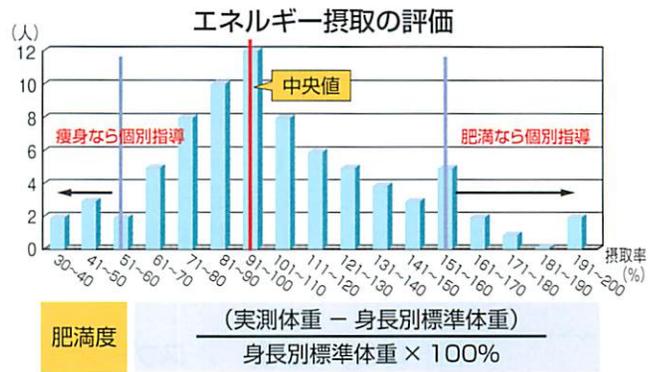
4 学校給食食品構成表について

学校給食食事摂取基準とともに学校給食の標準食品構成表を示しています。各地域で提供している食品群の構成に基づいた食品構成表を作成し、各地域の実態や食文化等に配慮して給食が提供されるよう多様な食品を組み合わせ、食に関する指導と食事内容の充実を図ることが求められています。

5 学校給食摂取基準の活用について

同じ学年でも男女や体格、活動量の違いがあり、今後は学校給食において個に応じた適切な量を提供ができるように考える必要があります。特にエネルギー源である主食の量については、必要量に応じてグループ化し配食するなど教職員や保護者等の理解のもと検討していただきたいと思ひます。

また栄養教諭は、偏食傾向や肥満傾向、食物アレルギーの対応等、個別的な相談指導や家庭への支援等も今後ますますその役割が期待されています。特に肥満度が±20%を超えている肥満傾向や痩身傾向にある児童生徒において急激な体重の変化など、成長曲線を確認しながら経過を観察するなど配慮が必要です。



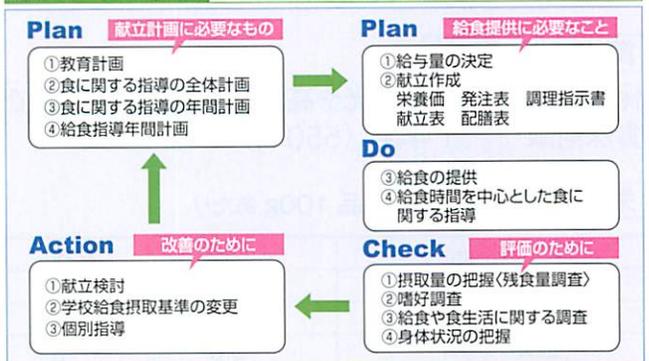
6 学校給食摂取基準と献立作成について

学校における食育を推進するためには、給食の食事内容を充実させ、学校給食を活用した指導につなげることが大切です。そのためには、

- ① 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任、栄養教諭等が給食の時間はもとより各教科等における食に関する指導に学校給食を活用した指導が行えるよう配慮すること。
- ② 献立作成に当たっては、常に食品の組合せ、調理方法等の改善を図るとともに、児童生徒の好みの偏りをなくすよう配慮すること。など、学校給食を生きた教材として活用できるように献立作成においても下記のようにPDCAサイクルで考える必要があります。

献立作成 献立のねらいを食に関する指導と関連付ける

献立作成の手順 Plan→Do→Check→Action→Plan



7 おわりに

学校における食育を推進するためには、栄養バランスのとれた一定の水準を維持した学校給食を提供することが基本です。そのためには学校給食摂取基準を十分に活用し、データやエビデンスに基づいて実態に応じた栄養管理を行うことが大切です。また児童生徒自身が心身の健全な発達及び望ましい食生活を理解し、適切な判断力を養うことができるように、栄養教諭等が知識やスキルを身に付けて適切な学校給食の提供や食育の推進に努めていただくことを望みます。

全学栄 救給カレー



平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災の際に学校給食施設の使用不能や食料不足、道路寸断などによる輸送不能により、学校給食の提供が不可能になったことを教訓に、公益社団法人全国学校栄養士協議会では、電気、ガス、水道が途絶えた中で救援物資が届くまでの「いのちをつなぐ」非常食の開発をし、ついに製品が完成しました。

規 格 150g×40 食 スプーン（袋入り）40 本付き

製品コンセプト

すべてのインフラ（電気、ガス、水道等）が断絶した状態の中で、温めたり加水しなくても食べられ、救援物資が届くまでの72時間「いのちをつなぐ」ための非常食を目指しました。
非常時でも通常の食事に近いものを食べてもらいたいという願いを含めお米を主体とし、さらにアレルギー特定原材料等27品目を排除した製品に仕上げました。

召し上がり方

底が広がるスタンディングパウチに入っており、開封後そのままお召し上がりいただけます。「直進くん」加工を施していますので、お子様でもまっすぐ簡単に開封できます。

製品特徴

- 1.原料にこだわり、国産のうるち米、スイートコーン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマトピューレ、ぶなしめじを使用しております。
- 2.咀嚼により満足感が得られるよう、噛み応えのある素材を組み合わせ、アレルギーにも配慮した製品です。
- 3.衛生状態を配慮し、個包装したスプーンを添付しております。
- 4.食べ終わった後は丸めて捨てることができますので、ごみがかさばりません。

賞味期限等

保存方法 直射日光や高温多湿を避け、常温で保管してください
賞味期限 1 年半（550 日）

栄養成分 製品 100g あたり

エネルギー	180	kcal
水分	65.3	g
たんぱく質	1.6	g
脂質	9.0	g
炭水化物	23.1	g
灰分	1.0	g
ナトリウム	276	mg

食物繊維	水溶性	0.2	g
	不溶性	0.9	g
	繊維総量	1.1	g

食塩相当量	0.7	g
-------	-----	---

原 材 料

原材料	配合比	アレルゲン
うるち米（国産）	13.33	
植物油	8.66	
スイートコーン	6.67	
粉あめ	6.67	
じゃがいも	6.00	
人参	5.33	
玉ねぎ	4.67	
トマトピューレ	4.53	

原材料	配合比	アレルゲン
ぶなしめじ	4.00	
玉ねぎエキス	1.80	
カレーパウダー	0.67	
食塩	0.67	
酵母エキス	0.13	
香辛料	0.02	
水		



公益社団法人 全国学校栄養士協議会 開発
公益財団法人 学校給食研究改善協会 認定



救給カレーの活用方法について

防災の日

防災の日に行う防災教育にあわせ、学校給食の 1 品として活用する。



防災訓練時の非常食体験

学校内で実施される防災訓練時に、避難経路の確認などとともに、非常食の持ち出し方を学習し、避難場所での食事として活用する。



学校を避難所とした生活体験

学校を避難所とした生活体験の食事として活用する。



自治体における防災訓練

自治体で実施される防災訓練時に食事として活用する。



期待する効果

- 実際に「救給カレー」を食べることを体験しておくことで、災害時でも安心して食べることができます。
- 給食時間や防災訓練等で災害時の食事の状況を学習し、非常食を食べることで自然災害への理解を深め、食育の一環としても学習することができます。

非常時に備えての備蓄場所

- 学校
 - 帰宅できない児童生徒への非常食として空き教室等利用して備蓄する。
 - 自助パックとして、児童生徒が教室等に各自で保管する。
- 給食室、給食センター
 - 給食施設は、学校給食を提供する調理場の他に、災害備蓄庫としての役割が考えられます。
- 各自治体
 - 避難所生活等での食料として備蓄する。



一年に一度、非常食を使用することで、備蓄場所や保存状態を確認することができます。

今後、起こりうる自然災害の他にも様々な場合を想定した、非常食の提供が考えられますね。



こんなときにも活用できます

- 台風が来ることが予想されたため給食を中止したが、給食再開に向けて、材料の調達が難しいとき
 - 調理設備の故障などで調理が出来ないとき
- など

「匂い」と「記憶」

理事 杉本 眞 吾

先日、手紙の下書きを書こうとしてペンを探したが、あいにくリピングには、ちびた鉛筆しかなかった。鉛筆削りは子どもの部屋にしかない。それだけのために2階に上がるのも面倒だったので、傍らにあったカッターで削ることにした。

ふだん、文書づくりはパソコンを用いているので、手書きをする機会はほとんど無い、強いて言うなら、講演や会議中にメモをとったり、電話のメッセージを書きとめたりするぐらいだろうか。ましてや鉛筆を削るなんて、何十年ぶりだろうと考えた。

私が小学校に入学したころ、我が家には鉛筆削りがなく、毎日1本1本小刀で削るのが日課だった。その小刀は父のもので、それまで「危ないから触ってはいけない」と厳命されていたいわくつきの物だった。小刀の持ち方、力の入れ具合等、文字どおり手取り足取り父が教えてくれた。

小学校に入学することに加え、小刀の使用を許されたことがとても嬉しく、少し大人に近づいたことを実感した。初めは不格好だった仕上がりが、徐々に巧くなっていくのが嬉しかった。ときには鉛筆の仕上がりが気になり、何度もやり直して極端に短くなってしまい、叱られたこともあった。夏休みになるころ、上手に出来るようになったのは、子ども心にも誇らしかった。

鉛筆削りもさることながら、鉛筆を削る際の仄かな匂いが、忘れていた記憶を蘇らせてくれた。家から学校までの景色や教室の雰囲気、一緒に遊んだ友だちの口癖、よく遊んだ近所の林に差し込む日の光、小刀を駆使して作った「基地」等が、動画でも見るかのように鮮明だった。

このように「匂い」がキーポイントになって、過去の記憶を思い出す現象には名前がある。それが「プルースト効果」である。フランスの作家、マルカル・プルースト(1871年～1922年)の小説「失われた時を求めて」のなかに、「マドレーヌを紅茶に浸した香りを嗅いだ瞬間、昔の記憶を思い出す。」という一節があり、このことから、「香

りによって記憶が蘇ることをプルースト効果と呼ぶ」とものの本には載っている。

余談になるが、プルースト効果を体感する機会は滅多に訪れない。しかし、私には毎年訪れる瞬間がある。それは、金木犀(キンモクセイ)の香りを聞いた(嗅いだ)とき、高校の文化祭を思い出すことである。率直にいうと「この香りは、文化祭を思い出させるのよね」と言った女性の横顔を思い出すのである。窓から差し込む夕日に目を細め、サラサラの髪をかき上げる仕草が印象的だった。きっと金木犀のころ、私の顔はニヤケているに違いない。

閑話休題、私は栄養教諭として小学校に勤務している。職務は児童がすくすくと逞しく育つように、手助けをすることである。さらに、生涯を健康で過ごすことができるための、基礎知識や方策を児童に身に付けさせることも担っている。しかし、なんといっても主軸は美味しい給食をつくることだと思っている。児童の体の1/3は給食で出来ていると信じているからである。

給食室では可能な限り手作りを心がけている。手をかけて作った料理は、食べる人の琴線に触れることができると信じているからである。学校給食で「手をかける」とは、調理員さんの奮闘が不可欠で、叱咤激励しながらモチベーションを上げる努力が欠かせない。味噌汁の出汁は、厚削りの鰹節と鯖節から丁寧に取っている。金色に透き通った出汁からは「日本人でよかった」と思わせる香りがあふれ出す。カレーライスの日、ルーの香りに続きニンニクや生姜の香りが校舎を包み始めると、全校児童の胃袋が動く気配すら感じる。

好き嫌いせず、いろいろな料理に興味をもち、何でも食べて心豊かに健やかに育ててほしいと願ってやまない。そして、本校の児童が大人になり、鰹だしやカレーの香りに触れた際、ふと学校給食を思い起こすかもしれない。そんなことを想像しただけで、幸せな気分になることができた。

平成26年2月1日から、 栄養教諭免許状更新講習が始まります!!

平成 19 年 6 月の改正教育職員免許法の成立により、平成 21 年 4 月 1 日から教員免許更新制が導入されており、栄養教諭も平成 26 年 2 月 1 日から、更新講習の対象となります。制度の概要については、文部科学省のホームページ等で、各自確認してください。公益法人である本協議会でも、選択領域 18 時間の更新講習を 9 月から開講する予定で準備中です。おって、本会ホームページ等でお知らせします。下記の者が受講対象です。

- ① 受講義務がある者・・・現職栄養教諭
- ② 受講義務がないが受講できる者・・・過去に栄養教諭であった者、栄養教諭に任用され、又は雇用されることが見込まれる者、臨時任用者リストに登録された者

★ 確認してください! 栄養教諭免許状をもつ者の最初の修了確認期限 ★

	免許状を授与された日	最初の修了確認期限	修了確認申請期限	免許状更新講習受講期間
①	H18.3.31 以前に栄養教諭の普通免許状を授与された旧免許状所持者	H28.3.31	H28.1.31	H26.2.1 ~ H28.1.31
②	H18.4.1 から H19.3.31 までに栄養教諭普通免許状を授与された旧免許状所持者	H29.3.31	H29.1.31	H27.2.1 ~ H29.1.31
③	H19.4.1 から H20.3.31 までに栄養教諭普通免許状を授与された旧免許状所持者	H30.3.31	H30.1.31	H28.2.1 ~ H30.1.31
④	H20.4.1 から H21.3.31 までに栄養教諭普通免許状を授与された旧免許状所持者	H31.3.31	H31.1.31	H29.2.1 ~ H31.1.31

公益社団法人全国学校栄養士協議会の事務所は新宿区霞ヶ丘町から 渋谷区の「国立代々木競技場」へ移転します



2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が決定し、そのメインスタジアムとして位置づけられる国立競技場が建て替えられることになりました。現在、本協議

会の事務所は、この国立競技場を運営する独立行政法人日本スポーツ振興センターの事務所棟に構えておりますので、立て替えに伴い、移転することとなりました。移転先は、テレビで見かけておられると思いますが、写真の国立代々木競技場内となります。

移転の時期、その他についての詳細は、都道府県代表者を通じてお知らせいたしますが、移転先は次のとおりです。

移転先 〒150-0041
東京都渋谷区神南2-1-1
国立代々木競技場内

都道府県だより

震災から3年

昨年、テレビ放映された「八重の桜」では、東日本大震災の被災地、福島に向けて、登場人物を通して励ましのメッセージを沢山いただき、とても嬉しく思いました。

また、全国の学校栄養士協議会会員の皆様からは、沢山のご支援・ご協力をいただき、復興に向けて力強く歩み出すことができました。皆様からいただいた義援金は、被災した会員へのお見舞いと記録誌 ～東日本大震災後の福島から「食でつなぐ子どもたちの未来」栄養教諭・学校栄養職員の記録・経過～の作成にあたらせていただきました。

ありがとうございました。

震災から約3年を迎えようとしている現在も、福島県外に避難している児童生徒が、各県にお世話になっております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

県内においては、安全な食を提供するための放射性物質のモニタリング検査態勢が整えられ、県内はもちろん県外の食品においても日々検査をし、子どもの健康づくりに励んでいます。全国から応援していただいた分、私たち栄養教諭・学校栄養職員は、次世代を担う子どもたちのために食育を頑張っていかなければならないと思っています。

(福島県代表者 佐久間 祥子)

山は富士！ お茶と食材日本一

静岡県は、日本一高い富士山や日本一深い駿河湾を有し、その地形や温暖な気候を生かした日本一の食材数を誇る「食材大国」です。

そして、豊かな食材を使い、地産地消を生かした学校給食を推進させているのが、静岡県の会員です。

地域を知って始めて生きる地産地消の取組は、各地区の様々な方々の温かい思いとの繋がりによって、さらなる発展を示しています。

静岡弁に「おごっそ」という言葉があります。「ごちそう」という意味です。私たちは物を食べるとき、美味しさだけでなく人の気持ちや思いも一緒に食べていると思

ます。「おごっそ」には、伝えていきたい美味しさがこめられています。

私たちが学校給食で行っている地産地消の給食が、子どもたちの心に、「おごっそ」という響きを持った美味しい食事となり、地域の伝えていきたい「おごっそ」となることが大切な役割と考えます。食を伝え、育てていくことは、私たちにとっても喜びになります。

そして、そのことが多くの食材に恵まれた静岡県ならではの取組となります。地域に生きた「食育」となる学校給食を作り上げるためにも頑張りたいと思います。

(静岡県代表者 三好 静江)

「会員」の「会員」による「会員」のための研修会をめざして

香川県では、土曜日や夏休みの平常日に年5回(平成25年度)の研修会を実施しています。研修内容は、前年度末に会員からの希望を参考に、「食に関する指導」「栄養管理」「衛生管理」「個別的な相談指導」の各担当グループが中心に決めていきます。各担当が、進め方の他、講師、持参物、班編成を決め、当日の運営に当たります。班編成は、規模別、学校種別、経験年数等を考慮して行い、協議や情報交換が、直ちに仕事に活かせるように工夫をしています。また、会員の声を研修に反映できるよう、研修会毎に内容がよかったかどうか等の感想をアンケート形式で回答してもらい、次年度の研修会に生かすような取組も行っています。研修会の参加者は1回75人(76%)となっています。(平成24年度平均)

「食に関する指導」についての研修では、各自が給食の



【模擬指導の様子】

時間の指導案を持ち寄り、小グループ内で紹介し代表者が模擬指導を行います。また、持ち寄った指導資料を全員で見て回る時間をとっています。参加者からは、いろいろなアイデアが参考になると好評です。研修会を通じて会員の資質向上はもちろん、会員同士の仲間作りの場にもなっています。

今後も、社会のニーズに対応した会員のための研修会をめざしていきたいと考えています。

(香川県代表者 池内 夕起子)