

公益社団法人 全国学校栄養士協議会報	令和2年1月 第75号
	発行 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 電話 03 (6380) 4360

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



謹んで新年のお喜びを申し上げます。
 令和の時代が栄養教諭にとって大きな進展のある時代になることを心から願い、期待しつつ、新たな年の幕開けを迎えました。
 昨年は、新学習指導要領を踏まえて「食に関する指導の手引き第二次改訂版」が文部科学省より示されました。
 学習指導要領の総則には「学校における食育の推進」が明記されており、学校教育活動全体を通じた食育の推進が求められる中、この改訂版でも、栄養教諭による学校給食を活用した食に関する指導の充実が期待されています。

私たち栄養教諭の専門性は、食育の教科書となる学校給食の充実を図り、それを教材として食育を行うことにあり、しっかり計画された給食管理を原点に据えた職務の展開が大切です。そのうえで、教育活動全体を通してカリキュラムマネジメントし、全体計画に位置付けた取り組みが重要です。

「栄養教諭だからこそできる仕事」「栄養教諭でなければできない仕事」これをしっかり示すことができる職務の在り方を求めたいと思います。児童生徒が食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、食に関する多くのことに目を向けることができるよう指導する力を身に付けることを目指して、本協議会は今年も講習会・研修会を開催します。多くの皆様の参加をお願いします。共にたゆまない研鑽を積んでいきましょう。

会長 長島 美保子



〈目次〉

- 成長期におけるスポーツと栄養・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2～3
- 各部の報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5
- 平成30年度助成報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 秋のキッズフェスタ「めざせ！金メダルの朝ごはん」・・・・・・・・ 6
- 第60回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会（岐阜県）の報告・・・・ 7
- 第69回全国学校給食研究協議大会（兵庫県）の報告・・・・・・・・ 7
- 都道府県だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8



成長期におけるスポーツと栄養

—東京オリンピック・パラリンピックの年に寄せて—

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

公認スポーツ栄養士 田口 素子

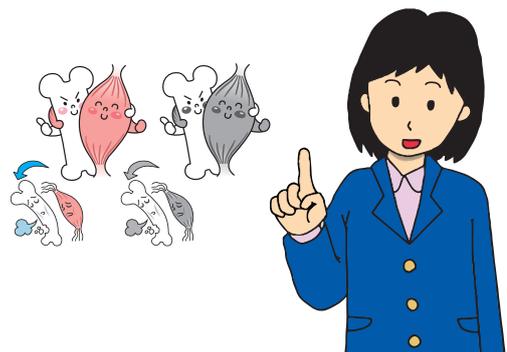
いよいよ東京オリンピック・パラリンピック開幕が数か月後に迫り、スポーツ関係者の一員として周囲の空気が慌ただしくなっていることをひしひしと感じている。私は1992年のバルセロナオリンピックに日本で初めて、日本陸上競技連盟（以下日本陸連）専属管理栄養士として帯同し、代表選手の食事管理・栄養サポートを行った。あれから28年も経つのかと、時の早さを痛感せずにはいられない。その後、競技団体における選手や指導者対象の栄養セミナーを多数お引き受けしたり、実業団における食事管理に携わるなどしてきた。そんな中で強く感じてきたことは、トップアスリートになってから栄養教育をしても遅いということである。スポーツ栄養においてもできるだけ早い段階から栄養教育を実施し、選手だけでなく、指導者や保護者への働きかけも同時に行う必要性があるということである。そこで日本陸連に働きかけ、2007年に食育プロジェクトを立ち上げ、数名の管理栄養士とともに日本陸連におけるジュニアの栄養教育を開始した。今では日本陸連が主催する全国各地におけるすべての年齢カテゴリーの講習会において、栄養・食事に関する講義の時間が確保されるようになり、日本陸連の専門委員会の中にスポーツ栄養部を位置づけ、スポーツドクター、トレーナー、薬剤師（スポーツファーマシスト）らの専門家とも連携しながら、積極的な栄養サポートを行っている。

さて、スポーツ現場では最近、中・高生の陸上選手が鉄の注射を打ちに行くという問題が起こっている。貧血はパフォーマンス向上に不利となるため、貧血にならないようにするための予防策として指導者が勧めるケースが多い。

さらに、サプリメント摂取や市販薬を併用する選手もいて、明らかに摂取過剰である。しかし、これらの選手の中には貧血ではない選手も多数含まれ

ていることが日本陸連の調査で明らかになっている。スポーツにより鉄の需要が高まることは確かであるが、食事から摂取できないような量ではない。ジュニアのうちから鉄剤注射やサプリメントの乱用のような極端な方法を安易に行うことは、選手にとって医学的に害になるだけでなく、食育の観点からも決して望ましいことではない。日本陸連では、スポーツドクターと公認スポーツ栄養士が連携して鉄剤注射の禁止と食事改善の普及に取り組んでいるところである。

一方、エネルギー不足や栄養摂取不足の問題も顕在化している。最近、トレーニングを日常的に行っているスポーツ選手でありながら、朝食を欠食する、あるいは簡単なものだけで済ませてしまっているケースが増えているように感じられる。特にこの傾向は大学生になると顕著である。菓子パンとドリンクだけ、おにぎりだけというような偏った食事の選手も多数存在する。筆者がスポーツ庁から受託している「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」における調査結果では、全国の女性選手約1,000名を対象に調査したところ、週のうちはほぼ毎日欠食している選手が約1割、週1～3回欠食をすると回答した選手が約2割であり、朝食をおろそかにしている選手が多いことに驚かされる結果であった。また、男子大学生選手では、食事作りができないことや



食べるのが面倒との回答もあり、欠食状況はさらに深刻である。男女とも欠食をすることにより、必要なエネルギーを食事から摂取できなくなるばかりでなく、体づくりに必要なたんぱく質やミネラル、コンディション調整と関連の深いビタミン類などの摂取も不足するという状況を招くことになる。国際オリンピック委員会(IOC)は2014年にRelative Energy Deficiency in Sports (RED-S) [スポーツにおける相対的エネルギー不足]という概念を打ち出し、スポーツ選手がエネルギー摂取不足の状況に陥ることに対して強く警鐘を鳴らしている。エネルギー不足の状態が続けば、骨密度低下、内分泌の乱れ、生殖機能や免疫機能の低下、エネルギー代謝機能の低下、貧血といった様々な問題の引き金となり、パフォーマンス向上を阻害することが報告されている。

上述したようなスポーツ選手における過剰摂取や摂取不足といった問題に対して、選手や指導者、保護者に対して栄養教育していく必要があることは言うに及ばず、働きかけを早期から行い、適切な食習慣と食知識を養える環境づくりも大切である。知識が高まるだけで口に入らなければ体は変わらないため、過不足のないバランスの良い食事を欠食することなく摂取し、足りない分は補食として補うことも学んでほしい。しかし、食事指導の際にたくさんの情報を伝えても、行動変容に繋げることは難しい。指導内容はポイントを絞ってシンプルなものが良いと個人的には考えている。そのことを教えてくれたのは、鳥根県のスーパー食育スクールに指定されたある小学校での取り組みであった。

小・中学校において具体的な食事や運動の介入を行うことは大変難しい。そこで、大学から私たちが小学校に出向き、栄養教諭や教育委員会の先生方とも連携し、保護者や地域も巻き込んだ食と運動の介入を行った(写真)。副菜摂取の量を増やすという食の課題に対しては、具の量が70g以上の具だくさんみそ汁の摂取を呼びかけた。家庭には、どんな組み合わせのみそ汁があるのか一週間単位で例示した資料を配布し、保護者に協力してもらった。ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量が増加する、との予測を上回り、結果として副菜摂取量の増加量はエネルギーとたんぱく質を含むすべての

栄養素の増加量と相関するという結果となった。この評価は給食だけでなく、家庭での食事や間食も含めたものである。体力や体調に良い影響を及ぼしたという結果も得られた。具だくさんみそ汁の摂取を意識することをきっかけとして、生活習慣全体にも改善効果があったと考えられる。

3年間の取り組みの中で、私自身が栄養教諭の先生方から学ぶことも多かった。子どもたちへの日々の声掛けや愛情いっぱいの給食、そして保護者への働きかけや地域との連携のキーパーソンになるなど、一つひとつ丁寧な仕事をされていた。逆に先生方も、子どもたちの心身の健康状態を数値化して評価するという私たちの手法から刺激を受けた面があったと信じている。

同じ管理栄養士であっても、職域が違っていると話す機会がほとんどないのだが、職域を横断した情報交換や情報共有は、大変有益なのではないだろうか。そして、食事の大切さへの理解や栄養の基礎知識については、小・中学校で基礎を身につけてくれることを願っている。スポーツをしている子どもが対象であっても、トップやシニアのアスリートを対象とした「スポーツ栄養」とは異なり、食教育の内容は基礎的なもので十分である。スポーツ栄養に携わる者として、栄養教諭・学校栄養職員の皆さんにジュニアの栄養教育を託したい。校庭でボールを蹴ったり、給食のおかわりに元気よく手をあげていた子どもの中から未来のオリンピックやパラリンピアンが生まれることを考えると、学校における食育はスポーツ栄養の最初のステップになる場所なのだから。



子どもたちに説明をする筆者

総務・運営部

「新しい食育」給食時間の指導 給食指導&給食時間の食に関する指導

令和元年度は、昨年に続き「新しい食育」給食時間の指導の実践事例をカリキュラムプランに追加し、指導展開例を示しました。

食に関する指導の手引き 第二次改訂版では、「給食の時間に行われる食に関する指導」は「給食指導」と「給食の時間における食に関する指導」に分けられており、担任が担うものの栄養教諭が直接教室に出向いてあるいは資料提供など適切に関わることが求められています。本書は、この手引きを踏まえて作成したものです。

そこで、今年度は給食の時間における食に関する指導中に、「教科等と連携した給食の時間における指導例」を載せました。これは教科のねらいを踏まえ授業前や後で、教科等の指導内容と関係の深い食品や料理などを学校給食で提供し、給食を生きた教材として活用した指導を行う年間190回程度ある給食時間に、小中9年間を通した計画的・継続的な指導を学校全体で行っていくことが大切であり、その願いに立って本書を編集しました。カリキュラムを担任と共有して、校内で計画的に取り組む参考にしていただきたいと思います。

会員の皆さんの、日々行う指導に役立つことを願っています。



新しい食育
給食時間の指導

研究部

研究部は、給食管理や食に関する指導の実態を把握し、今後の指導に生かすために必要な資料を作成するとともに、栄養教諭等の資質向上のための研究を行っています。

1 食育推進アンケート

今年度実施した食育推進アンケートの集計結果報告書を作成し、12月に「集計結果報告書Part I<単純集計>」を発行しました。今年度作成の報告書では、学校編を学校区分別、職種区分別に集計し、実態や指導方法、実践内容、計画、評価についての比較を行いました。また、児童生徒の食に関する「意識」「知識」「実践」の実態を分析し、今後の指導の方向性や重点指導項目を検証しています。食に関する指導の全体計画の見直し等、各学校における食育推進のエビデンスとして御活用ください。次年度は「集計結果報告書Part II」で、さらに詳しく解析する予定です。



2019食育推進アンケート
集計結果報告 Part I

2 研究授業方式による衛生管理研究会

平成30年度に各都道府県で取り組んだ衛生管理研究会の事例の中から、参考になる取組を紹介した実施記録を12月に発行しました。今年度は感染症等の危機管理マニュアルの例を紹介するとともに、大阪府立大学の勢戸祥介先生の指導助言もいただいています。各施設の衛生管理に御活用ください。



平成30年度 研究授業方式による
衛生管理研究会の実施記録

研修部

食育推進講習会 キャリアコース

昨年度、新規事業として開設しました二泊三日の講習会です。昨年度の参加者から「大変参考になった」等、御好評をいただきましたので、今年度は2回実施しました。

また、「グループでもっと話し合いがしたい」「グループでの研修を深めたい」等のグループワークの時間が不足であるという御意見も多くいただいたため、今年度は研修内容を少し変更し、グループワークの時間を長く取るようにしました。

3日間の研修内容	
1日目	<ul style="list-style-type: none"> ・講義 「論文のまとめ方と発表の方法」 日本体育大学大学院研究科 児童スポーツ教育学部助教 雲財寛先生 ・データ解析・演習 パソコンでフリーの統計プログラム『HAD』を使用し解析の実習
2日目	<ul style="list-style-type: none"> 講義 「発表資料の作成及び指導」 日本体育大学大学院研究科 科長 角屋重樹先生 ・グループワーク 4人のグループに分かれてテーマを決め、データ解析を行い論文にまとめ発表用のパワーポイントを作成 指導者 角屋重樹先生 雲財寛先生
3日目	<ul style="list-style-type: none"> 全部のグループが7分間の発表を行い指導講評を受けた。 指導者 角屋重樹先生

グループワークの研修がしっかりできたためか、どのグループの発表も角屋先生から高い評価をいただきました。令和2年度も2回の実施を予定しています。

渉外部

学校給食用食品

(1) 災害時における非常食「救給シリーズ」

令和2年1月より「救給五目ごはん（もち玄米入り）」が仲間入りし、「救給カレー」「救給根菜汁」「救給コーンポタージュ（玄米入り）」と合わせて4品になりました。「救給シリーズ」は、ライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの「いのちをつなぐ」非常食です。「防災の日の給食」「非常食体験」「学校を避難所とした生活体験」「自治体の防災訓練」などに活用ください。また、水が使えないなど給食が提供できない不測の事態でも、備えておくと「もしも」の時に活用できます。



(2) 全学栄製品及び全学栄すいせん製品

鉄分補給を目的とした「豚レバーチップ」を開発しました。臭みもなく、ほぐれやすいため、カレーやミートソースなど様々な献立に御活用ください。



平成30年度助成事業報告 地場産物を活用した学校給食の推進を学校から地域へ ～地域と共に広げ、深める食育の推進～

愛媛県松前町栄養教諭研究会 研究メンバー
郷田 直子 野澤 美保

松前町は、田畑の広がる農村地域であり漁港があるにもかかわらず、学校給食で町内産地場産物を活用することができていませんでした。物資は入札で決定されるため、入札項目に町内産を指定したり、業者に依頼したりしていましたが、活用率はあまり上がり、教科学習や給食指導につなげることができませんでした。また、保護者からも「地場産物は価格が高いので推進しなくてよい。」という意見が多くみられ、保護者の食への関心も低い傾向でした。

そこで、地元業者の学校給食への安定した供給体制を構築するために、過去の給食で使用した農産物リストと各生産者の成果物リストを照らし合わせ、各業者と給食センターの意識統一を図るとともに、円滑な発注、納品をすることができる仕組みの発注フロー図を作成しました。さらに町の産業課と連携を図り、若手農業者検討会議に参加させてもらい、学校給食で地場産物を活用するための課題について生産者の

意見を集約しました。その中から協力してもらえる4名の生産者の方々と検討会を重ね、課題を解決することができるような発注フロー図を改善していきました。さらに、農産物使用リストからゴボウの使用量が多いことに気づき、休耕水田でできるゴボウの作付けに取り組もうと、産業課を通して若手農業者が熊本県まで研修に行きました。

平成26年度には3品目しか活用することができなかった地場産物が、昨年度23品目にまで増加しました。そこで、給食指導や教科学習、委員会活動等で地場産物や生産者を紹介し、さらに、町の文化祭で学校給食展を開催し、地域の方や保護者にも啓発活動を行いました。その結果、松前町の特産品を認知している児童生徒が100%となりました。しかし、保護者の認知度は70%台とまだまだ低いため、次年度の課題とし、研究を続けていきたいと思えます。

秋のキッズフェスタ 「めざせ!金メダルの朝ごはん」

令和元年10月26日(土)、国立オリンピック記念青少年総合センターにおいて独立行政法人国立青少年振興機構が主催した「第10回秋のキッズフェスタ」が開催されました。本会も協力団体としてブース参加しました。当日は、天候にも恵まれ、多くの家族連れや子供たちでにぎわっていました。

本会は「めざせ!金メダルの朝ごはん」と題して、たくさんの料理カードの中から朝食バイキングをし

てもらい、栄養教諭等による診断を行いました。選んでもらった料理を赤・緑・



黄色の3つの働きに分け、3つがそろった朝ごはんには「金メダルの朝ごはん」として、メダルをプレゼントしました。490個のメダルが授与されました。

また、(公財)学校給食研究改善協会にも参加していただき、いのちをつなぐ非常食「救給カレー」「救給根菜汁」「救給コーンポタージュ」の試食とPRを行いました。「おいしい」の声がとても多く、「非常食なのにバリエーションが豊富」「学校に備蓄し



てもらえれば安心」「個人で買いたい」などの声をいただきました。

第60回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会(岐阜県)の報告

岐阜県代表者 永田 桂子

記念すべき第60回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会が、『栄養教諭を中核とした学校における食育の推進～岐阜から発信 学校給食でつながる ふるさと・人・未来～』をテーマに令和元年8月7日(水)・8日(木)の二日間にわたり、岐阜県岐阜市において開催されました。本県では37年ぶり2回目の開催となり、全国より延べ900人の先生方にご参加いただき、熱心に研究・協議が行われました。

1日目の全体会では、文部科学省平山直子初等中等教育局健康教育・食育課長から「学校における食育の推進と栄養教諭の役割」についての説明や、「食とスポーツで心と体を元気に」というテーマで、元ショートトラックスピードスケート日本代表 勅使川原郁恵氏によるご講演がありました。実際に座ったままできるストレッチを教えていただき、凝り固まった体も心もほぐれる楽しい時間を過ごしました。シンポジウムでは「GIFU食のマイスタープロジェクト」事業の取組等について討議が行われました。

2日目は、各分科会毎に研究テーマに添って、研究発表、研究協議を行いました。

展示会場では全体テーマを「ふるさと岐阜を楽しく味わう学校給食」とし、学校給食でつなぐ食育の実践を展示にまとめました。岐阜県の栄養教諭・学校栄養職員が、食育推進のために取り組んだものを集め、テーマ別に整理し、県全体としての展示にしました。

この大会を通して貴重な体験をするとともに、多くのことを学ぶことができました。これらを今後に生かし、子供たちの笑顔のために、食育推進に努めていきたいと思えます。



第69回全国学校給食研究協議大会(兵庫県)の報告

兵庫県代表者 増谷 美栄子

平成30年11月29日(木)・30日(金)に、全体会は神戸芸術センター、分科会は神戸国際会議場と神戸商工会議所において開催されました。全国から1100名をこえる方々にご参加いただきました。

【全体会】文部科学省健康教育・食育課の三谷卓也課長から学校給食の現状や課題、食育の推進についての説明の後、シンポジウムでは「地産地消の推進」と「伝統的食文化の継承」の取組を通して、その重要性について討議されました。

特別講演では、作家の玉岡かおる氏による「生きる力・生き抜く力を食育で」と題し、日本人の歴史と食のかわりについて、ご講演いただきました。

食とのつながりや食への感謝とともにある日本人の歴史を考える中で「姿なきものが



シンポジウム

見える、心の目を持つ子どもを育てる」という言葉が心に残りました。



兵庫県の食育・学校給食の取組を発信した展示

【分科会】8つのテーマに基づき、実践発表、研究協議が行われました。活発な意見交換が行われ、昼食は、兵庫県学校栄養士協議会で担当したひょうご五国(摂津、播磨、但馬、丹波、淡路)の美味しい食を取り入れた、彩り豊かなお弁当を味わっていただきました。

たくさんの皆様にお越しいただき、大変感謝しています。これからの学校給食・食育の充実に向けて励みとなりました。



はばたけ!はばタン
ひょうご五国のうまいもん弁当

都道府県だより

宮城県学校栄養士協議会の取組

宮城県学校栄養士協議会は、宮城県連合小中学校給食研究会栄養教諭・学校栄養職員部会と合同で活動しており、県全体・地域別・所属別に授業研究や衛生管理研究会等に取り組んでいます。県全体としては、年2回研修会を開催し、1回目は講演を中心としたもの、2回目は県内7つに分かれているブロックが輪番で企画運営し地域性を生かしつつ、授業提供やグループワークを取り入れた参加型の研修を通して会員の資質向上を図っています。

今年度1回目は、「和食のすばらしさを児童生徒へ伝えるために、学校給食が果たす役割について」仙台白百合女子大学教授佐々木裕子氏、「PDCA サイクルに基づいた食育の評価の在り方について、食

に関する指導の手引き 第二次改訂版の活用について」文部科学省食育調査官清久利和氏の講演を聴講しました。2回目は、仙台市における防災教育について、学校給食に関わる授業提供、学校独自のマニュアル作り、各校の取組、災害への備えとして、防災シミュレーションゲーム「クロスロード」を活用した講話と実践による研修会を開催しました。

今後、現場において、食に関する指導を児童・生徒一人一人の実態に応じて実践していけるように研修会で研鑽を重ね、会員全員の資質向上を図り、学校給食を通じた食育を推進していきたいと考えております。

宮城県代表者 佐藤 久美

みんなで取り組む食育

山梨県は、周囲を山々に囲まれた自然豊かな地域です。その自然を生かし、ぶどうや桃などの果樹栽培とともに、農産物や畜産物の生産も盛んに行われています。その恵みを学校給食にも取り入れようと、各地域・施設において、特産物を取り入れた献立研究を行い、地産地消に取り組んでいます。

私たち栄養教諭等は、県公立学校食育推進研究会栄養士部会として、9つのブロックに分かれ、それぞれに研究テーマを設定し、食育推進のため、日々研究を重ねています。年度末には、研究成果を発表する機会を持ち、互いの資質向上に役立てています。

また、『第3次やまなし食育推進計画』の目標指針

である『朝食摂取率向上』を目指し、各ブロックにおいて『簡単朝食レシピ』を考案し、県のHPへの掲載も行っています。

一方、県下の小中学校においては、栄養教諭等の配置の有無に関わらず、『食育推進一校一実践』に取り組んでいます。

これからも、私たち栄養教諭等は、各関係機関と協力し、子どもたちの生涯にわたる健康づくりのために食育推進に尽力していきたいと思っております。

山梨県代表者 雨宮 禎子

「神々の国しまね」より

豊かな自然に恵まれた島根県は、数々の神話の舞台にもなった、悠久の歴史が息づく「神々の国」としても知られています。全国一位の漁獲量を誇る「宍道湖のやまとしじみ」、一年を通して豊富に獲れる日本海の海の幸、芳醇な香りと柔らかい肉質で評価の高い「しまね和牛」など、豊かな食材が学校給食を潤しています。6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」とし、学校給食の地場産物の活用を進めるさまざまな取組を行っています。地場産物活用率は昨年度値で54.3%（食品数11品目調査）まで向上してきました。

ある学校では、鮮度が良く、おいしい地魚である「どんちっちアジ」を丸ごと一匹提供し、アジの食べ方指導を重ねたことで、きれいに食べる達成感を味

わった子供たちは、魚嫌いが減っただけでなく、ほかの給食も残さず食べるようになったという研究発表が行なわれました。この魚食の取組は県内各地に広がっています。

また、本会では、毎年テーマを決めて研究に取り組み、冊子にまとめています。今年度は、学校給食の減塩を進めるための講演会を実施するとともに、各調理場での工夫を凝らした献立を集めた献立集の作成に取り組んでいます。研究を通し、島根県の学校給食の更なる充実を図っていきたくと思っています。

島根県代表者 宮岡 愛子