

給食協会だより

令和7年 3月
公益財団法人
四日市市学校給食協会
Tel.325 - 7724 Fax325 - 7734

食育の支援—学校給食研究・研修会等助成事業

給食協会の主な事業は『安全・安心で良質な学校給食用物資の計画的発注と安定的供給』『食育の支援』『地産地消の推進』です。『食育の支援』の一つに「学校給食研究・研修会等助成事業」があり、本年度は小・中学校 34 校から申し込みをいただきました。その研究(研修)等の実践を一部紹介させていただきます。

【災害時の食事について考えよう】(羽津北小学校4年生)

4年生では、社会科の授業で災害について学習する。教科書には「災害とは何か」という内容はあっても、いざ災害が起きた時に何を食えばよいかについては触れていないため、より学習を深めるために本時を設定した。

最初に災害についての復習をし、その後事前にタブレットで家の備蓄食や水を撮影してきたものを参考にしながら、電気・ガス・水道が使えない状態に備えて、どのような食べ物を用意したらよいのかを話し合わせた。

その後、全体で出た意見を交流し、栄養教諭から身近に売っている災害用非常食の紹介をし、普通の加工食品の「ローリングストック」について話をした。最後に、一度も食べたことのない物を災害時に食べるのは難しいため、実際にアルファ化米を調理して全員で試食した。

児童のふりかえりからは、「災害時にむけて準備しておかないといけないと思った。」「今日勉強したことを家の人にも伝えて、一緒に準備しておきたい。」「アルファ化米は食べたことなかったけど、おいしかった。家に置いてあるか聞いてみようと思った。」など、今後の具体的な行動変容につながる前向きな発言が見受けられた。



【身近な清涼飲料水に含まれる糖質の量を知り、上手に選んで飲めるようになろう】

(泊山小学校)

本校では、本年度四日市市の「生活リズム向上推進事業」で「生活習慣と運動習慣の両輪での改善」に取り組んでいる。その一環として、保健委員会と体育委員会の児童が中心となって、将来に続く健康のために、生活習慣病の予防の取り組みとして実施した。

熱中症の予防にも重要な水分補給について、暑くなる時季に備えて児童にアンケートを行った。普段よく飲む飲料水の上位4種類について、栄養成分表示によって含まれる砂糖(炭水化物)の量を調べ、清涼飲料水の空ボトルにその飲料に含まれるのと同量のスティックシュガーを入れて掲示した。また、市教委の「学校における熱中症予防対策マニュアル」で紹介されている経口補水液を作り、委員会で試飲した。(6月の「ほけんだより」にも清涼飲料水に含まれる砂糖の量や経口補水液の作り方を紹介した。)

9月には一番たくさん含まれていたのと同じ量の砂糖を炭酸水とミネラルウォーターに溶かし、委員会で試飲した。「ジュースはおいしいのに、同じ量の砂糖水だととても飲めない。」「レモン汁を少し入れただけで飲めるようになった。」「味があると砂糖の量がわからなくなって気をつけようと思った。」などの感想が聞かれた。(9月の「ほけんだより」にもその時の様子を紹介した。)

実習の結果をもとに、糖分の摂りすぎがからだに与える影響や、摂りすぎないための工夫などを終業式の全校児童の前で劇発表をした。

【塩分の摂り方について考えよう】(塩浜中学校3年生)

本校の研究テーマを「自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけた子どもの育成」として取り組んできた。

3年生では、3学期に「塩分の摂り方」について食育の授業を行った。普段の食事では何気なく摂取している塩分について、保健体育で学習した内容と関連させて授業をした。

まず、保健体育で学んだ塩分を摂りすぎると高血圧になり、脳や心臓といった重要な臓器の血管が損傷することで病気につながることに触れ、厚生労働省では男性では1日7.5g未満、女性では6.5g未満を目標値としていることを知らせた。(給食の目標値は1食2.5gまで)

栄養チェックアプリで自分が摂っている塩分の多さに気づいたり、だしの味比べやクイズをしたりしながら、塩分を減らす工夫を知ることで自分の塩分摂取について考える機会となった。

生徒からは、「1食1食に塩分が入っていることが分かったので、自分でつけるものはなるべく少なめにしようと思った。寿司はしょうゆをネタにつけたり、ラーメンは汁を残したりすると塩分を少なめにできると分かった。」などの感想があった。

【塩分摂取を減らす給食の工夫】 1月10日(金)の給食から



- ① ぶりのあげがらめ：0.7g あげてから味付け
- ② のりあえ：0.4g 香りを生かす
- ③ 雑煮：0.7g

野菜の具たくさん、^{だし}出汁を効かせてうま味をUP

来年度も学校給食研究・研修会等助成事業をはじめ、食育の支援に取り組んでいきます。給食協会で所有している図書、教材、検査機器などを給食協会のHP (<https://www.yk-kyusyoku-kyoukai.com/>)で紹介してありますので、是非ともご活用ください。

