

—スーパー食育スクール事業—

# 中学校における食育の進め方

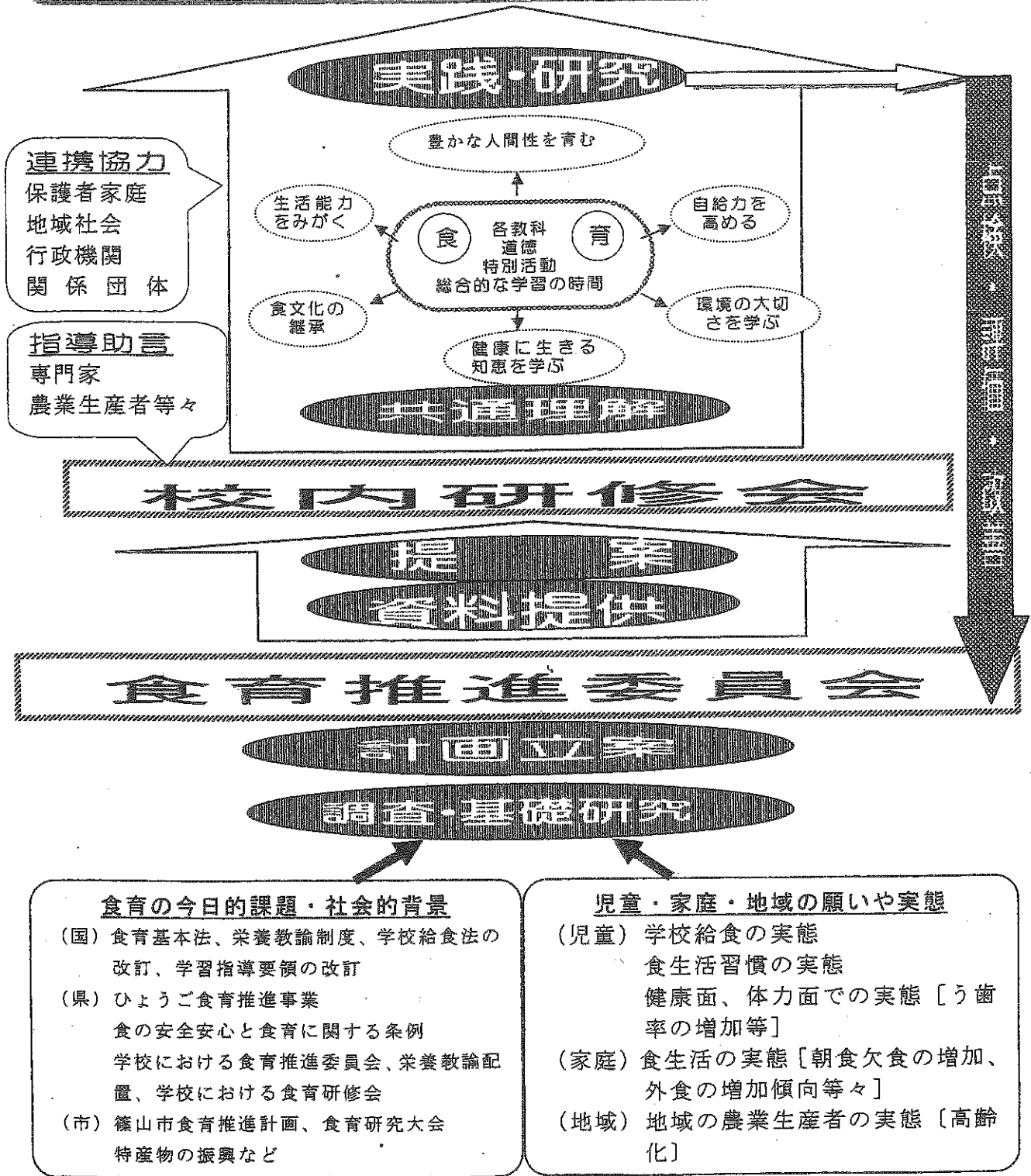
神戸大学 名誉教授 保田 茂

### 学校教育目標

進んで学び、こころ豊かで、たくましく生きる児童を育成する。

### 食育テーマ

命と心、食を通して考えよう ～ふるさとを見つめ、学び合う西紀っ子～



【児童の実態】  
 ○朝食を毎日食べて来る子が多い  
 ○給食が楽しいと感じている子が多い  
 ○家で食卓の手伝いをしている子が多い  
 ○食事のマナーは向上しているが、身につけていない子も多い  
 ○嫌いなものでも食べようとする子が減っている。

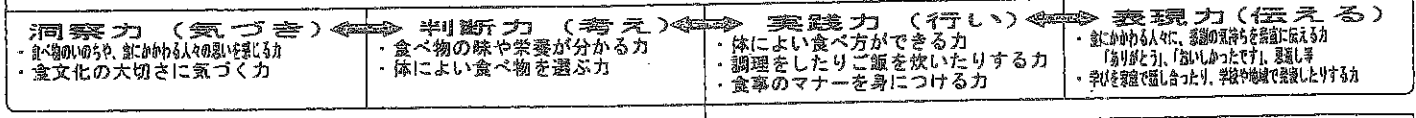
学校教育目標  
 ふるさとに学び、確かな学力を身につけ、  
 たのしく生きる知的自然児を育てる

(国) 食育基本法、食育推進基本計画、改正学校給食法、学習指導要領  
 (県) 食の安全安心と食に関する条例、食育推進計画、食の安全安心推進計画  
 (市) 食育推進計画

研究テーマ  
 ふるさとの食を学び、食を楽しみ、食でつながる城東っ子  
 ～食を通して、健康な心と体をつくり、たのしく生きる子をめざして～

【家族の願い】  
 ・ 子どもの食生活と健康の関わり  
 ・ 食育の推進  
 ・ 学校給食に対する期待  
 ・ 食育の推進と食育を伴う人への感謝

子どもに育てたい4つの力



食に関する指導目標  
 ① 食を楽しみ、食べ物を大事にする。食にかかわる人々に感謝する心をもち、その気持ちを素直に伝える。  
 ② 食事のマナーを身につけるとともに、自ら食事の準備をしたり、調理をしたりする。  
 ③ 日本や地域(篠山)の産物や、食文化(和食、郷土食等)を大切にしていこうとする心をもち、学んだことを伝える。  
 ④ 望ましい食事の取り方、食べ物の味や栄養が分かる。体によい食べ物を選んで食べる。  
 ⑤ 食べ物の生産活動を通して、生産と環境とは深いつながりがあることに気づき、環境を大切にすること。  
 ⑥ 食料自給力を高める方法を考え、それを実践する。地産地消のよさに気づき、地域でとれたものを大切にする。

※食育6目標との関連  
 【豊かな人間性を育む】  
 【生活能力を磨く】  
 【食文化を継承する】  
 【健康に生きる知識を磨く】  
 【環境の大切さを学ぶ】  
 【食料自給力を高める】

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>食を楽しみ、食事を作ってくれた人に感謝して、その気持ちを素直に伝える。①</li> <li>食器を持って正しい姿勢で食べることができる。②</li> <li>自分たちで育てたお米や野菜を味わって、おいしく食べることができる。③</li> <li>食べ物の名前や栄養を知り、何でも食べようとする。④</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物を大事にする。食にかかわる人々に感謝し、その気持ちを素直に伝える。①</li> <li>食べ物の旬を知る。黒豆の栽培や調理を通して、黒豆を大切にしていこうとする心をもつ。③</li> <li>食の大切さや、食の安全・安心の大切さを学ぶ。④</li> <li>環境を大切にするとともに、地産地消のよさを学ぶ。⑥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自ら食事の準備や片付け、簡単な調理ができる。②</li> <li>日本や地域(篠山)の産物や、食文化(和食、郷土食)を大切にしていこうとする心をもち、学んだことを伝える。③</li> <li>食の安心・安全や生活習慣について理解し、よりよい食習慣を身につける。④</li> <li>食料自給力を高める方法を考え、実践する。地産地消のよさに気づき、地域でとれたものを大切にする。⑥</li> </ul>

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
国語	おおきななが サラダでげんき	かさこじぞう	ゆうすげ村の小さな旅 「ぼけん」をめぐらそう	くらしの中の和と洋	動物の体と気候	海のいのち
社会			はたしらのいのちとくらし くらしをささえるはたらき わたしたちの住んでいる国	健康なくらしをささえる わたしたちの住んでいる国	日本の国土と人々のくらし はたしらのいのちとくらし 国土の環境を守る	日本の歴史(食) 日本のくらしと文化
理科			たねをまこう 植物の育ちとつくり 植物の一生	生き物のくらし	花から実へ 植物の発芽と成長 ヒトのたんじょう	動物のつくりとはたらき ヒトや動物のつくりとはたらき 自然とともに生きる
生活	やさしいすきげんきなこ いのちを、むかしはなつ おおいくなつたよ	おおいなこ、おおいなこ にやさしいおおいなこ をやさいをそだてて食べよう				
体育			けんこうなからだ	育ちゆくわたし		病気の予防
家庭					見つめよう! 家庭生活 親って楽しい! おいしい!	おおいなこ、おおいなこ をやさいをそだてて食べよう!
道徳	いただきます(どうとく)	ありがとうにこころ(こうご)	世界の文化ウォッチング(ほ) こんな「ちがいは」は(ほ)	半分のおにぎり(ほ)	もしも世界がひとつの村なら(ほ)	ダーウィンの計画(ほ)
総合的な学習の時間			黒豆作り、黒豆料理	城東エコ活動 ～私たちにできること～	福を育てよう ふるさとの味・家庭の味	地域の歴史調査隊

	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	低学年	□きゅうしょくのじゅんぴとマナー①			□はのみがきかた①②																												
中学年	□朝ごはんの大切さ③			□ジュースの飲み方④			□歯を大切にしよう③④																										
高学年	□朝ごはんはなぜ大切⑤			□歯のはたらき⑤⑥																													
給食時間	てきぱし ようじゅん びと片付け	マナーを身 につけ楽し い給食	給食前にし っかり手洗 い	時間を守っ てもぐもぐ 食べよう	何でも食べ よう元気な 体	もりもり食 べようよく かんで	感謝の気持 ちでいた だきます	味わおう 日本の味 世界の味	笑顔あふ れる楽しい 給食	残さず食べ ようおい しい給食	1年間をふ りかえろ																						
ポイント	・服装 ・配膳 ・後片付け	・ラッセルの使い方 ・姿勢 ・箸、はし、箸の持ち方	・手洗い	・給食時間	・好き嫌い ・箸の使い方	・恥じること	・あいさつ	・郷土食 ・行事食 ・世界の食	・給食の楽しみ	・朝ごはんの大切さ	・マナー等																						
学校行事	健康診断 家庭訪問 学級集会	修学旅行	自然学校	個人懇談 親子クッキング	運動会	校外学習 オープンスクール 給食試食会		学習発表会 マラソン大会 教育相談日	食育参観日		学級集会																						
児童会	1年生歓迎会																																

個別指導: 一人ひとりの食の実態に応じたきめ細やかな指導を実施し、望ましい食習慣の確立を図る。(偏食、食物アレルギーの対応など)

家庭・地域との連携: 食育参観日、食育アンケート、オープンスクール、食育だより、給食試食会、学校通信「城東っ子」、親子クッキング、ほけんだより、学級集会、学級通信、個人懇談、プールカード、教育相談日

図1 国民1人1年当たりの品目別消費量の推移

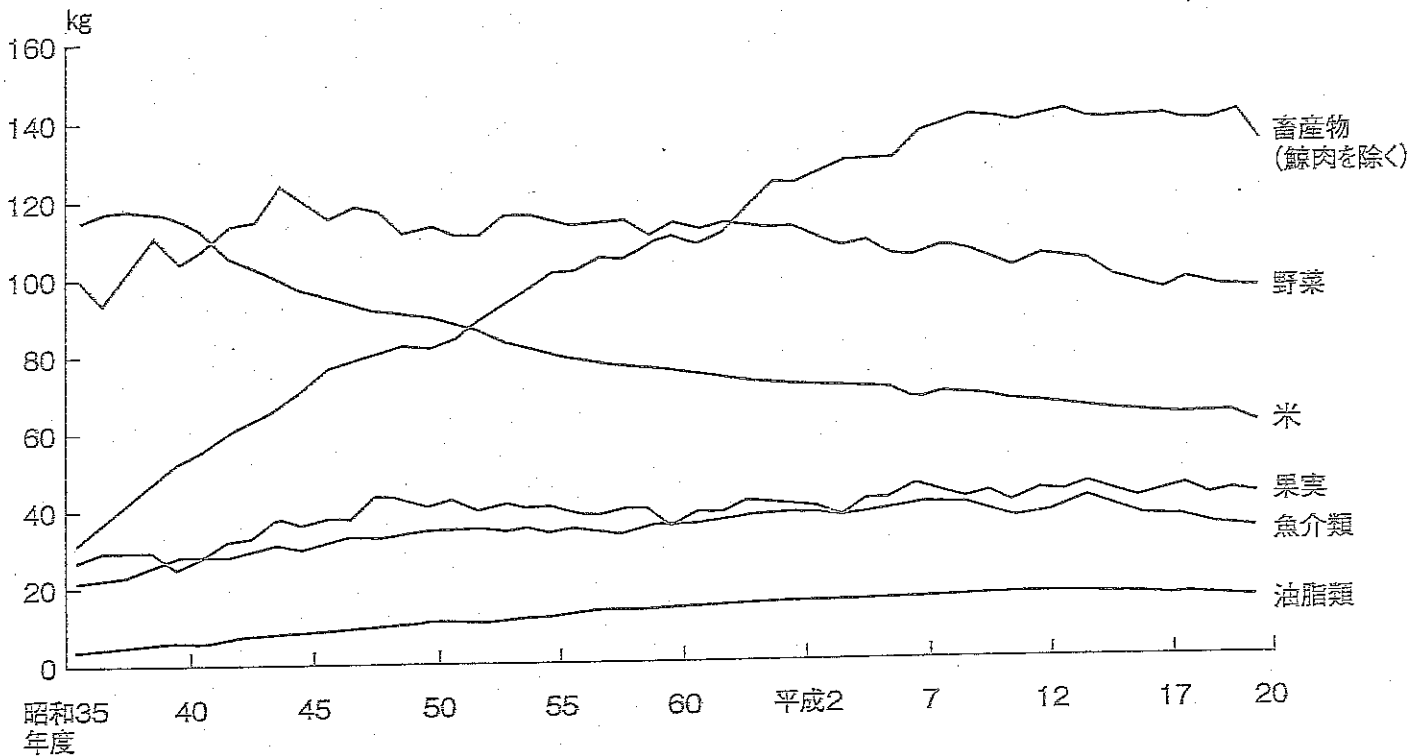
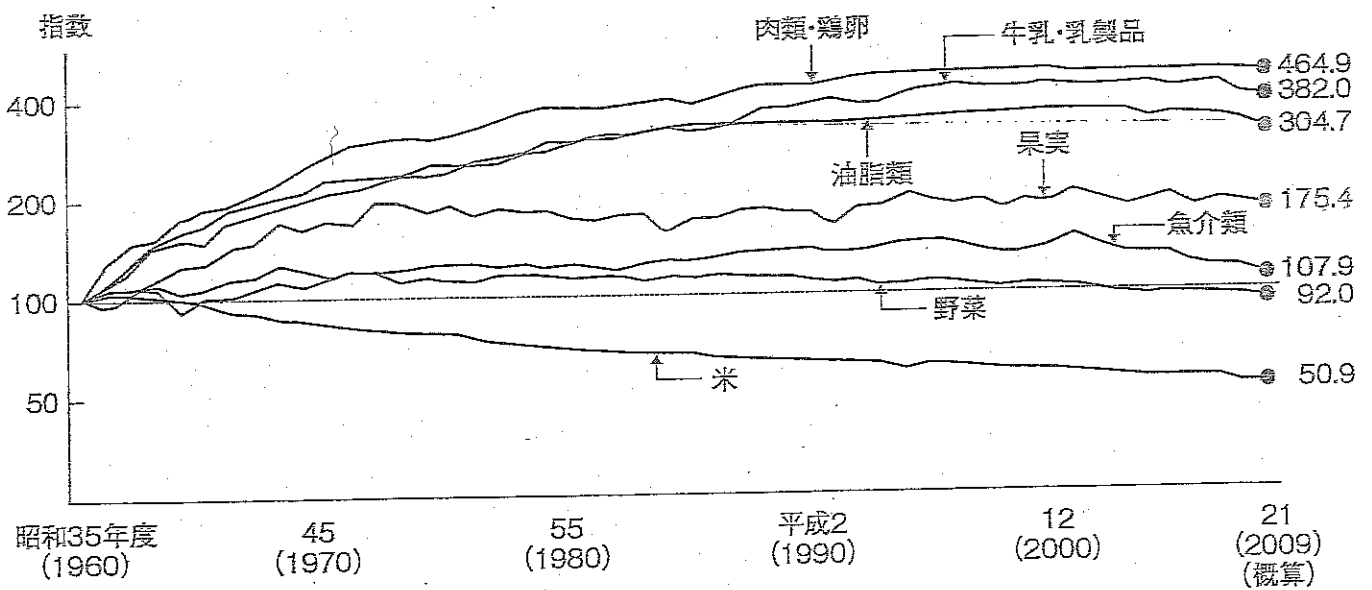


図2 1人1日当たりの品目別消費量の推移 (昭和35 (1960) 年) =100



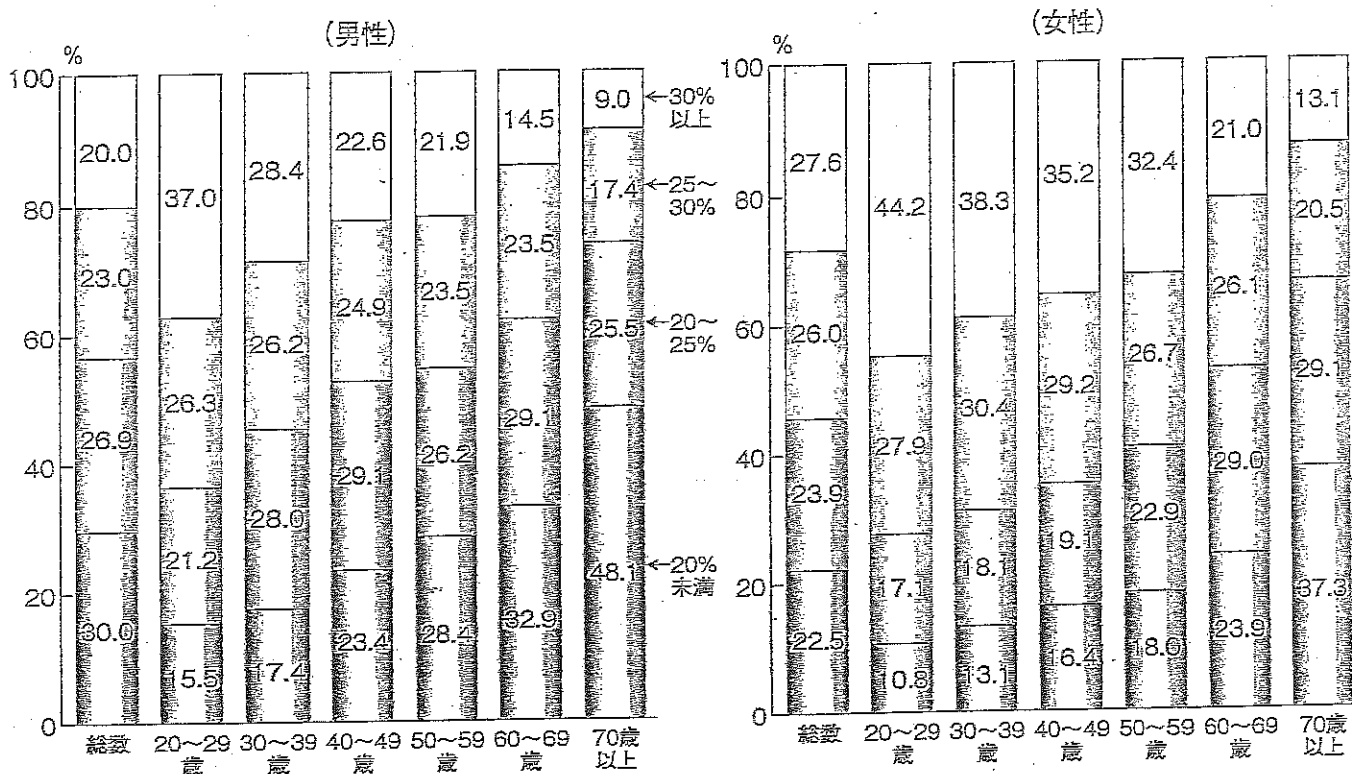
資料: 農林水産省「食料需給表」

注: 1) 縦軸は基準(100)からの1/2倍と2倍の値の距離を同じにするために基準を2とした対数目盛を使用している。

2) 国民1人1年当たりの消費量は、国民1人当たりの供給純食料

1 消費支出額から世帯人員数、1か月の日数、物価水準の変動、世帯主の年齢等の影響を除去して作成した指標

図3 年齢別脂肪エネルギー比率の状況 (20歳以上)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成21(2009)年)  
注：脂肪エネルギー比率とは、脂肪からのエネルギー摂取割合

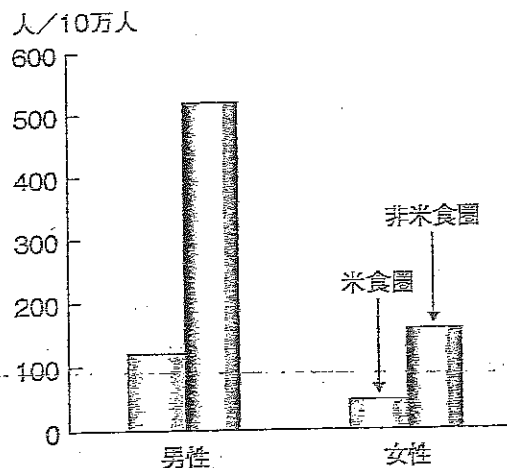
米食文化と非米食文化を比べてみれば

「高齢になっても、できる限り元気に過ごしたい。」という思いは国民共通の願いです。しかし、生活習慣病の増加等により、健康寿命の延伸が妨げられています。生活主管病の主な疾患として、肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症が特に指摘され、これらが重なり合うと、心筋梗塞や脳梗塞等に直結しやすい病気になりやすく寿命も短くなります。

一般的に心筋梗塞は欧米に多く、我が国ではこれまで少なかったのです。これはWHOの協力を得た調査によれば、お米を主食にした食生活によると指摘されています。調査では、お米を主食としている米食文化圏とそれ以外の非米食文化圏に区分し、心筋梗塞の死亡率を比較しています。その結果、非米食文化圏が米食文化圏に比べて肥満も高脂血症も多く心筋梗塞の死亡率は5倍近く高いことが分かりました。我が国では、お米を中心とした食生活が行われてきました。このことが、我が国が世界一の寿命と健康寿命を誇っている一因と考えることができます。

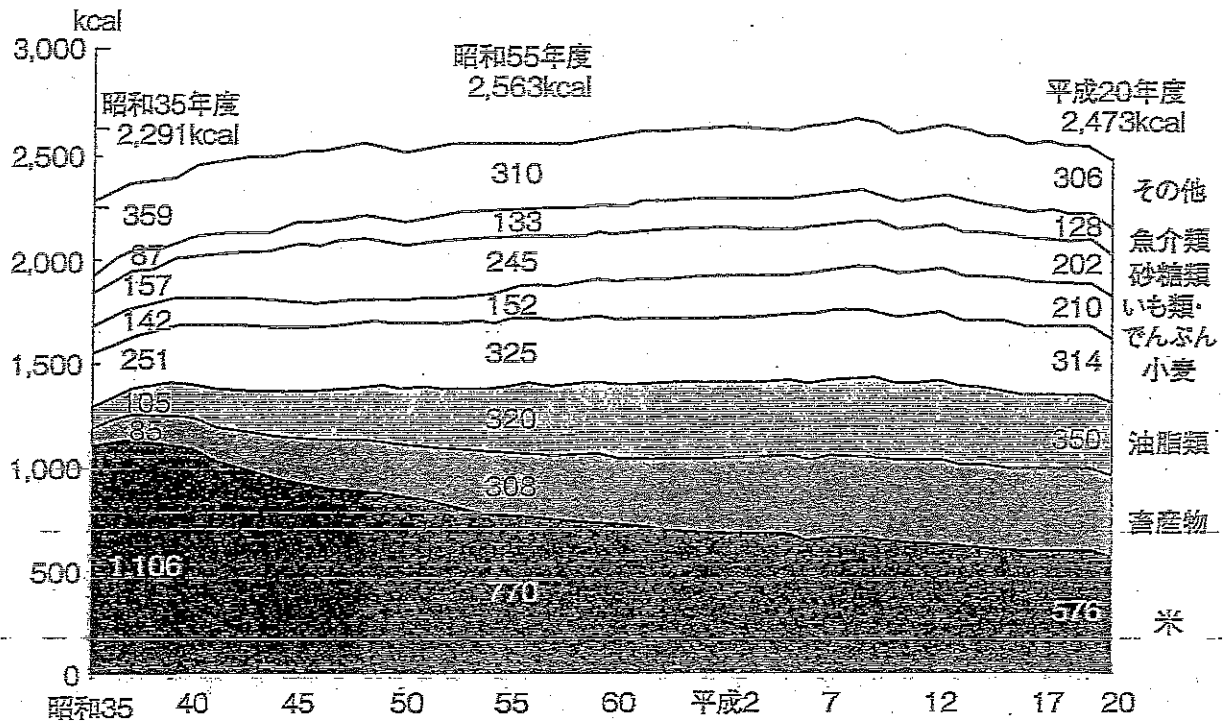
しかし、最近の食生活の多様化等を背景に、肥満や高脂血症、メタボリックシンドロームの増加に伴い、心筋梗塞も増加傾向にあります。このようななか、国民一人ひとりが自らの食生活を見直し、健全な食生活を実践することが重要です。

図4 米食圏・非米食圏の心筋梗塞の10万人当たり死亡者数(年齢調整死亡率)



資料：循環器疾患の一次予防に関するWHO国際共同研究センター「高血圧、主要循環器疾患の栄養因子—食事による予防のための国際比較研究—」

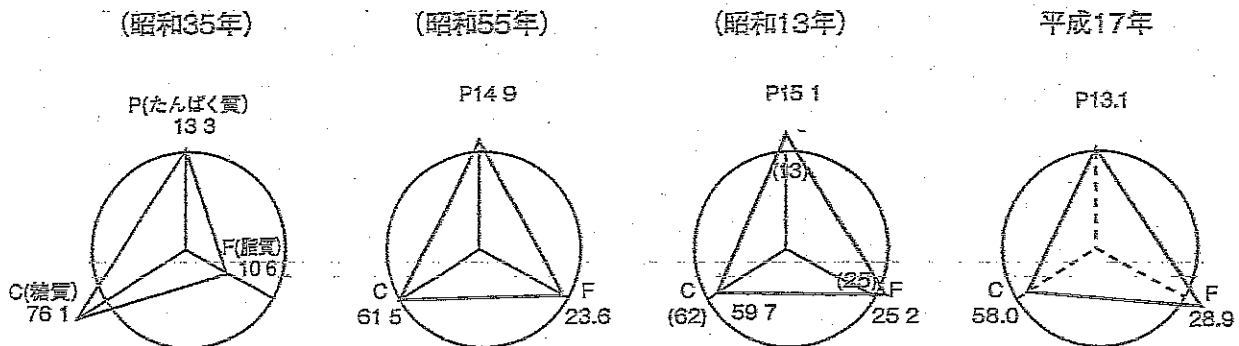
図1 我が国の食生活の変化(1人1日当たり供給熱量の構成の推移)



資料:「食料供給表」

参考:米・畜産物・油脂類の合計(色塗りの部分)の水準にはほとんど変化はない。  
 主食のごはん(米)が減少(昭和35年度から4割減)する一方で、畜産物(同約5倍)、  
 油脂類(同約4倍)が増加してきたことが分かる。

図2 栄養バランスの推移(%)

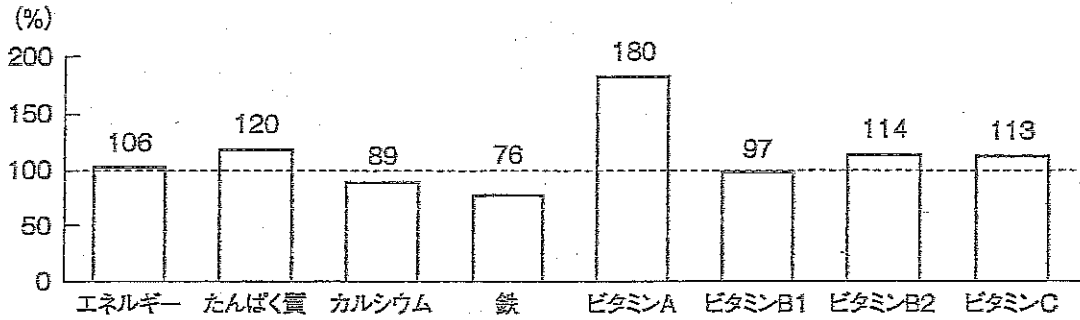


資料:厚生労働省「国民栄養調査」、「第6次日本人の栄養所要量」  
 注:適正比率は、年齢階層ごとに異なっていることから、(平均値)は以下のように求めた。  
 ① 脂質は、18歳以上階層の適正比率(20~25%)の上限25%  
 ② たんぱく質は、18歳以上階層の適正比率を人口で加重平均した13%  
 ③ 糖質は、100%から脂質・たんぱく質の比率を差し引いた62%

糖尿病 212万人 (糖尿病が強く疑われる人 740万人)  
 高血圧疾患 719万人、 虚血性心疾患 107万人

資料:厚生労働省「平成11年 患者調査」、「平成14年 糖尿病実態調査(速報)」

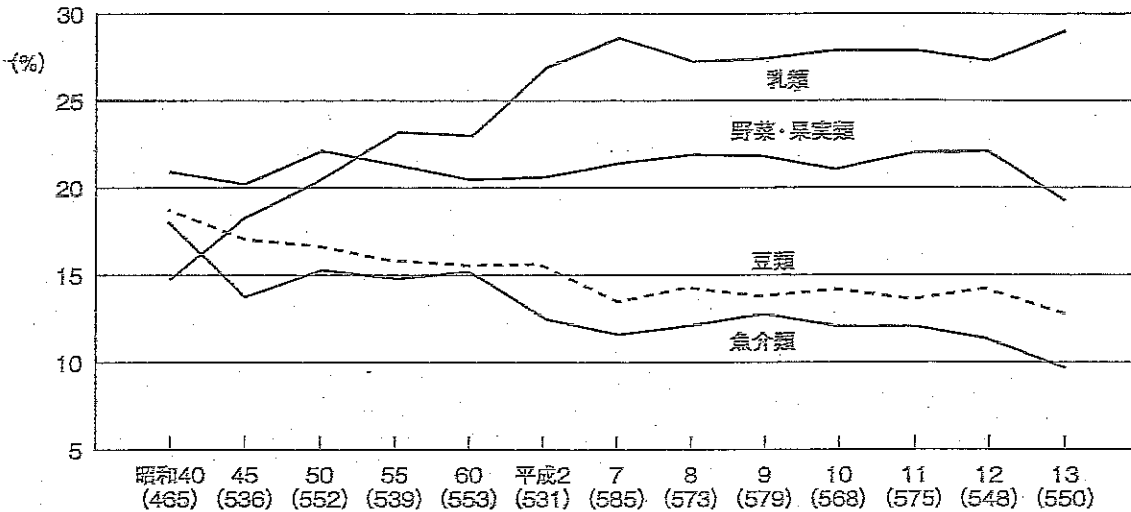
図3 栄養素等摂取量の平均栄養所要量に対する充足率 (平成13年)



資料:厚生労働省「国民栄養調査」

注:平均栄養所要量は、調査対象者の年齢、性別、生活強度等を勘案して求めた栄養所要量の平均値を100としたものである。

図4 カルシウムの食品群別摂取構成比の推移

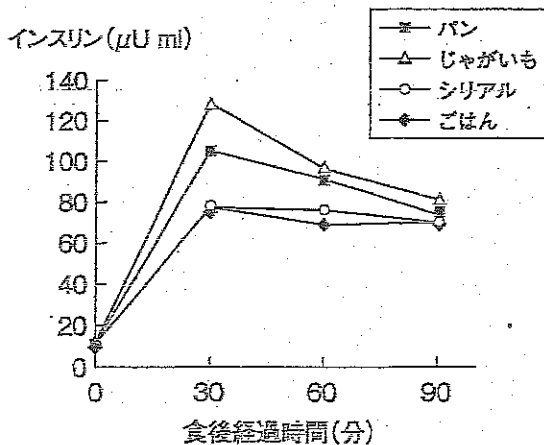


資料:厚生労働省「国民栄養調査」

注:1) 各年におけるカルシウムの摂取量を100とした場合に、それぞれの食品群からどの程度摂取しているかを示したものである。

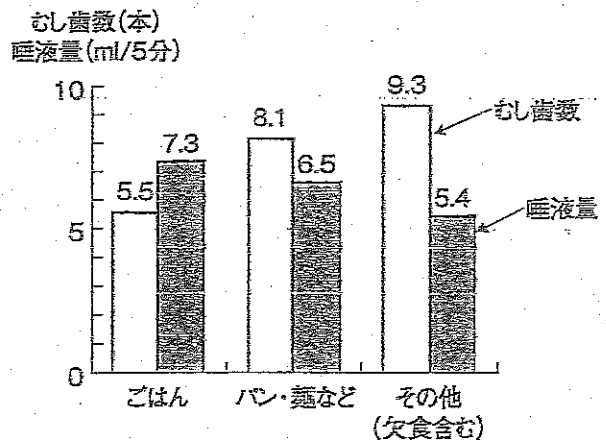
2) ( )内は、当該年における1人1日当たりのカルシウムの摂取量(単位:mg)

図5 糖質食品摂取後の血中インスリン反応



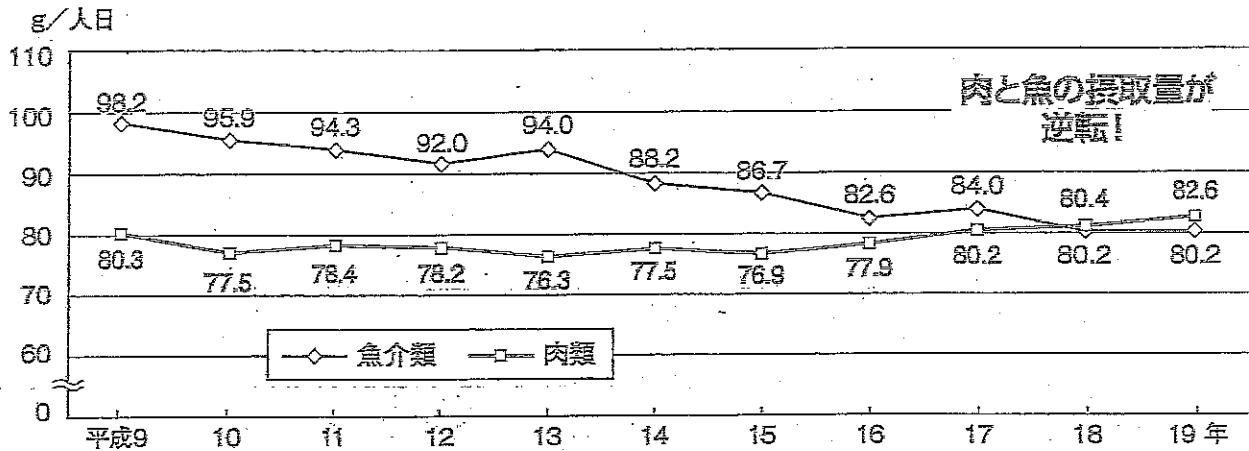
資料:「平成12年度ごはん食基礎データ栄養学調査報告書」

図6 朝食内容による歯と唾液量の状態



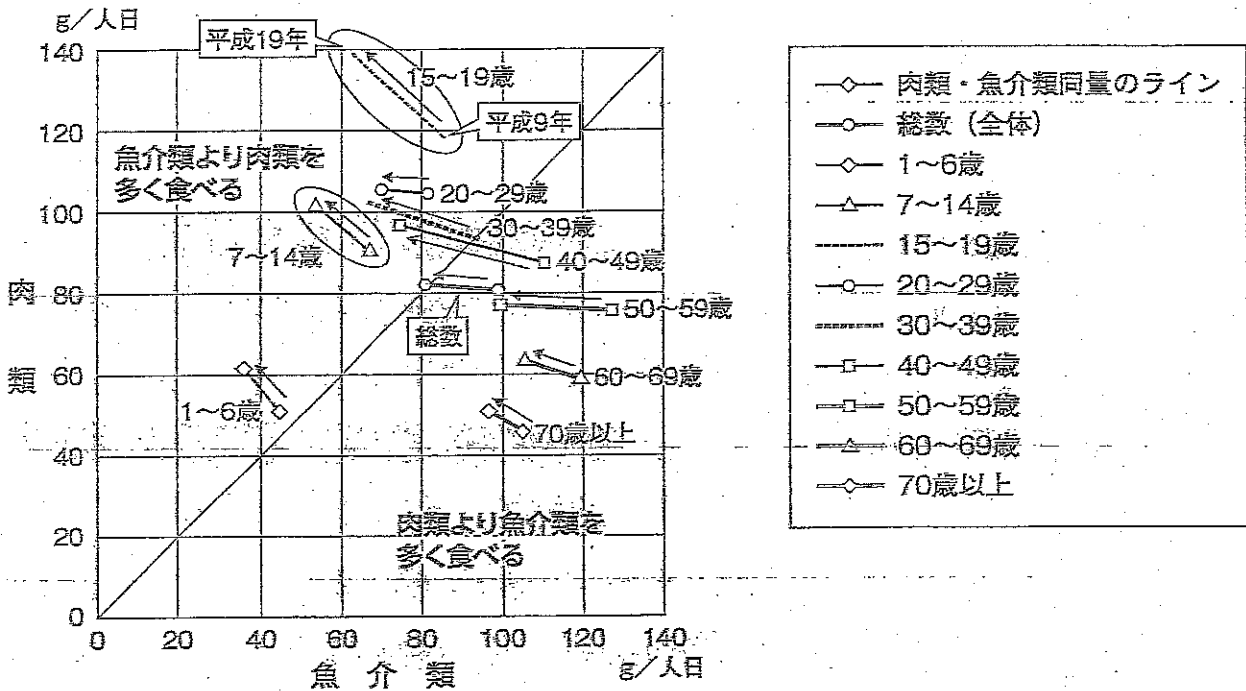
資料:「平成12年度ごはん食基礎データ栄養学調査報告書」

図1 魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移 (経年変化)



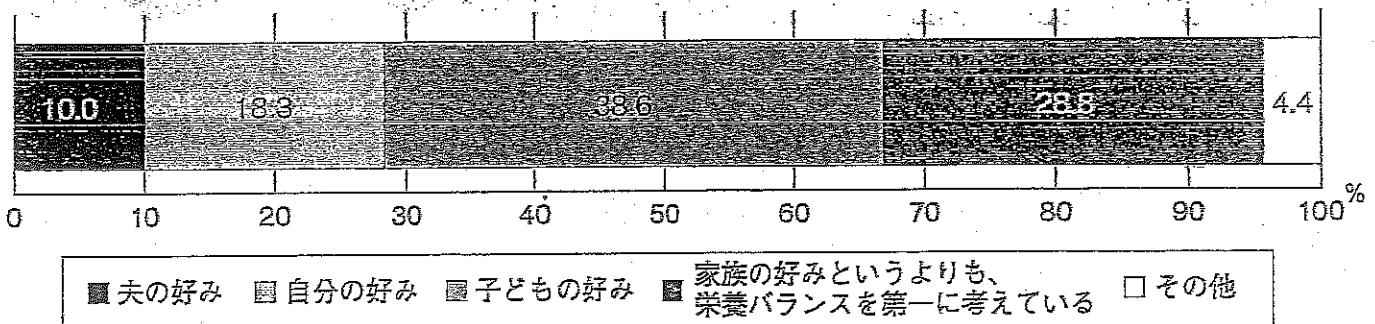
資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成9~14年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成15~19年)

図2 魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移 (年齢別比較)



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成9年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成19年)

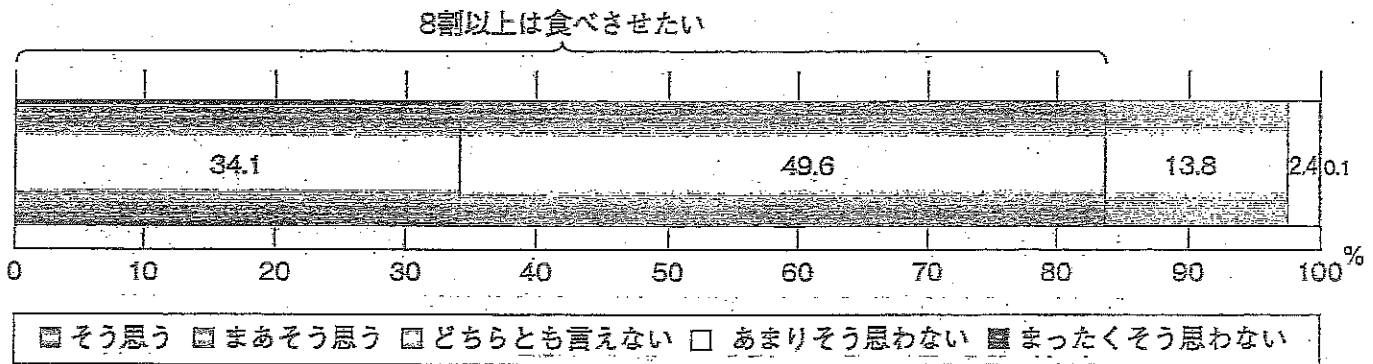
図3 夕食の献立は誰の好みを反映させることが多いか



資料: (社) 大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年)

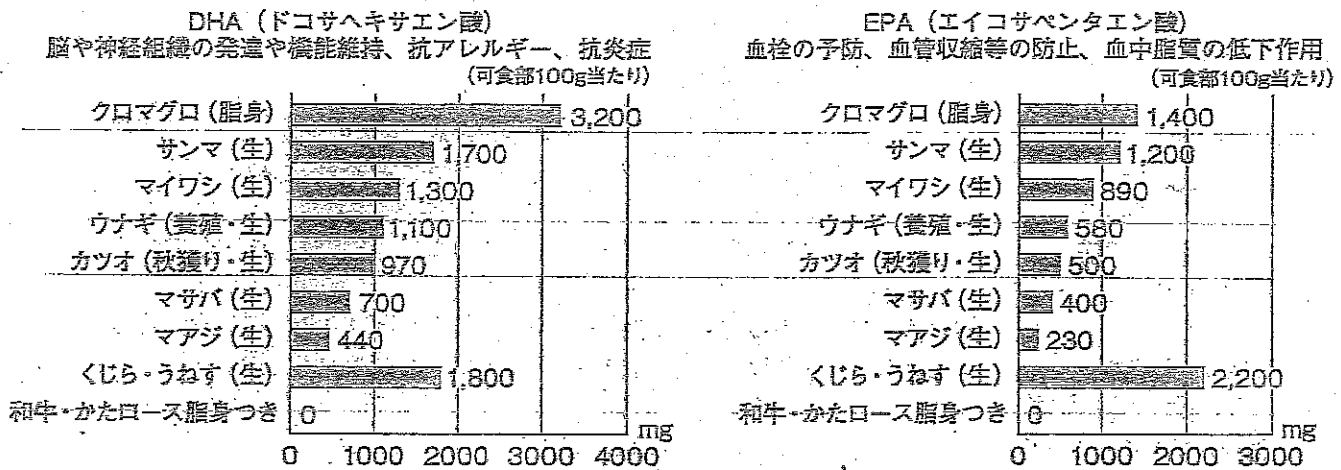


図4 子どもに今以上に魚を食べさせたいか



資料：(社)大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」(平成20年)

図5 魚介類の栄養特性



機能性成分	主な機能	多く含まれる主な魚介類
タウリン	血圧の調整、コレステロールの排出、肝機能改善、視力の維持	イカ、ガキ、タコ、アワビ、ホタテガイ、クルマエビ、サケ
カルシウム	骨形成、血圧や神経系の調整機能	小魚
鉄分	赤血球(ヘモグロビン)の主成分、全身組織の機能維持	ノリ、ヒジキ、ハマグリ

資料：五訂増補日本食品標準成分表

図6 妊娠中の母親の魚介類摂取量が生後42か月及び8歳の子どもの言語知能指数に及ぼす影響

