

事例

スーパー食育スクール事業

「体に良い食事・運動で健康に!」～肥満傾向児出現率の低下を目指した取組～

青森県^{ひがしどおり}東 通 村 立 東 通 小 学 校

本校は、平成17（2005）年に旧小学校11校が統合された後、平成21（2009）年に5校が東通小学校に統合され、村で唯一の小学校になりました。学区は、東西に約15km、南北に約30km、面積は約300km²と大変広いため、児童は中学生と共に14台のバスを利用して通学しています。

青森県は、全国一の短命県となっており、肥満傾向児の割合も全国平均を上回る状況が続いています。健康長寿県を目指すためには、子供の頃からの生活習慣の改善が喫緊の課題となっており、特に、学校給食を含めた、個に応じた食事処方のアプローチが必要であると捉え、前年度から引き続き、平成27（2015）年度もスーパー食育スクール事業の指定校として、肥満傾向児の出現率の低下を目指す取組を行っています。

1 給食の時間における指導

(1) 基準量を明確にし、配膳の仕方を統一

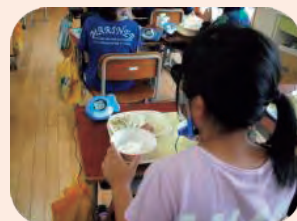
- ・栄養管理システムを活用し、推定エネルギー必要量の1/3（中学年で653kcal）を提供する目標量として設定し、各学年に応じて主食である御飯の量（基準値）を決めています。
*高学年は体格差が大きくなるため、主食の量を3段階に設定しています。
- ・和食を中心に食塩相当量と野菜摂取に配慮した献立とし、地元食材を活用した給食を提供しています。



和食を中心とした給食

(2) 8（歯）の付く日に噛みごたえのある給食の提供

- ・よく噛んで食べる習慣付けのため、「8の付く日はカミカミデー」として、給食に噛みごたえのあるメニューを出しています。咀嚼計を活用することで、これまで噛む回数が少なかったことに気付き、よく噛むことを意識するようになり、食事の時間が長くなりました。



咀嚼計活用の様子

(3) カロリースケール・塩分計の活用

- ・食事量やカロリーを数値で意識できるように、カロリースケールを各クラスに設置し、御飯の量や料理のエネルギー量を計測することで、カロリーを意識し、おやつの取り方を考える機会にもしています。
- ・昨年度調査の結果、塩分の取り過ぎが課題であることから、各クラスに塩分計を設置し、汁ものの塩分を毎日計測することで、適正な塩分を味覚として覚えるようにしています。



カロリースケール活用の様子



塩分計活用の様子