

事例

2017年冬季アジア札幌大会におけるフードレガシーを活かした食育
「HÖT（ほっと）ネットワーク ～広げよう世界へ、つなげよう未来へ～」第8回札幌アジア大会冬季競技大会組織委員会
北海道栄養士会冬季アジア札幌大会栄養サポート委員会

平成29（2017）年2月、アジア地域における冬季スポーツの発展を図ることを目的として開催される総合国際スポーツ大会「2017年冬季アジア札幌大会」が開催され、過去最多の32の国・地域から約2,000人の選手・関係者が参加しました。選手の宿泊施設として既存の3ヶ所のホテルの利用が決まり、組織委員会から北海道栄養士会に各ホテルで提供するアスリートの食事について専門的な意見を求めて相談がありました。

これを受け、北海道栄養士会では、北海道在住の公認スポーツ栄養士6名で冬季アジア札幌大会栄養サポート委員会（冬季アジア栄養サポート委員会）を立ち上げ、「HÖT（ほっと）ネットワーク～広げよう世界へつなげよう未来へ」（HÖT：競技力発揮のため、ほっと：安全の確保・心を込めて）をフードレガシー¹として、各ホテルの食事に関する支援業務と併せて、フードレガシーを開催地域で活用していく方法も、第8回札幌アジア大会冬季競技大会組織委員会と一丸となり検討していきました。



レシピコンクールに参加した学生たち

その結果、大会開催100日前記念イベントに合わせて北海道の食材の魅力を知ってもらうこと（広げよう世界へ）、北海道の食を支える人材育成（つなげよう未来へ）を目的にした食育イベント「HÖT・ほっと北海道レシピコンクール」が浮上しました。

コンクールでは、「参加アスリートをHÖT（ほっと）にするのはあなたのレシピ！」をサブタイトルにして、①アスリートの特性を考慮した心のこもった（HÖT・ほっと）、安心（ほっと）するレシピであること、②大会期間中に入手可能な北海道の食材を指定食材（主菜部門：ホタテと玉葱、デザート部門：人参と乳製品）として使用すること、③応募対象は、北海道の食の未来の担い手となる管理栄養士、栄養士及び調理師を目指す学生とすること、の3つを条件にレシピを募集しました。

調理審査は、札幌市食育推進会議会長や公認スポーツ栄養士、調理師など専門家に依頼するとともに、調理審査前日には、入賞レシピをイベント会場に展示して、来場された市民による投票も行いました。

また、主菜、デザート部門で優秀賞を受賞したレシピを実際に選手や関係者が滞在するホテルで提供することにより、アジア圏の方々に北海道の自然が生み出した食材をアピールする機会も得ながら、レシピコンクールを実施しました。



大会参加選手への提供

1 レガシーとは遺産を意味しますが、国際オリンピック委員会（IOC）では、レガシーとは「長期にわたる、特にポジティブな影響」とし、競技大会のよい遺産（レガシー）を、開催都市ならびに開催国に残すことを推進しています。

事 例

調理体験を通じて、子供たちの「環境に配慮した食の自立」、
「五感の育成」を推進

東京ガス株式会社

第2章

家庭における食育の推進

東京ガスでは、子供の食の知識の低下と、生活習慣病の低年齢化に危機感を抱いたことから、まだ食育という言葉が一般には流布していない平成4（1992）年より、小学生及び親子を対象とした料理教室「キッズ イン ザ キッチン」を開始しました。また、世間に環境への意識の高まりが見え始めた平成7（1995）年からは、食生活を入口に環境にやさしい生活を考える「エコ・クッキング」の普及活動を開始し、「キッズ イン ザ キッチン」の中にもその要素を取り入れて、エネルギーや環境問題について考えるきっかけを提供しています。

「キッズ イン ザ キッチン」では、「環境に配慮した食の自立」と「五感の育成」の2つを柱に、食を通して「生きる力」を身に付けてもらうことを目的に、経験豊かな講師が、旬の素材を使ったバランスの良いメニューを教えています。4歳～小学2年生の親子を対象にした親子クラスでは、加熱前と加熱後で見た目の変化を感じるなど、料理の楽しさや、食材がおいしく変化していくことを親子一緒に五感で学ぶ体験を提供しています。小学3年生から6年生を対象にした子供クラスでは、包丁やコンロの使い方などの調理技術の他に、食材や行事食などの食文化にも興味を広げ、子供たちだけで料理を学び体験する機会を提供しています。また同時に、各回のレシピの中には、火力調節や、鍋にふたををするといった「エコ・クッキング」のアイデアを効果的に盛り込み、「買い物・調理・食事・片づけ」という一連の食の体験の中でできる環境への配慮の仕方についても伝えています。

「キッズ イン ザ キッチン」は年間約1万人の子供が参加しており、好評です。子供からは“楽しかった”、“嫌いなものが食べられた”、“ぐつぐつという音が面白かった”などの声が、また保護者からは、“子供が食や調理、五感に興味を持つようになった”、“手伝いをするようになった”などの意見が聞かれ、子供の食への意識が高まるとともに、食卓でも話題に上がり家庭にも浸透している様子がうかがえます。

今後もこれまで同様、食とエネルギーが台所で結びついて生まれる「炎の調理」を核に、幅広い食育活動を展開していく予定です。



子供たち同士で協力しながら、
真剣な眼差しで調理をする。



エコ・クッキングの一例。

（左）鍋底の水滴を拭きとってから火にかける

（中）鍋底から炎がはみ出さないようにする

（右）鍋を火にかける時はふたをする

「エコ・クッキング」、「キッズ イン ザ キッチン」は東京ガスの登録商標です。

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

2 食・健康に関する授業

- ・学級活動として2時間、栄養教諭が系統的・計画的にチームティーチングの形で進めています。外部講師（保健師等地域の人材）の協力を得ながら、家庭への啓発に向けて、1時間を参観日に実施しています。
- ・5・6年生には、外部講師により生活習慣病予防の学習も実施しています。



外部講師（TT）による食に関する授業

3 食・健康に関する調査

- ・食に関するアンケート
- ・おやつとり方や、食事の量に関する調査
- ・食習慣質問票を活用した調査
- ＊アンケートを含め、結果に基づき学級での指導を継続しています。
- ＊保護者の啓発にも役立っています。

4 運動の推進・体重計測

- ・4～6年生は月2回の体重計測
- ・手動身長計付き体組成計の活用
- ・活動量計の活用（4～6年生全員が、常時着用）
- ・栄養管理システムの活用（大学との連携）
- ・毎日の活動（学校でのマラソン、お手伝いの推奨）



体重計測の様子

	肥満傾向児出現率		肥満度平均	
	4月	1月	4月	1月
4年生	25.5	20.8	32.7	26.8
5年生	31.7	19.5	34.3	29.4
6年生	28.6	22.4	49.8	40.0

＊取組により、肥満傾向児出現率、肥満度平均が低下しました。



運動イベント

5 イベント・体験学習

- ・食育セミナー（外部講師）
- ・祖父母対象給食試食会（ミニ学習会実施）
- ・運動イベント（冬季間の運動量の不足の解消のため）
- ・田植え・稲刈り体験（地元団体の協力）
- ・体によいおやつ作り（地元の伝統を学ぶ）



おやつ作り体験



田植え体験

継続的な体重計測と分析、食事量と運動の関係、活動量計、カロリースケール、咀嚼計、塩分計など器具の有効的活用、食に関する指導や健康に関する指導、体験活動や食育セミナー、運動イベント等の実践により、肥満傾向児の出現率と肥満度が低下しました。しかし、低学年（1～3年生）は肥満傾向児の肥満度が上がり、肥満傾向児の出現率も高くなっています。発達段階的には自己管理ができていく学年ではありますが。更なる保護者への啓発と、体重計測の機会を増やすなどの具体的対策を講じながら児童に意識させていくことで改善をめざし、継続した取組をしていくことにしています。

事例

スーパー食育スクール事業 食と健康～食生活を見直し、健康な体をつくる～

兵庫県加古郡稲美町立稲美中学校

稲美町は、兵庫県の南部に位置し、神戸市、明石市、加古川市などに囲まれた都市近郊農村地帯で、今年度、町制60周年を迎えました。学校給食は、昭和30（1955）年から小学校で開始し、地産地消に取り組み、平成26（2014）年度からは、中学校においても開始しました。この機会に、本校はスーパー食育スクール事業の指定を受け、食育の取組を進めてきました。そして、平成27（2015）年度はその成果と課題を踏まえた上で、学校教育活動全体を通して組織的・計画的・継続的に食育に取り組み、「食育実践プログラム」を作成しました。



1 自己管理能力を育成・定着

自己管理能力の育成に向けては、自分に必要な食事量や食事バランスについての理解が基礎になると考え、生徒の目に留まりやすい場所に、給食に関する掲示をしたり、食事量等が分かりやすいフードモデルを展示したりしています。また、朝のホームルーム、給食の時間、放課後の部活動の時間などの機会を捉えて、『栄養教諭による食育指導』を実施し、『食育知っときタイム』として、給食時間に食に関する情報提供を校内放送で行っています。

さらに、10月には『自分で作るお弁当の日』を設け、生徒が食事バランスを考えながら、自作のお弁当を持参するといった取組を行いました。これらに加え、毎月末に『食生活チェックリスト』により、「主食・主菜・副菜を確認して食事をしているか」といった項目を確認することで、自らの食生活を中心とした生活習慣の改善を図りました。

【1日の必要食事量を知る生徒13.6%→44.8%へ上昇】

2 生活習慣を改善

「全ての生徒が朝食を食べる」という生活習慣の改善に向けて、『栄養教諭による食育指導』『大学の准教授による講演会』『給食だよりによる啓発活動』を行い、朝食の重要性について学習する機会を設けました。
【朝食喫食の生徒 5点満点中（1回目）4.6点→（7回目）4.8点へ上昇】



「お弁当の日」の手作り弁当



栄養教諭による食育指導

3 家庭との連携

栄養教諭、養護教諭と学級担任が家庭との連携を図り、栄養バランスや生活習慣の改善を目指し、肥満傾向生徒への『個別指導』を実施しました。

【該当生徒7名中3名の肥満度が改善】

4 学校給食を生きた教材として活用した食育の実践

上記1～3の課題解決に加え、栄養教諭を中心に学校教育活動全体を通して取り組みました。また、『ちょこっと食育』として、教科学習の中に、「ちょこっと」だけ食育の内容を盛り込み、生徒の関心・意欲を高めました。さらに、学年委員会において学年全体の身近な食生活の課題を見つけ、生徒たち自身で課題の解決を図る『生徒の主体的活動』を実施しました。

○『ちょこっと食育』を実施した学年・教科

1年……理科

2年……国語、社会、数学、理科、英語、美術、保健体育、家庭

個別学級……自立活動



ちょこっと食育（社会）



ちょこっと食育（英語）

○生徒の主体的活動の取組の一部

- ・今日の献立における「主食・主菜・副菜」の確認の呼びかけ
- ・給食の残量減少への調査、呼びかけ
- ・集会での手洗いの呼びかけ



学年委員会での呼びかけ

今日の私のイキイキ度チェック表！

私の満ち足りた度（あふり度）

今日の私のイキイキ度チェック表！

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 学校給食が大好きです。												
2. 給食の献立が大好きです。												
3. 学校給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
4. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
5. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
6. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
7. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
8. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
9. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
10. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
11. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												
12. 給食の味、色、匂い、食感など、いろいろなことに気づいています。												

今日の私のイキイキ度チェック表！

今日の私のイキイキ度チェック表！

生徒の食生活への意識の変容を促した「食生活チェックリスト」



稲美町のHPにて事業内容を周知（本校のHPよりリンク可）

※『 』囲みは、食育実践プログラム名

事例

「うちら〜かき保のリトルシェフ」

社会福祉法人 かきのき保育所（島根県）

かきのき保育所は、島根県の西の端 吉賀町柿木村にあります。

柿木村は有機野菜・米作りが盛んで、近隣では有機の里として知られ、給食は、もちろん有機野菜や有機米を使用しています。

保育所でも野菜の栽培などをしてきましたが、保育所の土は固くてなかなか野菜も育たなかったため、5年前から、年長児を中心に毎日毎日、給食室から出る野菜くずにぼかしを加えて発酵させ、土に混ぜ込む活動を続け、昨年頃からやっと元気な土になり、元気な野菜が育つようになりました。

そこで、今年は、子供たちが地域の方々の力を借りながら育てた野菜やお米を使って、給食の一品を作る取組をしました。



かき保のリトルシェフ

ねらい

- 安全な野菜やお米の命が、自分たちの身体をつくってくれていることを知る。
- みんなのために給食を作ることの苦労や喜びを知り、やがては自分でも作ってみようとする心を育む。

「野菜会議」で、みんなで決める

畑に野菜や田んぼにお米ができた時は「野菜会議」を開き、その野菜を給食にどう取り入れるか、年長児4名が調理員の先生、担任の先生、所長先生などと話し合って決めます。子供たちからは、「たまねぎは、カレーやシチューにも入っているね」「みそ汁を作りたい」「これなら、みんな好きだよ」など、いろいろな意見がでました。

野菜会議	採れた野菜	決めたこと
第1回（5月）	スナップえんどう	・おやつたけのこごはんのおむすびに豆も入れる。
第2回（6月）	たまねぎ	・たまねぎのみそ汁を作る。
第3回（6月）	じゃがいも	・じゃがいものみそ汁を作る。 ・新じゃがなので、皮付きにする。
第4回（7月）	きゅうり	・きゅうりの漬物とサラダを作る。
第5回（7月）	夏野菜いろいろ	・サラダを作る。
第6回（8月）	じゃがいも	・おやつにフライドポテトを作る。
第7回（10月）	さつまいも	・さつまいものみそ汁を作る。
第8回（11月）	大豆	・味噌を作る。

調理員の先生に教えてもらいながら、作ってみる

みんなで決めた料理を作るために、畑に収穫に行ったり、調理員の先生に教えてもらいながら、野菜を切ったり、出汁をとったり、お米をといだり、子供たちは一生懸命です。スナップえんどうに塩を入れて茹でるときれいな色になること、たまねぎを切ると涙が出ること、出汁をとるといい香りがすることなどを体験し、様々な気づきにつなりました。



みんなで一緒に食べる

作った料理は、年下のクラスの子供たちも一緒に食べます。自分たちが作った料理をみんなが「おかわり～」と美味しそうに食べてくれると、がんばった甲斐があります。見学にきていた保護者にも、食べてもらったりしました。



子供たちの普段の生活につなぐ

取組を通して、お友達や家族から、「おいしかったよ～。ありがとう。」の言葉をもらうことで、作る喜びや役に立ったという気持ちを味わい、活動の度に意欲が高まりました。

そして、保育所で作った料理を、家に帰るとすぐ家族のために作ってあげていた子。いつもお鍋の番をしているうちに、アク取り名人になった子。家庭でも、お米とぎが毎日の日課になった子。たまねぎを切る大変さを知り、料理を作ってくれる人への感謝が深まった子。

この取組を繰り返す中で、子供たちは色々な物事に対して考える力、工夫する力、我慢をする力、集中する力が高まり、それぞれの心の育ちが感じられました。

事例

「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」 ～地域住民の食を支える食品スーパーマーケットの取組～

株式会社マルイ（岡山県）

株式会社マルイは、地域住民の毎日の食を支える食品スーパーマーケットの立場から、食に関する情報や体験活動を提供する取組を行っています。平成18（2006）年、社内に「食育推進室」を設置し、「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」をテーマに、地域の生産者、企業、学校、行政等と幅広く連携しながら、平成26（2014）年には計234回、延べ約23,000人が参加する体験活動等を実施しました。

毎月19日の「食育の日」には、店舗内で旬の食材を活用した料理提案を行うほか、イートインコーナーで定期的に料理教室も開催しています。食品製造事業者との連携により、例えば食酢メーカーとの共催で酢を活用した減塩メニューを提案するなど、消費者の興味を引き出す情報発信を行うことで、毎回キャンセル待ちが出るほどの好評を博しています。また、参加した地域住民どうしが交流を深める機会にもなっています。

学校との連携では、高等学校との協働で考案した地産地消レシピの紹介や、大学と協働開発した弁当の販売などを行っています。また、平成21（2009）年から毎年主催しているイベント「MARUI



店舗イートインコーナーでの料理教室



生産者と消費者をつなぐ農業体験

フードフェスタ」では、物販や試食だけでなく、参加型企画やワークショップにより、食に対する新たな発見や気づき、世代間・地域間交流の場を提供しており、平成26（2014）年には2日間で延べ約18,000人が参加しました。

このように、株式会社マルイでは、地域住民に身近な存在である食品スーパーマーケットを、地域住民と生産者、企業、学校、行政等の多様な主体とをつなぐ拠点として位置付けながら、また、企業としての事業活動とうまく調和させることにより、持続的かつ発展的な食育活動を行っています。

〔第3回 食と農林水産業の食育優良活動表彰 消費・安全局長賞（企業部門）受賞〕