

山口県つながる食育推進事業報告書



## もくじ

### はじめに

I	山口県教育委員会の取組	..... 1
1	山口県の現状	
2	事業の趣旨	
3	事業の概要	
4	山口県つながる食育推進委員会の設置	
II	宇部市の取組	..... 3
1	宇部市の概要	
2	宇部市の食に関する課題と取組	
III	宇部市教育委員会の取組	..... 5
1	つながる食育推進事業	
2	中心実施校の概要	
3	市教育委員会が中心となって実施した取組内容	
4	中心実施校での取組	
IV	成果と課題	..... 26
1	児童の変容について	
2	保護者の反応	
3	まとめ	

### おわりに

## はじめに

世界的には、「持続可能な開発目標（SDGs）」に向かって、国境の枠を超えた具体的な取組が進んでいますが、一方で、急速な経済発展や技術発展に伴い、食を取り巻く社会環境の大きな変化や食に関する国民の価値観、ライフスタイル等の多様化が進んでいます。国民の意識や世帯構造も大きく変化し、様々な食に関する課題を共通の課題として認識することが難しくなっています。

人生100年時代を迎えようとする今日、国民の誰もが、より長く、元気に活躍できる社会を実現するためには、たくましい体をつくとともに、生活習慣病を予防する観点から、幼年期より望ましい食習慣を身に付け、子どもたちの食に関する自己管理能力を育成することが、必要不可欠です。

こうした中、国や県では第三次食育推進基本計画に基づいて、総合的かつ計画的に様々な施策が進められているところであり、学校現場においても、小学校では来年度から、中学校においては再来年度から新学習指導要領に沿った教育が本格的に始まり、栄養教諭を中核とした学校全体で行う食育のますますの推進が求められています。

このような社会の変化と指導要領の改定に対応するため、文部科学省は平成31年3月に「食に関する指導の手引第二次改訂版」を策定しました。この手引の中で、今まで5章に位置していた「学校・家庭・地域が連携した食育の推進」が2章に移動したことからわかりますように、食育の第一義的な役割は家庭にあることに変わりはないものの、学校においても、校内食育推進体制を整備するとともに、学校が家庭や地域社会とのつながりを深めて、児童生徒を支援していくことが求められています。

「山口県つながる食育推進事業」は、このようなニーズに対応し課題を解決するための国の委託を受けて推進している事業であり、今年度は、宇部市をモデル地域に指定して事業を委託し、『レッツ「へら塩」チャレンジ～減塩でつながる地域の食維新～』と題した食育の実践に取り組みました。市内の栄養教諭が一丸となって、各学校の実態に応じた様々な取組を展開し、このたび、中心実施校4校の主な取組内容と成果等について、報告書にまとめることができました。各学校、地域において、今後の食育の推進・充実のための参考としていただけたら幸いです。

最後に、本事業の推進に当たり、山口県つながる食育推進委員の皆様を始め、関係者の皆様に御協力・御支援を賜りましたことに深く感謝を申し上げ、御挨拶とさせていただきます。

令和2年2月

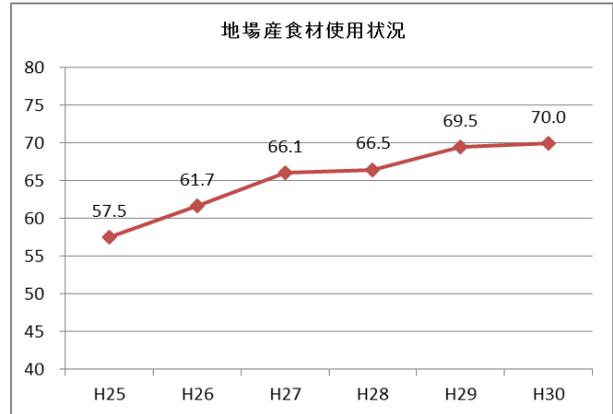
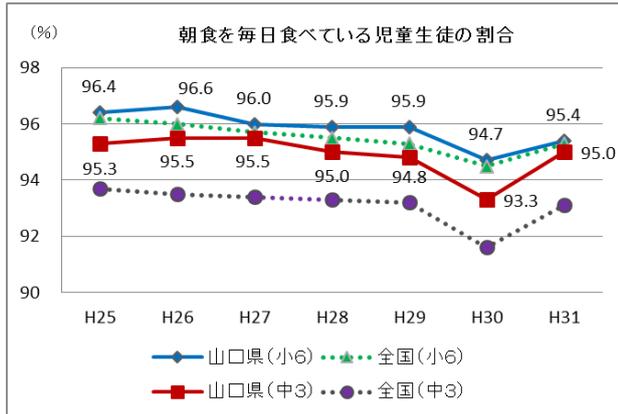
山口県教育庁学校安全・体育課

課長 大塚 泰二

# I 山口県教育委員会の取組

## 1 山口県の現状

本県では、平成29年3月に「第3次やまぐち食育推進計画」を策定しました。その中で、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合」を100%に近づけることをめざしています。本県の朝食を毎日食べる習慣が身につけている児童生徒の割合は、全国の傾向と同様に近年減少傾向にあります。一方、「学校給食における地場産物を使用する割合」については、三方を海に囲まれ自然豊かな地の利を生かしながら、地域の生産者をはじめとする関係各所の連携強化や栄養教諭による献立作成の工夫などに取り組み、平成30年度には、目標値の70%を達成しています。



## 2 本事業の趣旨

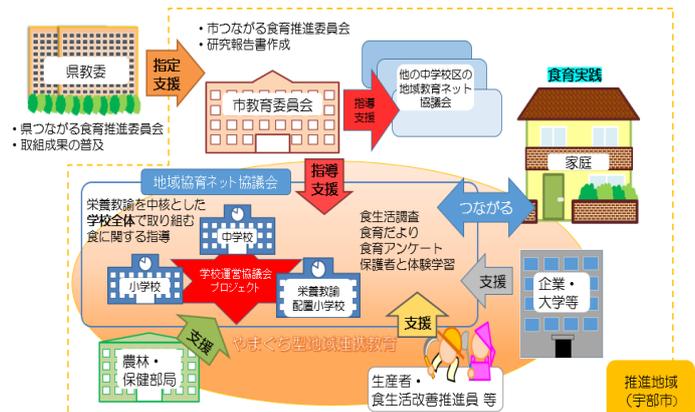
食を取り巻く環境が大きく変化する中、顕在化している課題を解決するためには、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校における食育の推進が必要不可欠です。これまでも栄養教諭を中心に実施してきた多様な取組による成果が見られたものの、子どもの食に関する自己管理能力を育成するためには、社会が総がかりで継続的・横断的に支援していく必要があります。

そのため、本事業では、栄養教諭を中核として全教職員が主体的に関わることができる指導方法や子どもの変容を共有できる評価の方法などを研究し、学校を核として家庭や地域、関係機関・団体と連携を深めて行う取組を通して子どもが日常生活の中で実践できる教材の開発をめざしています。また、この事業における研究成果を、県内に広く普及することで山口県全域での食育推進につなげていくことも目標にしています。

## 3 本事業の概要

県が食育推進モデル地域に宇部市を指定し、市内の4つの中心実施校において、家庭や地域、関係機関・団体等と連携し、学校におけるより実践的な食育や保護者を巻き込んだ取組を行う。また、事業開始時に児童の意識や食習慣等に係る指標を測定し、事業終了時の評価指標の状況と比較することにより、取組の効果や課題を検証する。

### 【構想図】



#### 4 山口県つながる食育推進委員会の設置

##### (1) 目的

本委員会は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、山口県の食育推進に寄与することを目的としており、宇部市で行う事業についての協議を行う。

##### (2) 委員構成・名簿

	氏名	所属	役職
委員	奥田 昌之	山口大学大学院創成科学研究科	教授
	角川 早苗	山口県PTA連合会	副会長
	家根内 清美	山口県食生活改善推進協議会	会長
	安宅 正哉	宇部市立上宇部小学校	校長
	西村 早人	宇部市立西岐波小学校	教頭
	河野 陽子	宇部市立上宇部小学校	栄養教諭
	藤永 浩子	宇部市立船木小学校	養護教諭
	谷 寛子	宇部市教育委員会学校給食課	課長
	一色 厚子	宇部市健康福祉部健康増進課	管理栄養士
	三原 洋一	宇部市教育委員会学校教育課	課長
	吉本 健太郎	宇部市教育委員会学校教育課	指導主事
	原田 理恵	健康福祉部健康増進課	主任
	鍛治原 寛	農林水産部ぶちうまやまぐち推進課	主査
事務局	大塚 泰二	山口県教育庁学校安全・体育課	課長
	山本 時弘	山口県教育庁学校安全・体育課	教育調整監
	船木 隆司	山口県教育庁学校安全・体育課	指導主事
	田中 敦子	山口県教育庁学校安全・体育課	指導主事

##### (3) 開催時期及び内容

###### 【第1回（6月）】

- ・2019年度「つながる食育推進事業」概要説明
- ・本事業及び本推進委員会設置の趣旨説明
- ・宇部市による実践内容説明
- ・事業効果を高めるための協議



###### 【第2回（11月）】

- ・食育講演会開催要項
- ・宇部市教育委員会の事業進捗状況報告
- ・中心実施校での取組実践報告
- ・取組成果の検証方法及び報告書まとめ方について

###### 【第3回（1月）】

- ・モデル地域（宇部市）における実践報告
- ・取組の効果の検証について
- ・県内へ普及させる方法
- ・今後の山口県の食育推進の方向性

## II 宇部市の取組

### 1 宇部市の概要

(1) 人口・世帯数 総人口 164,788 人 世帯数 79,399 世帯 (2019 年 5 月末現在)

(2) 面積 286.65 km<sup>2</sup> (平成 30 年 10 月 1 日現在 国土地理院調べ)

### (3) 宇部市の特徴

宇部市は、本州西端の山口県の南西部に位置し、西は山陽小野田市、東は山口市、北は美祢市に接し、南は瀬戸内海に面しています。

交通環境を見ると、鉄道は山陽本線及び宇部線が東西に走り、高速道路は山陽自動車道が市の中央部を横断し、海浜部には、重要港湾である宇部港があり、山口宇部空港も市街地に近い位置にあるなど、陸海空それぞれ交通環境が整っています。

気候は温暖で、雨が比較的少ない典型的な瀬戸内海式気候で、市中央部以北の丘陵地には豊かな自然があふれ、様々な動植物が生息しています。

また、南は海に面していることから、山と海の幸にも恵まれています。市街地には真締川や厚東川が流れ、貴重な水辺環境を有しています。平成 30 年 6 月には、内閣府において「SDGs 未来都市」に選定され、SDGs の達成に向け、持続可能なまちづくりの実現を目指しています。

豊かな自然と利便性、にぎわいと安らぎのある「緑と花と彫刻のまち」、それが宇部市です。



### (4) 宇部市の学校教育

#### <宇部市の実情>

学 校 数 : 36 校 (小学校 24 校、中学校 12 校)

児 童 ・ 生 徒 数 : 児童数 8006 人、生徒数 3779 人 (令和元年 10 月 1 日現在)

学 校 給 食 : 共同調理場方式 5 力所、単独校調理場方式 13 力所

栄養教諭等の配置 : 小学校 24 校中 12 校に 14 名配置



本市学校教育においては、「夢・絆・志 ふるさとを愛し、未来を拓く人づくり」を基本理念としています。

子どもたちが、「夢」と「志」をもち、自ら学び続け、ともに学び支え合い、互いの教育力を高め合うような環境の中で、「絆」を深めて、確かな学力と人や社会に関わる力を身に付け、本市が有する豊かな自然や先人の教えといった伝統や文化に触れる中で、豊かな人間性を備え、自立した人間(ひと)となる教育を推進しています。

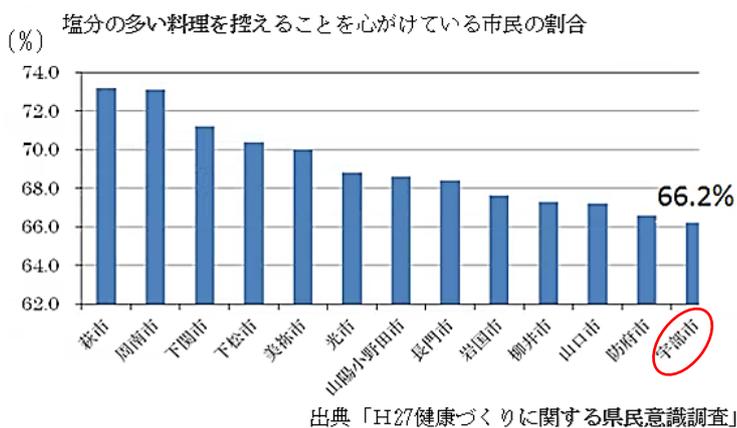
コミュニティ・スクールやうべ協育ネットによる学校づくり・地域づくりを推進し、市と学校・家庭・地域がそれぞれの役割を担い、連携して、安心・安全で充実した教育環境の整備や人と人が学び合い支え合う地域社会を形成し、未来を拓き次代を担う子どもたちをたくましく元気に育てていくことを進めています。

## 2 宇部市の食に関する課題と取組

### (1) 食に関する課題

塩分の高摂取は、高血圧や虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）をはじめ、生活習慣病の原因となっており、高い死亡リスクとなります。しかし、「平成27年健康づくりに関する県民意識調査」では、塩分を控える人の割合が山口県内13市の中で最も低い状況にありました。また、外食、中食が多く、家庭の適塩習慣と食を選択する力の育成が必要不可欠な状況にあります。

こうした状況にも関わらず、「2018年度特定健康診査質問票」では、宇部市は、「生活習慣の改善意欲がない人」が山口県内や全国と比べ、約1.5倍も多く、児童期から自己管理能力の育成が必要な状況となっています。



### (2) 市の食に関する取組

宇部市では、健康増進法第8条に基づく「健康増進計画」と食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」を一体的に捉え「第三次宇部市健康づくり計画（元気プランうべ）を策定しました。

この計画に基づき、市、市民、地域コミュニティ、市民活動団体、教育機関等、事業者及び保健医療福祉関係者の協働と連携により、「健幸長寿のまち宇部」の実現を目指しています。また、食育に関する事業を展開する中、健康増進課では、「へら塩大作戦」を実施し、減塩の大切さを知る機会や楽しみながら減塩に取り組む機会、減塩しても美味しい食べ方を知る機会を実施しています。

学校においては、全市立小中学校でそれぞれ食に関する指導の全体計画を作成し、計画に基づいて食育の推進に取り組んでいます。

学校給食センターは、「学校給食衛生管理基準」に基づく衛生管理を徹底するとともに、食育推進のために見学通路及び食育実習室を設置するなど、社会見学、給食試食会及び料理教室などに対応した設備となっています。

学校で食に関する指導を行うに当たり、家庭・学校・地域が連携した総合的な食育の推進が求められています。栄養教諭の専門性を生かした食育の推進体制や家庭との連携・協力が図れるよう、学校における指導体制を整備しています。また、学校や地域で食生活改善のリーダーとして活動するボランティアの活動が活発に行われるよう、人材の育成や支援を行う必要があります。

### Ⅲ 宇部市教育委員会の取組

#### 1 つながる食育推進事業

【テーマ】レッツ「へら塩(しお)」チャレンジ ～減塩でつながる地域の食維新～

##### (1) 研究仮説

校内の食育指導体制を整備し、「へら塩」を切り口とした食に関する指導を組織的・継続的に実施することで、児童生徒の食に対する意識を向上させ、望ましい食習慣の実践につながる。

##### (2) 事業目標

###### ① 適塩学習をきっかけとした児童の食に関する自己管理能力の育成

市内小中学校が一体となって、適塩学習「へら塩」に取り組む中で、学校が中心となって、家庭や地域、関係機関・団体と連携を深め、児童生徒に食に関する正しい知識と食を選択する能力を身に付けさせる。

###### ② 栄養教諭を中核とした全校体制での食育推進

コミュニティ・スクール設置率100%の仕組みを活用し、学校運営協議会のプロジェクトとして、栄養教諭が「へら塩」の取組を進めていくことで、学校全体で食育を推進する体制を充実させる。また、ベテランの栄養教諭と経験の浅い栄養教諭が連携して事業に取り組むことで、栄養教諭の資質向上を図る

##### (3) 事業概要

本事業では、目標達成に向けて、まず、学校が組織的に子どもの食課題を共有し、共通の目標に向けて継続的な取組を実施することができるよう、学校教育目標に則った校内の食育指導体制の整備を行いました。その中で、栄養教諭が学校運営協議会に参加することで、食育の視点を教育活動に取り入れることができると考えました。

また、校内研修を通して、全教職員で食に関する指導の全体像を共有するとともに、教職員への食育に対する意識及び知識・指導力の向上を図ることで、学級における食に関する指導を充実させることができると考えました。また中心実施校以外においても食育を充実するため、栄養教諭が自らの資質向上を目指した研修会も計画しました。

体制を整備したうえで、へら塩を切り口とした食に関する指導は、児童生徒の食に対する意識を向上させ、望ましい食習慣の実践につながると考え、様々な取組を実践しました。

##### (4) 取組成果の検証方法

取組効果の検証については、児童の食に関する自己管理能力の育成に向けて、5つの指標を設定し、取組前の値と取組後の値を比較することによって評価しました。

- ① 塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合
- ② 野菜を食べることを心がけている児童の割合
- ③ 一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合
- ④ 朝食を摂取する習慣がない児童の割合
- ⑤ 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある児童の割合

## 2 中心実施校の概要

### (1) 宇部市立上宇部小学校

所在地	〒755-0076 宇部市大小路三丁目2番17号
児童数	641人
栄養教諭配置年数	平成29年
学校教育目標	ふるさと上宇部を愛し、未来に向かって、学び、考え、行動するたくましい子どもの育成
食に関する指導目標	生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け、食事を通じ自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う。

### (2) 宇部市立琴芝小学校

所在地	〒755-0034 宇部市東琴芝二丁目3番48号
児童数	285人
栄養教諭配置年数	平成23年
学校教育目標	挑戦し、未来を拓く「琴芝っ子」の育成
食に関する指導目標	自分の健康に関心を持ち、進んで健康的な体づくりに取り組む子供の育成。

### (3) 宇部市立新川小学校

所在地	〒755-0034 宇部市小串一丁目4番25号
児童数	470人
栄養教諭配置年数	平成20年
学校教育目標	誇りのもてる児童の育成 ～「学び」「心みがき」「絆づくり」を通して
食に関する指導目標	生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け、食事を通じ自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う。

### (4) 宇部市立船木小学校

所在地	〒757-0216 宇部市大字船木4483番地
児童数	142人
栄養教諭配置年数	平成24年
学校教育目標	やる気・元気・本気 ふなき
食に関する指導目標	<p>&lt;重&gt; 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> <p>&lt;健&gt; 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> <p>&lt;選&gt; 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> <p>&lt;感&gt; 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝の心をもつ。</p> <p>&lt;社&gt; 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> <p>&lt;文&gt; 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

### 3 市教育委員会が中心となって実施した取組内容

#### (1) 学校の食育推進体制の推進

宇部市教育委員会では、学校の食育推進体制の推進を図るため、まず、宇部市校長会において、本事業の目的や内容の説明を行い、市全体で事業を進めるための体制づくりを行いました。

また、4つの中心実施校の校長、栄養教諭と山口県教育庁学校安全体育課、宇部市教育委員会学校教育課・学校給食課、宇部市健康増進課のそれぞれの担当者、山口大学医学部教授による協議の場を設け、本事業の目的の共有と進め方の共通理解を図りました。それぞれの立場での食育の進め方を確認するとともに、相互の関わり方についての意見交換を行い、見通しをもつようにすることで、校長のリーダーシップのもとでの校内食育推進体制の更なる促進を図りました。

#### (2) ワーキンググループの設置

市内14名の栄養教諭で構成する宇部市栄養教諭連絡協議会をワーキンググループとし、本事業の進め方について協議したり、共通理解を図ったりすることとおして、栄養教諭間の連携を深める場を設けました。5回の協議を行い、「へら塩」啓発資料の作成や事業の進捗状況の確認、食育講演会等の準備等を行いました。また、各校の食育実践の共有や食に関する指導についての研修、保護者や地域住民との働きかけ方を協議する場としても活用することで、資質の向上を図りました。



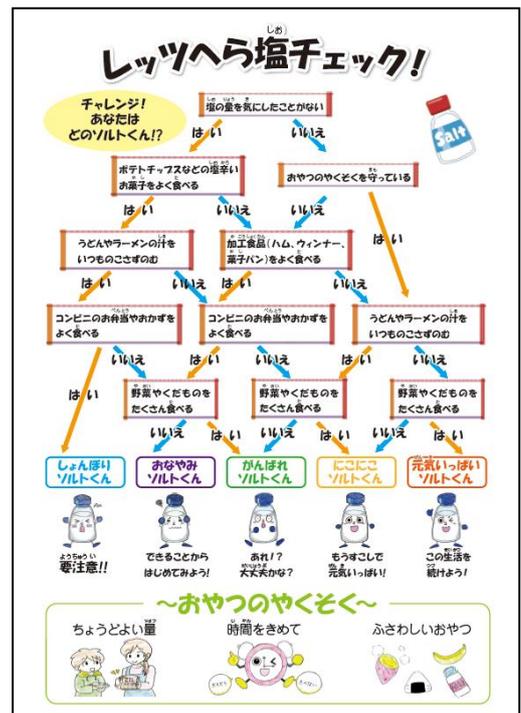
#### (3) 保護者への食育啓発資料の作成と配付

保護者の食に関する関心の向上を図るため、食育啓発用の資料を作成し、市内約12,000人の児童生徒に配付しました。

#### 【へら塩啓発下敷き】



—表面—



—裏面—



# つながる食育だより 第1号

宇部市栄養教諭連絡協議会  
宇部市教育委員会

## 宇部市は つながる食育推進事業 に取り組んでいます！

今年度宇部市は、文部科学省より「つながる食育推進事業」の指定を受け、市の実態に合わせた食育の推進に取り組んでいます。  
山口県が実施した「平成29年度健康づくりに関する県民意識調査」によると、宇部市は他の市町と比べて、減塩意識が低いことがわかりました。そこで、減塩学習をきっかけに学校が中心となり、家庭や地域、関係機関・団体と連携を深め、子どもたちに食に関する正しい知識と食を選択する能力を身に付けさせることを事業の目標としました。  
子どもたちの食習慣が改善され、食に関する自己管理能力が育つように、子どもたちの生活基盤である御家庭と一緒に取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

**授業** 野菜の動きや塩分に注目したおやつを食べ方、生活習慣病の予防についてなど、様々な授業に取り組んでいます。また、外部講師を招き味覚の授業を行っています。

**給食試食会** 保護者の方にも子どもたちの食べている様子を見てもらうとともに、一緒に給食を食べいただく機会をもっています。減塩に取り組んだ給食を味わっていただき、家庭の食生活につなげさせていただきます。

**食育推進に向けて** 学校運営協議会や学校保健安全委員会などを活用し、学校と家庭、地域で食育課題の共有や食育推進の取組を進めています。  
また、12月に食育講演会を行います。楽しく食育について学べる機会ですので、ぜひお越しください。詳しくは、「つながる食育だより」第2号でお知らせします。

**食育講演会**  
日時 12月16日(月) 14時～  
会場 宇部市とさわ湖水ホール  
講師 村上祥子先生  
電子レンジ料理で有名な料理研究家の先生です。2019年7月3日には「電子レンジ」に出演されました！

## 学校給食の工夫

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、エネルギー量や栄養素の摂取率が決められています。栄養濃点上塩分を控えた菜類・主食を研究し、提供しています。

給食の塩分の目標量は小学生(中学年)2g未満、中学生2.5g未満となっています。塩分濃度計で汁物などの塩分を計測して提供しています。

目安は  
0.5～0.7%

塩は私たちの体に欠かせない役割があります。しかし、とり過ぎると、生活習慣病に！(高血圧など)

塩分を減らすために様々な工夫をしています。  
・だしや貝だくさんで、うま味を引き出す！  
・香りのよい食材で、食欲アップ(香辛料、ごま等)  
・酸味で味に変化を！(酢やレモン等)

## 献立レシピ 「野菜のパスタソース和え」

野菜ソムリエとして、ご活躍されている西川満希子先生が考案されたレシピです！

(材料) 4人分  
 スズキニ 120g  
 オクラ 60g  
 サラダ油 適量  
 トマト 1個  
 にんにく 1/4片  
 パセリ 1枚  
 コーンメ(顆粒) 小1  
 オリーブ油 大1  
 塩・こしょう 少々

(作り方)  
 1. スズキニ・オクラは大きめの乱切りにし、油をなじませ、オーブンで焼く。(予熱あり、200℃10分)  
 2. トマトは湯むきし、角切りにする。  
 3. にんにく、パセリはみじん切りにし、調味料と混ぜ、加熱する。  
 4. オーブンで焼いた野菜とトマト、調味料を和え、冷蔵庫で冷やして完成！！

(ポイント)  
夏野菜をなすやきのごなど、旬の野菜にアレンジしても美味しいですよ！

次回のつながる食育だよりは、11月末ごろにお配りします！  
御家庭でも給食の工夫を参考に、一緒に減塩に取り組みましょう！



# つながる食育だより 第2号

宇部市栄養教諭連絡協議会  
宇部市教育委員会

今年度、宇部市は文部科学省より「つながる食育推進事業」の指定を受け、市の実態に合わせた食育の推進に取り組んでいます。

## 1日にとってよい塩分の量

1日にとってよい塩分の量は、健康のことを考えて、年齢や性別などにより上限が決められています。自分がとってよい塩分は何g未満が確認してみましょう。

1日にとってよい塩分の量		
	男	女
6～7歳	5.0g未満	5.5g未満
8～9歳	5.5g未満	6.0g未満
10～11歳	6.5g未満	7.0g未満
12歳以上	8.0g未満	7.0g未満

## 野菜と果物をしっかりとろう

野菜や果物に多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に出す働きがあり、塩分のとり過ぎを調節するうえで重要な役割をしています。  
野菜は1日350g(小学生で300g)、果物は1日200gを目安にとるようにしましょう。

色の薄い野菜 両手2杯

色の濃い野菜 両手2杯

みかんなら 2個分

## レシピ紹介

野菜ソムリエとして、ご活躍されている西川満希子先生のレシピです！

★カレー風味のきのこふりかけ  
 <材料 4人分>  
 しめじ 4.0g  
 しいたけ 4.0g  
 えのき豆 4.0g  
 しめじ 4.0g  
 薄口しょうゆ 小さじ2  
 料理酒 小さじ2  
 みりん 小さじ2  
 カレールウ 1.0g

① きのこは石突きをとって細かく刻む。  
 ② 材料全部を鍋に入れ、ふたをして火にかける。  
 ③ 煮立ったら2～3分弱火で煮る。  
 ④ ふたを取り、箸でかき混ぜながら煮詰まるまで煮る。

★レタスと豚のさっと煮  
 <材料 4人分>  
 レタス 2.0g  
 豚肉 8.0g  
 人参 2.0g  
 めんつゆ(2倍濃縮) 木匙じ2  
 茶 1.0g

① 人参はピーラーでリボン状にする。  
 ② 水を沸騰させてめんつゆを入れ、レタス以外の材料を加える。あくをとる。  
 ③ 大きめにちぎったレタスを入れてふたをし、レタスがしんなりしたら、できあがり。

塩分約0.6g 野菜40g

塩分約0.5g 野菜55g

## 食育講演会のお知らせ

日時 12月16日(月)  
14時～16時40分  
会場 宇部市とさわ湖水ホール  
大展示ホール

講師 料理研究家  
村上祥子先生  
ちゃんと食べてちゃんと生きる  
～「食ベカ」を子どもの時から  
身につけさせる～

電子レンジ料理で有名な料理研究家、村上祥子先生の講演会です。詳しくは、各校で配布されたチラシをご覧ください。  
 <問い合わせ先>  
 宇部市教育委員会(生涯)  
 TEL (0836) 34-8611



ご家庭の汁物の塩分を測定していただくコーナーもありますよ！



# つながる食育だより 第3号

宇部市栄養教諭連絡協議会  
宇部市教育委員会

12月16日(月)ときわ湖水ホールにおいて、

## つながる食育講演会を行いました!

6月から、宇部市は文部科学省より「つながる食育推進事業」の指定を受け、市の実態に合わせた食育の推進に取り組んでまいりました。「つながる食育講演会」では、150名を超える市民のみならずが参加し、宇部市のつながる食育推進事業の実践発表や料理研究家 村上祥子先生の実演を交えた講演を行いました。

### 実践発表

#### 教科等の授業

6年生の保健体育にて「生活習慣病の予防」や5年生の家庭科「味噌汁づくり」などの授業を行いました。



#### 味覚教室

いろいろな食材の五味五感を活用した味わい方について、地域のシェフの方から御指導いただきました。



#### 保護者試食会

食育や給食の取組を知っていただき、さらにご家庭の汁物の塩分濃度を測定しました。



#### 他にも...

- 給食時間の指導
- 生産者との交流
- 親子料理教室
- 委員会活動 など、それぞれの学校に応じた食に関する課題に対し、様々な指導をしています!

ソルトくん

### 講演会



村上祥子先生

村上祥子先生は国内外で食育を推進されており、「空飛ぶ料理家」として活躍されています! 「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」をテーマに講演されました。

- 朝ごはんを食べることは、子どもたちへの一生のプレゼント
- 「食べ力色」を三歳から身につけさせる方法
- 美味しく減塩するための方法 など

また、講演中に村上先生が考案された手軽にできる電子レンジクッキングを実演されました。来場された方からはたくさんの質問が出て、大盛況に終わりました。

9割の方が「今後塩分の多い料理をひかえるように心がけようと思う」と回答されたアンケート結果より、講演会を通して、市民のみならずと一緒に宇部市の「へら塩」に取り組むきっかけができたのではないかと思います。



電子レンジで調理した肉じゃが

### 塩分測定コーナー

ご家庭の汁物の塩分を計測できるコーナーを設置しました。測定された方は、ご自分の家の塩分濃度が分り予想より高い結果に驚かれていました。(給食の汁物は0.6%~0.7%を目指しています)



〈前回のあらすじ〉  
ソルト君、ソルト君に料理を作ってあげたソルティーちゃん、味付けに塩をたっぷり入れてしまっ!



3回にわたり「つながる食育推進事業」の様子をお伝えしましたが、いかがでしたか? これからも学校と、家庭と地域が一緒になって食育を推進していきましょう!

宇部市学校給食課のフェイスブックに給食レシピなどを掲載しています! 是非、ご覧ください。



## 【給食レシピ集】



### 家庭で作ってもらいたい給食レシピ

~家庭の食卓から健康づくり~

宇部市つながる食育推進事業・宇部市教育委員会



学校給食メニューは魅力がいっぱい、家庭でも作ってもらいたいおすすめメニューがたくさんあります。健康的でおいしいメニューを紹介します。

#### 給食の魅力

- 〇 苦手な野菜や魚も食べられるように工夫
- 〇 成長に必要な栄養がバランスよく取れる
- 〇 塩分控えめでも美味しい
- 〇 レシピがシンプル!

#### 塩分を控えた美味しい献立のコツ

- 〇 だしや貝だくさんで、うま味を引き出す
- 〇 旬のよい食材で、食欲アップ (醤油料、ごま等)
- 〇 酸味で味に変化を! (酢やレモン等)

小・中学生の頃の食習慣が大人になって健康に影響を及ぼします。将来の生活習慣病の予防のため、家庭の食卓でも「適塩」を心がけましょう。

### チキンチキンごぼう

冷めても美味しいのでお弁当にも向いています。

給食人気No.1投票を食べよう

〈4人分〉	
鶏もも肉	300g
酒	小さじ2
ごぼう	180g
えだまめ	30g
片栗粉	適量
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

- 鶏もも肉は一口大に切り、酒をまぶしておく。ごぼうは皮をむき、5mmの厚さで斜めにスライスし、水にさらす。えだまめはゆで、さやから出しておく。
- 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせタレを作る。
- 鶏もも肉と水気をきったごぼうに片栗粉をまぶし、揚げる。
- 揚げた鶏もも肉、ごぼう、えだまめを念のタレからめて出来上がり。

れんこんもおすすめ!



えだまめの代わりにグリーンピースを入れたり、薄くちょう切りした人參を加えて彩りを良くしたり、鶏肉を豚肉に変えたり、ごぼうをれんこんに変えたり...、いろいろなアレンジができます。

### シャキシャキそぼろ丼

シャキシャキとした食感とお肉のうまみを生かした味付けで、切り干し大根をおいしく食べられるように工夫した一品です。



〈具 4人分〉

牛ミンチ	70g
豚ミンチ	70g
にんじん	35g
たまねぎ	1/2個
コーン	35g
切り干し大根	28g
いんげん	7本
しょうゆ	適量
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

- 切り干し大根を水でもどしておく。(20分以上)
- 人参は千切り、たまねぎは薄切り、いんげんは茹でて小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ①の切り干し大根は軽く水気を絞り、ざく切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、ミンチを炒める。
- ミンチの色が変わったら、人参、たまねぎ、コーンを順に加えて炒める。
- 切り干し大根を加えてよく炒める。途中、焦げそうなら少し水を足す。
- 調味料を加えて煮る。
- 具をごはんの上ののせ、茹でだいんげんをのせる。(お好みで七味唐辛子をふる)

貝だくさんでうまみを引き出してへら塩!

### 豚肉と野菜のごまみそ煮

〈4人分〉

豚肉	75g	さいいんげん	25g
厚揚げ	100g	うずら卵	75g
こんにゃく	100g	しょうゆ	小さじ1
ちくわ	40g	砂糖	小さじ2
さいとも	200g	酒	大さじ1
だけのご	75g	みりん	小さじ2
にんじん	50g	すりごま	大さじ1弱
ごぼう	75g	みそ	大さじ2強

ごぼうやにんじんなどの野菜、豚肉やこんにゃく、厚揚げの入った貝だくさんの煮物です。すりごまとみその風味がおいしくいただけます。

- 豚肉、厚揚げ、こんにゃく、さいとも、だけのごは食べやすい大きさに、ちくわは5mm程度の薄切りにする。
- にんじんはいちょう切り、ごぼうはななめ切り、さいいんげんは2cmくらいに切る。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、ごぼう、だけのご、里芋、こんにゃくを入れ炒める。
- ③にひたひたの水、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れて厚し蓋をして煮る。
- 野菜にある程度火が通ったら、ちくわ、厚揚げ、うずら卵も入れ、さらに煮る。
- ⑤にみそ・すりごま・ゆでたさいいんげんを加え、焦がさないように煮る。



水をだし汁にするとさらにおいしい

### 白身魚のラビコットソース

<4人分>

白身魚のフライ	4切れ
トマト	70g
たまねぎ	70g
ズッキーニ	70g
砂糖	大さじ1弱
白ワインビネガー	大さじ1弱
オリーブオイル	大さじ2と1/3



- ① 白身魚のフライを油で揚げる。
- ② 薄むきしたトマト、たまねぎ、ズッキーニを小さめの角切りにする。
- ③ ②を調味料で煮る。
- ④ ①に③（ラビコットソース）をかける。

レモン果汁やワインビネガーなどの酸味と風味で、塩分控えめでもおいしい！

### 鶏肉とじゃがいものレモン風味

<4人分>

鶏肉	280g	レモン果汁	大さじ2
塩	小さじ1/3	砂糖	大さじ3
片栗粉	適量	しょうゆ	小さじ2
じゃがいも	280g	白ワイン	小さじ2



- ① 鶏肉に塩で下味をつける。
- ② じゃがいもは、厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ③ 調味料を混ぜてひと煮たちさせる。
- ④ じゃがいもを揚げる。
- ⑤ ①に片栗粉をつけて揚げる。
- ⑥ ④・⑤に③をからめてできあがり。

### さんまと根菜の揚げがらめ

魚が苦手なら「揚げがらめ」がおすすすめ。アジやイワシでもお試しください。

魚を食べよう！

<4人分>

さんま（三枚おろし）	2尾分
片栗粉	適量
ごぼう	1/2本
れんこん	80g
グリーンピース	20g
砂糖	大さじ1弱
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1強



- ① グリーンピースは、ゆでておく。
- ② ごぼうは、皮をむき、5ミリの厚さの輪切り、れんこんは、皮をむき、5ミリの厚さのいちよう切り。
- ③ さんまの三枚おろしを一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ④ ②と③を油で揚げる。
- ⑤ 調味料を合わせ、煮立たせる。
- ⑥ ④に⑤を入れ、混ぜ合わせる。

### タッカルビ

タッカルビは鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理の一つです。「タッ」は鶏肉の意味です。

香りのよい食材で食欲アップ

<4人分>

鶏肉	140g
キャベツ	140g
たまねぎ	70g
さつまいも	70g
にんじん	70g
もやし	70g
ニラ	35g
すりおろしりんご	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ3
豆板醤	適量（お好みで）
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1




- ① キャベツは2cm、さつまいもは角切り、玉ねぎは乱切り、にんじんは千切りにする。
- ② さつまいもは、ゆでておく。
- ③ 調味料は混ぜ合わせておく。
- ④ 油を熱して鶏肉をゆめる。途中で生姜、にんにくを加えてさらにゆめる。
- ⑤ 肉に火が通ったら合わせ調味料を半量入れて味をつける。
- ⑥ ④に、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしを入れてゆめ、残りの合わせ調味料を入れ、味を調える。
- ⑦ 仕上げに、ごまごま油を加える。

だしや貝だくさんでうま味をひきだす 豆乳みそ汁

いりこでだしを取り、季節の野菜をたっぷり入れた味噌汁に豆乳を加えることで、コクが出て味噌の量を抑えることができます。ぜひ試してみてください。

#### (4) 授業力向上のための公開授業研修会

宇部市立船木小学校において公開授業研究会を行いました。授業に至るまでには、先輩栄養教諭が行う授業を参観したり、市内栄養教諭で指導案の検討をしたり、模擬授業を行ったりしながら授業を作り上げていきました。

公開授業とその後の協議会において、船木小の研究テーマである「思いを伝え合い、聴き合う関係を大切にしながら、児童同士がつながり合う授業づくり」について活発に意見を交わしました。

#### 先輩栄養教諭の授業を参観

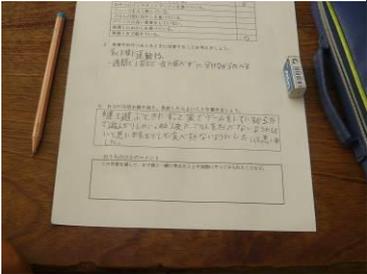


#### 市内栄養教諭で指導案検討及び模擬授業を実施



#### 公開授業研究会の実施



船木小 公開授業	保健体育科 生活習慣病の予防		
実施日時	10月 9日(水) 5校時	実施場所	教室
対象	6年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任
視点	・ 食事の重要性 ・ 心身の健康 ・ 食品を選択する能力		
ねらい	身近な食品の成分を調べる活動を通して、生活習慣病の予防には、偏った食事や間食を避けるなど、健康によい生活習慣を身につける必要があることを理解し、自分の生活習慣を改善しようとする気持ちを持つ。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ビデオで生活習慣の問題点を見つけ、自分の生活を振り返る。</li> <li>○ 生活習慣病にはどんな病気があるのかを知り、食生活と関係が深いことを理解させる。</li> <li>○ 生活習慣病の予防するためにはどうしたらよいか考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お菓子里に含まれる脂肪、食塩の量を、成分表示から調べる。</li> <li>・ 砂糖、脂肪、食塩をとりすぎない間食のとり方を考えさせる。</li> </ul> </li> <li>○ 自分の生活をどのように改善するか考える。</li> </ul>		
	  		
児童 保護者 の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 成分表示を気にする。(児童)</li> <li>○ 夜遅くにおかしを食べてしまわないように、夕ごはんをしっかり食べる。(児童)</li> <li>○ もう少しゲームの時間をへらす。(タイマーをつける)(児童)</li> <li>○ よくかんで食べすぎないようにする。(今まではよくかんでいなかったから)(児童)</li> <li>○ 予想よりジュースに含まれる砂糖の量が多いことに驚いた。(保護者)</li> <li>○ ゲームばかりするのではなく、外で体を動かして遊ぶよう心がける。(保護者)</li> <li>○ 見直したらよいことがたくさんあったが、実際に生活習慣を変えることは難しいと感じた。(保護者)</li> <li>○ 生活習慣病を考える良い機会になった。日頃から子どもと一緒に意識していきたい。(保護者)</li> </ul>		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事(おやつ)の量に気をつけると答えた児童が25人中17人いた。</li> <li>○ 食事(おやつ)の種類に気をつけると答えた児童が25人中9人いた。</li> <li>○ それぞれが自分の生活を振り返り、課題を見つけ改善につなげることができた。</li> </ul>		

## (5) 親子料理教室の企画・実施

市内小学生を対象とした親子料理教室を実施することを通して、子どもたちに料理を身近に感じてほしいと、地元山口県のメディアで馴染のある野菜ソムリエの方を講師で招聘し、おいしい減塩料理を親子で作りました。

実施後のアンケート結果からは、知識があっても実践することは、若干ハードルがあがることを改めて感じました。



野菜ソムリエ  
西川 満希子さん



**塩をとりすぎたはいけいことがわかった！  
塩を減らすためにはどうしたらよいかわかった！  
家でも作ってみたい！**

**100%  
96%  
77%**

## (6) 先進地視察

宇部市内の学校で「へら塩」を進めていくため、減塩について先進的に取り組んでいる自治体へ視察に行きました。

### ① 高知県視察

日時：令和元年8月1日（木）9：00～15：00

場所：香美市立大宮小学校、南国市立十市小学校

視察者：中心実施校栄養教諭5名

内容：香美市立大宮小学校、香美市教育委員会、南国市立十市小学校の食育の取組について

所感：○ 香美市立大宮小学校では児童が考案したアイデア料理を、「葎生の里（道の駅直売店・食堂）」での販売につなげている。学校は減塩や素材の味を活かした料理をJA土佐香美女性部は地場産物を活用した料理を選んでいる。児童は自分たちが考えた料理が店に出されることで、食に対する興味関心が高まる。また地域の方々に食べていただくことで学校での取組を地域へ発信できると感じた。

○ 香美市立大宮小学校の減塩の取組は、宇部市の取組テーマと共通する部分もあるため、味覚調査など、すぐに取り入れてみたいと思う取組が多くあった。

○ 南国市立十市小学校では、すべての教員が「生活改善チーム」「授業改善チーム」「食育推進チーム」のいずれかのチームに所属し、全教員が連携して取組を進めていくことで大きな効果が表れていた。また、3年生がぶどうジュースラベル作り、5年生は土佐の食1グランプリに出場し準優勝、6年生は十市自慢のお弁当を考え店で販売してもらうなど、積極的に地域と関わる中で食育が推進されていることが理解できた。

## ② 周防大島町視察

日時：令和元年8月27日（火）14:00～16:00

場所：周防大島町健康福祉部健康増進課

視察者：市内栄養教諭全14名

内容：町民一丸で取り組むちよび塩活動



○ ちよび塩の推進として、平成23年度より、①ちよび塩（減塩）活動を知る、②ちよび塩の必要性を知る、③ちよび塩の方法が分かる、④ちよび塩の実践定着と環境整備の4つのテーマを掲げて取り組みを進めている。

○ 学校における取組として、減塩を意識したおいしい給食づくりを目指して様々な味付けの工夫を行っている。献立表へ食塩相当量を記載することで、家庭への啓発を図っている。

○ ちよび塩の成果として活動の輪が広がり、行政、学校や企業とのつながりができた。それぞれの役割や力を発揮し、あらゆる世代が協働する活動となっている。

所感：○ より効果的に食育を進めるためには、行政との連携が必要であると感した。

○ 献立表への食塩相当量の記載を始めたり、調理作業においてより正確に塩分濃度を計れるように塩分計を変更したりすることにつながった。

○ 本視察を参考とし、食育講演会では、市民に効果的な啓発をするため、参加者が持参した汁物の塩分を測定するコーナーを設けることにした。また、例年行っている味覚教室では、事前、事後アンケートを行い、評価を数値で表し変化を見える化する取組を始めるなど、様々な場所で、具体的な取組を始めるきっかけとなった。

## (7) 市民への減塩啓発活動（12月 ときわ湖水ホール）

宇部市の取組を広く市民に知っていただくため、つながる食育講演会を計画・実施しました。

当日は150名を超える市民の参加者が集まり、宇部市につながる食育推進事業の取組や料理研究家村上 祥子 先生の実演を交えた講演を聴いていただきました。

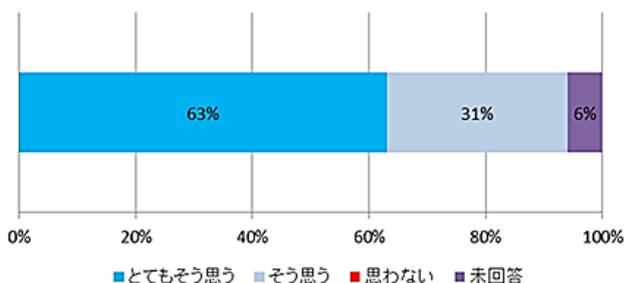
講演前には、参加者が持参した汁物の塩分濃度を測定できるようにしました。測定結果は、表にシールを貼って示し、給食と比較したり、他と比較したりできるようにしました。

村上先生の講演は、具体的な調理の実演もあり、講演会後のアンケート調査では、多くの参加者が減塩意識を高めたことがわかりました。しかし、参加者の年齢構成を見ると、20代から40代の参加者は全体の32%程度となり、子育て世代にむけた啓発には、まだまだ工夫が必要であると感じました。

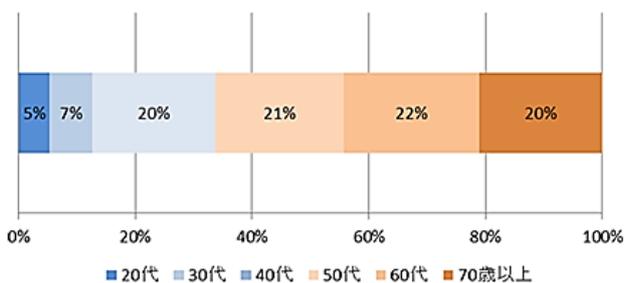


【講演会後のアンケート結果】

今後の生活において、塩分の多い料理を  
ひかえるように心がけようと思いますか。



参加者年齢構成



※ 市内の栄養教諭は今回の事業を通してどのようなことを感じたのでしょうか。

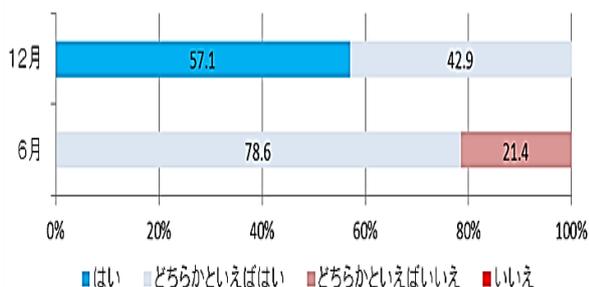
今回の事業を終えて市内の栄養教諭にアンケートを行い、今回の事業を通して変容を感じることができたか調査しました。結果は以下のとおりです。

本事業をとらして食に関する指導力が向上したと感じますか。

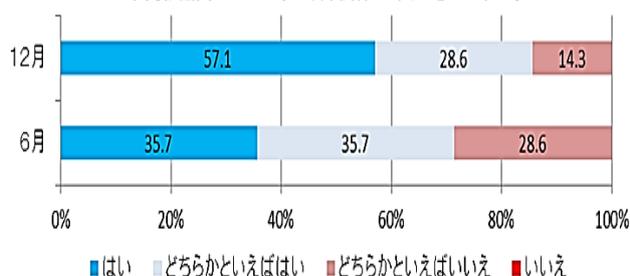


➤ 市内栄養教諭全員が指導力の向上を感じたとの回答となりました。

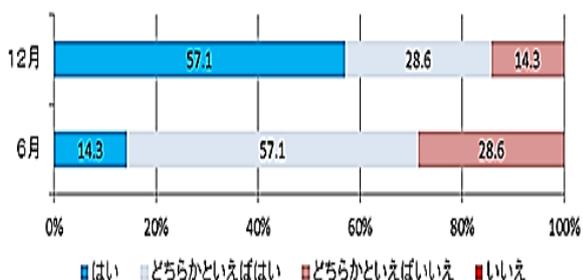
栄養教諭間で情報が共有されていると思いますか。



栄養教諭間で互いに学び合う関係があると思いますか。



経験年数差のある栄養教諭に気軽に相談することができますか。



➤ 一人配置の学校が多い栄養教諭にとって、他校の栄養教諭との連携は、食に関する指導をより充実させるために必要不可欠です。今回の事業は栄養教諭間の連携も深めたといえます。

➤ 「互いに意見を出し合い、協議することで、一人では見えなかったことも学ぶことができたと思う。」などの感想も聞かれました。

#### 4 中心実施校での取組

##### (1) 校内の食育指導体制の充実について

###### ○ 栄養教諭の学校運営協議会への参画

食育の視点を教育活動に取り入れるため、学校運営協議会へ栄養教諭が参画しました。

###### ○ 食に関する指導についての校内研修の実施

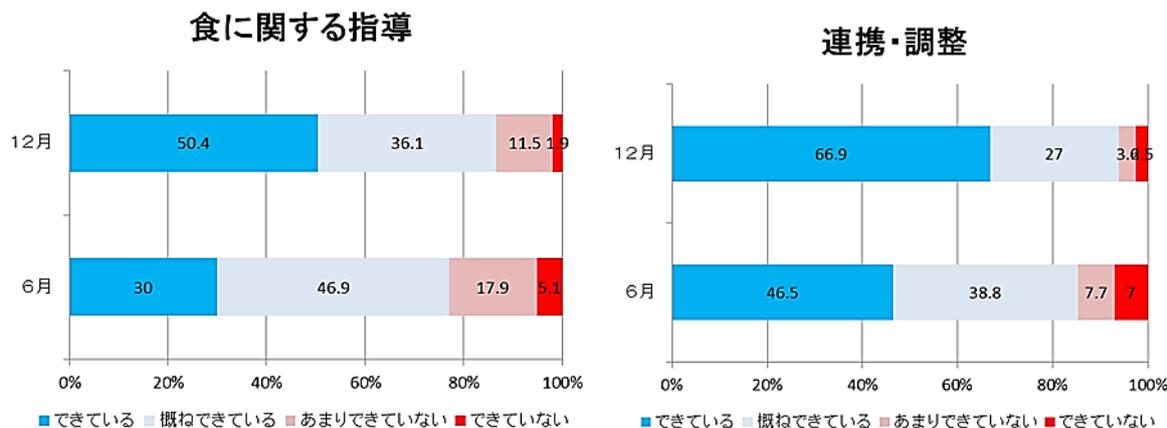
校内研修を通して、全教職員で食に関する指導の全体像を共有し、学級における食に関する指導の充実を図りました。

また、全教職員で学校の食に関する現状、食育の重要性を再確認することができ、担任が主体となって食育を推進する意識を高めるよい機会となりました。若手の教職員が増加していることもあり、どのような食育を行えばより効果的であるか具体的に例示し、給食の時間を中心に活用できる資料等も各クラスに配付しました。



###### ○ 教職員の意識の向上

本事業実施前の6月に行った調査と12月に行った調査の結果を見ると、「食に関する指導」「連携・調整」において、「できている」の割合が20%以上上昇するなど、教職員の意識に大きな変化が見られました。



(2) 児童を対象とした実践事例

上宇部小	学級活動 食塩について学び、食生活にいかそう		
実施日時	12月16日(月)4校時	実施場所	家庭科 調理室
対象	4年2組	指導者	担任・栄養教諭
視点	・食事の重要性 ・心身の健康 ・食品を選択する能力		
ねらい	塩分の取りすぎが体に及ぼす影響を知り、『へら塩』を意識した食生活ができるようにする。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の課題を知る <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ある晩ごはんの写真を見て、塩分について考える。</li> <li>・ 食塩という言葉と、塩分という言葉について知る。</li> </ul> </li> <li>○ 様々な汁物の塩分について考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どの汁物の塩分濃度が高い(塩辛い)か予想する。</li> <li>・ グループで塩分濃度計を使用し、実際に計測する。</li> </ul> </li> <li>○ 塩分の取りすぎなどについて栄養教諭の話聞き、塩の働きについて知る。</li> <li>○ インスタントみそ汁と給食のみそ汁の違いを考える。</li> <li>○ 最初の写真から、塩分を控えたメニューや食べ方を考える。</li> <li>○ 振り返りをプリントに書いて発表する。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;">     </div>		
児童の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いつも毎日めんたいことたくあんを食べているので3日に1回にしようと思いました。</li> <li>○ 家族に教えて気をつけたい。</li> <li>○ 塩をとると将来病気になることが分かったのでごはんを食べるときに気をつけたいと思いました。</li> <li>○ うどんなどは汁をあまり飲まないようにする。</li> <li>○ 給食では塩分に気を使っていることがわかった。</li> <li>○ 塩をとりすぎはいけないことが分かった児童100%、塩を減らすためにはどうしたらよいか分かった児童が100%、家でもやってみようと思った児童が95%だった。</li> </ul>		
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 実際に計測することで塩分について興味関心が高まり実感できた。</li> <li>○ 児童の感想より十分理解できていることがわかった。</li> <li>○ 具体的に塩分を控えたメニューを考えることができよかった。</li> <li>○ 今後、継続して5年生の家庭科につなげて指導を行っていく。</li> </ul>		

琴芝小	家庭科 みそ汁の味のひみつを知ろう		
実施日時	10月 25日(金) 6校時	実施場所	教室
対象	5年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任
視点	・ 食事の重要性 ・ 感謝の心 ・ 心身の健康 ・ 食文化		
ねらい	みそ汁の飲み比べを通して、だしの大切さやだしのうま味を生かすことで減塩で体によいみそ汁ができることを知る。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 我が家のみそ汁について(みその種類・だしの種類・みそ汁の実)家族にインタビューしてきたことを発表する。</li> <li>○ 3種類(水+みそ、だし汁+みそ、だし汁+実+みそ)の飲み比べ、味や香りに視点をおき違いを班で話し合う。</li> <li>○ だしの役割について知る。(うま味・だしをしっかりと使うことで減塩効果がある。)</li> <li>○ だしの種類やだしの取り方について知る。かつおぶしを実際に削ってみる。</li> <li>○ 調理実習でだしを生かした0.7%の減塩のみそ汁の作り方を知る。</li> <li>○ みそ汁の味のひみつについてわかったことをまとめる。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>		
児童の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ だしを取ると塩分をへらすことができることを知った。</li> <li>○ だしは、おいしさをひきたたせ、うま味をいかしているのだと心に残りました。</li> <li>○ 私はこれから、家で、塩分を入れすぎず、だしを入れようと思いました。</li> <li>○ 私は、だしは減塩できることにおどろきました。あと、かつおをけずりました。とても固くていい香りがしました。</li> <li>○ だしとか実でみそ汁の味がかわるのにおどろきました。</li> </ul>		
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ みそ汁の飲み比べの体験活動で五感を使って、だしのうま味や役割について考えさせることができた。4年生の時の味覚教室の体験や、みそ作り体験もあり、日本の食文化について総合的に考えることができた。</li> <li>○ 家庭のみそ汁についての調べ学習から、日頃の家庭での食事をふりかえることもできた。</li> <li>○ 調理実習では、だしのうま味をひきだし、減塩のみそ汁作りをする。この実習を通して、だしのよさについてさらに深め、減塩の「みそ汁づくりの実践力」を養いたい。</li> </ul>		

新川小	学活 おやつを食べ方を考えよう		
実施日時	10月3日(木) 2校時	実施場所	教室
対象	2年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任
視点	・心身の健康 ・食品を選択する能力		
ねらい	おやつを食べる時間、質、量などについて理解し食べ方を工夫することができる。		
内容	<p>○ 「なぜおやつを食べるのか」考える。 おやつには心の栄養、体の栄養となる役割があることを知る。</p> <p>○ よく食べるおやつに、砂糖、塩、油が使われていることを知る。</p> <p>○ 紙芝居をみて、わたる君のよくない食べ方について考え、発表する。</p> <p>○ わたる君の食べ方や食べていたおやつと、自分たちがよく食べているおやつを比較し、共通点に気付く。</p> <p>○ おやつを食べ方について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べる量を決める (小袋を買う、友達や家族と分ける、皿に移すなど)</li> <li>・ 食べる時間を決める(ごはんの2時間前を目安に食べる)</li> <li>・ 食べるおやつを選ぶ(砂糖、塩、油が少ない食べものを選ぶ)</li> </ul> <p>○ 今日の学習でわかったことと、これからおやつを食べるときに気をつける目標を書き、発表する。</p> <p>○ ワークシートを家庭に持ち帰り、お家の人にコメントを記入してもらい、提出する。</p>		
児童保護者の感想	<p>○ いっぱい食べているので、お皿に分けて食べます。(児童)</p> <p>○ 塩や油や砂糖をいっぱい使ったものをあまり食べないようにする。(児童)</p> <p>○ チョコレートやスナック菓子が体に与える影響を少しでも分かったと思うと、家庭でも話がしやすくなります。(保護者)</p> <p>○ 安易に市販のお菓子を与えてしまいましたが、おやつも大事な栄養と考えることが大切だと思いました。(保護者)</p>		
成果と課題	<p>○ 児童はスナック菓子などのおやつには砂糖、塩、油が使われていて、とり過ぎるとよくないことについて理解することができた。</p> <p>○ ワークシートの中でおやつを選ぶことについて書いていた児童が82人中11人、保護者が21人いた。</p> <p>○ 行動変容につながるような取組を家庭と連携して行いたい。</p>		



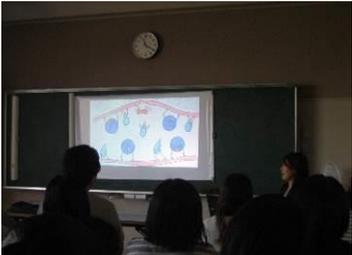
船木小	社会科・総合的な学習・家庭科 田植え、稲刈り体験を通して		
実施日時	5月から12月	実施場所	教室・家庭科室・田んぼ
対象	5年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任 ・ 地域の方
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・心身の健康 ・社会性 ・食文化 ・食品を選択する能力		
ねらい	学習や体験を通して、米作りの苦労や工夫、日本の農業や水産業の現状と課題について学び、自分たちにできることを考え、実践しようとする気持ちを育てる。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5月～10月 自分の観察する田んぼを決め、毎週末観察したことや気づいたことを観察ノートに記入することに継続して取り組み、最後にまとめた。(田おこし～稲刈りまで)</li> <li>○ 6月 地域の方の指導を受けながら、田植えをした。</li> <li>○ 9月～10月 <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の方の指導を受けながら、稲刈りと「はぜかけ」をした。</li> <li>・観察したことをもとに「米作りカレンダー」を作った。</li> <li>・社会科の学習で、日本の農業・水産業の現状と課題、日本の食料自給率などについて学習した。</li> </ul> </li> <li>○ 12月 調理実習で、自分たちで収穫したお米を炊いて食べた。</li> </ul>	  	
児童の感想	<p>&lt;田植え体験&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ だろだろした田んぼに入るのに初めはとまどったが、教えていただいたようにやってみたら、苗を植えることができてうれしかった。</li> <li>○ ずっと腰を曲げて作業するのは大変だと分かった。</li> </ul> <p>&lt;稲刈り体験&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分たちの植えた苗がこんなに育っていてうれしい。食べてみたい!</li> <li>○ 手作業は大変だが、機械を使うとあっという間に稲が刈られていくのに驚いた。</li> </ul>		
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食で使われている食材に興味を持ち、米の品種を栄養教諭に尋ねたりするなど、自分たちに身近な食生活について関心を持つことができた。</li> <li>○ 学習や体験を通して、興味を持ったことについて(米の産地と品種・スーパーで生鮮食品の産地調べ・船木のライスセンターを尋ねて聞いたこと・米粉を使った食品・スマート農業など)調べたことを「自主学習ノート」に書いてみんなに発表するなど、米作りに限らず食品ロスの問題、地産地消、食料自給率など日本の食生活、食料生産全般について関心をもつことができた。</li> </ul>		

(3) 家庭や地域へのはたらきかけ

子どもたち望ましい食習慣の実践をしていくためには、保護者や地域の方など、周囲の大人の食に関する意識の向上が必要と考え、家庭や地域へはたらきかけました。

○ 実践事例の紹介

上宇部小	学校保健安全委員会 料理教室「野菜たっぷりの適塩を考えた簡単朝ごはん」		
実施日時	10月8日(火) 10時~12時	実施場所	調理室
対象	保護者	指導者	野菜ソムリエ・養護教諭・栄養教諭
視点	・食事の重要性 ・心身の健康 ・食品を選択する能力		
ねらい	野菜ソムリエの話を聞き、野菜たっぷりの適塩を考えた簡単朝ごはんを調理することで、適塩と野菜の大切さの知識と実践力を育てる。		
内容	<p>○ 野菜ソムリエ 西川満希子先生のお話を聞く。</p> <p>○ 調理実習の内容、注意点について実際に見て理解する。</p> <p>○ 班ごとに調理を行い、みそ汁の塩分濃度を測定する。</p> <p>【メニュー】</p> <p>ごはん、ツナと野菜のみそ汁、レタスのさっと煮、カレー風味のきのこふりかけ</p> <p>○ 家庭のみそ汁の塩分と比較しながら試食する。 (0.4%1班、0.6%2班、0.7%2班)</p> <p>○ 感想を発表する。</p>		
	  		
保護者の感想	<p>○ 簡単にできたので、家でも作りたい。</p> <p>○ みそ汁に卵を入れたら味がマイルドになっておいしくてびっくりしました。</p> <p>○ いろいろ教えていただいたので、将来子どもが受験生になった時生かしていきたい。</p> <p>○ シーキチンのだしが効いているので薄味でもおいしい。</p> <p>○ 家でみそ汁を作ると子どもが喜んで食べてくれて、「また作って。」とお願いされた。</p> <p>○ みんなで一緒に作ってとても楽しかった。</p>		
成果と課題	<p>○ 講義だけよりは実際に体験することで家庭での食生活に生かせると感じた。</p> <p>○ 保護者の関心が低いため出席者が集まらない現状がある。</p>		

琴芝小	親子給食試食会		
実施日時	6月 13日(木) 3校時	実施場所	教室
対象	1年生保護者(51名)	指導者	栄養教諭 ・ 担任
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・心身の健康 ・社会性 ・食文化 ・食品を選択する能力		
ねらい	学校給食の概要を知っていただき、朝食や共食の必要性や咀嚼の大切さを理解することを通して、家庭での食育について啓発を行う。また、家庭で普段飲んでいる味噌汁(スープ)を塩分測定することで家庭での減塩の啓発を行う。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校給食の概要について説明をきく。</li> <li>○ 家庭での食育(朝食や共食の必要性・プラス体験で好き嫌いをなくす・咀嚼の重要性)について講話をきく。</li> <li>○ 適塩について学ぶ。(パワーポイント使用)</li> <li>○ 普段飲んでいる味噌汁(スープ)の塩分の測定を行う。</li> <li>○ 給食を参観する。(配膳・やさしいまご汁等試食・片付け)</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>		
保護者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 塩分0.9%だったので、もう少し薄くてもよかった。</li> <li>○ 家での塩分がどのくらいか分からなかったが計測でき、だいたいの目安が分かってよかった。</li> <li>○ 自宅で作る汁の塩分の高さに驚いています。子供のためにもう少し塩分をおさえたい。</li> <li>○ 実際に各家庭の味噌汁をもってきて調べるのはとてもよかった。</li> <li>○ 家庭においても減塩が必要で、だしの使い方、味付けなど大変ためになりました。</li> <li>○ 給食は薄味でおしかったので工夫していきたい。</li> </ul>		
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭からの汁の持参について依頼したところ、すべての保護者の方にご持参いただき、減塩について関心が強いと感じられた。</li> <li>○ 実際に計測することで適塩についてより理解を深めることができた。また、適塩のための工夫について示し、給食での0.6%の汁を実際に試食することで、だしや具材の工夫により適塩できることなど今後の家庭での実践にも期待できる。</li> <li>○ 対象が1年生の保護者のみだったので、児童への食育も含め、さまざまな場面において適塩について普及させていきたい。</li> </ul>		

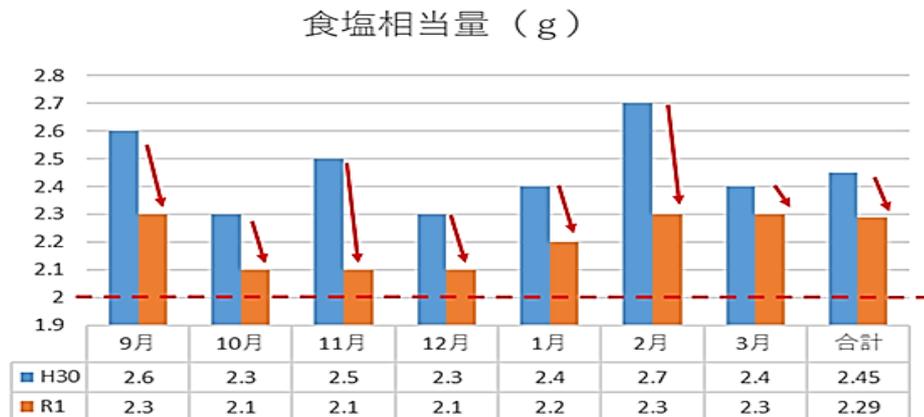
新川小	学校保健委員会		
実施日時	7月25日(木) 13時~14時	実施場所	調理室
対象	教職員・保護者・地域の方	指導者	栄養教諭
視点	・食事の重要性 ・心身の健康 ・食品を選択する能力		
ねらい	学校の食に関する課題や給食の取り組みを共通理解し、試食や塩分計測を通して今後の家庭での食生活について考える。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 山口県学校栄養士会で行っている5年生の食生活アンケート結果から、本校の課題の共通理解を図る。</li> <li>○ 塩分についてクイズ形式で働きを説明し、宇部市や給食の減塩の取組を紹介する。</li> <li>○ 給食で提供している豆乳味噌汁(塩分濃度0.7%)の試食するとともに、レシピを紹介する。</li> <li>○ 塩分計を用意し、事前に配付している容器で持参した家庭の汁物の塩分を計測する。</li> <li>○ 塩分について1gの含有量を表すフードモデル掲示する。</li> </ul>	 	
教職員 保護者 地域の方 の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 何気なく食事をしてきたが、これからは減塩に気をつけながら考えて食事をしていきたい。(地域)</li> <li>○ 実際に塩分濃度を測るという活動を入れたことで、それぞれが自分の食生活に関心を持つよい機会になったと思う。</li> <li>○ 先生方の価値観、意識を変えるよい提案でした。</li> <li>○ 身近な味覚と塩分濃度を結びつけることができ、豆乳味噌汁も美味しく、楽しくおいしく学べる研修であった。給食の工夫も改めて知るよい機会になった。</li> </ul>		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保護者、教職員に本校の課題や食に関する取組について、共通理解することができる場となった。</li> <li>○ 身近な家庭の汁物を通して減塩について振り返る機会となった。</li> <li>○ 意見交換の時間を設けていなかったため、講話の時間を短くし、家庭での取組など情報交換ができる時間を設けたい。</li> <li>○ 保護者、地域の参加人数が少なかつたため、参加人数を増やすため時期や告知方法を考える。</li> </ul>		

船木小	味覚教室		
実施日時	11月22日(金) 3. 4校時	実施場所	家庭科室
対象	4年生 5年生 保護者	指導者	栄養教諭・担任・シェフ・生産者
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・食文化		
ねらい	体験を通し、五味についての知識や、五感を活用し味わうことの楽しみ、いろいろな味を体験する大切さを学ぶ。		
内容	<p>○ 外部講師である、シェフの話聞き、味わう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 味を感じる舌の味蕾について知り、確認する。</li> <li>・ 五感(味覚、触覚、聴覚、嗅覚、視覚)、五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)について知る。</li> <li>・ きび糖、塩、酢、カカオ、こんぶだしで五味を確認し、酢と砂糖、こんぶだしと塩の組み合わせ、ピーツのジェリーを味わう。</li> </ul> <p>○ 生産者の話を聞き、野菜を試食する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ケール、ほうれん草、サニーレタスを味わう。</li> </ul>		
児童 保護者 の感想	<p>○ 五感を使って食べると、すごくおいしく感じられました。(児童)</p> <p>○ 目や耳、手ざわりやかたさなどをみてから、味を意しきしながら食べたいです。味は本当に大切なんだなと思いました。(児童)</p> <p>○ 味覚が発達する子どもの時期に、様々な味を体験することで、食べることの楽しさも知ってほしいです。(保護者)</p> <p>○ 「伝える事がとても大事」という言葉は、子どもたちも理解できたのではないかと思います。(保護者)</p>		
成果と 課題	<p>○ 食べる時に、味をたしかめながら食べていると答えた児童が増えていた。(授業前22人、授業後31人)</p> <p>○ 味蕾の数が最も増えるこの時期に、しっかり味わうこととお話いただき、さまざまな味を体験することの重要性を児童も保護者も感じていた。</p> <p>○ 保護者の参加人数が少なかった。参観日など他の行事と組み合わせるなど、保護者も参加しやすくなる日程等の工夫が必要であると感じた。</p>		



#### (4) 学校給食を活用した実践

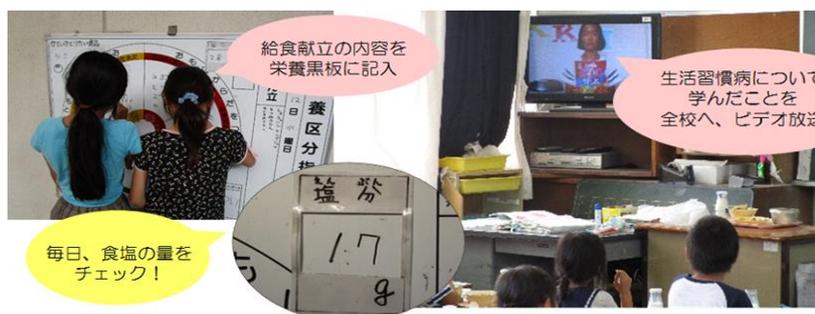
上宇部小学校では、9月より米飯給食の回数を増やし週 2.5 回から週 4 回にする試みを行うことで、塩分摂取を抑えました。しかし、それでも学校給食実施基準に示されている1食2g以下の目標を満たすことはなかなか難しいのが現状でした。



#### (5) 委員会を活用した児童から児童へのはたらきかけ

給食委員会では、給食の献立内容を栄養黒板に記入する際、その日の塩分量も書き込むことにしました。このような委員会の活動を通して、給食委員だけでなく、栄養黒板を見る児童たちの間でも給食の塩分量を気にする姿が見られるようになりました。

また、6年生の保健・体育で生活習慣病の予防という学習をした後、給食委員会ではこの大切な学習を全校に広げたいということから、学んだことをビデオにまとめて、給食時間に全校放送しました。他の学年の子どもたちも興味をもって見ており、児童から児童への働きかけは大変効果的であると感じました。



○ 主な取組一覧 ※各取組の詳しい内容については、宇部市ホームページより御覧いただけます。

URL <https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kyouiku/gakkoukyouiku/index.html>

月	日	内 容	対 象	実施校
6	5	栄養を考えた朝食にしよう (家庭科)	6年生児童	上宇部小
	6	きゅうしょくはかせになろう (生活科)	2年生児童	上宇部小
	13	親子給食試食会	1年生保護者	琴芝小
	20	みそづくり (家庭科)	5年生児童	上宇部小
	21	たのしくしょくじをしよう	1年生児童	厚南小

7	2	なす生産者との交流会	3年生児童	船木小
	4	とうもろこしの皮むき	2年生児童	西宇部小
	4	生活習慣病の予防	6年生児童・保護者・地域住民	上宇部小
	4	レッツ「へら塩」チャレンジ	4年生児童	上宇部小
	11	学校保健委員会	6年生児童・保護者	小羽山小
	25	学校保健委員会	教職員・保護者・地域住民	新川小
	29	「まなびーや」における、適塩についての研修会	地域住民	上宇部小
8	1	高知県視察	栄養教諭	
	7	食に関する指導研修会（プランA）	教職員・栄養教諭	新川小
	29	食に関する指導研修会（プランA）	教職員・栄養教諭	西岐波小
9	5	畜産ふれあい体験学習	1年生児童	琴芝小
	10	学校保健安全委員会	4年生保護者	琴芝小
	中旬	命のつながりを考えて生きること	5年生児童	上宇部小
10	1	味覚教室	4年生児童	新川小
	3	おやつのおべ方を考えよう	2年生児童・保護者	新川小
	8	学校保健安全委員会	保護者	上宇部小
	9	生活習慣病の予防（保健体育科）	6年生児童・保護者	船木小
	10	朝ごはんを食べて3つの目覚ましスイッチを入れよう	2年生児童・保護者	小羽山小
	24	給食試食会・学校保健委員会・味覚の授業	3～6年生児童・保護者・学校運営協議会委員	二俣瀬小
	25	みそ汁の味のひみつを知ろう（家庭科）	5年生児童	琴芝小
	28	UMAMIの日	4～6年生児童	琴芝小
11	1	ペットボトルで米づくり	5年生児童	琴芝小
	3	減塩についての給食指導	全校児童	新川小
	12	さつまいものひみつを知ろう	1年生児童	常盤小
	13	和食のよさを知ろう（家庭科）	5年生児童	琴芝小
	22	味覚教室	4・5年生児童・保護者	船木小
	26	残量調査からの献立作り	全校児童	琴芝小
	28	くふうしようおいしい食事	6年生児童	西岐波小
12	4	おいもかんしゃパーティーをひらこう	1・2年生児童・地域住民	船木小
	5	野菜を食べよう	2年生児童・保護者	新川小
		田植え、稲刈り体験を通して	5年生児童	船木小
	11	はたけの先生（道徳）	2年生児童	上宇部小
	12	豆腐作り	3年生児童・保護者	川上小
	13	西岐波みかんの生産者との交流会	3年生児童	琴芝小
	16	食塩について学び、食生活に生かそう	4年生児童	上宇部小
	23	正しいマナーで楽しい食事	3年生児童	上宇部小

## IV 成果と課題

### 1 児童の変容について

【児童対象のアンケート結果】

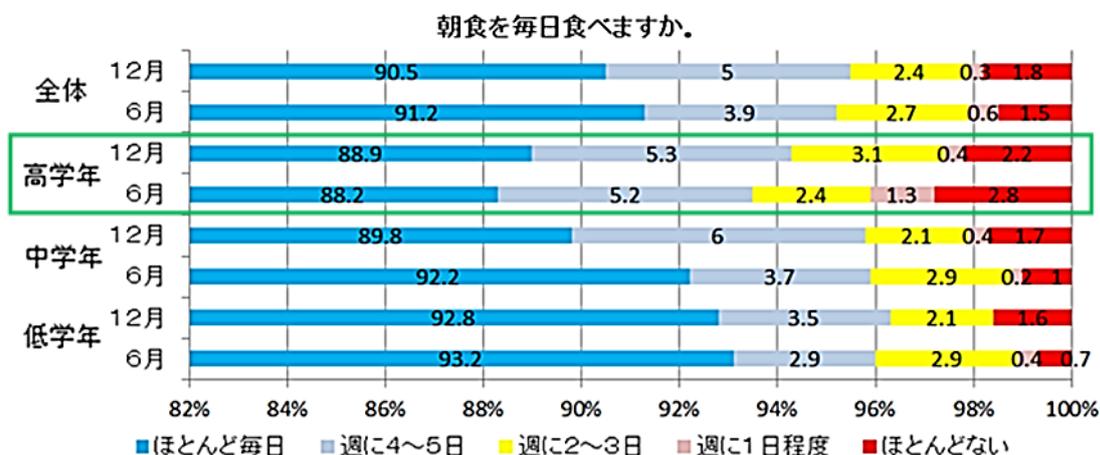
	取組前	目標値	取組後
① 塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合	68.8%⇒	増加させる	72.6%
② 野菜を食べることを心がけている児童の割合	84.5%⇒	増加させる	86.2%
③ 一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合	72.1%⇒	増加させる	71.1%
④ 朝食を摂取する習慣がない児童の割合 (ほとんどない、週に1日程度)	2.1%⇒	0%	2.1%
⑤ 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある児童の割合	87.7%⇒	増加させる	88.7%

5つの指標のうち、目標を達成したのは、3つの指標でした。

特に「①塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合」については、最も大きな変化が見られました。これは、「へら塩」をテーマとした本事業の取組を通じて、塩分摂取による身体への影響等に関する知識が増え、減塩に対する意識が高まり、実践につながったのではないかと考えます。

一方、「③一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合」は、目標を達成できていませんが、「⑤主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある」児童の割合は、望ましい変化が見られていることから、日常の中で、何気なく実践している良い習慣を、食に関する指導等を通して価値づけすることも必要であることがうかがえます。

また、「④朝食を摂取する習慣がない児童の割合」については、大きな変容が見られないものの、発達段階に応じて見てみると高学年に望ましい変容が見られました。これは、低学年や中学年の児童と比べて、高学年の児童は、家庭内での自立度が高いため、学んだことを家庭での実践につなげることができたのだと考えます。



## 2 保護者の反応

### 【保護者対象のアンケート結果】

	取組前	取組後
① 塩分の多い料理を控えるように心がけている児童の割合	71.9% ⇒	73.6%
② 野菜を食べることを心がけている児童の割合	90.1% ⇒	90.2%
③ 一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとる児童の割合	71.4% ⇒	73.0%
④ 朝食を摂取する習慣がない児童の割合 (ほとんどない、週に1日程度)	1.3% ⇒	1.6%
⑤ 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある児童の割合	86.9% ⇒	87.1%

児童が回答したものと傾向は異なりますが、5つの指標のうち、4つの指標で望ましい変化が見られました。

「へら塩」を題材とした様々な取組を、保護者や地域に積極的に発信したこともあり、児童のみならず保護者の意識の高まりにもつながっていると考えられます。

## 3 まとめ

### ア 成果

- ねらいを焦点化し、組織的に指導を継続することで、児童を対象としたアンケートでは、減塩に対する意識の向上や高学年での朝食欠食の改善などの変容が見られた。
- 校内の食育推進体制を整えたことで、教職員の食育に対する意識が向上した。
- 各校の食育実践の共有や食に関する指導についての研修、事業計画を行う場を設定することで、栄養教諭の資質の向上や学び合う関係の構築につながった。

### イ 課題

- 校内の食育推進体制を整えて、学校全体で取り組んだ本事業での実践を踏まえ、中心実施校以外での、食育推進体制の整備・充実を図っていく必要がある。
- つながる食育講演会の参加者年齢構成からも分かるとおり、保護者（働き世代）への働きかけについては今後も検討していく必要がある。

### ウ 今後について

- 宇部市内各校での食育推進体制の整備を進めていくことで、児童の変容を図っていく。
- 関係機関と連携した食育指導を継続して行っていく。
- 事業報告書、研修会、ホームページ等を利用した成果の普及を行っていく。



## おわりに

健全な食生活を実現することができる人間を育てるという食育で、何が健全であるか、なぜ健全といえるのかを明確に伝えているかは不明確である。山口県・宇部市教育委員会が取り組んだ本事業では、将来の健康リスクを下げるために、少ない食塩摂取量「へら塩」を目指すことをテーマに組み入れた。これは宇部市の健康づくり・食育推進計画での市民の目標の一つとして、他の団体や学校内の関係者、さらに市民との連携を深めることができた。学校内では特に生活習慣病の健康リスクという視点で養護教諭と一緒に取り組めた様子もうかがえた。事業の方向性を示せば、多種の関係者と連携しやすくなることを本事業が明らかにした。

学校で、教職員全体を巻き込み、学校給食、授業、生産現場での学習に取り組み、児童の生活態度はより好ましい方向に変化した。発達段階での学習であり態度の改善は当然かもしれないが、保護者の食生活に対する態度の改善は、明らかに本事業の成果である。

それでも残された課題はある。態度が行動に結びついている証拠はない。学校給食の食塩含量を減らしたことは、1日3食のうち1食を給食として利用する児童には大きな効果があるはずである。しかし、7割の市民が食塩を控えるという意識があっても、市民の食塩摂取量はいまだに多く、知識・態度の変化だけで望ましいほど食塩摂取量が減ったことを示すデータはない。知識・態度の変化が個人の食の選択能力だけでなく、流通している食品の成分を変えるような社会全体の仕組みに影響を与えれば、より大きな効果が得られるであろう。

「つながる」という点で、校内の教職員や他校の経験年数がさまざまな栄養教諭との結びつきができた。一方、本事業初期には、他の関係機関・団体との意思統一に努める必要があった。また、仕事を抱える保護者や学校を地域で支える市民の協力体制についても改善の余地があり、今後他組織との連携をさらに構築する方法を模索する必要がある。

学校での食育は、他の基礎的な科目の応用であり、食という身近な題材を利用でき、児童自らアクティブに学習する機会を提供している。栄養教諭は俯瞰的に児童の学習状況をとらえ、学習指導を行ったものであろう。今後も縦横の人のネットワークを活用して、食の選択能力の試される中高校生までつながる食育を実践するために、栄養教諭のますますの活躍を期待する。

山口県つながる食育推進委員会

委員長 奥田昌之

(山口大学大学院創成科学研究科 教授)



2019年度 文部科学省委託事業  
山口県つながる食育推進事業報告書  
令和2年2月発行

発行所 山口県教育庁学校安全・体育課  
〒753-8501 山口県山口市滝町1番1号  
TEL:083-933-4685 FAX:083-922-8737