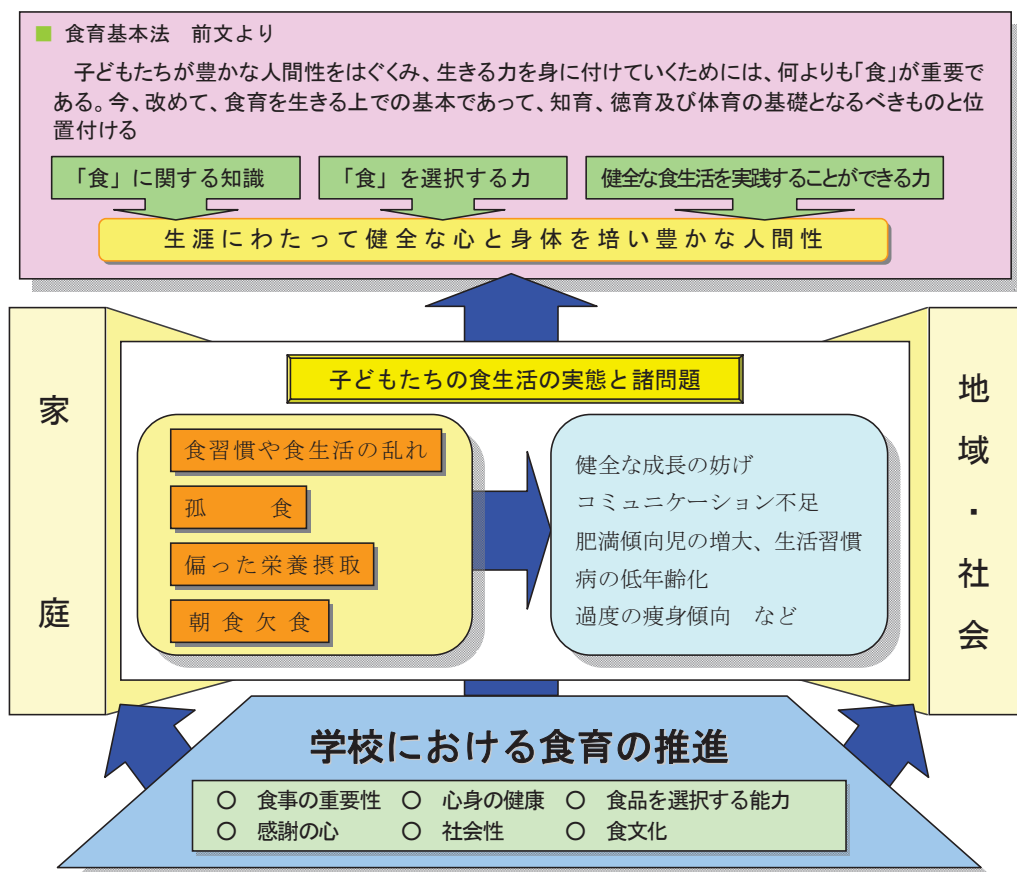


1 愛知県における学校食育推進の基本的な考え方

(1) 学校における食育の必要性

食は人間が生きていく上での基本的な営みの1つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。しかしながら、近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などにともない、偏った栄養摂取や不規則な食事などの乱れに起因した肥満や生活習慣病の増加が見られ、過度の痩身などの問題も指摘されています。食に関する問題は、本来家庭が中心になって担うものですが、食生活の多様化が進む中、家庭において十分な知識に基づいて指導を行うことが困難になりつつあるばかりか、保護者自身が健全な食生活を実践できていない場合もあります。そうした状況を踏まえると、子どもたちの食生活については、学校、家庭、地域が連携して、子どもたちの望ましい食習慣の形成に努める必要があります。

子どものころに身に付いた食習慣を大人になって改めることは、困難なことです。特に、成長期にある子どもたちにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものです。



(2) 学校における食育の現状と課題

食育基本法が施行され、食育の重要性が明記されたことから、各学校では、地域の実態に合わせ特色を生かした食育の取組や、栄養教諭の専門性を生かした食育の実践が行われてきました。例えば、「地域の方の協力を得ながら、子どもたちが栽培活動に取り組むことにより、育てた野菜を収穫する喜びを味わうことで、食べ物を大切に作る気持ちが育ってきた。」また、「栄養教諭が、収穫した食材を生かした学校給食を提供することで、野菜がおいしいと感じる子どもが増えてきた。」「実物にふれる場面や食べ物を活用した実験を取り入れるなど食育の授業を工夫することで、子どもたちの食への興味関心を深めることができた。」さらに、「子どもたちが食に関する学習で学んだことを家庭へ持ち帰ることで、家庭での食に関する関心が高まってきた。」「学校の食育の取組を保護者にも体験してもらうことで、保護者の意識が高まり、地域の人たちも参加するまでに発展してきた。」など、さまざまな実践が積み重ねられ、その成果もたくさん見えてきました。

しかしながら、こうした成果とともに学校における食育を広げるための問題点も見えてきました。積極的に食育の研究に取り組む学校がある一方で、栄養教諭や学校栄養職員が配置されていない学校もあり、複数校を担当する栄養教諭等をうまく活用する体制が整っていない状況が少なからず伺えます。また、特定の教科で行うことがない食育をどのように校内ですすめていくとよいか、手立てがわかりにくいなど、戸惑いを感じている学校も少なくないようです。

学校における食育は、児童生徒が食に関する知識や能力等を発達段階に応じて総合的に身につけることができるよう、校長のリーダーシップの下、さまざまな教科等の指導を関連させつつ、全教職員で組織的に取り組むことが必要となります。学校における食育の推進について積極的な地域や学校が増えつつありますが、県全体で見るとまだまだ部分的であり、すべての学校に広げていくことが大きな課題となっています。

学校における食育の取組を広げるための課題

学校としての食育の基本的な考え方について教職員の共通理解が図られていない

各学校における食に関する指導が、組織的・体系的に十分に行われていない

食に関する意識や理解が家庭へ伝わりにくい

大規模な共同調理場方式の市町が多く単独調理場方式に比べ栄養教諭の配置効果が理解されにくい状況がある

(3) 学校食育[※]が求められる背景と子どもたちの食生活環境

① 食生活環境の変遷から考えてみる

次のページの表－1は、食生活にかかわる年代ごとの主な出来事をまとめたものです。

昭和36年には、厚生省が提唱した「1日1回フライパン運動」というものがありました。当時のカロリー不足を補うために、「もっと油脂をとろう」という考えから始まったそうです。現代とは反対の状況にも思えます。

昭和39年に東京オリンピックが開催されましたが、それ以降は、インスタント食品やレトルト食品の普及、ファミリーレストランやコンビニなどの登場など、経済成長とともに食生活環境も大きく変化しました。

こうして年代ごとに並べてみていくと、今の小中学生の保護者のみなさんが誕生した頃には、すでに簡単に調理できて美味しく食べることができる食品が身近にたくさんあったことがわかります。

また、家庭の食卓も、家族みんなが毎日揃って食べていた頃から、今は大きく変わっているともいわれています。

そして最近では、一人で食べる「孤食」や、家族と一緒にでも各自好きなものを食べる「個食」の他、下の資料のようないろいろな「コ」食の実態も指摘されています。

毎日の食事を通して家族が語り合い、絆を深め合ったりすることや、多少の手間がかかっても、伝統的な食文化や郷土料理と一緒に楽しんだりすることの大切さを、今の大人の世代がまず見直してみることが必要かもしれません。

ぜひ、学校の先生
方向け研修会の資料や、保護者や地域の方々への啓発資料としてご活用いただき、変化してきた食環境などについて、一緒に考えてみましょう。

【資料】6つの「コ」食とは！？

- (1) **孤食** (一人で食べる)
- (2) **個食** (自分が好きなものをおのおのが食べる)
- (3) **小食** (食べる量が少ない)
- (4) **粉食** (スパゲティやパンなど粉を使った主食を好んで食べる)
- (5) **固食** (固定された自分の好きなものしか食べない)
- (6) **濃食** (味つけの濃いものを好んで食べる)

この他に、子食、戸食、枯食なども・・・

※ 本手引では、「学校における食育」について、大人も対象とした「食育」と使い分けるために、「学校食育」や「子ども食育」という表記を使うことがあります。

〈表一〉戦後の食生活環境変遷の経緯

年齢は平成24年4月現在

年代	食環境の主な変化	年齢	備考
1950年(昭和25年)	パン完全給食実施、「タンパク質を取りましょう運動」	62	↓ 小中学生の祖父母世代の誕生
1952年(昭和27年)	完全給食を全国小学校に拡大実施	60	
1958年(昭和33年)	熱湯をかけるだけの味つけ即席麺が35円で新発売、ラーメンという呼び名が広がる(当時大卒初任給13,467円、国鉄初乗り10円)	54	
1961年(昭和36年)	厚生省「1日1回フライパン運動」	51	
1963年(昭和38年)	高等学校「家庭一般」女子のみ必修	49	
1964年(昭和39年)	東京オリンピック開催、「体力づくり国民会議」結成	48	
1967年(昭和42年)	チョコレートCMの「大きいことはいいことだ」が流行語に	45	
1968年(昭和43年)	スープ別タイプの袋入りインスタントラーメンが大流行、日本のGNP(国民総生産)が世界第2位に	44	
1969年(昭和44年)	世界初のレトルトカレーが市販され、レトルト食品の普及へ	43	
1970年(昭和45年)	大阪万博開催、ファミリーレストラン草分け店オープン	42	
1971年(昭和46年)	世界初のカップ麺発売開始、ハンバーガーチェーン1号店開店	41	↓ 小中学生の保護者世代の誕生
1972年(昭和47年)	中学校学習指導要領改訂、「技術・家庭科」の女子向き「調理」⇒「食物」へ 昭和34年生まれの方が中学生の頃	40	
1974年(昭和49年)	ふりかけ販売会社が即席みそ汁を発売開始	38	
1975年(昭和50年)	日本初の24時間営業のコンビニエンスストアが開店	37	
1976年(昭和51年)	学校給食に米飯	36	
1981年(昭和56年)	中学校学習指導要領改訂、「ゆとりカリキュラム」、「技術・家庭科」男女相互乗入れ、電子レンジの低価格化、冷凍食品の普及 世界初の缶入り烏龍茶が商品化	31	
1984年(昭和59年)	高級アイスクリーム店日本1号店をオープン	28	
1987年(昭和62年)	外食・グルメブーム 昭和55年生まれの方が中学生の頃	25	
1991年(平成3年)	バブルの崩壊が始まる、中食(なかしょく)の定着	21	
1993年(平成5年)	中学校学習指導要領改訂、「個性を生かす教育」、生活科の新設、「技術・家庭科」男女共学、「食物」60-105⇒35時間へ、「栄養素の機能・正しい食品の選択」を重視	19	
1994年(平成6年)	高等学校「家庭科」を男女必修へ	18	
1995年(平成7年)	沖縄県平均寿命(男性)全国4位から下落始まる	17	
1997年(平成9年)	「保健体育審議会」答申で新たな免許制度の導入による学校栄養職員の資質向上策の必要性が指摘	15	
2000年(平成12年)	沖縄県平均寿命(男性)全国26位へ下落	12	
2002年(平成14年)	中学校学習指導要領改訂、「生きる力」の育成、「総合的な学習の時間」の新設、「中央教育審議会」答申で『栄養教諭(仮称)』制度などの創設を提言	10	
2004年(平成16年)	「学校教育法等の一部を改正する法律案」が成立、栄養教諭が配置できることとなる	8	
2005年(平成17年)	「食育基本法」が成立	9	
2008年(平成20年)	食育の推進を明記した小・中学校学習指導要領が公示 授業時数増と中学校の選択教科の枠外化 小中学校間共通の家庭科内容の体系化	4	
2009年(平成21年)	学校給食法が昭和29年施行以来の大幅改正 学校給食の主な目的が従来の「栄養改善」から「食育」に転換	3	

② 都道府県別の平均寿命の推移から考える

厚生労働省では、5年ごとに都道府県別の平均寿命を発表しています。

右のグラフ1は、沖縄県の男性と、長野県の女性の平均寿命の推移を表しています。昭和47年（1972年）に返還された沖縄は、データが昭和50年（1975年）年からになっています。

沖縄県は、平成12年（2000年）に男性の平均寿命が26位まで

落ちてしまいましたが、その要因の一つとして、食生活の変化による肥満や生活習慣病の増加が指摘されています。

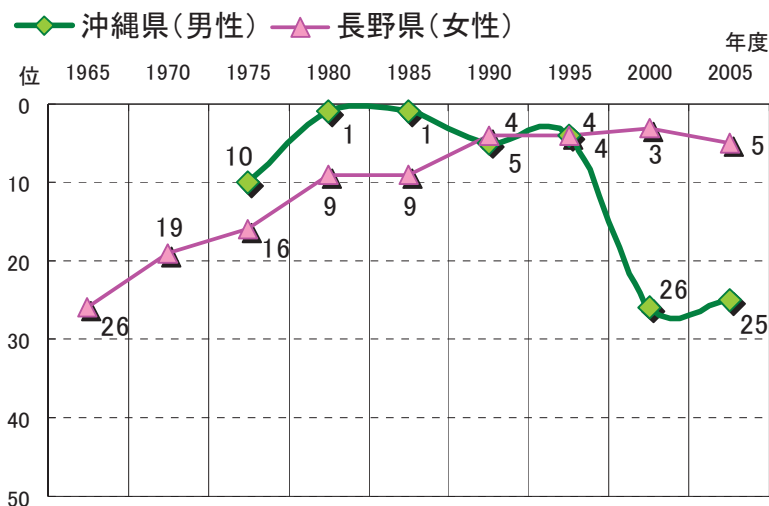
また、健康長寿県といわれている長野県の場合は、女性の平均寿命が年々高くなっていることがわかります。医療行政や自治体の健康づくりの取組等により、一人当たりの医療費が16年間連続して全国最小になっていることや、牛肉はあまり食べないなどの食習慣に、長寿の秘訣がありそうです。

それでは、愛知県の状況をグラフ2で見てください。

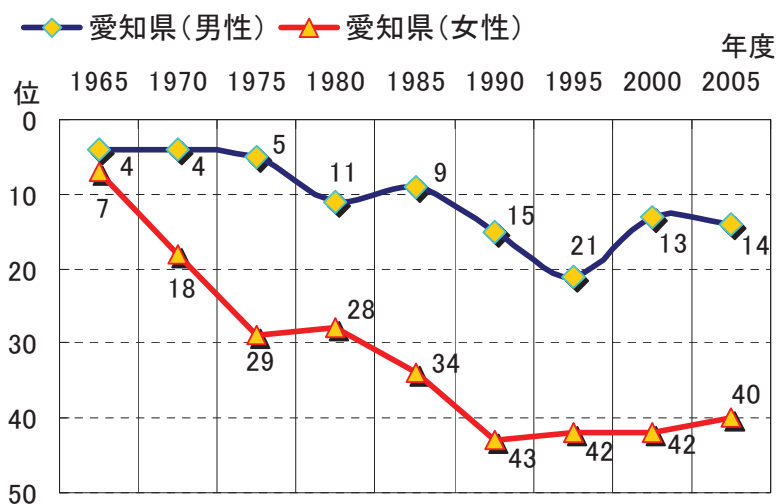
昭和40年（1965年）は男女とも平均寿命が上位でしたが、今は特に女性の落ち込みが目立っています。

経済成長とともに冷蔵庫や電子レンジが普及し、インスタント食品や冷凍食品なども次々に登場しました。食生活が大きく変化し始めた昭和45年（1970年）頃から、順位の下

〈グラフ1〉 平均寿命の推移（沖縄・長野県）



〈グラフ2〉 平均寿命の推移（愛知県）



が始まっています。

現在は、平成17年（2005年）までのデータしか公表されていませんが、今後の推移が大変気になるところです。

③ 子どもたちに伝えたい「和食のすばらしさ」

昭和50年代から平成になる頃の日本は、飽食の時代と言われました。そして、生活習慣病や肥満などが目立つとともに、いろいろな病気を引き起こすようになりました。日本人は遺伝体質が異なるため、西洋人と同じような食生活を続けていると健康に不安が生じるといわれています。

しかし、最近の若者や子どもたちは、油脂の多い食事や高カロリーの食事を好んで食べる傾向が高くなり、今では、生活習慣病の低年齢化も大変心配されています。

一方、見た目や味、香りなど、五感全部を使って楽しむことのできる和食のカロリーは、西洋料理や中華料理の3分の2から半分程度のものが多く、質素でありながらも健康にも十分配慮した料理として、海外から大変注目されています。特に、新鮮な素材のもち味を生かした調理法や、素材の味を邪魔しないように引き立てるだし汁の使い方が和食の特徴であり、他の料理にはない魅力であると言えます。

子どもたちには、各地域の旬の食材のおいしさや食材の味を引き立てるだしの旨みなどに親しませながら、郷土の伝統料理や和食のすばらしさを知らせていきたいものです。

子どもたちが毎日食べている学校給食は、地場産物を積極的に使いながら、和食のおいしさを実感できるように工夫された献立がたくさんあります。日常の食事のモデルとして学校給食を大いに活用し、食生活を見直す機会につなげていくことが大切です。

④ 子どもたちの心身の健康を守るために

なにかとイライラして落ち着かない子どもや、いわゆるキレやすい子どもの生活状況を調べてみると、食生活の乱れが原因と考えられる場合が少なくありません。例えば、スナック菓子を食べ続けると、骨のカルシウムがたくさん使われ、体の中でカルシウムが不足し、イライラした状態になるといわれています。また、ジュース類には糖分がたくさん入っていますが、糖分をとり過ぎると、ぼーっとしたり、イライラしたりして不安定な状態になることが知られています。

また、日本の子どもたちは、およそ10人に1人が肥満であり、他の国よりも増加傾向が極めて急速であるといわれています。そして大人と同様に、肥満に起因する糖尿病や脂肪肝、高脂血症なども危惧されています。

肥満がさまざまな病気を引き起こす原因にもなっており、大人になってから発症する生活習慣病を予防するためにも、食生活や生活習慣について学校で適切な指導を行うことがとても重要になってきています。

(4) 子どもたちの生活や学習の基盤として期待される食育

① 食育推進の必要性

平成20年1月に出された中央教育審議会の答申では、学校における食育推進の必要性について次のように述べています。

食生活の改善や睡眠時間の確保といった生活習慣の確立は「生きる力」の基盤であり、その第一義的な責任は家庭にある。しかしながら、家庭の教育力が低下する中で、近年、子どもたちに偏った栄養摂取、朝食欠食等の食生活の乱れや肥満傾向の増加などが見られ、食生活の乱れが生活習慣病を引き起こす一因であることも懸念されており、学校教育においても、子どもたちの生活や学習の基盤としての食に関する指導の充実が求められている。

子どもに身についてきた食習慣を大人になって改めることは極めて困難です。児童生徒に食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせ、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎を培うことが求められています。

② 改訂学習指導要領における食育の位置づけ

〈総則及び解説〉

総則では、食育について次のように示しています。

「学校における体育・健康に関する指導は、児童（生徒）の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする」、「学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科（保健体育科）の時間はもとより、家庭科（技術・家庭科）、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする」

また、解説では、重視すべき指導と効果的な取組として次の内容を挙げています。

〈重視すべき指導〉

- ・ 栄養のバランスや規則正しい食生活
- ・ 自然の恩恵・勤労などへの感謝
- ・ 食品の安全性
- ・ 食文化

〈効果的な取組〉

- ・ 栄養教諭等の専門性を生かすこと
- ・ 地域の産物を学校給食に使用するなどの創意工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すことなど

学校において、総則に示されたこれらのことが全体計画等に反映されているか、実質的な推進体制が整っているかを確認していくことが必要です。

③ 「あいち食育いきいきプラン2015」

本県では、平成18年に「愛知県食育推進会議」を設置し、第1次愛知県食育推進計画である「あいち食育いきいきプラン」を作成し、平成22年度を目標に食育を県民運動として推進してきました。

第2次計画である「あいち食育いきいきプラン2015」は、第1次計画による取組の実績と評価を踏まえて、平成27年度までに達成すべき数値目標を掲げ、「啓発から実践へ」を基本コンセプトに、さらなる食育の推進を目指す内容になっています。

〈表-2〉 児童生徒にかかわる目標の例

具体的な目標は、「体」、「心」「環境」の食育三本柱ごとに掲げています。表-2は、児童生徒にかかわる目標の例です。

目 標 項 目	平成22年度	目標(27年度)
朝食欠食の割合	小学校5年	2.4 %
	中学校2年	5.0 %
朝食に野菜を食べている小中学生の割合	小学校5年	60.9 %
	中学校2年	47.0 %
農林漁業体験学習に取り組む小学生の割合	62.8 %	80% 以上
学校給食において地場産物を活用する割合	37.0 %	45 %

