

# 学校給食会だより



平成24年10月1日（公財）福島県学校給食会 福島市松川町字平館 16-2 024-567-4711

ホームページにも掲載しております。 <http://www.fgk.or.jp/>

メールアドレス [Kawamoto@fgk.or.jp](mailto:Kawamoto@fgk.or.jp)

風に吹かれ、やさしい色のコスモスがゆっくりと揺れています。  
この暑さがいつまで続くのかと思っていましたら、朝、夕の涼しさで  
深くなる秋の訪れを感じております。

山の紅葉はどんなに美しくなるだろうと思いつつ、果たしてもみじ狩りに  
いけるのだろうかと……………。

学校現場では毎日お忙しく、行事の多い二学期を過ごされていること  
とお察しいたします。

本会の食品委員会にて選定されました10月からの新取扱い商品のご案内も、  
お手元に届いていることと思います。

秋の献立に合わせやすい旬の味をたくさん準備しておりますので、ぜひ、ご活用くださる  
ようお願いいたします。



## 【 消防訓練を実施しました。】

9月6日、本会でも消防訓練を実施いたしました。

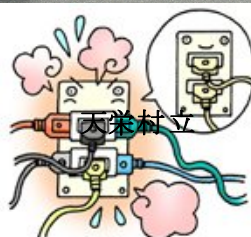
福島南消防署員のご指導の下、訓練手順に添い被害を最小限に食い止めるための一人一人の素  
早い役割遂行、防災行動力を養いました。

火災発見、通報、自動火災報知器や非常ベルの操作、避難誘導、初期消火など一連の流れで進  
め、模擬消火では消火器の操作方法の説明を受け、全員が実際に使ってみました。

最後に消防署員より講評をいただきました。

その後、AED操作の指導を受けましたが、消防訓練もAEDの操作も、訓練を積み重ね体で  
覚えることが大切ということを感じました。

学校給食現場へご迷惑をおかけしないためにも、火事など起こさないことが一番として、常日  
頃の設備の点検、火の始末など注意点を再確認したところです。



# 「児童生徒の体格及び活動レベル等に考慮した栄養管理の実践」

西郷村学校給食センター 栄養教諭 亀田明美

## 1、はじめに

平成 21 年 4 月の学校給食法の改正に伴い、学校給食の実施に当たり新たに「児童生徒の個々の健康及び生活活動等への配慮」という視点が加わりました。これに適切に対応していくためには、学校給食摂取基準の策定の根拠となっている、食事摂取基準の考え方を学校給食の管理に取り入れることが必要です。そこで本センターでは、平成 23 年度より食事摂取基準の考え方を取り入れた栄養管理を試みています。

## 2、栄養管理の実践

### (1) 対象者の身体状況の把握

栄養管理を行う上で、対象者の身長、体重等の身体状況を把握することは必須とされています。そこで、児童生徒一人一人の体格のデータの提出を各学校長宛に文書で依頼しました。提出されたデータより、本村児童生徒の学年別の身長・体重の平均は学校保健統計調査の全国平均と大きかけ離れたものではないことや、肥満傾向児の出現率が高いことなどを把握しました。

表 1 本村児童の肥満度、肥満・痩身傾向児の出現率

学年	人数	痩身傾向			肥満傾向		
		人	出現率	全国	人	出現率	全国
小1年	198	1	0.5	0.5	16	8.1	3.8
小2年	183		0.0	0.6	16	8.7	5.0
小3年	207	2	1.0	1.1	17	8.2	6.3
小4年	198	3	1.5	1.7	20	10.1	7.6
小5年	209	3	1.4	2.7	26	12.4	8.6
小6年	202	4	2.0	3.0	25	12.4	8.8
中1年	217	5	2.3	3.4	29	13.4	9.4
中2年	194		0.0	2.7	19	9.8	8.3
中3年	197	1	0.5	2.2	26	13.2	8.0
計	1805	19	1.1		194	10.7	

A: 推定エネルギー必要量 (kcal/日)  
 B: 基礎代謝量 (kcal/日) C: 身体活動レベル  
 D: エネルギー蓄積量 (kcal/日)  
 E: 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)  
 F: 基礎代謝基準値 (kg/kg 体重/日) F: 基準体重 (kg)

### (2) 推定エネルギー必要量の算出

対象者へ学校給食としてどのくらいのエネルギーを給与すればよいか検討するため、対象者の推定エネルギー必要量 (EER) を、「日本人の食事摂取基準 2010 年版 (以下 DRIs)」に示されて代表値を用いて上記推定式より算出しました。なお、身体活動レベルは、暫定的に一律レベル II (ふつ) を当てはめました

これより得られた値に、文部科学省から示されている学校給食の給与割合 33% を乗じて、学校給食としての EER を求めました。こうして求めた値を、文部科学省から示されている「学校給食摂取基準」と比較したところ、本村児童生徒の給食の EER は文科省基準より低い者の割合が多く、基準から外れる児童生徒もいることが観察されました。

<文科省基準 660kcal>

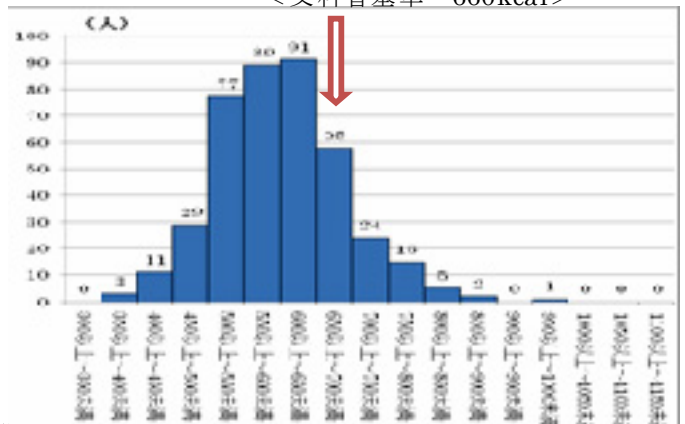


図 1 本村 3,4 年児童学校給食 EER 分布

### (3) 成長に伴う推定エネルギー必要量の変化

さらに、(2)の方法で 4 月と 9 月の EER を求め、その変化を観察したところ表 2 の結果が得られました。ほとんどの学年で 4 月より 9 月の方が EER が高い値となった中、小 6 と中 3 では 4 月に比べ 9 月の方が低い値でした。

これは小 6 と中 3 が DRIs に示されている基礎代謝基準値とエネルギー蓄積量の代表値が低くなる年齢にあたるため、途中で誕生日を迎えた者にこの値を用いて 9 月の EER を算出すると、4 月より低い値が求められるためです。

#### (4) 主食（ごはん）量の調整

(3)より求められた EER を参考に、ごはんの量を表3のように調整しました。特に、小6と中1の4月のEERの比較において、中1の方が低い値であったことを考慮し、1学期のごはん量を米重量で100g提供していたところを90gとしました。また、中3においても2学期にEERが低くなったことや、部活動が終了したことなどを考慮し、1学期より10g少ない90gとしました。

こうした調整を行いながら、昨年度と今年度の7月上旬の残滓量の変化を観察したところ、9校中5校に残滓率の減少が見られました。全体でも3.2%から2.5%に減少しました。

表3各学年の学期ごとのごはんの給与量（米重量）

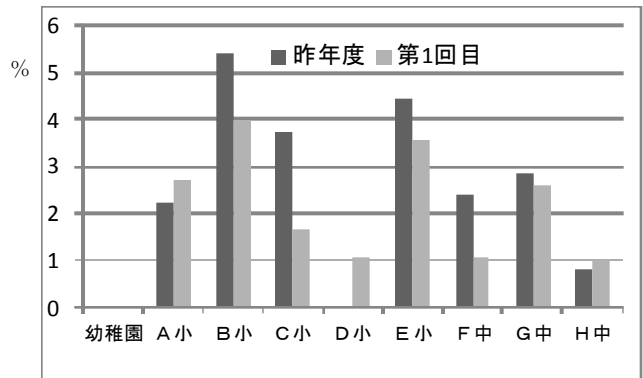
	調整前	1学期	2学期	3学期
幼稚園	50g	50g	50g	50g
小1	50g	50g	60g	60g
小2	60g	60g	60g	60g
小3	70g	60g	70g	70g
小4	70g	70g	70g	70g
小5	80g	80g	80g	80g
小6	80g	80g	80g	80g
中1	100g	90g	100g	100g
中2	100g	100g	100g	100g
中3	100g	100g	90g	90g

表2 4月と9月の推定エネルギー必要量の平均の比較

学年	推定エネルギー必要量				
	4月平均	標準偏差	9月平均	標準偏差	増減
小1	466	± 51	490	± 53	24
小2	522	± 68	540	± 68	18
小3	564	± 72	594	± 79	29
小4	637	± 90	654	± 92	17
小5	684	± 91	720	± 95	36
小6	761	± 120	749	± 116	▲ 12
中1	742	± 89	770	± 89	28
中2	811	± 74	838	± 76	27
中3	872	± 92	853	± 103	▲ 19

▲ 4月と9月の比較において減少がみられた。

図2 H23とH24の残滓量の比較



#### (5) 身体活動レベルの把握

児童生徒個々の身体活動レベルについては、「日本人の食事摂取基準」活用検討報告書に示されている表4を参考に質問紙を作成しアンケート調査（小5、中2対象）により把握しました。その結果、図3のように中学校2年生では、レベルⅢが当てはまると回答した生徒が半数以上いることがわかりました。その一方で、体育や休み時間以外、活発な活動がほとんどない児童生徒が約3割いることもわかりました。

#### 3. まとめ

文部科学省から示されている基準は、全国的な平均値であるため、対象者にそのまま当てはめた場合、基準から外れる児童生徒がいること。成長期にある児童生徒は、成長に伴い推定エネルギー必要量が変化することなどが観察されました。

学校給食の栄養管理者である栄養教諭、学校栄養職員は、児童生徒の個別の健康状態や生活活動などを考慮し望ましい栄養量を提供できるよう、定期的に栄養アセスメントを行い、それに基づいた食事計画を行う必要があるといえます。

本センターでは、今後も児童生徒の身体状況や生活活動の状況を把握しながら、地域の実情に配慮した学校給食の実施を目指していきたくと考えています。

表4 小児の身体活動レベル別にみた活動内容（例）

身体活動レベル	活動内容例
低い (Ⅰ)	体育や休み時間以外は活発な活動（運動・外遊び）がほとんどない （活発な活動が、1日合計30分程度）
ふつう (Ⅱ)	放課後もよく外遊びをする （活発な活動が、1日合計1時間程度）
高い (Ⅲ)	「ふつう」に加えて、週末などに活発なスポーツ活動を行っている （活発な活動が、1日あたり合計2時間程度）

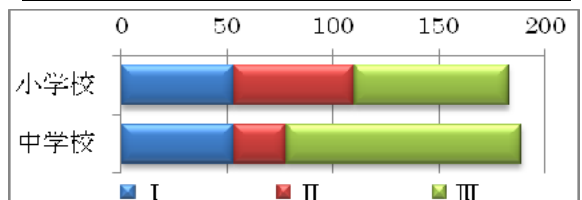


図3 質問紙による小5と中2身体活動レベルの把握

# 「栄養教諭として思うこと」

県中教育事務所 指導主事 佐藤香代子



今年度、県中教育事務所に指導主事として赴任し、早いもので半年が経とうとしております。

当初は、慣れない土地・職務に毎日戸惑う日々を過ごしてはりましたが、事務所の先生や先輩の栄養教諭の方々にご指導、ご助言をいただきながら、何とか職務を遂行しております。

事務所での主な担当は、健康教育・食育推進・学校給食です。具体的に内容を紹介しますと、学校訪問を兼ねた給食施設点検・指導助言や各種団体の依頼による食育講話、ふくしまっ子食育ネットワーク事業である高校生のための栄養教室・小学校や中学校での食育の授業などがあります。

また、本庁からの依頼による各種事務等もあります。今まで学校栄養職員として学校給食を中心に仕事をしてきた中で、経験のないことばかりですが、自分自身、食育全般としての視野が広がり、日々自己研鑽しながら大変貴重な体験をさせていただいております。

さて平成17年に食育基本法が制定され、福島県でも平成19年度より、ふくしまっ子食育指針を策定し、学校・家庭・地域の方々のご協力を得まして、年々学校における食育の推進は浸透しつつあるように思えます。

しかし、平成22年度の福島県学校保健統計調査報告書によりますと、健康課題といたしまして、肥満傾向児の出現率及びむし歯被患率が全国平均を上回っているということがあります。

また、朝食摂取率調査におきましても、昨年度は県全体の平均が96.3%、今年度6月では96.6%であり、ほぼ横ばいであります。それらの原因といたしまして、望ましい食習慣や生活リズムが身に付いていない現状があると考えられます。

それらの解決策の一つといたしまして、より一層家庭や地域の連携のもと教育活動全体を通して食育の推進に取り組むことが求められます。

さらに福島県では、学校給食の食品中の放射性物質への対応等の課題もありますが、食育は、「子どもたち」のために是非行わなければならないと感じております。

福島県の未来を担う子どもたちが生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることができるように、今後も栄養教諭・学校栄養職員が力を合わせ、食育の推進体制整備の中心となって努力をしていかなければならないと思っております。

私も微力ながら指導主事として、できることやすべきことは何かを考えながら、多くの方々の力をお借りしながら、頑張りたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

