

2 学校給食・学校昼食の充実

(1) 学校給食における献立内容の充実

学校給食は、児童生徒が栄養バランスのとれた食事内容や食についての衛生管理など、体験を通して学ぶ、優れた食育の場です。また、その献立は地場産物を活用したり、地域にちなんだ料理や行事食を提供したりすることにより、地域の特性や食文化に対する理解を深め、関心を高める上での重要な役割を果たします。

学校給食では、食育の場としてより効果的な役目が果たせるように、基準献立作成に当たって、次のようなことに留意しています。

【基準献立作成の留意点】 (平成23年度献立作成方針 横浜市教育委員会より抜粋)

- 1 栄養のバランスがとれており、6年間を通じて楽しみや期待がもてる献立であること
栄養バランスが良い給食献立であるとともに、児童の嗜好、横浜らしさ、日本の食文化・伝統食等を取り入れるように工夫しています。
- 2 食育の教材となる献立であり、学校や地域の特色を活かした献立であること
児童生徒が季節に合せた豊かな食の体験ができるよう、旬の食品の使用に努めています。また、可能な限り横浜市内産、神奈川県内産の食品を取り入れています。
- 3 自己の健康管理や望ましい食習慣の育成等の面から幅広い視点に立った献立であること
献立には、月ごとや日々にならひがあります。それらを毎日積み重ねることにより、食を通して生涯にわたり健康的な生活をおくることのできる児童生徒を育てたいと考えています。
更に、給食献立の内容と教科、特別活動、総合的な活動の時間等の学習を意図的、計画的に関連付けることで、児童生徒の関心や意欲を高めることも考慮しています。
- 4 日本型食生活の良さを伝える献立であること
日本型食生活の良さを見直し、過剰に取りがちな脂肪の摂取量を抑え、不足しがちな食物繊維を確保できるよう献立内容を配慮しています。

また、学校独自献立の実施により各学校の特徴や教育計画、食育推進計画を給食献立に反映することは、学校における食育を効果的にします。さらに、地場産物を給食食材に活用することにより、食材を教材化しやすくするとともに、地産地消の取組も積極的に進めていきます。(★「市立小学校の学校給食において、市・県内産物を使用する割合」15.3% → 20.0%の実現に向けて)

独自献立作成にあたっては、次のようなことを考慮して計画しています。

【独自献立作成の留意点】 (平成23年度献立作成方針 横浜市教育委員会より抜粋)

近隣農家、農協、地元商店街等の協力を得て、市・県内産物を積極的に使用した献立
教科等の学習内容や国際理解と関連した献立
学校行事に関連した献立
セレクトやバイキングにより、自己管理能力を身につけることを目的とした献立

(2)「生きた教材」としての学習への活用

学校給食の教材としての価値は、これまでの実践からも、高い評価を受けています。

何よりも、子どもたちの身近なものであり、関心をもちやすいものであるとともに、全員が体験している共通教材としての意義が高く、生活経験の差が及ぼす影響が少ないこと。また、継続的に見ていくことができ、比較対照しながら 総合的に考えをまとめる上でも、大変優れた教材であると言えます。

各教科、特別活動、総合的な学習の時間において、学習の目的に応じた利用を進めていくとともに、基準献立計画を参考にしながら、学習を意図的、計画的に構想することができます。そうした意味でも、全職員が改めて基準献立や「食育の全体計画」を共通理解し、計画的に学習を位置づけ、家庭や地域、関係諸機関と連携しながら進めていくことが、より効果的な指導につながります。

給食を生きた教材として活用するために、献立は栄養バランスのとれた食事内容や旬・食文化・地域の特性を学ぶ場として、計画的に作成(基準献立計画)されています。また、その献立に関して伝えたいこと(ねらいや内容)を日々児童に情報として発信していくために、横浜市では基準献立に沿った給食時のたより(パクパクだより)を栄養教諭・学校栄養職員が作成し、全市で給食時間に活用できるようにしています。資料の作成に当たっては、文章以外にもクイズ・カット・写真・グラフ・チェック欄などを用いてクラスで教材として効果的に活用できるよう工夫をしています。

パクパクだよりを教材としての活用するに当たっては、担任がクラスの実態に合わせて説明を加えたり、日直がクラス全員に読み聞かせた後、文面から自作のクイズを作って確認するなどという方法もあります。また、授業内容に合わせて一人ひとりに配付するという方法もあります。

さらに、全校的な活用方法としては、給食時のたよりを放送で流したり、校内や給食室に掲示して、児童に関心をもたせるようにすることも考えられます。また、珍しい食材(冬瓜など)や採れたての食材(たけのこ・葉付だいこんなど)が手に入った場合は、いろいろな感覚を使って見たり触ったりできるよう展示コーナーを設置することも効果的です。

こうした日々の実践により、給食が児童にとって生きた教材となり、一人ひとりの食生活の改善に役立っていくと考えられます。

家庭科、体育科保健領域などの教科では、給食の献立を共通教材とすることで心身の健康(五大栄養素・食事の栄養のバランス)や食事の重要性に関して学ぶことができます。生活科、総合的な学習の時間、特別活動においては、給食の食材や生産者との関係を知ることによって、好き嫌いなく食べようとする気持ちや食べ物への感謝の気持ち、環境に対する積極的な態度、社会性(食事のマナー・衛生管理)などを育む場にもなります。



(3) 個に応じた対応

児童生徒の体格や活動量、健康状態はさまざまであり、学校給食・学校昼食の指導は、集団を基本にしなが一人ひとりの児童生徒の特性を考慮し、その指導が画一的なものにならないよう配慮する必要があります。例えば、食事の量、食べる速度、嗜好などについて個別に把握し、保護者の理解と協力を求めます。そして学校長の指導のもと、学級担任・栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭が連携協力を図りながら、指導の必要がある場合には、少しずつ、根気よく改善にむけた対応や指導を行うことが必要です。

特に、食物アレルギー、肥満傾向、痩身願望、疾病等による食事制限など、専門的立場から個別的な指導を必要とする場合には、学級担任・栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭・学校医・担当医・保護者などの連携のもと、一人ひとりの食生活の実態を把握した上で個に応じた対応や指導を行うことが大切です。

ア 個に応じた対応の基本的な考え方

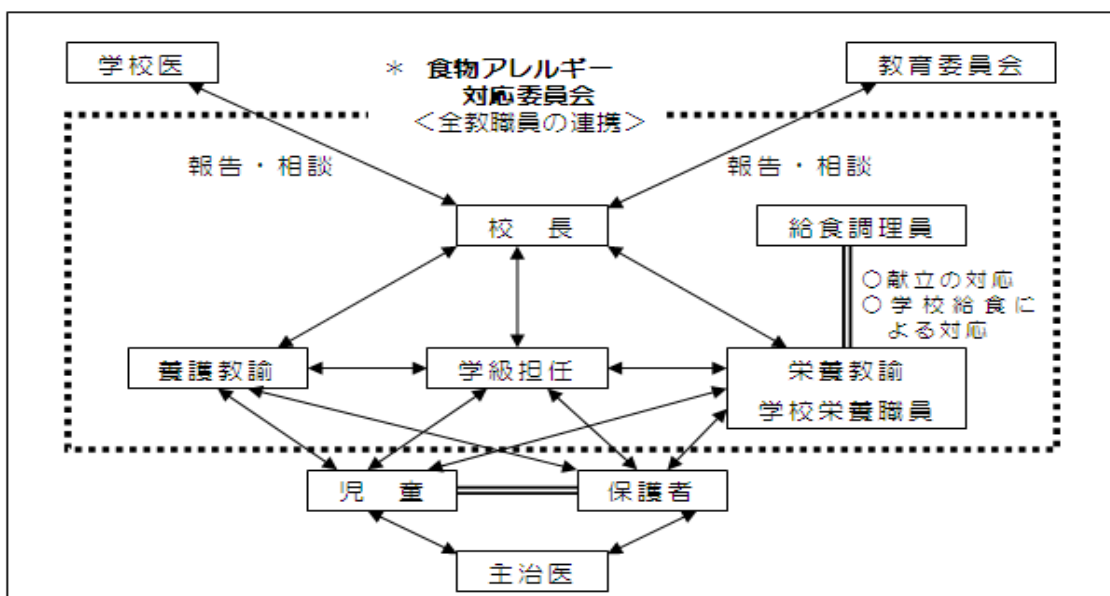
学校給食や学校昼食においての個に応じた対応は、対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に評価・判定し、家庭や地域の背景、児童生徒の食に関する知識・理解度などを考慮し、児童生徒に適した指導をすることが大切です。

イ 校内体制

学校内においては、指導体制を整備して情報を共有し、共通認識のもとに保護者や学校医等と連携をはかり適切に対応されることが望まれます。児童生徒一人ひとりが望ましい食習慣を身につけ、自らの健康管理ができるように個別の事情に応じた対応や相談指導を行うことが大切です。

【小学校における食物アレルギー対応委員会と緊急時の連絡体制の例】

*この例を参考に、小学校、特別支援校では食物アレルギー以外の個別対応、中学校、高等学校では、個別対応全般の体制作りをします。

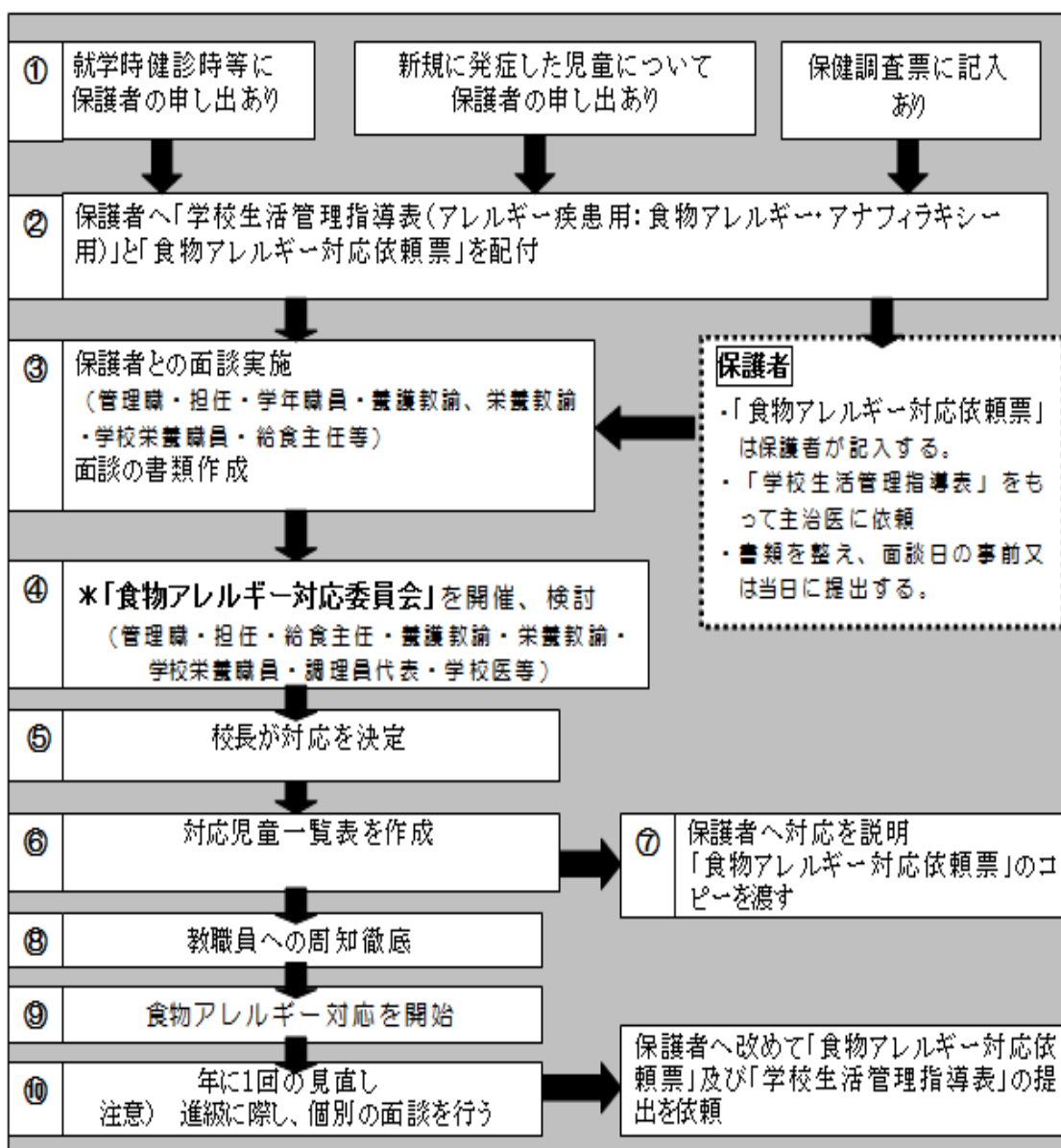


ウ 想定される個に応じた対応例

- (ア) 食物アレルギーや疾病により食事の制限のある児童生徒に対し、原因物質を除いた学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品についての助言を行います。
- (イ) 肥満傾向のある児童生徒に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について理解を図り、肥満解消にむけた指導を行います。
- (ウ) 痩身願望の強い児童生徒に対し、痩せることでの健康への影響を理解させ、無理な痩身をしないよう指導を行います。
- (エ) 社会体育などスポーツをする児童や部活動を行う生徒に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等について助言を行います。

エ 具体的な対応例

(ア) 食物アレルギーに対する対応【イメージ】



【食物アレルギーに対する教科や学校行事での対応】

アレルギー疾患の児童生徒への対応マニュアル(仮称) 平成23年度 横浜市教育委員会 より抜粋

1 校内における教育活動

- (2) 家庭科、技術・家庭科、総合的な学習、特別活動、課外活動等
調理実習等、食材を使う活動の場合、学級担任・教科担任等は、材料を保護者に伝え、アレルギーとなる食品が含まれていないかを確認します。(「加工食品」に含まれるアレルギー物質の表示にも注意し、別メニューにする等配慮)
【食物アレルギー】
- (3) 体育・保健体育
食物依存性運動誘発性アナフィラキシーの子どもの場合は、原因物質を食べた後、運動は避けるようにします。【食物アレルギー】

2 校外学習・宿泊を伴う行事

旅行業者や保護者からの情報をもとに、どの場面でどのような対応・配慮を行うかを確認しておきます。

宿泊先や昼食場所等での食事内容、体験学習の内容(そば打ち)等について事前に確認し、担任は保護者に伝え、対応が必要な場合は、関係職員は保護者と相談します。

弁当や菓子類の友だち同士でのやりとり等に注意し、おやつや飲み物・自由行動での食事内容にも注意します。【食物アレルギー】

羽毛やそば枕等は事前に交換を依頼します。【気管支ぜん息、食物アレルギー】

症状が出たときの対応、通常使用している薬の使用状況等を保護者と連絡を取り確認します。

薬は本人が持参し、原則として、本人が自分で使用できるようにしておきます。

緊急時の連絡体制、対応、搬送先(宿泊先周辺の適切な医療機関)などについて保護者と確認し、教職員間で共通理解を図ります。

3 食物アレルギー児童生徒への自己管理に関する指導

食物アレルギーの発症を防ぐには、原因となる食品を避けることです。間違えて食べることがないように、子ども自らが、表示の見方を覚えて、自分で避ける事が大切です。

そのために保護者は、病院での受診時に子どもの病状・検査結果等を聞き、自分の子どもの理解度に合わせた話し方で伝えることが必要です。

- (1) 自分自身で食品表示を確認する。
学校に通い始めると行動範囲が広がります。食物アレルギーの発症を防ぐために自己管理が必要になってきます。その一つの方法として、容器包装された食品に関しては、アレルギーを起こしやすい食品の表示が義務づけられていますので、表示の見方や成分の確認方法を指導し、アレルギーの原因となっている食品を避けるようにします。
- (2) 症状が出たときは周囲の人に伝える。
誤って原因となる食品を食べてしまい、気分が悪くなったり、かゆみ等の症状がでてきたりした場合には、がまんせず症状が進行しないうちに周囲の人に知らせよう指導します。
- (3) 日常生活における注意
食物アレルギーの症状は同じものを食べても、体の状態により出方が違います。体調が悪いときには症状が強くなります。日ごろから夜更かしをせず、早寝、早起きを心がけ疲れないような日常生活を送るように指導します。

(イ) 肥満傾向児童への対応例

○ 児童への指導

日常活動の中で、給食の時間などに担任がゆっくり食べるように指導したり、おかわりの量を調節したり、配慮します。

○ 保護者への指導

- ・ 対象者…健康診断により、肥満傾向と診断された児童のうち、希望のあった保護者
- ・ 内容… 学校給食の食事量の紹介、1日の食事の目安量、毎日の食事作りのポイント等を含めた栄養指導等

(ウ) 痩身願望の強い生徒への対応例

○ 生徒への指導

- ・ 個別に適正体重を示すとともに、調和のとれた食事をとる必要性、無理に減食した場合の弊害について指導します。
- ・ 学級担任は、昼食の様子を観察し、適切に援助します。

○ 保護者への対応

保護者と共通理解を図り、協力を得ます。

○ 外部との連携

摂食障害等医学的な対応が必要な場合は、校医や専門医と連携をとりながら、適切に対応します。

(エ) 運動部（部活動）に所属している生徒への対応例

○ 生徒への指導

日頃から「栄養・トレーニング・休養」を関連づけ、運動量の増加と特にトレーニングに必要な栄養素について理解を促し、食を通しての自己管理能力育成に努めます。



○ 保護者への指導

（部活動の保護者会等において）

- ・ 5大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・無機質）の正しい知識を伝えます。
- ・ 運動量に見合った、栄養バランスが良い食事をする事の大切さを知らせ、食を通して自己管理能力を育てるよう伝えます。
- ・ 筋肉の回復、鉄欠乏性貧血の予防、骨密度と食事の関係などの説明を行います。

○ 外部との連携

関係諸機関（横浜マリノス等）や栄養教諭、区福祉保健センター管理栄養士等と連携した食育教室を開催します。

(オ) 食事制限が必要な疾患（腎臓病、糖尿病、クローン病等）のある児童への対応例

○ 学校での対応

- 学校給食での対応が必要な場合、学校は保護者に対して「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用：食物アレルギー・アナフィラキシー用）」と「食物アレルギー対応依頼票」の提出を求めます。この時、給食献立表等（栄養量がわかるもの）を資料として提供し、主治医が給食での留意点を指示しやすいように配慮します。
- 学校給食における対応は、関係職員で検討し共通理解のもとに行います。
- 日頃から保護者との連絡を密にし、主治医の指示に変更があった場合は、対応を検討します。

(カ) 特別支援学校での配慮が必要な幼児児童生徒への対応例

○障がいのある子どもたちの中には、物に対するこだわりがあったり、同年齢の子どもたちと比べて生活体験が少なかったりするなどの理由から、食生活に偏りが見られる場合があります。例えば、家庭で食べ慣れていないものは食べなかったり、刺激の強いものは避けたりする傾向が見られます。そこで、学校給食では、子どもたちの実態に添いながらも、食経験を広げられるように、無理をせず、少しずついろいろな食事に慣れることができるように指導していきます。

○食べる機能の面で配慮が必要な子どもたちには、次のような特別食を提供します。

【食べ物などにこだわりがあり配慮が必要な幼児児童生徒への対応例】

主食は、食べ慣れている白飯しか食べない。	主食がパンの時は白飯に替える。 混ぜご飯の時は白飯と具を分けて配食する。
飲み物は、飲み慣れている牛乳しか飲まない。	飲み物がはっこう乳やジュース、緑茶の時は牛乳に替える。
使い慣れた食器具でなければ食事が難しい。	家庭から食器具を持参する。
味覚が過敏なため、通常の味付けでは食べない。	砂糖や塩、酢、香辛料を減らしたり、除いたりする。

【体調や薬からの影響があり、配慮が必要な幼児児童生徒への対応例】

人工肛門のため、食物繊維の多い食品は食べられない。	食物繊維が多く含まれる食品（きのこ・海藻・豆・ごぼう・もやしなど）を取り除いて提供する。
薬の作用に影響するので、食べられない食品がある。	納豆（心疾患系）やグレープフルーツ（てんかん発作など）を除去する。

*栄養量が不足しないよう、他の食品で調整します。

【食べる機能の面で配慮が必要な幼児児童生徒への対応例】

食品を一口大に噛み切ることが難しい。	調理バサミで切る。 ※調理バサミを教室で使用する際は、衛生面に留意し、安全面にも十分注意する。
十分に咀嚼することが難しい。	小さく切った食品を圧力鍋などで軟らかく煮る。
十分に咀嚼することが難しく、パサパサしたものや水分の多いものが飲み込みにくい。	圧力鍋などで軟らかく煮たものをフードカッターなどで細かくする。 増粘剤(とろみ剤)で適度な粘度をつけ、飲み込みやすくする。
咀嚼することが難しく、ザラツキのあるものが飲み込みにくい。	圧力鍋などで軟らかく煮たものをミキサーなどにかけてザラツキのない滑らかなペーストにする。 増粘剤(とろみ剤)で適度な粘度をつけ、飲み込みやすくする。
咀嚼、飲み込みが難しい。	家庭から持参した栄養剤を経鼻経管・胃ろう等から注入する。

特別支援学校での対応については、一人ひとりの幼児児童生徒に合わせて、校内体制例にある関係機関と連携し、調整して実施します。

(4) 中学校・高等学校での昼食の充実

学校給食を実施していない中学校・高等学校での昼食は、家庭から持参する弁当や購入する弁当類などが中心となります。こうした弁当は、食育目標の一つである「食品選択の能力」を育む上では、大変よい教材となります。また、弁当の内容や昼食時間のあり方を工夫することで、「食事の重要性」「心身の健康」「社会性」などの目標を具現化することもできます。実際に、生徒自身が弁当づくりを考え実践する取組や、購入する弁当を選択する際の知識を学んだり、実践したりする取組も報告されています。また、保護者への啓発活動をすすめている学校もあります。

心身ともに成長著しく、またその個人差が大きくなる中学生、高校生を指導する教職員自らが、食育の重要性を認識して指導に当たることが大切です。

ア 昼食時間を十分に確保し、会話を楽しみながら気持ちよく会食する

多くの中学校では、昼食時間を15分から20分程度で日課表に設定しています。時には、気分転換に教室外で弁当を食べるために、昼休みも合わせて昼食時間にするなど、日課表を弾力的に運用する機会を設けるなどの工夫も必要です。また、中学校1年生の場合、小学校の給食時間に慣れているため、時間内に食べ終わらない生徒への教育的配慮も必要となります。

多くの高等学校では、45分程度の昼休みを中心に、学校ごとに一定のルールのもとで、時間帯や場所など、比較的自由に各自で昼食をとっています。小中学校のような昼食指導はありませんが、時には食堂で教員と生徒と一緒に昼食をとることでコミュニケーションが深まり、生徒理解の一助にもなります。

※ 食堂を営業している高等学校の中には、「昼食の時間」を大切にできるように、その規模に応じて、営業時間を柔軟化し、生徒が自分の空き時間を利用して昼食をとれるように配慮するなどの工夫をしています。

イ 教科学習を通して

中学校における「技術・家庭科」の家庭分野及び高等学校の「家庭科」では、調理実習などの実践的・体験的な活動を通して、栄養素の種類と働き、栄養を考えた食事の計画と食品の選択、食文化など、「食」に関して幅広く学習し、「食」に関する知識及び技術を習得し、実践的な態度を身に付けます。学校給食を実施していない中学校・高等学校



の生徒にとっては、例えば「お弁当づくり」は身近な実習題材の一つといえるのではないのでしょうか。生徒にとっても家庭生活の中で、加工食品を上手に使いながら栄養バランスのよいお弁当づくりをすることは、学習した内容を実践するよい機会となることでしょう。

指導計画を立てる際は、中学校は小学校の学習を、高等学校は中学校での学習をそれぞれふまえることが大切です。

ウ 購入する弁当、パン類について

中学校では家庭からの弁当を基本としていますが、諸事情で弁当を持参できない場合もあります。その場合、事前に弁当やパン類を購入したり、学校での販売業者を通じて弁当などを注文したりしますが、ともすると生徒は、自身に必要な栄養バランスよりも、自身の好みで弁当などを選びがちです。

同様に、高等学校の食堂でも、生徒は自分の好みの昼食を選びがちです。

いずれの場合も、「技術・家庭科」「家庭科」「保健体育」「特別活動」等における食に関する指導をはじめとして、学校全体の教育活動全体で一貫した取組を推進し、生徒が心身の成長や健康の保持増進上で望ましい栄養や食事のとり方などについて、自ら判断できる能力を育むことが大切です。また、学校で販売する弁当、パン類、昼食などのメニュー表示に、食品に含まれる栄養素の種類やエネルギー量を表示したり、あわせて学年、年齢に必要なエネルギー量を表示したりするなど、生徒が自らの食生活を振り返る機会を増やすなどの工夫も大切です。

エ 個に応じた食に関する指導

中学生・高校生期は、身体の成長が盛んで活動が活発な時期です。また、個人差が大きくなる時期でもあります。部活動などの課外活動に参加する生徒も多くなり、特に運動部に参加する生徒は、必要なエネルギー量も増えます。こうした課外活動で消費されるエネルギーを考慮した昼食のとり方も課題の一つになります。また、必要な栄養の特徴を知識として理解しても、過度な痩身願望があるなど、学習した内容が実践に結びつかない生徒もいます。

生徒自身が自分の成長や活動を把握し、一日の食事を振り返り、昼食に必要な栄養やエネルギーを自らの判断と選択で摂取できるような指導も大切です。その際は、学校の昼食だけでなく、家庭における食事のあり方も重要になってくるので、家庭との連携が大切になってきます。

