



津川小学校では、総合学習の時間に農業体験を通じて「食」の大切さを学びます。農作業には地域の老人クラブが指導に当たります。

学校での取り組み

《学校の役割》

子どもたちの食にかかわる健康問題に対して、平成18年に策定された「食育推進基本計画」では、学校が食育推進の指導体制を整備し、家庭や地域と積極的に連携しながら、食に関する指導を展開していくことを求めています。

子どもたちが望ましい食習慣と自己管理能力を身に付け、社



高梁学校給食センター
学校栄養技師
金吉 佐知子さん

市内の各学校給食センターでは子どもたちに、「食」の大切さを知ってもらおうと、私たち栄養士が各小中学校で食に関する指導を行っています。毎日の給食を媒体とし、家庭での食習慣を見直すきっかけになればと考えています。

そのため給食のメニューは、旬の食材を大切に、行事食を積極的に取り入れています。12月ではクリスマス献立としてローストチキンや、冬至にちなんだカボチャやユズを取り入れた献立を予定しています。年に一度のアユや松茸ごはんといった地域ならではのものもあります。

食材は、安全で安心して食べてもらえる地場産物を多く使用しています。米は高梁産のあきたこまちを、野菜は高梁をはじめ県内産を中心としています。

また、給食センターへの見学や試食会などを通して、調理の様子や献立への思いを知ってもらい、保護者の方にも給食や食育活動への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。

会環境の変化に対応して自らの健康を保持・増進していくことができる能力を培っていきけるようにすることも学校の役割の一つです。

《多様な取り組み》

市内の学校では、子どもたちが食について計画的に学ぶことができるよう、各学校でさまざまな取り組みがなされています。

例えば、給食センターの学校栄養職員が各教科や特別活動、総合的な学習の時間等に、「食の専門家」としての立場から授業に参画しています。また、地域の高齢者や生産者団体等と連携

して、農業体験や調理体験活動等も実施しています。PTA活動として講師を招き、親子での学習会を開催するなどしている学校もあります。

《給食は楽しく マナーを守って》

学校給食の時間は食事のマナーを学んだり、楽しい会話を交わしたりする大切な学習の時間です。安全で栄養バランスに優れたおいしい給食の提供だけではなく、各教科等で学校給食を「生きた教材」として活用する取り組みも進めています。

今年度は、岡山県の「食育から

広げる生活リズム向上プラン」事業で、有漢中学校区が推進モデル地域として活動しています。

《まずは家庭から》

食事は1日3食、年間で約1000回。そのうち学校給食はわずかに約180回程度です。子どもたちは、食事のほとんどを家庭で取っていることになりました。その点で、食に関する指導は家庭が基本となります。

忙しい中でも時間の工夫をして、一緒に食事をする時間を増やし、食事の際にはテレビを消して、家族の会話の時間にしたものです。

(※) 食事バランスガイド

主食であるお米を中心として野菜や果物、魚類などがバランスよく加わった健康的で豊かな食生活「日本型食生活」を分かりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。



(※) BMI (ボディ・マス・インデックス)

肥満度の測定方法。下の計算式で求められます。

$$\frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m}^2} = \text{あなたのBMI}$$

標準値は22.0で、この数値は統計的に、一番病気にかかりにくい体型で、標準から離れるほど有病率は高くなります。

BMI指数	肥満度
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満



栄養委員
子原 勝正さん(62)
(有漢町有漢)

退職して時間にゆとりもあり妻の勧めもあって、昨年度、市が主催する「栄養教室」に参加したのが栄養委員になったきっかけ。今年4月から活動しています。

市が行う栄養相談のときにお手伝いをしたり、夏休みなどに「親子料理教室」などを開いています。先日、有漢で開かれた「健康福祉のつどい」では、栄養と健康に関するパネルを展示し、ピオーネゼリーやニンジンゼリーなどを作って食べてもらいました。また、特に「男性料理教室」の企画を任されており、近々行うことにしています。退職してから始めた料理ですが、やってみると食材の切り方や調味料の使い方など新たな発見もあります。

最近、食生活の乱れでバランスの取れた食事ができていないと聞きます。「お袋の味」が大切なはずなのに、加工品などの「袋の味」になっているのでは。

幸いこの地域は中山間地域なので新鮮な野菜など身近に食材がたくさんあり、「地産地消」も併せて推進しています。また、「日本型食生活」を見直し、自分の健康は自分で守りたいものです。

市は、健康づくりに取り組む計画書「すこやかプラン21」に「食育の推進」を掲げ、市民が健全な食生活を送れるように栄養相談や各種料理教室など、さまざまな事業を展開しています。こうした事業を進めていくには栄養委員の協力は欠かせません。栄養委員とは、市民の皆さんが良好な食生活を実践できるように、総合的な食生活改善への取り組みを進める人。各地域からの選出・推薦を受け、市長が委嘱し、現在125人が活動されています。

市は、乳幼児健診の際に発達段階に応じた個別の栄養相談や、40歳以上の市民を対象とした基本健診の結果説明会でも個別に栄養相談に当たっています。このほか、基本健診の対象から外れる18歳から39歳までの若い女性の健診も行っています。この世代は、子育てや家事、仕事などで忙しいため、食事がおろそかで偏る傾向があり、貧血や骨密度の低下、高コレステロールなどが見られるためです。栄養委員は、こうした栄養相談時に離乳食やおやつ、生活習慣病予防のための試食提供を行います。

市は、栄養改善のため、さまざまな料理教室を栄養委員とともに進めています。「子ども料理教室」、「男性料理教室」、「高齢者食生活講習会」など、それぞれの世代に応じた教室を開き、講話や調理実習を通じて食に対する関心を高めてもらっています。このほか、高脂血症予防教室、高血圧予防教室、糖尿病予防教室、レディース健康教室などでは食事バランスガイド(※)、BMI(※)の普及も行っています。

毎日の食事が体をつくっています。健全な食生活は今や家庭のみではなく、学校、地域等でも取り組んでいかなければなりません。自分の生活習慣を振り返り、食事や運動について考え改善可能なところを見つけて、実践してみたいかがでしょうか。今後も市は、市民の皆さんが健康に過ごせるように、食育を推進していきます。

■問い合わせ 健康づくり課 健康増進係(☎0267)

市の取り組み

〔栄養相談〕

〔各種料理教室の開催〕

家庭・学校・地域 で取り組む課題