

第60回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム4

健やかな成育のための食育を考える

学童期の栄養摂取の問題と対策：
学校給食から見えてくるもの

田中延子 (淑徳大学看護栄養学部客員教授)

日本の学校給食は、貧困児救済と就学奨励の目的で始まったと記録されている。第2次世界大戦の食糧不足により、一時実施困難となったが、戦後、ユニセフ等の支援を受けて、学校給食が再開、昭和29年には学校給食法が制定され、教育に位置づけられた。

学校給食の実施率の向上とともに、児童生徒の体位の向上については図1のとおり顕著であり、学校給食が果たした役割は大きいと考える。

しかし、戦後、空腹を癒すことが最優先された等の結果、平成9年の保健体育審議会「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」の答申において、児童生徒に食に起因する課題が多く見られることや学校における食に関する指導の充実の必要性について指摘された。また、平成16年の中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」の答申においては、学校における食に関する指導の中核を担う栄養教諭の制度創設や配置の必要性について答申された。

I. 学校における食育の推進を図るための文部科学省の施策

文部科学省においては審議会の答申を踏まえ、以下の施策を展開してきた。

1. 栄養教諭制度の創設 (平成16年)

教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ教員として栄養教諭を配置し、「食に関する指導体制の整備」を図るとともに、「食に関する指導」と「給食の管理」を栄養教諭の職務として位置づけ、一体的に展開させることとした。しかし、学校給食法が奨励法であり、学校給食の実施については設置者に任せられていることから、栄養教諭の配置についても設置者の判断に委ねられた。そのため平成25年4月現在、全国で約4,700名(栄養教諭・学校栄養職員総数の約38%)の配置に止まっている。

2. 学校給食法の改正 (平成20年)

法の目的を「食生活の改善」から「食育の推進」に

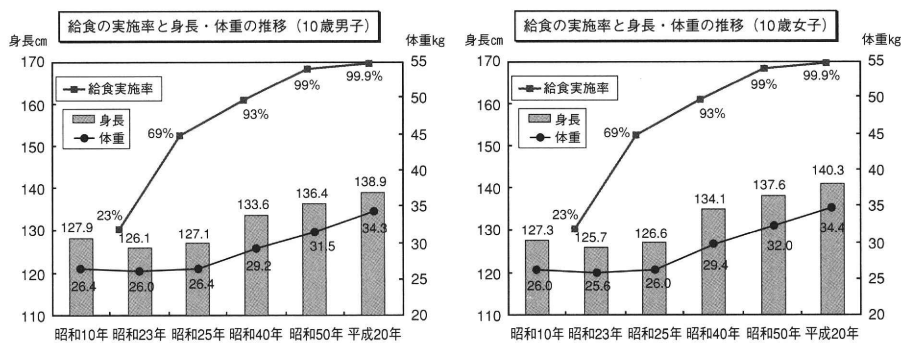


図1 文部科学省年齢別平均体重の推移 (明治33年~平成20年)

変更するとともに、学校給食摂取基準（学校給食で摂取する栄養量の基準）や栄養教諭の職務内容を法に位置づけた。

3. 学習指導要領に食育の推進を明記（平成20年告示）

学校の食育の推進を図るためには、そのことが「学習指導要領」に記述されている必要があることから、小・中学校、高等学校の学習指導要領総則に食育の推進を明記した。

II. 児童生徒の食に関する現状

学校の食育を推進するに当たっては、児童生徒の食に関する実態や家庭の食生活の状況を把握し、PDCAサイクルを回していくことが求められる。

独立行政法人日本スポーツ振興センターでは、5年ごとに全国的な調査を実施し、児童生徒の栄養摂取状況および食に関する意識や行動についての把握に努めているが、その中で特徴的なものは、次のとおりである。

1. 栄養素等摂取状況（給食のある日（平日）と給食のない日（休日）との比較）

①エネルギー（図2）

給食のある日（平日）と給食のない日（休日）のエネルギーの摂取量の中央値は、推定エネルギー必要量と比べ、150~400kcalの摂取不足となっており、この傾向は、低学年より高学年、男子より女子において顕著であった。

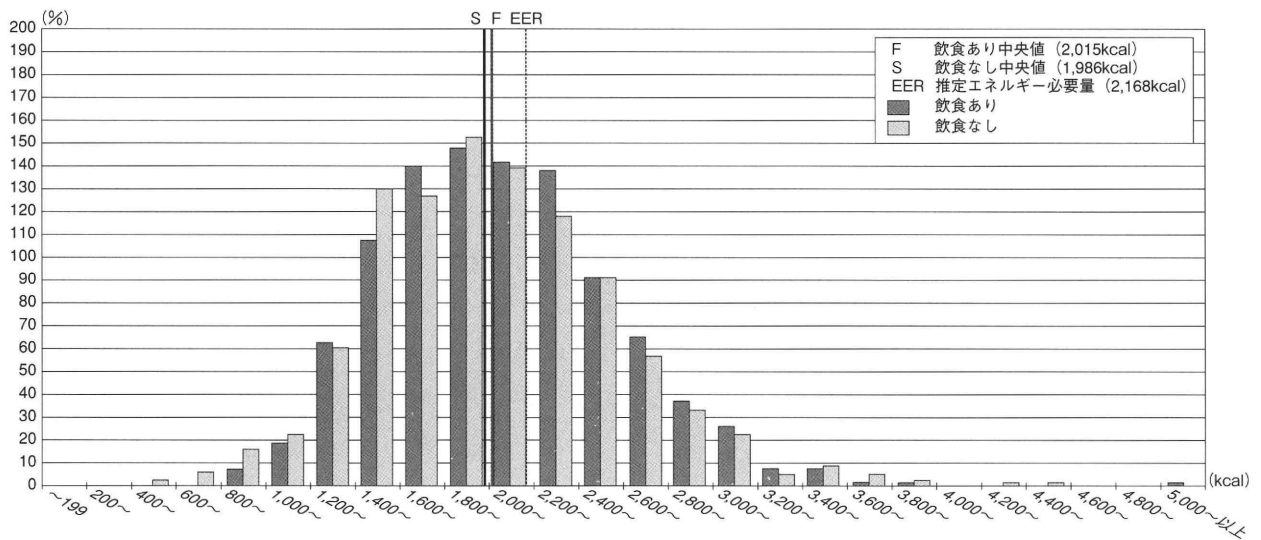


図2 エネルギーの摂取状況（小学5年女子）

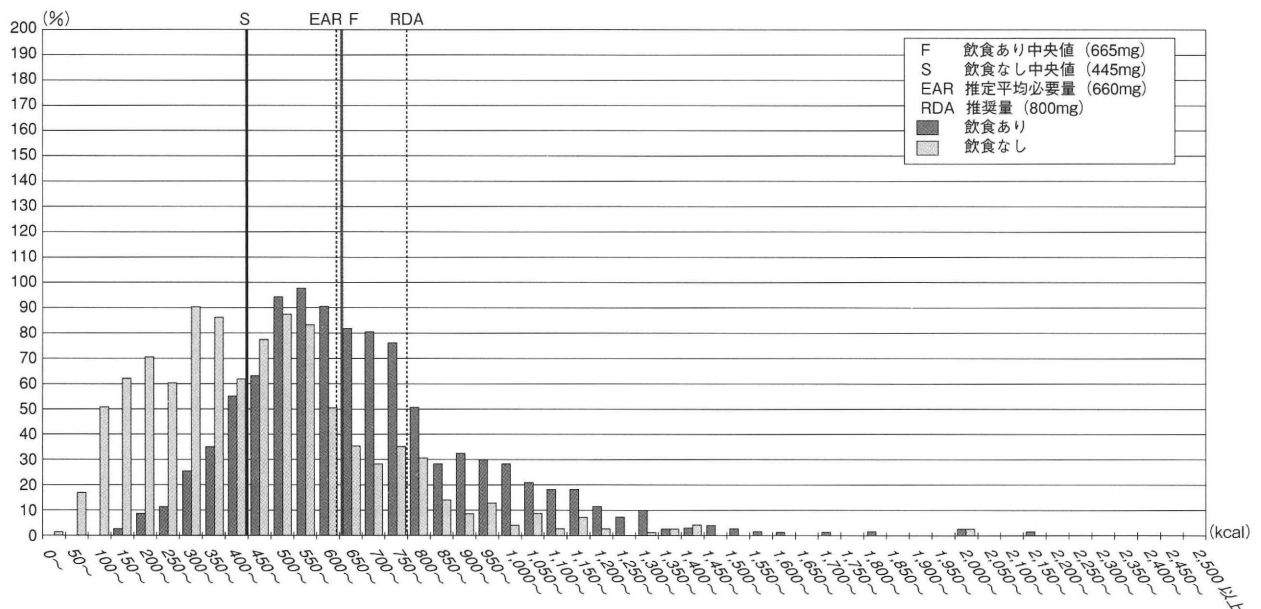


図3 カルシウムの摂取状況（中学2年女子）

②カルシウム

学校給食のある日（平日）に比べて休日の摂取不足が顕著であった。中学2年女子では図3のとおり平日でも推定平均必要量を下回る者が48%，休日では80%おり、学校給食と家庭食との比較では、図4のとおり、各年齢区分、男女にかかわらず、家庭食では、学校給食の1/3～1/4程度しか摂取されていなかった。

③野菜の摂取

学校給食と比較して、家庭の昼食は1/2～1/3程度しか摂取されていなかった。

2. 児童生徒および保護者の意識や行動

児童生徒や保護者の食に関する状況は、一旦改善が見られたが、最近の調査では増加傾向となっており、食育に若干の陰りが見られている。

①孤食

孤食の状況は平成19年の調査では、改善傾向が見られたが、平成22年の調査では増加している（図5）。

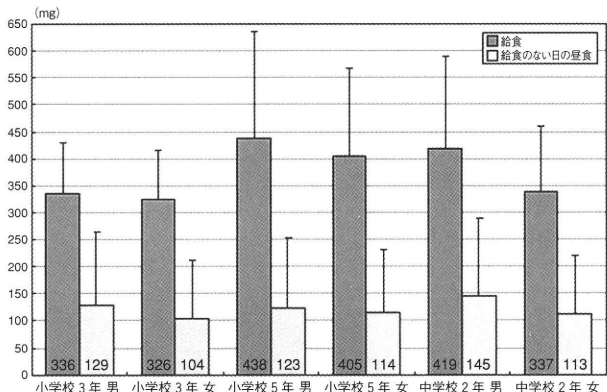


図4 給食と家庭の昼食のカルシウム摂取比較

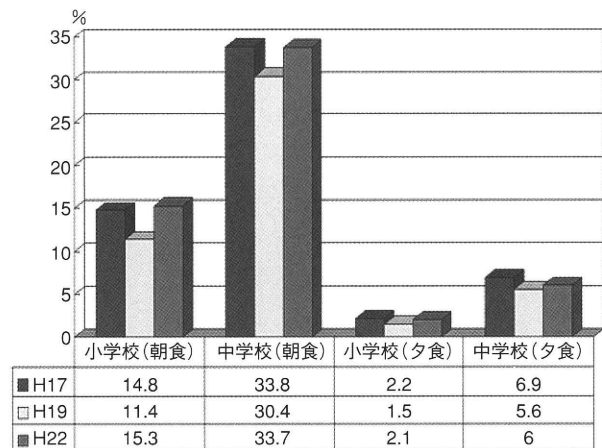


図5 一人で食事を摂っている児童生徒の推移

②朝食欠食

全体としては減少傾向であるが、男子において増加傾向にあった。また、保護者の朝食欠食率は児童より高く、しかも増加傾向にある（図6, 7）。

③授業以外の運動

毎日「している」女子は男子の約1/2であり「していない」は男子の約2倍であった。

Ⅲ. 今後に向けて

これらのことから、学校においては児童生徒に以下のことを教育していく必要がある。

1. 学校給食を通して、家庭で不足している栄養素を補うとともに児童生徒に食事の適量を学ばせること

家庭で不足しているカルシウムやマグネシウムは1日の推奨量の50%，ビタミン等は40%を学校給食の基準としているが、家庭の不足分を全て学校給食で補うことには限界があるため、食生活の主たる実践の場で

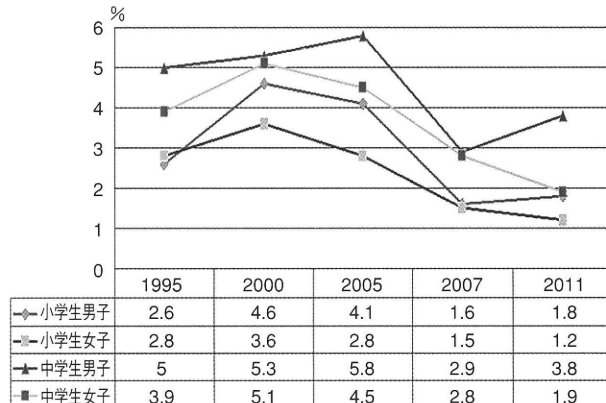


図6 朝食欠食の児童生徒の推移

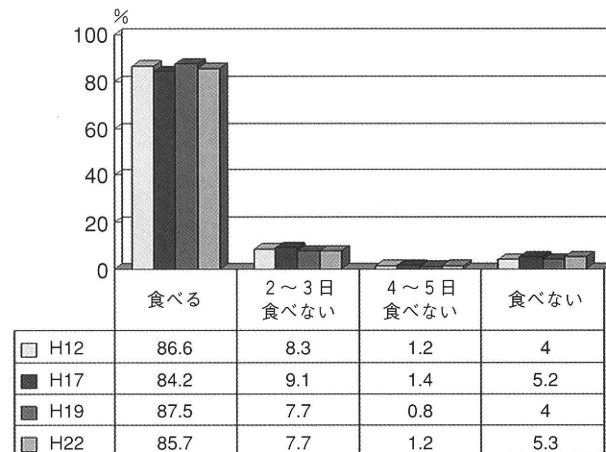


図7 朝食欠食の保護者の推移

ある家庭への啓発が大切である。また、児童生徒には自身に必要な栄養素等（特にエネルギー）の量について教育する必要がある。

2. ハイリスク者（肥満や痩身等）への個別指導の充実を図ること

校内において個別指導の体制整備を図るとともに、児童生徒の成長曲線を注視し、将来の生活習慣病予防のため、早期発見・指導に努める必要がある。

3. 調理に関する能力を身につけさせること

自分自身の体を養う能力を身につけさせることは、「生きる力」に通ずる。国が目指す食に関する指導の6つの目標（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する力、感謝の気持ち、食文化、社会性）は、自分自

身で料理をすることによって培われる。学校給食にはその教材となるような献立作成に努めることが求められる。

4. 生活習慣の改善を図るとともに運動習慣を身につけさせること

早寝、早起き、朝ごはんに運動を加え、食育を食のみではなく生活リズムの改善、運動習慣の定着に繋げるなど、総合的な取り組みが必要である。

文 献

- 1) 文部科学省. 食に関する指導の手引—第一次改訂版—.
- 2) 独立行政法人日本スポーツ振興センター. 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書.