

平成29年6月26日(月) 用賀小学校家庭教育学級

## 児童の食事と 生活習慣について考える

～4年間の調査結果とこれからの食育～

東京農業大学 古庄 律  
多田 由紀

1

## 本日の概要

1. 調査を開始した背景
2. 児童の野菜摂取量と関連する生活習慣
3. 外遊び頻度と生活習慣
4. 放課後の過ごし方と間食・夕食
5. Quality of Life (QOL)と生活習慣
6. 体力と朝食および食事バランス

2

## 児童を取り巻く健康関連問題の現状

- **肥満傾向児の出現率(ピーク時の割合と年齢)**  
男子11.4%(15歳)、女子8.6%(12歳)  
(平成24年度学校保健統計調査)
- **朝食欠食状況**  
週2～3日以上朝食をとらないことがある児童⇒9.5%  
(平成22年度児童生徒の食生活実態調査)
- **起床状況**  
今朝、眠くてなかなか起きられなかった。  
⇒男子19.5%、女子18.0%  
(平成22年度児童生徒の食生活実態調査)
- **主食・主菜・副菜の摂取状況**  
揃えることを意識している保護者は95%、  
実際揃っているのは2割 (水津ら、2005年)
- **子育て世代の平均野菜摂取量**  
⇒20代 234g、30代 239g (平成23年国民健康・栄養調査)

## 健康状態等と食習慣の関連

- **不定愁訴と朝食欠食**  
朝食欠食者に「居眠り」、「根気がない」、「学校が嫌」の訴えが多くみられた(鈴木ら、2006)。
- **不定愁訴と野菜摂取不足**  
小学5年生の「毎日野菜を食べない群」は「毎日野菜を食べる群」より、不定愁訴の頻度が高かった(永田ら、2009)。
- **毎日の楽しさ、食事の楽しさと共食状況**  
日常的に家族と夕食を食べる機会、児童自身から話す機会が多い方が毎日の楽しさ、食事の楽しさを感じていた(衛藤ら、2012)。
- **体力と朝食摂取頻度**  
朝食を食べる頻度が高い者ほど、体力テストの総合評価が高かった(文部科学省、平成27年)。

4

## 小学校児童と保護者における生活習慣の実態と 食習慣の形成に関わる要因の検討

- 児童および保護者に対し、生活習慣、食事記録、体力の調査を年に一度、6年間追跡して行い、実態を明らかにするとともに相互関係を調べる。
- 年度ごとに主要テーマを設け、個別結果返却および全体結果報告を通じて、食育活動に寄与する。

平成25年度入学年次生(現5年生)の追跡調査と  
1年生を対象とした横断調査を毎年1学期に実施中

6

## 調査方法

対象校: 東京農業大学近隣の公立小学校3校

調査内容:

**生活習慣調査票(児童用および保護者用)**

起床・就寝時刻、朝食摂取頻度、供食状況、習い事の種類の頻度、家庭における手伝い状況、テレビ視聴時間、外遊び頻度など

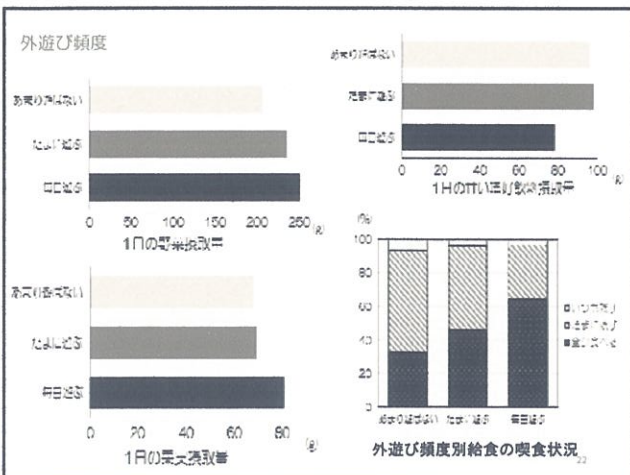
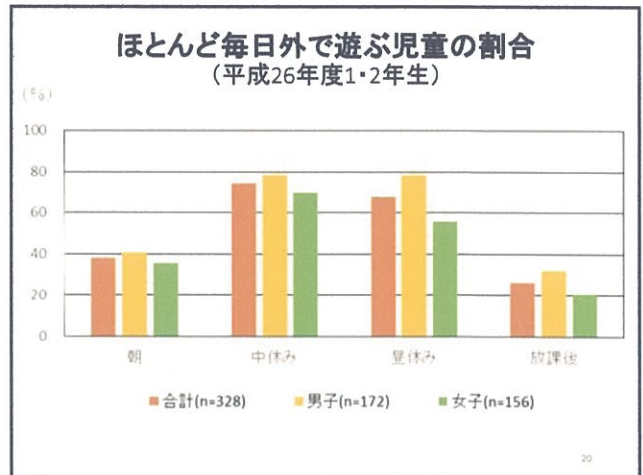
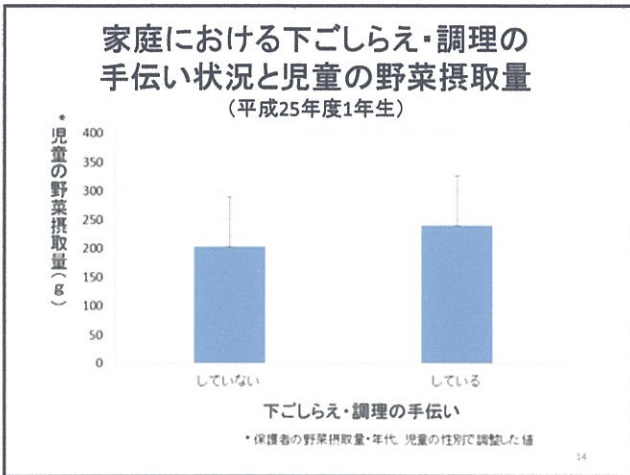
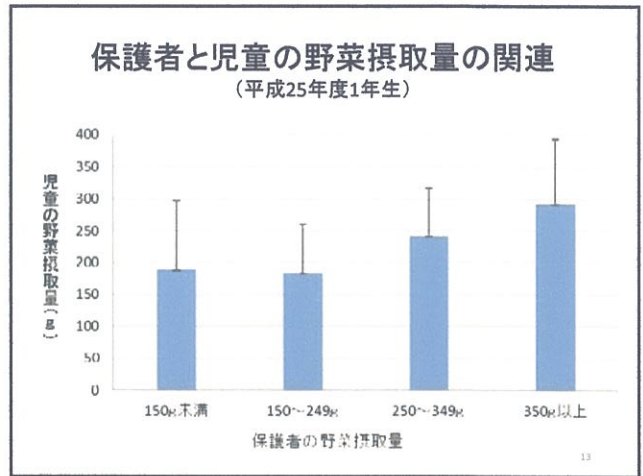
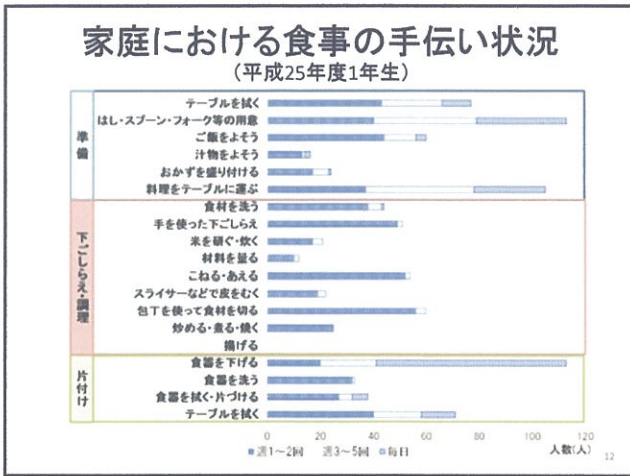
**食事記録**

保護者が児童・保護者の平日1日分の食事を記録。  
児童の昼食摂取量は、給食喫食時に調査員が各クラスで記録。

**体力**

文部科学省が体力・運動能力調査の一環として毎年一学期に実施する体力テストの結果。

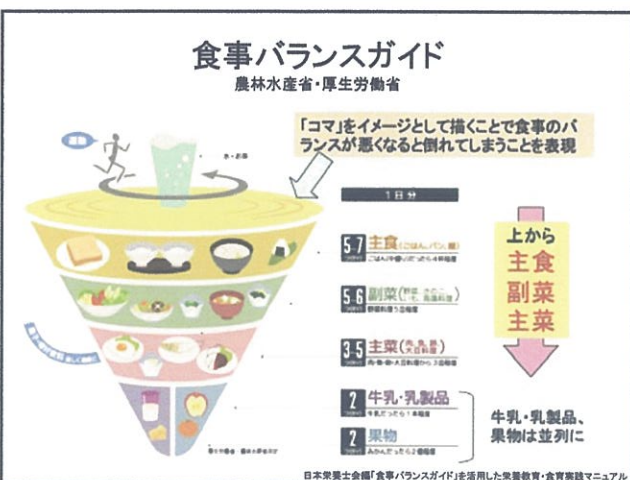
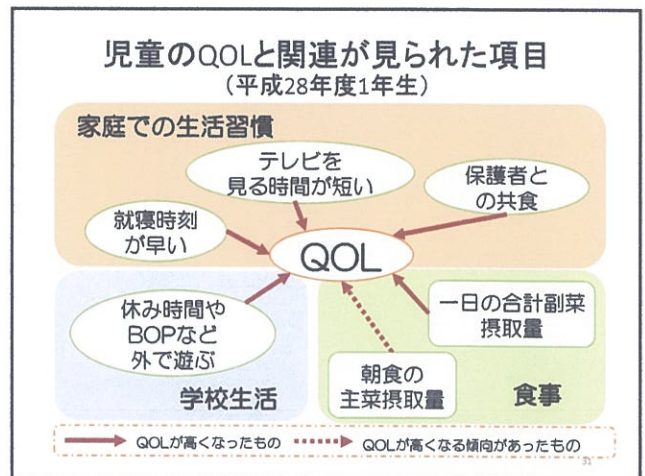
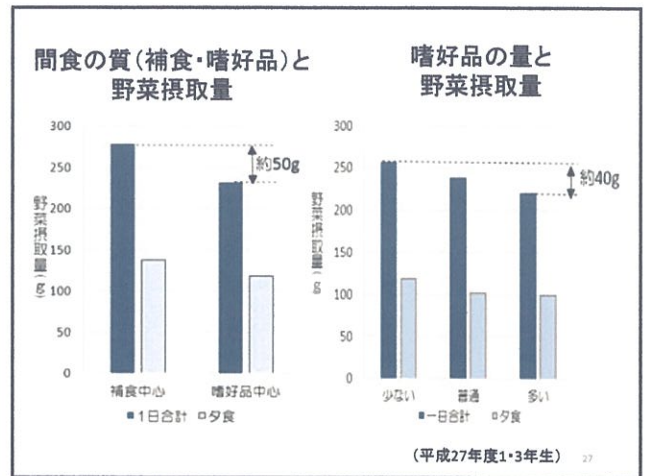
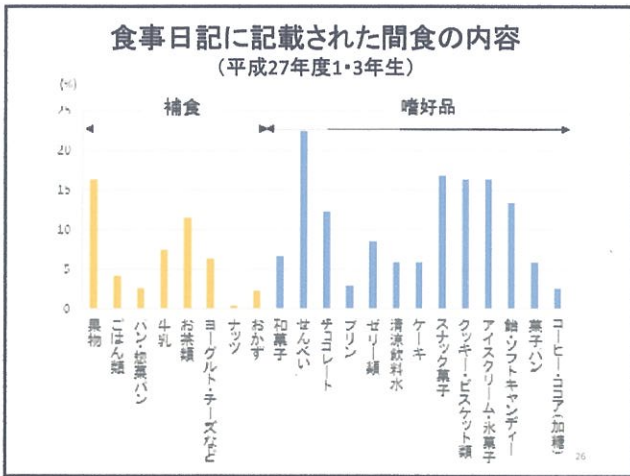
11



### 補食と嗜好品の分類

|         | 補食                       | 嗜好品                               |
|---------|--------------------------|-----------------------------------|
| 果物      | 果物、100%果汁ジュース、           | 和菓子                               |
| 野菜      | 野菜、野菜ジュース                | ようかん、カステラ、みつ豆、団子等                 |
| ごはん類    | おにぎり、お茶漬け等               | せんべい                              |
| パン・惣菜パン | 食パン、ロールパン、ホットドッグ、焼きそばパン等 | チョコレート                            |
| シリアル    | コーンフレーク、グラノーラ            | プリン                               |
| ナッツ類    | アーモンド、ミックスナッツ等           | ゼリー類                              |
| おかず類    | 芋、からあげ等                  | 果物ゼリー、こんにゃくゼリー                    |
| 牛乳      | 牛乳                       | ショートケーキ、ドーナツ、シュークリーム等             |
| 乳製品     | ヨーグルト、チーズ等               | クッキー、ビスケット、スコーン、栄養機能食品(加糖・メイトなど)等 |
| お茶類(無糖) | 茶、コーヒー(無糖)               | アイスクリューム・シャーベット                   |
|         |                          | アイスクリューム、氷菓子等                     |
|         |                          | 飴・ソフトキャンディー                       |
|         |                          | キャラメル、マシュマロ、ラムネ等                  |
|         |                          | 甘いパン(メロンパン、チョコスティックパン等)           |
|         |                          | 清涼飲料水                             |
|         |                          | スポーツ飲料、炭酸飲料水、果汁の少ないジュース類等         |
|         |                          | コーヒー・ココア(加糖)                      |
|         |                          | コーヒー(加糖)、ココア(加糖)                  |

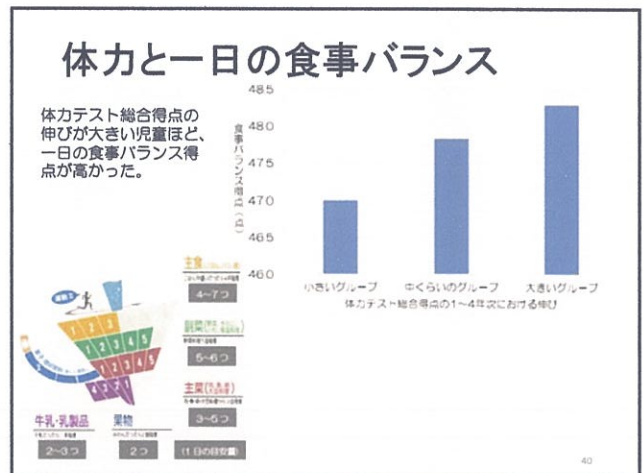
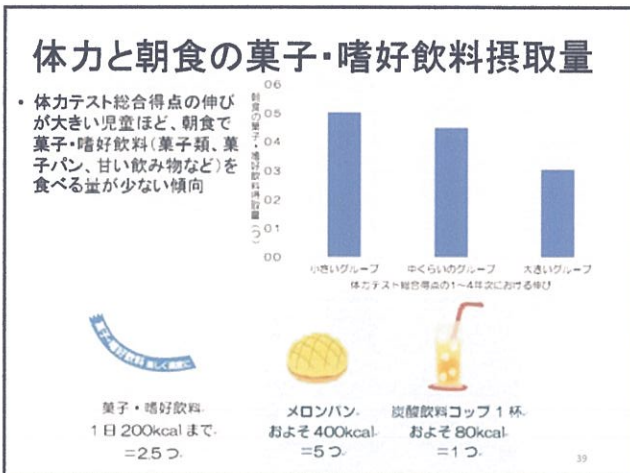
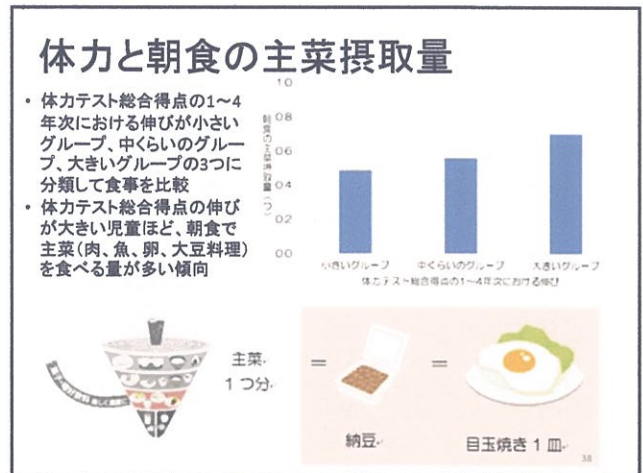
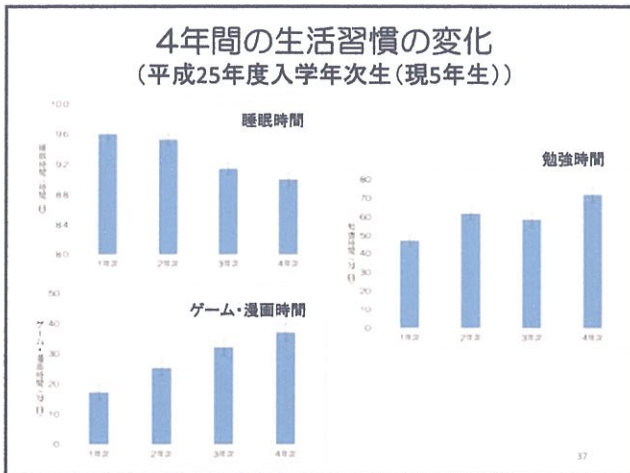




### 料理例

| 食品群    | 1コマ   | 2コマ                        |
|--------|---|----------------------------|
| 主食     | ごはん小1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個                 | ごはん中1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ |
| 副菜     | 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢物、梅汁、ほうろく草のひじきの煮物、黒豆、きのこソテー | 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし         |
| 主菜     | 冷奴、納豆、目玉焼き                                  | 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろといかの刺身        |
| 牛乳・乳製品 | 牛乳コップ半分、チーズ1かけ                              | ヨーグルト1パック、牛乳りん1本           |
| 果物     | みかん1個、りんご半分、かぼち1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個           |                            |

日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



**朝食で主菜・副菜をプラスすることを心がけてみて下さい。**

◎朝食でよく食べられていた料理や食材

- 調理が簡単なもの、調理せずに食べることができる料理  
ミニトマト、レタス、卵料理、ウィンナー・ソーセージ、しらす、納豆など
- 前日の夕食の残りやアレンジ品  
味噌汁、おひたし、サラダ、煮物、カレーライスなど

**食ごはんの残りをアレンジ!**

いくつかの料理区分が組み合わさった、複合料理は副菜や主菜を増やすのに便利です。

【カレーライス】  
主菜: 肉じゃが  
副菜: 人参・玉ねぎ・じゃがいもなど  
ごはん

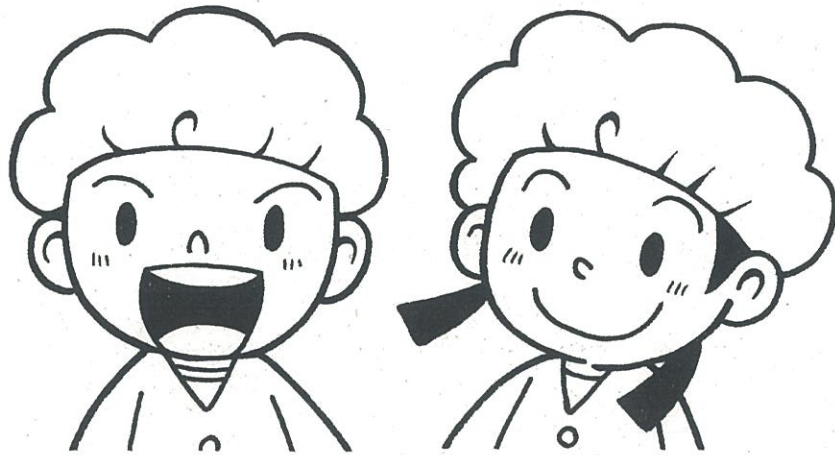
【肉じゃがでポテトサラダ】2人分  
・肉じゃが(じゃがいも1個分、人前一口大2個)  
★マヨネーズ(大1) ★カレー粉(小1)

【作り方】  
肉じゃがと★を混ぜる!

手軽に!おいしく!バランスよく♪

朝食に主菜を、1日を通して副菜を多く摂取し、保護者と共食することが児童のQOLの向上につながります!!  
毎日、楽しくおいしく食卓を囲みましょう♪

# 給食試食会



平成29年6月26日(月)

世田谷区立用賀小学校



## 学校給食の目標

- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社会性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (7) 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## 児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

|                         | 低学年(6~7歳)               | 中学年(8~9歳) | 高学年(10~11歳) |
|-------------------------|-------------------------|-----------|-------------|
| エネルギー(kcal)             | 530                     | 640       | 750         |
| たんぱく質(g)                | 20                      | 24        | 28          |
| 脂質(%)                   | 学校給食による摂取エネルギー全体の25~30% |           |             |
| ナトリウム(食塩相当量)(g)         | 2未満                     | 2.5未満     | 2.5未満       |
| カルシウム(mg)               | 300                     | 350       | 400         |
| マグネシウム(mg)              | 70                      | 80        | 110         |
| 鉄(mg)                   | 2                       | 3         | 4           |
| 亜鉛(mg)                  | 2                       | 2         | 3           |
| ビタミンA( $\mu$ gRE)       | 150                     | 170       | 200         |
| ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.3                     | 0.4       | 0.5         |
| ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.4                     | 0.4       | 0.5         |
| ビタミンC(mg)               | 20                      | 20        | 25          |
| 食物繊維(g)                 | 4                       | 5         | 6           |

※ 摂取しにくいカルシウムは1日の必要量の1/2を、それ以外の栄養素は1/3を学校給食で摂取できるようにしています。

## 用賀小学校の給食

- 食数 約 840 食（教職員を含む）
  - 給食回数 187回
  - 給食時間 12：15 ～ 13：00（45 分間）
  - 給食費 一食単価 低学年 244 円  
中学年 272 円  
高学年 294 円
- ※給食費は、すべて食材料費にあてられます。
- 給食従事者 株式会社スエヒロ…社員 5 名、パート 8 名  
栄養士…1 名

## 衛生管理

- 給食従事者は、月 2 回の腸内細菌検査に加え、毎朝、健康状態のチェックを行います。
- 調理作業ごとに手洗いを行います。
- 調理器具は用途別に分けて使用しています。
- エプロンは 4 色あり、肉、魚、卵取り扱い時用、下処理作業用、調理作業用、調理済み食品取り扱い時用に分けて使用します。
- 児童に提供する前に、校長、副校長で検食を行います。
- 肉、魚、野菜、果物は使う日の朝納品してもらい、新鮮な食材を使用します。
- 野菜や果物は、3 回以上流水で洗います。
- 果物、ミニトマト以外は、すべて加熱します。
- 冷たい状態で提供する料理は、加熱後、素早く冷まし、調理済み食品専用の冷蔵庫で冷やしておきます。
- 調理済み食品を扱うときは、素手では行わず、必ず使い捨て手袋を着用します。
- 靴も、汚染区域と非汚染区域で履き替えます。
- 出来上がりから児童の喫食までの時間が、2 時間以内になるように作ります。
- 食器は強化磁器を使用しており、洗浄後、熱風消毒保管庫で消毒し、保管しています。

## 給食のこだわり

- だしは化学調味料は使わず、洋風・中華だしは豚骨と鶏がら、和風だしはかつおぶしと昆布からとります。
- シチューやカレーなどのルウ、ドレッシングなども手作りしています。
- ハム、ベーコン、さつまあげ、かまぼこは無添加のものを使用しています。
- 遺伝子組み換え食品、その加工品は使用しない方針です。



## 🍴 本日の献立

- ◎ キーマカレーライス
- ◎ 牛乳
- ◎ ジャがいものハニーサラダ
- ◎ くだもの(さくらんぼ)

エネルギー 720kcal

たんぱく質 22.6g

### キーマカレーライス

～材料(4人分)～

米……………1と1/2カップ  
水……………適量  
油……………適量  
にんにく…少々  
たまねぎ…1個  
大豆(乾)…5g  
豚ひき肉…140g  
にんじん…1/2本  
セロリー…1/6本  
塩……………少々  
こしょう…少々  
鶏がらスープ…160ml  
ローリエ…1枚

ホールトマト…40g  
りんご…20g  
フルーツチャツネ…小さじ1  
しょうが…少々  
赤ワイン…小さじ1  
塩……………小さじ1/3  
有塩バター…15g  
小麦粉…大さじ2  
カレー粉…小さじ1/3  
中濃ソース…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
粉チーズ…小さじ1

～作り方～

1. 米を炊く。
2. 大豆は固めにゆでて、みじん切りにする。
3. にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじんをみじん切りにする。
4. バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。
5. 油で2、3と豚ひき肉を炒め、塩コショウで味を調える。
6. 5に鶏がらスープ、ホールトマト、すりおろしたりんごとしょうが、フルーツチャツネ、赤ワイン、塩小さじ1/3を加えて煮込む。
7. カレールウ、中濃ソース、しょうゆを入れて味を調え、仕上げに粉チーズを入れる。

### じゃがいものハニーサラダ

～材料(4人分)～

揚げ油……………適量  
じゃがいも…中1個  
にんじん…1/4本  
キャベツ……………1/8玉

酢……………小さじ2  
塩……………少々  
はちみつ…小さじ2  
マスタード…少々  
油…小さじ2

～作り方～

1. ジャがいもは皮をむいて千切りにし、油で揚げて冷ましておく。
2. にんじん、キャベツは千切りにし、ゆでて冷ましておく。
3. 酢、塩、はちみつ、マスタード、油をよく混ぜてドレッシングを作り、1、2と和える。



## 🍴 給食の人気メニュー

### 子ぎつねごはん

～材料（4人分）～

米……………2合  
水……………炊飯器の目盛に合わせる。  
酒……………大さじ1/2  
塩……………小さじ1/2  
鶏ひき肉……………60g  
油揚げ……………1枚  
にんじん……………1/4本  
しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………小さじ1  
さとう……………大さじ1  
さやいんげん……………2本

～作り方～

1. 米に酒、塩を入れて炊く。
2. 油揚げは油抜きをして、干切りにする。
3. さやいんげんは斜め小口切りにし、茹でる。
4. 調味料を加熱し、具を煮る。
5. ①が炊きあがったら、④を入れて混ぜる。
6. 仕上げに③を飾る。

### 大豆とじゃこの甘辛揚げ

～材料（4人分）～

大豆……………30g  
片栗粉……………大さじ1/2  
じゃこ……………12g  
油……………適量  
しょうゆ……………小さじ1  
さとう……………小さじ2  
みりん……………小さじ1  
白ごま……………小さじ2

～作り方～

1. 大豆は一晚水につけて、やわらかくなるまで茹でる。  
水気をよくきり、片栗粉をつけて油で揚げる。
2. じゃこは素揚げする。
3. しょうゆ、さとう、みりんを合わせて加熱する。
4. 白ごまは、から炒りする。
5. ①、②を③にからませ、④をふる。

### キャロットケーキ

～材料（4人分）～

薄力粉……………80g  
ベーキングパウダー……………小さじ1  
鶏卵……………2/3個  
バター……………15g  
さとう……………40g  
油……………大さじ1と1/3  
牛乳……………大さじ1と2/3  
みかんジュース……………大さじ1と2/3  
にんじん……………1/2本

～作り方～

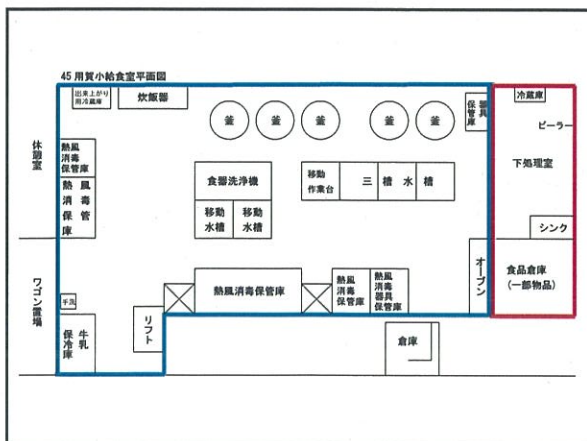
1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. バターは湯煎する。
3. にんじんは下ゆでし、みかんジュースと合わせてミキサーにかける。
4. 鶏卵、バター、さとうをよくかき混ぜて、油、牛乳を加えてさらに混ぜる。にんじんとみかんジュースを加える。①を合わせる。
5. カップに入れて、オーブンで焼く。（180℃20分）

# 給食試食会



平成29年6月26日(月)  
世田谷区立用賀小学校

# 給食室





# 給食室の1日









配缶



完成



教室へ運ぶ

配膳して、いただきます!



器具や食器の洗浄

熱風消毒  
保管庫で  
保管



用賀小学校の給食

### 行事食

|  |  |  |
|--|--|--|
| <br>こどもの日 | <br>七夕    | <br>節分                    |
| <br>展覧会   | <br>開校記念日 | 他にも…<br>運動会<br>虫歯予防デー<br>十五夜<br>十三夜<br>運動会<br>ハロウィン<br>いい歯の日<br>冬至<br>クリスマス<br>親睦会<br>バレンタイン<br>ひな祭り<br>卒業 |

### 食育の日 ～世界の料理～

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>4月 アメリカ合衆国</b><br><br>フライポテト<br>ジャックポット<br>ABCスープ | <b>5月 スペイン</b><br><br>チョコス<br>パエリア<br>ジャガイモのポタージュ | <b>6月 イギリス</b><br><br>シュバースパイ<br>スコッチポロス      |
| <b>7月 インド</b><br><br>インド風野菜カレー<br>アチャール              | <b>9月 イタリア</b><br><br>パリナコッタ<br>パリルサラダ            | <b>10月 中国</b><br><br>マーラーカス<br>チョーハン<br>中華スープ |

### 他にも…

- ☆旬の食材を多く使用
- ☆東京都でとれた食材を使用
- ☆郷土料理
- ☆学習に関連させた給食
- ☆ランチルーム給食
- ☆セレクト給食
- ☆ふれあい給食
- ☆学校給食週間
- ☆給食メモの配布

**10月13日(木)**

～今日の献立～

パエリア  
 野菜  
 ジャガイモのポタージュ  
 くちもの(ロイヤルマスコット)

※この献立は、10月13日の「ロイヤルマスコット」です。ロイヤルマスコットは、愛知県の郷土料理で、マスコットマスコットの愛称です。愛知県の郷土料理で、マスコットマスコットの愛称です。

※この献立は、10月13日の「ロイヤルマスコット」です。ロイヤルマスコットは、愛知県の郷土料理で、マスコットマスコットの愛称です。愛知県の郷土料理で、マスコットマスコットの愛称です。



これからも給食室一同頑張りますので、よろしくお願い致します。  
ご清聴ありがとうございました。





## ～つくろう かぞくの輪 友情の和～ 第 1 回 家庭教育学級のご報告

6 月 26 日に行われた、第 1 回家庭教育学級は

『児童の食事と生活習慣について考える～4 年間の調査結果とこれからの食育～』というテーマで講演会を開催いたしました。今回は約 50 名の保護者の皆さまにご参加いただきました。



第一部は、視聴覚室にて、東京農業大学 古庄 律教授と多田 由紀助教による、「食」に関するお話をいただきました。

今年は趣向をかえて、多田先生が 4 年間にわたり行った、児童の生活習慣や食事記録、体力についての調査結果をまとめたものを演題に、トークショーのような形でお話していただきました。

朝食の質の大切さ、お手伝い等を通して食材に触れさせる、屋外で体を動かす、かぞくとの共食など、子どもたちの生活習慣を見直す良い機会となりました。

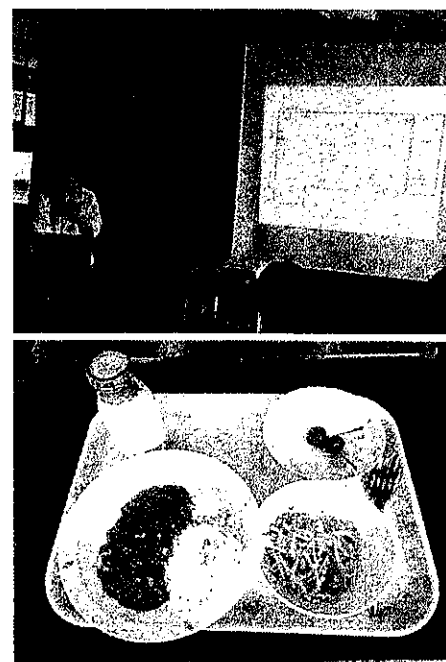
その後、当校の栄養士 岩城智美先生より「用賀小学校の給食について」のお話をうかがいました。用賀小学校のおいしく安全な給食を作るために、給食室での調理の様子をスライドで紹介いただき、おいしい給食が出来上がるまでの裏側を教えてくださいました。

なかなか知る事のできない給食室の様子や徹底した衛生管理のもとで給食が提供されている事をお話していただきました。

第二部は、5 年生の教室をお借りして給食試食会を行いました。今回のメニューは、キーマカレーライス、じゃがいものハニーサラダ、さくらんぼ、牛乳でした。子どもたちが普段行っている盛り付け、配膳も体験し、おいしい給食をいただきました。

### 感想 (アンケートの一部)

- ・朝食は簡単なもので子どもだけで食べさせていましたが、今回、共食の大切さや朝食は子どもの集中力や元気度に関わる事だと学ばせていただきました。
- ・多田由紀先生の調査内容がとても興味深いものでした。理想と現実はなかなか伴わないという言葉にも励まされました。
- ・野菜摂取量を増やすメニューを考えていきたいです。また様々な食材を使っていきたいと思いました。
- ・間食について勉強になりました。嗜好品から補食にするよう、努めていきたいです。
- ・給食の調理過程や給食室について知る事ができ、参加して良かったです。岩城先生にはまた簡単なレシピを給食日より紹介して欲しいです。
- ・学校のカレーは子どもも大好きです。やはり美味しかったです。



古庄先生、多田先生、社会教育指導員の藤本先生、主任児童委員の和田三千世様、岩城先生、ご協力いただいた先生方、お手伝い係の方々はじめ PTA 会員の皆さま、ご協力ありがとうございました。