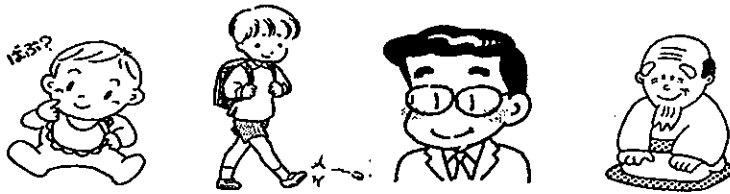


各ライフステージにおける食育



令和元年6月25日
さぎとう学会八幡小学校
給食試食会

1



前半：「各ライフステージにおける食育」

後半：「栄養摂取量について」

- ・ 本日の献立
- ・ 注目すべき栄養成分



2



ライフステージとは・・・



乳幼児期: 食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げる。



学童・思春期: 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。



成人期: 健全な食生活を実践し、次世代へと伝える。



高齢期: 食を通じた豊かな生活の実現、次世代への食文化や食に関する知識や経験を伝える。



3



Q、栄養士は誰に食の知識を広めていったらいいの？

～乳幼児に教えた場合～



自分が何を食べたらいいか、わかるよ。

4

～成人に教えた場合～



こういうものを食べると元気になるんだって。

大人に栄養指導をすると・・・

残してはだめって教わってきたから、残せないよ。



もう長く生きないんだから、好きなものを食べて死にたいよ！



5

子どもへの食育活動

～乳幼児の場合～



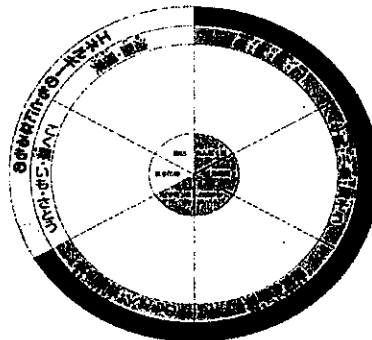
食べる様子を
確認

保護者との
会話で家庭
と連携



～小・中学校の場合～

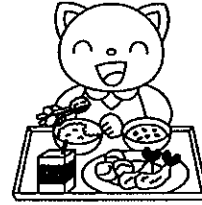
給食黒板の活用



6

～まとめ～

- ・子どもへの食育は、とても大事。
→乳幼児は1食1食を大切に。
学童期は理論的に説明していく。



- ・大人は自分の今までの習慣を変えるという柔軟な姿勢になることが必要。
→若い頃とは、体の質が変わってきています。
変化が必要になってくるのです。



6月25日の給食

麦ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き
おひたし きざみこんぶの五目煮

一人あたり平均栄養摂取量

成分項目		基準値	実績値	比率%
たんぱく質	g	27.6	28.2	102.2
カルシウム	mg	350	337	96.3
鉄	mg	3.0	2.6	86.7
食物繊維 総量	g	5.0	4.3	86.0

令和元年度第一回家庭教育学級講演会実施報告

(世田谷区八幡小学校 PTA)

6月25日火曜日、本校の小田川恭子栄養士に講演をお願いし、本年度第一回家庭教育学級、給食試食会を開催いたしました。当日は26名の方が参加し、なかでも1年生の保護者の方が多く参加されていました。

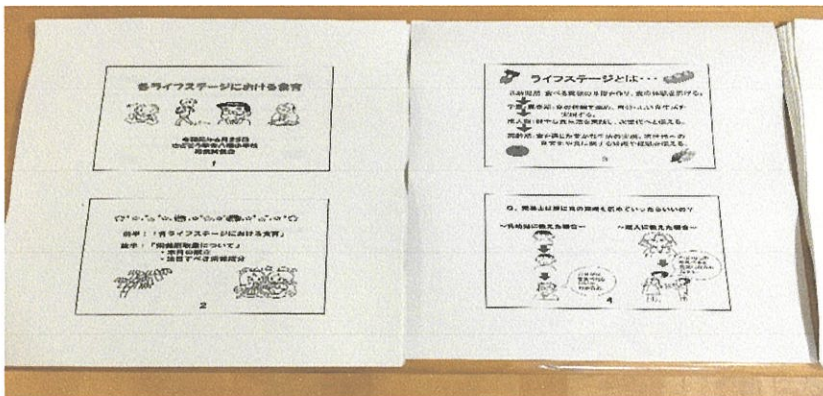
◆講演 前半：「各ライフステージにおける食育」

後半：「栄養摂取量について」

小田川栄養士がご準備くださったプリントを見ながら、乳幼児期から高齢期という各ライフステージにおける食育の大切さ、特に知識の基盤を固める子どもへの食育の大切さを、小田川栄養士のこれまでの栄養士としての経歴と共に、わかりやすくお話しして頂きました。



↑ 熱心に講演を聞いている保護者



↑ 当日、保護者に配布した資料

◆質疑応答タイム

保護者の方から小田川栄養士へ以下のような質問がありました。

- 1 貝類には鉄分が含まれているとお話いただきましたが、中でも特に多く含まれている貝はどれですか。
>>貝はどの種類も鉄分が多く含まれていますが、中でも料理に取り入れやすいのはアサリで、他の貝類より鉄分の含まれている割合が突出しているため、世田谷区では積極的に採用するように推奨されています。
- 2 子供が魚を好んで食べません。子どもが喜んで食べる魚の調理方法はどのようなものですか。
>>乳幼児期の子どもほど、唾液の関係でパサパサしたものを食べない傾向にあります。例えばパサパサしたサワラは食べづらく、とろとしたサバの味噌煮などをよく食べます。魚を補うには、ソースで和えたり、漬け込んで柔らかくするといいでしょう。
- 3 学校給食の中で、子どもたちに、どの食材を使っているのかなど指導をしているのでしょうか。
>>以前は毎食毎になぜ今日はこの食材を使ったのかなどのアナウンスをしていました。これは食育につながることから今後取り入れたいと思っています。
- 4 子どもが麦ごはんが苦手で食べられません。なぜでしょうか。
>>学校給食で出ていた胚芽精米の色は茶色でした。真っ白なご飯に慣れている子ども達は最初こそ抵抗があったようですが、子供は順応性が高いので食べているうちに慣れていくと思います。
- 5 兄弟間で食の好みが変わります（和食派と洋食派に分かれる）。どのようにしたら効果的でしょうか。
>>少しずつでも食べるのであれば神経質にならなくても大丈夫です。子どもはまだ野生なので、お腹が減るとどこかで帳尻を合わせて食べるので心配はいりません。
- 6 うちの子どもはグミなどのお菓子が大好きで、食べ過ぎてしまう時があります。その場合はどのようにして食事を工夫したらよいのでしょうか。
>>子どもは胃が小さいので、おやつは必要です。おやつを食べるにしても食事の時間にひびかない時間に与えることが大切です。そして適量をコントロールするのが保護者の責任であると考えます
- 7 給食で使われている食材はどういった産地のものが使われているのでしょうか。
>>産地は基本的に国産のものと考えていますが、値段が高いものもあることから、外国産のものを使うこともあります。その場合でも栄養士及び校長とよく相談して決めています。

◆試食タイム

当日の献立は、麦ごはん、魚の味噌マヨネーズ焼き、おひたし、刻み昆布の五目煮でした。



↑各テーブルで会話も弾み試食中



↑本当に多くの時間をかけて作られる給食



↑子ども達と同じ配膳台で給食体験

小田川栄養士の講演のおかげで、給食に関する知識も深まった保護者の皆様。「給食の作り方」というありきたりな内容ではなく、小田川先生のこれまでの栄養士としての経歴を交えてお話しいただけたことが非常に興味深く勉強になったと、保護者の皆さまからお声をいただきました。