

小学校における給食からみた健康管理の現状と展望

大阪教育大附属池田小学校

栄養教諭 柴田 眞季

学校給食の役割

- ① 児童の健康を管理する
 - ② 望ましい食習慣を形成する
 - ③ 学校生活を豊かにする
 - ④ 感謝の気持ちを養う
 - ⑤ 食文化や生産、流通への理解を深める
- ・ 児童と関わる時間を大切に食や栄養に興味を持てる児童を育てる
 - ・ 毎日が楽しみになるような給食づくりを
 - ・ 積極的に授業を行う

力を入れている3つの栄養素

- 食塩相当量
 - ・ 幼少期から薄味に慣れさせることで生活習慣病予防に
 - ・ 腎臓への負担を軽減する
- カルシウム
 - ・ 成長に欠かせない栄養素
 - ・ 骨粗しょう症予防ねらい
- 鉄
 - ・ 普段の食事では不足しがち
 - ・ 貧血予防

2年生 カルシウムと成長

カルシウムが学童期に欠かせない栄養素であることを知る
給食を食べきる意欲を高める

- 内容
- ねらい

カルシウムが豊富な食材を当てるクイズ
骨代謝の説明 など

- 評価

残食が目立つ学年だが、授業後の給食はほとんど残さず食べていた
カルシウムを意識して給食を食べていた

4年生 栄養バランスよく食べよう

- ねらい

栄養バランスが整った食事について理解する

食に興味を持つ

- 内容

食品の3つの働きを知る

料理カードを使って栄養バランスが整った食事を組み立てる

- 評価

5・6年生の家庭科レベルの教材だったが、
ゲーム感覚で楽しく食事を組み立てることができた

児童に関する喫食の実態

児童の喫食傾向

- ・ 麺類や惣菜系
（コロッケやフライ等）を好む
- ・ ご飯の残食が目立つ
- ・ 個人単位で見ると偏食傾向
の児童も

対応

- ・ ご飯の残食が目立つ・栄養価が補えるようにメニューを工夫する
- ・ ふりかけや味付けごはんの日を設け、
基準のエネルギー量に近づける
- ・ クラス担任に食事指導を促す
- ・ 給食時間に見回りをし、声掛けをする

以 上