

富士市学校給食を考える会

設立20周年 記念 講演会

**子どもたちに つたえたい
食べることの 大切さ IV**

平成 19年 12月 9日(日) 13:30~15:30
フィランセ西館 4F 大ホール

参加者：58名

開会の挨拶：富士市学校給食を考える会 代表 小櫛 和子

事例報告

1. 富士市の学校給食での食育の取組
富士市立広見小学校 栄養教員 遠藤 ふみ子
2. 富士市の公立保育園での食育の取組
保育分会給食部会 富士市立柏原保育園 丸山 貴子

クリスマス ミニ コンサート

ソプラノ独唱：白川 裕望
ピアノ 伴奏：鈴木 佑佳

講演：旬の食材と自然との調和

～特別な生薬ではなく、旬の食材を使った家庭料理で健康に！～
講師：石部 晃子（国際薬膳師）

質疑応答

閉会

オプション：石部さんの^{ざっしん}舌診による健康診断コーナー

主催者 メッセージ

「富士市学校給食を考える会」は、1987年12月9日に発足しました。

偶然にも、設立20周年のこの日、「富士発・女と男のフォーラム」を開催できましたことで、この20年の活動を振り返ってみました。

「富士市学校給食を考える会」は、学校給食用食器が、アルマイトからプラスチック食器に替わる時、その食器の安全性に疑問をもった人達の呼びかけから始まりました。プラスチック食器からは、合成化学物質の溶出が心配されたからです。約8000名の署名と陳情書を議会に提出し、食器としてより安全な強化磁器等の使用を求めました。

それまで、日本全国どこでも、富士市のように、市内の小中学校すべて自校直営の学校給食を行っていると思っていましたが違っていました。1954年に制定された学校給食法によって、学校給食が食教育の場と位置付けられていることも始めて知りましたが、たとえ法律があっても、行政改革の名の下、効率優先の考え方で、学校給食がセンター給食になったり、民間委託が導入されていることもありました。

子ども達の「食」の安全と、教育としての学校給食を推し進めるためには、行政にお任せするだけでなく、私たち親や地域が共に力を合わせていかなければならない事を知り、そのために学び、伝え、広める活動を、20年間、少しずつ続けてきました。

子ども達を含め、私たちを取り巻く食環境は、20年前よりさらに悪化してきています。女性の社会進出や家族形態の変化もその要因の一つとは考えられますが、外食産業、中食の依存が拡大され、食産業は、生産も流通もグローバル化し、ますます工業化してきています。今年に入り、食品関係の問題が、次々に浮上してきていますが、社会が、大きくなればなるほど、法の規制は複雑化しますが、法律をいくら作っても、食の安全を守りきるのには限界があるのです。

食は 命の源です

私たちは、自然に生まれた生物であり、同様に 自然に生まれた他の生物の命をいただいて、自らの命をつなげています。その原点をもう一度 思い返してみませんか。

作る側と食べる側の信頼関係を、もう一度 取り戻す努力をしませんか。

ここでは、子ども達の健全な心と身体を育てるためにご尽力くださっている、学校や保育園の取組を紹介しています。

また、講演では、“私たちが健康に生活するためには自然と調和した暮らしが大切”ということ、薬膳の考え方からお話いただきます

富士市は、今も小中学校 全校自校直営の学校給食を続けています。今後、市町合併により、センター給食も含まれてきますが、便利、効率を優先させるのではなく、今まで培ってきたよいもの（自校直営の学校給食）は大切に、皆さんと一緒に守っていきましょう。

学校での食育について

富士市立広見小学校
栄養職員 遠藤ふみ子

食育基本法：平成17年6月10日に成立。

(目的) 国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することにある
食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの

富士市の学校給食は、小・中学校の全校が自校直営方式です。市内39校のうち、栄養士配置校は、21校です。献立は、栄養士が作成している共同献立により、市内全校で同じレベルの給食を提供しています。

富士市の食に関する指導：「富士市 食に関する指導全体計画」…文科省の指導のもと

- ・ 「学校ごとの食に関する指導年間計画」
- ・ 学校給食の献立は「生きた教材」と、目標を定め、栄養士のいない学校も含めて、各家庭に配布する給食だより・放送資料・掲示資料の作成

生きた教材としての学校給食

見る、食べるといった行為を通じて、楽しみながら 興味・関心を引き出すことができる・・・献立は、バランスよく、教育的配慮がなされているもの

- ・ 行事食・地元の伝統食・日本各地の郷土料理などを取り入れ、食文化への興味を育てる。
- ・ 衛生管理マニュアルに基づいた作業により、調理員の調理技術や衛生管理能力の向上に努める。
- ・ 旬の食材・地場産品の使用…地場産品導入協議会
- ・ ホワイトルーやデザートなども手作りを心がける

広見小学校での実践報告

- * 「生きる力を育む」ための「自分の健康は自分で守る子」の育成。
- * 希望献立により、正しい献立の組み合わせを知る。
- * 個人個人が、自分の健康を考えて選ぶ能力を培うための予約給食・予約バイキ

ングの実施

- * 教科との関連…2年 学級活動「野菜をたべよう」
3年 学級活動「私たちそらまめさやむき隊」
4年 保健体育「育ちゆくわたし」
- * 文科省からの食生活学習教材…小学校1年「きゅうしょくのやくそく」
2年「おにぎりを作ろう」
3年「おやつについて考えよう」
- * 給食時間における指導…毎日の「献立のねらい」を決め、そのねらいにあった内容を放送している。
旬の食材を紹介する掲示資料を配布している。
学年に応じた栄養指導を行う。
- * 2年生の学級活動「野菜を食べよう」
給食で使われている野菜の量を示しながら、野菜を食べると体によいことを知らせ、生活科での野菜作り体験とつなげたり、食べられるようになった友達の話の聞いたりしながら、学級担任と連携して野菜を食べようとする気持ちを育てる。
- * 3年生の学級活動「そらまめさやむき隊」
旬の食材を味あわせたいと、そらまめを出しても食べた経験が無く、残す子が多かったため、まず、家のまわりの畑にどんなものが植えられているか、写真など見せて、興味を持たせた。そして、実際にそらまめの皮を子ども達にむかせ、給食室で塩茹でにして出した。実際に食材に触れてみることで子ども達の興味が増し、効果的な授業となった。
- * 4年生の保健体育「育ちゆくわたし」
食育エプロンを使い、小腸を5メートルの長さのひもで示すなどして、体の消化・吸収を理解させ、最終段階「うんこ」まで、健康のバロメーターとして教えていくことで、野菜を食べようとする意識を持たせる。

公立保育園 「食物アレルギー」の取組

保育分会 給食部会

富士市立柏原保育園 丸山 貴子

公立保育園でのアレルギー食の対応について

- * まず、アレルギーに対する理解を家庭と園で連携しながら持つ。
- * 保護者からの依頼→医師の診断+家庭での対応→除去（代替食品で補う）
- * 主に1～3歳児に多く、複数のアレルギーを持つ子も増加している。

- * 見た目にも美味しく、普通食とアレルギー食の区別ができるよう、年齢に応じて、さまざまな工夫をしている。(1, 2歳児は皿で区別。3歳児以上はネームプレートを付ける など)
- * その日の献立をチェックし、調理の手順を考えて除去食を作る。

その他の取組

- * 「乳幼児期の食」がその人の生涯の食となる。「食は人を作る」ということで、保育園の役割の大切さを認識して行う。
- * 平成12年までは、各園がばらばらに取組んでいたが、平成13年からは、統一した取組の中で、それぞれのオリジナルメニューを工夫している。
 - ・ 鰹の出汁で、汁を作り流しソーメンをする。
 - ・ ブロッコリーの芯を使ったエコクッキング
 - ・ 赤・黄・緑の色分けで、栄養を分けする。
 - ・ 季節ごとの食材を使って、子ども達と一緒に作るクッキング保育。
 - ・ うんちウオツチング (バナナ・モコモコ・コロコロ・ピチピチのどれかな?)

「食は人をつくる」といいます。現代の環境問題なども含めた食のありかた、食事の大切さを思う時、保育園の役割の大きさをかんじます。

クリスマス ミニ コンサート

〈ソプラノ 独唱〉

アヴェ・マリア

歌劇「トスカ」より 歌に生き 愛に生き

ルッツィ 作曲

フッチーニ作曲

〈ピアノ 独奏〉

幻想即興曲

ショパン 作曲

〈ソプラノ 独唱〉

アメージング グレース

We wish you a Merry Christmas

赤鼻のトナカイ

イギリス

イギリス

マークス作曲

〈みなさん 一緒に〉

きよし このよる

グルーバー作曲

講演：旬の食材と自然との調和

～特別な生薬ではなく、旬の食材を使った家庭料理で健康に！～

講師：石部 晃子（国際薬膳師）

最初に問題です。病気とは・・・健康とは・・・何でしょう？

薬膳では、「病気とは、自然との不調和」、「健康とは、自然との調和」と考えます。

従って、自然と調和させる為の法則「陰陽論・五行論」が必要になります。

陰陽五行論によると、人間の体は、^き氣・^{けつ}血・^{すい}水の三要素で構成され、この三要素も陰と陽に分類されます。血・水は目に見える体の部分で陰、氣は血・水を動かしているエネルギーで陽です。

氣は、見えないけれど大切なものです。

- ・ 亡くなった人は、血と水のみ存在し、氣が消えてしまったと考えます。
- ・ カロリーメイトと玄米は、成分的には共にバランスのよい栄養食ですが、双方に水をかけてしばらく放置すると、カロリーメイトはやがてカビが生えますが、玄米は生き続けます。この力こそ「氣」です。

正食の考えとして大切な「身土不二」という言葉があります。これは、体と土を一体のものと考え“人は生まれ育った土地のものを食べるのが、一番だ”とする教えです。

- ・ 寒い地方では、体を温めてくれる食物が自然に育ち、体が冷えるのを防いでくれる。あたたかい地方では、体を冷やす食物が育ち、体の余分な熱を冷ましてくれる。このように、自然に陰陽のバランスを取ってくれる。
- ・ たとえば、甘味料（砂糖）をみても、沖縄のような暑いところでは、陰的作用をもつさとうきびが育ち、寒い北海道では、てんさい（砂糖大根）が取れる。

「旬のものを食べる」ことも、「身土不二」の教えに含まれています。

- ・ 春は、木々の芽が萌え出ずる季節です。しかし、時として

肝の作用が滞ります。そんな時期は、大自然はよもぎや山菜、セロリなどの青い芽を生やし、動物たちのイライラを抑えます。

- ・ 夏は体を冷やすウリ科のもの、乾燥しやすい秋は柿や梨などの潤す果物類、冬は寒さから身を守る根菜類など。

ファーストフードやコンビニ食に偏りがちな子ども達の食

それに伴い、キレやすい子、無気力な子が増え、じっと席に座ってられない子ども達、果ては学級崩壊や犯罪加害者、被害者の低年齢化も心配されます。

これら易「キレ」・無気力化は「氣」の病態と考えます。

これらの症状は、^{そかんりき}疏肝理氣・^{ほき}補氣の食事で改善できると考えます。

日本の伝統食（穀菜食中心で、タンパク質は主に貝や小魚から採る）を見直し、地場の食材を大切にします。

薬膳とは、その食物（生物全体）が持っている食効で、体と心を「自然と調和している状態」に持っていきこうとする食養生です。「氣」という観念を用いるため、心の養生も重要と考えます。

だから 地産地消 なのです。

地域で採れた、その食物の持つ 命のエネルギーも含めていただくことで、はじめて、その食物の持っている「食効」を、生かすことになります。



かならず
元どおり
元気になる
のう

どんな病
気の人だ
って、自
然と調和
させれば