

# おし しょくいく 教えて食育

～横浜市立盲特別支援学校の学びについて～  
 本校では全盲や弱視など、様々な障害（見え方等）がある幼児・児童・生徒が在籍しています。このお便りで使用している吹き出しのレイアウト（黒地に白文字、文字のポイントが24ポイント、字体が「HG丸ゴシック M-PRO」）は、弱視の方にとっては見やすいので、給食献立表などは、このレイアウトを採用しています。

## 盲特別支援学校の給食について

本校では、幼稚部から高等部専攻科（あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師）まで幅広い年齢層の幼児児童生徒と教職員約160名に給食を提供しています。

嚥下に問題のある幼児児童が安全に食べられ、かつ、口腔内の機能が高まるような食形態で特別食の提供を行っています。横浜市の特別支援学校では、「発達期摂食嚥下障害児（者）のための嚥下調整食分類2018」を参考にして調理法を研究しています。

給食で使用する食器についても、視覚障害児（者）が扱いやすいものを選んでいきます。ごはん茶碗は、弱視の方が白いごはんの残量がコントラストで見えるように、内側が紺色になっています。また、全盲の方でも触って分かるように、ごはん茶碗の表面は凹凸がある作りになっています。

### 北海道の郷土料理（常食）

献立名：はいがごはん・鮭のちゃんちゃん焼き  
 こんぶのつくだ煮・すまし汁・（牛乳）



茶碗の種類によるごはんの見え方の比較

### 北海道の郷土料理（特別食）

主食（ゼリーがゆ）・おかず（軟菜）・（牛乳）



盲学校使用のごはん茶碗



# 盲特別支援学校の食育について

本校では、5月～7月に給食に登場するえんどう豆や、夏野菜（枝豆・とうもろこし）を教材として使用し、皮むき・さや取り体験をとおして食材を触察し、旬の野菜について学習を行います。翌日に給食で使用する食材であることを意識して丁寧に食材を扱うことをねらいにすることで、手指操作や職業訓練などの機会となります。この他にも小学部の家庭科では毎年1月に「学校給食週間メニュー」作り、中学部では年に1回、生徒と保護者対象の食育講演会を設けています。高等部専攻科では、臨床に役立つような食に関する授業にも参加しています。

## 夏野菜の食材体験授業を行いました

給食で使用する夏野菜の食材体験授業を行いました。コロナの感染症予防のため、2年間実施できなかったのが、食材に直接触れる授業は久しぶりでした。7月は、とうもろこしや枝豆などの夏野菜を教材として、皮むきや、さや取りを行いました。視覚に障害のある児童は、観察ではなく主に触察で食材の特徴について知り、教員と一緒に食材体験を行いました。今回は小学部低学年のクラスの様子を紹介します。

とうもろこしの体験授業では、都筑区に畑を持つ納品業者をお願いして、茎ごと収穫したとうもろこしを納品してもらいました。自分の身長と背比べを行って、大きさを確認しました。触察が終わった後に、クラス内でとうもろこし刈りも体験しました。



わたくしの背より大きい！！

給食で使うから大切にみつかわないと！



ひげの数とおなじだけ実がついているんだ！



# おし しょくい く 教えて食育

～神奈川県中学校の食育～  
 神奈川県では、食育ネットワークの小学校の栄養教諭と連携し、生徒が食に関心を持ち、望ましい食事を選択できる力を身につけられるよう、食育をすすめています。

## 学校保健委員会 ～給食で食生活を考える～

食に対する一人ひとりの考え方の違いに気づき、食生活を振り返り、食に対する実践的な態度を養うために、学校保健委員会のテーマで食を取り上げました。昨年度は中学校給食がスタートしたということもあり、生徒の給食への興味関心も高めることをねらいとし、給食のオリジナルメニューを考える取組をしました。メニューは各学年の保健委員で話し合って決めました。メニュー作成には、横浜市教育委員会が作成する中学校給食の日替わりカレンダーを活用しました。※主食はご飯で、牛乳がつくことを想定し考えました。

### 1年生



- ・うま塩から揚げ
- ・バーベキューポーク
- ・コーンポテトサラダ
- ・ピリ辛きゅうり
- ・さつまいものレモン煮
- ・きなこわらび餅

気を付けたポイントや選んだ理由  
 栄養バランスがよいものや全校生徒が好きそうなメニューにしました。デザートを入れた理由は、いろいろな味があつた方が楽しめると思ったからです。

1年生考案メニューの栄養価

	1年生考案	基準量
エネルギー	1212kcal	830kcal
たんぱく質	48g	34g
脂質	58g	23g
炭水化物	124g	124g
カルシウム	272mg	450mg
鉄	2.7mg	4.5mg
ビタミンA (レチノール当量)	125μgRE	300μgRE
ビタミンC	41mg	35mg
食物繊維	5.9g	7g

1日に必要なエネルギーの約半分をとれてしまう  
 ・肉料理の主菜が2品あることでたんぱく質、脂質の量が多くなる  
 ・野菜の使用量が1食4.4gと少ない(理想は10.0g以上)

栄養教諭よりアドバイス  
 主食・主菜・副菜がそろい、彩りがよいメニューです。いろいろな味が楽しめるそうですね。肉料理の主菜が2品あることで、エネルギー量が基準の約1.5倍となっています。また、野菜の使用量が44gと少ないので、肉料理のうち1品を野菜中心の料理に変更するとよいでしょう。

### 2年生

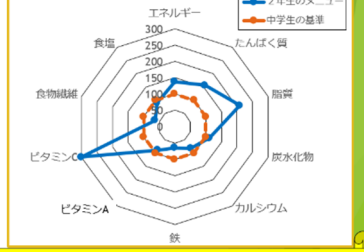


- ・タンドリーチキン
- ・チキンステーキ
- ・ブロッコリーのマスタードマリネ
- ・ピリ辛きゅうり
- ・大学芋 ・チーズ
- ・メイプルプーチパンケーキ

気を付けたポイントや選んだ理由  
 クリスマス感を出すために、赤と緑のものを使ったメニューにしました。また、品数を多くしました。みんなが好きそうなおかずを選びました。

## 2年生考案メニューの栄養価

	2年生考案	基準量
エネルギー	1146kcal	830kcal
たんぱく質	54g	34g
脂質	48g	23g
炭水化物	138g	124g
カルシウム	373mg	450mg
鉄	3mg	4.5mg
ビタミンA (レチノール当量)	265μgRE	300μgRE
ビタミンC	112mg	35mg
食物繊維	4.5g	7g

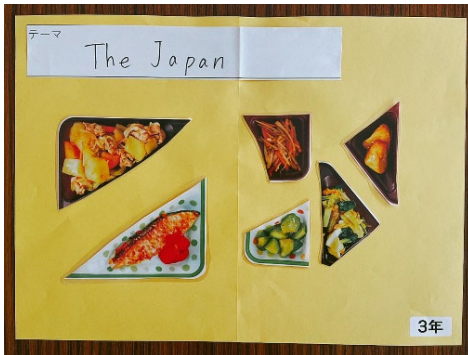


- ・エネルギー量（カロリー）はオーバーしているが、ミネラル、食物繊維が不足
- ・使用食品数が少なめ（10品目）
- ・いろいろがやさみしい

## 栄養教諭よりアドバイス

ブロッコリーやパプリカ等緑黄色野菜を多く使用して、免疫力を高めるカロテンを摂取できます。1年生のメニューと同様で、主菜が肉料理2品あることで、エネルギー量が多くなっています。また、使用食材が少ないので、肉料理のうち1品を複数の種類の野菜を使った料理に変更するとよいでしょう。

## 3年生



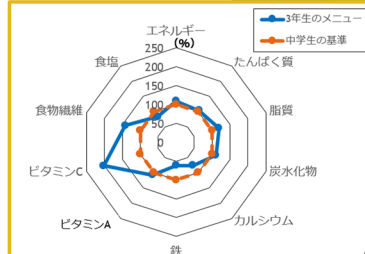
- ・鮭のマヨネーズ焼き
- ・肉じゃが
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツと小松菜のお浸し
- ・ピリ辛きゅうり
- ・大学芋

## 気をつけたポイントや選んだ理由

和食で野菜と肉と魚のバランスがよくなるようにしました。肉と魚が両方ある代わりに野菜を多めに、ボリュームはあるけどカロリーが高すぎないようにしました。甘いものも必要だから、大学芋も入れました。

## 3年生考案メニューの栄養価

	3年生考案	基準量
エネルギー	901kcal	830kcal
たんぱく質	36g	34g
脂質	27g	23g
炭水化物	138g	124g
カルシウム	344mg	450mg
鉄	2.8mg	4.5mg
ビタミンA (レチノール当量)	322μgRE	300μgRE
ビタミンC	71mg	35mg
食物繊維	10g	7g

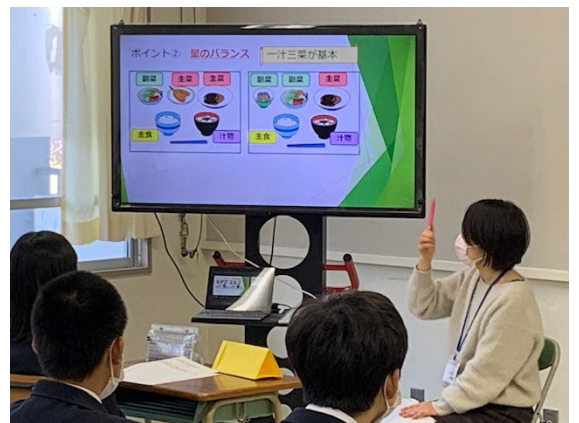


- ・栄養素のバランスがよい
- ・ビタミン、食物繊維が十分にとれている
- ・使用食品数が多い（16品目）

## 栄養教諭よりアドバイス

主食・主菜・副菜がそろい、肉や魚、いも、野菜等、いろいろな種類の食品が使われ、栄養バランスのよいメニューです。不足しがちなビタミンや食物繊維を十分に摂取することができます。このままでもよいですが、ミネラルを摂取するために海藻や大豆を使った料理を取り入れるとよりよいでしょう。

各学年の生徒が考案メニューの内容、工夫した点等を発表した後、栄養教諭より各メニューの栄養バランスについてや、よりよい献立にするためのアドバイス、中学生の食生活で大切にしてほしいこと等を話しました。中学生はコンビニ等で食事を購入する機会が多いので、コンビニ食で栄養バランスを整えるポイントについても伝えました。





# 昼食時間の食育放送

ネットワーク校の栄養教諭が月に1回程度訪問し、昼食時間に食についての放送を行っています。毎月のテーマは、中学生の様子や季節等を考慮して計画しています。また、放送内容に応じた掲示物を校内に掲示しています。今後もネットワーク校で協力し、様々な場面で食育に取り組む予定です。



## 放送内容の一部

9月  
朝食について

10月  
運動と食事について

12月  
間食について

1月  
伝統的な行事食について

2月  
自分に合った食事の量について

## 掲示物

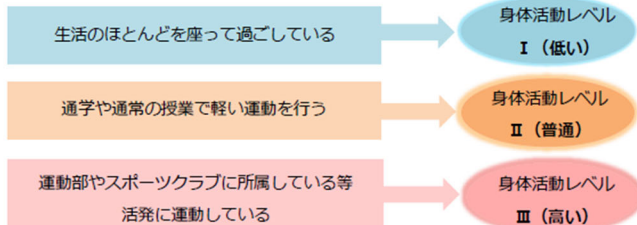
神奈川中学校 食育通信 白幡小学校栄養教諭 小島美夏  
(神奈川中学校ブロック食育推進担当)

### 自分に合った食事の量を知ろう！

必要なエネルギーの量は人それぞれが違います！



自分の身体活動レベルを知ろう！



自分に必要な1日のエネルギー量 (kcal) を知ろう！

身体活動レベル 年齢	男性			女性		
	I (低い)	II (普通)	III (高い)	I (低い)	II (普通)	III (高い)
12~14 歳	2300kcal	2600kcal	2900kcal	2150kcal	2400kcal	2700kcal
15~17 歳	2500kcal	2800kcal	3150kcal	2050kcal	2300kcal	2550kcal

中学生に必要な食事量をとれていますか？

例えば、12~14歳で身体活動レベルIIの男子中学生が1日に必要なエネルギー量は2600kcalです。それを満たす食事の量の例をみましょう。

朝食 (700kcal)	昼食 (850kcal)	間食 (200kcal)	夕食 (850kcal)
・食パン (5枚切) 1枚 ・オムレツ・粉ふきいも ・野菜スープ・チーズ ・ジャム	・ごはん (240g) ・からあげ・サラダ ・野菜の煮物・みそ汁 ・牛乳 (200ml)	・バナナ (1本) ・ヨーグルト (100g) ・せんべい (1枚)	・ごはん (240g) ・さんまの塩焼き ・ポテトサラダ ・豚汁・りんご

中学校給食の量・栄養バランスを参考にしよう！

中学校給食は、「学校給食摂取基準」に基づき、中学生が一食に必要なエネルギー・栄養素をバランスよく摂取できるよう考えられています。

**主食**  
ごはんは小・中・大とサイズを選べます。中サイズが基準量ですが、活動量が多い人は大サイズがおすすめです。

**主菜・副菜**  
主菜(魚や肉等のおかず)と副菜(野菜やきのこや海藻等のおかず)の量は、副菜の方が多くなるとよいです。

**牛乳**  
牛乳でカルシウムをとりましょう！

将来の体づくりのために 自分の体格を知ろう！

友達や芸能人と自分の体格を比べて気になっている人がいるかもしれませんが、中学生・高校生の時期は一生のうちで体をつくる上で最も大切な成長期です。将来の健康な体づくりのためにも、勉強や部活動など頑張っていることに精一杯取り組むためにも、自分の体格を知り、 unnecessary 食事制限はしないようにしましょう。

BMI (Body Mass Index : 体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

やせ...18.5未満  
標準...18.5~25未満  
肥満...25以上

食事・運動・睡眠  
生活習慣を大切に！

