

令和2年度 愛教研栄養教員部支部部長研修会報告

10月20日(火)、支部部長研修会が開催されました。例年、この時期に公立小中学校栄養教諭・学校栄養職員研究大会を実施していましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、当初の計画を見直し、支部部長研修会を実施しました。

1 講演「ライフステージ別栄養マネジメント～栄養現場の事例とその成果～」

講師 スポーツニュートリションM代表 大田 美香 先生

「健康」の定義とは、肉体的にも、精神的にも、社会的にもすべて満たされている状態である。しかし、すべてが満たされるような、いつも「健康」であることは難しい。子どもたちを健康な状態にするためにどうアプローチしていくか、各ライフステージ別に事例を交えながら、具体的な栄養指導のポイントをお話いただいた。



◆学童期～青年期(前半)

この時期は成長期であり、その中でも成長スパートと言われる時期の1、2年が大切である。成長スパートの年齢幅は大体決まっているが、早熟型、晩熟型の子もいて個人差が大きい。そのため、子ども自身が自分の身体に興味をもつことが大事である。

小中学生の時期の食事環境は家庭が作るもので、自分に必要な量を食べられているかどうか分からない子が多い傾向がある。その分からない部分をサポートし、課題や目的など内容に合わせて解決方法や投げかける言葉を変える必要がある。

[運動している子どもについて]

(1)食事の摂り方の指導

たんぱく質(主菜)の摂取が多くなる傾向がある。主菜が主食・副菜を合わせた全体量の半分以上になると、糖質の不足(→疲労や集中力の低下)、たんぱく質の過剰摂取(→肝臓や腎臓への負担からの疲労、尿中カルシウムの増加による尿結石、骨粗鬆症)などの弊害がある。

そのため、食事の量として適正な量を摂取することにつながるように、三角食ベを行うようにする。主食、主菜、副菜を一口ずつ食べることを繰り返すと、量のバランスとしてよい。

子どもたちは、料理にどれくらいのたんぱく質が含まれるか分からないので、組み合わせると、上手にたんぱく質を摂ることができることを伝えるとよい。

「自分の体は自分がつくる」ということを子どもたちに一番に伝え、何を食べるかでなく、今、何のために食べるのかということを意識させることで、その子にとっての「勝ち飯」になる。

(2)栄養状態の判断

成長期間の健康診断結果は、大人健康診断結果と見方が違うので注意が必要である。

アスリート貧血は、パフォーマンスに影響が出てくる。鉄欠乏性貧血の場合が多い。そもそもの食事量が少ないと鉄分が不足してくる。

肝機能の状態が悪い場合、筋肉内の化学的溶血を疑い、過度なトレーニングになっていないかを確認する必要がある。疲労もあるが、溶血の可能性もある。



食べ物・食べ方は、体型・性格、さらには人生まで変える力がある。そのため、知識を身に付けるのではなく、習慣的に実践できる力を身に付け、その人の目的に合わせた指導をしていく必要がある。そうすることで、毎日を楽しめると最後に話を締めくくられた。

2 指導講話「学校給食の現状」

講師 愛媛県教育委員会 保健体育課 教育指導グループ 指導主事 山市 知代 先生

(1) 新型コロナウイルス感染症の現状

昨年12月に中国・武漢で発生し、世界中に広がったことから、多くの感染者や死者が出ていると同時に、世界中は経済的危機に陥り、命の危機も迫っている。この現状に感染者が確認された際に、迅速かつ的確に対処できるよう、学校や教育委員会等がそれぞれの役割を果たすこ

とが大切である。文部科学省から出されている「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「新しい生活様式」～」に基づき、学校教育活動を継続するためには、可能な限り感染のリスクを減らす努力が必要である。子供たちの食生活の調査から、学校が休業中には、様々な栄養素が不足しがちである。この機会に学校給食を生きた教材として活用し、食を通じた健康管理と安全に食べることを、感染防止対策をしながら、視野を広くして、ウィズコロナ時代の食育の在り方を探してほしい。

また、学校給食の衛生管理責任者としての知識を活かしつつ、学校全体の衛生管理の指導等の取組にも努めていただきたい。



(2) 非認知力の重要性

自制心、忍耐力、意欲、向上心、協調性、コミュニケーション力など、点数化が困難な傾向にある能力「非認知能力」の必要性が注目されている。これらを育てるために大切なのは、子どもたちが「なんだろう?」「面白い!」と興味を持つ体験に触れることである。メニューを考えたり、調理をしたり、仲間と一緒に食べたりと、まさに「五感で学ぶ食育」を通して育成することができる能力であり、AIがますます発達する未来に向けて、人間にしかできない能力を育ててほしい。

(3) 第4次食育推進基本計画

今年度は、第3次食育推進基本計画の進捗状況について、分析・評価結果を基に、第4次食育推進基本計画が検討されている。第4次食育推進基本計画の基本理念は、「SDGsの実現に向けた食育の推進」である。新たな「食育推進基本計画」の考えを見据えながら、食育を通じた健康の保持増進のため、「学校給食」「食に関する指導」の充実を図っていただきたい。



3 指導講話「新型コロナウイルスと人権～新聞報道をとおして～」

講師 愛媛県教育研究協議会 専門局長 越智 秀雄 先生

新型コロナウイルスに関する差別事象の新聞報道から、人権問題についての提言をいただいた。人間は、未知のウイルスに対してわからないこと、理解できないことを恐れ、排除しようとする予断や偏見がある。このことを踏まえ、正しく、そして科学的に理解し、判断することが重要である。そして、私たちの何気ない日常を支えてくれている多くの人たちに感謝することで、明日という未来をつくっていかなければならない。



人権の大切な視点である「この人たちは、今、どんな思いで生活や仕事をしているのか」と相手に思いを巡らせ、寄り添っていくこと必要である。

今、無事に過ごせているのは、私たちの生活を支えてくれている方々のお陰であることをまず私たちがしっかり理解し、それを子どもたちにしっかり伝えることが大切である。この感謝の思いが人と人をつなげ、差別を防ぐことにもつながる。

◆ 参加者の感想

- ・ ライフステージ別の栄養マネジメント方法が分かり、改めて栄養指導（個別指導）に役立てていきたい。
- ・ 大田先生の「専門的な知識があるのは当たり前、人間力で勝負」という言葉がとても心に響いた。
- ・ 小中学生の時期のみでもいいので、もっとじっくりとお話を聞きたかった。
- ・ アスリート対象の血液検査の見方や、カウンセリング時に留意すること等を教えていただきよかった。
- ・ 正解がない中で、最善を尽くす必要があり、どこの支部もとても厳しいスタートだった様子を伺い、今後は未知の事態が発生したときに、すぐ情報交換等できる動きがいいと感じた。



◆ おわりに

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、給食管理や給食指導をはじめ、家庭における子どもの食生活、さらには人権問題等、短い研修時間であったが、多岐の内容にわたって考えさせられることや課題が見えた研修になった。

今後、まだ終息が見えない中ではあるが、それぞれの立場でできることに取り組み、子どもたちの健康と幸せを願って、職務を全うしていきたいものである。

