

No.47

2025.12.10

千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



公益社団法人 千葉県栄養士会

CONTENTS

学術研究

米の貯蔵と古米の活用 2

実践事例報告

高血圧予防における保健推進員と連携した取り組み 5

入職十余年を経て思うこと 6

校内体制の充実を図り、教職員全員で取り組む食育 7

米の貯蔵と古米の活用



東京農業大学 応用生物科学部
食品安全健康学科
食品利用安全学研究室 助教
峰村 貴央

1. はじめに

米は私たち日本人の主食として、栄養価が高く、文化的な意義を持つ重要な食材である。米を中心に据えた食事は、健康的なバランスを保つために重要とされ、そのため日本の食文化が米を主食として定着した。

日本国内では 2024 年夏より市場で販売される米の値段が高くなった。同年秋からは販売店や地域によっては米が入手しづらくなり、「令和の米騒動」などとも指摘された。品薄状態は 2025 年 5 月頃まで続き、政府は米の不作や非常時に安定流通をはかるために備蓄する政府備蓄米を放出した。政府備蓄米は、あくまでも凶作や不作の際の安定した流通への備えであり、国家の食糧安全保障を目的としているものではなく、市場の需給状況を考慮しながら計画的に販売されていたが、異例の放出が行われた。東日本大震災や熊本地震などの大規模な災害においても備蓄米は放出された。備蓄米は私たちの食生活の一助となる非常に重要な役割を果たしている一方で、その食味を問題視する意見が多い。

そこで本稿では、我々の主食である米をおいしく食べるだけでなく、消費や生産の現状、米の食味を決定する要因、米を備蓄する際の品質管理プロセスなどを述べ、古米への理解も深めてこれからの生活に活用して頂ければ幸甚である。

2. 米の消費や生産の現状

米は、小麦、トウモロコシとともに世界の 3 大穀類の 1 つである。特に、水稻は水が豊富な条件下での生育・収量が良く、モンスーン気候に適している作物である。東南アジアやアフリカ、南アメリカなどの水資源が豊富な地域では水稻が多く栽培され、畑では陸稲が栽培されている。米は粒のまま食べることができるので利用するときに便利であり、多彩な調理ができ、いろいろな副食とも合うためおいしく食べられ、世界の約 6 割の人が主食としている。

日本は、北海道から沖縄まで全都道府県で米づくりが行われている国であり、2024 年現在では米の品種は約 1,000 品種が登録され、実際に作付けされているのは約 300 品種程度である¹⁾。そのうち上位 5 品種が全体の約 63% を占めている（表 1）。各地域では、その土地の気候に最適な品種が栽培されている。多数の品種がある中で消費者の購入基準をみると、消費者動向調査の精米購入時の主な考慮事項は価格、産地、銘柄、味、安全性の順であり、これは

2015 年から 2020 年で変わっていない²⁾。我々の研究では米は品種により異なる特徴が示している³⁾ことから、消費者は多様な米品種の中から産地や銘柄を意識して購入する傾向にあり、自身の好みに合う品種を選んでいることが伺われる。

しかしながら、近年の農林水産省の米の消費及び生産の近年の動向⁴⁾によると、1 人・1 年当たり消費量の減少度合いは緩やかになっている。人口減少の効果が加わることで年 10 万トン程度の需要減となっている。さらに、米・米加工品の 1 人・1 日当たり摂取量の年代別の推移は、近年、若年層より高齢層で米の消費減に拍車がかかっている状況である。

表 1 令和 6 年産うるち米の品種別作付割合（文献 1 より）

順位	品種名	作付割合 (%)	主要産地
1	コシヒカリ	32.6	新潟、茨城、福島
2	ひとめぼれ	8.4	宮城、岩手、福島
3	ヒノヒカリ	7.1	熊本、鹿児島、大分
4	あきたこまち	6.7	秋田、茨城、岩手
5	ななつぼし	3.4	北海道
上位 5 品種計		63.4	

3. 米飯のおいしさ

一般に食物のおいしさは、味覚や嗅覚の要因となる化学的要因と、テクスチャーと呼ばれる硬さや粘りなど触覚や視覚の物理的要因に大別されてそれぞれによって影響を受ける（図 1）^{5,6)}。米飯にはうま味を呈するアミノ酸や甘味を呈する糖類をわずかに含むが、米飯の大半が水とデンプンで構成されているため、味そのものはきわめて弱い。さらに、米飯には特徴的な香り成分も少ない。そのため、特別に訓練を受けた専門の食味評価エキスパートでなければ、絶妙な米飯の味や香りを厳密に評価することは難しい。一般の消費者がコシヒカリの米飯おいしいと感じるのは、味や香りがとくに優れているためではなく、やわらかくてよく粘るテクスチャーを持つからであると考えている。松本らが食べ物の評価に関わる要因を調理師や調理学の教員 82 名に調査したところ、米飯は味や香りなどの化学的要因よりも硬さや粘りなどの物理的要因の方に重点をおくことが明らかになった。このことから日本人は米飯をテクスチャーで評価していることがいえる⁷⁾。

うるち米のデンプン⁸⁾は、アミロースとアミロペクチンの二種類の高分子から構成されている。アミロースは、D-グルコースが α -1,4 グルコシド結合という形式で直鎖状に結合した分子である。一方、アミロペクチンは、特定のグルコースの C6 の位置からグルコースの枝が伸びた樹枝状構造で存在する。アミロースは 6 個のグルコースが一巻となった螺旋状で、しかもその螺旋構造の内部に脂肪酸を取り込んでしていると推定される。このアミロース-脂質複

合体は、アミロペクチンよりも熱に安定であり、炊飯時に糊化しにくい。そのため、インディカ米のようなアミロースを多く含む米の米飯は硬くなり、粘りが少なくボロボロとした食感になる。日本人が好むコシヒカリのような良食味米のアミロース含有率は 17～19 %であり、食味評価が低い米のアミロース含有率はもっと高く 21～23%にある。こうしたアミロース含有率の違いはわずか 4 %ぐらいであるが、米飯のテクスチャーに決定的な影響をあたえている⁸⁾。次に重要であるたんぱく質は、米の炊飯過程でデンプンの吸水を阻害すると考えられている。そのため高たんぱく質の米飯は硬い食感になる。

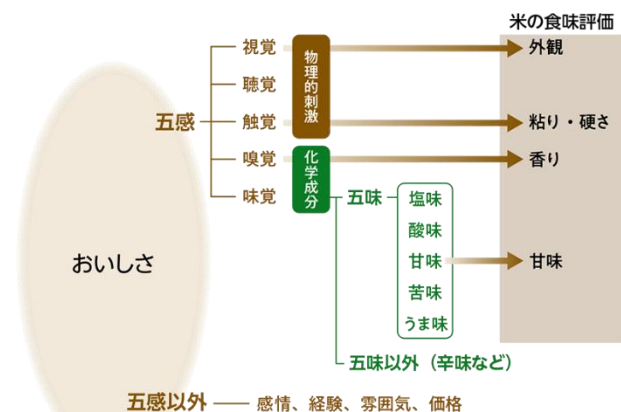


図1 米のおいしさとは (文献 6 より)

3. 米の貯蔵

米は収穫後、翌年次の米ができるまで、あるいは必要によってはそれ以上の期間貯蔵して徐々に消費している。米は大部分が玄米の形で麻袋や紙袋などの包装容器に入れて貯蔵しており、また貯蔵倉庫内の温度や湿度は自然の推移に任せるのが普通で、これを常温貯蔵という。日本は冬季が低温・低湿であり米の食味にとって大変安全であるが、その一方で夏季が高温・多湿のため貯蔵条件は極めて悪いことになる。

常温貯蔵されて夏季を越した古い米は、食味が劣化するので好まれない。米飯の香りが悪くなり、粘りがなくなり、つやもなくなり、硬くなると言われている。米に含まれる脂質とたんぱく質がこれら古米化の主要因であり、米の大部分を占めるデンプンは不活性物質であるため古米化に関与しないと考えられている。脂質は、特に匂いに関与し、脂質の分解によって脂肪酸が増加し、さらに脂肪酸の自動酸化によってアルデヒド類、中でもヘキサナールやペンタナールが増加することが主な原因と考えられている⁹⁾。たんぱく質は、米飯の硬さに関与し、貯蔵によりたんぱく質ジスルフィド架橋が強化され、たんぱく質間またはたんぱく質内分子が架橋されるため、デンプン粒に強度が与えられる。これらの品質変化が古米が硬くなるや美味しくないと言われる要因である。

貯蔵中における米の食味の劣化を防ぐ方法として実用化されているのが低温貯蔵¹⁰⁾である。貯蔵条件としては、温度 10～15℃、相対湿度 70～80%が採用されているが、このような低温倉庫に米

を貯蔵すれば、害虫や微生物の繁殖を防ぐことができるし、米自体の呼吸も抑制される。また、米粒の中の成分の変化も少なく済み、米の食味の劣化が少ない。米の品質劣化の一つである酸化は、温度・内部酵素・光によって誘発される自己酸化によって生じる。この脂質酸化の抑制には低温貯蔵と遮光が最も効果的であり、脱酸素剤は補助的な役割を果たす¹¹⁾。我々の研究においても低温貯蔵で2年間は新米に近似した米飯のテクスチャーを保持できることを明らかにした¹²⁾。低温貯蔵はリパーゼ活性を抑制し、遊離脂肪酸の生成を減少させることで、品質の劣化を抑制する働きに貢献している。

表2 米の貯蔵と品質劣化および品質劣化の防止法(文献 6 より)

米の貯蔵と品質劣化	
1 生物的变化	発芽率低下、酵素活性低下 等
2 化学的变化	脂肪酸度増加、還元糖増加 等
3 物理的变化	吸水性低下、米飯物性硬化 等
貯蔵中の品質劣化の防止	
1 過程では密封して冷蔵庫で保管か冷暗所で保管 低温倉庫では夏でも 15℃以下、湿度 70%で保管	
2 冬季の冷気の貯蔵サイロでの活用 (北海道)	

4. 古米の食味改善方法と活用方法

政府備蓄米の放出以降、インターネット上では様々な古米の炊飯方法が提案されている。例えば、炊飯時に日本酒やみりんといった調味料を添加することで臭みやツヤが増すといったことや、餅や油を加えることでパサつきを低減させるなどと経験的に言われている。これらは、あくまでもインターネットの情報であり、現時点では科学的に論究された報告はない。

米の風味低下は、外層部に存在する脂質やたんぱく質が主要因であることから、古米化が先行する外層部を飯としての風味が失われない範囲内の適度な割合で除去(搗精度を高める)することにより古米感をなくす方法が報告されている¹³⁾。しかし、古米は乾燥により水分含量が低下することから、搗精による米粒のひび割れや胴割が生じる可能性があるので留意しなければならない。また、古米やインディカ米などの粘りの少ない米飯のテクスチャー改善に食酢を用いることも有効とされている¹⁴⁾。食酢には酢酸が含まれており、酸の添加により米飯の硬さは変化がないが、粘りが増加する。米のたんぱく質で最も多いグルテリンが、酢酸添加で炊飯するとグロブリンなどほかのたんぱく質と共に溶出が進み、米粒の外層に多いたんぱく質が酢酸によって炊飯液に溶出し、その結果として米粒内部への吸水が進んでデンプンの吸水・膨潤・糊化の促進につながると考えられている。その他にも古米に香り米をブレンドして炊飯したときの古米臭を低減した報告もある¹⁵⁾。香り米の使用に際しては、保管状況や年産や産地などにより香り強

度に差異があることや、搗精を過度におこなうと香り米の香気が低下する恐れもある。米飯はデンプンの特性から経時的に食感が硬くなったり、粘りが少なくなったり、いわゆる老化が問題となっている。老化した米飯は、古米同様に食べにくさを感じることから、炊き立ての食感をいかに維持させるかを目的に米飯の食感改善を目的とした酵素を添加して炊飯する方法もある。

日本では古米を新米のようにふっくらと粘りを出させて食べる食味改良に着目しているが、国が変われば米も変わるように古米の特徴を活かして料理に活用する文化を持つ国もある。日本では分量の水とあわせて炊いて、主食としてそのまま食べることが一般的だが、イタリアではリゾットのように油脂と絡めてからブイヨンで煮たり、タイではカオマンガイのように米を炒めたりすることがある。リゾットはパスタのように芯の残ったアルデンテに仕上げるため、水を吸いやすい新米ではなく、硬く吸水性が劣る古米を選んで使われる。タイ料理は、炒めた時にべたつかず、よりカレーやスープ料理になじむ仕上がりになると言われている。

これまで消費しきれなくて古くなった米は、燃えるゴミで焼却処分する場合や再利用として肥料や家畜の餌、フードバンクへの寄付をしていた。古米の性質を理解することで工夫次第では我々の食生活になじむことができる。

5. おわりに

高齢化等により水稻収穫農家の数は1970年から2020年の約50年間で7割まで減少している。さらに、円安や輸入原料の価格上昇で、米生産に必要な肥料などの価格が大幅に上昇しており、米農家の経営はますます厳しい環境になっている。日本の米の自給率はほぼ100%だが、今まで余るほどあると言われていた米は、今後農家が減少し続けることで不足の時代を迎える心配がある。今後、さらなる米価高騰に対応するためにも、各家庭で米を備蓄する方法を学ぶだけでなく、米を中心に据える食事を維持し続ける方法も模索する必要があるだろう。

参考文献

- 1) 公益社団法人米穀安定供給確保機構：令和6年産水稻の品種別作付け動向について。p 1, <https://www.komenet.jp/pdf/R06sakutuke.pdf> (2025年11月3日アクセス)
- 2) 日本政策金融公庫：消費者動向調査（令和2年1月調査）。pp 1-2, https://www.jfc.go.jp/n/findings/pdf/topics_200312a.pdf (2025年11月3日アクセス)
- 3) Minemura T, Matsumori S, Akuzawa S: Comparison of the characteristics of cooked rice and pasting properties of the Koshihikari, Hinohikari and Akitakomachi rice cultivars. JHMA 30: 372-382, 2021
- 4) 農林水産省：米の消費及び生産の近年の動向について。pp 1-2, <https://www.maff.go.jp/j/council/seisaku/syokuryo/240305/attach/pdf/240305-15.pdf> (2025年11月3日アクセス)

[h/pdf/240305-15.pdf](https://www.maff.go.jp/j/council/seisaku/syokuryo/240305/attach/pdf/240305-15.pdf) (2025年11月3日アクセス)

- 5) 川端晶子：食品物性学。pp 97-102, 建帛社, 2024
- 6) 農林水産省：米の食味の理化学評価。 https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_summary/05/evaluation_01.html (2025年11月3日アクセス)
- 7) 松本伸子, 松元文子：食べ物の味—その評価に関わる要因—。調理科学 10: 46-50, 1977
- 8) 阿久澤さゆり：デンプンの分子構造と性質の基礎。化学と教育 71: 432-435, 2023
- 9) 渋谷直人, 岩崎哲也, 柳瀬肇, 竹生伸治郎：古米化に関する研究（第一報）玄米および白米の貯蔵中の変化について。食品工業 21: 597-603, 1974
- 10) 農林水産省：米の貯蔵中の変化、低温貯蔵効果。 https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_summary/02/characteristic_02.html (2025年11月3日アクセス)
- 11) 奥西智哉, 大坪研一：玄米保管時における酸化劣化とその抑制方法。食科工 55: 79-77, 2008
- 12) Minemura T, Akuzawa S: Comparison of rice grain quality across storage periods in Hyakumangoku, Koshihikari, and Yumemizuhō from Ishikawa prefecture. JHMA (in press), 2025
- 13) 貝沼やす子：古米の搗精歩合が炊飯に及ぼす影響について。家政学雑誌 30: 672-678, 1979
- 14) 大石恭子：米飯の物性に及ぼす酢酸添加の影響。調理科学 44: 359-366, 2011
- 15) 深井洋一, 石谷孝佑：香米添加による古米臭の低減。食科工 51: 294-297, 2004

活動だより

高血圧予防における保健推進員と連携した取り組み

匝瑳市健康管理課 渡邊敏樹

1 活動の経緯

匝瑳市は千葉県北東部に位置し、里山や田園地帯が広がる自然豊かな街です。人口は約 32,000 人で、徐々に人口減少と高齢化が進む中で、医療体制を整えるとともに、健康に対して各分野が連携して市民や地域を支える環境づくりが必要となっています。

本市における健康課題として、脳血管疾患や胃がんの死亡率が高いことがあげられます。その背景には食塩のとり過ぎがあるため、減塩の推奨などの食生活の改善を行うことが重要となっています。

本市では健康づくりを効果的に実施するため、平成 29 年度から「そうさ健康プラン」を策定し、市民の健康づくりを市民や関連機関・団体等と行政が一体となって推進しています。

このことから、市の健康管理部門と地域の健康づくりを担う保健推進員が連携して食生活改善活動を行っています。保健推進員は行政では手の届きにくい地域の集まりや家庭に向けて活動を行うことで、市内全域への健康づくりを増進することが期待されています。これまでも、太巻き寿司教室などの調理実習や熱中症予防の健康教育を実施するなど地域での食育活動や健康増進活動を行っていました。これらの活動に加えて、令和 5 年度以降は、より本市の健康課題の解決に取り組んでいくために「高血圧予防」を大きなテーマに後述する活動を行っています。

2 活動の内容

① 高血圧予防や健康情報の発信

地域住民や地区の集会等で健康に関わる情報の発信を行っています。高血圧予防や検（健）診の受診勧奨、熱中症予防を重点的に情報発信し、健康づくりの啓発に取り組んでいます。

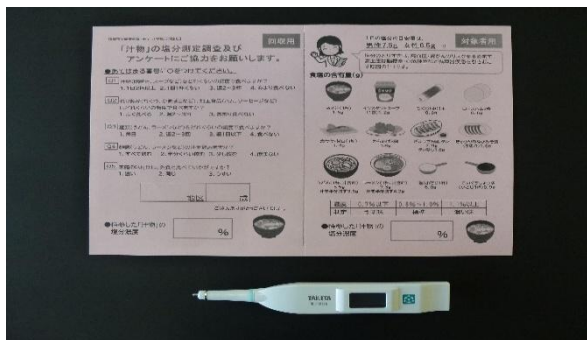
② 汁物の塩分測定

各家庭ごとに味付けが異なるため、適正な味付けを知っていただくことを目的として、家庭のみそ汁の塩分測定及び塩分に関するアンケートを行っています。

主な測定の対象者は下記の通りです。

- ・市民
- ・小学児童の保護者
- ・市が主催する運動教室参加者

年間約 300 名に実施しており、塩分測定後は対象者へ結果を伝えるとともに、みそ汁の適切な塩分濃度について説明しています。



測定器及びアンケート

③ 高血圧予防レシピの作成

高血圧予防レシピとして、香辛料等で味付けを工夫することで塩分に頼らなくても美味しく食べられるレシピやカリウムの摂取を増やすために野菜を多くとることができるレシピを作成しました。

レシピは保健推進員の研修会で調理実習を行う他、検（健）診会場やイベント等で配布することで、会員や家庭への普及を図っています。



作成したレシピ

④ 塩分量が確認できるパネルの作成

パンや麺などの食塩相当量を確認できるパネルを食品のカテゴリー別に作成し、検（健）診会場等に掲示しています。パネルを見るとカテゴリー内の食品の食塩相当量が比較できるため、食品選びの参考に活用していただけるパネルとなっています。

3 活動を行って

高血圧予防を目的とした活動として、情報発信、塩分濃度の測定、レシピ作成及び配布、啓発するパネルの作成を行い、多角的に健康課題の改善に取り組んできました。様々な活動を行うことで健康教育を行える場面や対象を広げることができた他、保健推進員は地域住民とのつながりが大きいこともあり、行政が単独で行うよりも多くの市民に高血圧予防の意識づけをすることにつながりました。

4 活動を続けるために

保健推進員が円滑な活動が実施できるよう、各活動の前には市の健康管理部門が主導の事前研修会を開催しています。事前研修会では活動で実践する内容を学び練習を行うとともに、健康に関わる情報を学んだり情報交換をしたりすることで保健推進員の資質向上やリスクリングの場となっています。

今後も、健康管理部門と保健推進員が協力して活動を行い、地域の健康づくりを推進していきたいと思っています。

入職十余年を経て思うこと

玄々堂君津病院栄養科 荻野 悟

私が勤務する玄々堂君津病院（以下、当院）は、千葉県君津市の JR 君津駅近くに位置する病床数160床（一般病床132床、療養病床28床）、透析119床の病院で、地域の基幹病院として日々診療を行っています。腎臓病、糖尿病を中心として、一般内科・外科、消化器内科・外科、整形外科等幅広く診療を行っており、外来では糖尿病を中心とした数多くの疾患に対する栄養食事指導を行っています。腎臓病診療は、さまざまな課題に対応するために課題ごとに組織・部門を超えて編成した、複数の多職種チームを統括している総合腎臓病センターを中核として、総合的な治療を行っています。

当院に入職して10年余りが経過しました。施設関連では、玄々堂じんクリニックや玄々堂佐貫クリニック、ウェル・ヴィレッジ君津（サービス付き高齢者向け住宅）の稼働、玄々堂木更津クリニックの新築移転（新規でサービス付き高齢者向け住宅も新規で併設）がありました。私が所属する栄養科でも、スタッフの入れ替わりもありましたが、後輩も増え、立ち位置や分担業務も変わりました。当時は外来の業務が中心でしたが、現在は入院患者さんに対する栄養管理を中心に業務を行っています。

当院では、千葉県内の栄養士・管理栄養士養成施設の学生実習や、日本栄養士会の栄養サポートチーム担当者研修およびTNT-D研修の実習も行っており、窓口となって受け入れ、連絡・調整を行っています。世代だけではなく、職種や勤務先が異なる方々に関わるため、違った考え方や視点に出会うことも多々あり、私自身、新しい気付きを得ることがあります。手続きや日程調整等にかかる時間もありますが、総じて有意義な時間となっています。

新卒で入職するスタッフは、私が学生だった時とは違ったカリキュラムで学習されているようで、より臨床栄養に関する意識が高いと感じています。患者さんとの関わりや栄養管理の手法、多職種との連携に関しても積極的に取り組んでいるスタッフもあり、その先進的な思考や取り組みに適応できていない、ついていけないと、この年ながら焦りを感じることも多々あります。

昨今の診療報酬改定では、特定機能病院での「入院栄養管理体制加算」や、特定集中治療室等での「早期栄養介入管理加算」、周術期における適切な栄養管理を行った際に算定できる「周術期栄養管理実施加算」、栄養管理および口腔管理の取り組み推進のために評価された「リハビリテーション・栄養・口腔連携体制加算」など、栄養に関してより多くの内

容が評価されるようになってきています。しかし、当院では施設基準の問題もあり、残念ながらいづれも算定することができない状況であり、とてももどかしく思っています。加算が取れる、取れないに関係なく適切な栄養管理を行っていく必要性・意義はあるのですが、慈善事業ではないため、活動に対する評価・対価は必要であり、組織の一部である限り採算性は意識しなければなりません。当院の入院栄養管理の中心となっているNSTに関して、昨今の診療報酬の流れを鑑みて「NSTはいらない」と表現されることもあったりなかったり…これは、患者さんに関する栄養サポートが不要という意味では決してありません。患者さんに対する栄養管理の建付けに関しては、NST加算ではなく、他の各種加算の特性を生かして行っていく（算定するしないは別として）、という意味合いです。NSTを推し進めてきた日本栄養治療学会でも、改めてNST活動の意義を問い正しているのではないかと感じています。現在の診療報酬体系の中で、当院で算定ができる診療報酬を把握し、意義や必要性を理解して、採算性を意識しながら限られた医療資源、時間の中で適切な活動を行っていく必要があります。

先ほど述べた、「NSTはいらない」という言葉を耳にしたとき、NST活動を行っている一員としてとても憤りを感じたのを覚えています。が、「栄養管理におけるNST活動の発展的包括化」という表現を当てはめ、その言葉の意図を理解しました。適切な表現とともに、発言の意図を誤解のないようにと伝えることの大切さを感じました。

ドイツの哲学者である、フリードリヒ・ニーチェの言葉に、「人が意見に反対するときは、だいたいその伝え方が気に食わないときである。」というものがあります。この言葉を目にしたとき、「何を伝えるのか」も大切ですが、言葉の選び方や雰囲気も含めて「どのように伝えるのか」も重要であることを再認識しました。ただ単に事実・内容を伝えるだけであれば、他職種でも行うことは可能です。しかし、相手の状況を総合的に勘案し、必要な内容を、適切な言葉で、場の雰囲気、相手の反応を見ながら伝えることは、私たちだけにしかできないのではないかと考えています。業務の中で言語を使用して仕事を行う職業でもありますので、その言語や言語に関わる事項を適切にしていきたいと思います。

校内体制の充実を図り、教職員 全員で取り組む食育

～活用できる全体計画を目指して～

柏市立柏第五小学校

星 珠世



令和7年8月5・6日に、茨城県水戸市において第2回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会が開催された。2日目に行われた分科会において研究発表の機会をいただいたので、その内容を紹介する。

本校の概要と教職員・児童の実態

本校は児童897名、教職員約70名と市内では児童数の多い学校である。学級担任から、はしの持ち方や食器の持ち方、食べる姿勢といったマナー面が気になる児童が多いという課題が挙がっていた。教職員は、食育は大切で推進すべき内容であることは理解しているが、計画通りには実施できていない。年度当初に栄養教諭が提案している「食に関する全体計画を生かして指導をしていますか？」という問いに対し、約80%が指導できていないと回答した。

全体計画の見直し

栄養教諭が作成し、年度当初に提案していた「食に関する指導の全体計画①、②」を学級担任等と作成するように、既存の校内体制を利用して見直しを図った。また全体計画の進捗と見直しを図る場としては、「保健安全給食部会」で毎月検討ができるようにした。

幅広い食に関する指導の中から今年度学校全体で取り組む内容を重点指導項目として設定し、令和6年度は「食事マナー」とした。

校内体制の充実

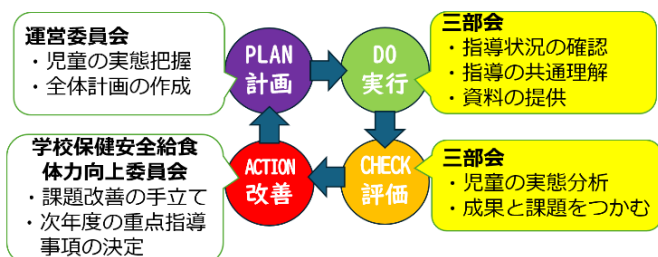
(1) 三部会「保健安全給食部会」

本校の三部会とは、「生徒指導部会」「研究推進部会」そして「保健安全給食部会」のことを表す。月に一度の開催で、教職員全員が三部会のどこかに所属し、同時間に開催される。全体計画の見直しをする組織として位置付けている。

(2) 「学校保健安全給食体力向上委員会」

年に一度実施し、それぞれの担当から今年度の成果と課題を提案し合い、次年度以降の健康に関する課題を解決できるようにしている。食に関する指導の重点指導項目について検討をする組織として位置付けている。

(3) 校内体制の充実の意義と位置づけ

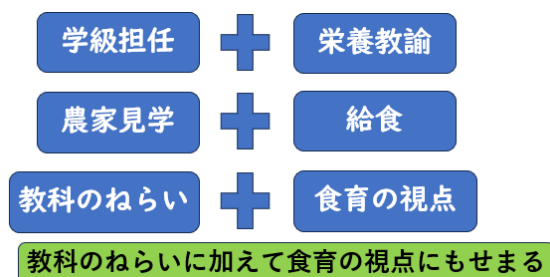


事例紹介

- (1) 全体計画を生かした体験活動事例
・チンゲン菜農家見学（3年生社会）



教科の学習において、担任と連携しながら進めることで児童の意識が高まり、学習の効果が上がると考えられる。当日の給食にもチンゲン菜を使用し、他学年も意識して食事をするようになっていた。農家の苦労を知ったことで、給食を残さずに食べようという気持ちを持つことができ、食育の視点も加えることができた。



- (2) 重点目標を達成するための事例

・「食事マナー」について

学級担任が、はしや食器の持ち方、食べる時の姿勢について目視で確認し、日々指導を進める。保護者には給食日よりで学校の取組状況を知らせた。

また、全校児童に呼びかけて「はし検定」を実施し、移動させることができた豆の数によって認定書を発行して意欲を持たせ、年間を通してはしを正しく持つことができるよう意識させた。



<担任の指導>

<はし検定に使った教材>

成果と課題

教職員全員で全体計画に携わり、指導の重点を示すことで取組を進めやすく、校内での食育の意識が高まった。さらに校内体制を充実させ、家庭との連携も合わせて進めていく。

保健安全給食委員会に参加していない担任に、すべての協議事項が周知されていなかったことがあった。連携システムの構築と資料の工夫をしていきたい。

今後も全ての児童が生涯にわたって健康に過ごすことができるように、様々なことに取り組んでいきたい。