

教育ルネサンス変わる学校給食 3 「学期・学級ごと 量を調整」

1月21日、東京都新宿区立柏木小学校の給食は、ブリの照り焼きや野菜のユズ香あえなどが並んだ。学校栄養職員の岡庭大毅さん(29)が教室を周り、配膳の様子を見守る。献立のエネルギー量は、岡庭さんが児童一人ひとりの必要量を計算、成長に合わせて学期ごとに見直し、各学級の全体量を決めている。

例えば、6年1組の3学期の給食は1人当たり835キロカロリー。1学期より53キロカロリー増やしている。1学期に比べて平均身長が男子は6.3センチ、女子は4.7センチ伸びたからだ。

文部科学省の学校給食摂取基準は、1学期の全国の体格データから必要量を設定し、運用の際は各校の実態に合わせるよう求めている。各校は学校全体の子供の体格の中央値から必要量を計算するが、学級ごと、学期ごとに計算する学校は少ない。このため、学級によって食べ具合が違ったりする。

公認スポーツ栄養士でもある岡庭さんが2019年、同小のデータから各学級のエネルギー必要量を算出したところ、1学期から2学期で必要量が最大22キロカロリー増え、同じ学年でも学級間で最大79キロカロリーの差があった。全体的に全国平均よりも身長が高かったため、国の基準では足りないこともわかったという。

このため、同小では成長に必要なエネルギーを確保し、肥満ややせすぎを防ごうと、学期ごとの身体測定後に各学級のご飯やおかずの量を見直している。食べっぷりや食べ残しなどを見て毎月末に微調整も行う。同小ではさらに進め、今年度から児童ごとに体格に合わせた適量を配膳する計画もあったが、新型コロナウイルスの影響で延期。ただ、すでに児童ごとのデータはあるため、現在は余った分を希望者に配る際に食べ過ぎにならないよう岡庭さんが助言している。

夢はプロ野球選手という時津響君(12)は「体を作るため栄養バランスに気をつけ、家でもご飯をちょうどいい量を食べるようにしている」と話す。竹村郷校長(60)は「ただ食べるのではなく、なぜ食べるのかを学び、勉強やくらしに生かしている」と語った。

＊

多くの給食を調理する給食センターでも模索が始まる。小学校2校、中学校1校、幼稚園など2園に計1170食を届けている静岡県牧之原市の学校給食センターでは以前、体格データを基にした各自のご飯の適量を写真で示した「ご飯カード」を一人ひとりに配ったこともあったが、担当者の異動で中断した。

今年度から学年ごとにご飯、おかずの量の調整を始めており、担当する市立相良小学校の曾根美由樹栄養教諭(42)は「コロナ禍もあり、各校の先生とのコミュニケーションは大変だが、いずれはご飯カードも復活させたい」と話す。

元文部科学省学校給食調査官の田中延子さんは「コロナ禍で子供たちの活動量が減り、食べ残しが増える中、依然として活発な子、家庭の事情で昼食の比重が大きい子もおり、一人ひとりの栄養管理の重要性が再認識されている。必要量によりグループ分けすることから始めるといい」と話す。

(令和4年2月3日(木)読売新聞記事より抜粋)