

# 秋田っ子給食

学校給食だより

NO-450

公益財団法人秋田県学校給食会

健康長寿

食から始まる健康あきた②

県の食育研修会

食塩量 可視化が重要



食育ワークショップの概要を  
紹介する小林さん

1人当たりの食塩摂取量が全国平均を上回っている本県。子どものうちから減塩など健康的な食習慣に親しんでもらうため、県は食育に携わる関係者向けの研修会を初めて開いた。県内の小中学校の教員や管理栄養士ら約50人が、講話や事例発表を通じて指導方法などを学んだ。



武庫川女子大（兵庫県）准教授で管理栄養士の小林知未さんが講話。自身が開いた小学生向けの減塩ワークショップを題材に、分かりやすい説明や資料作成の方法などを紹介した。子どもたちが普段の食塩摂取量を把握できるよう、

料理のイラストや市販の減塩商品を用いたグループワークを行ったとし、「料理に含まれる食塩量を直接見ることはできないので、可視化して伝えることが重要」と話した。

スーパーで減塩の商品を探すワークショップを企画したことにも触れ、付き添った保護者から「健康への意識を高める機会になった」「大人向けにも聞いてほしい」といった声が多く寄せられたとした。小林さんは「子どもたちが自ら食事について考える力を育むことを意識して取り組んでほしい」と呼びかけた。

事例発表では、県内の栄養教諭や、地域ボランティア「食生活改善推進員」が登壇し、取り組みを報告した。

横手北小学校（横手市）栄養教諭の阿部友美さんは、給食の献立1食当たりの食塩相当量を従来より約1ヶ減らした方法を披露。中濃ソースはパウチタイプの配布をやめて料理にソースをかけてから配食したり、薄味にしたスープにとろみを付けて味を感じやすくしたりするなどの工夫を説明した。「児童に薄味が浸透してきており、評判は良い。減塩に加え、成長期に必要な鉄分やカルシウムの不足にも気を付けたい」と話した。

横手市食生活改善推進協議会大森支部の飯田悦子さんは、親子が参加する食育教室を大森小学校で開催したことを紹介。マグロフレークや青のりなどを使った「ひと口カットおにぎり」をレシピと一緒に提供したところ栄養バランスが良く手軽に作れることから好評だったという。保護者からは「親子で作りたい」「朝ご飯を手軽に食べられそう」との感想が聞かれたと明かした。

秋田南中学校（秋田市）の栄養教諭は、給食時の生徒の盛り付けが適切で残食の量が少ないクラスの教員から指導方法を聞き取り、教員同士で共有していることを報告。これまでに「苦手なものを少しでも頑張って食べることができたら、完食できなくてもとがめない」「無理強いしない声かけ」といった工夫がなされていたという。「若手教員の給食指導に役立っている」と話した。

研修会に参加した秋田市内の小学校の栄養教諭は、「小林さんが行ったスーパーでのワークショップは、子どもの自己管理能力を養う上で効果的だと思った。学んだことを自校で教職員に紹介し、参考にしていきたい」と話した。

研修会は11月上旬、秋田市の県市町村会館で開かれた。

（高橋美佳、岩見惣）

（令和7年12月 1日(月)秋田魁新聞より一部抜粋）

