

健康長寿 食から始める健康あきた②

学校の食育指導

給食に工夫、減塩勧める

健康な食事習慣を子どものうちから——。減塩や栄養バランスに関する知識を子どもたちに身に付けてもらおうと、県内の小学校では給食や講話を通じたさまざまな食育指導が行われる。



昨年12月中旬、藤里町の藤里学園の給食で町産のキャベツやニンジンを使ったソテー、ジャガイモのみそ汁、特産の「白神まいたけ」の炊き込みご飯が提供された。6年生の教室では、子どもたちがおいしそうに味わう姿が見られ、おかわりの列もできていた。小山帆夏さんは「まいたけシャキシャキして好きです」と笑顔で話した。

メニューは、同校など町内2施設の200食分の給食を担う町学校給食センターで調理された。藤里学園栄養教諭の大山鮎子さんによると、センターでは地場の特産や旬の食材を積極的に活用する。豊かな食感や旬の時期ならではの甘みをしっかり感じられて、少ない塩分でも満足感を得られるという。

この他にも「だしやスパイス、酸味などを生かし、おいしく食べられる工夫をしています」と大山さん。肉じゃがにカレー粉とケチャップを加え、香りや酸味を利かせた「肉じゃがレップ」や、きんぴらごぼうに牛乳を加えてこくと甘みを出した他「ミルクきんぴら」、風味豊かな「鶏肉のマスタード焼き」が人気だ。こうした取り組みは、同町など能代山本郡学校給食協議会栄養士部会の活動が基になっている。2018年に子どもたちへの減塩指導を始めたほか、研さんのための調理実習を通じて減塩メニューのアイデアを出し合い、各校の献立に生かしている。

ただ、藤里学園の児童へのアンケートでは、「塩分の多いものをたべすぎないようにしている」との回答は約6割にとどまった。大山さんたちは、児童自身が減塩の方法を考える機会を設けていきたいと語る。

「将来のために今から減塩を習慣付けることが大切。給食を基準に、味付けに敏感になってもらいたい。」



湯沢市では、小学校の栄養教諭が市内の各校を訪れ、栄養バランスや減塩の大切さを伝える授業を行っている。昨年12月上旬、湯沢東小学校栄養教諭の土信田睦子さんが、湯沢西小を訪問。6年生25人を対象に「バランスのよい給食の献立を考えよう」と題した授業を実施し、子どもたちは減塩や栄養バランスの取れた食事の重要性について学んだ。

土信田さんは、献立作りでは減塩を意識するよう求め、過度な塩分摂取は将来の高血圧や血管の脆弱化につながると説明した。

厚生労働省が定めた小学6年生の1日当たりの適切な塩分摂取量は6g未満なのに対し、カップラーメン1個に含まれる塩分量は約5～6gに上ることを指摘。給食では1食分の塩分量を2g未満に設定していることも紹介し、児童は興味深そうに聞いていた。土信田さんは「市販の食品やお菓子は成分表の塩分量を確認する習慣を身に付けて」と呼びかけた。

このほか、さまざまな食品を多く含まれる栄養別に分類するワークにも挑戦。栄養バランスについて楽しく理解を深めた。

授業を受けた佐藤薫さんは「ポテトチップスをつい食べ過ぎてしまうことがある。これからは注意したい」と話した。

市内の小中学校と特別支援学校計13校2500人分の給食を調理する湯沢市学校給食センターでは、毎年11月24日の「和食の日」に合わせて減塩給食を作っている。また、同センターが制作し、各家庭に配布される「給食だより」には、県民の食習慣や食品に関する話題を取り上げ、減塩に対する意識の向上を目指している。

土信田さんは「薄味になれる機会を増やしており、児童もなじんできているようだ。うまみや風味を工夫し、給食をさらにおいしく食べてもらえるよう改善していきたい」と話した。(岩見偲、清水美沙)

(令和8年1月12日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)

