

令和3年度青森市学校給食運営懇談会概要

- 1 開催日時 令和3年8月5日(木曜日) 18:00～19:20
- 2 開催場所 青森市教育研修センター 5階 大研修室
- 3 出席者 成田一二三 青森市教育委員会教育長
土岐志麻 青森市教育委員
鎌田宏祐 青森市PTA連合会副会長
奈良岡典子 青森市PTA連合会事務局次長
福原正人 青森市小学校長会会長
前田眞己 青森市中学校長会会長
佐藤正子 青森県学校栄養士協議会会長
小野正貴 青森市教育委員会事務局教育部長(全8名)

4 主な意見

【食物繊維不足について】

- ・令和2年度の栄養価について、令和3年度青森市学校給食摂取基準に対して、食物繊維が不足してしたようなので、食物繊維は便秘の子にも大切な栄養素なので、摂取量を増やすよう力を入れて取り組んでいただきたい。
- ・参考にさせていただき、基準を満たすよう研究して行きたい。

【ナトリウム摂取量の改善について】

- ・令和3年度青森市学校給食摂取基準に対して、ナトリウムの充足率が上回っていたのは、令和2年度の献立作成時の基準から、ナトリウムの基準値が下がったことが要因のひとつである。
- ・給食の献立は、基準に沿うように作成しているものの、基準を満たすことは、全国的にも難しい。
- ・生活習慣病にもつながることから、色々なだしを使ったり、汁の量を減らして具を多くしたりするなど、工夫しながら減塩へ取り組んでいる。
- ・食に関する指導においても、児童生徒へ麺類の汁を残すようにと減塩の指導をしている。
- ・また、試食会等を通じて、保護者の方へ、家庭においてもうす味のものをお伝えして、家庭と一緒に減塩への取組を進めている。

【ご飯の量について】

- ・今年度からご飯の量を小学校で3段階から6段階へ変更したことで、足りない等といった意見はない。適正な量であれば、食べ残しの減少にもつながると思う。

【食育チャレンジプログラム実施校における子供の肥満対策について】

- ・学校で行っているアンケート結果から、ほぼ毎日おやつを食べていることや、おやつの種類も甘いおやつが多いのが気になった。
- ・朝ご飯を食べてきていない子は、低学年よりも高学年に多かった。
- ・運動時間を1日60分やれるように、マラソンカードや縄跳びカードを配布して目標に向けて頑張らせている。
- ・また、マラソン大会や縄跳び大会を開催して、練習の成果を発表し、楽しむ機会を設け、なんとか運動好きな子を増やし、肥満の子がいなくなるよう取り組んでいる。
- ・アンケート結果でわかったことは、運動時間が少なくて、好き嫌いが多くて、おやつ等を遠慮なく食べる子が肥満につながるようだったので、食育チャレンジは、子供達の食育、運動、生活リズムことを知るきっかけになることから、食育チャレンジプログラムを継続していきたい。
- ・朝食を食べてこない理由は？
- ・朝起きる時間が遅くなって、食べてこないようである。

【口腔機能の大切さについて】

- ・児童生徒の健全な発達には、口腔機能も大変重要である。
- ・「口腔機能発達不全症」は、「食べる機能」「飲む機能」「その他の機能」に問題がある疾患であり、保護者の皆さんの心配事である「いつも口が開いている。口で呼吸している」は、「お口ぽかん（口唇閉鎖不全）」に関連している。
- ・今年報告された研究によれば、日本人の子ども達の30.7%が日常的な「お口ぽかん（口唇閉鎖不全）」を示しており、現在では新型コロナウイルス感染症の影響によりマスクをしているため、割合が増えていると思われる。
- ・口呼吸のデメリットとして、肺にウィルス・細菌が侵入しやすいこと。唾液が減少すると唾液による自浄作用がなくなることから、細菌が増殖し、虫歯や歯肉炎になりやすくなることがあげられる。口で息をしていると、口を閉じる筋肉の力が低下し、口を閉じることが難しくなってくる。
- ・コロナ渦において、口腔は新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）の侵入門戸であるため、食事中に口を開けて食べることにより、ウィルスの飛沫感染の恐れがある。
- ・「お口ぽかん」は、舌や唇をうまく使えないことにある。つばを飲む時に舌を前に突き出してしまうことや唇をうまく使えないこと等があり、舌と唇をしっかり使って「ちゃんと咬む」ことが大事である。
- ・「ちゃんと咬む」とは、口を閉じて、30回しっかり筋肉を使って正しく咬むということ。

・正しく咬むには、机、椅子、足をちゃんと床につけて咬まないと力が入って食べられないため、正しい姿勢、適切な食器といった環境を整えるのも大事であり、自分の一口量をわかることも大切である。

・アイソトニック飲料は、糖分が多いことから、熱中症予防には、手作りのハイポトニック飲料を勧めている。

【ハイポトニック飲料レシピ】

水の入ったペットボトル	500ml
食塩（できればミネラル入り）	1.5g
ブドウ糖	10g
レモンまたはグレープフルーツのしぼり汁	少々
重曹	1g

・子供の時から運動習慣を身につけさせ、口の対応を含んだ全身運動（はっけいよいアニマル体操）を学校へ取り入れていただきたい。

【コロナ過での配膳作業等の変更点について】

・今までは教室での配膳であったが、ピロティへ移動している。交差しないよう一方通行の配膳としており、消毒を実施している。

【給食費の値上げについて】

・食材価格の変動もあり、子ども達に安全安心な食を提供するには、一保護者としては仕方ないと思うものの、値上げの理由について、保護者へどのように説明するのか大事である。

・子どもは給食が大好きで、おいしいと言って、おかわりをして食べている。値上げはしてもいいと思うが、質のいいものを食べさせてあげたい。ただし、値上げに賛同する保護者ばかりではないと思うので、メリットを丁寧に説明する必要がある。どう改善するかを伝えるのが重要。