

# 望ましい食習慣を

学校給食の役割や現状など、そして、子どもたちにとって望ましい食習慣とは何かを、市政モニターの守谷信子さんが、栄養教諭（総社東学校給食共同調理場）の中田久美子教諭にインタビューしました。



## 給食や食習慣の重要性をもっと知ってほしい

市政モニター  
守谷 信子さん（赤浜）



**守谷** まず学校給食の役割を教えてください。  
**中田** 「食べ物が体を作り、食べ方が心を作る」がキヤッチフレーズで、食べることを通じて、食事の重要性や食文化、社会性などを学ぶこと、望ましい食習慣も身に付けるための時間です。

**守谷** 物価も上がって献立づくりもたいへんなのではないですか。  
**中田** 給食費というのは、全部が食材代になりません。買ひ方や注文の仕方を工夫してやりくりし、小学生は650kcal、中学生は830kcalになるよう努めています。

### ●残食を減らそう

**守谷** 苦労してできた給食を残さず食べ、望ましい食習慣を身に付け、残食を減らすと部長マニフェストにもあります。

**中田** 残食量は、子どもたちの体調や気温などに左右されることや時間的なこともあり、厳密な数量を把握することがむずかしいのですが、現在、多少増えている状況です。

**守谷** 9月なんかは暑いから、なかなか食べにくいでしょうね。  
**中田** そうですね。天候や運動会の練習といった学校行事などを気にしながら調理場でも出す量を調整するといった工夫もしています。

**守谷** 少しでも残さずに食べるようになるためには、給食の食べ方などに工夫があるのかなとも思うのですが。  
**中田** なかには残食ゼロというクラスもあります。学校では、一律に「残さず食べて」というのではなく、小学校1年生は、慣れるまで一口ずつ段階的に増やしていくとか、高学年はきちんと盛り付けて食べるというように、発育段階に応じた指導をしています。

### ●人を育てる給食

**守谷** 学校給食という食事を通じて子どもに何を教えるかを考えて行っているのですか。給食って食べ物で体を作り、食べ方で心を作るわけですから、食べ終わればいいわけじゃなくて、食べるという人間の行動を通じて、人を育てるものだと思います。  
**中田** 私も給食の時間に学校を訪ね、食の大切さや食習慣、マナーなどについて子どもたちに話をしています。市内の小・中学校では、給食のマナー6か

条をしつかり守り、お盆の上に食器や食べ物を正しく置く「おぜん立て」をして食べることを徹底して指導することに取り組んでいるんです。

**守谷** マナー6か条とは。  
**中田** ①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ②おせん立てをする ③姿勢を正しく手を添えて食べる ④食べ物が入っているときは口を閉じる ⑤よくかんで食べる ⑥食べたあと、もきれいに返すの6つです。

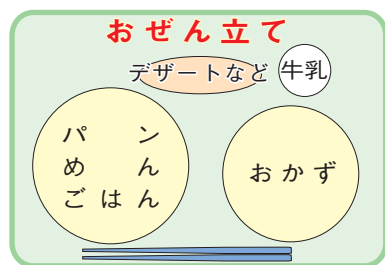
### ●生きるために食べる

**守谷** 基本的なことですね。生きるために食べるということを保護者も正しく認識しないといけないね。  
**中田** 寝るのが遅くなり朝ご飯が食べれない、おやつを食べて晩ご飯が食べれないといった良くない連鎖を絶ち、生活習慣を良くすることが、食習慣を良くしていく一つかな



と思うんです。  
**守谷** 心身ともに健康にということですね。  
**中田** 食生活の乱れは、心身の成長や一生の健康に大きな影響を与えますので、望ましい食習慣を身につけることが大切なのです。  
**守谷** それに必要なことは何でしょうか。  
**中田** 食卓でどんなものを、どのように食べるかといったしつけは、人格の基盤が形成される小学生の時期がポイントです。  
**守谷** 家庭の食育ですね。  
**中田** 食卓を囲み、食事のマナーや給食の献立などを子どもたちと話をしてみてください。食事をい

つしよに作るなど、生活のなかで子どもの年相応の体験をさせましょう。食卓は大切なコミュニケーションの場です。食生活を考える機会にしてもらいたいと思います。  
**守谷** 給食試食会もありますね。  
**中田** 保護者を対象に、学校ごとに開かれる給食試食会や、学校によっては親子料理教室などもあります。保護者の皆さんには、こうした機会も利用して食習慣について考えてみてほしいです。  
**守谷** 人を育てるという意味で、給食や食習慣の重要性をもっと知ってほしいですね。今日は、ありがとうございました。



おぜん立て  
給食の時間に黒板に掲示している。正しく食器を並べている姿が多く見られるようになった



10月7日、総社東小学校で行なわれた給食試食会。保護者約20人が参加。中田栄養教諭から給食の現状や、献立の内容、地産地消の食材などの話を聞いた。そして、その日の給食をおぜん立てから行い試食した



10月4日、総社中央小学校のPTAなどが企画した親子料理教室が、親子約40人が参加して同小で開かれた。参加者の保護者からは、いっしょに作る楽しさや子どもの成長ぶりを感じたという感想が多数あった

生活習慣を良くすることが、食習慣を良くしていく

## 中田久美子 栄養教諭

栄養教諭  
総社東学校給食共同調理場に1人を配置。小・中学校の食育を担当し、学校給食の管理と食の指導を一体的に行う仕事をする。

