

「学齢期の正しい食習慣で長生きに」

「学校訪問で年77時間の食育授業」

学齢期は、望ましい食習慣を身につけ、生涯を通して健全な食生活を実践していくために大事な時期です。栄養教諭による学校訪問での「食」の指導は、心身の健康、食事の重要性、児童・生徒の食習慣の自己管理能力の育成がねらいです。

十和田・六戸学校給食センターに勤務する栄養教諭の大川春枝さんは、本市の児童・



学校で延べ45日、77時間の食育授業を行う栄養教諭

生徒の肥満割合が高いことに注目し、学校訪問での食育授業の中で、正しいダイエットについて教えています。

昨年11月の三本木中学校での授業です。

「食べすぎるとエネルギーにならずに、体内にたまってしまい、運動をしないことと重なると肥満になります。成長期のダイエットは、間違った方法で行えば、将来自分の体に不利益となり、正常な骨密度を保つことが難しくなります。食べ物をとらないダイエットは、栄養が体に入らず



三本木中学校の生徒は、本市が肥満率が高いことを知り、正しいダイエット法を学ぶ

体力もつきません。特に女性は女性ホルモンが低下しますので、骨の養分になるものがなくなりやすくなります。今のうちに正しい知識を身につけて、健康を維持するためにも、今までの悪い食べ方を振り返ってほしいです」と生徒に指導しています。

大川栄養教諭は、「将来の十和田市を担う生徒たちに、心身ともに健全になってほしいし、大人になっても健全な食生活で、青森県を長寿県にしてもらいたい」と話します。



真剣なまなざしで食物繊維のことを知る四和小学校の児童

「野菜を進んで食べるよう指導」

同センターに勤務する学校栄養職員の新山和美さんは、県民が野菜を食べる量が少ないことに注目し、「うんこは食べ物のかすです」

という授業を行い、野菜を食べることを指導しています。

昨年11月の四和小学校での授業をレポートしました。「うんこが出ないまま、ご飯を食べても、古いうんこが腸の中にたまっていて食べられなくなりやすくなります。さらにとんたんとすると、うんこが腐って善玉菌よりも悪玉菌が繁殖します。お腹の中が悪い状態になり、将来、癌などの病気になることもあるので、毎日しっかりと出すことが大切です」



新山学校栄養職員は、野菜をとることの大切さを指導



自主製作のエプロンの内臓模型で、食べたおにぎりの流れを説明

「す」と児童に指導しています。新山さんは、「子どもたちが、元気な体をつくるためには、排便が大切です。子どもたちには、うんこで体の健康状態が分かることに気づかせ、食べてかすになる野菜を、進んで食べる意欲を持たせるために教えています」と話します。



大人になっても、授業で学んだ食育を忘れないで長生きしてほしい

「地元産食材に感謝 豊かな食生活で健康に」

「地元産野菜でバイキング給食」

本市は、米、野菜、畜産などいづれも県内トップクラスの生産を誇る豊かな食資源に恵まれています。中でも、生産量日本一のニンニクをはじめ、長芋、ゴボウ、ネギは全国的に市場評価が高く、また

十和田湖和牛や十和田湖ひめますは本市の特産物となっています。

そのため、地産地消（※）の農林畜産物を活用した安全・安心な「食」の提供は、市民の豊かな食生活や健康づくりに役立ち、短命県脱却にもつながります。

十和田・六戸学校給食センターは、バイキング給食で地元産や県産食材を使用したメニューを提供するため、市内の小・中学校に毎年出向いています。

「バイキング給食では、自分に合った適量な料理を知って健康を守る能力、地元産の食

べ物に興味と関心を持たせるのがままな行動や自分勝手な行動を慎むテーブルマナー、給食や食材を提供してくれた人たちへの感謝の念を指導しています」

こう話すのは、前述の学校栄養職員の新山さん。

昨年10月、法興小学校で行われたバイキング給食をレポートしました。メニューは次のとおりで、いずれも十和田産、県産の食材が中心です。

- ▼主食（県産ゴボウのサラダ巻、焼き鳥井、バラ焼き米粉うどん、デニッシュパン）
- ▼主菜（十和田湖ひめますフライ）



毎年小・中学校で行われるバイキング給食は、昨年13校で行われた



「緑の色のテーブルに並んだ料理は、体の調子を良くする食べ物です」と、料理に使用している食材を全員で学ぶ



新しく開発した十和田湖ひめますフライ（右）は、とわだ産品販売戦略課の提供



第一中学校（水木恵一校長）2学年は、11月の東京都内の修学旅行でPR



南小学校（馬場泰裕校長）6学年は、6月の函館市の修学旅行でPR



東小学校（小原広基校長）6学年は、9月の函館市の修学旅行でPR

「小・中学校が東京都や函館市の修学旅行で、とわだ産品のPR」

市内の小・中学校では、総合学習などを活用し、修学旅行先の東京都内や函館市で、十和田市産食材を使った加工品と本市の観光などをPRしています。昨年は第一中学校が東京都内、南小学校と東小学校が函館市内でPR活動

を行い、その活動を市役所を訪れ小山田久市長に報告しました。小山田市長は、「十和田市の良さをさまざま勉強し、市の魅力を伝えてくれて大変うれしいです」と感謝の言葉を述べて激励しています。

（※）地産地消…地域で生産された農畜水産物を地域で消費・利用すること。「地元生産」と「地元消費」を組み合わせて略した言葉で、生産者は消費者が求める安全・安心な食料を生産し、消費者が消費することにより、生産者を支える地域内の好循環を生み出す取り組み。