



2021年10月30日(土) 13:00~実施 「アクティブ・スクール・マネジメント」

【基調講演】

テーマ：「キャリア形成・学びを図るころとからだの健康づくりについて」

足立区教育委員会学務課 学校給食担当係長 小宮美千代

おいしい給食担当係長 澤田 健二

文教大学健康栄養学部 准教授 渡邊 美樹

【小宮美千代】

足立区学務課学校給食担当の小宮と申します。私からは、足立区の全体の健康施策として実施しています、『住んでいるだけで自ずと健康になるまちづくり あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～』、についてお話をさせていただきます。

あだちベジタベライフは、平成25年から取り組んでおり、この右側のチラシは、平成25年に作成したものです。『足立区民の健康寿命は都平均より約2歳短いのか』という、衝撃的なチラシを作成してPRをしていきました。

まず、足立区の概要について、お話しをさせていただきます。足立区は、東京都の東部で、23区の北側、埼玉県川口市や草加市と隣接した地域です。人口が69万1002人で23区5番目、面積は53.25平方キロメートルで23区3番目の広さです。この地図ではわかりにくいですが、四方を川に囲まれていて豊かな水辺もあり、また都立舎人公園をはじめ、区内に多くの公園が点在している、自然豊かな地域です。この左上の足立区のシンボルマークも、足立区の頭文字のAをモチーフに、水と緑のカラーとなっています。また、足立区には西新井大師などの多くの名所旧跡もあり、歴史を感じられる町です。

以前は、足立区のイメージは、あまり良いものではありませんでしたが、大学を誘致したり、ビューティフル・ウィンドウズ運動という、町をきれいにする運動なども行いまして、令和2年の世論調査では、暮らしやすい、どちらかといえば暮らしやすいと回答した区民が82.4パーセントに上っているなど、足立区のイメージも良くなっていると思います。

今日は、足立区健康課題について、そして、あだちベジタベライフの推進、見え始めた成果につ

いて、お話しさせていただきます。

まず、足立区の健康課題についてです。あだちベジタベライフは平成25年から取り組んでいますので、平成25年の時点の課題になります。先ほどのチラシにもありましたが、足立区の健康寿命が都の平均よりも約2歳短いという実態が分かりました。健康寿命は、平均寿命から、寝たきりや認知症、介護状態などの時間を差し引いた、元気で自分で生活ができる期間ですが、これが全国と都はあまり変わりませんが、足立区は約2歳、男性で1.97歳、女性で1.94歳の差があるという現状がありました。

そして、その原因を調べていく中で、一人当たりの糖尿病医療費・受診件数が23区で最も高いということが分かりました。こちらのグラフの一番右端が足立区ですが、両方とも高いということが分かります。

また、重症化するまで対処されないケースが多く、糖尿病未治療などの健康無関心層が約4割存在するということも分かりました。糖尿病の合併症を防ぐためのヘモグロビンA1c目標値は7.0パーセント未満ですが、7.0パーセント以上でも薬を飲んでいないという方を健康無関心層としました。このグラフの中でオレンジの部分が約4割です。ヘモグロビンA1cが10パーセント以上の方でも服薬をしていない方が多い現状がありました。

そこで、足立区では糖尿病対策の一環として、「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」という取り組みを開始しました。

まず、今までは高血圧や高脂血症、がん、運動不足、喫煙など様々な健康課題に対し、総花的な健康づくり対策を行っていましたが、糖尿病が多いという実態がわかりましたので、糖尿病対策に焦点をあて、一点突破をしていく取り組みを行うことにしました。

糖尿病対策として分かりやすい取り組みはないか。この上のグラフですが、ご飯からではなくて、野菜から食べるだけで、血糖値がゆるやかに上昇するというデータがあります。また、足立区民の野菜摂取量が、国の推奨している野菜摂取量350グラム以上よりも100グラム以上足りないという実態もありました。そこで、野菜を食べる、野菜から食べるということを区民の方にもっとPRしていこう、そして、野菜を食べる環境づくりによるアプローチをしていこう、ということで、あだちベジタベライフの取り組みをスタートしました。

これは、あだちベジタベライフの三つの基本方針を、図で示したものになります。方針1「野菜を食べやすい環境づくり」、方針2「子どもの頃からの良い生活習慣の定着」で、区民全体にアプローチをしていく、方針3「重症化予防」で、既に糖尿病の方が重症化しないようにハイリスクアプローチを行っていく、という取り組みです。この山を全体的に健康状態が良いほうに持っていくということを目指しています。

この基本方針に沿って、実際にどんな取り組みを行っているのかをご説明します。まず、基本方針1「野菜を食べやすい環境づくり」としては、あだちベジタベライフ協力店を展開しています。例えば居酒屋などでも野菜料理を先付けに出す、サラダを先に出すなど、ベジファーストのお店を、また野菜がたっぷり入っているメニューを出すお店をあだちベジタベライフ協力店として登録しています。当初は82店舗でしたが、令和3年3月31日現在では、910店舗のお店にご協力をいただいております。

食店全体の約15パーセントになります。

また、多くの民間企業と連携し、あだちベジタベライフの啓発を行っています。左側は、食育の日の6月19日に近所の八百屋さんで野菜を購入した方に、先着でオリジナルベジタベエコバックと野菜レシピをプレゼントしていただきました。中央は、地場産物などを販売しているJA東京スマイルあだち菜の郷で、野菜100グラムレシピを配布していただきました。右側は、地元の信用金庫さんが実施するお客さま感謝デーの景品に、野菜詰め合わせセットを用意していただきました。

そして、6月の食育月間には、さらに多くの民間企業にご協力をいただいて、取り組みを行っています。こちらは、セブン&アイホールディングスさんで、大きな『ベジタベライフはじめませんか?』というのぼりを、デニーズさんやセブン-イレブンさん、イトーヨーカドーさんで、掲げていただきました。セブン-イレブンさんでは、野菜を販売している場所に、小さなポップを貼っていただいたり、商品の横に、その商品を使った「ちょい増し野菜レシピ」を置いていただきました。イトーヨーカドーさんでは、野菜100グラムレシピを置いていただきました。

また、北千住のマルイさんでは、6月の月間中に、駅前の目立つ場所に大きな懸垂幕『ちょいまし野菜だ!』を掲示していただいたり、地下の八百屋さんに小さなのぼりやポップを置いてPRしていただきました。写真の中央にある、上からつるされているポップは、マルイさんのほうで作成していただいたものです。

基本方針2「子どもの頃からの良い生活習慣の定着」では、足立区糖尿病対策アクションプランの中に、おいしい給食・食育対策編、「あだち食のスタンダードde元気宣言」を作成しました。子どもの頃から望ましい食習慣が身に付いていれば、将来、大人になった時の健康にもつながっていくということで、中学校卒業時まで、三つの実践力「あだち食のスタンダード」を身に付けるという取り組みです。

実践力1は、1日3食野菜を食べるなど望ましい食習慣を身につける、実践力2は、栄養バランスの良い食事を選択できる、コンビニで昼食を買う時に、ご飯と野菜とタンパク質を選ぶというような、バランスの良い食事を選べる力です。実践力3は、ごはん・みそ汁・目玉焼き程度の簡単な料理を作ることができる、です。

保育園から中学校まで給食はありますので、「おいしい給食」による食習慣づくりを行っています。給食を食べる前に、「ひと口目は野菜から、いただきます」という声かけをしたり、毎月1回、「野菜の日」として野菜メニューを提供したり、家庭科の授業と連動して夏休みに料理を作る宿題など、栄養士だけでなく、教員の方とも連携しながら行っています。おいしい給食の詳細については、後ほど澤田のほうから、お話しさせていただきます。

あだち食のスタンダードな取り組みのご紹介をさせていただきます。保健センターでは、3、4カ月健診、1歳6カ月健診、3歳児健診で来所された方に、個別相談や集団指導の中で、「野菜を食べましょう」という話をしています。保護者の中には、料理が苦手という方も多いので、簡単な野菜料理の紹介などもしています。この右側の朝ベジパッチリ1週間レシピは、包丁を使わず、電子レンジだけで作れるような、本当に簡単なメニューです。

幼稚園の出張教室は、保健センターの栄養士が出向いて行う教室です。栄養士がいる幼稚園は少ないので、食育の授業がなかなかできないということがありますので、園児向けと保護者向けの教室を行っています。園児向け教室は、オリジナルストーリーで、朝ご飯を食べないワン太くんが元気になるには、どういった朝ご飯がいいかな、と子どもたちに問いかけながら、朝ごはんの大切さや野菜のはらたきなどを伝えています。また、保護者向け教室では、実際に簡単な野菜レシピをデモンストレーションしたり、試食をして、家庭での実践につなげていく教室を行っています。

こちらは、保育園の調理体験の様子です。メニューは、小松菜のりノリ炒めで、小松菜ともやしを園児がノリノリ気分で炒めます。レンコンのバター醤油ソテーは、子どもたちが包丁で切ったレンコンをホットプレートで調理します。後ほど、澤田のほうから、こしひかり給食の話もありますが、保育園では、魚沼産コシヒカリを透明の鍋で炊いて、その様子を子どもたちが観察するという取り組みなども行っています。

農家や市場と連携した取り組みでは、4、5歳児がいる公立、私立保育園と、希望する幼稚園に、小松菜の栽培キットを配布していますが、小松菜がなかなかうまく栽培できない、栽培のコツを教えてほしいと希望した園に、農家の方に直接出向いていただき指導をしていただいています。また、市場と連携して、野菜のおいしい食べ方教室を行っています。こちらの中央に写っている方は、NHKの『プロフェッショナル』にも取り上げられた、有名な八百屋さんの中の八百屋さんで、こちらの方からお話をいただき、その後に親子料理教室を行っています。

また、学童保育室での調理体験教室を行っています。こちらも保健センターの栄養士が出向いて行っています。学童保育室に通われるご家庭の場合、親御さんがお忙しく、なかなか子どもたちと一緒に料理をする機会が少ないのでは、ということで、調理体験を中心にした教室です。お米の研ぎ方のデモンストレーションを行い、子どもたちが野菜を切ってみそ汁を作ります。包丁を使うので、食育サポーターというボランティアさんに見守っていただいています。足立区で作成した資料、『あだち食のスタンダード サポートBOOK 自分で作ろう!』の『ごはん・みそ汁編』を配付し、おうちでも実際にできるように、教室を行っています。

こちらは、居場所を兼ねた学習支援の場(主に中学生)での教室です。「コンビニ活用塾」では、料理カードを選んでバランスを確認した後、実際に500円を持ってコンビニに行き、昼食を買います。この左の下の写真は、実際に子どもが買ってきたものです。そして、「やる気スイッチONキッチン」では、自分たちで考えたメニューを作ります。

次に高校での教室の様子です。保健センターの栄養士が出向き、食事カードを使ってバランスを考えるものや野菜量、飲み物についてのパネルを展示します。また、調理実習を行い、本当に簡単な、電子レンジでできる、包丁いらずのメニューを紹介しています。

コロナ禍でこういった出張教室ができないので、代わりに、家庭でも取り組める『ひと口目は野菜からチャレンジシート』を作成し、配付しました。左側は保育園で配付したもので、シールを貼っていきます。小学校低学年は少しレベルアップをし、朝食、昼食、夕食に、野菜から食べたら色を塗るようになっていきます。アンケートから、家でもひと口目は野菜から食べる割合に変化が見られ、取り

組み後には、家庭へも浸透している様子が伺えました。

重症化予防としては、おうちで「スマホdeドック」を実施し、区内の薬局ではヘモグロビンA1cが測定できたり、また、なかなか健康診断を受ける機会のない18歳から40歳前の方々を対象に、健診を受けていただく機会を作っています。

見え始めた成果として、「野菜から食べる効果を知っている」区民割合が増加しています。平成25年度から行っていますが、平成27年度までは認知で世論調査をし、8割の区民が認知しているということが分かったので、平成28年度からは行動の調査を行っており、野菜から食べる区民は、65パーセントとなっています。

そして、ベジタベライフ、糖尿病対策、野菜を食べようという取り組みが、健康意識と行動に良い影響を与えているということが分かりました。喫煙や運動不足などは徐々に下がり、健診を受けている方は、年々、増加しています。

また、子どもの頃からよい食習慣が定着しているか、ということでは、ひと口目は野菜から食べる子どもたちが増えています。そして、右側のグラフでは、自分1人でごはん・みそ汁・目玉焼きを作れる割合が、令和元年度までは上がっていましたが、令和2年度は大きく落ちてしまいました。これは、家庭科で調理実習が実施できなかったことが大きく影響しているのではないかと考えています。体験の大切さを再確認できたと思います。

最大の効果ですが、健康寿命が都の平均と差が縮まり、男性で1.53歳、女性で1.14歳となりました。

発表の中で、いろいろな紹介をしてきましたが、区では様々なレシピを作成しています。区のホームページにも載っていますので、ぜひ、こちらをご覧くださいと思います。クックパッドに公式キッチン「東京あだち食堂」があり、440品ほどのメニューを掲載しています。また、動画で見るとレシピで「ちょい増し野菜レシピ」や「やさしい100gレシピ」、朝ベジ1週間レシピなどがあり、本当に簡単なのに栄養バランスも取れるようなメニューです。また、「あだち 食のスタンダード サポートBOOK 自分で作ろう!」は、ステップ1、ステップ2、ステップ3とあり、小学生、中学生、高校生以上の大人向けを対象としており、その世代に合った内容になっていて、とても分かりやすい冊子です。評判もよいので、ぜひ、ご覧くださいと思います。

以上、あだちベジタベライフの取り組みについて、お話しさせていただきました。自ら健康になろうと選択しなくても、区内で食べていけば、つい野菜から食べてしまうという仕組みを作り、習慣化することを目指し、区の文化へと醸成していきます。足立区は、食で街を変えていこうとしています。おいしい給食の詳しい内容につきましては、澤田よりお話しさせていただきます。ご静聴ありがとうございました。

(文責：小宮美千代)

【澤田健二】

澤田 それでは、足立区のおいしい給食の取り組みにつきまして、お話をさせていただきます。足立区教育委員会学校運営部学務課おいしい給食担当係長の澤田と申します。どうぞ、よろしく願いいたします。

先ほど小宮から足立区の概要についてお話いたしました。足立区の学校数については、小学校が69校、中学校が35校、計104校ございまして、約3万人の児童、約1万3千人の生徒が在籍しております。次に、足立区の給食についてですが、給食センターでの調理ではなく、それぞれの学校に給食室があり、調理員さんが調理をする、自校調理方式を採用しています。また、学校ごとに配置されている栄養士により、献立の作成や食材の調達を行い、給食を実施しています。

次に、おいしい給食事業についてご説明いたします。おいしい給食事業は、現在の足立区長である、近藤やよい区長が就任された平成19年度に取り組みが始まりました。区長就任前の都議会議員時代に、環境問題に取り組みされておりました。学校給食の食べ残しが、都内から出る生ゴミの大きな割合を占めているということを知られたそうです。そして、区内の、ある学校に通っている親御さんから、区内で転校したお子さまが、前の学校では給食がおいしくて大好きだったのに、転校先の学校に行ったら、おいしくなくて、あまり好きではなくなったという声を聞いたそうです。同じ足立区の学校で給食を食べているのに、こんなに味が違うのかということを知りまして、まず、学校の間での給食に差が出ないように、よく食べている学校の水準まで、全校のレベルアップを図るべく、おいしい給食事業を開始いたしました。

足立区の「おいしい給食」とは、ただ単に味が良いとか、贅沢をさせるとか、子どもたちが好きなものばかりを提供するのではなく、給食を生きた教材として、体にとって大切な食べ物などの基礎的な栄養知識を学び、自ら食を選ぶことができるようになることをコンセプトに実施しています。

また、足立のおいしい給食を実現するために、四つの柱を掲げており『①生きる力、②感謝の気持ち、③給食時間の充実』、そして、『④残菜ゼロ』を目指しています。この柱を中心としまして、毎日のおいしい給食を、学校、行政、保護者、調理業者、生産者等が協力し合って、生活習慣病を予防し、たくましく生き抜く力を育み、感謝の気持ちを持ち続けながら、給食時間の充実をさせ、その結果、食べ残しを減らしていこう、という取り組みになります。

この四つの目的を達成するための取り組みをご紹介します。『体験・交流を通して心を豊かにする』とあります。先ほども少し触れましたが、足立区の友好都市である、新潟県魚沼市での自然教室を中学1年生で実施しております。区内の半分の学校が田植えを行い、残りの半分の学校が稲刈りをするという、農作業体験をしております。そして、地元の民宿などのお世話になりながら、食事の準備など、宿のお手伝いなどを行い、地元の人との交流を図り、農作業体験を通じて、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育んでいます。また11月には、その収穫したお米を、魚沼コシヒカリ給食の日として、区内の小中学校、そして区立保育園にも提供し、実施しているところです。なお、この事業は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、現在は実施できていない状況です。その他に、先ほども触れましたが、区内の保育園、幼稚園の年長の児童が、地域の小学校で給食を体験する、体験給食、区内の

農園などでの農作業体験などの交流も行っております。いずれも、新型コロナウイルス感染拡大に伴い実施できていないものがあります。

続きまして、『地域で採れる産物に親しむ(地産地消)』ですが、こちらも毎年11月に、JA東京スマイルさんの事業の一環としまして、足立区産の小松菜を無償で提供していただき、小中学校全校で一斉に小松菜給食を実施しております。この献立についても、各学校の栄養士が独自に考えております。また、先ほども触れましたが、保育園、幼稚園でも、区から配付している小松菜栽培キット等を使って、ほぼ同じ時期に小松菜給食を実施しています。

続いて、『食育を通して健康な体を育む食べ物を知る』ですが、小中学校において、各学校ごとに、学年単位の食育目標を定めて、教科と関連させた食の指導計画を作成しております。そのため、各学校に1名、食育リーダーを担っていただいている先生がいらっしゃいます。そして、学校にいる栄養士さんと協力して、この、食育を通して健康な体を育む食べ物を知るという取り組みを行っています。

次に、『給食献立から食文化を学ぶ』というものがございまして、こちらは、子どもたちの健康、食育に配慮して、行事食や野菜をたっぷり使った給食メニューなど、全校共通で使えるオリジナルレシピ集を作成して、全校の栄養士が見られるような形を取り、各校間のばらつきを極力なくすようにしています。

また、毎月、小中学校の栄養士が一堂に会する、「おいしい給食検討会」を実施しています。経験の浅い栄養士もグループで検討、討議することでレベルアップを図っているところです。また、レシピ集は家庭でも作ってもらえるように、家庭用レシピも掲載しまして、各学校で保護者向けに配布する給食だよりや、区のホームページ、クックパッド等にも掲載しています。

『楽しく食べる喜びを分かち合う』につきましては、先ほど説明しました、コシヒカリ給食、右の上になります。それから、卒業時などにランチルームで実施するバイキング給食、そして、子どもたちに給食に関心を持ってもらうために実施するセレクト給食などを実施しています。これも、残念ながら現在、一部、実施していないものがあります。

続いて、『もりもり給食ウィーク』ですが、もりもり給食ウィークは6月の食育月間と、1月の全国給食週間に合わせて、各1週間、給食時間の確保、食育指導などの取り組みを全校で一斉に実施しています。ちなみに、この、ラッキースター給食は、カレーの上に星形のニンジンがあると思うんですが、星形のニンジンが入っていると景品がもらえたり、今後の給食メニュー、献立のリクエストができるというような楽しみなど、各学校で工夫を凝らした取り組みを実施しています。

そして、『給食メニューコンクール』というものも実施しております。毎年、夏休み期間に、区から小中学校にテーマを出し、そのテーマに合わせたオリジナルの給食メニューを考案し、応募していただくコンクールです。これは、令和2年度のものになるのですが、令和2年度のテーマは、コロナ禍にありましたので、『パワーアップ！ 家族や友達が元気になる給食』というテーマで作品を募集しました。小中学校合わせて、約4,800あまりの作品が応募されております。外出を控えたり、家で過ごす時間も多かったため、家庭での、保護者とのメニュー考案など、食への関心が高まったものと考えています。

続いて、『足立のおいしい給食のPR』についてですが、先ほども小宮が触れましたが、クックパッドに、足立の給食メニューを家庭用にアレンジしたものが掲載されております。

そして、毎年10月に荒川河川敷で開催されている「あだち民まつり」において、おいしい給食をPRするブースを出展して、懐かしい揚げパンの販売などをしてPRを行っておりますが、こちらも、残念ながら台風やコロナによって、3年間、実施できていない状況です。

こちらは、平成23年7月に発売いたしました、足立の給食を家庭用にアレンジしたレシピ本、『東京・足立区の給食室』という本です。こちらは、トータルで7万7千部発行されております。この本の発売を機に、多くのマスコミ、メディアに取り上げられまして、足立区の給食が全国的に有名になった一つのきっかけになっております。こちらは現在、販売されておませんが、区内の図書館等に蔵書があると伺っておりますので、もし機会があったらご覧いただければと思います。

このような取り組みに加えまして、平成31年から、おいしい給食指導員という職員を導入しました。このおいしい給食指導員というのは、学校栄養士歴50年以上のベテランの栄養士なのですが、このベテラン栄養士の経験やスキルを生かして、食べ残しの多い学校や、採用、配属間もない若い栄養士さんがいる学校を中心に巡回をしております。巡回の際は主に、給食調理の時から給食室に入りまして、給食室での調理の様子などを確認したり、出来上がった給食を実際に食べたり、各教室を巡回して、児童、生徒が食べている表情、様子、感想などを確認したりしています。そして最後に、校長、副校長、栄養士さん等への助言などを行う役割をしているものです。私もできる限り同行しています。

平成19年度から開始した、おいしい給食の取り組みですが、平均残菜率という数字をご紹介します。平成20年度から調査しているのですが、年間の平均残菜率を表したグラフがこちらです。平成20年度から令和2年度を比較しますと、小学校では、この下の青いラインです。9%パーセントあったものは、令和2年度では1.8%、中学校では14%から4.3%と、約3分の1に毎年度減少しております。そして残菜量も381tから94tと、取り組み開始から287tの残菜量が削減されています。

また、取り組みを始めてから、平均残菜率、残菜量は減少しているところですが、こちらのグラフは、残菜率の一番高い学校と一番低い学校の数値を示しています。こちらは小学校です。令和2年度現在でも、一番低い学校では0.1%、一番高い学校で4.3%となっています。それでも、かなり低い状態だと思うのですが、中学校も同じで、一番低い学校が0.6%、高い学校が8.3%となっております。

全体的に、残菜率は下がっていますが、今ご覧いただいたように、『残菜率が高い学校と低い学校が二極化傾向にある』という課題があります。そして、もう一つ、先ほど小宮から説明がありました糖尿病対策では、野菜の摂取が足りないということが課題となっております。足立区糖尿病対策アクションプラン「おいしい給食・食育対策編」というものを、平成29年3月に策定し、取り組みを進めています。これも、先ほどと被ってしまうのですが、『～そうだ、野菜を食べよう～』ということで、野菜を食べていただくものです。

この糖尿病アクションプラン「おいしい給食・食育対策編」では、「おいしい給食事業」を通じて足立区における食育をさらに発展させるために策定されたもので、先ほども申し上げましたが、子どもの頃からの望ましい食習慣を身に付ける、「あだち食のスタンダード」の定着に重点を置いています。

これも先ほど、小宮から紹介がありましたが、この三つの実践を続けているところです。例えば、実践力1、『1日3食野菜を食べるなど望ましい食習慣を身につける』については、この右側のポスターを教室や廊下の掲示版ですとか、給食を食べる際には黒板に掲示していただいて、『ひと口目は野菜から、いただきます』というような声掛け、それから、担任の先生からも、『野菜から食べるんだよ』というような声掛けを行っていただいています。

続いて、『栄養バランスのよい食事を選択できる』につきましては、中学校では、それぞれワークシートを活用して、3食分の献立を考えたり、その後の栄養素の過不足を修正する学習を行って、栄養バランスの良い食事の計画が立てられるよう学習を行っています。

昨今、コロナ禍の中で、家庭科の授業がなかなか進んでいない部分がありますが、こういったことを実施しようという実践力です。

続いて、三つ目ですが、『簡単な料理を作ることができる』ということで、こちらは、小学校卒業までにはご飯が炊ける、みそ汁が作れる、そして、中学校卒業までには、これに加え、目玉焼き程度の簡単な料理を作ることができるというように、こちらも調理実習の風景なんですけど、こういったことで実践力を身に付けていただけるような取り組みを行っています。

また、何度も同じことを申し上げておりますが、中学校卒業までに、ただいま紹介した三つの実践力を身に付けていただくということで、様々な機会を捉え食育事業を継続しています。現在、コロナ禍でありますので、新しい生活様式や学校現場の実情をふまえながら、こういった事業を、いろいろ工夫した上で継続し、学校・家庭における食への関心、意識を低下させることなく、三つの実践力の定着と向上をめざしていきたいと思っております。

そして、昨今はSDGs、フードロスなどのキーワードもよく聞くかと思いますが、こういったことも意識し、残菜率の推移を見守りながら、無駄にせず食べていただく。そしてまた、同じようですが、食への関心、意識を高めていければと思っております。こういった形で今後も、足立区のおいしい給食事業を進めていきたいと思っております。私からは、足立区のおいしい給食事業のご紹介をさせていただきました。どうもありがとうございました。

新井 澤田係長、どうもありがとうございました。写真を見るからにして、おいしいっていう、よく学校給食で、あれほどのメニューがそろえられて、おいしさが、写真でも感じるような、言葉でも、普段の食生活が未来の自分をつくるという形で、このキャリア形成に健康っていうのは絶対、欠かせないところですので、それが、足立区の取り組みが非常によく分かりました。

それでは、次に移らせていただきたいと思います。文教大学健康栄養学部の准教授であります、渡邊美樹先生に、次の基調講演を、お願いしたいと思っております。画面を共有して始めていただきたくお願いいたします。

(文責：澤田健二)

【渡邊美樹】

渡邊美樹と申します。本日はお時間いただきまして、ありがとうございます。よろしく願いいたします。画面を共有させていただきます。

文教大学健康栄養学部管理栄養学科の渡邊美樹と申します。本日は、先ほど足立区の小宮様、澤田様から、貴重なお話をいただきまして、ありがとうございます。本当に、学生に聞かせたい内容そのもので、後で新井先生にお願いして、録画したものを、ぜひ分けていただこうと思っております。私は、管理栄養士を養成しております健康栄養学部にも所属しております。後ほど自己紹介のスライドもありますが、栄養教育、あとは、栄養教諭の教育実習の担当などをしております。本日お時間いただきまして、お話をしていきたいと思っております。よろしく願いいたします。

こちらは、まさに今、窓の外に写っているのですけれども、私、今日は湘南校舎といたしまして、茅ヶ崎の、湘南といいながら、富士山に見える山のほうにあるキャンパスですけれども、こちらのほうにおります。少し学校の紹介といたしますか、健康栄養学部の管理栄養士の就職先を、グラフでご確認いただきたいと思っております。こちら、丸を付けたのですが、先ほどお話しいただいたような、栄養教諭、それから公務員、学校の栄養士であったり、市役所、それから保健所などの公務員、それから保育園などの食育に携わるところに、大体このような割合で卒業生が出ております。で、それ以外にも、こちらのほう、栄養士、半分ぐらいということで、他に、給食会社ですとか、病院、高齢者施設、薬局などに勤務している者もおります。

簡単に自己紹介、本当に短めにしたいと思います。病院の管理栄養士をしておりまして、その後、短大の後半、2000年から本学に参りまして、この頃は栄養士を養成しております。2010年からは管理栄養士養成という形になりまして、現在に至ります。研究分野に関するキーワード、栄養教育・食教育・摂食障害などがありまして、そういったものに関連した仕事も少し兼ねて、仕事というよりは、活動をさせていただいております。それから、担当科目ということで、こちら、主に実習担当をしておりまして、講義をしている先生と連携しながら、学外に、管理栄養士養成のための臨地実習ですとか、それから、教育実習などに行かせていただいております。卒業生で栄養教諭をしている者も、本日、出席させていただいております。ありがとうございます。その他、主な研究としましては、摂食障害、それから、食習慣と成績の関係、それから、学生が使いやすい栄養計算ソフトの授業活用などの研究をしております。

この辺、少し、授業風景です。まさに、先ほど足立区の先生がたのスライドから見ますと、本当に、学校で試しにやっていますよっていうのがありありで、お恥ずかしいですけれども、一応、高齢者施設の、高齢者に見立てた学生たちの前で指導をする、そんなロールプレイング。それからこちらは、食育弁当を考案して、調理をして、そして、おいしそうな給食と、すみません、こちらはでも、みんな一生懸命、作ったのですけれども、こんなふうに盛り付け予想図を作って、お弁当を作るということで、小学校の皆さんの食育をしているところと、大学生と、でも、みんな食べる、おいしそうなものを作る気持ちは一緒ではないかなと考えております。

それから、こちらのほうも、先ほど地産地消ということでお話しいただいたのですが、こちらのほうは、本学のあります茅ヶ崎市と、それから寒川町で獲れる魚ですとか、野菜類、あとは、ワカメ、その他ですね。そういうものを取り込んだ形での給食のテーマ、献立と、それから、調理実習などをした写真になっています。

ということで、本日お時間いただいたのですが、あまり長くないようにということで、食育、それから、若い世代に対する食教育、それから、こころとからだの健康づくりということで、本当に、まとまりのない話題提供というような形になりますが、最近の大学生の事情なども踏まえて、お話ししていきたいと思います。

これはよく、私が授業の最初のところで、1年生の授業を持っているときに聞いたりするのですが、最近少し、この話題を投げ掛ける時間が、少し足りなくなって、顔を見ながらでない、というのがありますので、あまり出さなくなってきていますけれども、「あなたの願いが叶えられるとしたら、あなたは何を願いますか」ということを聞いたりします。そうすると、最初のうちに出てくるのは、例えば、立派な管理栄養士になりたいとか、あとは、お金がいっぱいあって、おいしいものをいっぱい食べられてっていうような話、いろいろと出てくるのですが、そういった中で、いろいろ話していく中で、健康でいたいとか、元気で長生きっていう話題が出てきたときに、それらの部分に関しては、その健康というところがベースになった上で、そこにさらに、どんなことができるかなって考えられる、こんな社会が、今は平和なのだよってっていうような、そういう話題。生きるとか、健康でいられるっていうこと自身が脅かされるような人もいますねとか、そんな話なんかにも膨らんだりするような、そんなテーマなのですが、こちらのほうが一応、私のほうも、いつも考えながら授業をしたりしております。

こちら、先ほど足立区の皆さまからも話題に出たのですが、日本人、元気で長生きっていうようなことを、よく話題で出ていますけれども、実際にこれは、昨年の主な死因の構成割合ということで、人口動態統計月報から、まさにそのまま引っ張ってきたのですが、死因ですね。どんな原因で亡くなっているかっていうことの三大死因が、少し変化してきている現状があります。がん、それから心疾患、ここは不動なのですが、脳血管疾患とか、それから、肺炎のところは、誤嚥性と分かれたりしたこともあって、順位を下げてきますと、老衰が3位に上がってきたりっていうような形で、統計の仕方が変わるからなのですが、こういった形で、でも共通しているのは慢性疾患で、こちらに食のことが関連してくるねって、そういうような話題につながっていくという感じがあります。

実際のところ、これも、もしかしたらもうご存じといたしますか、見慣れているかと思うのですが、日本人は、ほぼ、平均寿命も健康寿命もランキングで見ますと、割合高めというところですが、実際に、どんな人がっていうことで、これはどこでも、今、便利ですので、ネットで出てきたものを、少し編集した感じですが、女性の今、一番、長生きの方は118歳、すみません、これ、19年にまとめたのですが、最近、調べましたら、今も元気でご存命の方で、この方が118歳で、今、世界で一番、長生きの女性。それから男性のほうも、今、最高齢の111歳の上田さん、いら

っしゃいますけれども、食事も完食するほど、『長生きの秘けつは成り行きに任せることです』なんていうコメントをなさるような方で。この方も、2013年までご存命でいらっしゃった木村さん、ご存じの方もいらっしゃるかもしれないのですけれども、この方は、現在も含めて世界で一番、長生きをした男性ということで、日本人というような、そんな背景があります。

日本人の平均寿命はだんだん延びているねというような話題、そして、平均寿命と、それから健康寿命というものも、2000年からは発表になっていますけれども、ここの差ですよ。ここの差が、支援、介護を必要とする長さって表現するわけで、ここを縮めたいということで、国全体、それから各都道府県、そして市区町村のところで、差を縮めるにはどうしたらいいかっていうことで、管理栄養士含めて、栄養士みんなで検討しながら、食育、それから栄養教育などを進めていると思っております。

栄養教育・栄養指導の意義・目的という、これは本当に、皆さんには釈迦に説法という感じだと思うのですが、学生によく、一番、初めに説明するスライドですので、少し持ってきてみました。健康でいられるように。あとは、疾病にかからないように。最近ですと、未病なんていう言葉も出たりしますけれども。それから、再発防止のために、この対象者、それぞれの皆さんの食行動を変えるといいますか、習慣化させるというようなことですよ。こちらのほうをしていきたいということで、PDCAサイクル、少し見せましたけれども、食育というこのキーワードにつながると思っております。

食育というキーワードを基に、法律が平成17年に、2005年にできまして、以降、5年ごとに計画を立てて、先ほどお話しいただいた足立区の皆さまも含めまして、この市区町村に至るまで計画を立てて、一つずつ進めているという状況です。国の食育推進計画に関しましては、今年の4月から、新たなものが出まして、こちらは、先ほど副学長の石原先生からお話がありましたので、この辺は少し省略していきます。食育基本法というこの法律の体系を踏襲しまして、食育ということでのこの、第4次食育推進基本計画というのが、今年の4月から動いております。

この食育推進基本計画の重点事項として、今回、4月からは、この三つの項目、これの一つ前の、第3次食育推進基本計画のときは、もう少し目標の数が多かったのですが、まずは重点事項ということで、この三つが発表されております。ここの部分、第3次のときは、頭に、若い世代への食育っていうことが出ていましたけれど、そこをもう一歩踏み込んで、国民全体のということで、「生涯を通じて、心と体の健康を支える」。そして次に、先ほど、SDGsの話も出ましたけれども、「持続可能な食を支える」。そのためのということで、社会的、環境的、文化的な視点での食育の推進。そして、コロナ禍のところ、特に加速度を増すきっかけになったと思うのですが、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進ということで、広くわたった、いろいろな立場を横断的に見る視点での食育推進計画の重点事項というものが一応、提示されております。

この辺、先ほどのスライドでも、こういった、農林水産省が出しているパンフレットなどにも出ていますけれども、こちらのほうでも、これが強調されております。

そしてこれは、こういう細かい字はネットでゆっくり見ていただくか、後の資料で、すみません、今日は、お渡しせずにここで見せてしまっていますが、後ほど、細かいところは見ていただければと

と思いますが、先ほど申し上げました三つの重点事項というのは、こちらのほうにまとまっていて、これを基に、実際の目標、それから、推進する内容という形で、施策が書かれている表になっています。

こちらのほうが、具体的な目標ということで、今回のこの5年間で達成したい目標ということで掲げられていますけれども、この黄色い所は、私が黄色くしたのではなくて、元々黄色くなっているのですが、特にこの丸の所、こちらが今回、食育、全体がもちろん食育なのですから、子どもたち、若い世代、それから栄養教諭、そういったところに関する食育の目標ということで、少し注目したいと思って、丸を付けさせていただきました。

朝食欠食の国民を減らす、子どもを減らす、それから、学校給食における地場産物を活用した取り組み、そして、郷土料理や伝承料理のこと。あとは、ここ、基礎的な知識を持ち、今回の、多分今日の研修会の目標かと思うのですが、自ら判断する国民ということで、ここを育てるための、若い頃からの教育といったところが、目標として掲げられていると思っています。

こちらにも本当に細かいですので、3枚セットでしたので、すみません、一緒に連れてきてしまったのですが、各重点事項、先ほどの三つの重点事項と、それに伴う主な取り組みが文字として書かれているのですが、これを実際に、一つ一つ実現していらっしゃるの、先ほどの足立区の例だと思っています。

ここで、その食育に関する、いろいろ出ているものも紹介しておこうということで、本当に、ざっと情報提供、紹介です。保育所の食育に関しては、『保育所保育指針』という本に書かれていますが、それ以外で、すみません、ここ、少し輪郭が消えましたので、ただ、ここだけになっているのですが、冊子になっていて、約80ページの、『保育所における食事の提供ガイドライン』というのが、厚生労働省から、平成24年3月に出ておまして、こちら、どういうものかといいますと、施設長の責任のもと、保育士・調理員・栄養士・看護師など全職員で創意工夫し、食育を推進しようという、この保育指針から合わせて、こちらのほう、保育所の食事をより豊かなものにしていくための、そういったもの。参考とするために作って、「子どもの健康と安全の向上」がベースになっているということで、食事の提供形態は保育園によって多様化していますので、自分の園だけではなくて、外部委託・外部搬入など多様化しているところも含めて、どのように提供して、どのように食育をするかというようなことが書かれております。

それから、こちらは文部科学省から出ている、『食に関する指導の手引』ということで、学校給食のところ、それから、栄養教諭の先生がたが、こちらを基にご指導なさっていると思うのですが、約280ページの改訂版ですが、学校における食育を推進する観点からということで、こういった項目について、学校教育の活動全体で指導に当たる、それから、家庭・地域・他校種、小学校、中学校、高校を超えた連携、大学も含めてだと思っているのですが、そういった連携を深め、学校における食育の一層の推進を図るというようなことが書かれております。

この辺、『発達段階に応じた「食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣」を身につける』という、ここは先ほど、足立区の取り組みの中で、これに応じた、このすてきなパンフレット、冊子、具

体的な表紙もを見せていただいて、中もぜひ拝見したいと思いました。ちなみに、7万7000部出ているという足立区の給食のあの本は、私は、もちろん持っています。ありがとうございます。

そして、こちらは少し前の年代になりますけれども、『授乳・離乳の支援ガイド』。こちらも、やはり食育の一種だと思うのですが、対象、子どもですよね。赤ちゃんに対しての、親御さんに視点を当ててのガイドということで、60ページの、こういったガイドも出ています。あとは、食生活指針としまして、妊産婦だけではなくて、妊娠前からの指針っていうようなものも最近、更新されているのですけれども、すみません、少しスライドは省略させていただきます。こちらのガイドは、こんなふうに概要が書かれていまして、かなりエビデンスといたしますか、実際にガイドが一度できて、10年たっている中で、ここのところはエビデンスではなくて、思い込みとまでは言わないですけど、エビデンスがそれほどないものに関しては見直す、そんな形で進んでいる、こんなガイドが新しくできております。

ここで情報提供ということですので、いろいろな研修会のところで届いた食育に関するご意見などを、少しお話し、紹介したいと思います。保育園、児童福祉施設の皆さん、保育士の方ですとか栄養士の方から、現場での、最近のお悩みだったり、あと、感じたことっていうので挙げていただきました。取り組みに関しては、先ほど、足立区様のほうからも出ましたけれど、子どもたち、育てたり、それから体験するっていうことで、野菜や食への興味・関心が出ました。で、もし嫌いだとしても、そのときは食べられたり、おうちに帰ると食べられないのだけれどねっていうこの悩みも含めてですけども、そんな話題。それから、食育集会、定期的に開催します。で、マナーですとか、あとは、食べ物と体の関係、こんなことを知る、あるいは、食物アレルギー児が増加するにあたっての対応もそうなのでですけど、周りの子どもたちも理解をするっていうようなことも含めての悩みだったり、共有の大事さっていうことを感じております。

それから、その一方で、やはり不安っていう部分では、食の大切さの認識が薄かったり、マナーを知らなかったりする親御さんと、その子どもにもそれがつながっていく中で、どのような形で、そこを保育園としてというか、この施設ですので、そういうところで守っていかうかっていうようなことを検討していきたいねっていう話題も出ています。口をそろえてといいますか、皆さんおっしゃるのが、いろいろなその施設の、一人一人の栄養士だったり、それから、その現場にいらっしゃる保育士の皆さんのところで、皆さんの取り組み・アイデアを知りたいっていうことをおっしゃいます。ですので、こういったところをみんなで共有できる、そういう仕組みが、やはり大事だなということを感じております。

それから、小学校に関しても、保健所の研修会で、少しお目に掛かる機会がありましたので、少し出ていまして、これ本当に、これは神奈川県の方で出たもので、先ほどの足立区様のところで、実際の取り組みを見せていただいたのですが、でも、「残したらもったいない」というところ、こういうことを考える若者が少し減ってきているのでしょうか、であるとか、「限られた時間で、残さずに食べさせる」っていうこの指導、どうなのだろうっていうようなことも悩んだり。それから、食べられる量・体格だったり好みだったり、その他含めて、この差をどういうふうに埋める、あるいは、埋める

必要があるのかとか。それから、その他、いろいろな問題をどんなふうに、家庭・地域との連携について、実現しやすいきっかけづくりやアイデアなど、この、実際が知りたい、連携したいっていうところ。それから、先ほど、調理のしやすい料理のお話、提供いただいたのですけれど、『(ハードル低めでスタートを切りたい)』っていうこの部分ですとか、こんな話題があったのですけれど、ここに、先ほどいただいたアイデアをぜひ提供したいですねって、そんなことも思ったりしながら拝聴させていただきました。

それから、こちらは、中高生、大学生、親世代っていうことで、この辺のところ、神奈川県の場合、中学校の給食が選択制だったり、お弁当制だったりっていう地域が、まだありますので、そういったところでは、どういうふうに、そういった中学の中でどんなふうに食育を進めていこうとか、それから、生活の環境の中で、食で孤立する、孤食になるっていうようなこと、ならざるを得ない、そんなところで、どうやって解決しようかなとか、あとは、食の管理が、親から離れることによって、安くておなかいっぱいになればいい、あるいは、お菓子が食べたいからご飯はやめておく、それから、痩せ願望とか摂食障害のような、こういった食に関する問題なども、この年代では心配になってくるという、そんな話題も出ています。それから、親からの伝承よりも、ネットとかSNSとか、メディアの情報に操られ、振り回されている、そんな子たちも多いかなということで、このところを、現状に即した食育をどのように進めたらよいのでしょうかっていう、そんな話題も出たりしています。

若い世代に関してということで、少し短めでいきたいと思います。若い世代っていいますと、食育の輪の「すきま」になりやすいっていうことですが、ただ、先ほど、隙間を作らない工夫ということで、話題提供いただいていますので、一般的な部分ということで、少し隙間がでやすいこと、というところを、少しだけスライドで紹介します。義務教育としての、栄養士、栄養教諭がいるところから離れたり、それから、自分たちが下宿したりして、自立しているようであって、就職したり、結婚したり、育児をしたりっていうことで、自分の健康に過信したり無関心になっています。少し広い世代で、20代、30代まで含めると、この辺、食育の隙間になりやすい世代かなということがありまして、ここをどう埋めるかということ。先ほども、朝食欠食でも、多いところですよ。ですので、その手前の部分で引き留めようということで、この義務教育までの部分が、食育が手厚くなるっていう、そんなイメージもあります。

先ほど、孤食っていう話をしましたけれど、食育を、仕事のキャリアのほうの職育と、新井先生が、すてきな、いろいろな言葉兼ねてくださったのですけれど、孤食も今7種類ぐらい、「こ食」っていう言葉で、いろいろな「こ食」が取り上げられていたりしていますけれども、『避けたい』というふうにあるのですけれども、そうせざるを得なかったり、それが絶対いけないっていうことでもないようなものなんかも、あるかとは思いますが、こんな言葉で注目するっていうのも、一つの方法ですね。

あとは、大学生の食事情ということで、少し、本学の学生なんかにも話を聞いたりしますと、たくさん食べる日、ほとんど食べない日があったり、食事調査3日間っていうことで、特別な日ではないけれどっていうので見せてくれたメニュー、今日は時間の関係で省略したのですけれど、カップラーメン2個だけとか、それから、ジュースだけとかいうような日があつて。それは別に、たまたまそう

っていうよりも、いつもそんな感じなんていうような子もいたりするってというのは、やはり現実として、今あります。

それから、女子学生においては、この摂食障害ってというようなデータ、少し簡単なもの、1枚だけ今日は持って来たのですけれども、病型として、痩せ型といますか、そういった、摂食障害というよりも、食べたい物は食べて、でも、それをかみ砕いただけで外に出すとか、あとは、戻ってしまうってというような、そういった型の摂食障害の方が、少し増えてきているようにも思います。摂食障害の病型につきましても、食欲不振って言う言い方は、今回といますか、新しい形になっていくときに、その名称は消えるようになっていまして、痩せている、過食があるって言う、こういうストレートな日本語訳になってきたりしています。

そして、ここから引き起こされる、非行に近いように見えたり、氷山の一角の表現で、こういったことなんかも、食べるって言うところに出てきますけれども、こちらの心の問題と一緒に考えるというふうな図などもありますので、少し、情報提供で提示させていただきました。これは、摂食障害に関する、本人と、それから周りの人向けの公式のサイトがあるのですけれども、そこから少し持ってきてみたのですけれども、学校の、養護の先生、学級担任の先生、スポーツ指導の先生がたへって言うものがあります。これ、前のほうのページには、栄養士だったり、あとは、お友達、それから本人へって言うふうに、いろいろな方向けがあるので、早期発見、早期治療って言うことでは、こういった形で、やはり、食育もこれの一端を担っていると思っております。こんなふうに、チームの中のイメージですね。

ということで、若い世代の食意識を少し、もう本当に、情報という感じで、あまりまとまりなく、ざっと見てきたのですけれども、20歳代の男女に、『食育白書』などで聞いてみますと、大勢の方は、みんな、体調不良をきっかけに見直したり、大事だなんて分かっているけれど、しかし一方で、実施しているかっていいますと、それはまた別よって感じの現実があるという、そんなことが書かれています。

その理由としては、必要性やメリットを感じないって言う人も多いということで、体調不良をきっかけに見直す人もいるのですけれども、元気ですと、あまり無関心、関心を持たないって言う人も一定数いるというところで、そういったところに、どうやって食育を推進するかって言うようなことで、85年も歴史をほこるような例から始まりまして、いろいろな、こういった取り組みの紹介、先ほどいただいた足立区様の取り組みも含めて、いろいろなところのこういう情報を、どういうふうにも実際の現場につなげていくかっていうことは、これから考えていきたいと思えます。

こちら、突然ですが、本学の取り組みの例を、少しだけ紹介していきたいと思えます。こちら、今コロナ禍で、それこそ、少し去年から中止していますけれども、学生限定で、「1日の活力は朝食から」ということで、100円で、1日限定60食の朝食を提供しています。これは、スポンサーは、父母と教職員の会という、学生の親御さんと、あと、教員がお金を出し合って、共同出資でやっている、そんな取り組みで、こんなポスターが貼られていました。ただ、今は休止中なのですけれども、再開・再会に期待したいと思っています。

それから、大学からの食育の発信について、最後に少しお話しておきたいと思います。いろいろなところから、大学から、食育に関する発信ができるでしょうか、可能性を感じておきまして、教職員から、あるいは、学生に向けてのもの、そして、地域の方向けにということで、いろいろなイベントですとか講演会などが、開催できるかなと思っております。それから、学生自身から、せっかくでするので、例えば、管理栄養士養成校の学生の場合ですと、自分の身も見てねっていうのはありますけれども、かなり知識が付いてきたら、みんなに向かって発信、ゼミなどでもそうですし、それから、大学全体からっていうことでの発信、それから、大学だけではなくて、いろいろな領域、職域の皆さん、職種の皆さんと情報交換して連携していければ、そのつなぎ役に大学がなれたらっていうことも感じております。

大学からの発信の、本学の取り組み例なのですが、運動部の生徒さん、例えば、学生の卒業した学校だったり、それから、大学自身だったり、他大学も含めてのサポートであるとか、それから、食育推進事業、市で行っているものに関わったり、あるいは、こちらは文教大学湘南総合研究所というところが窓口になって行っている事業ですけれども、田んぼプロジェクト、地域の企業と一緒に田んぼを、一緒に耕したり、稲刈りまでっていうイベントですとか、これ、学生も関わる、それから、地域のスポーツクラブ等っていうことで、今年度まだ始まったばかりではありますが、市と、それからこのスポーツクラブという企業と、大学で何か連携して、何かできないかなっていうことを始めたばかりです。

それから、こちらはサークルの学生が、市立図書館に「食」にまつわる絵本の読み聞かせ会に行ったり、紹介チラシを作って置いたりなんていうことを、やっております。そして、レシピ提供。大学のレシピなどを提供しています。これは、ポスターの例です。田植え、田んぼのプロジェクト、それから、これは調理サークル、少し顧問をしている調理サークル、今コロナ禍で、オンライン食事会しかできていないですけれども、そういったところが学食のメニューを提供したり。あとは、これは、本学の健康栄養学部教員の笠岡教授ですけれども、が、地元のスイーツ店や保健所と連携しているものであるとか。それから、こちらは藤沢市、お隣の市ですけれども、子ども料理教室を開催するというので、地域活動と一緒に加わったりっていうこともして、こういったものも連携できることでしょうか、というふうに思っております。それからこれが、すみません、真ん中にいますが、保育園の調理担当者の皆さんと、テーマを決めて研修会を行ったり、これも、少し今年度はお休みしていますけれども、こんなことなんかも、一つの連携になるのではないかなというふうに思っております。

最後、すみません、最後と言いながら少しだけ、まとめて代えてですけれども、『こころとからだの健康づくり』というタイトルを最初にいただきましたので、大学生に、このコロナ禍について少し聞いたことをお話しておこうと思います。生活が制限されてしまって、学業や就職活動の不安、ただ、その一方で、アルバイトは人と関わられて嬉しいですけれども、一方で、「感染が不安」です。ただ、オンラインのメリットもあって、教育実習・就職活動で実家に戻っていても教員とつながれる、オンラインで面談ができたり、保護者の顔が見られたりっていう、オンラインのメリットを感じたっていうようなこともありました。

それから、実際に、せつかなのでということで、学生に、どう？っていうことを、本当に限られた、周りの学生ですけれど、インタビューしてみたところ、このコロナ禍どう思いますか？っていうことを言いますと、この丸の所は、ほとんどデメリットというか、不安の話なのですけど、初めは時間があり、自由でよいと思ったけれどっていう、この『けれど』で、その後が、課題に取り組むのに、友達と相談ができない、グループワークがないのが結構不安、不満。それから、対面の授業っていうのは、拘束されている』と今まで思っていたけれど、そこは集中できることなのだなっていうことに気づきました。それから、オンラインですと、提出日を、そのオンライン環境における公平化の下に、余裕のある提出日に行っていることで、かえって課題の優先順位が分からなくて、溜めてしまったっていう、そんな感想。それから、誰かと一緒にいることで、そこから出てくる「やる気」もあるなっていうふうに感じました。この辺は、管理栄養士の国家試験に向けて勉強しているっていう環境である、本学の学生の特性もあるかもしれないのですが、こういったことを回答してくれました。

ただ、最後に少し、心強い意見として、自由っていうことで、放り出された中で、自分で計画を立てないといけない、自分がやらなきゃいけないっていう力は付きましたっていう、前向きな意見が出てきて、とても嬉しく思っています。

そして今度は、最後に私、教員のひとりとしてなのですが、オンライン授業は手探りでした。で、年甲斐もなく、寝不足&徹夜、正直こういうの、少し年甲斐もなく、体に悪そうです。あとは、対面でないとできないこと、オンラインだからできることっていうのを、よく考えてみたいなって感じました。それから、気になったら、とにかくオンラインでも、それから直接でも、声を掛けて、情報交換・情報共有は大切だなっていうことを感じました。

食育のイメージも、いろいろなところに栄養士、管理栄養士、就職先があるのですが、みんな食育をするというイメージだと思っております。こちら、保育所で、子どもの食事のガイドラインっていうことで出てくるものなのですが、この『子ども』っていうところが、子どもに限らずみんなに共通するのではないかと思います。最後にイラストを、挙げさせていただきました。お腹がすくりズムが持てる、食べたいもの、好きなものが増える、一緒に食べたい人がいる、食事づくり、準備に関わる、食べものを話題にする、こういったことができたらいいなというふうに思っております。

少し長めになりましたけれども、私の話は以上です。どうもありがとうございました。

(文責：渡邊美樹)

講演録に関する対応者：経営学部 新井立夫

メールアドレス：tatsuo@bunkyo.ac.jp

経営論集 Vol.8, No.11

ISSN 2189-2490

2022年 3月31日発行

発行者 文教大学経営学部 石塚 浩

編集 文教大学経営学部 研究推進委員会

編集長 山崎 佳孝

〒121-8577 東京都足立区花畑5-6-1

TEL : 03-5688-8577 FAX : 03-5856-6009

<http://www.bunkyo.ac.jp/faculty/business/>

