

# 中学生の 元気 を 給食でサポートします。

中学校完全給食が平成21年度より段階的に始まります。



# 未来を担う子どもたちのすこやかな成長のために、食育が重要です！

食育

## カラダに元気!!

規則正しい食生活を送ることで、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防します。また、スポーツテストの結果からも、食生活が運動能力に影響を及ぼす傾向があることがわかります。

朝食と運動能力の関係 (中学校3年生)

	男子		女子	
	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない
50m走	7.51秒	7.61秒	8.69秒	8.97秒
立ち幅跳び	213.59cm	210.82cm	172.84cm	164.46cm
ハンドボール投げ	24.02m	23.77m	14.92m	14.38m

資料: 文部科学省「体力・運動能力調査」(平成19年度)

食育

## ココロに元気!!

食生活の乱れは、イライラするなど情緒面での不安定にもつながります。また食が自然の恩恵や生命、多くの人々の力によって支えられていることを知ることで、感謝の気持ちをはぐくまれます。

朝食と心の関係 (中学生) ~イライラする~



資料: 北九州市「食育及び中学校給食に関する調査」(平成19年度)  
※数値は補数処理の関係で合計が必ずしも100%とはなっていません。

## 食育とは...

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものです。
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

知育

徳育

体育

食育

食育

## アタマに元気!!

規則正しい食生活を送ることで、脳機能を活発にします。全国学力調査の結果からも、食生活が学力に影響を及ぼす傾向があることがわかります。

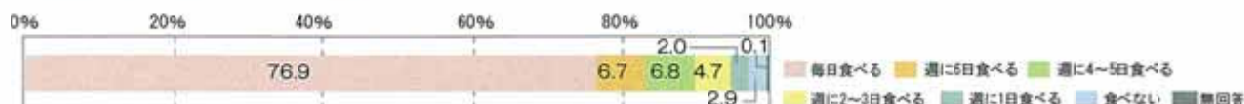
朝食と学力の関係 (中学校3年生)



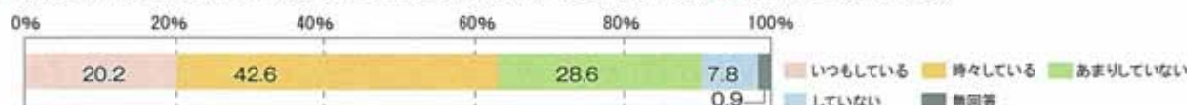
資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成20年度)

# 北九州市の中学生は食生活の乱れが見られ、一層の食育が必要です!

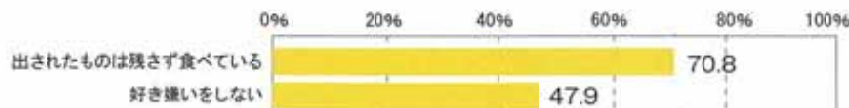
■「朝食を毎日食べる」は約8割にとどまります。



■「栄養バランスのとれた食事をいつも心掛けている」は約2割にとどまります。



■日頃の食生活で「残さず食べる」は約7割、「好き嫌いをしない」は約5割にとどまります。



資料: 北九州市「食育及び中学校給食に関する調査」(平成19年度)  
※数値は補数処理の関係で合計が必ずしも100%とはなっていません。

# 学校の食育は学校給食を中心に行われます！

学校における食育は、教育活動全体を通して総合的に推進するものですが、その中心的な指導の場となるのが給食の時間です。

## 知識等を学ぶ

技術・家庭、社会、保健体育などの授業

## ミルク給食では…

成長期に必要な栄養(カルシウム等)を補ってきました。



## 日常的に体験する

### コミュニケーション



### 栄養バランスのとれた食事



## 完全給食では…

配膳作業を通して協調性を養い、同じ食事をする事でコミュニケーションの場を形成することができます。また、栄養バランスの取れた食事はもちろんのこと、郷土食や行事食、地元産品の体験など、食について各教科等で学んだことを日常的に体験することで、より一層食への理解が深まります。

### 協調性



### 感謝の気持ち



### 食文化への理解



### 地元産品の確認



## 主に学校では…

食に関する基礎的・基本的な知識や技術を

# 学習

## 主に家庭では…

学習した知識や技術を基に、健全な食生活を

# 実践

食生活で自立できる力を身につける

## 家庭での食育も応援します！

給食の試食ができます！ 給食のレシピを差し上げます！



保護者試食会(※給食費は参加者負担)に参加し、子どもたちの健康に適した味や量、献立内容を体験してみましょう。



自宅で給食献立のレシピ集(準備中)を参考に、栄養バランスのとれた食事を親子で作っていきましょう。

食育に関する資料を配布します！



食育だよりなどの参考資料をお配りします。家族みんなで食への意識を高め、健全な食生活を実践していきましょう。

# 学校給食ができるまで

献立の作成



## 知識

栄養バランスのとれた食事を学びます。また、郷土食や行事食を取り入れて、食文化を学びます。

食材の購入



地元の食材を使用して地産地消を推進します。



**8** 食器・食缶の洗浄  
食器・食缶を洗浄します。

**1** 献立の作成  
(市教育委員会)

栄養士が栄養バランスや季節感などを考えた献立案を作成し、学校の先生や医師などで構成される「献立委員会」で意見を聴き決定します。

**2** 食材の購入  
(財団法人北九州市学校給食協会)

「物資共同購入委員会」で厳しい審査(安全面、衛生面、品質面など)を行い、合格したものの中から食材を選定し、購入します。

**7** 小学校へ返送  
食器・食缶を小学校へ返送します。



**3** 調理  
(近隣の小学校)

徹底された衛生管理のもと、調理されます。生活習慣病の予防のため、味付けは「うす味」としています。

**6** 生徒が給食を食べます



給食風景

**5** 検食  
(学校長など)

生徒が給食を食べる前に、異常がないか確かめます。

**4** 中学校へ配送

給食を温かい状態で中学校に届けられるよう、給食を保温食缶に入れて配送します。



調理風景

## コミュニケーション

配膳作業を通して協調性を養い、同じ食事をする中でコミュニケーションの場を形成します。



検食

## 感謝の気持ち

食事を通じ、食料の生産や調理などに携わる方々への感謝の気持ちをはぐくみます。



# 中学校完全給食の概要

中学生のみなさんへ学校給食を活用して食育を推進していきます！

学校給食の種類……主食・副食・牛乳を給食内容とする「完全給食」



従来のミルク給食

完全給食

実施方式……親子方式

※近隣の小学校の給食室で調理し、保温食缶で配送する方式です。

給食費……

月額 4,500円 ※8月を除く各月(年11回)で納入していただきます。

※食材費に充てられる給食費以外の、調理に伴う人件費、施設設備費、施設設備の修繕費、光熱水費などは、市が負担します。

【給食費の内訳】



**皆様の給食費が  
学校給食を支えています。  
給食費は毎月  
確実に納入して下さい。**

■保護者の皆様から納入していただいた給食費は、食材費(主食・副食・牛乳)に充てられます。そのため、給食費が納入されない場合、給食が安定的に実施できなくなることがあります。また、公平感の観点からも保護者の皆様全員が負担していただく必要があります。給食費は毎月確実に納入してください。

■経済的理由により給食費の納入が困難な家庭は、就学援助の申請ができます。就学援助が認定された場合は、給食費は全額支給されます。  
申請先…就学援助→各中学校、各区役所子ども・家庭相談コーナー

## 給食の食物アレルギー対応

食物アレルギー症状がある場合については、「単品の一部取除き」、「副食の一部取除き」による給食の提供が可能です。

〈除去食について〉

小学校給食で実施している除去食(アレルギー食材[卵・乳製品・種実類]を調理段階で除去し、給食を提供する方法)は、平成22年度からの実施を目的に検討します。

区分	内容
単品の一部取除き	米飯、パン、牛乳、副食それぞれについて、該当する給食を予め提供しない方法。
副食の一部取除き	通常どおりに給食を提供し、生徒自身が食事の際に副食から該当食材を取除く方法。

献立作成……献立は北九州市教育委員会が作成します。(小学校給食と同様)

食材調達……食材は(財)北九州市学校給食協会を通して調達します。(小学校給食と同様)

# 中学校完全給食の実施計画

中学校完全給食を実施するためには、必要な施設設備の整備などに一定期間が必要です。そのため、段階的に始めることとなります。

右の表の学校の実施状況を見ながら、他の学校についても早期の実施を目指します。

●中学校完全給食の平成21年度・平成22年度(予定)実施校●

	平成21年度	平成22年度(予定)
門司区	早鞆中、柳西中	緑丘中、戸ノ上中
小倉北区	足立中、菊陵中	思永中、白銀中、南小倉中
小倉南区	東谷中、南曾根中	企教中、城南中、菅生中、吉田中
若松区	二島中	洞北中、石峯中
八幡東区	高見中	榎田中
八幡西区	熊西中、八見中	穴生中、香月中、永犬丸中
戸畑区	大谷中	飛幡中
実施校数	11中学校	16中学校

# 残食をなくそう!!

私たちの食生活の中で発生している「残食」には様々な問題があります。「残食」がどんな問題につながっているのかを理解し、食に対する感謝の気持ちを育み、「残食」をなくすようにみんなでき取り組みましょう。

## 日本の現状

約4割がまだ食べられる状況で廃棄されています。

日本での家庭から出る台所ごみの内容は、約4割がまだ食べられる状況で、廃棄されています。日本で今食べているものの6割は、エネルギー資源を使って外国からわざわざ輸入してきているというのに…。

嫌いだから食べない。



考えよう…

## 感謝の気持ち

私たちの食事は貴重な生命や、食材を生産する人や調理する人など多くの人々の力によって支えられています。

食事は当たり前そこにあるのではなく、自然の恵みによってはぐくまれた動植物の生命や多くの関係者の方々のおかげで食事をとることができているのです。そのことを理解し、感謝の気持ちを持って美味しくいただきます。



好き嫌いが多いと…

## 健康への影響

栄養バランスが崩れると、肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病につながります。

かつては成人以降にかかりやすいといわれていた生活習慣病ですが、最近は食生活の乱れにより、子どもにも増えてきています。健康を保つために、好き嫌いなく、バランスの取れた食事をしっかり摂ることが大切です。



残食を続けると…

## 環境への影響

地球温暖化の進行やエネルギー資源の消費にもつながり、食料が十分に収穫できなくなります。

日本では、食料の多くを海外に依存し、食料を輸入しています。その運搬にエネルギー資源を使い、CO<sub>2</sub>を排出しています。また、食べ残した食料を運搬し、焼却処分する際にもエネルギー資源を使い、CO<sub>2</sub>を排出しています。地球温暖化は、CO<sub>2</sub>の急激な増加が原因です。このまま、地球温暖化が進むと、異常気象により、世界中で食料が十分に収穫できなくなり、結果、私たちの食生活にも影響が出てきます。



一方世界では…

## 世界の食料事情

毎日5秒に1人の割合で子どもたちが飢餓で亡くなっています。



現在、世界中では約8億5千万人の人々が飢餓に苦しみ、毎日約2万5千人の人々が飢餓で亡くなっています。そのうちの4分の3が子どもたちなのです。



健康のため、好き嫌いなく  
バランスよく食べましょう!

残食をなくすことで、無駄な食料  
輸入を減らし、地球上の飢餓や  
温暖化の問題への影響を  
抑えることができます!

ごちそうさまでした!



北九州市教育委員会 学校保健課

〒803-8510 北九州市小倉北区大手町1番1号 TEL.093-582-2381 FAX.093-581-5920

<http://www.city.kitakyushu.jp/>