

食から始める健康あきた④ **小学校から減塩習慣化** 学校の取り組み



健康的な食生活は子どもの頃の食習慣が鍵を握る。県内の小中学校では、栄養バランスの取れた食習慣を身に付けてもらうため、給食や栄養指導などでさまざまな取り組みが行われている。

「豚肉の塩こうじ焼き」「鶏肉の香味ソースがけ」「サバのカレー粉焼き」…。横手市の小

中学校が2016年から月に1、2回行っている「減塩献立の日」のメニューだ。1人当たりの1食の食塩相当量を小学生は2g未満、中学生は2.5g未満と設定。香味野菜やスパイス、だしを活用し、おいしく食べられる工夫を凝らしている。

さらに減塩の大切さを学ぶ機会も充実させている。横手北小学校栄養教諭の佐々木景子さんによると、減



横手北小で減塩給食に取り組む栄養教諭の佐々木さん

塩献立の日は栄養教諭が各校を訪れ、クイズを交え減塩の意義を伝えている。また、保護者が参加する給食試食会でも減塩メニューを提供。親子で薄味の料理を楽しみながら、家庭での塩分使用量を振り返る機会になっているという。

減塩献立の実施翌年のアンケートでは、「野菜や肉のうまみを感じられるので薄味でもいい」「塩分は体にとって大切だが取りすぎも良くないと分かった」といった声が寄せられた。最近も減塩献立の日に「今日の給食、

おいしい」との声が聞かれるという。佐々木さんは「こどもも教員も、『減塩はおいしい』という意識になりつつあると思う」と手応えを感じている。

同校では減塩献立の日以外の日も少しずつ調味料を減らし、約8年かけて児童1人当たりの1食の食塩相当量を平均1g余り削減。「家庭でも工夫次第で簡単に塩分を減らせる。食事を楽しみながら減塩する方

法をぜひ親子で探してみて」と勧めている。

佐々木さんのような栄養教諭は、2005年度に制度化された職業。従来学校栄養士が担ってきた給食の献立作りや衛生管理に加え、給食や授業を通じ食の大切さを学ぶ「食育」を行っている。

秋田市は、栄養教諭らでつくる「市学校給食献立作成委員会」が年3回集まって献立を決めており、市内の小中学校は基本的に同じメニュー。県学校栄養士会会長で、秋田西中学校栄養教諭の佐藤のぞみさんによると、文部科学省の基準を基に、成長期に必要な栄養素を取れるように検討。旬の地場産野菜をできるだけ使い、それぞれの栄養価を損なわない調理法にしている。

秋田西中では、みそ汁の塩分濃度を県の目安（0.8%）を下回る0.7%で調理。給食時の校内放送では、献立の食材を一つ取り上げて産地や栄養素などを紹介する「一口メモ」を流している。生徒からは「栄養豊富だと聞いて欠席した人の分も食べた」などと反応があるという。

月1回発行する「食育だより」では、朝食の健康効果や中学生時代の食習慣が成人期の食行動に及ぼす影響などの情報を発信。給食の献立のレシピも載せている。このほか、保健体育のスポーツ栄養に関する授業で、運動に役立つ力を高める食材や、アスリートの食事の栄養バランスなどを教えたりしているという。

佐藤さんは「子どもの頃から薄味に慣れ、野菜を積極的に食べることは、生涯健康で過ごすために大切。給食を通してそれが習慣化し、授業や食育だよりをきっかけに家庭の食生活改善に役立てばうれしい」と話す。

（水品千夏）

（令和6年7月1日（月）秋田魁新聞より一部抜粋）