

「学校における食に関する指導」とは 【「なごやっ子食に関する指導の手引」資料より】

「食に関する指導」の内容を観点ごとに例示した図



「スクールランチ」とは

スクールランチは、食生活を自主的に管理できる力、くつろいだ会食で豊かな心や、個を尊重した好ましい人間関係を育てることを目標に中学校で実施しています。各学校にランチルームを整備して、ランチルーム用、教室用それぞれに2種類のメニューを用意し、その上、家庭からの弁当を含めた選択式の給食です。



ランチルームでの食事



ランチルーム用メニュー（例）



教室用（ランチボックス）メニュー（例）

●令和元年度献立募集「こんなおかずがあったらいいな」で応募された 1,926 点のうち、スクールランチに採用された献立の一例です。



クリームとろけるカレーピラフ



マッケンチーズシチュー



野菜ととり肉のねぎま丼



野菜モリモリ天津ラーメン

(4) 家庭等における食育の推進

家庭は基本的な生活習慣を身につける上で、大きな役割を担っています。

早寝、早起きをして、朝ごはんを食べるなどの生活習慣は、心の健康や学力・体力などに関係しています。また、こうした生活習慣や、あいさつなどの食事のマナーを子どもの頃から身につけることは、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育んでいくための基礎となります。

家族や友人等と一緒に食事をする（共食）は、心の健康やバランスのよい食生活などに関係するとともに、食を通じたコミュニケーションにより、人と人が信頼関係を築き、食に関する感謝の念や理解、知識を身につけることにつながると考えられます。

保護者が子どもとともに、家庭において食を楽しみながら健全な食生活を実践できるように、保護者向けのセミナーの開催やパンフレットの配布などにより、望ましい食習慣や知識に関する普及啓発を行います。また、料理教室などの食に関する体験講座を開催し、実践によって食に関する理解を深めることができるよう支援していきます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
青少年育成事業における啓発	わくわくキッズナビホームページにおいて「なごや食育ひろば」のリンクを設置し、市内の小・中・特別支援学校の児童・生徒に利用を促すなどの普及啓発を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
児童館・とだがわこどもランドにおける料理教室等	子ども、保護者向けの料理教室等を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
「親学」の推進	家庭の教育力を高めることをめざす中、各家庭において、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を身につけるため、PTAによる「家庭教育セミナー」の実施や、生涯学習センターでの「親学」に関する講座・事業を開催するほか、親学パンフレットを市内全ての幼稚園、保育所等、小・中・特別支援学校の保護者へ配布し、普及啓発を実施（「食育」に関する家庭教育セミナー 37 回、9 親学講座・事業）	教育委員会
	方向性 継続	
生涯学習センターでの子ども向けの「食育」に関する講座・事業	小中学生を対象とした食に関する体験講座や事業を実施（29 講座・事業）	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画: なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)
名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)

「親学」とは

本市の推進する「親学」とは、子どもにとって親はどうあるべきかを考え、子どもとともに親として成長する楽しさなどについて学ぼうというものです。

早寝・早起きをする、3度の食事をしっかりとるといった基本的な生活習慣が、その日一日の子どもの生活を安定させることにつながります。特に朝食は一日のスタートであり、体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させるものです。

また、子どもの心のサインを見つけやすいのも、朝の時間帯と言われています。食育について親子で考えるきっかけとして、朝食の時間を活用してみたいはいかがでしょうか。

「共食」のすすめ

家族や友人などと食事を共にする「共食」が多い人は、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていたりすること、多様な食品を食べていることが報告されています。

また、規則正しい食生活や生活リズムとも関係しているとの研究結果もあり、「共食」は健康な食生活との関連が指摘されています。

共食は、心もからだも元気にしてくれます。通勤や通学などによる在宅時間の違いなど、個人のライフスタイルや家庭の状況が多様化している中で、家族みんながそろって食事をするのが難しい面もありますが、そろいやすい朝食や週末だけでも、「共食」を心がけましょう。

出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～



(5) 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代においては、食育に対する関心をはじめとして、朝食の欠食や栄養バランスなどの食に関する課題が多い傾向にあります。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のためには、若い頃からの食生活が重要であり、また、食育を次世代に伝えつなげていく世代でもあることから、食に関する意識を高め、健全な食生活を実践することができるよう重点的な普及啓発に取り組みます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
SNSを活用した普及啓発（再掲）	SNSを活用した広報により、特に若い世代を中心とした普及啓発を推進	健康福祉局
	方向性 新規	
大学との連携による食育の推進	大学と連携し、自立した生活を始める時期である大学生を対象に、朝食摂取やバランスのよい食事をはじめとした望ましい生活習慣や食習慣に関する情報提供を行うほか、学生が食育の担い手となり普及啓発を行う取り組みを実施	健康福祉局
	方向性 継続	
働く世代への普及啓発	企業や健康保険組合と連携し、新入社員等の若い世代を中心とする働く世代に向けて、減塩や共食をはじめとした望ましい生活習慣や食習慣などの食や健康に関する普及啓発を実施	健康福祉局
	方向性 拡充：連携内容の充実	
若い世代の取り組み事例の紹介	若い世代の食育への関心を高めるため、同世代による食育に関する取り組み事例などの紹介を、ウェブサイトやSNS、イベント等において実施	健康福祉局
	方向性 継続	



食べよう！朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーの源（みなもと）

朝ごはんを食べると、体温が上がり、からだの動きが活発になります。食べないと、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりすると言われています。

朝ごはんで肥満予防！

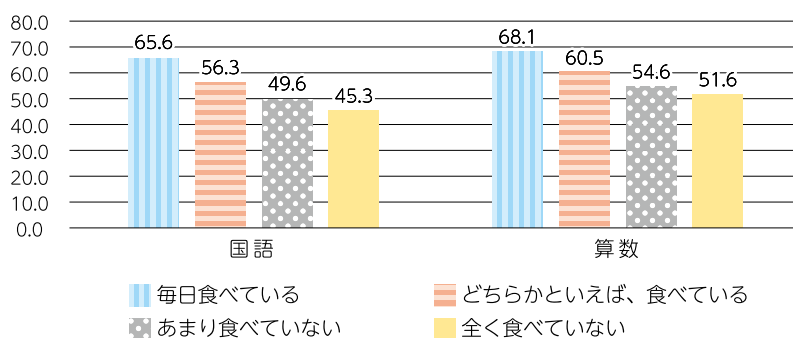
朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。1日2食にすると、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満につながりやすいと言われています。

朝ごはんで集中力アップ！

脳は眠っている間もエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）を消費しています。朝ごはんを、しっかり補給すると仕事や勉強への集中力アップが期待できます。

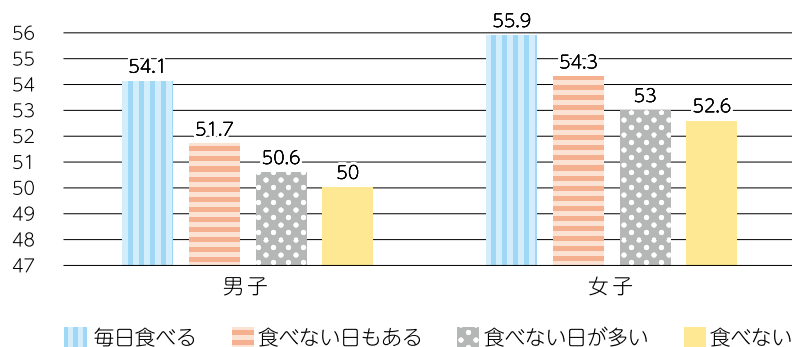
朝ごはんの摂取と学力、体力との関係

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係（小学校6年生）



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元年度）

朝食の摂取と体力合計点との関係（小学校5年生）



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣調査」（令和元年度）

(6) 壮年期・高齢期における食育の推進

壮年期・高齢期は、生活習慣病予防やフレイル（加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間段階にある状態）予防・介護予防に向けた取り組みが重要になります。

一人ひとりが自分に見合ったバランスのとれた食事を取り、適正体重を維持するなどの健康管理が行えるよう、「食事バランスガイド」などを活用し、望ましい食習慣についての知識を普及啓発するとともに、相談や指導、バランスよく食べるためのレシピなどの情報提供を行い、健全な食生活を実践できるように支援します。

また、食習慣だけでなく、運動や生活習慣等についても相談や指導等を行うことにより、生活習慣病予防やフレイル予防・介護予防を図ります。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
生活習慣病予防のための指導等	バランスのよい食事や運動等の生活習慣に関する講話や実技指導等を実施（地域健康づくり事業 9,549 人、ロコモティブシンドローム予防教室 1,089 人）	健康福祉局
	方向性 継続	
高齢者の栄養指導等	介護予防事業として高齢者の低栄養予防や簡単な調理の方法など、栄養改善に関する普及啓発を実施（いきいき教室訪問事業延べ参加者数 8,035 人）	健康福祉局
	方向性 継続	
給食施設への栄養指導等	事業所、福祉施設、病院等の給食施設に対し、講習会や巡回指導を行い、野菜摂取や減塩をはじめとした栄養管理の改善及び利用者への栄養情報の提供等についての指導・支援を実施（給食管理指導等実施施設数 延 5,639 施設）	子ども青少年局
	方向性 継続	

関連計画：健康なごやプラン21（第2次）（健康福祉局）
はつらつ長寿プランなごや2023（健康福祉局）

高齢者の栄養指導

食事のとり方や内容を見直すことにより介護が必要な状態になることを予防し、いきいきとした健康的な生活が維持できるよう、栄養に関する講話や調理実習等をまじえた教室を実施しています。



栄養に関する講話



調理実習後の会食

