

令和5年度
青森県学校保健・安全・給食研究大会
野辺地大会

～ 報告集 ～

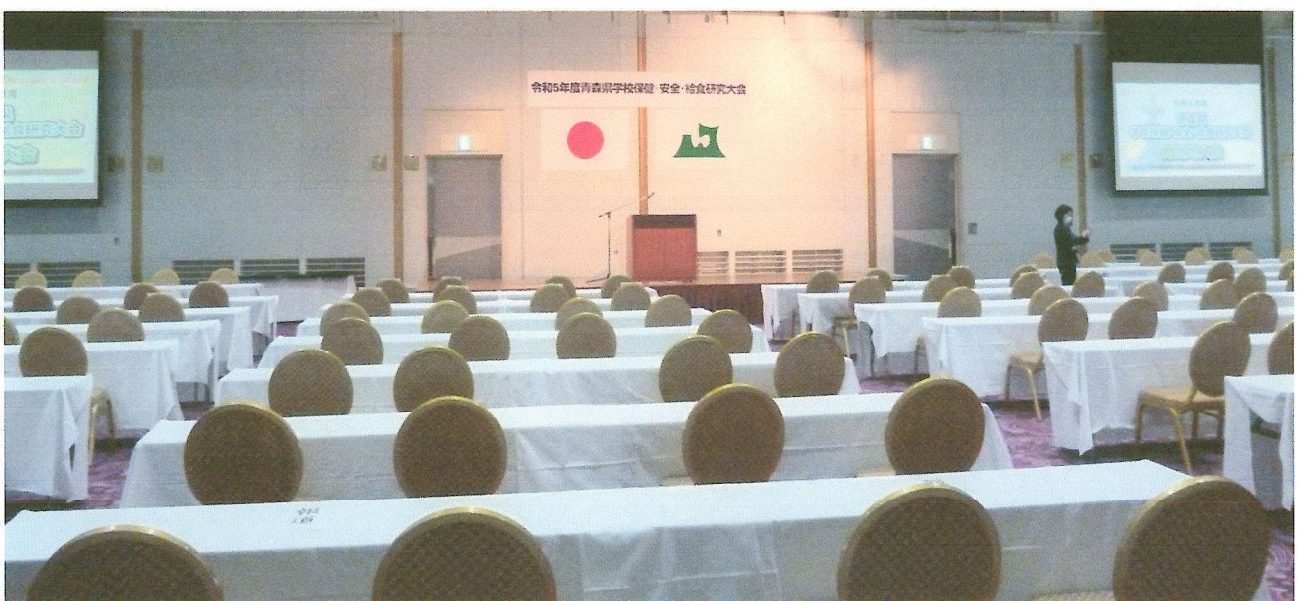


大会風景

受付



会場



開 会 行 事



挨 拶



青森県教育委員会教育長 風張知子



青森県学校保健会会長 高木伸也



上北地方学校保健会会長 鈴木吾朗



歓迎の言葉 野辺地町長 野村秀雄

表彰式

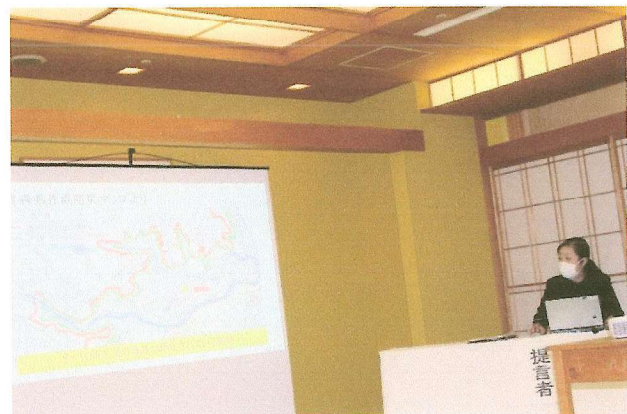




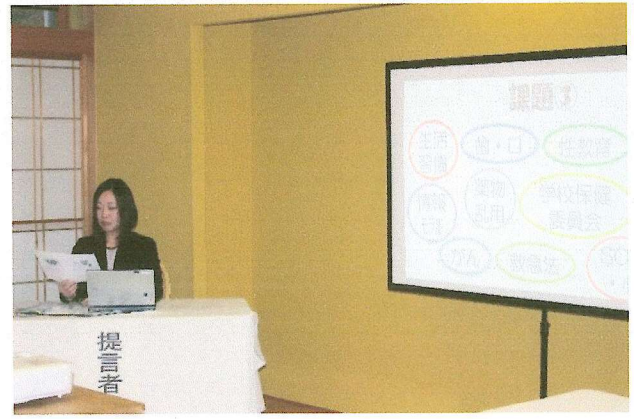
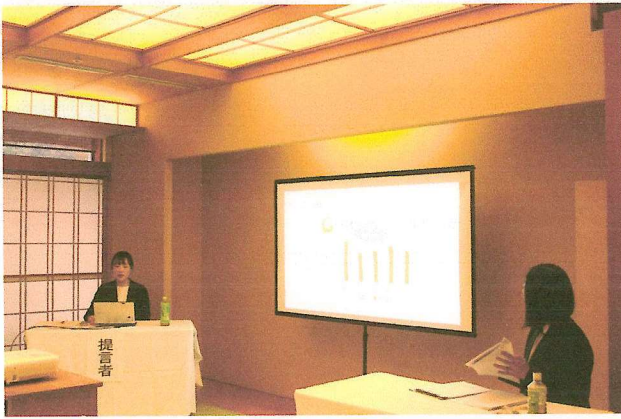
第 1 分科会



第 2 分科会



第 3 分科会



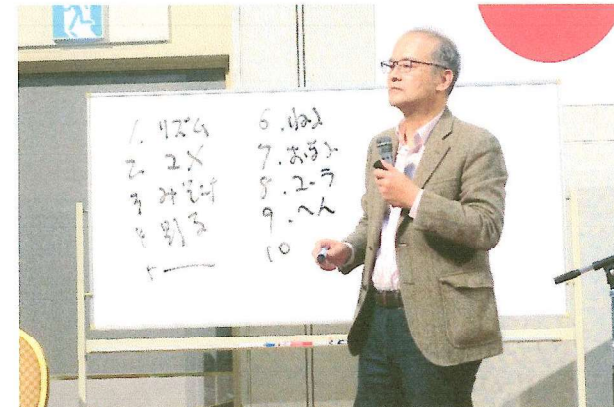
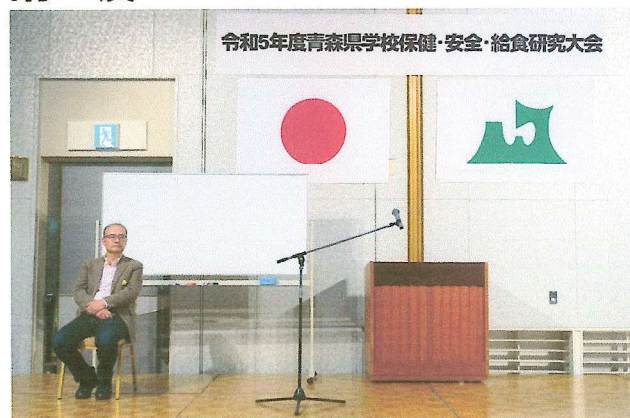
第 4 分科会



第 5 分科会



講 演



閉会行事



開催地挨拶
野辺地町学校保健会会長 戸館 雅大



次期開催地挨拶
弘前市学校保健会会長 福島 龍之

令和5年度青森県学校保健・安全・給食研究大会

開催要項

- 1 趣旨 近年、目まぐるしく変化する社会環境にあつて、生涯にわたり一人一人が潤いと活気に満ち、健康で安全な活力ある生活を送ることが重要な課題になっている。
本大会では、社会の変化に主体的に対応できる幼児・児童・生徒の育成を目指し、学校保健、学校安全、及び学校給食の当面する課題について研究協議を行い、健康教育のより一層の充実に資するものである。
- 2 主題 たくましく生きる子どもを育む健康教育のあり方をめざして
- 3 主催 青森県教育委員会 青森県学校保健会 上北地方学校保健会
野辺地町教育委員会 野辺地町学校保健会
公益財団法人青森県学校給食会
- 4 後援 上十三医師会 上十三歯科医師会 青森県薬剤師会上十三支部 十和田市教育委員会
三沢市教育委員会 七戸町教育委員会 おいらせ町教育委員会 六戸町教育委員会
横浜町教育委員会 東北町教育委員会 六ヶ所村教育委員会 上北地方小学校長会
上北地方中学校長会 青森県高等学校長協会二北地区校長会 上北地方小中学校教頭会
十和田市連合PTA 三沢市連合PTA 上北郡連合PTA 野辺地町連合PTA
上北地方養護教諭会 上北地方学校保健主事会 上十三学校給食連絡協議会
上北地域県民局地域健康福祉部保健総室（上十三保健所）
- 5 主管 令和5年度青森県学校保健・安全・給食研究大会実行委員会 野辺地町学校保健会
- 6 協賛 青森県牛乳普及協会 青森県産米需要拡大推進本部
- 7 期日 令和5年11月17日（金）
- 8 会場 まかど観光ホテル 〒039-3175 上北郡野辺地町字湯沢9 ☎0175-64-3131
- 9 参加対象 幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の校（園）長及び教職員
学校医、学校歯科医、学校薬剤師
教育委員会の学校保健・学校安全・学校給食関係者
学校栄養士、学校給食共同調理場職員
幼稚園、各校のPTA会員
その他の学校保健・学校安全・学校給食関係者

10 日程

12:30		13:50		14:50		16:30
受付	課題別分科会 (60分)	移動	開会行事 (45分)	基調講演 (90分)	閉会行事 (10分)	
	12:50		14:05		16:20	

11 課題別分科会

分科会名	協議題	提言者	提言内容	助言者
第一分科会 歯・口の健康づくり	生涯にわたって歯・口の健康づくりに励む教育の進め方	外ヶ浜町立三厩小学校 養護教諭 工藤 華子	コロナ禍の歯科保健活動	上十三歯科医師会 よしだ歯科医院 代表 吉田 悦子
		三沢市立木崎野小学校 養護教諭 種市 陽子	学校歯科医と連携した歯、口の健康づくりについて	
第二分科会 安全教育	生涯を通じて安全な生活を送る基礎を培うための安全教育の進め方	弘前市立新和中学校 教 頭 岩間 一人	交通事故防止、校舎内外の安全	青森県教育庁 東青教育事務所 教育課長 中居 敬子
		おいらせ町立百石小学校 教 諭 佐々木 千賀	防災・津波の安全指導	
第三分科会 健康教育	健康的な生活を営む資質や望ましい意思決定ができるようにする能力を育てる教育の進め方	中泊町立小泊小学校 養護教諭 本多 まどか	喫煙防止教育について	弘前大学 教育学部教育 保健講座 准教授 新谷 ますみ
		東北町立東北中学校 養護教諭 横濱 知愛	性に関する指導	
第四分科会 食に関する教育	生涯を通じて健康な生活を送るための食に関する指導の進め方	八戸市立南郷小学校 養護教諭 栗原 沙織	本校の食育の実践	県立保健大学 健康科学部 栄養学科 教授 鹿内 彩子
		六ヶ所村立泊中学校 教 頭 安田 泰輔	本校における「弁当の日」の実践	
第五分科会 学校環境衛生	快適な学習環境をつくるための学校環境衛生活動の進め方	天空堂勤務（十和田市） 薬剤師 永尾 奈美子	砂場の環境衛生について	青森大学 薬学部薬学科 教授 川村 仁
		アイン薬局野辺地店勤務 薬剤師 市川 啓司	学校における換気について	

12 大会式次第

(1) 開会行事

開会の言葉

あいさつ

青森県教育委員会教育長

風 張 知 子

青森県学校保健会会長

高 木 伸 也

実行委員長挨拶

上北地方学校保健会会長

鈴 木 吾 朗

歓迎の言葉

野辺地町長

野 村 秀 雄

表 彰

閉会の言葉

(2) 閉会行事

閉会の言葉

開催地挨拶

野辺地町学校保健会会長

戸 館 雅 大

次期開催地挨拶

弘前市学校保健会会長

福 島 龍 之

閉会の言葉

13 基調講演

《講 師》

チーム「食卓の向こう側」 元西日本新聞社 編集委員 佐藤 弘 氏

《演 題》

「◎◎能力で短命県返上！！」 ～子どもたちの未来を守るため～

基調講演

「◎◎能力で短命県返上！！」 ～子どもたちの未来を守るため～



チーム「食卓の向こう側」
元西日本新聞社 編集委員

講師 佐藤 弘 氏



演題 「◎◎能力で短命県返上！！」～子供たちの未来を守るため～

講師 チーム「食卓の向こう側」 元西日本新聞社 編集委員 佐藤 弘 氏

【欲しい能力とは？】

私が欲しいのは『予知能力』。人間というのは、何かを見ようとするまなざしを持っていないと目の前に見えている物が見えない。まなざしが変われば、考え方が変わる。考え方が変われば行動も変わる。

友人の助産師 内田美智子さんのお話（映像視聴）

- ・喫煙する母親，離乳食を作れない母親，スマホ等での育児等，助産師の経験を通して，「性」「生」「食」のつながりを感じる。
- ・性のトラブルを抱えた思春期の子供たちと関わる中で，食卓の豊かさが子供たちを育てていることに気がついた。
- ・性教育は生教育。生きることは食べること，食べることは生きること。
- ・大切なのは，命が大事なのではなく，あなたが大事だということ。そのメッセージを伝えるのは，日々の暮らしの中（態度や振る舞い，仕草）だけである。

【大学生の食生活の調査より】

数名の大学生の食生活を見て，どのような問題点があるか。

（会場から）

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 1 リズムが悪い | 5 小食頻回 | 9 食事の回数が多い |
| 2 米を食べていない | 6 寝る時間が少ない | 10 手作りが少ない |
| 3 みそ汁を飲んでいない | 7 お菓子が食事代わり | |
| 4 野菜が少ない | 8 コーラが食事代わり | |

コーラや甘い飲み物を食事代わりにしているのは，砂糖を沢山摂取することで満腹感を得ているようだ。また，食事量が少ないことで2週間に1回の排便になっており，体調に影響を与えている。最近，若い女性に増えている。

どうしてこのような食生活になるのか。

（会場から）

- | | |
|---------|---------------|
| 1 時間が無い | 4 ながら食べになっている |
| 2 作れない | 5 食に興味が無い |
| 3 お金がない | |

この中で，1つだけ間違いがある。「3 お金がない」というのは，食事の内容を見ると間違っていることが分かる。ペットボトルのお茶（150円）を毎日1本1年間買って54，000円かかるのに対し，ごはんは1膳20～30円。みそ汁と納豆をつけても1食100円で済む。

このことから，①この食生活を続けていくと自分の体がどうなるのかという「将来」に目が向いていない，②基本的に何も作れないからコンビニ等で買わざるを得ない，ことが理由と考えられる。

【水俣病で一番被害が少なかったのは？】(佐藤氏原作コミック「食卓の向こう側」から)

水俣病は、化学工場から海や河川へ流したメチル水銀をプランクトンが食べ、それを魚が食べ、その魚を人間が食べることで発症している。原因物質である魚を食べていながら症状が軽かったのは誰か。

- ①伝統食を食べていたおじいちゃん、おばあちゃん
- ②体力がありあまっている20代若者
- ③細胞がどんどん入れ替わっている幼児
- ④その他

正解は、④その他=妊婦。その代わりに、お母さんの食べたものを全て背負って、赤ちゃんは胎児性水俣病で生まれてきた(宝子と呼ばれている)。また、1960年頃「サリドマイド」というドイツの鎮痛剤が、妊娠初期の胎児に影響を与え、奇形で生まれてくるといった事件があった。

なぜ歴史を勉強するのか。過去の体験を活かすためではあるが、体験しなくては分からないこともある。子供たちには、本当に必要なことをリアルに教えていく必要がある。

青森県は、「短命県」といわれているが、少しでも変えたいと思うなら、数値だけに頼るのではなく、リアルな食生活を探って現実を知ることから始めたい。

岩村暢子氏「変わる家族、変わる食卓」から(映像視聴)

複数の家庭の食事内容とその食事についてのコメント

子供が朝食にカップラーメンやスポーツドリンクがいいと言って、母親が作らずに済むことを「やったー」と感じるのはいかかなものか。今の親世代の食に関する意識も問題視されている。この価値観があと20年続いたら、健康な価値観がなくなってしまうのではないか。それを防ぐため、正しい知識を伝える「教育」は最大のワクチンなのである。だから「食育」の大切さを伝えたい。

【弁当の日】

2001年、香川県滝宮小学校の竹下和男校長先生が取り組んだ「弁当の日」。原則は3つある。

- ①子供だけで作る
- ②小学校5・6年生のみ・・・5年生で家庭科の授業が始まるから。1学期に授業で作り方等を指導した上で、10、11月に実施する。
- ③月1回、年5回

弁当の日は、1～4年生は給食、5・6年生は弁当を作り、全学年ランチルームで食べる。子供たちは、自分で作った弁当を堂々と出して、作ったときのことを話す。子供たちの中では、できることがカッコいいのである。弁当の日を複数回行う理由は、1回目に弁当を作ってきた子を見て、「自分もやってみよう」と思う意欲が、徐々に当たり前になっていくからである。子供たちの意欲が、保護者の支持にも繋がっている。作った弁当をコンテストなどで優劣をつけるべきではない。次に上手く作れるようになればよいという考えが大切である。

竹下先生は転勤して中学校へ赴任した。発達段階の面や忙しさなど中学校での弁当の日の実施に難しさを感じたりもしたが、当時の子供たちの様子を見て「物に当たる子供は心の空腹感がある」と考え、今動かないと子供たちの未来はない、と中学校でも弁当の日を実施した。また中学校では、次の課題を与えた。

- ①わが家の自慢弁当
- ②地産地消弁当
- ③和食弁当
- ④ヘルシー弁当・・・弁当づくりを通じて、体に良い食事とは何かを考えさせる弁当。
- ⑤誰かのために作る弁当・・・自分の分だけではなく、一番お世話になっている人に手紙と共に渡す弁当。

香川県では、小4と中2に血液検査を行い、20%の子供に高脂血症等の異常がみられた。養護教諭、栄養教諭、保護者、生徒と共に面談し、ヘルシー弁当を作るように勧めたところ、8人の対象者のうち7人が改善した。

誰かのために作る弁当は、感謝の気持ちを込めて贈る弁当である。感謝する子供は、感謝される行為をする。そのため、弁当の日は「目的であり、手段である」。料理の技術を身につけるのは「目的」であり、弁当の日を通じて、感謝する心や食材の背景等を考えられる「手段」でもある。

弁当の日を、「完璧に作るコース」から「作ってくれた弁当を喜ぶコース」まで段階に応じて行っている事例もある。ただし、これは家庭科を教えていない学年で、先を見越して実施されたものであり、安易に設定を作らず、発達段階に応じて、乗り越えたいくなる適切な課題の工夫が必要である。

竹下先生の滝宮小学校卒業生へのメッセージ（朗読）

あなたたちは「弁当の日」を2年間経験した最初の卒業生です。

だから11回、「弁当の日」の弁当づくりを経験しました。

「親は決して手伝わないでください」で始めた「弁当の日」でしたが、どうでしたか。

食事を作ることの大変さが分かり、家族をありがたく思った人は優しい人です。

手順良くできた人は、給料をもらえる仕事についてときにも、仕事の段取りのいい人です。

食材がそろわなかったり、調理を失敗したりしたときに献立の変更ができた人は、工夫できる人です。

友達や家族の調理の様子を見て、技を一つでも盗めた人は、自ら学ぶ人です。

こまやかな味の違いに調味料やかくし味を見抜いた人は、自分の感性を磨ける人です。

旬の野菜や魚の色彩、香り、触感、味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。

一粒の米、一個の白菜、一本の大根の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。

食材が弁当箱に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を思い描けた人は、想像力のある人です。

自分の弁当を「おいしい」と感じ「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。

シャケの切り身に、生きていた姿を想像して「ごめん」が言えた人は情け深い人です。

登下校の道すがら、稲や野菜が育っていくのをうれしく感じた人は、慈しむ心のある人です。

「あるもので作る」「できたもので食べる」ことができた人は、たくましい人です。

「弁当の日」で仲間が増えた人、友達を見直した人は、人と共に生きていける人です。

調理をしながら、トレイやパックのゴミの多さに驚いた人は、社会を良くしていける人です。

中国野菜の値段の安さを不思議に思った人は、世界を良くしていける人です。

自分が作った料理を、喜んで食べる家族を見るのが好きな人は、人に好かれる人です。

家族が手伝ってくれそうになるのを断れた人は、独り立ちしていく力のある人です。

「いただきます」「ごちそうさま」が言えた人は、感謝の気持ちを忘れない人です。

家族がそろって食事をするのを楽しみと感じた人は、家族の愛に包まれた人です。

滝宮小学校の先生たちは、こんな人たちに成長してほしいと2年間取り組んできました。
おめでとう。これであなたたちは、「弁当の日」を立派に卒業できました。

弁当の日を実施するにあたり、家庭の事情により難しい課題を出さないで欲しいという声もあった。しかし、竹下先生は「自分ができる範囲のことをするのが大切である。子供たちが社会に出て行くとき、物の不足をできないことの理由にしてはいけない。そのために今勉強をし、今できることをするのが大事なのであり、今は成長の過程なのだ。」と言う。

作る人の気持ちが分かった子供が、食べ物に文句を言うだろうか。「食べ物の向こう側」が見えた子供が、ものを簡単に捨てるだろうか。体験がない食育は意味がないのではないかと考える。自分で弁当を作ることにより、バランス良く作ることの難しさ、作ってくれた人の苦勞を学ぶ。それは、学校給食の残食量の減少にも繋がった。もちろん、そのためには先生方の声かけも不可欠である。

弁当の日（映像視聴）

- ・子供たちの一生を幸せにし、いつか日本を変えるかもしれないと信じて始めた弁当の日は、子供たちに家事の力と人のために食べ物を作る喜びと誇りと自信と最高の笑顔をもたらした。
- ・弁当の日は、子供が家族や先生、友人から褒められる日にもなった。
- ・弁当の日に参加した小・中学生の作文や保護者の感想から、弁当の日は、心の空腹感を埋め、自分の存在感を確かめ、感謝の心をしっかりと育みながら子供たちを成長させていることが分かった。

【弁当の日の実践例：十和田市立三本木中学校 陸上部】

<当時顧問：棚内 一将先生（現野辺地町立野辺地中学校）より>

- ・ケガの多さや偏食の多さが気になり、それが競技力にも影響しているのではないかと考え、子供たちの体づくりのために、栄養指導として始めた。研修会で竹下先生の講話を一緒に聴いていた生徒が、親への感謝の気持ちや自分の頑張りは親のためでもあったことに気がつき、涙を流す姿を見て、心の成長を感じることができた。そのため、一番始めやすい陸上部内で弁当の日を実施した。
- ・成果としては、競技成績の向上だけでなく、子供たちの仲が非常に良くなり、応援に来てくれる保護者が、自分の子供だけではなく、全体を応援してくれるようになった。それが大きな競技力に繋がったように思う。

弁当の日は、始めようと思えば身近な集団からでも始められる。「百姓は米を作らず田を作る」という言葉がある。米は人間が作る物ではなく、お天道様と土が作る物であり、人間ができることは、田んぼという良い環境を作ることである。我々大人ができることは、若者が育つような良い環境を作ることではないかと考える。

弁当の日を実施した滝宮小学校で、6年生の作った弁当をじっと見つめていた1年生の子供が、6年生になると見つめられる立場になっていた。見られることが成長につながるのである。できることなら小学校から中学校まで、是非その成長の連鎖をつなげて行って欲しい。

【竹下和男先生からメッセージ】

「反対する人たちに…」

「弁当の日」は、子供たちの未来に目標を設定しているのです。今、あなたに反対されても、あなたのお子さんの未来に大きな財産になると信じているから取り組むのです。例えば10年後。あの時に「弁当の日」を機会に台所に立たせておけばよかったと思っても、過去に後戻りしてやり直しは効かないのです。「弁当の日」を早くに始めた第1期の子供たちがもう成人しています。彼らが口々に言うのです。

「弁当の日に取り組んでいた頃、弁当の見せっこが楽しくてやっていたけれど、弁当の日の価値はわかっていなかった。でも、今なら分かる。同じ年代の友だちが全く料理ができずにひどい食生活をしているのに、自分は料理を作る楽しさを知っているし、健康面からも経済面からもいい暮らしができています。それは、間違いなく弁当の日のおかげなんです。先生、よくぞ弁当の日をさせてくれました。ありがとうございました。」

二十歳そこそこでお母さんになった第一期生が言いました。「友達の若いお母さんは、『子育てがいやだ。この子はいない方がいい』と、よく話しているけど、私は子育てが楽しくて仕方がない。」

子供が成長している場面を喜ぶ親に育てられた子は、子育てを楽しむ親になります。子供が成長する場面を喜ばない親に育てられた子は、子育てを疎ましがる親になります。子供は育てられたように育つ、ということです。

幼い子供は、確かに、何かにつけて手がかかりますが、明らかに手のかかり具合は減っていつているはずなのです。それは成長の証なのです。それを見つけて喜んでやれる心を親(大人)は持つべきです。料理の段取りがよくなった。それなりの工夫を楽しみ始めた。彩りや栄養のバランスがよくなった。材料の無駄がなくなってきた。家族に喜んでもらおうとしているのが伝わってくる。「おいしい」と言うと、とてもいい笑顔を見せてくれる。「弁当の日」で生まれる成長は数多いのです。それは親も助けていくはずです。

「弁当の日」が子供たちの未来に大きなプレゼントになるかどうかは、「弁当の日」に対する大人たち(親、教師)の姿勢が最も大きな要因です。熱くて、温かくて、楽しいオーラを、子供たちにたっぷり浴びせてやりたいものです。

【おわりに】

出産後の母親が言った一言(佐藤氏原作コミック「食卓の向こう側」より)

「親になって初めて今まで見えてなかった命の繋がりが実感できたの。私の体は私のモノだけど私だけのものじゃないって。」

弁当の日。迷わずやれよ、やれば分かるさ。