

学校給食用牛乳供給事業における取り組みについて

熊本市立藤園中学校

栄養教諭 宮崎 真理子

事業実施主体 熊本県牛乳普及協会

藤園中学校では、熊本県牛乳普及協会の中学生を対象とした骨密度測定事業を平成17年度から実施しています。実施を決意した大きな理由として、①本校へ赴任してから生徒たちの様子を見てみると授業中や部活中の捻挫や骨折で保健室へ行く生徒が目立つこと。②私が目標に掲げた食育目標の一つに「残乳ゼロでコツコツ（骨）貯金」があることでした。すぐに養護教諭に話すと養護教諭も同じ意見で、二人でなんとかこの実態を生徒や保護者の方に知らせ、対策を練らなければならないと思ったからでした。しかし、中学校の授業時間確保が厳しい中、測定のための時間をとっていただけたかたいへん心配していましたが、学校長をはじめ教職員の理解のもと、どうにか時間を確保していただき、実施に踏み切ることができました。まずは1年生を対象に、保護者への希望調査からはじめPTAの役員の方々への依頼、検査機関との連絡や時間調整等、初めてのことで試行錯誤しながらの1年目はたいへんでした。20歳以上の大人では、骨密度の平均数値がでていますが、小、中学生のそれは、現在のところ明確な数値がでていないため、検査後の結果をどのようにして生徒や保護者の方々へ説明したものか養護教諭と検討しました。まずは、①中学生の骨密度の平均数値は明確にはでていないため、客観的な判定をつけることはできないこと。②検査結果から言えることは、骨密度の値は体重に比例する傾向が強いこと。③あくまでも、現在は成長期の途上にあるため個人差も大きく、あくまでも参考数値としてご理解いただくこと。④20歳代で骨密度はピークを迎えることを理解し、今が一番骨を丈夫にする大切な時期であることをご理解いただくこと。⑤そのためにどのような生活習慣や食生活を送らなければならないかを理解し実践していただくこと等を保護者会で説明し、個人宛の封書に納めた結果を配布しました。保護者の方々も始めて見る骨密度の結果にどのように見てよいのか戸惑われたりしましたが、補足説明をする中で理解をしていただき、食生活のあり方やカルシウムを多く含む牛乳や小魚等の摂取に気をつけなければならないことを改めて実感されました。その後も毎年度、1年生時に測定を続け、平成19年度には初めて骨密度測定を実施した学年が3年生に進級したため、2年間の成長の変容をみることも、また健康教育の推進の結果を示すためにも、再度、測定を行えないかを相談したところ、この点に関しても、快く承諾していただき実施にこぎつけることができました。検査機関であるヘルスケアセンターの方々のご協力もあり、2年間の成長ぶりに養護教諭と驚きました。それから平成20年度、21年度と1年生と3年生は骨密度測定を行うという流れが定着し、健康教育の推進が少しずつなされているところです。また、20年度の卒業生には『骨密度通帳』を作成し、卒業式に一人一人に配布しました。その内容は、中学生の3年間の身長や体重の伸びや骨密度の変化のグラフ、骨粗しょう症を防ぐための予防3原則、カルシウムを多く含む食品の一覧表です。

さて、今までが平成17年度から21年度までの5年間の大まかな流れについてご説明しましたが、測定を続けていく中で、その測定をよりよく活かすために実践した指導（活動）内容について述べていきたいと思います。指導時間としては、学級活動の時間や総合的な学習の時間をいただき、養護教諭と一緒に指導したり、学級担任とのT.T指導を行いました。指導後には必ず給食時間にクラスを訪問し最近の牛乳の残り具合や残食の様子を知らせ、意識を高めるような努力をしました。また、給食時間のようなショートの時間用の内容の指導チャートを作り指導しました。また、骨密度測定を実施する1年生と3年生は、学級活動や総合的な学習の時間を使った指

導、2年生は給食時間を使った指導を行いました。題材名は「強い骨を作ろう！～2年後の骨をもっと丈夫にするために～」 「あなたの骨は大丈夫？」 「3年生諸君！カルシウムを見逃すな！」等です。学級活動や総合的な学習の時間を使った指導では、必ず指導する学年や学級の実態調査を行い、その結果を指導に活かすことに努めました。その中で気になったことは、「自分の骨は大丈夫だと思いますか。」との問いに対して「思わない」「あまり思わない」と自分の骨に対して不安に感じている生徒が半数近くいることです。しかし、「骨を強くするために何か努力はしていますか。」との問いに対しては「していない」「あまりしていない」と回答する生徒が多く、いかに意識していることを実践に結びつけさせることが困難であるかを見せ付けられるようでした。指導の実際ですが、指導の中には何らかの形で必ず、給食の献立をだし、使用されている食品の中でカルシウムを多く含む食品の実物を示したり、常に残食の多い献立には、苦手な食品や味付けの時であったり、ある日の献立の時には給食で1日に必要とされるカルシウムの約4割しか摂取できていない現実を知らせました。その際に使用した教材としては成人と小児の上腕骨の模型や牛乳食育教材セットにある「骨量の変化グラフ」「手の甲のレントゲン写真」「健康な骨と骨粗しょう症の写真」を使用しました。また、導入の部分では「體」という文字を出し、この漢字は何と読むのかを考えさせた上で、この文字は昔「からだ」と読んでいたところから、骨の重要性について認識を深くさせる工夫を行いました。また自分でも発泡スチロールやペットボトルを使い、骨の構造や骨が成長するために「カルシウム」が必要なことを視覚的にとらえさせる教材の工夫も行いました。指導を続けていく中で、赴任した5年前には冬場の牛乳の残乳が見る見る多くなっていたのに対し、この数年殆ど残乳はありません。もちろん全体で見た場合ですので、個人的に見ればまだまだ指導しなければならない生徒がいます。また、骨密度測定を行うことによって、骨密度が体重に比例する傾向があることはわかったものの、同じぐらいの体重であっても骨密度が極端に低い生徒に対しては、個別に生活習慣や食生活の聞き取りや指導を細やかにしていくことの必要性を感じました。また、普段、授業しない養護教諭や栄養教諭の授業はおもしろかったり、興味をもつなど指導した翌日には多くの生徒が生活ノートや自学ノートに、その日の内容を記述してくれます。嫌いであった献立も繰り返し実施することで、残食量も減ってくるように、健康教育（藤園中学校では元気づくり教育と名称を変えています）も、一度の指導で大きな変化を求めることはできませんが、繰り返し、刷り込みの指導の中できっと生徒たちは、私たちの願いをくみとって自分の健康管理が必要なことを理解してくれていると思います。ワークシートには「カルシウムの大切さがよくわかった。」「牛乳が嫌いだったけど、少しは飲む努力をしています。」「元気な老後を送るためにも、丈夫な骨を作ります。」といった言葉を書いています。また、今年度指導した際にまとめとして『骨密度川柳』を全員に書かせましたので、その中で3首、紹介します。

- 牛乳で 目指せ高い ピークボーンマス
- 骨強く 牛乳飲んで 運動して
- カルシウム 未来のために 補給しよう

多くの方々のご理解とご協力があり、学校、家庭、地域等の円滑な連携があればこそ、生徒たちへの健康教育が推進されていくものと思います。積み木を一つずつ積み上げていく中で、時には結果が出ないことに苛立ち、思わず、その積み木を振り払いたくなる時もありますが、「建設は死闘、破壊は一瞬」という言葉を胸に生徒たちの健康づくりのためにこれからも頑張っていきたいと思います。

ご支援ありがとうございます。

