

# 足立区糖尿病対策アクションプラン 「おいしい給食・食育対策編」

- 「あだち食のスタンダード de 元気」宣言 -

( 素 案 )



足立区 足立区教育委員会  
平成29年1月

## 目 次

概 要	1
足立区糖尿病対策アクションプラン「おいしい給食・食育対策編」	..... 1
第1章 計画の策定にあたって	4
1 計画策定の背景	..... 4
（1）これまでの「足立区食育推進計画」の課題と今後の方針	..... 4
（2）「おいしい給食推進事業」の課題と今後の方針	..... 4
（3）「おいしい給食推進事業」を統合した新たな計画「おいしい給食・食育対策編」 の策定	..... 5
2 計画の基本理念	..... 6
3 本計画の位置づけ	..... 7
4 計画の期間	..... 8

# 足立区糖尿病対策アクションプラン「おいしい給食・食育対策編」 概要

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画策定の背景

(1) これまでの「足立区食育推進計画」の課題と今後の方針

(2) 「おいしい給食推進事業」の課題と今後の方針

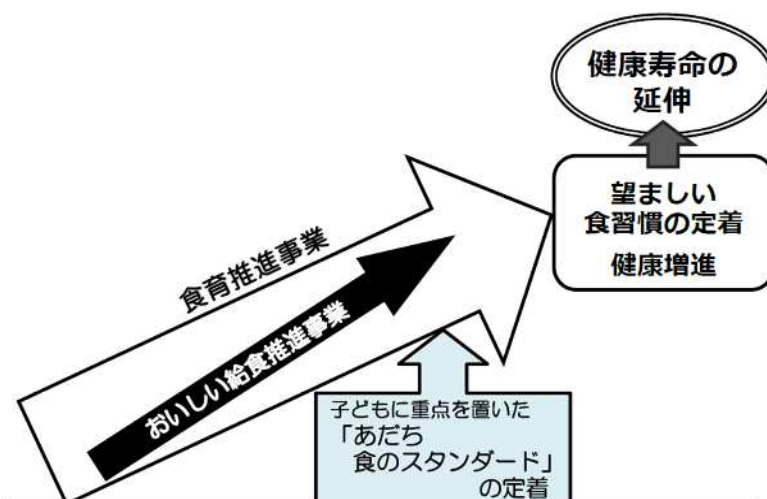
(3) 「おいしい給食推進事業」を統合した新たな計画「おいしい給食・食育対策編」の策定

従来の「足立区食育推進計画」と「おいしい給食推進事業」を一本化することで、次代を担う子どもたちへの施策に重点を置きつつ、全区民をも巻き込む計画として策定する。

### 2 計画の基本理念

野菜摂取が当然な地域社会の実現を通して、区民の望ましい食習慣の定着と健康増進を図り、ひいては健康寿命の延伸をめざす。

そのため、凝った料理を覚えるよりも、簡単であってもバランスのとれた食生活を可能とする実践力＝「あだち食のスタンダード」の定着を、「おいしい給食推進事業」を通して推し進める。



### 3 本計画の位置づけ

### 4 計画の期間

## 第2章 食をめぐる足立区の現状と課題

---

### 課題1 朝食の欠食、野菜摂取量の不足、ベジ・ファーストの未浸透など、望ましい食習慣が定着していない

#### (1) 朝食の欠食が多い

- ・ 中学3年生で、朝食摂取が毎日ではない生徒は約20%
- ・ 18～39歳男性で、朝食を週3日以上食べない人は約34%

#### (2) 野菜摂取量が不足している

- ・ 中学2年生の推定野菜摂取量は206g
- ・ 20～59歳の推定野菜摂取量は233g
- ・ 18～39歳で、朝食に野菜を食べている人は、たった27%

#### (3) ベジ・ファーストが浸透していない

- ・ 小学1年生で、食事を野菜から食べる(ベジ・ファースト)割合は約12%

#### (4) 給食残菜率が高い学校と低い学校の二極化がみられる

- ・ 残菜率が高い学校と低い学校との最大差は、小学校で6.4ポイント、中学校は10.4ポイントで、依然、開いたままの状態

### 課題2 食塩、菓子・甘味飲料の過剰摂取などが、糖尿病をはじめとした生活習慣病につながっている

#### (1) 食塩、菓子・甘味飲料の摂取が多い

- ・ 20～59歳では、推定食塩摂取量が多い傾向
- ・ 20～59歳男性では推定甘味飲料摂取量、20歳代女性は推定菓子類摂取量が多い傾向

#### (2) 偏った食生活が、糖尿病をはじめとした生活習慣病につながっている

- ・ 18～39歳で、一日の中で野菜摂取頻度が低い人、または朝食を食べない人は、生活習慣病のリスク項目が多い傾向
- ・ 小学1年生で、食事を野菜から食べる児童は、過体重の割合が3割低い
- ・ 18～39歳男性で、「肥満」は約30%

### 課題3 料理をしない家庭が増え、食育機能が低下している

- ・ 小1家庭で、子どもへの食事づくりが月に数日・ほとんどない世帯は約10%
- ・ 小1家庭で、子どもと一緒に料理を作ることが「めったにない」世帯は約30%
- ・ 小1家庭で、夕食を、ひとりまたは子どもたちだけで食べる世帯は約4%

## 第3章 食をめぐる課題の解決にむけて

### 1 課題解決のための「あだち食のスタンダード」

子どもに重点を置き、健康に生き抜くための実践力として「あだち食のスタンダード」を中学卒業時まで身に付けることで、食をめぐる課題の解決をめざす。

#### 【あだち食のスタンダード】

(1) 1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身につける

(2) 栄養バランスの良い食事を選択できる

(3) 簡単な料理を作ることができる

ごはんが炊ける、インスタントに頼らずみそ汁が作れる、目玉焼き程度のフライパン料理ができる

### 2 「あだち食のスタンダード」に沿った主な事業

(1) 1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身につける

<食に対する関心や意欲があり、野菜を食べる、野菜から食べる、朝食を毎日食べるなどの健康的な食習慣を身につける>

中学生までの事業

・保育園～中学校まで

「ひと口目は野菜から(ベジ・ファースト)」事業

・給食残菜率における学校間の二極化解消

・野菜への関心を高める「野菜の日」事業

・食欲を高める給食新規メニューの開発

保護者・区民向け事業

・妊娠期～就学前までの父母等向け各栄養教室

・食育サポーターによる食育啓発事業

・あだちベジタベライフ

(2) 栄養バランスの良い食事を選択できる

<野菜を含む栄養バランスの良い組み合わせを選択できる>

中学生までの事業

・毎日の給食を通じた食育の推進

・小・中学校家庭科指導案作成

・中学生対象 惣菜活用塾

保護者・区民向け事業

・あだちベジタベライフ協力店事業

・ハイリスク家庭・ひとり親家庭への食支援

(3) 簡単な料理を作ることができる

<簡単な料理を作り、家族や友人と食事をする機会を増やす>

中学生までの事業

・保育園での「野菜の調理体験」事業

・学童保育室などでの料理教室・おやつ講座

・おいしい給食メニューコンクール

・小・中学校での「〇〇家のシェフになろう！」

保護者・区民向け事業

・高校生向け包丁いらずの朝ベジ料理教室

・簡単野菜レシピ啓発

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画策定の背景

#### (1) これまでの「足立区食育推進計画」の課題と今後の方針

国の食育基本法（平成17年7月15日施行）、食育推進基本計画（平成18年3月）及び第2次食育推進基本計画（平成23年3月）を受け、足立区は「足立区食育推進計画（平成19年度～22年度）」及び「足立区食育推進計画（平成23年度～27年度）」を策定し、食をめぐる状況の改善をめざしてきました。

その結果、子どもの早寝早起きなどの生活リズム、中学生の肥満・やせ、むし歯のない子どもの割合などについてはやや改善傾向が見られたものの、東京都の平均と比較すると、適正体重の子どもの割合が少ない状況が続いています。

一方で、平成25年度に策定した「健康あだち21（第二次）行動計画」では、健康寿命が都平均より約2歳短い、糖尿病の受診件数・医療費ともに23区の中で常に上位に位置している実態が浮き彫りとなりました。これを受けて、区は「糖尿病対策アクションプラン」を策定し、糖尿病対策に重点を絞った取り組みを行っています。

平成27年度足立区食習慣調査の結果では、1日の推定野菜摂取量は233gであり、前年度と比べて微増しているものの、国の掲げる推奨摂取量350g以上に約120g不足しています。また、若い男性の肥満が多いことなど、食をめぐる課題は依然として未解決のままです。

さらに、平成27年度に実施した「子どもの健康・生活実態調査」の結果からは、目玉焼き程度の簡単な料理を含め、子どもへの食事を作ることが月に数日以下しかない世帯が約10%あり、家庭での食育の推進が難しい現状も見えてきました。

今後は顕在化した課題の解決に向け、子どもを中心に据えて取り組んでいきます。

#### (2) 「おいしい給食推進事業」の課題と今後の方針

「区内で転校したら、『新しい学校では給食がおいしくない』と子どもが給食を残すようになった」。保護者からこのような声をいただきました。残菜量の調査を行ったところ、同じ予算、同じ自校調理方式で提供している足立区の学校給食にもかわらず、学校によって大きな差があることが判明しました。これが足立区の「おいしい給食事業」の出発点となった平成19年9月の出来事です。

以来、様々な取り組みを行った結果、年間の残菜量は小学校で66.5%（123t）、中学校で54.6%（107t）減少し、給食の時間を楽しいと思う子どもの割合も、それぞれ97%、82%に達する成果をあげることができました。

しかしながら、事業がスタートして約10年経過した現在でも、残菜量が限りなくゼロに近い学校がある一方で、残菜量が平均を大きく上回り、高止まりしたままの学校が依然、見受けられるという二極化傾向は解消していません。

原因としては、

学校全体の取り組みに差異がみられる

献立のマナー化も散見され、新規メニューは減少傾向にある

栄養士は学校に一人であり、若手栄養士などは手本が少なく技量向上させにくい  
などが想定されます。今後はこのような課題の解決に向け、具体的かつ効果的な対策を講じ、残菜の二極化解消を図っていきます。

(3)「おいしい給食推進事業」を統合した新たな計画「おいしい給食・食育対策編」の策定

前述のとおり、足立区では「足立区食育推進計画」や「おいしい給食推進事業」の取り組みを通じて、子どもの頃からの望ましい食習慣の確立をめざしてきました。健康寿命が国や都の平均を下回る当区にとって、すべての世代の健康増進は区の掲げる最優先施策の一つであるからです。

そこで今般、食育をさらに強力に推進するため「足立区食育推進計画」の見直しに当たり、「おいしい給食推進事業」との一本化をはかることといたしました。子どもたちにとって日々の給食はまさに食育の「生きた教材」であり、給食を通じて健康に生き抜く実践力を培うことが、食育を単なる知識の詰め込みに終わらせない有効な手法と判断したからです。

ともすれば、学校ごとにまちまちであった食育の内容を統一し、子どもたちが最低限身につけるべき内容を定めます。これにより、次代を担う子どもたちの施策に重点を置きつつ、全区民をも巻き込む計画として策定します。

また、今後は着実に目標を達成するため、成果指標の達成度を検証しながら事業を展開していきます。

## 2 計画の基本理念

区健康課題を解決し、区民が生涯を健康で過ごすためには、望ましい食習慣を理解し、子どもの頃から野菜を含み、栄養バランスの良い規則正しい食生活を習慣化することが重要です。

そのためには、凝った料理を覚えるよりも、日常生活に役立ち、簡単であってもバランスがとれた食生活を身につけられるように食育を推進することが、一番の近道と考えました。家庭での食育に頼るだけでなく、特に、保育園、学校での給食を中心とした様々な場で、健康に生き抜くための実践力を身につけることをめざしていきます。

このことから、本計画では(1)1日3食野菜を食べるなど望ましい食習慣を身につける(2)栄養バランスの良い食事を選択できる(3)簡単な料理を作ることができる(ごはんが炊ける、インスタントに頼らずみそ汁が作れる、目玉焼き程度のフライパン料理ができる)以上の3点を「あだち食のスタンダード」と定め、中学校卒業時までにはすべての子どもが「あだち食のスタンダード」を身につけることを当面の目標とします。

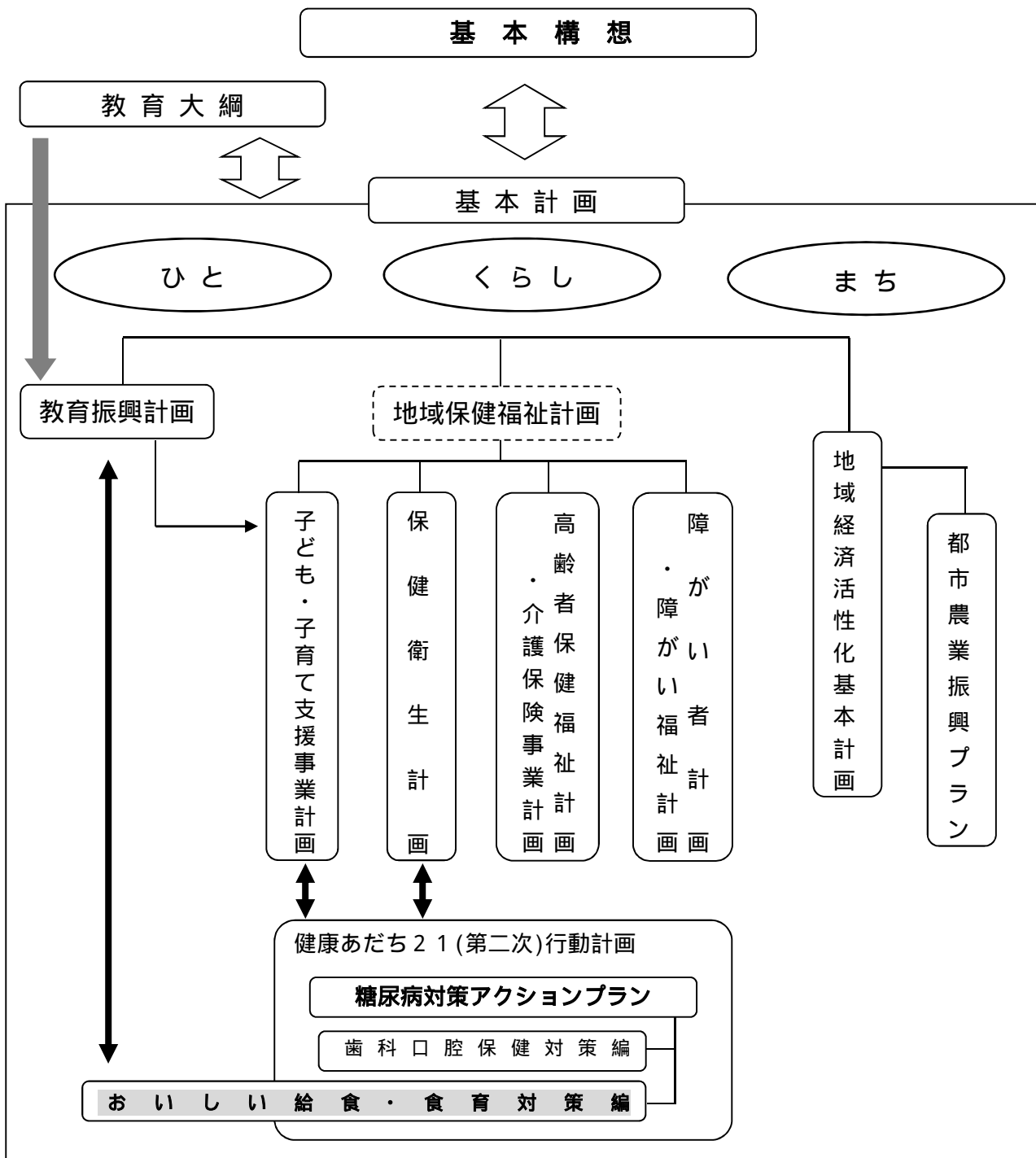
これにより、野菜摂取が当然である地域社会の実現を通して、子どもの頃からの望ましい食習慣の定着を図り、子どものみならず、すべての世代の健康増進につなげ、ひいては区民の健康寿命の延伸をめざします。





3 本計画の位置づけ

「足立区糖尿病対策アクションプラン」および「同アクションプラン歯科口腔保健対策編」と合わせ、「健康あだち21推進事業(糖尿病対策)」の一翼を担っています。  
 なお、児童・生徒を対象とした「おいしい給食推進事業」も盛り込んでいます。



足立区地域保健福祉計画

足立区地域保健福祉の向上をめざし、施策を推進するための基本計画であり、【高齢者】【障がい者】【子育て支援】【健康づくり】の4分野ごとに策定された個別計画をもって一体と成す計画です。

4 計画の期間

この計画の期間は平成29年度～平成34年度の6年間とし、「健康あだち21(第二次)行動計画」「足立区糖尿病対策アクションプラン」に合わせて評価を行います。