

職域別活動報告（福祉・児童）

大井田保育園 小林 由美

【大井田保育園について】

大井田保育園は定員 70 名の所を 3 歳以上児 45 名 3 歳未満児 29 名（うち離乳食児 10 名）の合計 74 名在籍し、職員 25 名で運営している。（栄養士 1 名 調理師 1 名 調理員 2 名で給食を担当）

食物アレルギー児は 5 名で 乳・卵・甲殻類、クルミ、そばに対応している。（その他 乳糖不耐症 1 名）

【食育活動】

・よもぎ団子作り

5 月の連休前に 4.5 歳児からよもぎを摘んできてもらい、よもぎ団子や蒸しパンのおやつにする。よもぎ摘みの経験を重ねることで、美味しいよもぎの部分を知る（はじめはよもぎ以外の葉や、根こそぎ取ってしまう事もあったが回数を重ねる事で上手になってきた）

・野菜栽培（園庭にある畑で野菜作り）

各クラスで、自分たちで食べたい料理や栽培方法を考えて栽培する野菜を決め、買い物に行くところから始める。

収穫した野菜を給食室に持ってくる姿は毎回誇らしそうである。自分たちで栽培した野菜は、普段苦手としている物でも美味しいと食べる姿が毎年見られる。年長児は、7 月の夕涼み会での夕食のカレーとピザ作りのクッキング体験に備えた野菜作りを計画。しかし、ここ数年のコロナ禍でクッキング体験ができずに残念に思う。

昨年度は大根がたくさん取れたので切り干し大根作り。子ども達がピーラーで皮を剥き、干したものを煮物にして給食で提供。



秋には毎年恒例の園庭での焼き芋。さつま芋の収穫時には、芋の手の金平などのレシピと共に各自家庭に持ち帰り、「家で一緒に作ってみました」の声を頂く事も多くあり、嬉しく感じる。

・おにぎり作り

紙コップを使ったおにぎり作り 新米の取れた頃に実施。保育室でごはんを炊き紙コップにごはんを入れてラップで蓋をして振るカシャカおにぎり。炊き立てのごはんの甘い香りや味を楽しめる為、通常のおやつのおにぎり以上の食欲である



※今年度は米作りを食育活動のテーマとして、十日町農協さんのご協力を頂きながら4月の田んぼ作り～田植え 9月の稲刈りへと活動中であり、今後はおにぎり作りからちんころ作りまでを目標に進めていきたいと考えている。



・食材の掲示

子ども達に食材や三群の色分けへの興味を持たせるために、毎日の食材の写真の掲示を行っている。写真を張っている時にも「これは赤の食べ物?」「これは緑だよ」の声が聞かれる。

【給食の様子・問題点】

- ・給食を楽しみにしている子どもが多い。給食時に各クラスに行くと「今日の給食はなに?・なにが入っている?」「給食おいしいよ」などの声が聞かれる。また「これは苦手なの」との声にも「一口食べてみない?」などの声掛けをしている。
- ・噛む・噛切ることが上手にできないために、いつまでも口の中に食べ物をため込んでしまう・飲み込むことができない、逆によく噛まずにまる飲みしてしまう子どもが年齢問わずいる。
- ・ごく少数ではあるが給食を食べられず、席に着くだけ・汁のみ・ごはんのみで終了する子どもいる。
- ・コロナ禍の為やむを得ないのだが、黙食や席を離しての食事となり、以前の様な楽しい雰囲気での食事とならないのが残念である。せめともと、テーブルに花を飾り、距離を取りつつ食べる席や場所を変えるなどの変化を付けるなど保育士もいろいろと工夫をしている。
- ・スプーンから箸への移行の年齢が遅くなってきている。



節分時でのひとコマ

鬼役の子ども達が本物の鬼が来ないように
玄関前でイワシを焼いている

十日町市立川西中学校（川西学校給食センター）活動報告

十日町市立川西中学校 栄養教諭 友野 正貴

※報告する内容は、昨年度、津南町立津南小学校で行った取組です。

[津南町立津南小学校について]

- ・食数 約 320 食
- ・調理員 6 名 栄養教諭 1 名
- ・自校給食、自校炊飯
- ・米飯 週 5 回 麺 年 3 回
- ・食物アレルギー対応児童 6 名（卵、えび、いか、たこ、あさり、ほたて、オイスターソース、バナナ、カシューナッツ、ピスタチオ、なす）

1. 献立の工夫

①「〇〇の日献立」の提供

- ・6月23日 沖縄県「慰霊の日献立」 沖縄県の料理の提供
- ・7月10日 「納豆の日献立」 納豆を使った料理の提供
- ・10月4日 「いわしの日献立」 いわしを使った料理の提供
- ・10月15日 「きのこの日献立」 きのこを使った料理の提供
- ・10月23日 中越地震の「復興献立」 麩のカツ⇒復活フライの提供
- ・3月8日 「さばの日献立」 さばを使った料理の提供

②食文化の伝承や行事食の提供

	4月	5月	6月	7月	8.9月
食文化の伝承		端午の節句		・七夕献立 ・土用の丑の日献立	お月見献立
行事食	・入学、進級 お祝い献立 ・お花見献立	運動会応援献立	虫歯予防献立		・敬老の日献立 ・リクエスト 給食

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食文化の伝承		和食の日 献立	・冬至献立 ・あんぼ給食	正月料理	節分献立	桃の節句
行事食	・目の愛護 デー献立 ・ハロウィン 献立	いい歯の日 献立	クリスマス 献立	全国学校 給食週間 献立	バレンタイン 献立	・卒業祝い 献立 ・リクエスト 給食

(1) あんぼ給食について

郷土料理への関心を高めるため、あんぼ給食に取り組んだ。あんぼに使う食材は全て津南産のものを使用し、当日の朝、津南町の生活改善グループの方から、作っていただいた。小学校では、

稲作の授業がある5年生、中学校では給食が最後となる3年生へ提供した。自分たちの住む地域の郷土料理に触れることができる貴重な機会として、これからも地域と連携し、取組を継続していきたい。



(2) 全国学校給食週間献立について

全国学校給食週間献立は、津南町で統一のテーマを考え、献立を立てている。ここ数年では、「B 級グルメ」「ジオパーク巡り」「AKB グループがある県や国の郷土料理」「発酵食品」「オリンピックと振り返る給食の歴史」「電車で GO TO EAT の旅」などのテーマで実施した。テーマを統一することで、兄弟がほとんど同じ献立を食べることができ、家族での会話にもつながった。児童や職員の食の興味関心を高めるイベントの一つであるため、これからも町全体で取り組んでいきたい。

2. 食育授業と関連させた給食の提供

1年生の学級活動で「そら豆博士になろう！」と題して、授業を行った。電子機器を用いて、絵本の「そらまめくんのベッド」の読み聞かせ動画を視聴した。その後、実物のそら豆を用いて、そら豆のむき方を教え、絵本の中ではふわふわのベッド、と言われているそら豆の皮の中は、実際にふわふわなのか、自分で皮をむいて観察してもらった。むき終わったそら豆は、全員で調理員へ届けに行った。当日の給食には、ふわふわの白いそらまめくんのベッドに見立てたホワイトグラタンを取り入れた。また、他の献立には、絵本に出てくるそらまめくんのお友達も入れて、「お友達も探してみよう！」と声をかけることで、児童はさらに興味をもちながら給食を食べていた。



[今後の展望]

市町村や各学校によって様々な取組が行われているが、学校や地域の実情に合わせた食育の取組を行うことが重要である。その際には、地域、教職員、調理員、インターネットなど、様々なところから情報を取り入れ、児童生徒の食への興味関心が高まるような取組を考えていきたい。また、給食が生きた教材となるよう、栄養バランスはもちろんのこと、バラエティに富んだ献立作成や地域との連携、地場産食材の活用などを積極的にしていきたい。

糖尿病透析予防指導とは

糖尿病の患者のうち、医師が透析予防に関する指導の必要性があると認めた入院患者以外の患者に対して、医師、看護師、その他コメディカル等が共同して必要な指導を行います。HbA1c6.5以上（NGSP値）または内服薬やインスリン製剤を使用しており、糖尿病性腎症第2期以上の患者（透析療法を行っている者を除く）を対象としています。

当院でのチーム活動

1.これまでの取り組み

平成29年11月 糖尿病透析予防チーム発足

令和2年10月 日本糖尿病学会認定教育施設Ⅱに認定

令和3年4月 糖尿病・生活習慣病内科外来を開設

2. チームメンバー

糖尿病専門医 1名

糖尿病療養指導士 13名

（CDEJ：看護師 2名

CDEL：看護師 5名、薬剤師 1名、理学療法士 2名、作業療法士 1名、臨床検査技師 1名、管理栄養士 1名）

理学療法士 1名 管理栄養士 2名

3. 糖尿病透析予防管理料算定件数

平成30年度 延べ70件

令和元年度 延べ119件

令和2年度 延べ214件

令和3年度 延べ618件

4.活動の流れ

①対象者の選定

糖尿病・生活習慣病内科外来予約患者のリストから、糖尿病治療薬の処方・検査データで患者選定を行い、尿中Alb検査で腎症Ⅱ期以上に該当した場合、医師から介入説明をして同意を得ます。

②指導の実施

食事・運動・服薬状況等の聞き取りを行い、管理栄養士は医師からのエネルギーや塩分量などの指示をもとに評価をし、患者への食事指導を行っています。

③チームカンファレンスの実施（月2回）


チームメンバーで患者の状況や指導内容等の情報を共有し、意見交換を行っています。

5.理解しやすい指導にするための取り組み


①リーフレットの導入

患者だけでなく、多職種とも共通認識ができるように今年の夏から手作りのリーフレットの活用を開始しました。春夏秋冬の季節ごとの食事療法の注意点をまとめたものなどのリーフレットを作成し、必要に応じて使用しています。この地域で多い食習慣を盛り込みながら作成しており、今後もニーズに応じて増やしていく予定です。

秋の食事療法での注意点



- ・柿
→生の柿も干し柿も 1日に1個までが1日の目安です。
- ・さつまいも、かぼちゃ
→さつまいも 60g(細めのもので1/5程度)、かぼちゃ 90g(1/8個)でごはん 50gと同じ炭水化物量です。食べ過ぎに注意しましょう。
- ・くり
→くりはごはんと同じ分類です。くり 4個(皮つきで70g)でごはん 50gと同じ炭水化物量です。食べるときはご飯を調整しましょう。



減塩のポイント

- ①塩分の多い料理、食品は控える(漬物、みそ汁、煮物など)
→1日に1品以下にして量を決めて食べるようにしましょう



- ②種類の汁は飲み干さない



汁を飲まない時：約3g

汁まで完食する時：約7g

- ③食卓に調味料は置かない
- ④自宅で調理する際は、香辛料や香味野菜、酸味やうま味を活用して減塩する



- ⑤献立にメリハリをつける
→肉や魚などの主菜ははっきりした味付け、野菜や汁物は薄味にするなどし、同じ食事で味の濃いものを何品も食べない

②フードモデルを用いた指導

家族が調理している患者の場合、実際自分がどのくらいの量を食べているかを認識できていない方もいます。フードモデルを使用することにより視覚でわかるため、普段食べている量と比べてどうかを確認しやすくなりました。目安量を実際にみて確認できることで、食べ過ぎを患者自身が理解できることはメリットだと考えます。

今後の課題

長期で介入していて知識がついてきているにも関わらず、実践にいたらない患者が多くいる状況です。自宅での実践につながるよう、介入方法や内容についてもさらに知識を深めて患者へ介入できるよう検討しています。また、患者の年齢層が30歳代から80歳代と幅広いため、年齢やライフスタイルに応じた指導内容を検討していかなければならないと思います。

【いきいき大好き津南町推進委員会 食育部会について】

○いきいき大好き津南町推進委員会とは

平成19年に「いきいき大好き津南町推進委員会」を立ち上げ、アンケート結果から現状と課題を分析し、「食育部会」「運動体力づくり部会」の2つの部会で健康づくりや生活習慣病予防に関する具体的な対策や取り組みを検討・実践してきた。現在は「食育部会」「運動体力づくり部会」「心の健康づくり部会」の3部会で取り組んでいる。

○食育部会の取組みについて ※別紙「食育部会の取組み」を参照。

食育部会は「食育」「歯科」「受動喫煙」に関する事業に取り組んでいる。

【今後の課題】

朝食欠食率は、保育園や小中学校の頃までは殆どないが、若い年代で国や県よりも高い割合である。子どもの頃から朝食を食べることを習慣づけ、大人になってからも継続できるように今後も普及啓発等に取り組んでいく。

食育を知っている人や関心がある人の割合も4~5割と低い状況であるため、保育園や学校、町食生活改善推進委員、町生活改善グループ連絡会など様々な組織と連携し、さらなる普及啓発を図る必要がある。

1年に1回歯科健診を受ける人の割合も低く、若い年代への普及啓発や成人等へ実施している事業を継続し、受診率アップに努める。

コロナ禍による感染症対策等の影響により、令和2、3年度は感染対策の影響で中止となった事業もあるが、感染対策を取り入れた内容（調理実習の代わりにクイズやミニゲームを取り入れる、人数を制限したイベント等）に変更し、食育に関する普及啓発を行った。

子どもから高齢者まで1人ひとりが食育に関心を持ち続けられるよう、家庭と地域が連携して取り組む必要がある。今後のアプローチ方法等を検討・工夫し、現在実施している事業の継続・強化を図り、様々な場で食育に関する取り組みを進めていきたい。

【食育部会の構成メンバー】

在宅管理栄養士、歯科医師、町立学校関係者（養護教諭、栄養教諭）、十日町地域振興局健康福祉部（管理栄養士）、各種関係団体の代表者（町生活改善グループ連絡会、県農村地域生活アドバイザー、町食生活改善推進協議会）、町教育委員会（保育園栄養士）、町農林振興課（担当者）、食育部会事務局：町福祉保健課（栄養士、保健師）

食育部会の取組み

事業及び目的	内 容	目 標 値 (保健医療福祉計画)	評価方法
津南ヘルスチャレンジカード (THCカード)	<p>○早寝・早起き・メディアコントロールといった基本的な生活習慣を整えたり、バランスのよい朝食を食べることを習慣づけるため、小中学校で春秋の年2回「津南ヘルスチャレンジカード」に取り組む。</p> <p>・就寝時間とメディア・SNS時間と目標を達成できた回数を記入。 ・バランスのとれた朝ごはんを食べたら色をぬり、全てぬれた回数を記入。</p> <p>○子どもたちが取り組むことで家族を巻き込み、家族みんながよりよい生活リズムを身につけられるような取り組みとする。</p> <p>■H28年度健康に関するアンケート結果＋育ネットアンケート結果 ・朝食欠食率 小5:0% 20代:35% 30代:26.7%</p>	<p>■朝食欠食率(R4年目標値)</p> <p>小5:0% 20代:25% 30代:20%</p>	<p>《小・中学校》 ・津南ヘルスチャレンジカード ・育ネットアンケート</p> <p>《20歳以上》 健康に関するアンケート</p>
めざましレシピ普及講習会	<p>○バランスのとれた朝食の普及啓発を図るため、H24年度に配布した「めざましレシピ」を活用して調理実習を実施。</p> <p>※小中学生を対象としており、H29年度から学童保育やNPO法人Tap事業の放課後クラブに参加する児童を対象に実施している。 ※感染症対策として調理実習は実施せず、講話やクイズやミニゲーム等に変更して実施。</p>	<p>■朝食欠食率(R4年目標値)</p> <p>小5:0% 20代:25% 30代:20%</p> <p>■食事をバランスよく食べている人の割合(R4年目標値) 70%</p>	<p>《小・中学校》 津南ヘルスチャレンジカード</p> <p>《20歳以上》 健康に関するアンケート</p>
食育の日普及啓発	<p>○広報紙、広報無線による普及啓発</p> <p>・広報無線で「食育の日」についての普及啓発。 ・広報紙6月20日号の「健康づくりアラカルト」コーナーに町民の食育や健康づくりに関する取り組みを紹介する。</p> <p>○6月と毎月19日を含む一週間に「食育の日」のぼり旗の設置</p> <p>■H28年度健康に関するアンケート結果 ・食育に関心を持っている人の割合 47.2% ・食育の日を知っている人の割合 50.6%</p>	<p>■食育に関心を持っている人の割合(R4年目標値) 70%</p> <p>■食育の日を知っている人の割合(R4年目標値) 60%</p> <p>※計画作成時の数値の間違いにより、R4年度までこのままの数値で実施する。</p>	健康に関するアンケート
健康づくり支援店の普及	<p>○町内の飲食店に呼びかけ、「健康づくり支援店」の普及に努める。</p> <p>○健康まつり「食育フェア」で普及啓発。 ○広報紙で健康づくり支援店情報を掲載。 ※R4.3.31に県内の健康づくり支援店事業は終了した。</p>	<p>■健康づくり支援店の増加(R4年目標値)</p> <p>20店舗</p>	
地産地消の取組	<p>○学校、保育園給食で引き続き地場産農産物を活用した給食を実施できるよう働きかける。</p> <p>○各学校に地場農産物納品状況調査を依頼。 [参考値]</p> <p>■H28年度地場産物の使用割合 36%(津南小学校データ)</p>	<p>■地場産物の使用割合(R4年目標値)</p> <p>40%</p>	<p>米:学校給食実施状況調査(教育委員会) 米以外:地場農産物納品状況調査(食育部会)</p>

食育部会の取組み

事業及び目的	内 容	目 標 値 (保健医療福祉計画)	評 価 方 法
受動喫煙の防止	<p>○受動喫煙の防止</p> <p>・広報誌や各小学校(5,6年生)の未成年者喫煙防止教育等、さまざまな機会にたばこの健康被害について啓発。</p> <p>■H28年度健康に関するアンケート結果 喫煙者の割合 40歳未満 男:40.4% 女:12.8% 40歳以上 男:33.1% 女:9.8%</p>	<p>■喫煙者の割合(R4年目標値)</p> <p>40歳未満 男:35% 女:10% 40歳以上 男:31% 女:5%</p> <p>■にいがた健康経営推進企業登録数(R4年度) 8企業</p>	健康に関するアンケート
成人歯科健診の充実	<p>○2歳児親子歯科健診での保護者の歯科健診を実施。</p> <p>○広報紙等様々な場所で成人の歯周病予防について啓発。</p> <p>・成人式対象者へ歯科健診受診と歯周病予防のパンフレットを配布。</p> <p>○妊婦歯科健診、歯周病検診を継続し、受診率アップに努める。</p> <p>○後期高齢者歯科健診の開始。(R4年度)</p> <p>■H28年度健康に関するアンケート ・1年に1回歯科健診を受ける人 29.2%</p>	<p>■1年に1回歯科健診を受ける人(R4年目標値) 35%</p>	健康に関するアンケート
むし歯予防教室の実施	<p>○各保育園・小学校・中学校で歯科衛生士によるむし歯予防教室を継続実施。</p> <p>・噛む習慣の意識づけとして、保育園に年長児分の咀嚼力判定ガムを配布。</p> <p>・歯肉炎予防の取組みとして、中学校にデンタルフロスを配布。</p> <p>・小学生用の指導用教材(パネルやパワーポイント)や、砂糖含有量サンプル、位相差顕微鏡等の活用。</p> <p>○「フッ化物」について様々な場で情報提供する。</p> <p>■H30年度歯科疾患実態調査 ・全ての歯が健康な人 5歳児 61.7% 12歳児 92.9% ・歯周疾患のある子ども 小4年 11.8% 小6年 10.7% 中3年 15.2%</p>	<p>■全ての歯が健康な人(R4年目標値)</p> <p>5歳児 75% 12歳児 現状維持</p> <p>■歯周疾患のある子ども(R4目標値)</p> <p>小4年 現状維持 小6年 現状維持 中3年 10%</p>	歯科疾患実態調査
食育フェア	<p>○健康まつり「食育フェア」 毎年10月第3日曜日</p> <p>・町生活改善グループ連絡会による「地産地消 せつつえもん市」の実施</p> <p>・町生活改善推進協議会による「試食コーナー」の実施</p> <p>・健康づくり支援店、町内飲食店の出店</p> <p>・健康まつりで「歯科コーナー」を実施</p> <p>※健康まつりは中止。代替事業として「健康フェア」の開催。</p>		
【目的】 望まない受動喫煙をなくす。			
【目的】 若い世代から歯周病検診・定期歯科健診受診の必要性について周知し、早い段階から定期歯科健診の定着を図る。			
【目的】 児童生徒の一人あたりのむし歯数の減少			
【目的】 ボランティア団体や飲食店と協力し、食育等の普及啓発を図る。			