

【報告】京都市教育委員会「食育研修講座」に協力

京滋導管部地域コミュニティ室

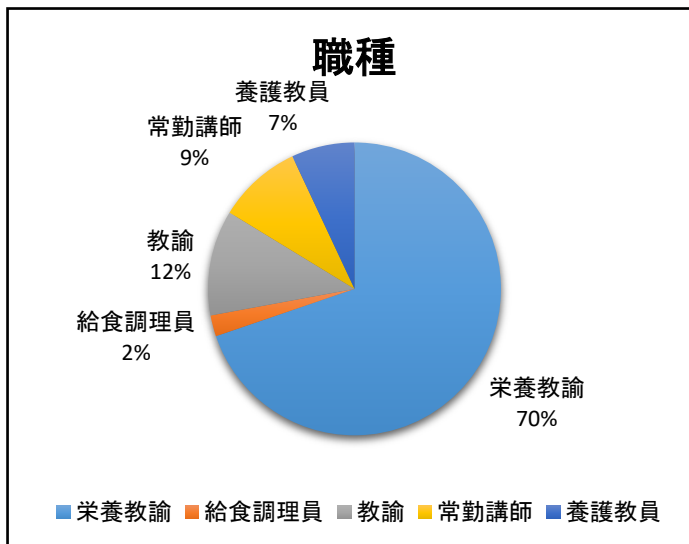
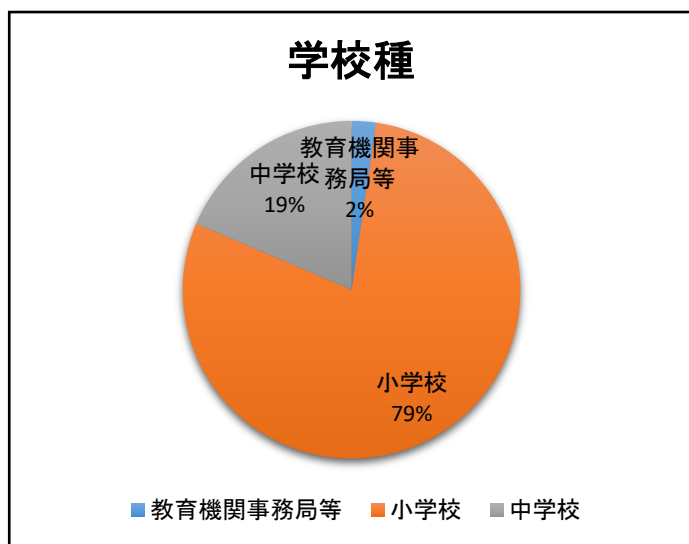
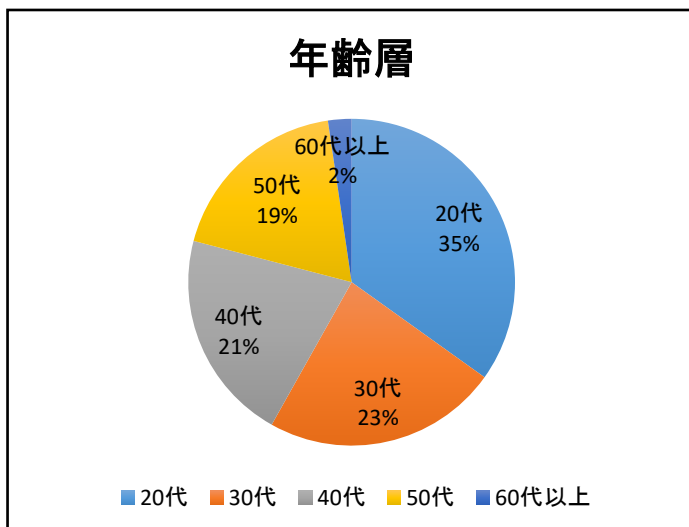
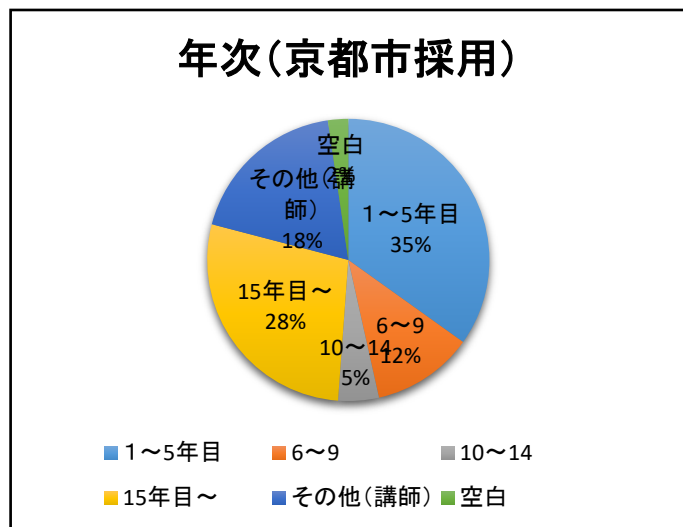
◆協力内容:毎年、クッキングスクール京都にて、教職員向けの「食育研修講座」開催に協力しています。コロナ禍で集まることができない中、2021年2月に大阪ガスが実施した「第15回食育セミナー」の講演①(別紙:チラシ及びあまから手帖報告資料参照) 講師:大阪母子医療センター栄養管理室副室長西本裕紀子氏による『子どもの健やかな成長・発達を支える食事』の講演データを提供し、職員の研修講座として活用いただきました。

◆聴講期間:2021年10月12日(火)～ 12月末

◆視聴形式:京都市教育委員会の研修ポータルに掲載

◆アンケート回収数:43名 視聴回数90回

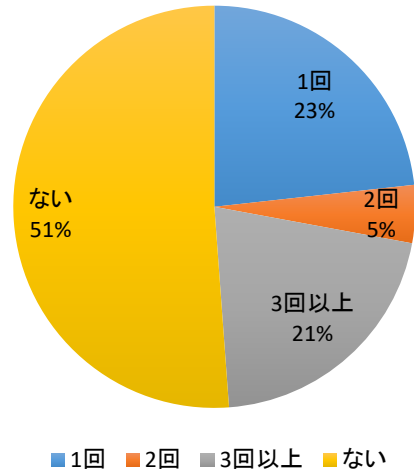
【アンケート集約結果】



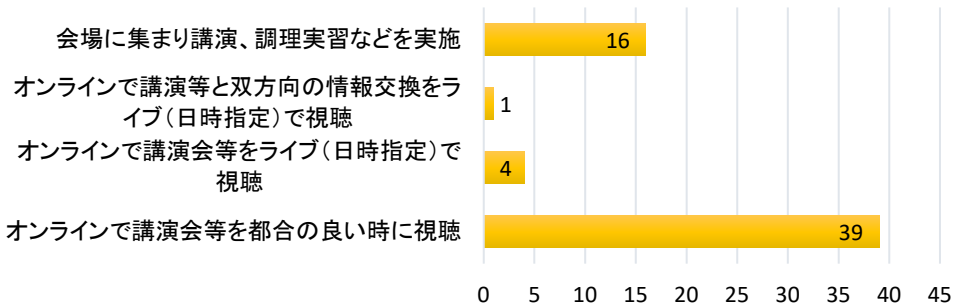
	そう思う	大体そう思う
研修に参加したねらいは達成できたか	34	9
研修の内容は理解できたか	35	8
研修内容は今後役に立つか	36	7
研修方法(オンライン)は適切か	35	8

} 全てが高評価!

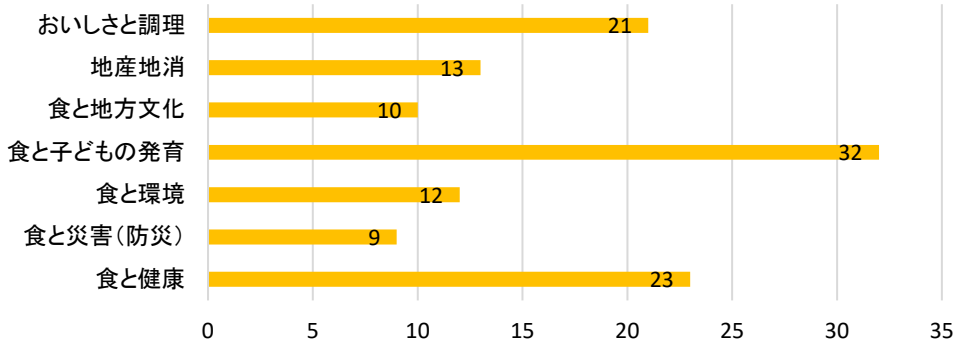
大阪ガス「食育セミナー」 受講回数



今後の「食育セミナー」開催の希望形式 (複数回答)



今後の「食育セミナー」の希望テーマ (複数回答)



○「食育セミナー」の受講の感想

- ・明日からの指導につなげていける内容でよかったです。
- ・具体的な事例が多く、とても分かりやすかったです。本校の取り組みに生かしたいと思います。
- ・今年度も教職員向けの研修をしましたが、こういった内容を伝達すべきだと思っています。ただ先生方へどのように活用すべきかを示すことが大事かと思っています。教育委員会が作成しているリーフレットのような配布物のセットや、子供に使えるパワーポイントやPDFなどがあれば大変助かります。
- ・内容について、ワークショップ形式などがあれば、より理解が深まるのではないかと思います。
- ・やせや肥満の子どもに対してどう対応していけばよいのか、また、栄養指導、食育が非常に重要になってくるということを感じました。
- ・ポータルでの視聴だったので、時間を見つけて視聴することができてよかったです。とてもわかりやすい資料で興味深い内容でした。
- ・低身長の子が多く、低身長に悩む生徒に対して個別に指導するためのアイデアをいただき、大変参考になりました。
- ・紙面でご説明いただけただけで、語句等の確認ができ、忘れることの防止ができました。研修内容も振り返りができたので、有意義な研修となりました。ありがとうございました。
- ・この形態のほうが、時間を気にせず研修が受けられるので都合がいいです。

○講師の方への感想

- ・データや事例をもとに、個別指導についてわかりやすく学ぶことができました。亜鉛と身長発育の関係について、興味深かったです。
- ・小児肥満について学校給食で起こりがちな事例も多く教えてくださり理解を深めることができました。
- ・とても分かりやすく、勉強になりました。炭水化物が成長に必要であることが再認識できました。
- ・子どもの健やかな成長・発達をささえる食事についてご講義ありがとうございます。やせや肥満など個別指導について、悩みながら進めている所でしたので、お話が聴けて大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・おやつをたくさんとりすぎているという子どもが肥満というわけではなく、どんな部分でエネルギーをとっているのかを把握して、とりすぎている部分を見直していけないなと思いました。
- ・肥満・痩身それぞれの個別対応について学習することができました。本校にも肥満の児童、食べにくい児童がいます。今回の研修を参考に、個別指導を始めたいと思います。
- ・大変勉強になりました。肥満や偏食等の指導に生かしていきたいと思います。
- ・低身長の食事指導の講演は初めてでしたので、大変有意義でした。
- ・異動して初めて、肥満指導をすることとなりました。その際、どのような聞き取りをすればよいのか、指導をすればよいのか、自分の知識や浅い経験だけでは不安でしたが、今回このように学ぶことができ、少し、見通しが持てるようになったような気がします。ありがとうございます。
- ・本校在籍の児童が乳児期から西本先生にお世話になっています。データをもとにとってもわかりやすいお話でした。食の細い子にも少しでも食べられるようになってほしいという思いから、残菜が減る取り組みを実施しているが、肥満児の食べる量には配慮ながら実施しています。
- ・具体的な数値が示されており、非常に分かりやすかったです。
- ・小児の低身長や肥満と食生活の関係性について教えてくださりありがとうございました。やはり給食だけでなく、普段の家庭でも食生活にも働きかけをして改善を図っていくことが大切だなと思いました。また食事の内容だけでなく楽しく食べるということも伝えていくことも大切だなと思いました。
- ・西本先生が、肥満の児童は学校給食で均等に配分されていないこと(おかわりをたくさんしてしまう)が肥満の原因になっていると言われていたことが印象に残りました。偏食の子に目が行きがちなので、気を付けていきます。
- ・間食のとり方や適切な量、時間など知っていることでも根拠が分かりやすく、なるほどなあと感じました。
- ・要点をまとめた内容でわかりやすいと思いました。DITなどの用語の説明も添えていただき、ありがとうございます。

<ul style="list-style-type: none"> ・スライドもわかりやすく、レジメも後から見返したいと思うような興味のある内容で、大変勉強になりました。ありがとうございました。
<ul style="list-style-type: none"> ・丁寧な解説ありがとうございました。まだまだわかっていないことも多く、こうした研修を受けることができてよかったです。
<ul style="list-style-type: none"> ・非常にわかりやすい話し方で、すごく理解が深まりやすかったです。ありがとうございました。
<ul style="list-style-type: none"> ・とてもわかりやすい内容であり、例やグラフなども説得力があった。教科の指導やそのほか様々な場面で役に立つ内容ばかりでとても参考になった。
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの健康に対し、小児肥満が危惧されていると知りました。偏った食事はもちろん、好みばかりを並べてはいけないこと等、実践に生かしていきたいと思えます。ありがとうございました。
<ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの資料から説明していただき、肥満・やせの現状を知ることができました。1日の摂取内容とカロリーをスライド見て、自分も大変な結果になりそうで焦りを感じています。

○子育てや食について、心がけたり、工夫されていることがあればお教えてください。

<ul style="list-style-type: none"> ・高学年の児童を見たり、食の学習での場面でも主食をしっかり食べることも、今後意識して行っていきたいと思いました。
<ul style="list-style-type: none"> ・給食では、お代わりをする児童に制限なく与えてしまったりということがあり、いろんな体調面や身体面、個々の成長面で考えないといけないという部分を深く考えさせられました。
<ul style="list-style-type: none"> ・心に残る食事作り
<ul style="list-style-type: none"> ・和食を中心に野菜料理を多くしている。
<ul style="list-style-type: none"> ・初めて食べる食材に躊躇している子や、見た目でも嫌いしている子には、必ず一口は食べてみるよう声をかけています。口にするのが難しい場合は、においをかぐ、なめてみる…等。食べてみれば意外とイケそう！という子も多いので、その場合は明るく声をかけ、食べる楽しさや、挑戦してみることの大切さを実感できるように心がけています。
<ul style="list-style-type: none"> ・平日は、遅くに帰るので、良い食事を作ることが難しいです。日曜日に少しおかずの作り置き等を作りますが、水曜日くらいからは、また厳しくなります。何か時短ができるいいアイデアやヒント等があれば、調理実習等を含めて教えていただきたいです。
<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な物でも一口でも食べる、というのを指導をしています。多くの児童が苦手そうな献立が給食で出るときは職員朝礼で一口は食べるという指導をしてほしい旨を教職員に伝えています。
<ul style="list-style-type: none"> ・常に前向きな姿勢で取り組むよう心がけています。
<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を出す。興味のある食事、好きなものや食べてくれるものを考えています。
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事作り
<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の食生活の背景には家庭や保護者の影響がかなりあることを理解した上で、無理に理想の食生活を押し付けるのではなく、どうすればよりよい食生活を送ることができるかを考え、対応することが重要だと考えている。
<ul style="list-style-type: none"> ・クラスの最終の食べ方の結果では、一人一人の食べ方の結果を大事に見守り取り組みたい。
<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食では、子どもたちに均等に盛り付けることを心がけていましたが、クラスに配分された量を全て食べきるために、食べられる子に対してたくさん盛り付けるという光景も見てきましたので、改めて注意していく必要があると感じました。
<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をするこの大切さについては、学校全体で指導しています。特に自校では朝食の欠食率が1割以上と高いことが課題なので、朝食については重点的に食に関する指導で取り上げたり、おたよりにのせたりしています。給食では、偏った児童ばかりがおかわりをして食べすぎることがないように、均等に配食するようにし(個別に配慮のいる児童は個別に対応しています)、減らしすぎている児童については適切な量を伝えるようにしたりしています。
<ul style="list-style-type: none"> ・授業では、アレルギーや、偏食を含め、食べることができない食品に対して、同じ栄養的特徴のある食品で代用する工夫等を教授しています。
<ul style="list-style-type: none"> ・見本となる給食メニューを見て、まねて夕食を作ることがあります。栄養バランスがメニューで考えられているので助かります。

○食育に関する講演を聞きたい講師

・同志社女子大学 伊藤節子先生(食物アレルギーについて)
・佐々木敏先生 以前学校栄養士協議会でお話を聴かせていただきましたが、もっとお話を聴きたかったです。
・森野熊八さん
・川島隆太先生
・浜内千波先生

○大阪ガスに対するご意見、要望

・食育についての講師派遣など学校での取り組みとリンクできるのであれば、これからも情報を発信していただけるとありがたいです。
・大阪ガスさんが行われている調理調理イベントを調理実習に導入してみたいと思います。
・食育を推進するにあたって、おすすめのメニューを一週間単位で教えていただけたらと思います。

○その他研修に関してのご意見等

・貴重な研修の機会をいただき、ありがとうございました。やはり、専門性を磨くためには、自ら学び続けることが大切だと実感することとなりました。古い知識では、後退していくことになるな、と。また、自分も積極的に学びたいと思いますし、こうした研修の機会を作っていただけたら、とてもありがたいです。
・自分自身の勉強になり、理解が深まる良い機会となりました。ありがとうございました。
・集合形式でなく、研修映像配信によるオンライン研修という形式は働き方改革にも順応しており、コロナ感染症対策の観点からしてもとても参加しやすいと感じました。何度も見直しができるという点でもメリットが多く有意義な研修でした。ありがとうございました。
・ご準備等お疲れ様でした。自身の料理技術に加えて、知識を増やすために著書等を読んでおります。ありがとうございました！
・自分の都合の良い時、時間的な余裕のある時に視聴できるので落ち着いてしっかりと講演を聞くことができよかったです。

◆所感： 毎年、京都市教育委員会様の研修講座の1回として、CS京都にてミニ講話と調理実習を実施し、多くの教員の方に参加頂く人気の講習で、毎年希望者が多く抽選されていました。コロナ禍で昨年に続き集まったの開催が不可となり、「食育セミナー」の講演内容をデータで提供し、市教委の研修サイトにアップして頂き、受講いただく形で協力しました。受講者の多くが栄養教諭で専門性が求められる中、今回の内容が先生方の抱える課題にヒットしたのか、高評価を頂きました。今後も情報提供を希望される声が多く、事務局様も強く要望されています。CS京都の完全閉鎖や今年度の「食育セミナー」開催見送りなど、悪条件ばかりですが、可能な範囲で協力していきたいと思っています。