

## 02-2 飯田下伊那地域の学校給食からすすめる適塩の取組について

小澤めぐみ、渡部直美、原悦子、小野希代子（飯田下伊那栄養教諭・学校栄養職員部会）

キーワード：学校給食、食塩相当量、適塩、食育

**要旨：**飯田下伊那栄養教諭・学校栄養職員部会は、平成26年度から学校給食の食塩相当量を調理施設ごと定期的の実態把握してきた。適塩（減塩）を目的に、栄養教諭・学校栄養職員による献立や調理の工夫と、給食を教材とした適塩に関する食育を実践し、児童生徒、教職員、保護者、給食関係者の知識と理解が深まるよう努めた。この9年間の学校給食の食塩相当量は減少傾向を示したが、文部科学省の定める学校給食摂取基準の値には達していない。

### A. 目的

長野県は、全国と比較して脳血管疾患の死亡率が高く、高血圧の原因となる食塩の取り過ぎが食生活上の課題である。

飯田下伊那栄養教諭・学校栄養職員部会（以下「部会」という。）では、学校給食献立の食塩の実態を知るため、平成26年度に学校給食の食塩相当量の調査を始め、現在まで学校・調理場において定期的の実態把握している。

日本人の食事摂取基準2015に沿って、平成30年度から文部科学省の定める学校給食摂取基準の食塩相当量基準値が小学校1食2.0g未満（小学校3・4年生）、中学校2.5g未満に下がった。令和3年の学校給食食事摂取基準一部改正でも、基準値は下がり、更なる減塩が求められている。

この9年間の学校給食の食塩相当量の推移と、部会が実施した適塩の取組について報告する。

### B. 方法

#### (1) 学校給食の食塩相当量調査

- ①対象 小学校 17施設（単独8、共同9）  
中学校 7施設（単独4、共同3）

#### ②期間及び実施月

平成26年度～令和4年度の7月と1月

#### ③調査方法

1か月平均の食塩相当量を算出

主食別の食塩相当量を算出

（主食は白飯、味飯、パン、麺の4種別）

#### (2) 研修・研究協議

基準値以下でもおいしく食べられる献立作成や調理の工夫について、意見の集約、レシピ集

作成をして部会で共有して各施設で活用した。

食塩相当量を下げするために、実践発表や研究協議を行い、効果的な指導について意見交換した。長野県児童生徒の食に関する実態調査結果（令和4年度）で評価した。

#### (3) 食育の実践

対象に応じた食育を実施した（表1）。

表1 対象別食育の展開

対象	ねらい	方法等
小学校	和食の基本となるだしの材料を知り、だして風味が増すことを理解できる	小学校5年生家庭科単元「食べて元気ご飯とみそ汁」
	自分の体に適切な塩分量について理解できる	食塩相当量を2g未満にした「適塩献立の日」の実施（月2回）
小・中学校	適塩の必要性について理解できる	栄養教諭等による食の指導（授業、給食時、全校集会、発育測定 他） 部会で作成した動画を活用
家庭・地域	保護者や地域が、学校給食が取り組む適塩の大切さについて理解できる	部会による「学校給食フェア」の開催 会場：地域の大型商業施設 資料展示、おたより配布等

#### (4) 学校給食用パン製造業者との連携

主食がパンの場合、食塩相当量が高くなってしまいう現状から、学校給食用パン製造業者と連携して、食塩含有率の低い減塩パン作りに取り組んだ。

### C. 結果

学校給食における食塩相当量の推移は図1のとおりである。9年間で小学校は0.3g、中学校は0.5g食塩相当量が下方に推移した。

平成30年度と令和4年度の単独調理場と共同

調理場の食塩相当量の比較は表2のとおりである。平成30年度は、共同調理場の小学校の食塩相当量が、単独調理場と比較して多かった。令和4年度は、小学校中学校ともに、施設規模による差はほぼなくなった。それぞれの年度の単独調理場と共同調理場の平均値に有意差はなかった。

児童生徒の食に関する実態調査の結果を図2に示す。平成28年度、給食が楽しみと回答した児童生徒のうち、理由は「おいしいから」と回答した割合が小学5年生68.7%、中学2年生60.1%だった。令和4年度はその割合が、小5中2ともに増加していた。

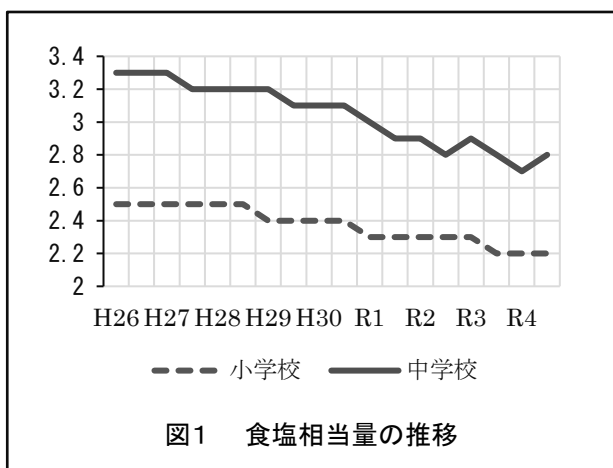
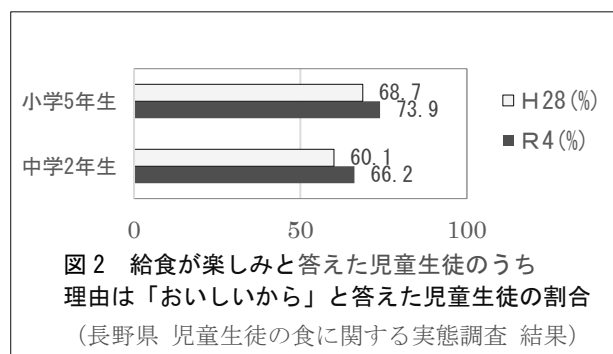


表2 単独調理場と共同調理場の食塩相当量の比較

区分/g	H30年度		R4年度	
	単独	共同	単独	共同
小学校	2.34 ±0.10	2.43 ±0.09	2.20 ±0.09	2.17 ±0.08
中学校	3.11 ±0.22	3.08 ±0.19	2.73 ±0.13	2.73 ±0.14



D. 考察

食塩相当量の調査結果を各調理施設の適塩の評価指標としたため、栄養教諭等が自ら定期的に取り組む成果を確認できたことが継続した適塩の取組につながった。これらの取り組みは、今後、飯田下伊那地域の学校給食の食塩相当量を減少させる可能性があると考えられる。

また、パン含有の食塩を減らすために、学校給食用パン製造業者と連携したことも食塩相当量を減らすことにつながる一つの要因として期待がもてる。

一食の献立の食塩相当量の数値を下げても、給食がおいしいという児童生徒の割合が増えたことは、料理の組み合わせや調理の工夫が有効であったことを示していると思われる。

学校給食は、必要エネルギーや栄養価の確保はもちろん、食文化、行事食、郷土料理などを伝える使命もあるため、基準値以下を目指しながら、児童生徒がおいしさを感じ、食べることで学習につながる食育の教材となるようさらに努めたい。

適塩給食の提供と併せて、児童、生徒、保護者等に食育を実施したことは、給食関係者の適塩に関する知識と理解を向上させ、適塩をすすめるために必要であったと考える。対象者の今後の食生活を支えるためには、児童生徒の食育をさらに拡充することが望まれる。

しかし、学校生活での給食時間や食育にかかる時間が限られていることは課題である。また、栄養教諭、学校栄養職員の資質向上も必須である。

E. まとめ

適塩（減塩）は、家庭での食習慣や食生活の影響が大きくかわる。今後は、学校内だけでなく、学校給食を活用した家庭や地域への発信を、他職種とも連携しながら、飯田下伊那地域全体の取組に発展させていく必要がある。

F. 利益相反

利益相反なし。