

# 令和7年度 健康づくりフォーラム 抄録



東京都教育委員会

# 令和7年度 健康づくりフォーラム

開催日時：令和7年8月21日（木曜日）

午後1時00分から午後4時40分まで

開催方法：ライブ配信 ※後日、アーカイブ配信も実施

## <主催>

### 【令和7年度健康づくりフォーラム実行委員会】

東京都教育委員会  
公益社団法人東京都医師会  
公益社団法人東京都学校歯科医会  
一般社団法人東京都学校薬剤師会  
一般財団法人東京都学校保健会  
公益財団法人東京都学校給食会  
一般社団法人東京都PTA協議会  
東京都公立中学校PTA協議会  
東京都公立高等学校PTA連合会  
東京都特別支援学校PTA連合会  
東京都公立小学校長会  
東京都中学校長会  
東京都公立高等学校長協会  
東京都立特別支援学校長会  
東京都学校保健研究会  
東京都立高等学校学校保健研究会  
東京都養護教諭研究会  
東京都高等学校給食研究協議会  
東京都特別支援学校給食研究協議会  
東京都栄養教諭研究会  
特別区学務課長会  
東京都市学事・保健・給食担当課長会

# 目 次

1	プログラム	1
2	講演	2～7
3	発表	8～11
4	主催団体の健康づくりに関する取組の紹介（誌上発表）	12～30

# 1 プログラム

## 【講演】

女性の痩せ願望と健康課題解決に向けた取り組みについて  
内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)

順天堂大学大学院医学研究科  
スポーツ医学・スポーツロジック/  
代謝内分泌内科学 教授 田村 好史

学齢期のこどもの生活習慣病と食の重要性について

和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科  
教授 原 光彦

## 【発表】

体育・保健・食育を通して「健康で活力に満ちた児童」を育成

板橋区立下赤塚小学校

委員会活動を通して、主体的に課題解決に取り組む生徒の育成

八王子市立松が谷中学校

育てよう 食に関心をもち食べる子  
～学校経営方針「食育の充実」と「みんなで完食」を目指して～

中野区立江古田小学校

## 【主催団体の健康づくりに関する取組の紹介（誌上発表）】

(1) 「公益社団法人 東京都医師会」 (団体の活動紹介)

公益社団法人東京都医師会

(2) 「公益社団法人 東京都学校歯科医会」 (団体の活動紹介)  
「配慮が必要な幼児・児童・生徒への学校(園) 歯科保健活動」について

公益社団法人東京都学校歯科医会

(3) 「一般社団法人 東京都学校薬剤師会」 (団体の活動紹介)

一般社団法人東京都学校薬剤師会

(4) 「公益財団法人東京都学校給食会」 (団体の活動紹介)

公益財団法人東京都学校給食会

(5) 「令和7年度東京都教育委員会研究推進団体 教育実践発表」

東京都学校保健研究会

- (6) 「運営部報告～都立高等学校定時制課程（夜間）給食運営に関する報告～」  
「栄養管理部報告～食の情報発信を目的とした献立作成～」  
「給食指導部活動報告」

東京都高等学校給食研究協議会

- (7) 「東京都特別支援学校の給食」  
「東京都特別支援学校の形態別調理」  
「形態食ができるまで（魚のテリーヌ・ムース）」

東京都特別支援学校給食研究協議会

- (8) 「こんにちは 東京都栄養教諭研究会です」

東京都栄養教諭研究会

# 2 講演

## 女性の痩せ願望と健康課題解決に向けた取り組みについて 内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)

順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック／代謝内分泌内科学  
教授 田村 好史

現代日本において、女性の痩せている割合は過去 10 年で最高を記録しており、これは単なる美容の問題を超えた深刻な健康課題として挙げられている。ここでは、この「痩せ」がもたらす健康リスクを多角的に分析し、その解決に向けた取り組みの必要性と具体的な内容について考えたい。

我々の研究により、痩せた若い女性は身体活動量やエネルギー摂取量が低い傾向にある「エネルギー低回転型」の特徴を示し、筋肉量が少ないことが明らかになっている。このような痩せた若い女性では、正常体重の 7 倍耐糖能異常の割合が高いことが明らかとなった。これ以外にも、痩せは低骨密度を招き、20 代から 30 代の女性でも骨減少症のリスクを高める。これは将来的な骨粗鬆症や骨折のリスクに直結する重要な健康問題である。

こうした健康課題の背景には、複雑な社会構造的問題があると考えられる。SNS やファッション誌などのメディアが「痩せ＝美」という単一の価値観を浸透させ、特に若年女性の痩身願望を助長している。母親や友人からの体型に関する指摘も、痩せ願望を強化する要因として作用している。これはネガティブ発言だけでなく、「スリムで綺麗」とか「痩せて良かったね」といった誉め言葉も、価値観を相手に無意識に押し付けている可能性がある。

こうした課題に対して、従来の医療制度や公衆衛生施策では肥満対策が重視され、低体重や低栄養に対する系統的アプローチが不十分であった。この課題を解決するため、日本肥満学会は日本骨粗鬆症学会、日本産科婦人科学会など関連学会と共同で、閉経前までの成人女性における低体重や低栄養に関連する健康障害を「Female Underweight/Undernutrition Syndrome (FUS:ファス)」（女性の低体重/低栄養症候群）と定義し、新たな疾患概念として確立した。FUS には、BMI の低さ、低筋肉量、月経周期異常、低骨密度、耐糖能異常の他、倦怠感、冷え性、不安感など多岐にわたる症状が含まれる。

このような背景のもと、内閣府の戦略的イノベーション創造プログラムの一環として、「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」が推進されている。このプロジェクトは主に 3 つの柱を中心に活動を展開している。例えば、「健康支援・ヘルスケア」として、FUS や女性疾患の早期発見スクリーニングと、それに最適化された介入モデルを構築し、産官学連携で全国展開を目指している。その一方で、「ボディイメージ教育」の推進にも取り組んでいる。小中学校から活用できる教材・マニュアルを作成し、児童生徒がボディイメージについて学び、多様な美しさを尊重する教育モデルを構築する。これにより、「痩せ＝美しい」という単一の価値観を上書きし、女性のウェルビーイング向上に貢献することを目指している。最後に、「社会的ムーブメント」の創出を目指した取り組みを推進している。これは「マイウェルボディ協議会」を中心とした企業参加型の PR モデルを構築し、メディア露出やイベント開催を通じて、痩せすぎの健康リスクに関する社会的な認知度向上と包摂性の促進を図るものである。これらの包括的なアプローチにより、女性の健康問題を根本から解決し、持続可能な社会づくりに貢献することが期待される。

## 講演者紹介

御所属（肩書） 順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・  
スポーツロジック/代謝内分泌内科学 教授

ふりがな たむら よしふみ

氏 名 田村 好史



### ●学歴・職歴

1997年 3月 順天堂大学医学部卒業  
2000年 10月 カナダ・トロント大学生理学教室(研究生)  
2005年 3月 順天堂大学大学院医学研究科 博士課程修了  
2007年 4月 順天堂大学医学部内科学 代謝内分泌学講座 准教授  
2016年 1月 スポーツ庁 参与（～2018年12月）  
2017年 7月 順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域 教授  
2021年 4月 スポーツロジックセンター・センター長補佐  
2024年 5月 順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック 教授  
代謝内分泌内科学 教授

### ●研究分野・所属学会・研究テーマ

アジア人の健康課題は欧米人とは異なる所が多く、あまり深く研究されていない部分が多く残されています。現在まで、以下のような見落とされがちな研究課題にフォーカスし健康寿命延伸を目指した研究を推進しています。

- ・瘦せた女性の健康課題
- ・都市部在住高齢者のフレイル・サルコペニア・認知症（Bunkyo Health Study）
- ・非肥満者における代謝血管障害のメカニズム解明
- ・ヒトにおける視床下部核レベルの神経活動と代謝・摂食

### ●社会的活動

内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム（2023～2027年度）  
「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」

日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン「運動療法」策定委員

## 学齢期のこどもの生活習慣病と食の重要性について

和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科  
教授 原 光彦

### 抄 録

日常の食事・運動・休養・嗜好などの生活習慣が発症に深く関わり、生活習慣改善によって予防しうる病気を生活習慣病と呼ぶ。小児生活習慣病とは、①日本人の主な死因となり、通常は成人になって症状が現れるが、その起源が小児期にあるものや、②従来は成人が罹る病気と思われていたものの発症時期が若年化したものがある。①の代表的疾患は動脈硬化によって発症する急性心筋梗塞や脳卒中などであり、②の代表的疾患は、2型糖尿病や脂肪肝などである。

生活習慣病の多くは、発症するまで無症状であるが、一度発症すると生命を脅かし後遺症を残す例も多いため予防が極めて重要である。我が国では40歳以上の成人を対象として、「特定健診・保健指導」が開始され一定の成果を上げているが、生活習慣病の基本病態である動脈硬化は小児期からすでに始まっており、特に腹部肥満者は小児期から動脈硬化が進行しやすい。過剰な内臓脂肪蓄積を伴う腹部肥満者には、2型糖尿病や脂肪肝などの肥満に伴う健康障害の合併頻度も高いため、国民の健康維持・増進のためには小児期からの肥満予防（特に、腹部肥満予防）が特に必要である。

演者らが、肥満小児を対象として行った臨床研究によれば、内臓脂肪蓄積指標と総頸動脈の動脈壁の硬さには正の相関関係があり、総頸動脈の硬さと必須脂肪酸の一種であるn-3系の多価不飽和脂肪酸の血中濃度との間に正の相関が認められた。更に、食事調査による肥満小児の腹部肥満指標と関連が強い食事の特徴は、脂肪エネルギー比率が高いこと及び大豆などに含まれるイソフラボンの一種であるゲニステインの摂取量が少ないことが抽出された。更に、日本人でも小児期から肥満すると腸内細菌叢の偏倚が見られることも明らかになっている。

これらの研究結果から、成長中の学齢期肥満小児に対する食事指導方針は、強いエネルギー制限を行わない代わりに、食事の内容を見直し、肥満小児に認められやすい上述した食の問題を可能な限り矯正することを目標としている。具体的には、可能な限り和食形態とし、主菜はn-3系多価不飽和脂肪酸を豊富に含む魚料理とすること、野菜や海藻で食物繊維を十分摂ること、大豆製品を積極的に利用し出汁を用いて美味しく調理することを、肥満小児を持つ保護者と本人に、「さわやかダイエット：さ（魚）、わ（和食）、や（野菜）、か（海藻）、だ（大豆製品/出汁）」という標語を用いて勧めている。

更に、食べ方も腹部肥満の程度や肥満合併症に関与する。肥満小児を対象とした食事調査によれば、早食いは、小児の腹部肥満の程度や血圧、肝機能などに悪影響を与えることが明らかになっている。+ 我が国では、2000年以降はゆるやかに下降線を描いていた肥満傾向児の出現割合は、COVID-19パンデミックを契機として急激に上昇しており、肥満に伴う健康障害が重症化・若年化している。

小児肥満に伴う健康障害を解決し生涯にわたる健康を維持するためには、小児期から、健康的な食品の選択法や食事のタイミング、食事の仕方を身につける必要がある。そのためには、各栄養素の役割の知識ばかりでなく、自らの心身の状態を客観的に振り返る機会をつくり、食事が心身に及ぼす影響を内省するなど体験に根ざした真の学修が必要である。更に、食事以外の身体活動や生活リズムなど心身の健康に影響を及ぼす他の要因も含めた、自らの心身の健康度を高めるための自主的な取り組みに向けた支援を行う必要がある。

## 講演者紹介

御所属（肩書） 和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科（教授）

ふりがな            はら    みつひこ  
氏                    名        原    光彦



### ●学歴・職歴

1990年 日本大学医学部大学院 医学研究科卒業（医学博士）

1990年 日本大学附属板橋病院小児科

2007年 都立広尾病院小児科部長

2015年 東京家政学院大学 現代生活学部 健康栄養学科教授

2017年 日本大学 医学部 小児科 客員教授

2018年 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科教授

2022年から現職

### ●研究分野・所属学会・研究テーマ

小児生活習慣病の病態や治療に関する研究

（小児期からの肥満予防、早期動脈硬化、食育、臨床栄養学、スポーツ医学など）

日本肥満学会（理事・専門医/指導医）

日本肥満症治療学会（理事）

日本臨床栄養学会（理事・認定臨床栄養医/指導医）

日本アレルギー学会（専門医）

日本成長学会（理事）

日本小児保健協会（副理事長）

日本小児科学会（専門医/指導医）

日本医師会 産業医

日本スポーツ協会 公認スポーツドクター等

### ●社会的活動

日本スポーツ協会 スポーツ少年団常任委員

東京都予防医学協会 学校保健専門委員（小児生活習慣病他）等

受賞歴

文部科学省 社会教育功労者表彰

第67回日本小児保健協会学術集会 優秀演題賞 等

### ●主な著書

日本肥満学会 小児肥満症診療ガイドライン 2017

日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン 2022

日本循環器学会 冠動脈疾患の一次予防に関する診療ガイドライン 2023

日本肥満症治療学会 肥満症治療ガイドライン 2024

今日の治療指針 2024年版 小児の肥満 医学書院 等

# 3 発表

## 体育・保健・食育を通して「健康で活力に満ちた児童」を育成

板橋区立下赤塚小学校

校長 菊池 宏一

### 1 校内研究を中心とした健康教育

本校は、令和5・6年度東京都教育委員会「体育健康教育推進校」に指定され、「健康で活力に満ちた児童の育成」に取り組みました。体育・保健・食育で「出会い」をキーワードに24本の研究授業（体育12本、保健6本、食育6本）を行い、授業実践を中心に健康教育を進めました。

### 2 運動との出会い（体育）

体育では、単元の1時間目に特化して授業づくりに取り組みました。3年生のマット運動では、地元のプロレス団体と協働し、マット運動への恐怖心や苦手意識の軽減を狙った授業を行いました。6年生ではこれまでに児童が経験していない運動（ハンドボール）に取り組ませることで、運動をやってみようという意欲を高めました。



プロレスラーとの学習

### 3 これまでの自分との出会い（保健指導・保健学習）

2年生に正しい手洗いを習慣化させるため、手洗いの実態を3日間撮影しました。授業では、3人に一人しか手を洗っていない実態を提示するとともに、手に残った汚れをヨウ素液で可視化することで、児童は手洗いの不十分さを理解し、手洗いの目標を立てました。6年生の「病気の予防」の学習では、学校三師と協働し、病気の原因と予防について学び、生活習慣を見直す意識が高まりました。



手洗いの現状を知ったときの様子

### 4 食との新たな出会い（食育）

敷地内に畑を造成し、3年生の総合的な学習の時間に「しもあか大根研究所」を展開しました。種から大根を栽培し、実った大根は「しもあか大根研究所スパゲッティ」として給食の食材となり、3年生は「格別な味」と出会いました。5年生の社会科では工業生産の発展学習として、世界の人口増加に伴う食料不足を救う食材として期待される「昆虫食」を取り上げました。オンラインで昆虫食の研究者に質問することで、児童一人一人がこれからの食に対して考えを深める時間となりました。



大根の収穫

### 5 学校保健委員会の取組

年間3回実施し、8月下旬に定期健康診断結果と体力テスト結果、学校三師等の講演会を行います。12月中旬には保健師による性教育に関する保護者向け講演会と、児童への性教育授業を行っています。3月上旬には年間の健康教育をまとめたリーフレットを作成し、関係者に配布しています。

### 6 安全活動の取組

#### A 避難訓練

訓練時の非常放送を教職員が輪番で行い、全教職員が児童を安全に誘導できるようにしています。

#### B 安全点検・安全指導

毎月実施し、運動会前は金属探知機を活用して校庭に埋没している釘などの撤去を行っています。

## 委員会活動を通して、主体的に課題解決に取り組む生徒の育成

所属 八王子市松が谷中学校  
主任養護教諭 石渡 めぐ美

### 1 本校の概要

本校は、八王子市の東南端を学区とする多摩ニュータウンに位置し、学園都市的な地域を形成している。今年度、創立 50 年という節目を迎える本校は、課題の解決に向けて、主体的に取り組む生徒を育てたいと考える。保健給食委員会の主な活動は、以下の通りである。

### 2 本校の保健給食委員会の主な活動

#### (1) 「予防啓発動画（熱中症、感染症）」の作成

熱中症を体験した生徒にその時の状況や、防止策をインタビューした様子や、感染症予防のために、手洗いの効果にブラックライトを活用したり、手の洗い方の条件を変える対照実験を行ったりした様子を、委員の生徒が動画として撮影・編集し、全校朝礼で発表することで、多くの生徒たちに予防啓発の意識を高めることができた。

#### (2) 多様な「強化週間」の実施

生徒たちのアイデアをもとに「給食準備時間の測定月間」、「ハンカチチェック週間」、「換気・手洗い週間」を実施した。また「ペットボトルキャップ回収（SDGs）活動」において、昨年度は、ペットボトルキャップが 120Kg 集まり、ワクチンを 56 人分寄付、CO<sub>2</sub>を 352.8Kg 削減することが出来た。以上のように、保健給食委員会の生徒の意欲や発想を生かした具体的な活動が、全校生徒に徐々に浸透し、成果として表れていくことが、生徒の成長する実感や手ごたえにつながったと考える。これからも自らの健康に対する興味・関心を深め、健康を作り上げていこうとする活動を通し、主体的に課題の解決に取り組む生徒の育成を目指し取り組んでいく。

# 育てよう 食に関心をもち食べる子 ～学校経営方針「食育の充実」と「みんなで完食」を目指して～

中野区立江古田小学校  
主幹栄養教諭 菅野 幸

## 1 学校概要

本校は、命を大事にし、健康な心と体をつくる子の育成を目指している。学校経営方針の令和4・5年度の主な取組の中の「食育の充実」及び「みんなで完食」の指標である「食に関心がある児童90%以上」、「給食残食率2%以下」を受けて、「育てよう 食に関心をもち食べる子」を育成するために取組を行った。

## 2 本校での取組内容

### 【課題の設定】

実態と研究主題を踏まえた上で発達段階ごとに課題を設定した。低学年は「**食に関心をもち、意欲をもって食べる**」、中学年は、「**苦手なものを食べる意欲をもつ**」、高学年は「**健康や成長のために偏りのないようまんべんなく食べる**」という課題を設定した。

### 【課題を解決するための手だて】

#### ○給食の時間を活用した取組

健全な食生活の実践力を培い、「食」についての実践化や理解の深化を図ることを目的として、給食時間を活用し、栄養教諭が中心となって、学級担任と連携した取組を実践した。「児童が食べたくなる給食、教員が食べさせたい給食」を目指し、生きた教材となり得る献立内容の充実と給食の質の向上に努めた。また、学校全体で系統立てた給食指導を実現するために「江古田小給食スタンダード」を作成・周知し、研修等で全教職員に対し、給食指導の教育的意義や児童の活動や方法、危機管理について共通理解を図った。さらに、どの学級でも等しく指導を行うことができるようICTを活用した食に関する指導を実践した。

#### ○学級担任等及び栄養教諭による食に関する指導の充実

学級担任等への意識付けを行うために、年度初めの職員会議で「食に関する指導の全体計画①②」を示したり、学級担任等が進める食育についてOJT研修を行ったりした。それにより「全体計画②」に沿った学級担任等による食に関する指導が日常的に実施されるようになった。また、栄養教諭の専門性を生かして、学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導も充実させた。

#### ○「体験学習」による食育の推進

食への関心・意欲を高め、食への理解を深め、食を大切にすることを養うことを目指して、五感を生かした食育である栽培体験、生産者等との交流、実物体験等の「体験学習」による食育を推進した。

## 3 成果と課題

各取組を通して、低学年の課題「**食に関心をもち、意欲をもって食べる**」についてはおおむね解決することができた。中学年の課題「**苦手なものを食べる意欲をもつ**」については解決することができた。高学年の課題「**健康や成長のために、かたよりのないようまんべんなく食べる**」は解決することができた。年間平均残食率について、令和4年度は2.4%、令和5年度は2.6%と学校経営方針の取組「みんなで完食」の指標2%以下を達成することができなかったが、全国平均6.9%（2015年4月環境省発表）を大幅に下回ることができた。校長は、「2%さえも捨てない学校」を目指しており、さらなる高みを目指して、取組を継続していきたい。2年間の実践を通して、目指す児童像「**食に関心をもち食べる子**」を育成することができたと思う。

## 4 主催団体の健康づくりに関する取組の紹介 (誌上発表)

# 公益社団法人 東京都医師会

東京都医師会では、これからの児童生徒には、現在注目されているセルフメディケーションの中でも、特にヘルスリテラシーを身につけた大人になって頂きたいと考えており、学校保健に関連する様々な問題につきましても各種委員会を設置して検討しております。

自分の健康には自分で責任をもち、健康維持のためには医療や健康に関する正しい情報や知識を身につけることが大切です。それが病気への予防や健康寿命を延ばすことにつながると考え、学校医等による児童生徒に対する健康教育を推進しております。

東京都医師会のホームページには以下のコンテンツを掲載しておりますので是非ご活用下さい。

## 1. ヘルスリテラシーを高めよう

ヘルスリテラシーに関する様々なコンテンツを紹介しております。

- ・ヘルスリテラシーって何？
- ・ヘルスリテラシー検定
- ・ヘルスリテラシーLesson『現役世代』篇
- ・ヘルスリテラシーLesson『子育て』篇
- ・ヘルスリテラシーLesson『シニア』篇
- ・教えて！ヘルスリテラシー



## 2. 『健康教育用スライド』

「学校保健学校医委員会」では、学校医が学校教育現場で活用できる健康教育用の教材10項目(感染症・予防接種、アレルギー疾患、飲酒、喫煙防止、薬物乱用防止、ネット依存・ゲーム依存、近視、スポーツ障害、性教育、がん教育)を作成し、令和6年8月に開催した「第75回関東甲信越静学校保健大会」ならびに「関東甲信越静学校医協議会」では、あらためてヘルスリテラシーの重要性を唱え、参加した学校医や養護教諭等へ幅広く周知しました。



## 3. 冊子『子どもたちが自分を大事にするためのブックレット』

学校医をはじめ、養護教諭、スクールカウンセラー等の多職種で構成された「学校精神保健検討委員会」では、ポスト・コロナにおける、睡眠の問題、デジタルデバイスの使い方、摂食障害、自傷について、子どもたちの学校や家庭の中で起こる問題について、それぞれの職種からのアプローチを集約した冊子「子どもたちが自分を大事にするためのブックレット」を令和7年3月に作成しました。



本冊子は令和3年2月作成「子どもたちとともにパンデミックを乗り切る—新型コロナに対峙する学校精神保健—」と、令和5年2月作成「covid-19と子どもたち—わかってきたこと、考える未来—」の続編となります。

東京都医師会ホームページ



「医師のみなさまへ」にカーソルをあて、公衆衛生「学校保健」をクリック！  
または、「医師のみなさまへ」をクリック→「学校保健」をクリック→「学校保健関係資料」をクリック！

東京都医師会のホームページ(URL <https://www.tokyo.med.or.jp/>)に掲載されている学校保健に関連するコンテンツにつきましてご不明な点がございましたら、東京都医師会事務局 健康保健課宛 ([gakkou@tokyo.med.or.jp](mailto:gakkou@tokyo.med.or.jp)) までお問合せ下さい。



# 公益社団法人 東京都学校歯科医会

<https://www.tasd.or.jp/>

当会は昭和23年設立以来、東京都教育委員会と緊密な連携の下、児童生徒の歯・口の健康を守り、次世代を担う都民の健康を増進する活動を行っています。

現在では教育委員会から委嘱された学校歯科医、53地区、約2000名で組織され、学校での健康教育等に取り組んでいます。

## ● 毎年開催している東京都学校歯科保健研究大会

歯科保健活動の要として「歯の作文」、「学校歯科保健優良校」、「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」、「歯・口の健康啓発標語コンクール」などの各種表彰や研究成果の発表を行っています。



## ● 図画・ポスターコンクール入賞作品を掲載したカレンダーは、入賞者や学校にも配布しています。



## ● 2年に一度、学校歯科医が研鑽するために発行している冊子の一例

その他、児童生徒に最新の保健教育を提供できるよう研修会を開催しています。



～ 予告 ～  
令和8年度末 冊子完成予定  
テーマは、  
『園・学校における歯・口の  
けがの対応と予防に  
ついて(仮題)』

コンクール入賞作品、出版物等は東京都学校歯科医会HPからも確認できます。

こちらから



# 公益社団法人東京都学校歯科医会

## 「配慮が必要な幼児・児童・生徒への学校（園）歯科保健活動」について

### 目次

はじめに

#### I. 特別支援教育について

特別支援教育とは

共生社会の形成に向けて（インクルーシブ教育）

配慮が必要な幼児・児童・生徒への学校歯科保健の目標

学校歯科保健と歯科口腔保健法

これからの文部科学省と東京都の特別支援教育について

配慮が必要な幼児・児童・生徒の特徴

#### II. アンケートの結果について

アンケート調査の質問内容

Point 1 ペーシング

Point 2 コミュニケーション

Point 3 チーム対応

Point 4 個別対応（時間空間の配慮）

Point 5 保持・抑制

Point 6 事故防止

特別付録 絵カードについて

絵カード活用方法

おわりに



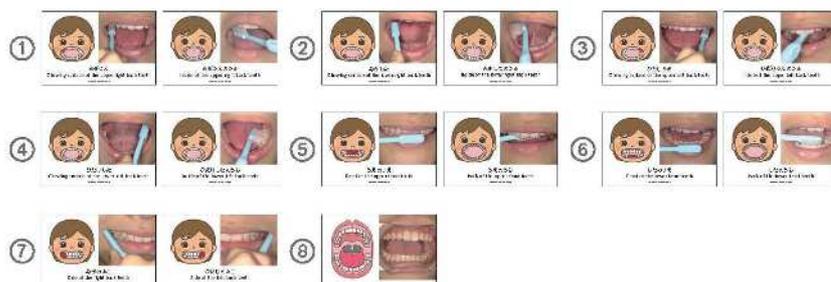
### A カード スムーズな学校歯科健診のために 学校歯科健診における絵カード

絵カードは、使用しやすい順番に設定してください。また、養護教諭、担任の先生とご相談いただき、**児童生徒の受け入れやすい順番**で事前に練習していただくと、幼児・児童・生徒の学校歯科健診時の不安を軽減することができます。



### B カード 歯みがきの上達と自立に役立つ 歯みがき絵カード

口腔衛生指導時などに絵カードを使用することで、歯ブラシの当て方や、みがきにくい部分などを具体的に説明することができ、より理解を深めていただくことができます。



### 特別付録 絵カード活用方法

スムーズな学校歯科健診のために  
学校歯科健診における絵カードの  
利用方法について詳しくは、  
2次元コードより動画をご覧ください



### さらに学ぶために

● 日本障害者歯科学会ホームページ

➔ <https://www.jsdh.jp/resources/>  
ガイドライン、マニュアル、参考書籍



● 東京都立心身障害者口腔保健センターホームページ

➔ <https://tokyo-ohc.org/>  
研修、広報、各種資料



「配慮が必要な幼児・児童・生徒への学校（園）歯科保健活動」より抜粋

# 一般社団法人 東京都学校薬剤師会

[office-tog@togakuyaku.jp](mailto:office-tog@togakuyaku.jp)

学校保健安全法が平成 21 年 4 月 1 日から施行され、「学校環境衛生基準」が文部科学大臣により告示されました。令和 4 年 4 月 1 日に一部改正が行われた基準は、学校における換気、採光、照明、保温、清潔等について、児童生徒の健康を保持する上で維持されることが望ましい基準です。この基準に基づき学校環境衛生検査に従事することが、学校薬剤師の職務と規定されています。

学校薬剤師は学校環境衛生検査のほか、大麻をはじめとする薬物乱用が問題となっていることを受け、児童生徒等を対象とした「薬物乱用防止教室」「お酒の害について」「たばこの害について」「くすりの正しい使い方」等についての講話を行う等幅広い活動を行っています。

昭和 17 年に設立された東京都学校薬剤師会は、学校薬剤師の資質向上の為、毎年 4 回の基礎研修会、指導者研修会を開催すると共に各種研修会の後援・共催等を行っています。今後も情報の発信を行い、児童生徒等が安心安全な環境で学習出来るように活動してまいります。

## 各種出版物及び講習会用パワーポイント



## 公益財団法人東京都学校給食会

東京都内の給食実施学校に安全で良質な学校給食用物資を安定供給するとともに、食育の推進を支援する事業を実施しています。

### ○ 安全・安心で良質な学校給食用物資の供給

本会の取扱物資は、厳選された原材料を使用し、都内同一規格・同一価格で供給しています。学校給食用物資の生産地や製造工場等の調査、物資の各種検査を実施しています。



米穀の産地調査



加工委託工場への巡回指導

### ○ 食育支援事業

学校給食関係者・保護者を対象とした各種講習会を開催しています。

学校給食に関する情報を提供するため、広報紙、物資情報等を作成・配布しています。



食育講演会



パン講習会



公益財団法人東京都学給食会

〒113-0021

東京都文京区本駒込 5 丁目 66 番 2 号

T E L : 03-3822-9391

H P : <https://www.togakkyu.or.jp>



# 東京都学校保健研究会



## 団体の概要

本会は、東京都公立学校、その他の学校の教職員およびその他の学校保健関係者等の会員264名（令和7年7月現在）で構成される研究団体である。また、全国養護教諭連絡協議会に加盟するとともに、小学校部会は東京都公立小学校長会、並びに中学校部会は東京都中学校教育研究会に加盟している。

現在、東京都教育委員会研究推進団体・東京都教育センター長より教育研究普及事業の認定を受け、研究会を年5回（夏期2回）実施するとともに、喫緊の健康課題をテーマに調査研究を行っている。

## 研究会の目的

学校保健の一層の充実、発展を図るために、研究および研修することを目的とする。



令和6年：夏期研修会の様子

## 研究の内容

○学校保健に関する講演会などの開催：6月・8月・12月、2月

○学校保健に関する調査研究

令和7年度（2年目）

「不登校支援 ―組織的な対応と養護教諭の関わり方について―」

○会員相互の研究発表や実践発表 8月夏期研修会にて

○学校保健関連団体との連携、協力、情報の収集

全国養護教諭連絡協議会、（公財）日本学校保健会、（公社）日本学校歯科医会、日本学校歯科保健・教育研究会 等

令和6年12月研修会の様子



## 成果と課題

調査研究活動、研修会をとおして、日々の実践を振り返り共有しながら、課題解決に向けて協議検討することで、養護教諭や学校保健関係者の資質向上やスキルアップにつながった。感染症対応も含め、適切な判断や迅速な対応が常に求められているため、最新の情報を収集し、今後も資質向上に努めていく。

## 今後の活動予定

- ・研修会 夏期（8/20）、12月（12/4）、2月（2/10 調査研究発表）
- ・令和7年度研究会誌「花」発行
- ・令和7年度東京都中学校教育研究会会報発行

※ 詳細は本研究会ホームページをご参照ください。

## 代表者・連絡先

代表者：千代田区立麹町小学校  
校長 田村 砂弥香  
連絡先：府中市立府中第三小学校  
主幹教諭（養護） 桂 恵美  
TEL：042-361-9003  
研究会ホームページ：  
<https://www.togakuho.com>



# 運営部報告

～都立高等学校定時制課程（夜間）給食運営に関する報告～

## 1 はじめに

運営部では都立学校定時制課程における学校給食について、各校の現状について、毎年継続的に調査を実施している。今年度は、令和6年度都立学校給食費負担軽減事業（以下、「無償化」という。）を受けて、給食指導・給食運営管理への影響があったと考えられる。このことから、調査項目を一部変更した。

## 2 調査・研究方法

給食運営等に関して、以下のとおり調査を実施した。

- ・質問事項は上述のとおり一部変更した。
- ・「Microsoft Forms」を用いて各校に回答を依頼した。
- ・都立高校のうち給食を実施している定時制課程 52 校及び大島海洋国際高等学校の計 53 校を対象とした。

## 3 アンケート集計結果

### (1) 基本データ

ア 回答率	83% (44 校)
イ 回答者の内訳	調理校 27 校 (調理校 15 校・単独校 12 校) 外部調理校 1 校 受配校 16 校 計 44 校
ウ 生徒の在籍数	5 月 1 日現在の在籍数 (基本台帳) 都全体 2379 人 9 月 1 日現在の在籍数 都全体 2384 人
エ 生徒の受給率	① 5 月 1 日現在の受給率 「平均値」72.7%、「標準偏差」16.5% ② 5 月の一か月間における、予約に対する喫食率 「平均値」73.0%、「標準偏差」27.3% ③ 9 月の一か月間における、予約に対する喫食率 「平均値」56.1%、「標準偏差」39.8% ④ 昨年同時期と比較した受給者数変化の有無 「増加した」41 校 (93.1%) 「減少した」2 校 (4.5%) 「変化なし」1 校 (2.3%)
オ 給食時間	「始業前」20 校 (45.5%) 「1・2 限の間」11 校 (25.0%) 「2・3 限の間」11 校 (25.0%)

「3・4限の間」1校(2.3%)

「4・5限の間」1校(2.3%)

カ 給食費

- ① 一食単価
 

「400円」3校(6.8%)	「420円」7校(15.9%)
「430円」12校(25%)	「440円」6校(13.6%)
「450円」14校(31.8%)	「480円」2校(4.5%)
- ② 給食費改定の有無
  - 「はい」35校(79.5%)
  - 「いいえ」9校(20.5%)
- ③ 給食費改定があった学校における内容
  - 「値上げ」35校(100.0%)
  - 「値下げ」0校(0%)
- ④ 「値上げ」した学校における金額差
 

「10円」9校(25.7%)	「15円」1校(2.9%)
「20円」15校(42.9%)	「30円」7校(20.0%)
「40円」2校(5.7%)、	「70円」1校(2.9%)

(2) 給食実施計画(内規)の有無について

給食実施計画(内規)がありますか

「ある」31校(70.5%)、「ない」3校(6.8%)、「わからない」10校(22.7%)

(3) 無償化に係る給食指導・給食管理に関する質問

ア 無償化によって感じた変化(複数回答可)

「衛生に係る消耗品・備品の管理(石鹼・ペーパータオル・アルコール等の使用量)」

16校

「給食パソコンのデータ入力(受給者の登録・給食費の登録方法)」

11校

「給食パソコンの使い方(生徒の予約方法・発券方法など)」

11校

「特にない。」

11校

イ 無償化に係る、給食提供全体を見ての問題・課題

・調理校・受配校ともに多く挙げられた項目

「厨芥や残菜など給食全体における廃棄物の増加」

「予約しても食べにこない(喫食率の低下)」

「給食時間が不十分」

・調理校で多く挙げられた項目

「調理業者・配送業者の負担」

「調理校・受配校間での問題」

・「厨芥や残菜など給食全体における廃棄物の増加」や「喫食率の低下」に関連して、「食育を実施して、意識向上の醸成を図っている。」という意見が挙げられていた。

・「給食時間が不十分」に関連して、「給食開始時間から15分前倒して提供して、混雑混乱を少なく

している。」という意見が挙げられた。

- ・「喫食率の低下」に関連して、「テスト期間の喫食率が低下するため、テストのスケジュールを発表した後に予約変更期間を設けている。」という意見があった。

(4) 定時制給食について課題や問題点・心配事や貴校での様子や取組等

- ・無償化によって、より多くの生徒が予約するようになり、「食経験の幅が広がった。」と生徒から意見があった。
- ・一方、課題として『『好き嫌いによる食べ残し』や『喫食率の低下』に拍車がかかった。」という意見もあった。
- ・生徒指導等の課題として、「給食以外の飲み物等の食堂への持ち込み」や「欠席生徒分の予約給食」が挙げられた。
- ・「特性によるこだわりや食経験の不足から、偏食気味の生徒が増えたように感じる。また、予約選択制であるため、給食を食育の場とすることと予約率を上げることの両立に難しさを感じている。」という意見もあった。
- ・「給食をきっかけとして、生活リズムを整えるきっかけになると良いと考えている。」という意見もあった。
- ・グループ給食の課題として、「給食運営等に係るルールについて、グループ間で調整すること」が挙げられた。また、「今後見込まれるグループ再編について、学校健康推進課への十分な精査願いたい。」という意見もあった。

4 まとめ

「令和6年度都立学校給食費負担軽減事業」は、都立学校で提供する給食に要する食材費等に係る保護者等の負担軽減のために令和6年度4月から施行された。これまで、都立高校定時制における給食受給者数は、生徒数減少や経済的理由など複合的な要因により、減少傾向にあった。令和5年度の調査研究収録では、給食の辞退理由の第二位に、「経済的理由」が挙げられていた。しかし、今年度の調査では、無償化により、9割以上の学校が、「受給者数が増加した」と回答した。一方で、一部の生徒が給食を辞退している現状もあることが分かった。給食の目的の一つに、心身の健全な保持増進がある。これを踏まえ、多職種が連携して、より多くの生徒が給食を喫食するための環境整備に取り組むことが望まれる。

昨今の物価高騰を踏まえて、給食費値上げを実施した学校が79.5%で、昨年度に比べて12.5%増加していた

喫食者数の変動や物価高騰など、未だ不透明な現状ではあるが、安定的な給食運営にむけて、校長のリーダーシップのもと、学校全体で課題に取り組む必要があると考える。

## 栄養管理部報告

### ～食の情報発信を目的とした献立作成～

#### 1 研究テーマの設定理由・目的

第4次食育推進基本計画（令和3年3月）には、「児童生徒が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるよう、引き続き、十分な給食の時間の確保及び指導内容の充実を図る。また、各教科等の農林水産業や環境、健康等を含む食に関する指導と関連付けた活用がされるよう献立内容の充実を図るなど、学校給食を『生きた教材』として活用することで、食育を効果的に推進する。」とあり、学校、保育所等における食育の推進として学校給食の充実が挙げられている。

栄養管理部では令和5年度に「献立のねらいを伝える食育資料の作成」のテーマのもと、学校給食を「生きた教材」として活用し、食育を推進するため、年間行事一覧表と給食メモを作成した。今年度はこれをもとに実際に献立を作成し、提供することで食育推進の実践事例とした。今回は10月1日にある都民の日と関連付け、生徒自身が生活する「東京都の食に対する理解を深め地域の特性を学ぶ機会」とするため東京都の地場産物と郷土料理を取り上げた。

また、学校での食育をより活性化し、多くの教職員との連携強化の一助としたい。

#### 2 研究方法

##### (1) 給食提供のための献立作成

実際に給食提供を行うにあたっての手配書を作成した。献立は下記の注意点に従って作成した。

- ア 島しょ地域の地場産物だけでなく、多摩地域の郷土料理、東京東部の特産品を取り入れることで東京都の地域性をまんべんなく学べるように配慮した。
- イ 作業工程及び動線を十分に考慮し衛生的で安全に提供できるものとした。
- ウ 多くの学校で実施できるように現実的な予算内で作成できるものとした。

##### (2) 卓上ポップの作成

献立内容をもとに、下記の注意点に従って卓上ポップを作成した。

- ア 2-(1)のねらいが伝わるように食材や料理の説明を記載した。
- イ 都民の日と関連付けた献立であることが分かるようにした。
- ウ 東京都の全体像が視覚的に伝わるように地図を使用した。

#### 3 研究成果とまとめ

食育を通じて、生徒が生涯にわたって正しい食の知識を身に付けることは、健康的な生活を送るために不可欠である。また、学校給食を「生きた教材」として活用することは、食に対する理解を深めるために重要である。今年度の研究では、東京都内の特色ある郷土料理や地場産物を使用した給食を提供したことで生徒自身が生活する「東京都の食に対する理解を深め地域の特性を学ぶ機会」とすることができた。

教職員との連携の側面では、給食を提供するだけでなく、献立と連携した資料を提供することで指導の一助となった。また多くの教職員からの反響もあり効果的な指導となった。給食の重要性を再確認できた。

今回の献立の作成にあたって、栄養管理部会を活用し献立の共有、献立内容・提供方法の検討をしたことにより、各校における調理方法や献立内容の選択肢を増やすことができた。各自、研究を通して得たことを生かし、今後も給食運営に取り組んでいきたい。

本研究を進めるにあたり、都立総合工科高等学校はじめの多くの方々の御支援と御協力を賜りましたことに心より感謝申し上げます。

最後に、本研究の範囲ではないが、現在給食は食材価格の高騰により大きな影響を受けている。特に、米や野菜、肉の価格が上昇し、どの学校でも対応に追われる日々が続いている。その一方で、今年度から都立学校給食費負担軽減事業が始まり、生徒の予約数増加に伴い残食も増える傾向にある。様々な課題に直面する中で、今後も学校同士のつながりや教職員との連携を大切にし、東京都高等学校給食研究協議会全体がより充実したものとなるよう、一層研究の推進に努める。

#### 参考資料

令和5年度 調査研究集録 東京都高等学校給食研究協議会

Microsoft Copilot



## 給食指導部活動報告

### I はじめに

給食指導部は、食育について生徒に還元できる知識や情報など見聞を広げるべく活動を継続している。今年度の給食指導部会では、施設見学と学校訪問で合計5か所の施設において実施した。今後の活動においても、施設の選定や学校訪問校に各部の意見が反映できる給食指導部にしていきたい。

### II 活動目的

- 1 給食指導に関する情報交換および研究協議を通して、学校給食の現状を把握する。
- 2 定時制教育の充実・発展に向けて、学校給食に関わる教職員の役割を検討する。
- 3 給食指導の問題点や課題を出し合い分析し、解決の実現に向けて検討を行う。
- 4 施設見学を通じて、食の大切さを学び学校給食に生かす。

### III 施設見学報告

1. 令和6年12月5日(木) 航空自衛隊 入間基地 見学



#### (1) 訪問の目的

定時制給食と同じカフェテリア方式の集団調理をしている自衛隊基地において、学校給食との共通点や違いを知り、課題解決に繋がる事項を見つけ学校現場で生かす。

#### (2) 訪問(見学内容)

##### ア 食堂見学

入間基地は、航空自衛隊の基地の中で一番大きな基地であり、隊員数も多い。基地内で生活する人や勤務する人を対象に、平日は1000~1500食、休日は300~400食を提供している。献立は管理栄養士2名が、隊員の士気高揚と健康維持増進を考え作成している。3食の食材摂取基準は3050kcalで、令和6年度は1日992円の予算で主食・汁物・副菜を提供している。調理は給養を担当する自衛官が行い、食器洗浄のみ部外業者が行っている。また、自衛隊入間病院も併設されているため、体調に合わせた食事の提供も行っている。食品ロスについては、嗜好調査(年2回)やアンケート、意見箱の設置、部署ごとに毎食の喫食数を事前申請すること等で、減少傾向にある。また、行事食や看板メニュー(入間基地では狭山抹茶空上げ)で、隊員に対してモチベーションをあげる工夫をしている。

##### イ 災害時に備えたトレーラーおよび炊事車見学、ヘリコプター空輸隊見学

給養の仕事として基地の食事提供だけではなく、災害時には直接現場に行き、食事の提供をしている。災害時に温かい食事を大量に調理できるよう火力調節やタイマー、自動皮むき器等の装備の炊事車、また、ガスバーナーが付いた釜戸を使用し、200食を提供している(本来400食を提供できるが、オーバーワークになる危険性もあるため半分になっている)。不測の事態に対応できるよう点検も兼ね、基地内で月1回実際に作る訓練も行い、隊員たちに食べてもらっている。

##### ウ 体験喫食

麻婆豆腐丼・ひじきと水菜の梅風味和え・豚バラ白菜スープ

#### (3) まとめ

学校給食同様食品ロスの課題はあったが、それを解決するための工夫がされていた。各校の実態に合わせ参考にしたい。



2. 令和6年7月29日（月） 都立瑞穂農芸高等学校 見学

(1) 訪問の目的

定時制課程を有する都立高校で、農業に関する学科がある給食調理校は4校ある。実際に農場や食堂を見学することで、食に係るスペシャリストを育成している学科の実態や、給食への生產品の活用状況などを知る。

(2) 訪問（見学内容）

- ・「生命（いのち）に学び夢を叶える」を掲げた教育活動

見学日は夏季休業期間中にも関わらず、校内では多くの生徒が活動していた。命を管理する授業内容であるため、休業期間中も輪番制で生徒が責任をもって管理する体制が整っている。また、通常授業で扱うことが難しい一日がかりの実習も実施している。



- ・生產品を使用した給食

受配校を持たない単独方式で、2限目と3限目の間に提供されている。生徒が栽培した野菜を給食用に卸して活用することもあり、喫食率は9割以上と高い。

- ・SDGsの実現に向けた取り組み

定時制では給食の残渣を活用したコンポストを運用し、それを活用して二階の中庭でミニトマトを栽培していた。コンポストは水分を適正に調整したり、定期的にかき混ぜて手入れをしたりと、大変な手間のかかるものではあるが、生徒と教職員の努力の元で持続可能な取組を体現している。



- ・広大な土地を生かした活動

畑では少し前まで牛の飼料用トウモロコシを栽培していたとのこと。決して狭くない耕地面積に見えたが、牛の飼料としては必要量のほんの一部にしかならないという説明を受け、農業と畜産の規模の大きさや、労力の大きさを目で見て実感できた。また、「『石畑』という地名が表すとおり、農業を行うに適した土地環境とは言えない」と先生方が仰っていたものの、それを感じさせないくらいよく整備された校内施設が印象的だった。



(3) まとめ

給食の喫食率の高さや生產品利用の実態を知り、給食が学校生活に根付いていることが分かった。また、学校ホームページでも度々給食が紹介されており、生徒も教職員も日々給食を楽しみにしている様子が伺えた。校内には定時制専用の畑も有していることから、夏野菜を育てて収穫し、各自で味わって食べたとのことだった。農作物の旬を生徒自身が体感して学べる素晴らしい環境だと感じた。

見学時には、生徒が豚舎や牛舎で世話をしている様子が見られた。一頭の牛を出荷するまでにどれだけの飼料や手間暇かかっているのかが視覚的に分かった。それにも関わらず生き生きとした表情で活動に取り組んでいる様子から、瑞穂農芸高校での学びが苦労以上に価値のある貴重な学びや経験となるのだろうと感じた。また、同じ東京都内でも区部とは規模の全く違う施設に圧倒された。



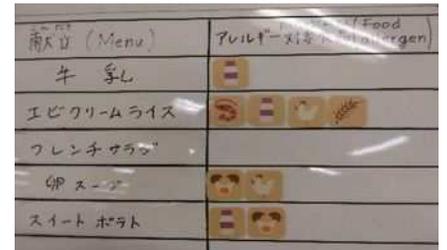
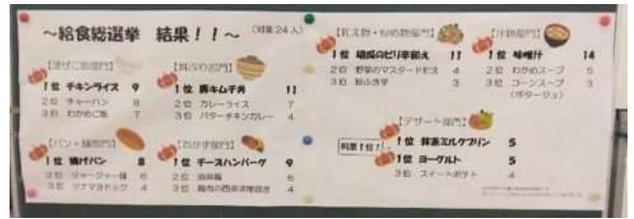
3. 令和6年11月20日（水） 都立小山台高校訪問 給食見学

(1) 訪問の目的

他校の給食の実情を見学・試食をし、訪問校の栄養士と参加者による情報交換を行い、各校の課題解決につなげて協議を行う。

(2) 訪問（学校概要および見学内容）

学校規模・生徒数 普通科4学年 4学級 38名  
 調理方式 自校調理（単独方式）  
 調理数・喫食率 生徒の喫食者28名・71%  
 給食室 対面式に席を配置。  
 給食時間 18:15～18:35（1時間目と2時間目の間の20分間）  
 給食費 1食440円  
 校内組織等 副校長を含め15名  
 給食運営委員会 教務部・生活指導部・進路部のうち、生活指導部に給食担当が含まれる。  
 生徒の給食委員会 校長・副校長・給食担当教諭・養護教諭・学事担当・学校栄養職員  
 清掃担当 設置していない  
 選択メニュー 環境整備員・学期末のごみ集めは生徒が行う。  
 アレルギー対応 実施していない  
 献立ごとに対象食材をイラストで表示した上で、除去食対応をできる限りで実施。  
 調理員等数 調理員2名



ア 小山台高校独自の給食における取組

- ・給食未受給者の試食を兼ねて、全校給食を6月、11月に行っている。
- ・保護者会の時に保護者向けの給食試食を実施している。
- ・Forms と Teams を活用したアンケートを実施している（リクエスト給食・給食総選挙）。
- ・食育については、1学期末に「食事のバランス」を保健（1年生）の授業と関連して実施した。
- ・卓上ポスターや給食メモを掲示している。

イ 給食試食

牛乳、エビクリームライス、フレンチサラダ、卵スープ、スイートポテト（紅はるか使用）



ウ 参加者による感想発表および意見交換（給食指導部5名・栄養管理部7名）

- ・薄味でも満足度が高く、他校に比べて残菜が少ないように感じる。単独自校方式を生かして栄養職員がきめ細かい指導を行っているためではないかと思う。
- ・栄養職員が白衣ではなくエプロンを着用しているのが印象的である。  
 →その理由として「白衣は威圧感があるため、親近感を生むように心掛けている」とのこと。
- ・外国籍の生徒がいる多くの学校では、食文化の違い等があり対応が難しい。
- ・感染症対策については、各校状況が類似しており、徐々に緩和している学校が多い。
- ・食堂の掲示情報は生徒の目線にあわせて、平易で分かりやすい工夫をしている。

(3) まとめ

各校課題を抱えながらも、実情に応じて工夫しているのがわかった。



## 東京都特別支援学校の給食

幼児・児童・生徒が個々の発達段階で獲得する摂食嚥下機能に対応した形態（軟らかさ、形）で、給食を出すようにしています。食材も、できる限り全形態で同じものを使用するよう工夫しています。

普通食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常の食事に準じる。</li> <li>・食材は若干軟らかめに仕上げる。</li> </ul>	
後期食	そしゃく機能の発達期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・奥歯に送ってつぶせる軟らかさ（軟らかいが舌ではつぶせない程度）。前歯で噛み取れる軟らかさ。</li> <li>・食材によっては（きのこ類、たけのこ、トマト、豆類など）、ペースト状または介護食用寒天、くず粉を使用し、まとまりをつける。</li> </ul>	
中期食	押しつぶし練習期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・形があり、舌でつぶせる程度の軟らかさ。</li> <li>・食材によっては（きのこ類、たけのこ、トマト、豆類など）、ペースト状または介護食用寒天、くず粉を使用し、まとまりをつける。</li> </ul>	
初期食	飲み込む機能の発達期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・粒がなく、ややまとまりのあるペースト状。</li> <li>・基本的に中期食をミキサーにかけて裏ごししたもの。</li> <li>・水分や一部の食材は、介護食用寒天・くず粉を使用。</li> </ul>	

調理の仕方や味付け、盛り付けは学校ごとで異なる場合があります。具にソースをかけたり、ソースの上に具を盛り付けたりするソース方式、調味料や煮汁に直接具をあわせる料理方式といった違いがあります。今回は特に違いの分かりやすい後期食のカレーライスで比較しました。



ソース方式

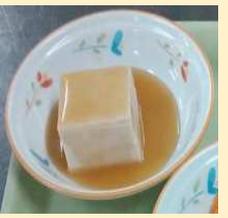


料理方式

## 東京都特別支援学校の形態別調理

### 【形態食の特徴】

- 1 提供方法は大きく分けて2種類を標準にしています。
  - ① 食材を別々に調理してお皿に盛り付けた後、上から料理別のソースをかけて提供する。
  - ② 食材を別々に調理した後、調味料や煮汁に直接混ぜて提供する。
- 2 汁ものは汁と具を分けて提供したり、普通食のように汁と具を一緒にして提供したりします。
- 3 形態食として調理しづらい食材は、他の食材に置きかえています。(例：もやし→かぶ)

	普通食	後期食	中期食	初期食
特徴	通常の食事に準じる。 食材は若干軟らかめに仕上げる。	奥歯に送ってつぶせる軟らかさ(軟らかいが舌ではつぶせない程度)。	形があり、舌でつぶせる程度の軟らかさ。	粒がなく、ややまとまりのあるペースト状。
主食				
主菜				
副菜				
汁もの				

※写真はあくまでも一例です。学校によって異なることがあります。

#### (半)固形化牛乳

介護食用寒天を使って、牛乳をゼリーのように固めたもの。スプーンでかき混ぜるとなめらかなヨーグルト状にもなる。



#### かじりとり用の食材

口唇や歯を使って食べ物を取り込む機能を獲得するために提供する。にんじんの他にきゅうり等の野菜を提供する学校もある。



## 形態食ができるまで（魚のテリーヌ・ムース）

### ①下処理

生の魚をフードプロセッサーにかけ、筋がない状態にしてハンバーグやテリーヌ状にします。



生のままフードプロセッサーにかけます。  
ある程度回したら、くず粉等のつなぎや水を  
加えます。

さらに裏ごしします。

### ②調理



バットや流し缶で蒸します。

中期食(テリーヌ状)の出来上がり。

### ③再調理（初期食の調整）



中期食をフードプロセッサーにかけます。

初期食(ムース状)の出来上がり。

### ④配膳



食形態は全員個別の対応となるため、対応内容に注意して盛り付けます。学部・学年ごとにワゴン、または食堂のテーブルに配膳します。

# こんにちは 東京都栄養教諭研究会です

この会は、東京都に所属する栄養教諭で組織され、

栄養教諭の研究及び研修を通じて資質の向上を図っています。

## 研究のテーマ

児童・生徒の豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けさせるための食育の実践  
～栄養教諭を中核とした食に関する指導の在り方～

### 研究授業



### 給食時間における指導



### 講演会・研修会



### 個別的な相談指導



全会員がグループに分かれて研究を進め、1年間の活動内容は研究集録にまとめています。詳しくお知りになりたい方は地域の栄養教諭にお問合せください。