

札幌市の栄養士業務

札幌市栄養士の受験資格等

【受験資格】 受験年度時点で、

栄養士免許取得・見込み



「栄養士」で採用

※ **「管理栄養士」「栄養教諭」**免許等の有無は受験資格にはない。ただし、配属先にはこれらの資格が必要な職場がある。

栄養士の職域

札幌市
(232人)

保健 (25)

- ・保健所 ・区保健センター

福祉 (18)

- ・子ども未来局 ・保育所 ・児童相談所
- ・その他福祉施設 (子ども発達支援総合センター)

医療 (4)

- ・市立札幌病院

教育 (184)

- ・教育委員会 ・小学校 ・中学校 ・特別支援学校

共済組合 (1)

- ・職員共済組合

各職域の栄養士業務紹介

1 保健

2 教育

5 その他

3 福祉

4 医療

1 保 健

保健所（1か所）

- 札幌市健康づくり基本計画 **健康さっぽろ21** 総括 調整
- **札幌市食育推進計画** 総括 調整
- 特定（多数）給食施設指導
- 国民健康・栄養調査及び市民健康・栄養調査
- 栄養成分表示に関する保健事項
- 健康食品等の誇大表示禁止



政策決定 施設及び業者指導

保健所業務 関係法規

| 関係法規 | 主な業務 |
|-------|---|
| 健康増進法 | <ul style="list-style-type: none">○ 特定(多数)給食施設指導○ 特別用途食品に係る業務○ 糖尿病予防対策事業○ 札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」関連○ 国民健康・栄養調査○ 誇大表示の禁止に係る業務○ 栄養成分表示の店の推進 |
| 介護保険法 | <ul style="list-style-type: none">○ すこやか食育支援事業○ 訪問栄養指導 |
| 食育基本法 | <ul style="list-style-type: none">○ 札幌市食育推進計画関連(食育推進会議運営、進捗管理、策定)○ 6月食育月間、8月野菜摂取強化月間等○ 食育ボランティアの育成・支援<ul style="list-style-type: none">・ 学生ボランティア養成講座の開催・ 札幌市食生活改善推進員協議会への支援 |
| 食品表示法 | <ul style="list-style-type: none">○ 栄養成分表示の相談○ 研修会の開催○ 保健機能食品相談○ 食品監視 |

札幌市食育推進計画(H20～)

第2次札幌市食育推進計画(H25～)



第3次札幌市食育推進計画(H30～)

基本理念 食を通して豊かな人間性を育みます

- 市民が健やかで豊かな食生活を送れるよう
家庭・学校・保育所・職場・地域などで
食育をすすめていくための指針
- 行政だけでなく、関係団体、企業等と
連携して推進



第3次札幌市食育推進計画 【基本目標】

基本目標 - 1 健やかで心豊かな食生活の実現

重点取組【1】 健康寿命の延伸につながる食育の推進

重点取組【2】 若い世代を中心とした食育の推進

重点取組【3】 多様な暮らしに対応した食育



基本目標 - 2 食の循環や環境・安全を意識した食生活

重点取組【1】 環境に配慮した食生活の推進

重点取組【2】 「食」の安全・安心の確保の推進

重点取組【3】 農業を身近に感じる都市環境の実現



基本目標 - 3 食文化の継承と食育推進体制の整備

重点取組【1】 食文化の継承と食環境整備

重点取組【2】 「さっぽろ食スタイル」の推進

重点取組【3】 地域における食育推進体制整備



第3次札幌市食育推進計画

基本目標1 健やかで心豊かな食生活の実現

重点取組(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

① 望ましい食習慣と適切な栄養摂取を進める

- 早寝、早起き、朝ごはん推進事業
- 減塩習慣を身に付けるための啓発
- 栄養成分表示の活用 **強化**



基本目標3 食文化の継承と食育推進体制の整備

重点取組(3) 地域における食育推進体制整備

② 市民運動としての食育の推進

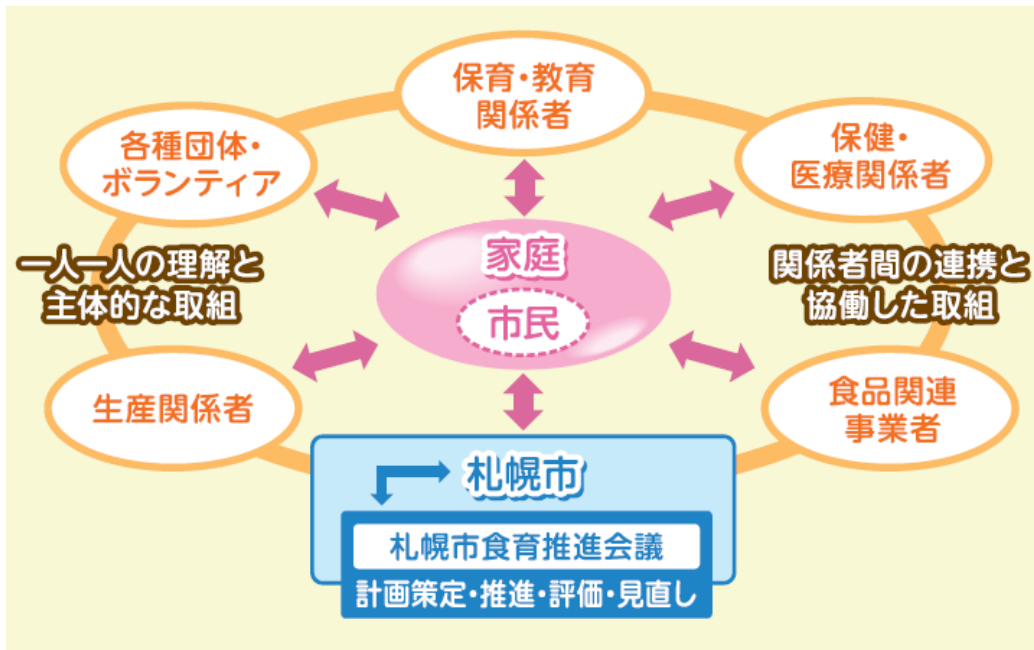
- 野菜の日、栄養の日、食育の日を活用した啓発 **新規**
- 食生活改善推進員協議会とともに進める食育活動
- 給食施設等での指導・支援 **強化**



第3次札幌市食育推進計画

食育推進ネットワーク、食育推進会議等を活用した食育の推進

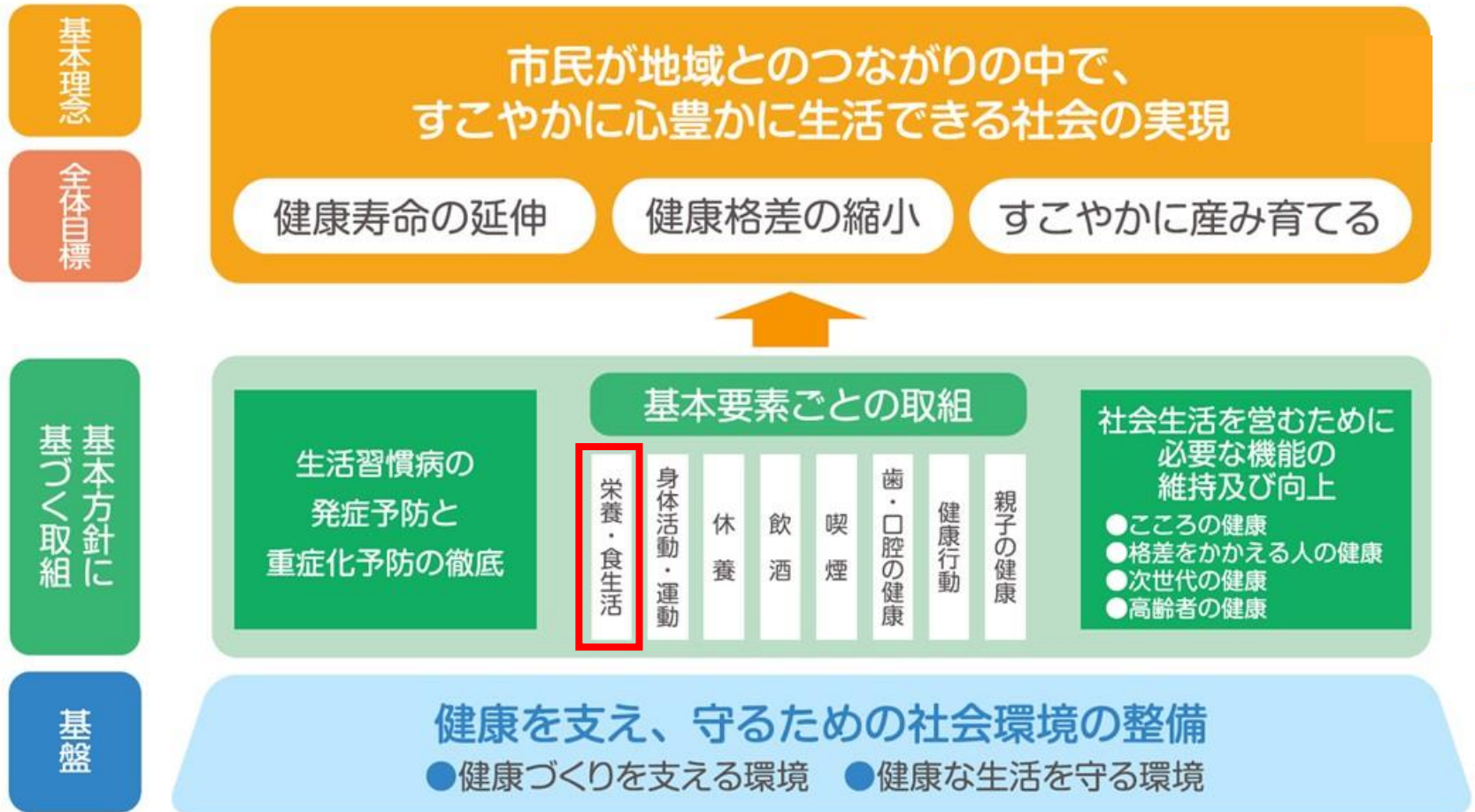
- ネットワークを活用し、保育・教育関係、各種団体・ボランティア、食品関連事業者等との情報共有、主体的な取り組みとともに連携した取り組みを行っている。
- 保健所では食育推進会議を開催し、食育推進計画の策定・進捗管理を行っている。



札幌市食育推進会議
(保健所)

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」

健康さっぽろ21(第二次) H26~R5

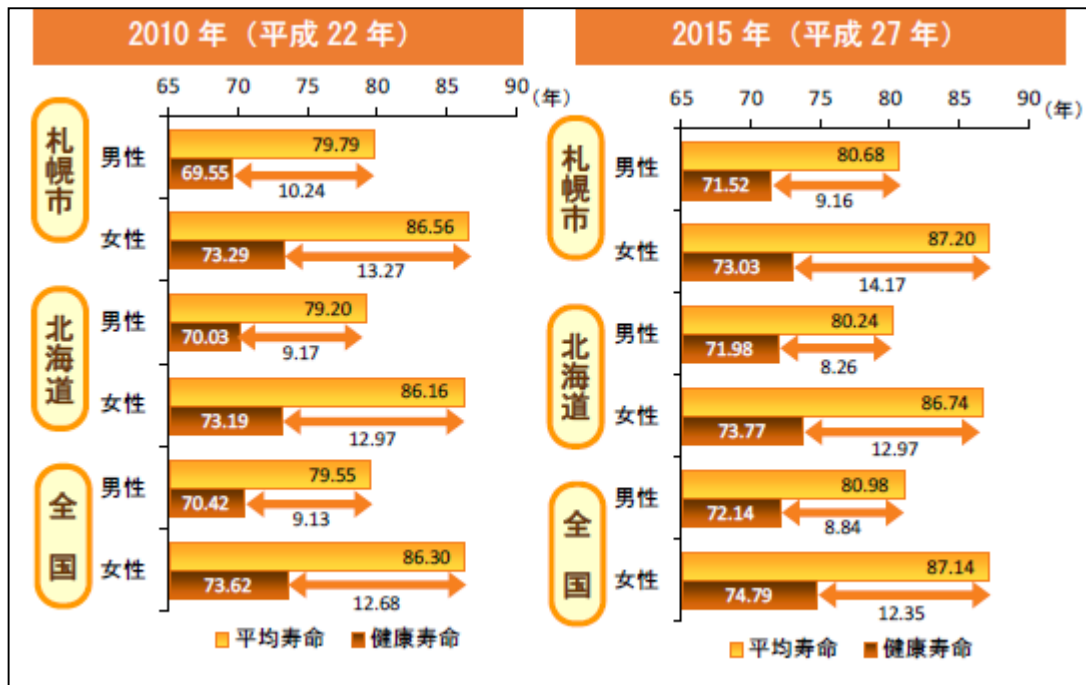


札幌市の健康を取り巻く現状

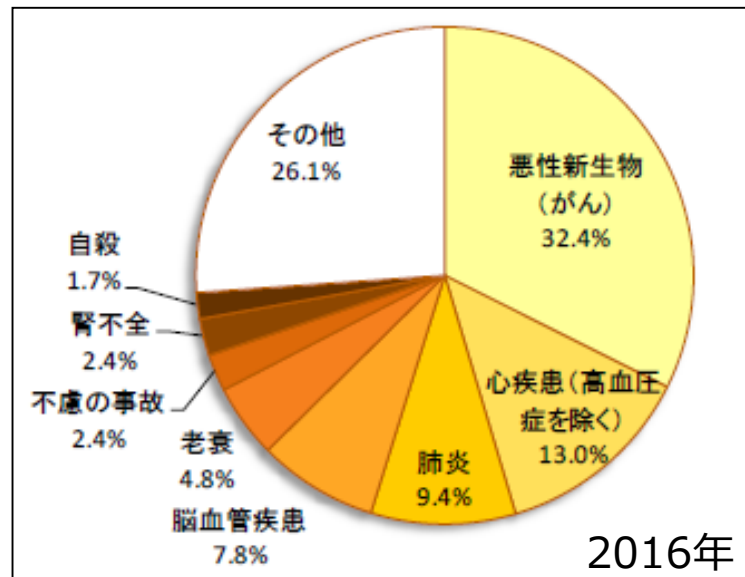
健康さっぽろ21 (第二次) 中間評価より(抜粋)

● 平均寿命と健康寿命の差

札幌市の健康寿命は北海道や国と比べ短い



● 死因別死亡割合



➡2010年と2015年を比べると、札幌市は男女ともに平均寿命は長くなっているが、健康寿命※は男性は1.97年長く、女性は0.26年短くなっている。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

➡札幌市民の死因別順位の第1位から第4位は、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患でした。

健康さっぽろ21(第二次)

基本要素ごとの取組

8つの要素ごとに取組を進めます。

(★本計画から新たに加わった取組方針 ☆本計画から新たに加わった指標)

1 栄養・食生活

| 取組方針 | 主な成果指標 | | |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|-----|
| | 指標 | 現状値 | 目標値 |
| 適切な量と質の食事をする人を増やします。 | ☆主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする人の割合 | 53.0% | 62% |
| 適正体重を維持している人を増やします。 | 20～60歳代男性肥満の割合 | 25.3% | 23% |
| 健康的な生活習慣(栄養・食生活)を獲得している青少年を増やします。 | 毎日朝食をとる20歳代男性の割合 | 39.5% | 70% |
| ★適正体重の子どもを増やします。 | ☆小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 | 男性 6.8% 女性 3.9% | 減らす |
| ★低栄養傾向にある高齢者を減らします。 | ☆低栄養傾向(BMI20以下)にある70歳代の割合 | 17.2% | 17% |

保健所

健康増進法

特定（多数）給食施設指導

【対象施設】

学校、病院、介護老人保健施設、老人福祉施設、
児童福祉施設、社会福祉施設、事業所、寄宿舍、
矯正施設、自衛隊、一般給食施設等

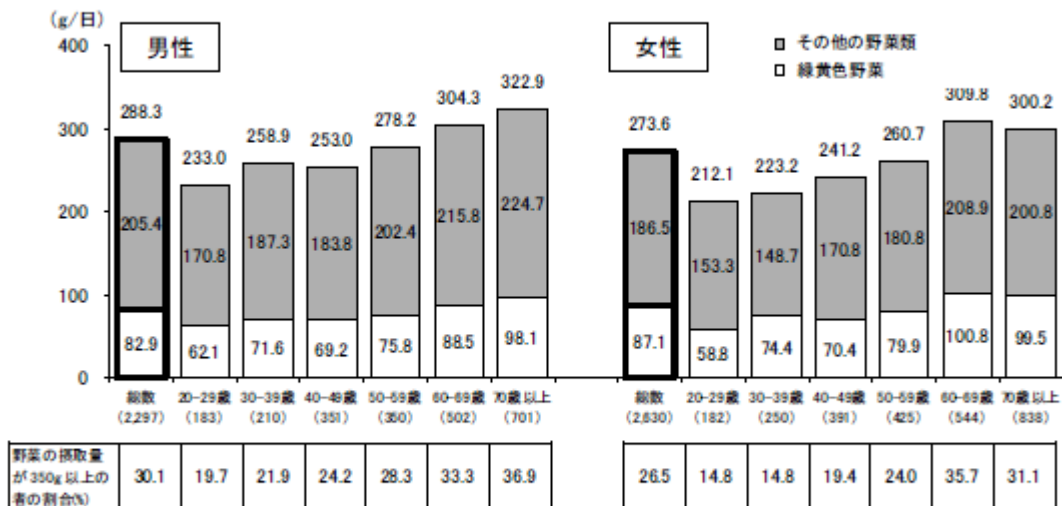
【約650施設】

国民健康・栄養調査

毎年5地区程度(無作為)に割り当たる

令和元年国民健康・栄養調査

図 32 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

健康増進法

外食料理栄養成分表示促進事業

エネルギー等の表示を活用した健康づくり



札幌市お弁当レシピコンテスト

★中・高校生を対象に実施

- ① レシピの募集
- ② 一次(書類)審査
- ③ インターネット投票
- ④ 表彰式
- ⑤ レシピ集作成・配布



★令和2年度 最優秀賞 (札幌市長賞)



★令和元年度 最優秀賞 (札幌市長賞)



保健センター

母子保健法

- 乳幼児健康診査での相談
- 両親教室
- 離乳期講習会
- 母親教室

介護保険法

- 高齢者食育支援事業
- 訪問栄養指導

健康増進法

- 若い世代の食育支援事業
- 特定保健指導
- 栄養成分表示の店の推進
- 地域組織等への支援
- 健康相談
- 健康教育

食育基本法

- 食育ネットワーク事業
- 6月食育月間
- 8月野菜摂取強化月間
- 食育ボランティアの育成・支援

母子保健事業



乳幼児健診
(栄養相談)



母親教室
(講話や実演など)



離乳期講習会
(離乳食教室)

健康増進法

若い世代への食育推進事業 (本気めしプロジェクト)

体験型の野菜と朝食摂取の啓発



地域支援 (町内会事業への参画)

栄養講話



高齢者のための食生活指針

主食・主菜・副菜とは

主食

ごはん、パン、麺類
体を動かすエネルギーの元になる炭水化物が多く含まれています。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品
肉や魚肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

副菜

野菜、海藻、きのこなど
体の働きを助けるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

毎日食べよう10食品群！「たくさん」より「まんべんなく」

毎日10の食品群を摂取すると食たぎりのリスクが低くなります。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果です。

肉

煮いからたつくるステーキ、煮込み、焼肉など。たんぱく質が豊富で、鉄分も豊富です。1日に100g程度食べましょう。

魚介

魚介類はたんぱく質が豊富で、ビタミンDも豊富です。1日に100g程度食べましょう。

卵

たんぱく質が豊富で、ビタミンDも豊富です。1日に1個程度食べましょう。

大豆

たんぱく質が豊富で、ビタミンDも豊富です。1日に100g程度食べましょう。

野菜

1日に100g程度食べましょう。

海藻類

1日に100g程度食べましょう。

きのこ類

1日に100g程度食べましょう。

牛・乳・乳製品

たんぱく質が豊富で、カルシウムが豊富です。1日に100g程度食べましょう。

大豆や大豆製品

たんぱく質が豊富で、カルシウムが豊富です。1日に100g程度食べましょう。

いも

1日に100g程度食べましょう。

果物

1日に100g程度食べましょう。

表紙の食事をあてはめると…10食品群すべて含まれています。

| | | | | | |
|---------|--------|-----|----------|---------|-------------------------|
| 肉 | 鶏肉(塩ゆ) | 魚類 | みそ汁(ワカメ) | 緑黄色野菜 | サラダ(ブロッコリー、トマト)、煮物類(人参) |
| 魚介類 | 鯛(塩ゆ) | いも類 | みそ汁(わかめ) | きのこ類 | しいたけ、舞茸、舞茸、舞茸 |
| 卵 | 卵(ゆで) | 大豆 | 豆腐(揚げ) | 牛・乳・乳製品 | 牛乳、ヨーグルト |
| 大豆や大豆製品 | 大豆(ゆで) | いも | 芋(ゆで) | 果物 | りんご、バナナ |

このパンフレットに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

- 中央保健センター TEL: 011-742-2111
- 北保健センター TEL: 7-57-1181
- 南保健センター TEL: 7-11-3211
- 東保健センター TEL: 011-742-2111
- 西保健センター TEL: 011-742-2111
- 東保健センター TEL: 011-742-2111
- 西保健センター TEL: 011-742-2111

発行：札幌市高齢者健康推進課

しっかり食べて 元気で長生き

札幌市高齢者のための食生活指針

朝食 **昼食** **間食** **夕食**

バランスのとれた1日の食事例

朝食、主食 + 主菜 + 副菜をそろえましょう！

札幌市

「第3次札幌市食育推進計画」実現のために

食育とは、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。食育は子どもだけでなく、大人にも大切です。平成28年度札幌市健康・栄養調査の結果では、高齢者は他の年代に比べ食生活に気をつけている様子がうかがわれました。日々の健康に過ごすためには、まずは、3食をきちんと食べることが大切です。元気で長生きするために食生活の指針として札幌市が策定した「高齢者のための食生活指針」を活用しましょう。

食事は、3食決まった時間に適量を

- ◆体重が落ちてきたら、食事の内容を見直しましょう。半日分の体重を元の100%まで増やしましょう。
- ◆3食きちんと食べることが、食事の栄養素がとりやすくなります。
- ◆きちんと食べているのに体重が減り続ける場合は、医師に相談しましょう。

ゆっくりとよくかんで

- ◆よくかむことは、消化吸収を促進します。
- ◆年に1回は歯科医院で定期検診をしましょう。
- ◆歯に穴を穿けたり、歯肉を腫らしたり、歯が抜けたりすると、食生活に支障をきたす恐れがあります。

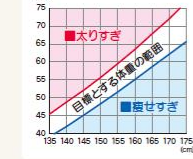
肉や魚のおかずも大切に

- ◆特に肉のとり方が少なくなっていますか。肉を食べることも大切です。
- ◆肉を煮た食べやすいメニューを

食事を楽しみましょう

- ◆誰かと一緒に食べると、一人の食事よりバランスがとれるといわれています。
- ◆食生活を楽しみましょう

65歳以上の体格早見表



毎食、野菜をたっぷりと

- ◆野菜の1/3以上は、緑黄色野菜をとりましょう。
- ◆野菜にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。
- ◆1日50gを目安に食べましょう。

体を動かしましょう

- ◆散歩、体操、ストレッチ、ラジオ体操など
- ◆動いた後の食事はおいしい！

毎日、牛・乳・乳製品と果物を

- ◆牛・乳・乳製品
 - 牛乳 コップ1杯
 - ヨーグルト コップ1杯
 - ソフトクリーム 1個
- ◆果物
 - この日の食事を食べる際、1日に1回、りんご1個(約150g)か、バナナ1本(約150g)か、みかん1個(約150g)か、ぶどう1房(約150g)か、葡萄1房(約150g)か、りんご1個(約150g)か、みかん1個(約150g)か、ぶどう1房(約150g)か、葡萄1房(約150g)か

こまめに水分をとりましょう

- ◆脱水予防のため十分に水分を！
- ◆ウォーキングの時に
- ◆食事の合間に
- ◆入浴前後に

すこやか食育支援事業（高齢者の食支援）



食のボランティア団体との協働事業

食生活改善推進員協議会



親子料理教室



食生活改善展

食のボランティアの養成

「食生活改善推進員養成講座」の様子



- 食生活改善推進員になるためには、各区保健センターで開催される「食生活改善推進員養成講座」の受講が必要です。

その他

○ 食育ネットワーク事業

➡保育・教育関係、各種団体・ボランティア、食品関連企業等との情報共有、連携した取り組みを行っている。

○ 栄養相談（電話）

○ 特定保健指導

○ 地域の健康フェアへの参加（パネル展示など）

○ 災害派遣 ほか



食育に関する情報は、
札幌市役所公式ホームページ「食育情報」をご覧ください。

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>

札幌市食育情報

検索

2 教育

2 教育

○ 職場

- ・札幌市立小学校・中学校・特別支援学校（調理校に所属）

○ 栄養士

- ・栄養教諭 ※栄養教諭の免許必要⇒栄養士から任用替え
- ・栄養士

○ 主な業務

- ・学校給食管理と栄養管理、衛生管理
- ・児童・生徒への食に関する指導



○ 職場

- ・札幌市教育委員会

○ 栄養士

- ・栄養士

○ 主な業務

学校給食の円滑な管理運営に係る業務

栄養教諭・栄養士の1日の業務例

- 1 食材の検収、原材料の保存
- 2 当日の打ち合わせ
- 3 調理業務確認
衛生管理状況の確認
- 4 調理の仕上がり確認
- 5 配食確認
- 6 検食
- 7 保存食の確認

- 8 給食 ⇒ 教室訪問、
ランチルーム、子学校訪問等
- 9 後片付け⇒残食量の確認、
子学校の残量確認
- 10 実施献立の栄養価等算出
- 11 帳簿類記載
- 12 翌日の使用食材の確認
- 13 帳票の確認及び提出

月ごと 週ごとの仕事

- 1 予定献立の作成
 - ・発注書作成、発注
 - ・調理指示書作成
 - ・作業工程の確認と調理業務打ち合わせ
- 2 給食だより 資料作成
- 3 アレルギー対応確認
- 4 検便

年度当初の仕事

- 1 食に関する全体計画
- 2 給食費予算書
- 3 給食消耗品購入計画

関係法規等

○ **学校教育法、学習指導要領**

○ **食育基本法**

○ **学校給食法**

(法に基づくマニュアル等)

・ **札幌市学校給食衛生管理マニュアル**

・ **学校給食の食事内容**

○ **学校保健安全法**

学校給食の紹介及び歴史

明治22年山形県鶴岡市私立忠愛小学校

おにぎり・塩鮭・漬物



昭和26年



昭和30年



昭和39年



昭和47年



昭和52年



平成11年



平成15年

米飯給食週3回



現在の給食



知識を深める



習慣づける



実際に体験する



札幌市学校給食の食事内容

<別紙1>
札幌市学校給食摂取基準

| 区分 | 小学校児童の場合 | | | 中学校生徒の場合 | 特別支援学校高等部生徒の場合 |
|----------------------|-------------------------|-------------|---------------|----------|----------------|
| | 低学年 6~7歳 | 中学年 8~9歳 | 高学年 10~11歳 | | |
| エネルギー (kcal) | 530 | 650 | 760 | 820 | 820 |
| たんぱく質 (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | | | | |
| 脂肪 (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | | | | |
| ナトリウム (g) (食塩相当量) | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| カルシウム (mg) | 290 | 350 | 360 | 450 | 450 |
| マグネシウム (mg) | 40 | 50 | 70 | 120 | 120 |
| 鉄 (mg) | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 |
| ビタミンA (μgRAE) | 170 | 200 | 240 | 300 | 300 |
| ビタミンB1 (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| ビタミンB2 (mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.6 |
| ビタミンC (mg) | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 |
| 食物繊維 (g) | 4.0以上 | 5.0以上 | 5.0以上 | 6.5以上 | 6.5以上 |

(児童生徒1人1回あたり)

(注) 次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮する。

| 区分 | 小学校児童の場合 | | | 中学校生徒の場合 | 特別支援学校高等部生徒の場合 |
|---------|-------------|-------------|---------------|----------|----------------|
| | 低学年 6~7歳 | 中学年 8~9歳 | 高学年 10~11歳 | | |
| 亜鉛 (mg) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |

(児童生徒1人1回あたり)

平成30年 12月

札幌市教育委員会

札幌市学校給食衛生管理マニュアル

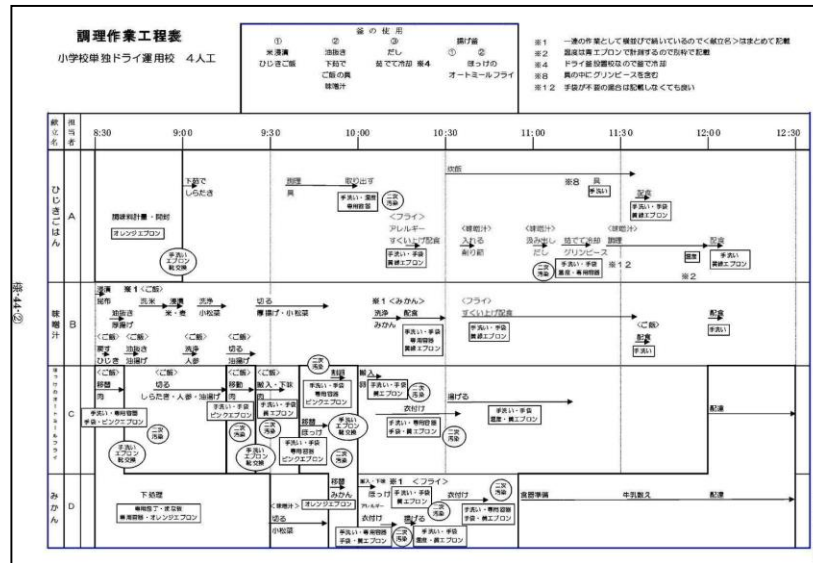
平成24年4月

(平成29年4月 一部改訂)

(平成30年4月 一部改訂)

(平成31年4月 一部改訂)

札幌市教育委員会



給食時間の様子



食に関する指導

「食に関する指導に係る全体計画」

「食に関する指導年間計画」

- 給食の時間における食に関する指導
- 各教科等における食に関する指導
- 個別的な相談指導

(注) 献立を活用した指導など学校給食の管理に関する内容も各種計画に位置付ける。

関連を図る

教科等の年間指導計画

- 各教科
- 道徳科
- 外国語活動(小学校)
- 総合的な学習の時間
- 特別活動 等

一体として推進

学校給食の管理

学校給食の管理に関する計画等

- 学校給食の栄養管理
- 学校給食の衛生管理
(物資管理、調理指導等を含む)

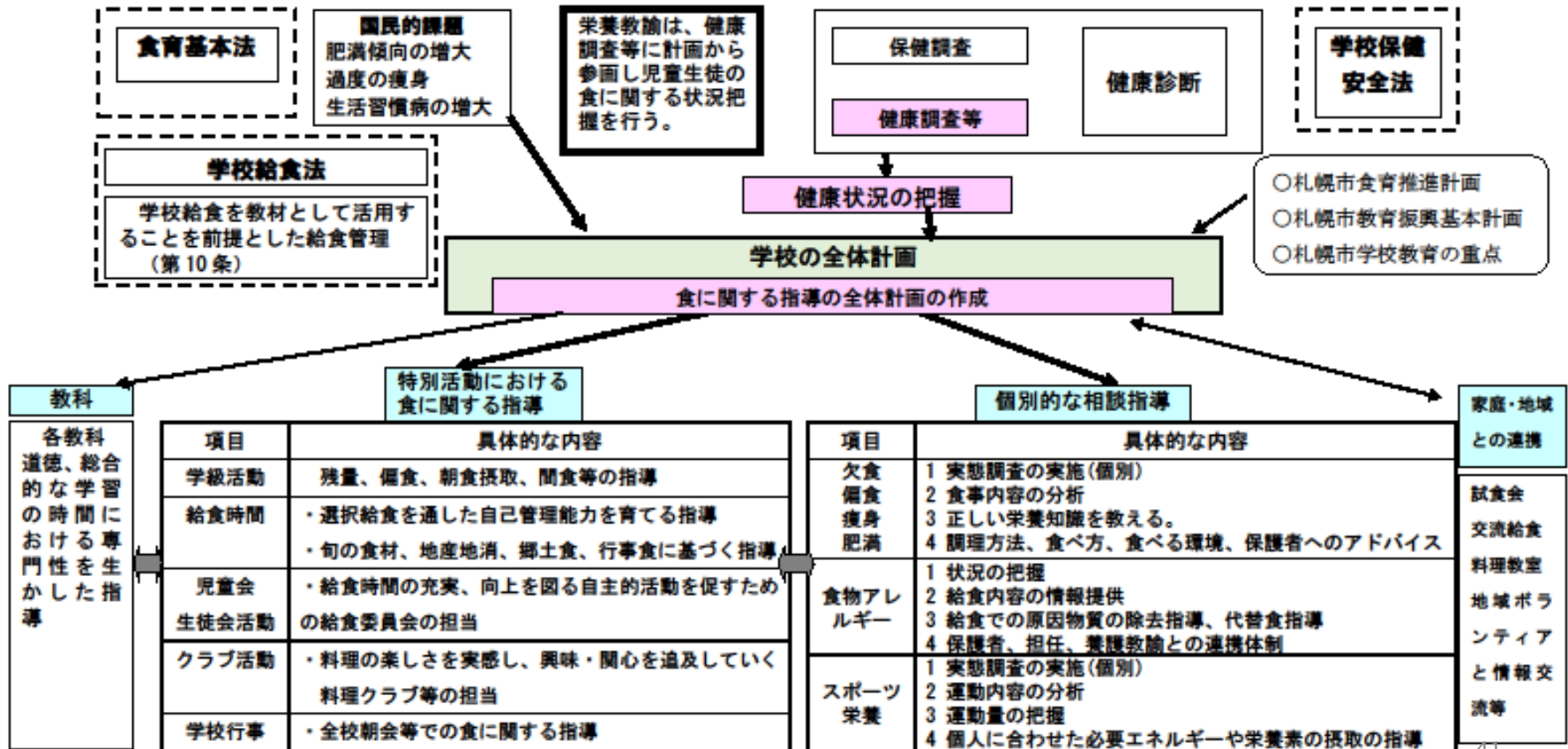
学校における食に関する指導

栄養教諭の役割

学校教育法 第37条⑬ 第49条 栄養教諭は、児童（生徒）の栄養の指導及び管理をつかさどる。

学習指導要領総則第1の3（小学校・中学校）

3 学校における体育・健康に関する指導は、児童（生徒）の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科（保健体育科）の時間はもとより、家庭科（技術・家庭科）、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。



食に関する指導全体計画 ・年間指導計画の作成

実態把握



課題の明確化



指導計画作成



給食時間を利用した食に関する指導

(ランチルーム)



さっぽろ学校給食フードリサイクル



授業での食に関する指導



掲示板を利用した食に関する指導

今日の元気をいただき 朝ごはん！

朝ごはん オリジナルブック

きょうの朝ごはんを えらんでみよう！

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

朝ごはん3つのスイッチ

① **あたりのスイッチ**
 朝ごはんを食べると、
 体がぽかぽかして、
 朝ごはんがおいしく
 食べられます。

② **からだのスイッチ**
 お腹がいっぱいになると、
 さがった体脂肪が
 減って、からだ
 が元気になる。

朝ごはんカードは 赤・黄・緑、何色そろったかな？

三色そろったひとは…
 赤、黄、緑の3色をそろえよう！

二色そろったひとは…
 赤、黄、緑の2色をそろえよう！

一色だったひとは…
 赤、黄、緑の1色をそろえよう！

0のひとは…
 赤、黄、緑の0色をそろえよう！

掲示板の食に関する指導の様子

掲示板には、食に関する様々な情報が掲載されています。

例：350g、毎日、食べよう！

掲示板には、食に関する様々な情報が掲載されています。また、食に関するイラストや写真も掲載されています。

例：食の大切さ、食の楽しさ、食の健康への効果など。

また、食に関するクイズやゲームも掲載されています。

例：食の健康への効果、食の楽しさ、食の大切さなど。

48

食の健康への効果、食の楽しさ、食の大切さなど。

家庭との連携・情報発信

給食だより 8月

平成 27 年 7 月 24 日
札幌市立幌南小学校

明日から楽しみにしていた夏休みが始まります！休み中は、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活のリズムが不規則になりがちです。暑い夏を元気に乗り切るには、規則正しい生活と1日3食しっかり食べることが大切です。夏バテ知らずの元気な体で、思い出しっぱいの楽しい夏休みを過ごしてください。

8月は「野菜摂取強化月間」

8月31日は 8 3 1

やさいの日です！



8月は太陽をたくさん浴びた野菜が鮮やかに色づき、食べごろをむかえる季節です。札幌市でも、野菜がおいしい8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指して広く市民に呼びかけています。ご家庭でも、いつもより多く野菜をとるよう意識していただければと思います♪

ビタミンA、C

ビタミンAは、粘膜から細菌が侵入するのを防いだり、目の働きを助けます。ビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高めたり、皮膚をじょうぶにしたりします。また、両方とも体内でつくられた活性酸素(がんや生活習慣病に深く関わるもの)を除去する働きがあります。

ビタミンAは色の濃い野菜、ビタミンCは色の薄い野菜や果物に多く含まれています。



カルシウム

日本人が最も不足しやすい栄養素です。歯や骨の健康維持にはもちろん、『骨粗しょう症』(骨がもろくなる病気)の予防にも必要な栄養素です。カルシウムといえば乳製品ですが、小松菜やほうれん草など色の濃い野菜にも多く含まれています。



カリウム

とり過ぎると高血圧の原因になるナトリウム(塩分)を体外に排泄してくれます。イモ類や果物に多く含まれています。



食物繊維

腸内の善玉菌を増やし、発がん物質を生成する悪玉菌を減らします。また、腸を刺激して排便を促し、発がん物質を排泄します。土に埋まっている野菜に特に多く含まれています。



学校給食でも北海道産の新鮮でおいしい野菜が多く出回る8～9月に、野菜をたくさんとれる献立をどんどん登場させ、子どもたちに食べてもらおうと考えています。

26日：色とりどりのピーマンを使った「ラム肉のピラフ」

28日：毎年恒例の夏野菜のミニバイキング

29日：夏野菜たっぷりのカレーライス

給食だより 10月

平成 27 年 10 月 30 日
札幌市立幌南小学校

風が冷たくなり、あっという間に山々の木も色づきました。朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきましたね。かぜをひきやすい季節なので、ビタミンC、ビタミンAをしっかり補給できる食事を心がけ、体調管理には十分注意してください。



食事への感謝 ～あかたの気持ちをもって食べよう～

私たちの食事ができるまでには、野菜やお米を作る人、魚をとる人、家畜を育てる人、物資を運ぶ人、そして料理を作る人など、たくさんの方たちのがんばりに支えられています。

そして、「いただきます」というあいさつには、「私の命のために、動植物の命をいただきます」という意味がこめられています。私たちは多くの生き物の命を犠牲にして生きている(生かされている)のです。



食事をいただくのに、自然の恵みが食卓に運ばれるまでのすべてを通して感謝するのは、日本の文化のとても素敵なおとこではないでしょうか。

毎日のあいさつを通して、食べものを大切に思う気持ちを積み重ね、心豊かな食事にしたいものです。

9日から給食週間が始まります！

11月9日(月)～13日(金)の5日間が、給食週間になります。

北海道の食材&料理を味わえる特別メニューを企画しました。



9日(月)

さんまのかば焼き丼



さんま漁獲量は北海道第1位。

10日(火)

ガタンラーメン



芦別市で生まれた料理。

11日(水)

どいめし



美幌市に伝わる郷土料理。

12日(木)

石狩鍋



北海道の郷土料理。ルーツは、塩味の三平汁です。

13日(金)

ポテトサラダ



北海道の3種類のじゃがいもを使います。

※マヨネーズ(卵)が入ります

詳細は、もぐもぐ(食育通信)と毎日給食週間だよりを発行しますので、ご覧ください。

札幌市の学校給食の食事内容が変わります

—学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量の見直し—

学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量は、文部科学省が「学校給食摂取基準」として定めています。

このたび、文部科学省の改正を受け、本市においても児童生徒の体格などの実態を考慮して学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量の見直しを行いました。

主な見直し点等についてお知らせします。

基本は1日に必要な摂取量の1/3量

引き続き**不足しがちな栄養素を多く**

学校給食は、基本的に1日に必要なエネルギーや栄養素の1/3量を摂取することとしていますが、不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維は摂取量の割合を高くしています。

さらに今回新たに摂取基準が設けられたマグネシウムも摂取量の割合を高くしています。

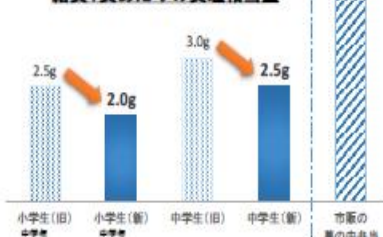
ぜひご家庭でも、不足しがちな栄養素を多く含む食品を、毎日の食事に取り入れていただければと思います。



不足しがちな栄養素を多く含む食材例

これまで以上に**おいしく減塩**

給食1食あたりの食塩相当量



出典：調理学のためのベーシックデータ集第5版 (女子栄養大学出版部)

今回の文部科学省の改正で、1食あたりのナトリウム（食塩相当量）が今までもよりも低くなりました。

札幌市の学校給食はこれまでも素材の味を大切に、薄味を心がけてきましたが、よりおいしく減塩ができるよう努めています。

(減塩については裏面で更に詳しく説明があります。)



その他の主な変更点

- ・たんぱく質の単位が「g（グラム）」から「摂取エネルギー比（%）」になりました。
- ・脂質の基準が「摂取エネルギー比の20～30%」になりました。
- ・ビタミンAの単位が「μgRE（レチノール当量）」から「μgRAE（レチノール活性当量）」に変わりました。

どうして減塩？学校給食

国の基準では、1日のナトリウム（食塩相当量）の目標量（男女平均）を、小学3年生で6.0g未満、中学2年生で7.5g未満としています。

今回の改正にあたり、文部科学省は児童生徒の食事状況調査※の結果を参考としていますが、学校給食を除く朝食・夕食・間食の合計だけで1日の目標量を超えていたことから、減塩を考慮した基準量が設定されました。

これを受け、札幌市の新基準においても「おいしさ」と「減塩」を考慮し、1日の目標量の1/3量である、小学生2.0g、中学生2.5gを基準としています。

※厚生労働科学研究補助金「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に関するエビデンスの構築に関する研究」（研究代表者：佐々木 敬）

学校給食での「おいしく減塩」の工夫

札幌市の学校給食は、これまでだしや素材の味を大切に薄味を心がけてきましたが、よりおいしく減塩ができるように工夫をしています。

調理の工夫

- ・みそ汁等は、けずり節等の使用量を増やしてだしを濃くし、みそやしょうゆの量を減らします。
- ・ケチャップソースや天丼のたれ等の濃さや量を見直します。
- ・魚や肉につけていた下味を見直します。
- ・他の献立より味が濃かった献立の味付けを見直します。



食指導の工夫

- ・糖類は種と具をしっかり食べるようにしましょう。
- ・煮物の汁は飲まないようにしましょう。



給食のデザート（中学生）に含める食塩相当量

| | |
|-----------|------|
| ・汁を全量飲む | 3.9g |
| ・汁を半分飲む | 2.6g |
| ・糖と具のみ食べる | 2.1g |

ご家庭でも一緒に「おいしく減塩」していきましょう！

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病に繋がる要因の一つです。子どもの頃から薄味に慣れる等、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。

学校では減塩の取組を進めていきますが、給食は1日の3食のなかの1食です。子どもたちの健やかな成長を促すためには、学校給食とご家庭の双方で「おいしく減塩」に取り組んでいくと効果が高まります。今後ご理解とご協力をお願いいたします。

（工夫例）

- ・新鮮な食材を活用し、素材の味を生かす。
- ・だしを上手にとって旨味を生かす。
- ・かけしょうゆより、つけしょうゆにする。
- ・みそ汁は具を多くして汁を少なくする。
- ・外食や加工食品の塩分をチェックする習慣をつける
- ・レモンやすだち等の酸味や、カレー粉やこしょう等の香辛料の辛味を利用する。
- ・減塩の食材や調理器具（醤油さし等）を使う。



家庭の役割

□ 食育における家庭の役割の認識

1 家庭における「共食」を通じた
子どもへの食育の推進

2 家族が食卓を囲んでコミュニケーション
を図る

「食育推進の大切な時間と場」

「食育の原点」



3 福祉

3 福祉(施設)

【児童対象施設】

- 平成9年（1997）に改正、翌年施行された児童福祉法に規定される施設。
- 助産施設・乳児院・母子生活支援施設・保育所・児童養護施設・知的障害児施設・知的障害児通園施設・肢体不自由児施設など14種がある。

関係法規

● 児童福祉法

- ・札幌市児童福祉法施行条例
- ・児童相談所運営指針
- ・保育所保育指針
- ・幼保連携型認定こども園教育・保育要領

● 食品衛生法など

3 福祉(保育園関係)

【札幌市立保育園等】

- 保育所、認定子ども園
- 区保育・子育て支援センター（ちあふる）

【主な業務】

- ・給食運営
- ・給食及び食育計画立案・評価等
- ・園児や保護者への食育
- ・保護者への栄養相談等



園児等への食育

「紙しばい」を
活用した食育



子どもたちは
一生懸命聞いて
います！



子育て支援(地域)

参考に
なるわ...



**保育園の離乳食を
実際に見てもらって
います！**

調理体験

カレーパーティー！



とうもろこしの
皮むき！



楽しい給食時間



食育啓発の教材



3 福祉(子育て支援課、児童相談所)

【子ども未来局子育て支援部子育て支援課】

● 栄養指導担当

【主な業務】

- ・施設指導監査
- ・基準献立の作成等



【札幌市児童相談所】

● 一時保護所

【主な業務】

- ・給食運営
- ・児童の個別対応
- ・食指導
- ・給食及び食育計画立案等



3 福祉(施設)

【札幌市子ども発達支援総合センター ちくたく】

- ここらぽ (児童心理治療センター)
- さぽこ (福祉型障がい児入所施設)

【主な業務】

- ・給食運営
- ・児童・生徒への食指導
- ・給食及び食育計画立案・評価等



3 福祉(施設)

【札幌市子ども発達支援総合センター ちくたく】

- かしわ学園 } (福祉型児童発達支援センター)
- はるにれ学園 }
- ひまわり整肢園 (医療型児童発達支援センター)

【主な業務】

- ・給食運営
- ・給食及び食育計画立案・評価等
- ・園児や保護者への食育
- ・保護者への栄養相談等



4 医療

4 医療



【市立札幌病院】

患者さんの病状に応じた適切な食事の提供、病状の回復・治癒の促進を図るための栄養管理・栄養サポートチーム(NST)・栄養相談を実施。

関係法規

● 医療法

- ・医療法施行規則

● 健康増進法

● 食品衛生法

- ・「大量調理施設衛生管理マニュアル」など

市立札幌病院

選択食(セレクトメニュー)



市立札幌病院の食事

行事食

お正月



ひな祭り



クリスマス



5 その他・職員健康管理センター

【健康管理センターでの栄養業務】

市職員・市職員家族の健康推進を目的とした
健康食生活の普及・啓発



健康づくりのための通信型講座

高血圧予防教室

圧(あっつー)ダウンプロジェクトのご案内

血圧が高めだなあ...というそこのあなた！
プロジェクトに参加して**血圧ダウン**にチャレンジしませんか？！



参加費無料！

通信型なのでリフレへの来所は不要です。

実施期間

令和2年9月7日から10月4日までの4週間

どんな
取組なの？

血圧の自己測定、食事の自己チェック

★血圧計をお持ちでない方はご相談ください★

自分の健康と向き合うあなたを、リフレの管理栄養士と保健師が
お手紙やメールでサポートいたします。

申込方法

申込用紙に必要事項を記入し、下記にてお送りください。
⇒折り返し、テキスト等を送付します。

【お申込み先】札幌市職員共済組合健康管理センター TEL866-3781
担当:佐藤・若山・森 FAX866-6797

申込締め切りは 8月20日(木)

昨年参加の“Oさん”は、
減塩や運動に取り組み、菓子類の食べ方を
見直して、1か月で1.8kgの減量を達成
しています。



最後まで取り組んだ方に **いずれか1品をプレゼント！**



減塩食品
セット



体重計



ランニング
ポーチ

※写真はそれぞれイメージです。

生活習慣改善プログラム

今年度は「初めて」の方限定

★からだにいいことプラスワン！

2020年度特別限定企画として、今まであまり関心がなかった方には是非関心を
持ってもらいたい...という思いから、過去にプラスワンに参加したことのない、初
めての方のみ申し込みを受け付けます(ちょいチャレは除きます)。過去に参加し
たことがあるリピーターさんは、来年度以降のお申し込みをお願いします

参加できる方：過去に「からだにいいことプラスワン！」に参加したことがない当共済組合員

※この講座

「からだにいいことプラスワン！」は、通信制の生活習慣改善プログラムです。
参加申し込み後に、庁内メール便で健康に関する資料をお送りしますので、それを読
んで4週間の間、自分で立てた目標を実践しつつ、記録用紙に簡単な記録をします。
4週間のチャレンジ後に、記録用紙とアンケートを庁内メール便で送ると、冬頃に
素敵な景品が届きます。景品を選ぶことはできませんが、きっとあなたのお役に立つ
グッズをお送りします♪

事業の流れ



生活習慣や目標と聞くと、
なんだか面倒くさそうだけど、
とても簡単です！
景品のクールタオルも良かったよ♪

①申し込み

庁内メール便で申込用紙をお送りく
ださい。記入漏れのないよう注意！
8月11日必着です

②資料送付

参加できる方には、庁内メール便で
資料をお送りします。
8月19日頃までに届きます(届かない場
合は866-3781までご連絡ください)

③準備期間

お送りした資料をよく読んで、資料
に沿った目標を考えます。
8月23日まで

④チャレンジ期間

8月24日からチャレンジ開始です。ご自
身の立てた目標が実行できているかを記
録用紙に記入していきます。
9月20日まで！

⑤提出物を送る

記録用紙とアンケートを庁内メール便で
送る
9月23日～10月6日まで(必着です)

⑥景品が届く

⑤が出来たら、冬頃に景品が
届きます！お楽しみに♪

目標って難しいの？



資料に目標の例が出てい
るので、できそうなやつを
選ぶだけでよ



令和元年度は「ヨーグルトを
毎日食べる」という目標が人
気だったよ！

お問い合わせ
札幌市職員共済組合健康事業課
健康企画係(健康管理センター)
電話：866-3781 担当：斎藤、鶴岡

札幌市の管理栄養士・栄養士は
ひとり職場でも
大きなところでひとつにつながって
「市民の食を通した健康づくり」
を支援しています。

働きたい！と思われた方
ぜひ、私たちの仲間になりませんか？

