

スポーツ栄養と私

淑徳大学看護栄養学部客員教授 田中延子
(前文部科学省学校給食調査官)

「運動部活動などでスポーツをする児童生徒に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等について指導すること」と栄養教諭の行なう職務のうち個別指導の内容として、この文言が中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」に載ったのは平成16年1月である。

当時、私は、北海道教育委員会の学校給食指導担当として勤務していた。ある日、突然、文部科学省から栄養教諭制度創設のために、学校栄養職員を代表して中教審の専門委員になるようにとの指示があった。朝ドラのあまちゃん流に言えば「じえじえじえじえじえー！なんで私・・・？」である。後で知ったことだが、言いたいことをはっきり言う、怖いもの知らずの性格が委員として相応しいと評価されたせいだ。

なにしろ栄養教諭制度は、先輩学校栄養職員達の永年にわたる悲願であり、後輩たちの将来の夢や希望がかかっている。責任重大、失敗は許されない。

審議会においては、反対派の家庭科の教員代表等と毎回バトルを繰り広げつつも多くの委員の応援を得て、与えられた役割を務めようと必死であった。

栄養教諭の職務は「食に関する指導」と「給食の管理」を一体的に展開する。つまり、給食を教材として食に関する指導を行なうのであるが、食に関する指導のトップに挙げられたのが、「児童生徒への個別的な相談指導」である。

スポーツを行なう児童生徒に対する指導は、肥満、痩身、食物アレルギー等、比較的ネガティブな内容に対して、唯一ポジティブな例示として示された。

全ての教科を担当教諭が担当する小学校とは異なり、教科担任制の中学校においては、栄養教諭の活躍の場は制限されることが想定できる。しかし、運動部活動やスポーツ少年団に所属する生徒に対し、水分補給や健康増進のための適切なアドバイス等に栄養教諭が力を発揮し、そのことが競技力の向上に繋がったならば、栄養教諭は学校において、とても大切な存在になるだろうと考えた。

現在、数人の栄養教諭がこのような個別指導に取り組んでいる。

成長期にある児童生徒に対するスポーツ栄養はアスリートに対する競技力向上を目指す指導とは異なり、児童生徒の過剰なトレーニング等による健康障害を防止し、健全な発育・発達を優先すべきことを認識の上、積極的に指導に取り組んでいただくことを期待している。

また、これからの暑い夏、給食調理室の施設・設備を活用して、児童生徒の水分補給に努め、熱中症予防にも力を発揮していただきたいと考えている。

田中延子

【プロフィール】

北海道出身 管理栄養士

平成24年3月まで 文部科学省学校給食調査官

平成24年4月から 淑徳大学看護栄養学部客員教授、公益財団法人学校給食研究改善協会理事

平成15年栄養教諭制度創設のための文部科学省中央教育審議「食に関する指導体制の整備について」の専門委員として栄養教諭制度の創設に携わる。

栄養教諭制度がスタートした平成17年4月に文部科学省学校給食調査官に就任し、学校給食と栄養教諭制度の普及・充実に努める。7年間の在任期間において、学校給食法及び学習指導要領に食育の推進を明記するなど、食育に関する法の整備等に努める。

【著書】

基礎からわかる・授業に活かせる食育指導ガイドブック(丸善)、学校保健必携(第一出版)、学校・子どもの安全と危機管理(少年写真新聞社)、子どもたちがイキイキとかがやく楽しい食に関する指導(デジタル資料集 ジャパンライム株式会社) 他