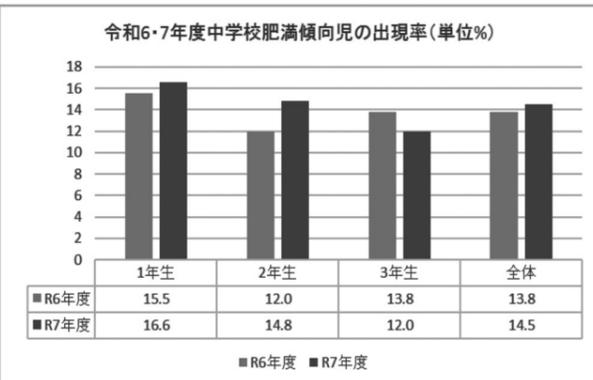
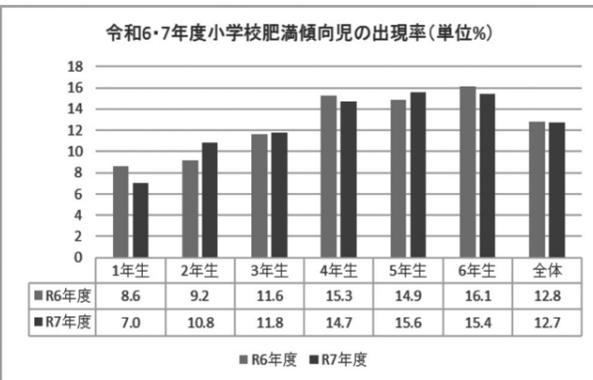


# 栄養だより

No.2 令和7年11月  
 苫小牧市学校給食共同調理場

## 令和7年度苫小牧市小中学校の肥満・やせ調査結果

1学期に行われた身体測定の結果から苫小牧市の全小中学校の身長・体重から肥満傾向児・やせ傾向児の出現率を算出しました。



★肥満度の算出方法★  
 肥満度(%) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) ÷ 身長別標準体重(kg) × 100  
 ◎肥満度20%以上が肥満傾向児

◆肥満傾向児の結果(左図参照)  
 肥満傾向児の全体の割合は昨年度とほぼ同じとなりました。内訳としては、減少した学年もありましたが、小学校の2年生と5年生、中学校の1年生と2年生が昨年度を上回りました。

◆やせ傾向児の結果  
 やせ傾向児の割合は、小学校全体で1.5%、中学校全体で3.1%でした。昨年度と比較すると中学生で0.3%増加しました。(肥満度-20%以下がやせ傾向児)  
 小・中学生の時期は、体がつくれる大切な時期です。無理なダイエットはせず、肥満・やせどちらも、バランスの良い食事、適度な運動を取り入れて健康な体を作っていただければと思います。

第2次苫小牧市食育推進計画では、令和8年度までに肥満傾向児出現率を小学校では8%以下、中学校では10%以下を目標としています。

### 太りやすい生活習慣になっていませんか?

- あてはまる方に○をつけましょう。
- 外で遊ぶより家の中で遊ぶ方が好きですか? はい・いいえ
  - ゲームや動画の視聴を1日2時間以上していますか? はい・いいえ
  - スナック菓子や甘いお菓子などをよく食べますか? はい・いいえ
  - 食べるのは早い方ですか? はい・いいえ

「はい」の数が多かった人は太りやすい生活習慣なので注意しましょう!

どうして太るの?  
 体をつくったり、動かしたりするためには食べることが必要です。しかしたくさん食べ過ぎてしまったり、体を動かすことが少ないと食べ物で得たエネルギーが体内で蓄積され太りやすくなります。

### 食生活と生活習慣病

がんや心臓病、脳卒中といった病気は日本人の死亡原因の多くを占めていますが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」と呼びます。

生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされています。子どもの頃に一度身につけてしまった偏った食生活などを大人になってから直したり、改善したりするのは、なかなか難しいと言われています。

### 偏った食生活を見直して生活習慣病を予防しましょう

- 砂糖、塩、油の摂りすぎに注意!
  - 食べられるものの幅を広げておこう!
  - 朝食抜きや夜食など悪い習慣はやめよう!
  - 早食いはせずよく噛んで食べよう!
- 

## 第41回給食作文コンクール・第2回給食(食育)に関する標語 入賞作品が決まりました

普段何気なく食べている学校給食について改めて考える機会をもつことにより、食の大切さ、関わる人々への感謝の気持ちなど給食を通じた食育の向上を図るとともに、子供達が給食をどのように受け止めているかを把握し、給食の内容を向上することを目的に、中学生は作文と標語、小学生は作文から取り組みやすい標語に変更して募集しました。作品の選考は、市学校給食会の学校給食指導委員会の皆様にご依頼して9月10日(水)に選考委員会を開催し、以下のよう

【給食の作文】 応募数 4校 36点

《最優秀賞》 3名

○ 1年生の部	光洋中学校	1年2組	高橋知央	「給食への思い」
○ 2年生の部	開成中学校	2年1組	対馬羽菜	「ありがとう私たちの給食」
○ 3年生の部	沼ノ端中学校	3年1組	清水野凜音	「給食という食育」

《優秀賞》 3名

○ 1年生の部	沼ノ端中学校	1年2組	保月彩花	「給食について」
○ 2年生の部	啓明中学校	2年3組	幸谷悠嗣	「給食の魅力と努力」
○ 3年生の部	啓明中学校	3年2組	鍾水芹花	「給食がつなぐ笑顔と感謝」

「表彰式の様子」(令和6年度)

## 【給食に関する標語】 応募数 小学校 12校 841点 中学校 3校 22点

《小学校の部 優秀賞》 6名

○ 拓勇小学校	1年3組	戸崎春仁	「四じかんめ まちきれないよ カレーの日」
○ 清水小学校	2年1組	若狭京志	「ありがとう のこさず食べるよ きゅうしょくを」
○ 沼ノ端小学校	3年1組	山本祥也	「きゅう食を 作る人には かんしゃだな」
○ ウトナイ小学校	4年5組	小泉瑠南	「給食は 作った人の おもいやり」
○ ウトナイ小学校	5年1組	藤根康祐	「作り手の 思いっしょに いただきます」
○ 糸井小学校	6年1組	佐々木光希	「給食は 笑顔 栄養 宝箱」

《中学校の部 優秀賞》 2名

○ 明野中学校	1年4組	野替逞真	「給食を 沢山食べたら 笑顔がふえる」
○ 苫小牧東中学校	1年2組	道政夏希	「給食を 早く食べたい 授業中」

## 学校給食に使用している食材産地について(4月から7月)

品名	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地	
4月	長ねぎ 埼玉県 産産	玉ねぎ 道産	人参 千葉県 産産	大根 茨城県 産産	キャベツ 道産	じゃが芋 群馬県 産産	きゅうり 道産	ごぼう 道産	ピーマン 道産	青梗菜 道産	小松菜 道産	ほうれん草 群馬県 産産	なめこ 茨城県 産産	白菜 道産	黄ピーマン 道産	ズッキーニ 道産	しめじ 苫小牧産 産産	もやし 苫小牧産 産産	鶏肉 青森県 産産	豚肉 岩手県 産産	エソ鹿肉 道産
5月	群馬県 産産	茨城県 産産	茨城県 産産	茨城県 産産	群馬県 産産	群馬県 産産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	苫小牧産 産産	苫小牧産 産産	青森県 産産	岩手県 産産	道産
6月	道産	道産	千葉県 産産	茨城県 産産	茨城県 産産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	苫小牧産 産産	苫小牧産 産産	道産	道産	苫小牧産 産産
7月	道産	道産	兵庫県 産産	茨城県 産産	苫小牧産 産産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	苫小牧産 産産	苫小牧産 産産	道産	道産	道産