

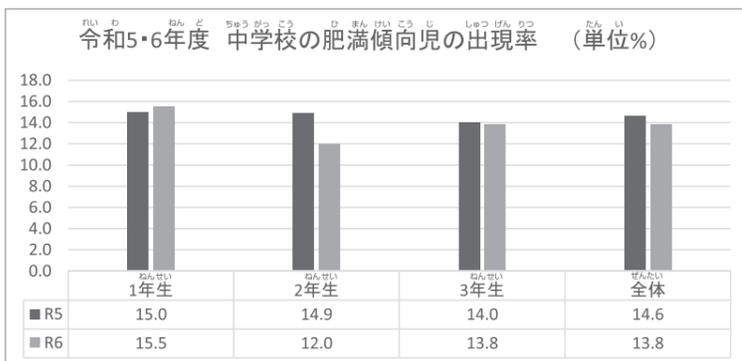
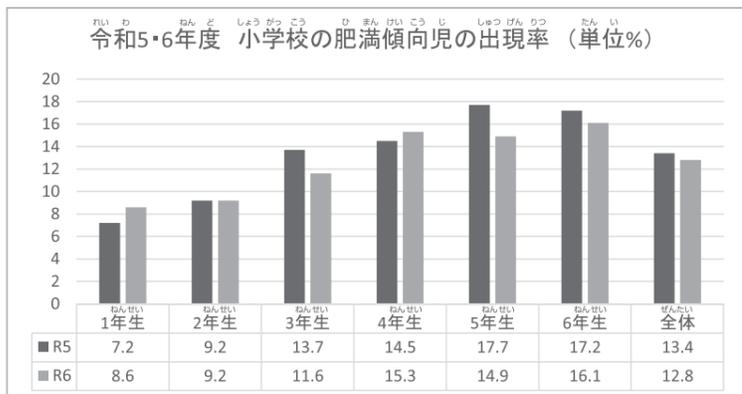
栄養だより

No.2 令和6年11月
 苦小牧市学校給食共同調理場

令和6年度苦小牧市小中学校の肥満・やせ調査結果

1学期に行われた苦小牧市の全小中学校の、身長・体重から肥満傾向児出現率を算出しました。

今年度の小中学校の肥満傾向児出現率は、前年度と比較すると減少傾向でした。



・お子さんの肥満度を算出してみましょう！
 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

第2次苦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。

昨年度と比べ、全体としての肥満傾向児出現率が減少しました。それは、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に移行され活動量も増加しているからではないかと推測されます。
 しかしながら、小学校1年生と中学校1年生が男女ともに昨年を上回っていました。まず肥満にならないためには、生活習慣の見直しやバランスのとれた食事、運動を取り入れて健康な体を作りましょう。

生活習慣病にならないために

生活習慣病は、食事や運動・睡眠などの生活習慣が深く関係しています。生活習慣の乱れが原因で肥満になると、高血圧症や糖尿病などを引き起こしやすくなります。最悪の場合には、心臓病・脳卒中・脳梗塞など命にかかわる病気を招く可能性があります。

生活習慣病は、自覚がないまま発症します。そして、良くも悪くも長引くことで、治りにくく一生苦しむことの多い恐ろしい病気です。

私たちの体は、食べたもので作られています。子供のころに身についた食習慣は変えにくく、不規則な食生活を続け大人になると、生活習慣病になるリスクが高まります。大人に多い生活習慣病ですが、最近では子供にも増えていることが課題となっています。後悔しないように子どものころからバランスのとれた食事をすることが大切です。

学校給食は栄養バランスのとれた食事であるとともに、食育の教材にもなっています。

学校給食に使用している食材について(4月~7月)

品名	長ねぎ	玉ねぎ	人参	大根	キャベツ	じゃが芋	ごぼう	白菜	きゅうり	小松菜	ピーマン	青梗菜	ほうれん草	赤パプリカ	グリーンアスパラガス	ズッキーニ	黄ピーマン	にら	しめじ	もやし	鶏肉	豚肉
4月	道産	道産	道産		茨城県 愛知県	道産	道産	茨城県	群馬県 高知県	茨城県	宮崎県		道産						地産産	地産産	青森県 岩手県	道産
5月	道産	道産 愛知県 兵庫県 佐賀県	道産 徳島県 熊本県	青森県 千葉県 栃木県 茨城県	茨城県	道産	道産	道産 茨城県	宮崎県 埼玉県	道産	宮崎県	道産	道産	道産	道産 青森県				地産産	地産産	青森県 岩手県	道産
6月	道産	千葉県 兵庫県	千葉県 茨城県 徳島県	道産 茨城県	道産 茨城県	道産	道産	道産 茨城県	道産				道産	道産					地産産	地産産	青森県 岩手県	道産
7月	道産	兵庫県	道産 茨城県	道産	道産	茨城県 大阪府 熊本県	道産	道産		道産	道産	道産	道産			道産	道産	道産	地産産	地産産	青森県 岩手県	道産

第40回給食作文コンクール及び給食に関する標語 入賞作品が決まりました!

第40回を迎えたことを記念し、今年度は伝統ある給食作文コンクールに加え、給食(食育)に関する標語も募集しました。どの作品も子どもたちの給食(食育)への思いがあふれた素晴らしいものでした。多くの児童生徒が興味関心をもって取り組んでくれたことに感謝します。



《給食作文》 応募点数 69点 (小学校: 8校 17点 中学校: 7校 52点)

小学校の部 最優秀賞 6名

学年	児童名	(学校名)	作品名
1	福田 葉菜	(拓進小)	はじめてした きゅうしょくのこ
2	本田 陽咲	(ウトナイ小)	わたしのわくわく
3	村田 慧人	(沼ノ端小)	フルーツポンチの力
4	京極 莉空	(拓勇小)	給食のメニューを探る
5	村上めぐみ	(緑小)	最高の献立
6	関 姫花	(ウトナイ小)	届け、ありがとうの気持ち

優秀賞 6名

学年	児童名	(学校名)	作品名
1	本田 乙叶	(ウトナイ小)	パンのひ さいこう
2	草木 優那	(大成小)	えいようパワーで元気いっぱい
3	小川咲良子	(緑小)	きゅう食とわたし
4	奥谷 梨夏	(大成小)	給食は感して食べよう
5	草木梨里那	(大成小)	SDGsへ向けて
6	京極 大空	(拓勇小)	六年間の感謝を込めて

中学校の部 最優秀賞 3名

学年	生徒名	(学校名)	作品名
1	三浦 鈴	(明野中)	好き嫌いく感謝の気持ち
2	児玉 凛生	(明野中)	僕たちを支える給食
3	近藤 声羽	(啓明中)	心から感謝を込めて

優秀賞 3名

学年	生徒名	(学校名)	作品名
1	荒井 彰佑	(青翔中)	給食で広がる食文化の知識
2	名和 美咲	(明野中)	給食の大切さ
3	谷村 光璃	(青翔中)	食品ロスを減らすために

《給食に関する標語》 応募点数 491点 (小学校: 11校 463点 中学校: 3校 28点)

小学校の部 優秀作品 6名

学年	児童名	(学校名)	作品名
1	藤原 叶多	(拓勇小)	ホッピカレー めちゃくちゃおいしい うみのさち
2	本田 陽咲	(ウトナイ小)	きゅうしょくは みんなのえがお かけはしに
3	小松 幸羽	(ウトナイ小)	そのひと口 みんなの思い つまってる
4	藤澤 花	(ウトナイ小)	時間わり 見るより先に こん立て表
5	山村 葉	(ウトナイ小)	残さない 感謝をこめて フードロス
6	京極 大空	(拓勇小)	おいしいぞ 地元の味だ ホッピカレー

中学校の部 優秀作品 3名

学年	生徒名	(学校名)	作品名
1	星 莉花	(沼ノ端中)	栄養は 赤、黄、緑で 満点だ
3	近藤 声羽	(啓明中)	給食は 心と学びの 原動力
3	千葉 大志	(沼ノ端中)	給食に 感謝の気持ち 九年份



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古くから続いています。縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には、北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追及した様々な品種のお米が誕生しています。
 日本では、昔からお米を大事にしてきました。そのため敬意を込めて「お米」「御飯」と呼びます。御飯を握ったむすびは、おむすび、おにぎりといひます。

今月も厚真産の新米「さくら米」を提供しています。ぜひ味わって食べましょう!

11月24日は、和食の日です

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか？
 ここで言う「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれた「自然の尊重」という精神に基づく食文化を示しています。しかし、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直すとともに、国民全体で保護・継承していく必要があります。

学校給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に行事食や郷土料理を取り入れることで、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

