

食育しんち

令和6年2月6日発行〔第6号〕
子どもたちの健やかな成長を願って

家での食事や給食を「すききらい」しないで食べていますか。

「はい」「どちらかといえばはい」が小学校で75%、中学校で80%でした。

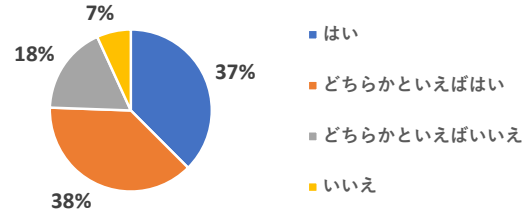
本町食育推進事業テーマである新地の子どもは「さ・わ・や・か・だ」では、魚・野菜・減塩と、ある意味、子どもたちに食材への「負荷」を掛けています。本結果は、一連の取組が、子どもたち自身が健康面でプラスになることを自覚している証であり、食べ物に興味・関心を持って自分で食するものを選択する力が身につけていることが伺えます。

今後は、自分たちの五感（見る・食材に触れる・匂い等）をしっかりと使って食材に触れさせ、子どもたちの「味わう力」を育む指導に心掛けたいと考えます。

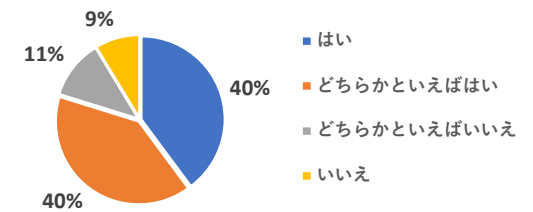
「さわやかだ」を取り入れた食事はすきですか。

「すき」「どちらかといえばすき」が小学校で90%、中学校で85%でした。

家での食事や給食を「すききらい」しないで食べていますか。（小学校）



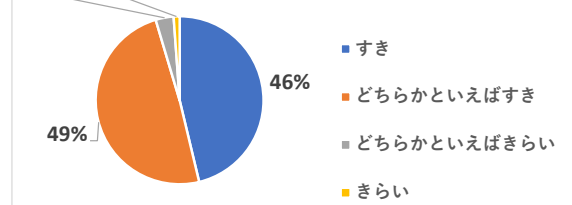
家での食事や給食を「すききらい」しないで食べていますか。（中学校）



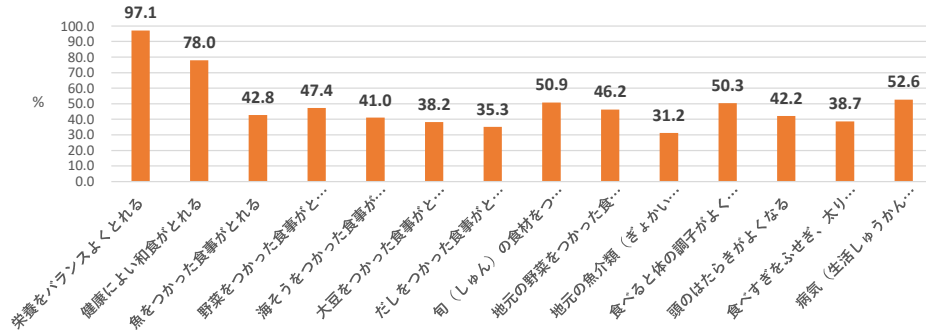
「さわやかだ」を取り入れた食事はすきですか。（小学校）



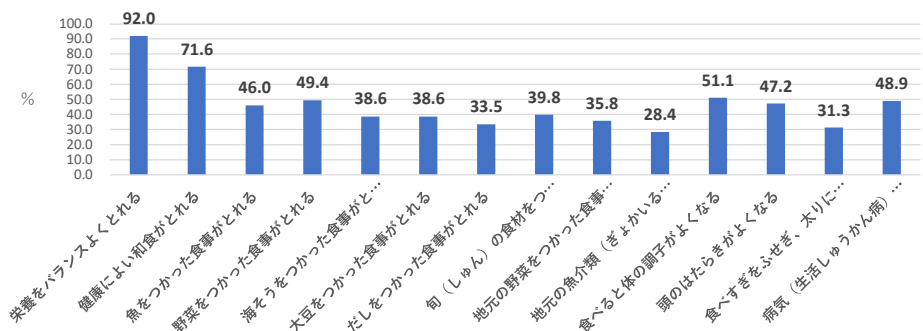
「さわやかだ」を取り入れた食事はすきですか。（中学校）



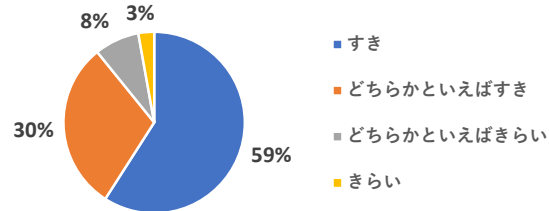
「さわやかだ」のよさは何ですか。（小学校）



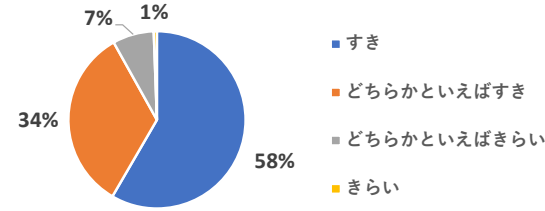
「さわやかだ」のよさは何ですか。（中学校）



地元の野菜を取り入れた食事はすきですか。（小学校）



地元の野菜を取り入れた食事はすきですか。（中学校）

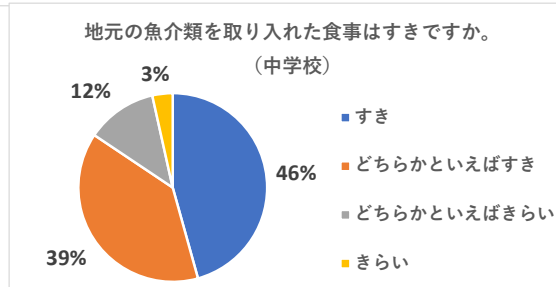
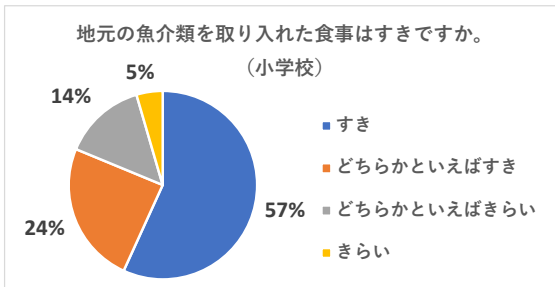


地元の野菜を取り入れた食事はすきですか。

「すき」「どちらかといえばすき」が小学校で89%、中学校で92%でした。

〈右の写真〉栽培した食物で調理実習行い、自分たちが育てた食べ物のおいしさを味わっていました。（福田小）





地元の魚介類を取り入れた食事は好きですか。

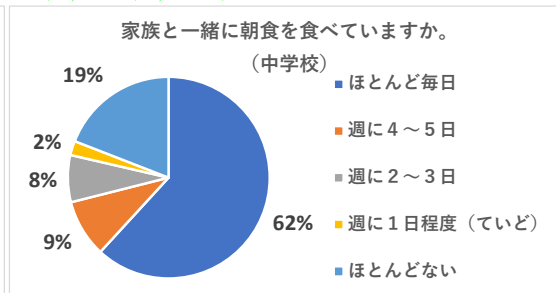
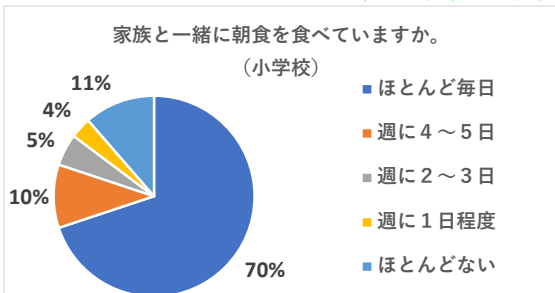
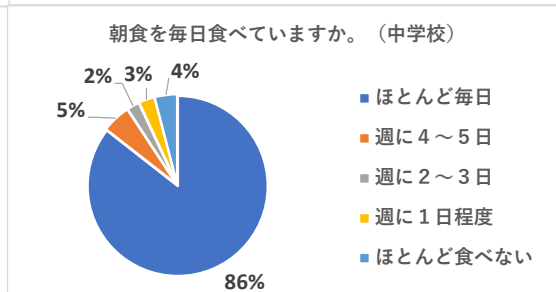
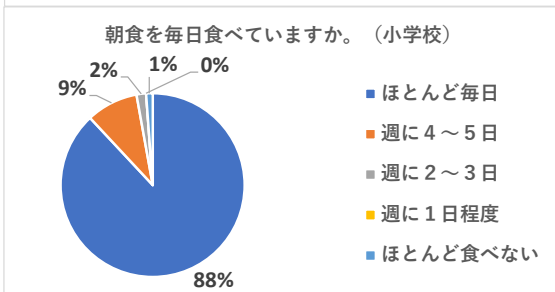
「好き」「どちらかといえば好き」が小学校で81%、中学校で85%でした。

「好き」「どちらかといえば好き」が小学校で81%、中学校で85%と良い傾向といえますが、あえて「きらい」、「どちらかといえばきらい」が小学校で19%、中学校で15%いることに注目してみます。水産庁の過去の調査（※小学校4～6年対象）では、「好き」が約46%、「嫌い」と答えた割合が約11%でした。

それと比較して、本町の子どもたちは「嫌い」が若干高い傾向にあります。水産庁の調査では、マグロやサーモンといった寿司ネタが好きな魚として揚げられていることから、同列での比較は難しいですが、魚が嫌いな子どもたちが一定数いることが伺えます。同調査では、子どもは本能的に、食べづらい形態を嫌ったり、酸っぱいものや生臭いものをおいするものを避ける傾向にあるとのことでした。

また、「骨があるから」・「食べるのが面倒」・「においが嫌い」という理由とともに、嫌いな魚の上位にサバ、サンマ、イワシ等鮮度が落ちやすく小骨が多い魚が挙げられました。家庭での食卓・学校給食においては、こうした苦手意識を感じさせないレシピの工夫も必要と考えられます。

については、[さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト](#)等で、子どもたちを巻き込んだレシピの提供を引き続き求めていきたいと考えます。幸いにも、地場産物への愛着・親しみが基盤にある地域ですから。※大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査（H20）」



朝食を毎日食べていますか。

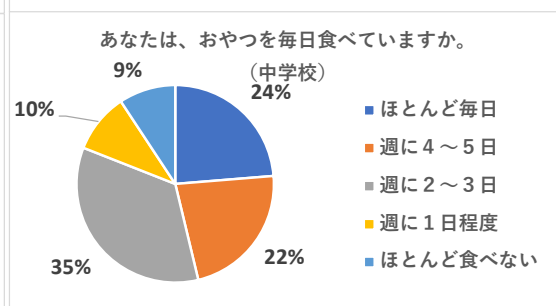
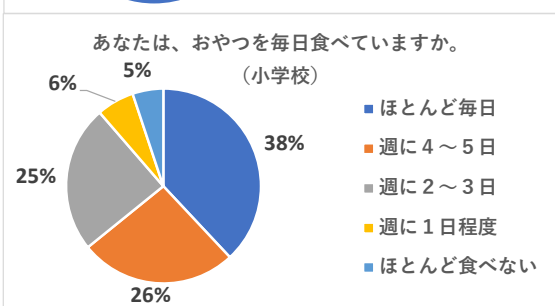
家族と一緒に朝食を食べていますか。

「ほとんど毎日」が小学校で88%、中学校で86%でした。11月に県が実施した「朝食について見直す週間運動」では、町内3小学校の朝食摂取率が98.6%（県平均97.5%）、尚英中学校が97.4%（県平均95.4%）でした。本調査では、小学校が88%、中学校で86%に留まります。

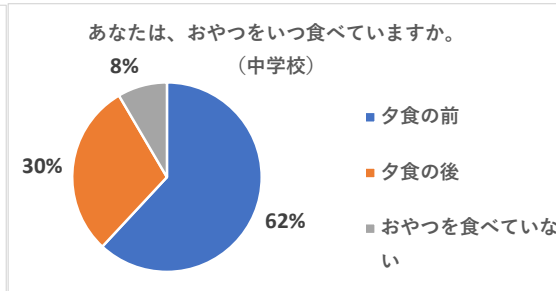
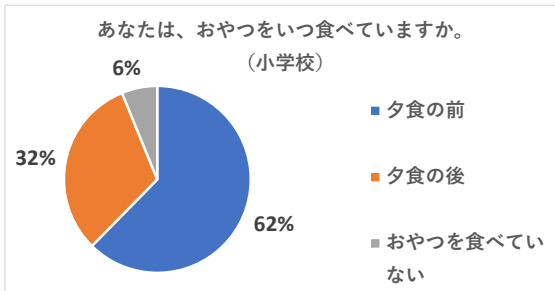
小学校が70%、中学校が62%でした。県教委の調査では、朝食・夕食いずれもという質問に対して、町内3小学校が79.7%（県平均78.5%）、尚英中学校が77.2%（県平均62.7%）でした。これについても、より実態を把握するための精査が必要です。

保護者向けのアンケートでも94%（小中計）であったことから、より実態を捉える精査が必要です。

あなたは、おやつをいつ食べていますか。

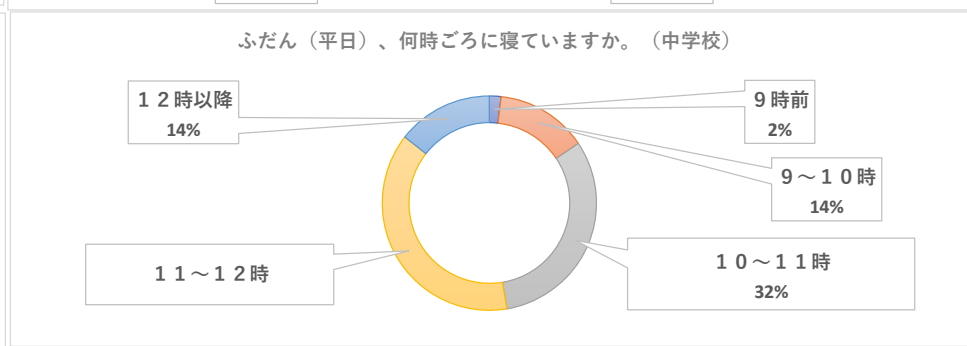
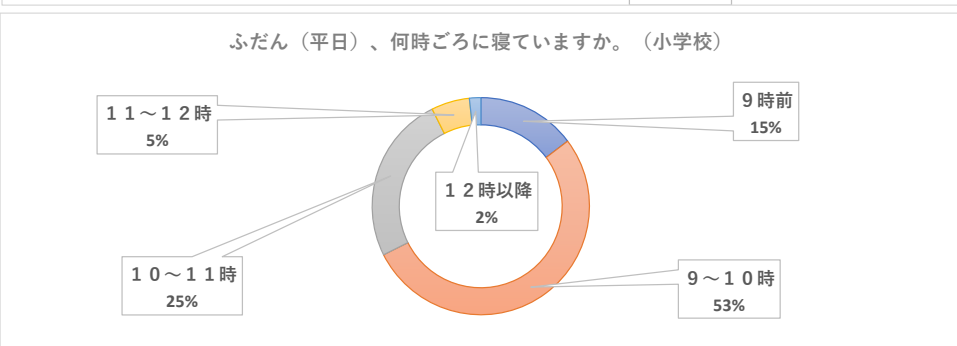
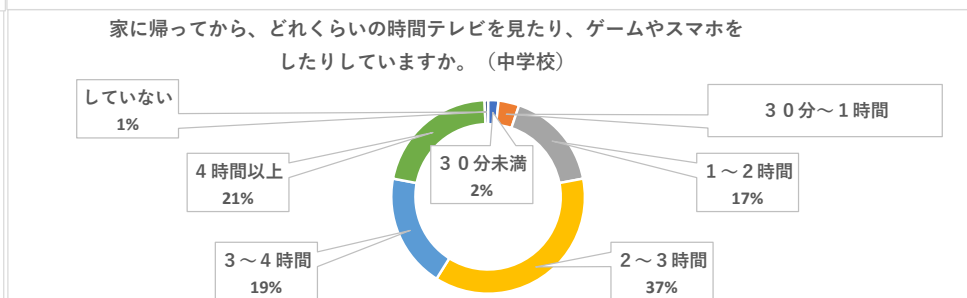
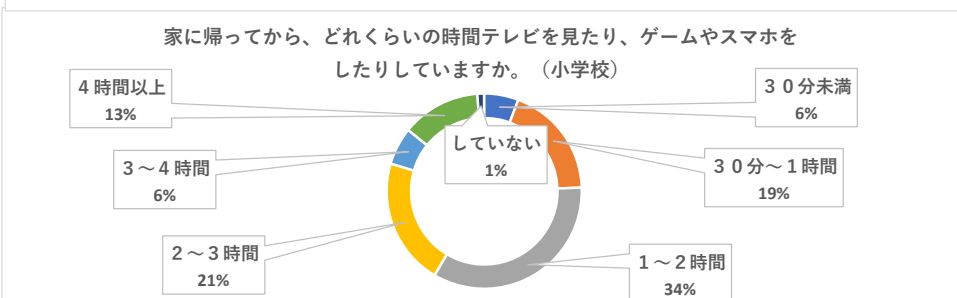
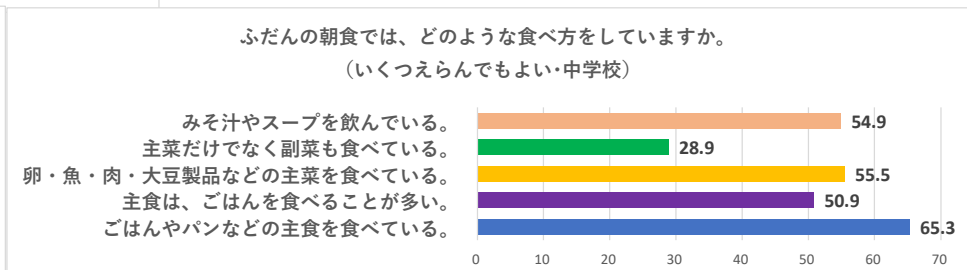
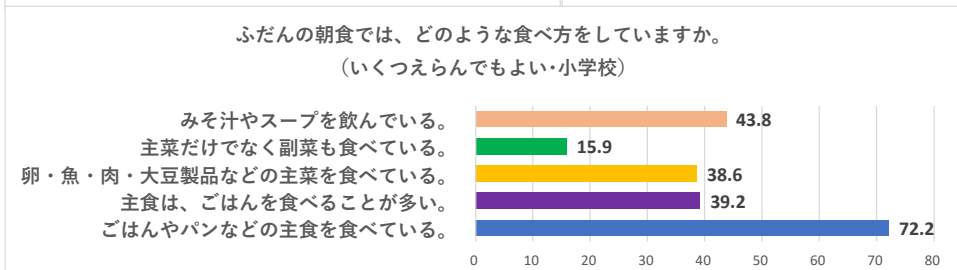


児童の38%、生徒の24%が毎日食し、児童生徒とも3分の2が夕食前に摂取しています。本町の肥満傾向率が高止まりしていることを考えると、「いつまで食べているの」とか「そんなに食べては駄目」と注意するのではなく、食べる量を保護者がきちんとマネジメントする必要があります。子どもに対して、食べて良い量だけを与えるようにしたいものです。



家に帰ってから、どれくらいテレビを見たり、ゲームやスマホをしたりしていますか。

小学校では、1～2時間と答えた児童が最も多く34%ですが、4時間以上と答えた児童が13%います。中学校では2～3時間と答えた生徒が最も多く37%、4時間以上が21%おりました。当然のように「睡眠時間」にしろ寄せがいきます。文部科学省の調査によれば、4時間以上している子どもは、0時までに就寝する割合が5割を切ります。本町でも午前0時以降に就寝する小学生が2%、中学生では14%に上ります。睡眠不足が続くと疲れが蓄積し、疲労回復がはかれません。身体に様々な影響が表出します。その悪循環に陥らないためにも、家庭での「ルールづくり」が求められます。



ふくしまっ子健康・体力 自分手帳を見て答えましょう。

1 食生活2・食生活3に書いてあることを確認して、()にあてはまる数やことばを入れましょう。

食生活のめあて

1 食事のリズムをもつ

1日(①)回の食事のリズムを身に付ける。

(②)の役割がわかる。



2 体のことを考えて食べる

(③)の大切さがわかる。

(④)食べることの大切さがわかる。



3 一緒に楽しく食べる

(⑤)を楽しみ、食事の(⑥)を身に付ける。

一緒に食べる人を気づかい(⑦)食べる。

2 食生活10・食生活11に書いてあることを確認して、()にあてはまることばを入れましょう。

朝食

体を(⑧)させ、午前の(⑨)

昼食

午後の活動の(⑩)を補給

夕食

(⑪)につくられる筋肉や骨の材料を補給

朝食を欠食すると

空腹時間が長いと体内で(⑫)になる

(⑬)に

3 食生活12・食生活13に書いてあることを確認して、()にあてはまることばを入れましょう。

おやつを食べ方を考えよう

おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補う働きがあります。

そのため、おやつには(⑭)、(⑮)、(⑯)等を含む食品が最適です。

市販の菓子類やジュースには、(⑰)や(⑱)、(⑲)が多く含まれているものがあります。(⑳)の取り過ぎは高血圧、(㉑)や(㉒)のとり過ぎは(㉓)の原因になります。

おやつを食べ過ぎないためには

(㉔)を決めて食べる

(㉕)を決めて食べる

4 食生活13を見ておおよそのエネルギー量を確認しましょう。



(㉖約 カロリー)

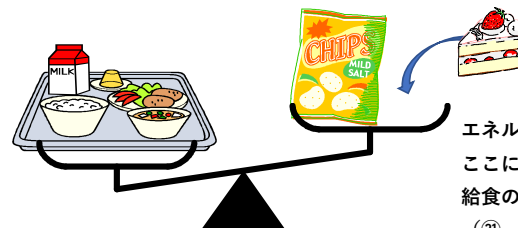
(㉗約 カロリー)

(㉘約 カロリー)

(㉙約 カロリー)

年齢、性別、活動量によって食事の量は違ってきます。食生活18を見て下さい。目安となる給食1食分のエネルギー量が示されています。

あなたの年齢に適した給食のエネルギー量はいくらですか。(㉚ カロリー)



エネルギー量が測定できるてんびんがあるとします。ここにケーキをのせたら、あなたの年齢に適した給食のエネルギー量より大きいですか。小さいですか。

(㉛)

①3 ②おやつ ③かむ ④好き嫌がなく ⑤会話 ⑥マナー ⑦楽しく ⑧目覚め ⑨エネルギー源 ⑩エネルギー ⑪睡眠中 ⑫脂肪 ⑬肥満 ⑭ビタミン ⑮カルシウム ⑯食物せんい ⑰食塩 ⑱砂糖 ⑲油 ⑳食塩 ㉑砂糖 ㉒油 ㉓肥満 ㉔時間 ㉕量 ㉖500 ㉗350 ㉘300 ㉙80 ㉚7歳530kcal～9歳640kcal～11歳750kcal～14歳820kcal ㉛大きい