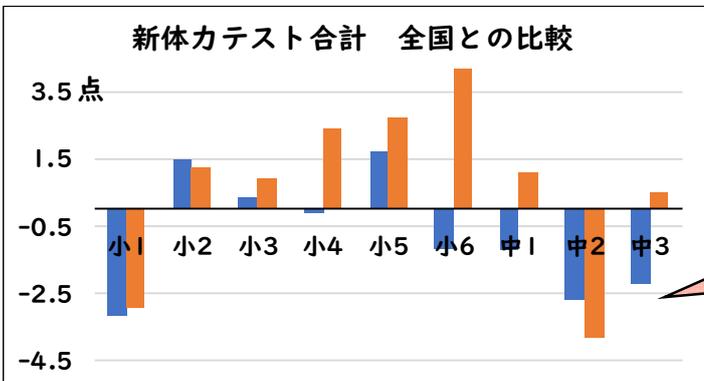
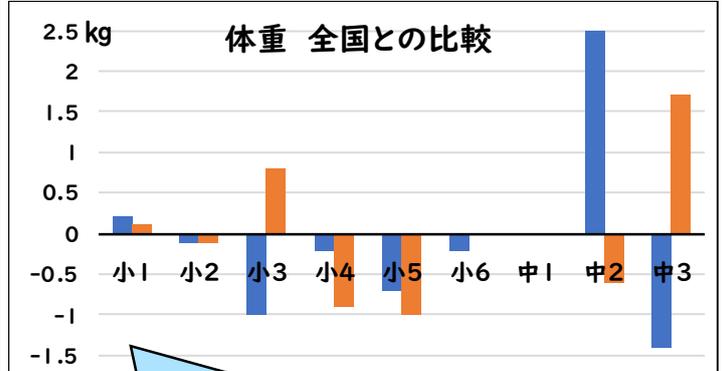
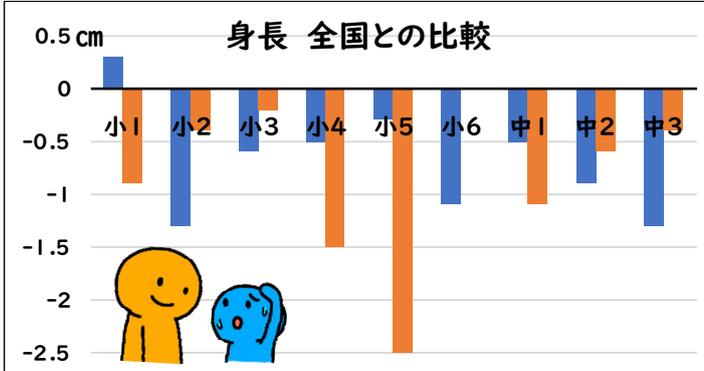


# 若草地区学校保健給食委員会だより

過日、大田原小学校を会場に若草地区学校保健給食委員会を開催しました。昨年度、食生活アンケートを実施したところ、児童生徒の朝食欠食が増加していること、朝食内容の簡便化が進んでいることが分かりました。その結果を受けて、今年度は株式会社カルビーの金子様に、「朝食について」の出前授業をしていただきました。御参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

## 1 定期健康診断・新体力テスト結果について

■ 男子 ■ 女子

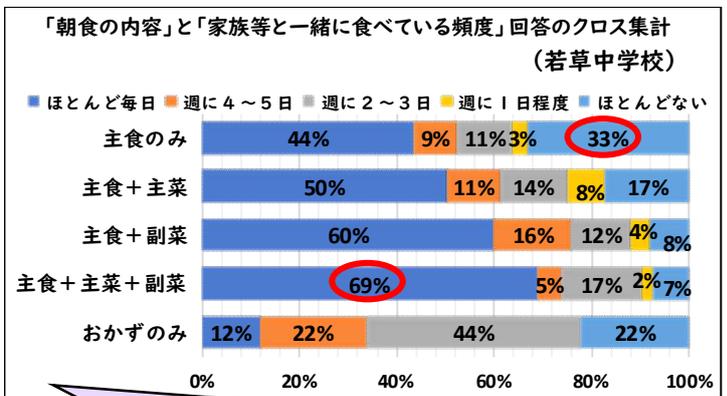
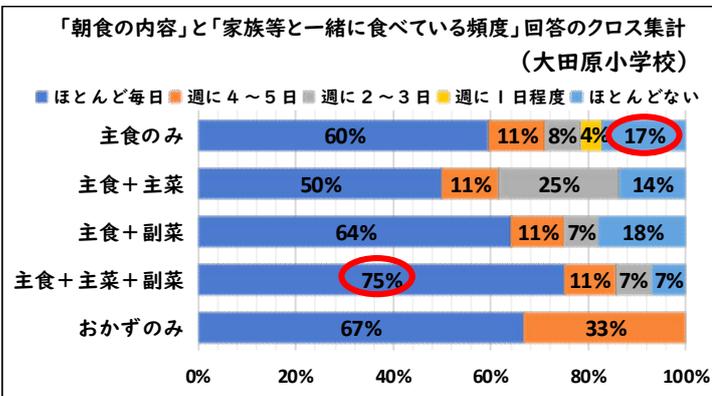
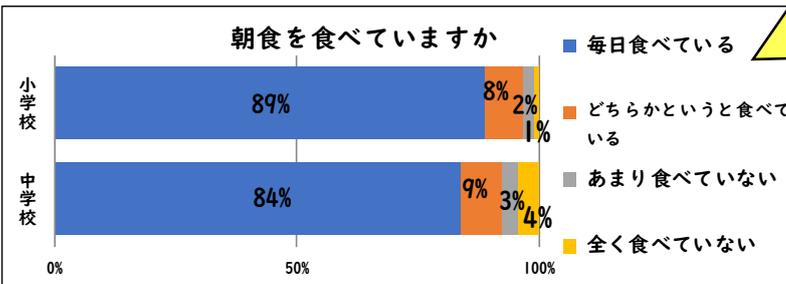


身長は、ほとんどの学年で全国平均より下回る。体重は、例年全国平均より上回る結果になっていたが、今年度は全国平均より下回る学年も見られた。

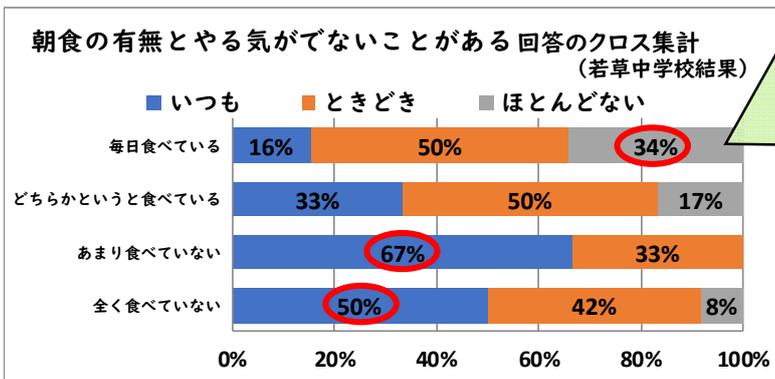
小6女子は、全国平均より大きく上回った。小1、中2は、男女ともに下回った。

大小4～6年、若中1～3年を対象に、朝食についてのアンケートを実施した結果、8割の児童生徒が、「毎日朝食を食べている」ことが分かった。食べない理由として多かったのは、小中ともに「時間がないから」だった。昨年度、「毎日食べている」と答えた児童生徒は、小学校84%、中学校82%のため、昨年度より少し増加している。

## 2 朝食についてのアンケート結果について



「朝食の内容」と、「共食(家族等と一緒に食べている)の頻度」の回答を、かけ合わせて集計した結果(クロス集計)、バランスのいい朝食を食べている児童生徒は、共食の頻度が高いことが分かった。逆に、「主食のみ」と答えた児童生徒は、共食の頻度が低いことが分かった。



また、中学校の結果で気になったのが、朝食の有無と体調の関連についてである。「朝食の有無」と「やる気がでないことがある」の回答を掛け合わせて集計した結果、「毎日食べている」と答えた人は、やる気がでないことは「ほとんどない」の割合が高かった。

逆に、「あまり食べていない」「全く食べていない」と答えた人は、「いつも」やる気がでないの割合が高かった。

体のだるさを感じることもあるかと聞いた結果でも、ほぼ同じ割合になった。

### 3 大田原市の健康課題について

健康政策課成人健康係保健師 石澤様 子ども幸福課母子健康係保健師 田波様

大田原市は、「高血糖」の人が増えている。令和5年のHbA1c(※)の有所見割合は、全国と比較すると14.8%も多い。大田原市の小中学生の有所見割合も、増えている。

高血糖の原因としては、肥満、食べ過ぎ飲み過ぎ、運動不足、強いストレス、遺伝、加齢等が挙げられる。予防として、最も重要なのが食事であり、1日3食、栄養バランスよく食べ、特に朝食をしっかり取ることが大切である。欠食はお腹がすくだけでなく、「集中力が持続しない」「イライラする」など、メンタルの不調や肥満・高血糖につながる。朝食を食べられない原因としては、生活リズムが夜型になっている場合が多く、運動をするタイミングとしては、食後1~2時間が食後高血糖を下げるのに効果的であり、有酸素運動・筋力トレーニングが有効的である。日頃から、できるだけ階段を利用し、テレビを見ながらストレッチをしたり、1日20分程度歩いたりすることから始めるとよい。ラジオ体操は、年齢を問わずすぐにできるのでおすすめである。

高血糖は、自覚症状がないからこそ定期的に健診を受け、自分の体の状態を把握することが大切である。

(※)HbA1cとは、過去2ヶ月間の血液中の糖分の状態を評価する指標。糖尿病のリスクを判別しています。



カルビーの出前授業は、子どもたちに向けて行うことが多いので、今回はその授業で、どんなことを教えているのかをお話してくださいました。

### 4 出前授業「朝食について」(株)カルビー 金子様より

## “朝ハロ 朝と友達になろう”

子どもたちに、「朝は好きですか?」と聞くと、ほとんどの子が「眠いから嫌い」と答えるそうです。朝と友達になって、自分の体のための“幸せサイクル”を、というところから講話がスタートしました。

幸せサイクル 早寝→太陽の光を浴びる→目覚め→朝食・排便→体力UP

## 朝ハロの3つのポイント

① 夜の光(テレビ、スマホ、タブレット等)を避け、早めに寝る

② 朝起きたら、太陽の光を浴びる

③ バランスのよい朝食

→ 栄養素の割合がよい →



五大栄養素

6つめに、食物繊維  
腸内環境をよくしてくれる

☺楽しい朝食の工夫☺

- ・会話
- ・食卓の雰囲気 飾り付け
- ・器を選ぶ
- ・食事のマナー



### ●前の日に朝食のことを考える

- ・学校の準備と同じように、自分がこれならば食べられるというものを準備しておく
- ・時間がなくても食べられるものを考える

### ●3色の栄養素のバランスを意識する

☆これだけ取っていただければ大丈夫、というものはない

例えば、にんじんを食べるより、にんじんのジュースの方が手軽なので、毎日にんじんジュースを飲んでいただければ大丈夫！と思う人もいるかもしれないけれど、市販のジュースは、作るたびにビタミンCの量が減ってしまったり、甘さを足すために砂糖が多く含まれているものもあるため、にんじんとは摂取できる栄養が違ってしまいます。



## 5 グループ協議

5つのグループに分かれていただき、講話を聞いた上で、どんなことができるか話し合いました。

### 子どもたちの現状

- ・習い事や部活で食事が遅くなり、生活リズムが夜型になりがち
- ・朝食のメニューの固定化  
メニューを考えるのが面倒、時間がない
- ・兄弟によって食欲が違う
- ・ご飯、味噌汁と合わせて、おかずを用意しても残ってしまう
- ・朝は食がすすまない  
菓子パンや好きなものなら食べる
- ・起床時間のバラつき
- ・毎日食べているが、栄養のバランスはとれていない
- ・食べる時間がない
- ・日中体を動かした日は早く寝る、それ以外の日は寝るのが遅いのではないか

起床時間も、食べたいものもバラバラで、時間がない中、朝食のメニューを考えるのが大変という意見が、多く出ました。

### 家庭でできる取組

- ・家族みんなで、早く寝られるように意識する
- ・楽しい食卓を心がける  
イライラしない、心の余裕をもって接する
- ・一緒に買い物に行って、食器を選ぶ
- ・前の日に作れるおかずを用意しておく
- ・たくさん体を動かす
- ・夕食の量を加減する（腹八分目）
- ・短い時間でも、家族で一緒に食卓につく

楽しい食卓をと思っていても、自分も忙しい時間なので、どうしても優しく対応ができない、時間だけでなく、心の余裕も必要という意見が出ました。

### 学校でできる取り組み

- ・専門家の講演を、聴く機会を作る
- ・給食などで、食育を続けていく
- ・外遊びなど、たくさん体を動かす時間を作る

今回のように外部の講師を呼んで、お話を聞く機会が子どもたちにもあるとよい。給食を通して、食育を続けて欲しいという意見が出ました。

## 6 指導助言

### 学校薬剤師 津久井 礼子 様より

テレビやゲームの普及で夜更かしをしようとする子どもが増え、朝食の時間がないという意見も多く聞かれます。とりあえず何か口にすることから始め、慣れてきたら、徐々に3色のバランスも意識して食べましょう。続けることが、大切です。



## 7 まとめ

グループ協議の結果、子どもたちの現状の問題は、早寝早起きの習慣がついていないことのようにです。しかし、部活や習いごとで夕食が遅い家庭も多く、どうしても夜型の生活になってしまうとの意見もありました。

今回の講話を聞いて、朝食の内容だけでなく、家族で楽しい食卓を作ることも大切だと感じた方が多かったようです。子どもと一緒に好きな食器を選ぶ、前の日に食べるものを考えておくなど、朝食を楽しみにできる工夫をしてみたいという感想が聞かれました。