

栄養だより

No.2 令和3年12月
 とまこまいし かつこうしゅうくわんりつ どうちょう りじょう
 苫小牧市学校給食共同調理場

夜間窓口を開設しています
 12月は15日(水)・27日(月)です
 17:00~20:00まで
 苫小牧市柳町1丁目3-5
 第1学校給食共同調理場
 電話 57-5881
 支払い・相談にご利用ください

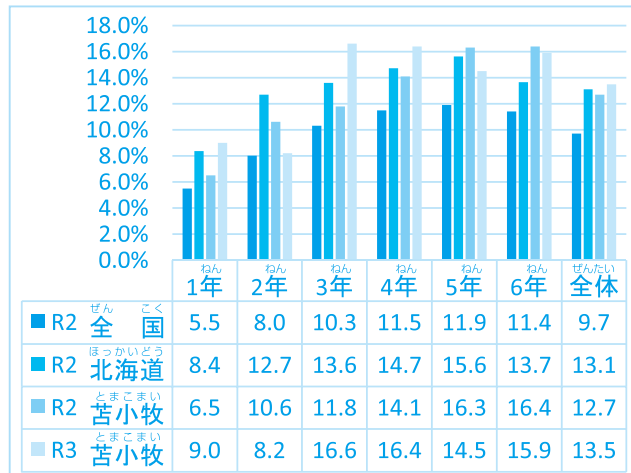
肥満・痩せ調査からみた苫小牧の肥満

栄養だより No.1 では、自分の体重の状態や生活習慣病について知ることができました。
 肥満は生活習慣病の原因の1つとなりますので、予防・解消することが必要です。

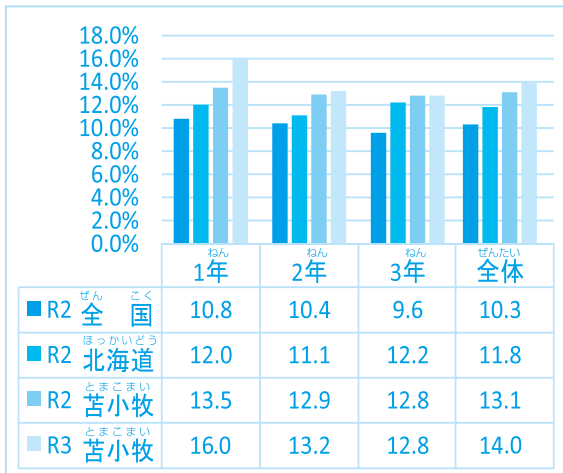
さて、苫小牧市の肥満傾向児(※1)はどのくらいいるのでしょうか。
 1学期から2学期にかけて実施された、苫小牧市の小中学生の二計測(体重・身長)より求めた結果から、全国・北海道との肥満傾向児の出現率を比較してみましょう。



令和3年度 小学校の肥満傾向児の出現率



令和3年度 中学校の肥満傾向児の出現率



※1 性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者

【参考】苫小牧市：令和3年度小中学校肥満痩せ調査、全国、北海道：令和2年度学校保健統計調査

全国の小学校と比較して北海道・苫小牧市は約3~4%肥満度が高いことがわかります。令和2年に続き、新型コロナウイルスの蔓延による自粛から活動量が減ったことが要因の1つとして考えられます。

生活習慣病の原因となる肥満は、「睡眠・食事・運動」の三大要素を日常生活にしっかりと落とし込むことで防ぐことができます。お子さんの食生活を一度見直してみませんか？

今年も新米「たんとうまい」が寄贈されました。

今年も、とまこまい広域農業協同組合から、東胆振地域で生産された「たんとうまい」70kgをいただきました。今年度は、10/8(金)に拓進小学校、勇払小学校に提供しました。



生活習慣病(肥満)を予防する食生活

生活習慣病を予防する食生活を3つ紹介します。

① 好き嫌いしないで食べよう！

一つの食品だけ食べると摂取する栄養素に偏りがでてしまいます。

いろいろな食品を組み合わせ、全体に必要な栄養素を必要な量だけとることを心がけましょう。

② 1日3食しっかり食べよう！

朝食を欠食すると、午前中の体温が上がりにくくなることから活発な活動が

できないなど、学力や体力に影響します。

さらに朝食を欠食した分、間食(③参照)や夜食がふえたり、まとめ食いを

すると肥満の原因になることもあります。

健康づくりには、朝・昼・夜の3食を規則的に食べることが大切です。

③ 間食の食べ方を工夫してみよう！

おやつは「間食」として、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。上手におやつを食べることで、

食べすぎることを防ぐはたらきがあります。一方、食べ方を間違えると大変です。量やエネルギーが多すぎると、

夕食がきちんと食べられなくなったり、食べすぎることで肥満の原因にもなってしまいます。

間食は一日200kcal(キロカロリー)程度が適量と言われています。クッキー・チョコレート・スナック菓子などの食品は高エネルギーのものが多いため、間食をするときは下記の量を目安として種類や組み合わせ

を選ぶことが大切です。

～お菓子・飲み物のカロリー早見表～							
クッキー 4~5枚(約40g) 約200kcal	ケーキ 1個(約120g) 約400kcal	ポテトチップス 1袋(約60g) 約340kcal	ヨーグルト 1杯(約120g) 約74kcal	バナナ 1本(約100g) 約86kcal	りんご 1/2個(約150g) 約90kcal	コーラ 1杯(約200ml) 約90kcal	麦茶 1杯(約200ml) 約0kcal

また、一日の栄養素のバランスを考えて、ビタミンや食物繊維が多く含まれるビタミン類や日本人に不足し

がちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。

学校給食に使用している食材について(6月~10月)

月	品名	長ねぎ	玉葱	人参	キャベツ	じゃが芋	白菜	大根	ごぼう	ピーマン	小松菜	なめこ
6月	道産	道産・淡路島産	徳島県産	道産	茨城県産	宮崎県産・長崎県産	道産	道産	道産			
7月	道産	佐賀県産・和歌山県産	千葉県産	道産	道産	長崎県産・茨城県産	道産	道産	道産	道産	道産	
8月	道産	道産	道産	道産	道産		道産	道産	道産	道産		
9月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	群馬県産		道産
10月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産		

月	品名	しいたけ	しめじ	ニラ	青梗菜	ほうれん草	もやし	豚肉	鶏肉	羊肉	牛肉
6月		地場産	道産	道産	道産	地場産	地場産	道産	道産		
7月	地場産	地場産		道産			地場産	道産	道産	オーストラリア産	
8月		地場産				道産	地場産	道産	道産		
9月	地場産	地場産		道産	道産	道産	地場産	道産	道産		
10月		地場産			道産	道産	地場産	道産	道産		オーストラリア産

