

栄養だより

No.2 令和5年11月
 苦小牧市学校給食共同調理場

令和5年度苦小牧市小中学校の肥満・やせ調査結果

苦小牧の今年度小中学校の肥満傾向出現率が、前年度と比較すると減少しました!!

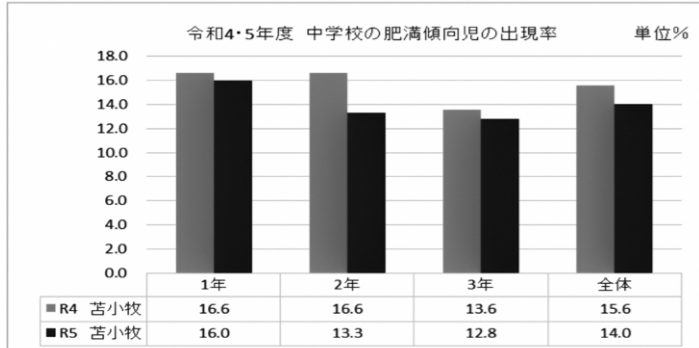
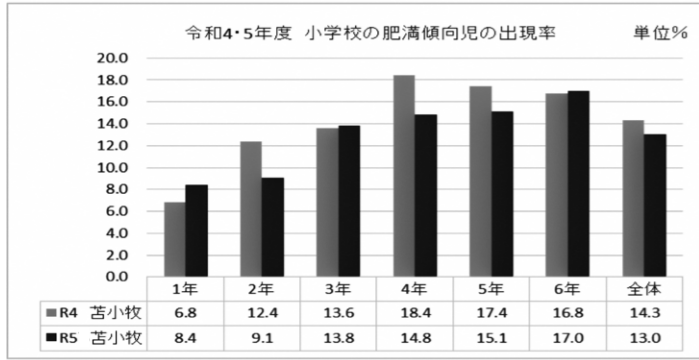
1学期に行われた苦小牧の全小中学校の、身長・体重から肥満傾向児の出現率を算出しました。昨年と比較すると全体的に減少傾向でした。



肥満度 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 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の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。

例年、全国・全道の肥満傾向児出現率と、苦小牧の肥満傾向児出現率を比較していましたが、全国・全道の数値がまだ公表されていないので、今回は苦小牧のみの掲載となっています。



昨年と比較すると、小学1・3・6年生以外肥満傾向児の出現率が減少しています。新型コロナウイルス感染症が、令和5年5月8日から「5類感染症」に移行されました。そのため、学校での運動機会(運動会や部活動など)の復活・拡大や、社会全体での制限が緩和され、行動範囲が広がり、家族単位での活動量も増加したためではないかと推測されます。今後も活動量を増やし、バランスのとれた食事、健康に過ごしてください。

食事について考えよう
 私たちの体は食べたものでできています。好きなものばかり食べるのではなく、体に必要な栄養素を食事からとらなければ、健康な体はつくられません。

バランスのとれた割合とは?

主食を3、主菜を1、副菜を2とする3:1:2の割合にして、その他に汁物、牛乳、果物で1日のバランスをとります。

- 炭水化物を多く含む主食 → 3 (ごはん、パン、めんなど)
- たんぱく質と脂質を多く含む主菜 → 1 (魚、肉、卵、大豆製品など)
- ビタミンとミネラルを多く含む副菜 → 2 (野菜、海藻など)

学校給食に使用している食材について(5月~8月)

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
5月	長ねぎ	道産	茨城県	茨城県	道産	茨城県	道産	青森県	道産	宮城県	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産
6月	玉葱	道産	茨城県	茨城県	道産	茨城県	道産	青森県	道産	宮城県	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産
7月	人参	道産	茨城県	茨城県	道産	茨城県	道産	青森県	道産	宮城県	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産
8月	キャベツ	道産	茨城県	茨城県	道産	茨城県	道産	青森県	道産	宮城県	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産



~姉妹都市提携50周年記念~
 苦小牧市×八王子市 給食交流
 苦小牧市と八王子市は8月10日に姉妹都市提携50周年を迎えました。これを記念して両市の給食時間にオンライン交流を行いました。交流は7月20日と8月31日の2回実施しました。



交流① 7月20日(木) 元八王子東小学校6年生×美園小学校6年生

八王子市の様子

この日、元八王子東小学校では、苦小牧市にちなんだ給食メニューが提供されました。



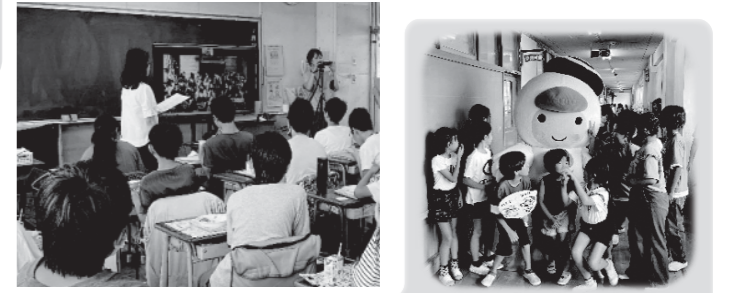
- 牛乳
- 開拓丼
- とまこまいカレー
- ラーメン風スープ
- ヨーグルトのハスカップソース



オンライン交流では、給食の味の感想やお互いの市についてのクイズや質問をして交流を図りました。



食べたことのない味!おいしい!北海道に行ってみたくなった!



とまちょっぴも八王子を訪問しました! 児童のみなさんに大人気でした!

交流② 8月31日(木) 拓勇小学校6年生×第三小学校5年生

苦小牧市の様子

この日、拓勇小学校では、八王子ラーメンが提供されました。八王子でも人気のメニューを苦小牧の給食用にアレンジしています。



- 牛乳
- 八王子ラーメン
- 焼きぎょうざ
- 甘夏みかんゼリーのフルーツ和え

オンライン交流は、給食の人気メニューについて質問をしたり、クイズを通してお互いの市についての理解を深めたりして、大変盛り上がりました。



岩倉市長も拓勇小学校に駆け付け、オンライン交流に参加しました。また児童のみなさんとともに八王子ラーメンの試食も行いました。



おいしい! こんど八王子に行って食べてみたい!

