

食育通信

No. 8

「食育つる推進市民会議だより」

「食育つる推進市民会議」が、3月末に開催されました。その中で、平成20年度中に各団体で行われた食育に関する事業内容について発表されました。学生の食に対する意識の薄さが危惧されるなどの意見が出され、推進状況における反省点がまとめられました。

また、市内の各保育園(所)、幼稚園、小・中学校、高校において平成20年度中に行われた食育に関する調査を取りまとめた結果、子どもたちの食生活について、次の課題があげられました。

欠食する子どもたち

図1からは、市内の子どもたちの朝食の欠食率は徐々に減少していることがうかがえます。それでも、高校生の5人に1人は朝食抜きです。

朝食を食べないと脳のエネルギー源となるブドウ糖が供給されないため、午前中に脳と体が十分に機能せず、集中力がなくなります。栄養のバランスも悪くなり、心身の不調の原因にもなるとされています。

学力、基礎運動能力の低下

食生活は、健康に大変かわり深いとされていますが、学力や運動能力との関係はどうでしょうか。

平成19年度に文部科学省で行った調査では、朝食を毎日食べている子どもほど学力調査の平均正答率や基礎運動能力が高いことが明らかになっています。

小学校中学年で高いローレル指数

図2は、突出して一部の学年において数値が、他の学年と異なっています。小学校4、5年生では、特に夕食を市販の弁当やパンで済ます子どもが多いという結果になっています。これが原因でローレル指数(肥満の割合を示す数値)の高い男子児童の割合が、小学校中学年で同じく高くなっています。

この学年では、習い事やスポーツなどの活動が活発になる時期です。忙しくて家族とゆっくり食事をするのも難しいのかもしれませんが、しかし、そ

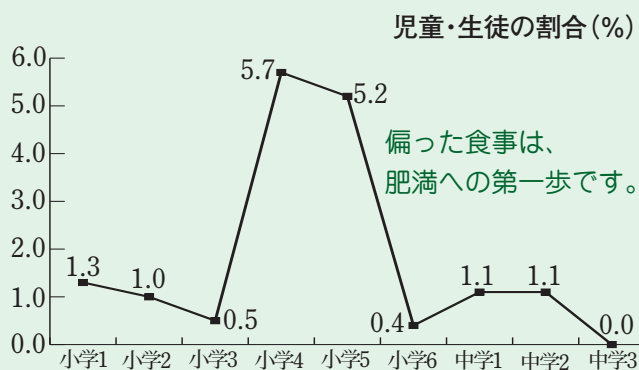
図1 朝食を欠食する園児・児童・生徒の割合

食育つる推進プランでは、平成22年度までの目標値を掲げ推進しています。

	H18年度調査	H19年度調査	H22年度目標値
保育園・幼稚園	12.0%	6.8%	5.0%以下
小学校	11.5%	6.6%	5.0%以下
中学校	21.6%	15.1%	10.0%以下
高校	30.9%	22.0%	20.0%以下

※平成20年度実施(被験者合計3,905名)

図2 市販の弁当・パンで夕食を済ます



※平成20年度実施(各小・中学校 被験者合計1,604名)

毎月19日は食育の日です。

毎月19日を「家族の健康と团らんの日」に決めて、手作りの朝ご飯、夕ご飯をしっかりとりましょう!



れが習慣づいてしまうことは、心身の不調につながる第一歩となってしまいます。日々忙しい毎日ですが、できる限り「早寝、早起き、朝ごはん」を一人ひとりが意識して、栄養バランスに配慮した健康的な食習慣を心掛けましょう。

平成21年度調理師試験のお知らせ

受験資格

学歴

○中学校卒業以上の方

○旧制国民学校高等科を修了した方及び旧制中学校2年の課程を終わった方または厚生労働大臣が同等の学力を有すると認められた方

職歴

○卒業後、調理師法施行規則第4条に規定する施設または営業施設で調理業務に2年以上従事している方

願書の配布 5月1日(金)

願書の受付 5月18日(月)～22日(金)

午前9時～午後4時

※願書の配布及び受け付けは、富士・東部保健福祉事務所(富士吉田市上吉田1-2-5)で行っています。

提出書類

受験願書、履歴書、調理業務従事証明書、卒業証明書もしくは卒業証書、顔写真、調理師試験受験通知書、合格証書など

受験手数料 6,100円

試験科目及び試験方法

食文化概論、衛生法規、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学、調理理論

試験日時 7月4日(土)午後1時～3時

※集合12時30分

試験会場

山梨学院大学

甲府市酒折2-4-5

問合せ

富士・東部保健福祉事務所

健康支援課

0555(24)9034