

食育通信

No. 13

「食育」の推進市民会議だより
小学生・中学生の食育を考えよう

今月は、食育の推進プランの「ライフステージによる食育の推進」から、学齢期の子どものための食育について紹介します。

この時期は、心身の発達とともに、体力や運動能力も急速に高まります。行動範囲の拡大に伴って、さまざまな事柄に関心を示し、第二次成長などの変化も生じながら、自我の確立を伴う大切な時期です。しかし、この時期の子どもたちは、部活動や勉強、テレビゲームなどによる就寝時間の遅れにより生活リズムが乱れ、朝食の欠食、間食の取りすぎ、ジュース類の飲みすぎなど生活習慣の乱れが目立ってきます。

また、朝食を食べず、個食や菓子類などの間食で空腹を満たすなど、生活の乱れは栄養の過不足となり、発育への支障や健康障害を引き起こす原因となる場合があります。

その例として、小学校低学年までに肥満傾向にある子どもは栄養状態が良いために比較的身長が高い結果があるようですが、肥満になると成長ホルモンの分泌を抑制してしまうという結果

子どもに大切な成長期の栄養

「親力のみせどころ」

この時期は、骨格や筋肉の形成に必要な十分なカルシウム（小魚・乳製品・海藻など）やたんぱく質（肉・魚・豆類など）の摂取とバランスの良い食事・運動が必要となります。成長ホルモンの分泌には、バランスの取れた栄養と規則正しい生活が欠かせません。特に思春期は睡眠時と運動時にこの成長ホルモンは多く分泌されます。

があります。子どもの成長にふさわしい栄養と生活習慣を親子でしっかりと理解して、心身ともに健康な子どもの未来を築きましょう。

朝食は健全な生活の基本！

文部科学省で行った「平成19年度体力・運動能力調査」の結果では、朝食を毎日食べている子どもは基礎運動能力が高くなっています。

また、同省の「平成20年度 全国学力・学習状況調査」では、毎日朝食を食べているか否かによって学力に大きな関係があることが証明されています。第2次成長期のこの時期、やはり「朝食」の影響力は大きいようです。

学校の「給食だより」をチェックしよう

学校給食では、安全・安心な給食の提供を第一に考えながら、地産地消の推進、嗜好調査の実施、食文化の継承などを意識して毎日おいしい給食を提供しています。

毎月配られる「学校給食予定献立表」には、毎日の給食の献立のほか、栄養素を「あか」「血や肉になる食品」、「みどり」「体の調子を整える食品」、「きいろ」「力や熱になる食品」に分け、材料も紹介しています。また、その横には「一口メモ」として栄養士さんから、その日のメニューに対するメッセージがあります。裏面には学校ごとに季節に合った「食」や健康に関する情報が紹介されています。

成長期の子どもたちに必要な情報満載の「給食だより」を十分活用しましょう。

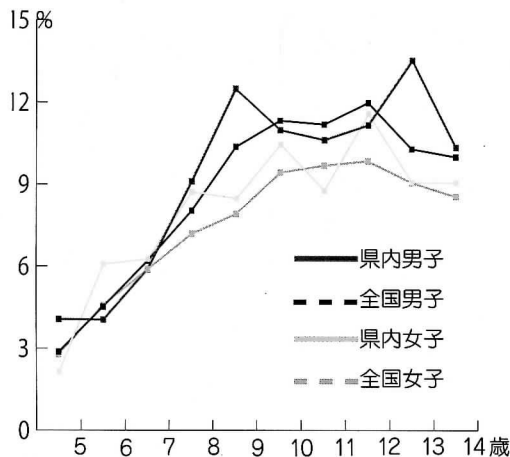
「9月給食だより」から

「一口メモ」に「鉄火みそ（9月16日の献立）は武田信玄が精のつく副食としていた料理です」とありました。味噌と信玄について調べてみると「信州みそ」は信玄が、その製造の基盤を作ったと言われています。戦国時代、味噌の中に干した野菜などを入れて干したり、焼いたりして保存食として携帯したとのことでした。

また、寿命が40歳くらいだったこの時代、75歳の長寿となった徳川家康は、「五菜三根」の味噌汁を好んで食べたと言われています。味噌はこの時代の貴重な栄養食だったのです。

肥満傾向児の出現率(%)

山梨県「平成20年度学校保健統計調査」より



県内は全国の数値と比べ肥満傾向が高い数値を示す年齢があります。小学生からは10人に1人が肥満傾向という結果になっています。

昨年の市内における状況では「小学生男子太りすぎ児童の割合」が、小学校3年生は11.8%、4年生では12.6%と高い数値を示しています。

大切な成長期です。肥満の解消にはむやみにカロリーを減らすのではなく栄養バランスを考えた食事を心掛けましょう。

朝食を毎日食べることと基礎的運動能力との関係

文部科学省「平成19年度 体力・運動能力調査」より

	11歳男子(小学6年生)	
	毎日食べる	時々食べない
50 m走	8.91秒	8.95秒
立ち幅跳び	166.15cm	164.19cm
ソフトボール投げ	30.04 m	29.79 m
	11歳女子(小学6年生)	
	毎日食べる	時々食べない
50 m走	9.17秒	9.38秒
立ち幅跳び	156.78cm	150.77cm
ソフトボール投げ	17.58 m	16.84 m