

いただきます

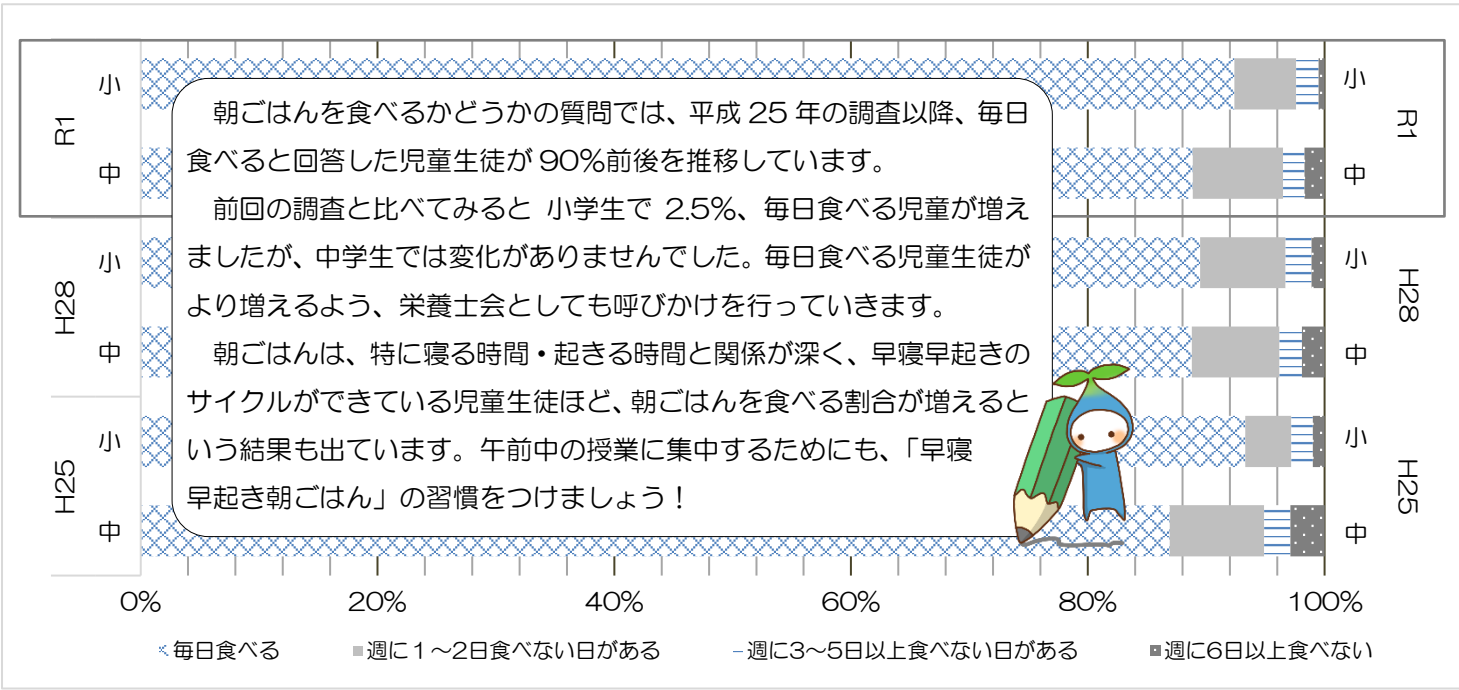
夏号
令和2年7月
安曇野市学校栄養士会

食に関する実態調査が行われました

長野県栄養教諭・学校栄養職員部会では3年に一度、長野県内の全小学5年生と中学2年生を対象に、食に関する実態調査を実施しています。この調査が昨年7月に実施されましたので、安曇野市の小中学生の様子を紹介します。



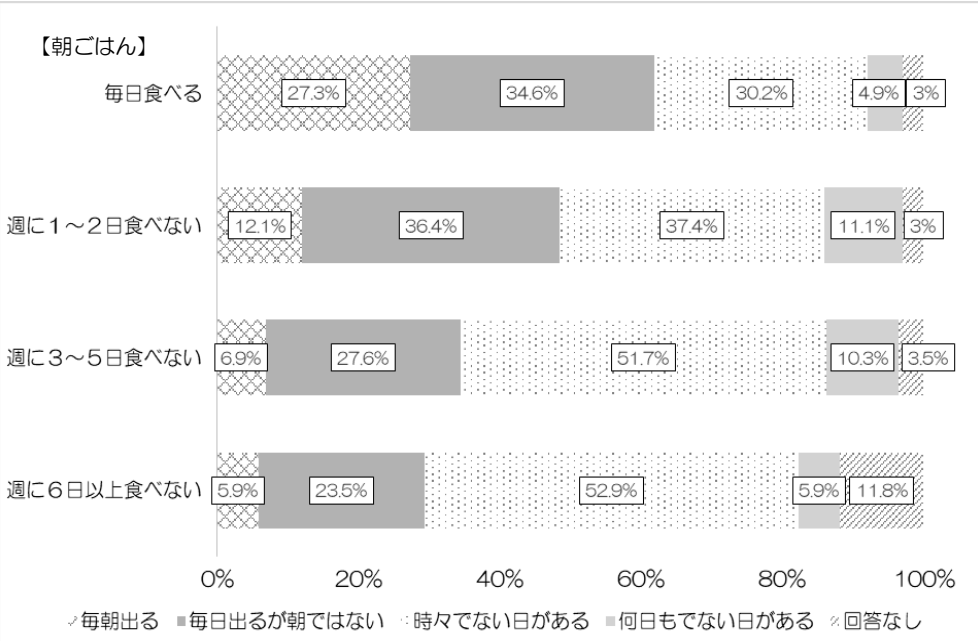
▶朝ごはんを食べますか？



朝ごはんを食べるかどうかの質問では、平成25年の調査以降、毎日食べると回答した児童生徒が90%前後を推移しています。前回の調査と比べてみると小学生で2.5%、毎日食べる児童が増えましたが、中学生では変化がありませんでした。毎日食べる児童生徒がより増えるよう、栄養士会としても呼びかけを行っていきます。朝ごはんは、特に寝る時間・起きる時間と関係が深く、早寝早起きのサイクルができていない児童生徒ほど、朝ごはんを食べる割合が増えるという結果も出ています。午前中の授業に集中するためにも、「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけましょう！



▶「うんちは毎日ですか」と「朝ごはんを食べますか」

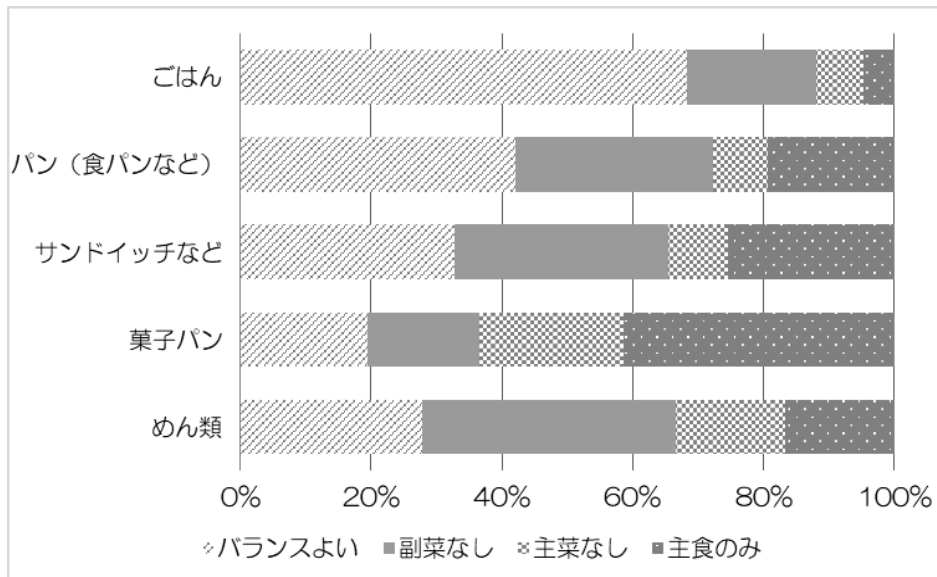


朝ごはんと排便の関係についてです。朝ごはんを食べる習慣がある児童生徒ほど、理想的な排便習慣をもっていることが分かります。不規則な排便はやがて便秘症につながり、お子さん自身がつらい思いをすることがあります。排便習慣は、生活リズムを整えることにもつながりますので、親子で一度確認してみるのもいいですね。

▶朝ごはんの内容とバランスについて

朝ごはんの主食は、約半数がごはん、次いでパン・菓子パン・サンドイッチという結果でした。

グラフを見ると ごはんを食べた児童生徒の方が、主食・主菜・副菜のそろった、バランスのよい食事がとれていることがわかります。パンを主食にする場合は、特に副菜を一緒に食べる習慣をつけましょう。



見直してみよう！ お米のパワー！

近年、日本ではお米の消費量が減少しつつあると言われていす。しかし、日本で古くから主食とされ、上記の結果にもあるように栄養バランスを整えやすいのもごはん食です。

～ごはん食のメリット～

- ・腹持ちがよい…吸収がゆっくりなのでおなかがすきにくく、朝ごはんにぴったりです。
- ・栄養バランスが整えやすい…ごはんを中心とした食事は、様々なおかずを組み合わせることで自然と栄養バランスが整います。
- ・生活習慣病予防につながる などなどたくさんあります♪



給食でも、白いごはんは大人気です♪

「ごはんは太る」は誤解です！

最近 糖質制限ダイエットが話題になっており、糖質＝太る、というイメージがある人もいるかもしれませんが、糖質は身体と脳の大切なエネルギー源であり、食べすぎなければ太りません。

さらに、ごはんはパンや麺よりも糖の吸収がゆるやかなので、糖質の中ではダイエット向きともいえます。

学校給食では、すべてのセンターで安曇野産100%のお米を使っています。食べることで地産地消にもつながりますね。

▶長野県や地域の郷土食を知っていますか？

小学生では、半数の児童が郷土食を知らないと回答しました。

食文化を通して、生まれ育った地域に関心を寄せ、またよりよく知ることも給食のひとつの目標にあげられています。安曇野市学校栄養士会としても、月に一回の安曇野の日をはじめとして地域ならではの給食づくりに努めてまいります、ご家庭でもぜひ話題にあげていただければと思います。

