大子町立学校給食センター
令和7年2月

少しずつ日が長くなり、季節の移り変わりを感じます。暦の上ではもう春ですが、２月は一年の中で一番寒さの厳しい月です。まだまだ、かぜやインフルエンザの注意が必要です。外から戻った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをすること、そして栄養バランスの良い食事をとることを心が元気に春を迎えましょう。

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

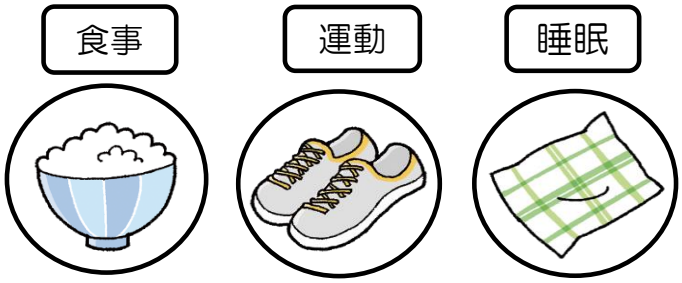
高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をして体を動かし、睡眠をしっかりととって、規則正しい生活を心がけましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、いいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

11月の朝食摂取状況調査の結果です

大子町では、町民一人ひとりが生活習慣に興味を持ち、健康管理に努めていきいきと生活できるよう、家庭・地域・学校・企業・民間団体等と行政が一体となって健康づくりに関する様々な取り組みを推進しています。その中の「健全な食生活確率」の一環として、「朝ごはんを食べよう」のテーマをもとに朝食の喫食状況を年2回実施しています。令和6年11月に実施した結果を報告します。

★集計結果

※小学校は1・2年生対象

	欠食率（R6年11月）	欠食率（R6年6月）
保育所・保育園・幼稚園	4．1%（97人中　4人）	3．0%（99人中　3人）
小学校	5．8%（85人中　5人）	4．0%（99人中　4人）
中学校	27．3%（256人中　70人）	24．7%（263人中　65人）
高校	26．6%（109人中　29人）	38．7%（111人中　43人）

★今回の朝食摂取状況の傾向

・保育所・保育園・幼稚園のおうちの方からのコメントとして、おにぎりやパンなど、食べやすいものを出したり、ひと口サイズにして食べやすいように工夫している家庭が多い。また、前日の夕食に残ったスープやみそ汁に具材を追加して具沢山にするよう工夫している家庭もあった。
・好きなものや食べたいものを出して、少しでも食べてもらうことを意識している家庭が多い。
・副菜は、野菜料理でとるよりも汁物でとっている生徒が多い。主菜や乳製品などのたんぱく質は、比較的食べられている。また、4日以上欠食している生徒が多い状況である。

なぜ朝ごはんが大切なの？

朝ごはんは1日の元気の源です

★体温の上昇
睡眠中に下がった体温を上昇させ、朝から活動できるようになります。

★勉強の集中力が上昇
脳が必要とするエネルギー源は、炭水化物が分解されてできるブドウ糖です。朝ごはんを食べると、脳が活発に働き集中力がアップします。

★肥満になりにくい
朝ごはんを食べる習慣がある人のほうが、肥満の傾向が低いといわれています。空腹状態が続くと、一回の食事で多くの栄養を蓄えようとするため、肥満になりやすくなってしまいます。

★排便習慣
朝ごはんを食べることで、腸を刺激し排便が促されます。

家族で見直し！生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどありませんか？またスマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出るため、夜に浴びると眠れなくなる報告があります。朝ごはんを食べる習慣をつけるには、家族みんなで、早ね早起きの規則正しい生活習慣に取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。

2月の茨城をたべよう♪

こまつな

茨城県の小松菜の生産量は全国第1位です。（令和5年度）主に鉾田市で生産され、全国に出荷されています。寒さに強いため通年栽培されています。成長期に特に必要なカルシウムや鉄も多く含まれるので、給食ではほぼ毎日使用しています。
小松菜は古事記の中にも登場するほど、日本ではもっとも古い野菜の一つです。徳川8代将軍の吉宗公が鷹狩りに出かけ、小松川村で（現在の東京都江戸川区）「青菜を入れたすまし汁」を献上された際に、将軍はその香味のよい青菜をとても気に入り「小松菜（こまつな）」と名付けたそうです。