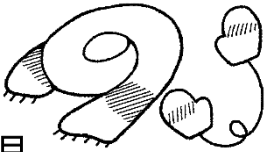


食育だより



令和 3年 12月
栃木県立足利中央特別支援学校

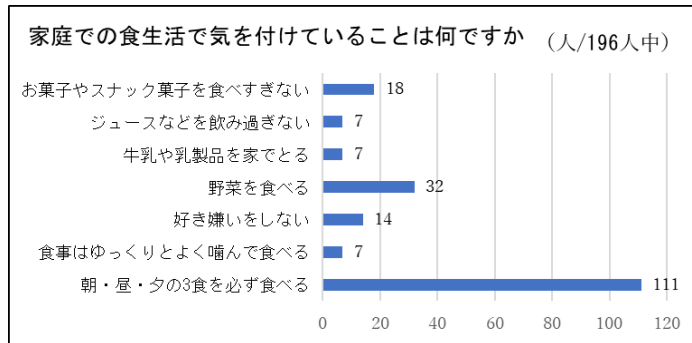
コロナウイルス感染症への対応に追われた今年も残すところ1か月となりました。児童生徒たちは給食前後の手洗いや消毒、黙食などが定着してきています。感染症を防ぐためには、栄養を充分にとり、夜は早く寝て、体を疲れさせないようにすることも大切です。ポイントを心がけて12月も元気に過ごしましょう。

食生活アンケートの結果について

保護者の皆様には一斉メールでの食生活アンケートに御協力いただきましてありがとうございました。

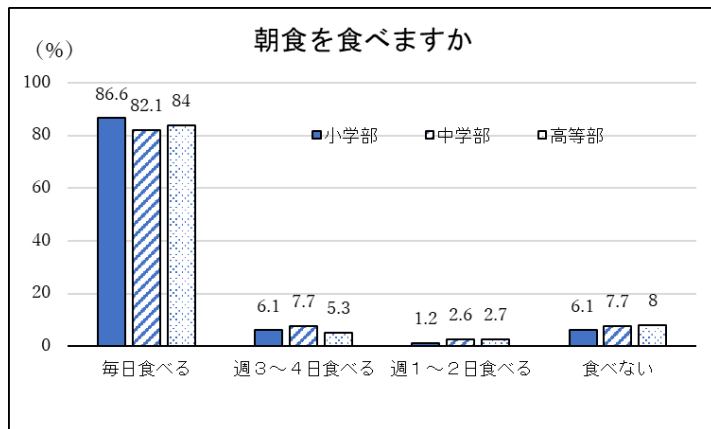
今年度は『ごはんをきちんと食べよう!』という重点テーマに沿って「朝、昼、夕の食生活」や「体の健康」等について児童生徒の実態を調査いたしました。アンケートの結果についてまとめましたので御覧ください。

○家庭の食生活で気を付けていることは何ですか



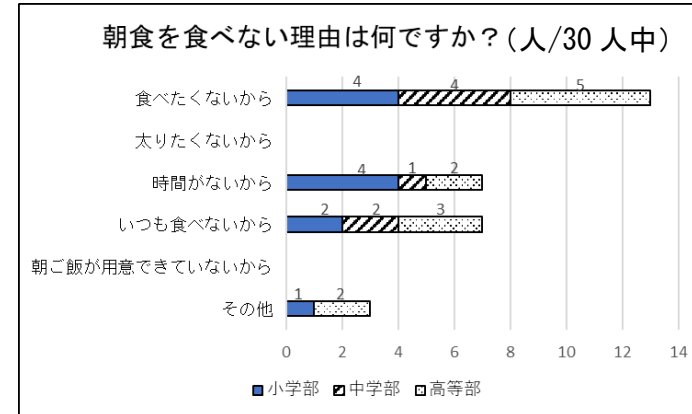
御家庭での食生活で気を付けていることの第1位は「3食必ず食べる」でした。また、回答した御家庭全てで、気を付けていることがあるという結果でした。この質問では1項目のみの選択でしたので実際には気を付けていることが複数あると考えられ御家庭での食生活への関心の高さが伺えます。

○朝食を食べますか



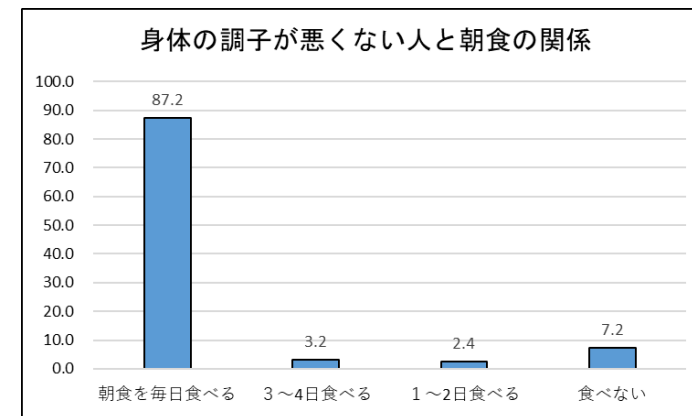
毎日朝食を食べる児童生徒の割合は小学部が一番多く、また、全体では約85%でした。一方、朝食を食べないことがあるとの回答は全体の約15%で全児童生徒数にあてはめると全校のうち38人が食べない日があることになります。また、食べないことがあるとの回答は学部が上がるとその割合が増える傾向にあります。

○朝食を食べない理由は何ですか



朝食を食べない理由は「食べたくない」「時間がない」「いつも食べない」が上位でした。全国で行われた別の調査で20代～30代で朝食を食べない人に、いつ頃から食べなくなったのかという質問をしたところ『中高生から食べなくなった』というアンケート結果も出ています。朝食を食べている人はそのまま、そして食べていない人は食べる習慣をぜひ今からつけましょう。

○身体の調子について

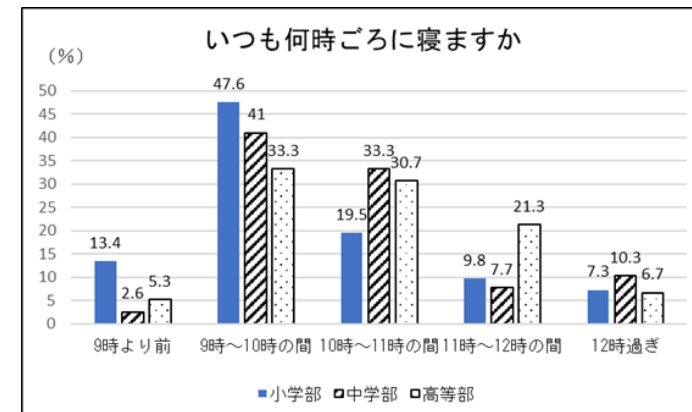


身体の調子について質問しました。調子が悪いところが該当しなかった人の中で、朝食の取り方を調べました。

調子が悪くないと回答した人の約87%が毎日朝食を食べていました。

また、疲れる、だるいと回答した人は身体の調子が悪いところがあると回答した人のうち約75%にあたります。その中には毎日食べている人もいました。ご飯をしっかり食べることとバランスの良い食事が大切です。

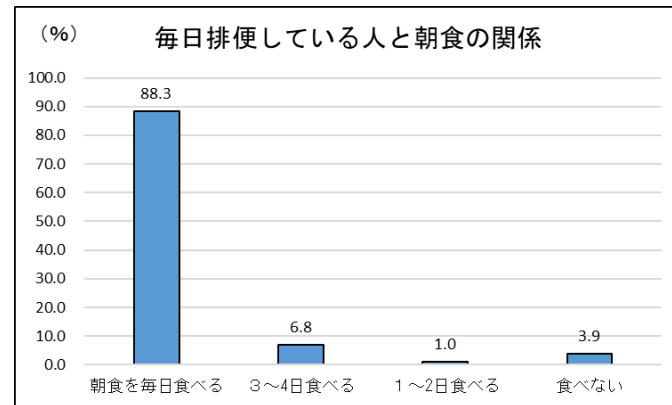
○いつも何時ごろに寝ますか



学部が上がると11時以降に寝る割合が増えています。

体調についてのアンケートで「疲れる」「やる気が起こらない」という身体の不調があると回答した人もいましたが、朝食が足りない、または食べていないためにエネルギーが足りないという原因の他にも睡眠が十分にとれていないということも考えられます。しっかり体を休めないと疲れがとれません。

○排便について



毎日排便をしている人の中で朝食の取り方を調べました。身体の不調と同じく毎日朝食を食べている人が一番多いという結果となりました。排便は食物繊維の摂取量や運動なども関係していますが、朝食を食べるということで休んでいた胃腸が動き出し排便を促すという作用があります。

朝、昼、夕の食生活の大切さについて

1、 朝ご飯の役割

脳に必要な唯一の栄養素「糖(炭水化物)」をとらないと脳は目覚めることはできません。朝ご飯を食べることによって3つのスイッチが働きます。

- ① 元気のスイッチ(体の目覚め)
- ② やる気のスイッチ(脳の目覚め)
- ③ 排便のスイッチ(胃腸の目覚め)



2、 昼ご飯の役割

午前中の活動や基礎代謝によりエネルギーを使ってしまっているので午後の活動に足りなくなる分を足してあげる必要があります。運動部に入っている場合は特に主食であるご飯やパンをしっかり食べるようにしましょう。

3、 夕ご飯の役割

一日中使っていた体は脳や筋肉、いろいろなところが疲れています。その疲れた脳や筋肉を回復させるために必要です。そして成長に欠かせない成長ホルモンの材料をとるためにも必要になります。成長ホルモンは子どもだけでなく大人にも必要なものです。

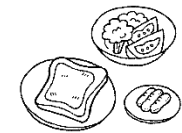
4、 1日3食規則正しく食べることの大切さ

朝ご飯、昼ご飯、夕ご飯をなるべく規則正しく食べることで生活リズムもよくなり体調もよくなります。食べる量や時間が不規則だと体が不安を感じ、とれなかった時のために必要以上に栄養を体内にたくわえようとするので脂肪をため込みやすくなります。よい生活リズムのためには、特に1日の始まりである朝ご飯をしっかり食べる習慣をつけましょう。

5、 しっかり眠るため、朝ご飯をしっかり食べるためのポイント

- ① 夜遅い食事はなるべくさけましょう
- ② 寝る直前にはスマホやゲームは控えましょう
- ③ 朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう

(朝日を浴びることにより体内時計がリセットされ正しく体を動かすのに効果的です。食欲が出るという効果もあります。体内時計がズレてくると体に不調を感じやすくなります。天気が悪い日には朝ご飯を食べることでリセットされます)



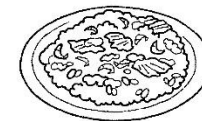
本校の朝食摂食率について

1日3食しっかり食べるために1日のスタートを切る大切な朝ご飯ですが、本校の朝ご飯の摂食率は残念ながら全体で令和元年92.1%、令和2年89.6%、そして今年度84.7%と年々減少している状況です。

朝ご飯を食べるとアンケートの結果で分かるようによいことがたくさんあります。朝ご飯を食べている人はその習慣をぜひ続けてください。食べない日がある人は、おにぎりやバナナ、みそ汁など食べやすいものからまずは、食べる習慣をつけて欲しいと思います。

簡単に作れる朝食レシピを御紹介します。ぜひ作ってみてください。

じゃこレタス焼きめし



- ① フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ② ①にごはんと、ちりめんじゃこ、

小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

厚揚げみそキャベツ丼^{どん}



- ① フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。② ①に一口大に切った

キャベツと厚揚げを入れて炒める。③ みそとみりんできつねを味つけた後、ごはんのせる。

食生活アンケートの他の結果では「夕食後の間食をほとんど食べない」と回答した割合がどの学部も5～6割でした。「野菜を食べるようにしている」「ジュースやお菓子を食べすぎないようにしている」という回答も多く食生活に気を付けている御家庭が多いと感じました。

給食の様子を見ていると4月に比べて食べられるものが増えた児童生徒が多いと感じます。特に小学部では食べられるようになった児童が多く、完食できた時などはとてもうれしそうに報告してくれる児童もいます。

給食ではコロナウイルス感染症予防のため制限はありますが、みんなと一緒に楽しく食べる体験やいろいろな味の経験が出来るようにしていきたいと思います。今後とも御家庭と連携して指導を進めていきたいと思いますので、どうぞ御協力を引き続きよろしくお願いいたします。