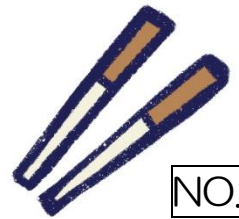




食育だより



NO.1

先日は、食育アンケートにご協力いただきありがとうございました。
アンケート結果を分析し、わかったことについてお知らせいたします。



①お子さんの体型について

<ちょうどいい・太り気味・太りすぎ・やせ気味・やせすぎ>

保護者の方が思うお子さんの体型と、実際のお子さんの体型（ローレル指数による判定）が一致している割合は、57%（49人/86人）でした。

1・4・5・6年生では約半数の保護者の方が、実際のお子さんの体型とは異なるボディイメージを持たれていました。

思春期を迎えた女子は特に、やせた体型を普通の体型と捉えるようになる傾向があります。

保護者の方がお子さんの体型を正しく把握しておくことが、お子さんの身体的・精神的健康を支えることにつながりますので、ぜひローレル指数を計算してみてください。

お子さんの成長発達のことでも何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

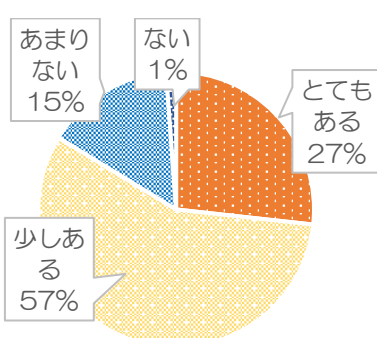
$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重(kg)} \times 10}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

ローレル指数	判定
～99	やせすぎ
100～114	やせ気味
115～144	ふつう（健康）
145～159	太り気味
160～	太りすぎ

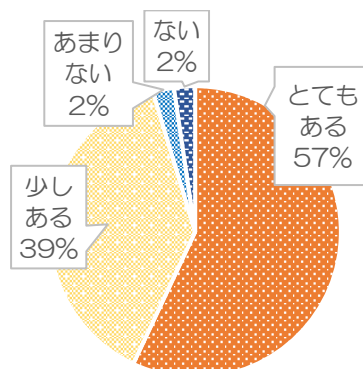
②食育と歯の健康への関心度について

<とてもある・少しある・あまりない・ない>

食育への関心



歯の健康への関心



「歯の健康への関心」の高さと比較すると、「食育への関心」は低い傾向であることがわかりました。

歯は目に見えるわかりやすいものであることに対し、食育は漠然とし、わかりにくさがあるからではないかと推察します。

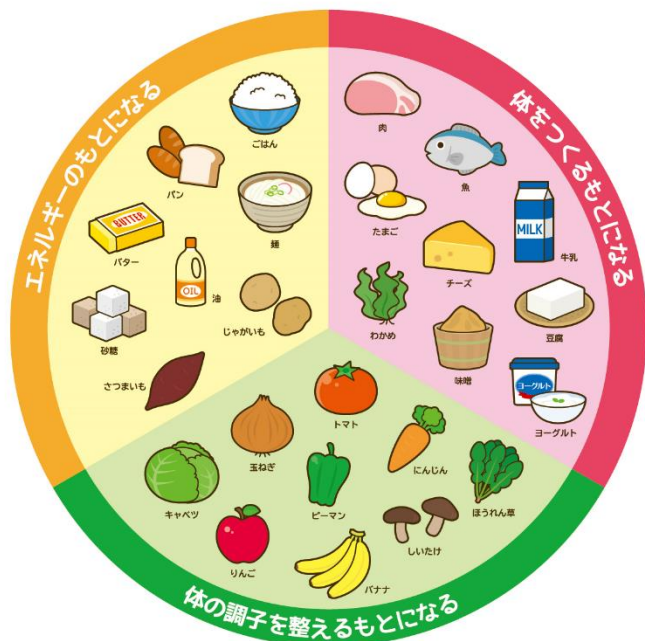
食育も歯の健康も一生の健康に通ずるものですので、どちらも関心を高く持っていたらいいように、今後は一層、指導や情報発信に力を入れてまいりたいと思います。

③食について気になること・困っていることについて

項目	回答数 (80人中)	比率
子どもの偏食・好き嫌い	29人	36.2%
子どもと同じ時間に食事がとれない	2人	2.5%
子どもに毎日十分な朝食を用意してあげることができない	14人	17.5%
栄養バランスを考えることが難しい	33人	41.3%

その他：食物アレルギーに関する不安がある、食事に時間がかかる、食が細い、間食の量 (各1)

- アンケートの結果、「栄養バランスを考えること」「子どもの偏食・好き嫌い」に悩んでいる保護者の方が特に多いことがわかりました。
- 11月に各学年で行った食育ではこの結果も踏まえ、3～6年生で、三色食品群と栄養バランスを考えた献立づくりについて学びました。



・栄養バランスを整えるためには、

主食 (黄)：主に炭水化物

例) 米、パン、麺類など

主菜 (赤)：主にたんぱく質

例) 魚、肉、卵、大豆製品など

副菜 (緑)：ビタミン、ミネラル、食物繊維

例) 野菜、果物、キノコ類など

を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが推奨されています。



朝食を作る時間がない…

→調理がいらぬメニューで栄養バランスを考えてみる！

朝食の例



パン (黄) + ヨーグルト (赤) + バナナ (緑)



卵かけご飯 (赤・黄) + 野菜ジュース (緑)

品数にこだわらずとも、食品群を意識することで、具たくさんのスープや丼物等でも栄養バランスをとることができます。ライフスタイルに応じて負担のかかりすぎない範囲で、ご家庭での食事や食育の参考になれば幸いです。