

# 食育かわら版

第14号  
令和3年1月



「食」に感謝、市民も地域もげんきいっぱい大村！

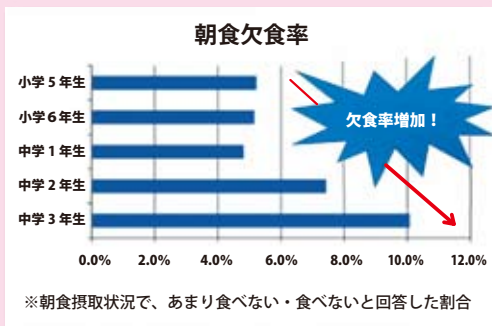
市民が心身ともに健康でいきいきとくらせるよう市では様々な事業をとおして食育を推進します。

## ●給食アンケートを実施しました

令和元年に、市内の小中学生を対象に、教育委員会で生活習慣や給食に関するアンケートが実施されました。その結果について国保けんこう課から見た気づきを一部ご紹介いたします。

### ■朝食を食べない子どもは学年が上がると増えている！

左のグラフは、朝食の摂取状況において、朝食を食べない、あまり食べないと答えた小中学生の割合を表しています。小学生よりも中学生で欠食率が高くなり、さらに学年が上がるにつれ、欠食率も増加していることが分かります。中学3年生では、10人に1人が朝食を食べない、あるいはあまり食べないと答えました。同調査では、子どもたちに朝食を食べない理由について聞きました。結果は左の通りでした。



## 朝食を食べない理由 BEST3

1位 食欲がない



2位 ぎりぎりまで寝ていた

3位 食べると調子が悪くなる  
食べる習慣がない

## ●朝ごはんのコンキナー！

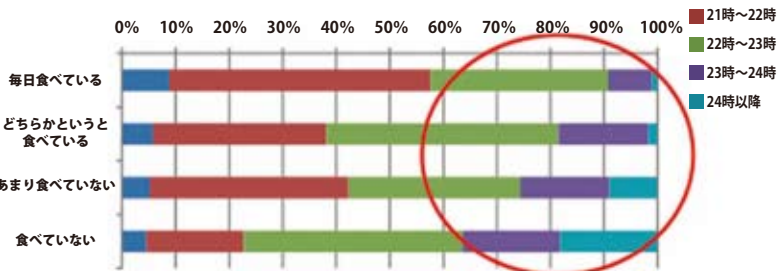
- ① 頭や体がうまく働くようになる！
- ② 免疫力が上がり、病気になるにくい！
- ③ 胃や腸が刺激されるため便秘によい！



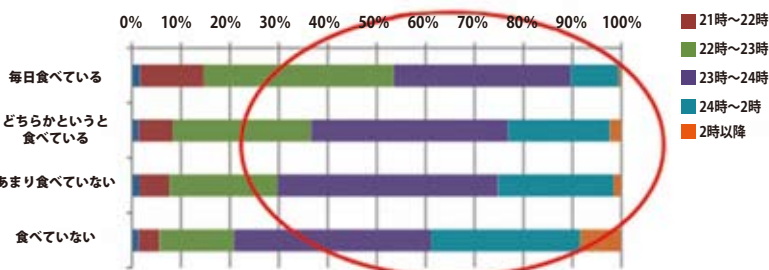
朝食欠食には遅い就寝時刻、短い睡眠時間などが関係しているかも。欠食をなくするには生活習慣を見直していくことが大切だね！



## 小学5・6年生の朝食摂取状況と就寝時刻



## 中学1～3年生の朝食摂取状況と就寝時刻



### ■夜型の生活リズムが、朝食欠食を引き起こす?!

左のグラフは、朝食の摂取状況と就寝時間の関係を示しています。小学生も中学生も就寝時間が遅くなると朝食欠食の頻度が高くなりました。

## カンタン朝食チャレンジ!

こどもだけでも、忙しい大人でも簡単に作る事ができる朝食レシピ。

### ★簡単納豆トースト

#### 【材料】

- ・食パン：1枚
- ・納豆：1パック
- ・スライスチーズ：1枚
- ・調味料：好きなものをお好みで

#### 【作り方】

- ① 納豆に付属のタレを入れてよくかき混ぜる。
- ② 食パンの上に納豆を置き、スライスチーズをのせる。(調味料を足したいときはチーズの下に入れる)
- ③ トースターでチーズがとろけるまで温める。出来上がり！

◇納豆には良質なたんぱく質が含まれ、チーズは脂質が含まれます。これだけで三大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)を摂取できます！



〓 向陽高校 〓 第14回全国高校生食育王選手権 準優勝

全国の高校生が3人1組となり、食の知識や食育活動について競いあう大会。今年は、全国345チームの中から、向陽高校3年生チームが見事準優勝を受賞しました！

11月の決勝大会は、予選を勝ち抜いた10チームが参加し、「ふるさと自慢4択クイズ」、「地元お悩み解決レシピ」をオンラインで競いました。向陽高校は、「大村ずし」に注目！手間や時間から作ることが減っている郷土料理のお悩みを解決！その名も「GKO〓時短・カンタン・大村ずし」

今回、「大村ずし」の歴史や作り方を学ぶだけでなく、お店の味の食べ比べを行う等、郷土料理を探求した高校生。「50年前から伝わる大村ずしがつつと伝承されていてほしいです」と話していました。



「GKO~時短・カンタン・大村ずし~」のポイント

- ① お店で手に入る食材を活用しつつも、長崎人にあった味付けに！
  - ② 乾物や野菜は、電子レンジを活用！
  - ③ 冷凍ご飯や余ったご飯でも作れるずし飯の工夫
  - ④ 押しずしに使う型は、タッパーを使用！
  - ⑤ 約30分で完成！
- ※詳しいレシピは、大村市HPに掲載しています。



実技では、鬼気迫る集中力を目の当たりにし、高校生の頑張る姿に心打たれました。これからも、若い世代から発信される食育活動に注目していきます！



〓 第15回全国学校給食甲子園 優秀賞

「地場産物を活かした我が校の自慢の料理」をテーマに、毎年行われている大会。今年は、6月の地場産物使用推進週間で実施した献立を応募し、見事、優秀賞を受賞しました。

審査では、「減塩に配慮したみそ汁、大規模調理場でありながらもオーブンを活用した手作りの卵焼きをしている」ということを評価していただきました。



本市の学校給食センターは、衛生面はもちろん、大規模なセンターでは難しい、地場産物を使用し、手間がかかる卵焼きなどのオーブン料理や、手作りかき揚げやフライ、ちらしずしなどができる県内に誇れる施設です。

地場産物を多く使用した具たくさん味噌汁！食材の栄養素がたくさんとれるだけでなく、汁の量が減ること味噌の量も減り減塩みそ汁ができました！

育ち盛りの生徒が、勉強、部活動を全力でがんばれるよう、2年前から市内の全中学校で実施している給食。約3,200食分を調理員29名で、「美味しー」と食べてくれる生徒の姿を思い浮かべながら愛情込めて作っています。これからも、美味しく、安全、安心な給食作りに、学校給食センター職員一同でがんばります。

高齢者の食育活動！

「食事でフレイル予防」〓介護予防教室を開催〓

坂口長生会の会員を対象に、地域包括支援センターの管理栄養士による出前講座を開催しました。フレイルとは、老化によって心身の活力が低下したり、社会的な活動が減少したりする症状のこと。フレイル予防は、今後さらに重要になることから、普及啓発に取り組んでいます！介護予防事業についてのお問い合わせは地域包括支援センターまで。

(電話：0957-53-8141)



食育活動の情報をお寄せください

皆様の地域、団体、学校等における食育への取り組みやイベントで食育かわら版や市ホームページなどに掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

発行元 大村市福祉保健部 国保けんこう課 健康づくりグループ

TEL 0957-53-4111 FAX 0957-53-5572 E-mail kokuho@city.omura.nagasaki.jp

ホームページ http://www.city.omura.nagasaki.jp