

二中学区小中合同学校保健委員会報告

令和7年12月吉日

事務局 第二中学校

地域の皆様には、日頃より二中学区の学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。先日、二中学区小中合同学校保健委員会を開催しましたので御報告いたします。

日時：令和7年12月16日(火)13:30~14:30

場所：習志野市立第二中学校 多目的室

出席者：学校医1名、学校薬剤師1名、学校職員13名、保護者13名 計28名

テーマ：「成長期の栄養と食育」

【健康診断結果及び教育相談アンケートから報告】

○体位(身長・体重・肥満・やせ)・視力・未処置歯の状況・歯科治療率について

身長は、市内平均と大きな差異はないが、体重・肥満度については市内平均を上回る学年が多かった。視力は学年によって差があるが、視力低下者は増加傾向にある。未処置歯の状況は、市内平均を上回る学年がある。

○教育相談アンケートから

| | 大久保小 | 大東小 | 二中 |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| 朝食を「毎日食べる」 | 91.1% | 92.4% | 83.8% |
| 就寝時刻が「12時以降」 | 1.7% | 2.2% | 7.4% |
| スマートフォンやパソコン、ゲーム等を「3時間以上」使う | 20.4% | 7.5% | 26% |

朝食を食べることの大切さや良い生活習慣、上手なメディアの使い方などについて、引き続き家庭と学校が連携して取り組んでいきたい。

【講演】「成長期の栄養と食育」

講師：第二中学校 栄養教諭 植草 真由美 様



1 第4次食育推進基本計画を受けての第4次千葉県食育推進計画

- ・「ちばの恵みで まんてん笑顔」を合言葉とし、「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくりを目標としている。右のQRコードより詳細が確認できる。

2 学校で進めている食育について

- ・食に関する指導の全体計画・年間計画を立案している。
- ・二中では今年度1学期の約7割の給食献立を、生徒が考案した。
- ・6月は彩営を使ったキャロット計画を、11月は千産千消デーを設けた取り組みをしている。
- ・7月に二中で朝学活を利用して行った朝食アンケートでは、90%以上を超える生徒が朝食を摂取していた。苦手な食べ物でも残さず食べているアンケート結果もある。二中学区の子供生徒は食に対して前向きな気持ちがある子が多い。

千葉県
ホームページ



3 家庭での食育について

- ・日本人の食事摂取基準2025版に、推定エネルギー必要量が載っている。しかし、体格や活動量によって必要なエネルギー量は変わる。(別添資料を参照)
- ・主菜は「グー」、副菜は「パー」の量を目指すが良い。主菜と副菜の種類と量が、バランスの良い食事のポイントとなる。
- ・子どもの予測身長、遺伝的要素としての計算式は、

$$\text{男子：(両親の身長合計+13)} \div 2 \quad \text{女子：(両親の身長合計-13)} \div 2$$

予測身長に+2cmが目標身長であり、成長期の栄養状態や身体活動状況、睡眠状況が身長の伸びに影響する。

- ・孤食、子食、個食など、様々な「こ食」があるが、特に避けたいのは「孤食(一人で食べること)」と「濃食(濃い味の食事)」である。

だしや香味野菜、ごま、香辛料、柑橘類の酸味、油などを利用して、味に深みを出したり、香ばしさを出すと薄味でもおいしく食べることができる。

- ・酸味や苦みは本能的に避けたい味。味の経験を積むことで苦手がなくなっていく。

【学校医等助言】

- ・小さい頃から濃い目の味付けに慣れてしまうと、生活習慣病のリスクがあるので、日ごろより薄味を意識すると良い。
- ・1日の中で学校給食が一番バランスの良い食事。朝夕の家庭での食事でもできるだけバランスをとってほしい。



【保護者の感想(抜粋)】

- ・娘の食欲が増え、私より多く食べるようになって驚いていましたが、同じ体格でも必要なカロリーが大きく異なると知り、納得しました。
- ・小中学校での食育がどのように行われているかを知ることができました。実際に生徒たちが考えた給食を取り入れることでの食育の推進も興味深い取り組みだと思いました。朝食欠食や残渣の多さなど、食生活に関する課題も、基本的な生活習慣(睡眠や運動)が土台となっているため、全体を通した生活習慣の改善が大切だと改めて感じました。

核家族や共働きが増え、時間に追われる生活が続いている家庭も多いと思います。子供の健康を気にしつつも、つつい食事は手軽に、家にあるもので、すぐに食べられるもの等の条件が頭をよぎります。私もそんな一人です。

今回のお話を聞いて、ちょっと時間のあるときは、給食というバランスの良い献立を参考にし、家で取り入れることができそうなメニューを真似して作ってみようと思いました。

まずは、ぜひ夕食時のお子さまとの会話の中に、「今日の給食はなんだった？何がおいしかった？どんな味つけなの？」などと聞いてみてください。そこから家族の楽しい食事が始まり、栄養を考えたメニューを取り入れる意欲がわき、ゆくゆくは子供たちの健やかな成長に繋がっていくのだと思います。

(文責:大久保小学校 養護教諭 三浦)

地域の食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで味わって食べよう

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

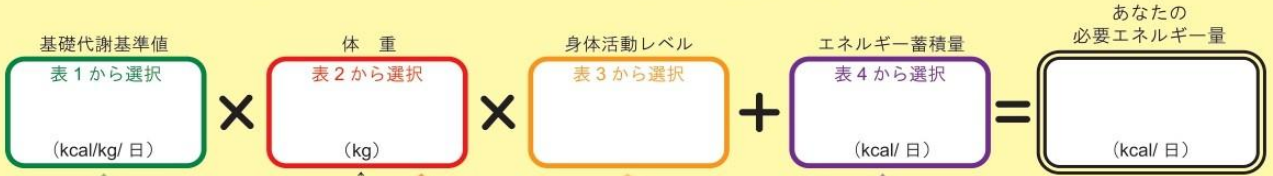


表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|--------|------|------|
| 1～2歳 | 61.0 | 59.7 |
| 3～5歳 | 54.8 | 52.2 |
| 6～7歳 | 44.3 | 41.9 |
| 8～9歳 | 40.8 | 38.3 |
| 10～11歳 | 37.4 | 34.8 |
| 12～14歳 | 31.0 | 29.6 |
| 15～17歳 | 27.0 | 25.3 |
| 18～29歳 | 24.0 | 22.1 |
| 30～49歳 | 22.3 | 21.7 |
| 50～69歳 | 21.5 | 20.7 |
| 70歳以上 | 21.5 | 20.7 |

表4 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|---------|-----|-----|
| 0～5(月) | 120 | 120 |
| 6～8(月) | 15 | 15 |
| 9～11(月) | 15 | 15 |
| 1～2歳 | 20 | 15 |
| 3～5歳 | 10 | 10 |
| 6～7歳 | 15 | 20 |
| 8～9歳 | 25 | 25 |
| 10～11歳 | 35 | 30 |
| 12～14歳 | 20 | 25 |
| 15～17歳 | 10 | 10 |

*成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

現在の体重または望ましい体重

表2 望ましい体重

| 身長 | BMI(kg/m ²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) | |
|-------|--|--------------------------------|
| | 下限体重 ¹ (BMI18.5) | 上限体重 ² (BMI24.9) |
| 140cm | 36kg | 49kg |
| 145cm | 39kg | 52kg |
| 150cm | 42kg | 56kg |
| 155cm | 44kg | 60kg |
| 160cm | 47kg | 64kg |
| 165cm | 50kg | 68kg |
| 170cm | 53kg | 72kg |
| 175cm | 57kg | 76kg |
| 180cm | 60kg | 81kg |
| 185cm | 63kg | 85kg |
| 190cm | 67kg | 90kg |

¹おおよその下限体重(kg)=18.5×身長(m)×身長(m)
²おおよその上限体重(kg)=24.9×身長(m)×身長(m)

表3 身体活動レベル

| | I(低い) | II(ふつう) | III(高い) |
|---------|--------------------------|--|---|
| 1～2歳 | — | 1.35 | — |
| 3～5歳 | — | 1.45 | — |
| 6～7歳 | 1.35 | 1.55 | 1.75 |
| 8～9歳 | 1.40 | 1.60 | 1.80 |
| 10～11歳 | 1.45 | 1.65 | 1.85 |
| 12～14歳 | 1.50 | 1.70 | 1.90 |
| 15～17歳 | 1.55 | 1.75 | 1.95 |
| 18～29歳 | 1.60 | 1.80 | 2.00 |
| 30～49歳 | 1.65 | 1.85 | 2.05 |
| 50～69歳 | 1.70 | 1.90 | 2.10 |
| 70歳以上 | 1.45 | 1.70 | 1.95 |
| 日常生活の内容 | 生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合 | 座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 | 移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。 |

計算例：
30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合
22.3(kcal/kg/日)×60(kg)×1.75=2342(kcal/日)

★ここで計算したあなたに必要なエネルギー量をめやすに食生活を行ってみましょう。

★栄養表示を見ましょう。

あなたの一日に必要なエネルギー量が1500kcalであれば、「500kcal」と表示されているお弁当を食べた場合は、一日の1/3を食べたということが分かります。

★食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知りましょう。

体重が減ってきた場合は、あなたの身体活動レベル(動き方)は、あなたが認識しているより多いのかもしれませんが、身体活動レベルを上げて、もう一度計算してみましょう。体重は、毎日、起床、排尿後に計りましょう。

後ろのページも
ごらんください