

# かすが「食育」だより 第15号

令和5年4月発行  
春日市教育委員会

## 令和4年度中学校弁当給食アンケート※結果を一部紹介します！！

※ 全6中学校のうち、各学年から2クラスを抽出し、アンケートを実施  
全生徒数 3,662人のうち、1,173人が回答

# 63%

中学校給食を  
「申し込んでいる、今後も申し込む予定」  
と回答した生徒の割合

### 喫食率について

- 春日市の弁当給食は、平成28年度以降、年間平均の喫食率が59%～60%の間で推移しています。  
35人のクラスならば、20人は弁当給食を食べていることになります。
- 市の栄養士が立てる献立を基に、受託業者が給食センターで調理し、弁当箱へ盛り付け、各学校へ配送します。  
短時間で衛生的に配膳を行うため、温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で生徒に届きます。  
なによりも、「おいしい」給食であることが、喫食率60%前後を維持している秘けつです。

期間限定で中学校給食を申し込む生徒のうち

「家からの弁当と給食と両方を楽しみたいから」

# 26%

と回答した生徒の割合

### 選択できるということ

- 弁当給食の利用方法は、家庭の状況や考え方に応じて、**多様なパターン**があります。
  - 1 在学中のすべての期間、給食を申し込む。
  - 2 夏場（又は冬場）は、食中毒が心配なので、その期間給食を申し込む。
  - 3 在学中のすべての期間、家庭から弁当を持参する。 などなど

**その時々**の家庭の状況や考え方に応じて

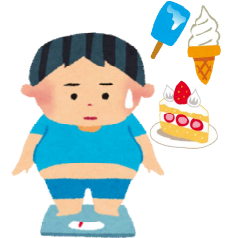
**弁当給食を利用することができます。**

# 生活習慣病を予防する食事の第一歩

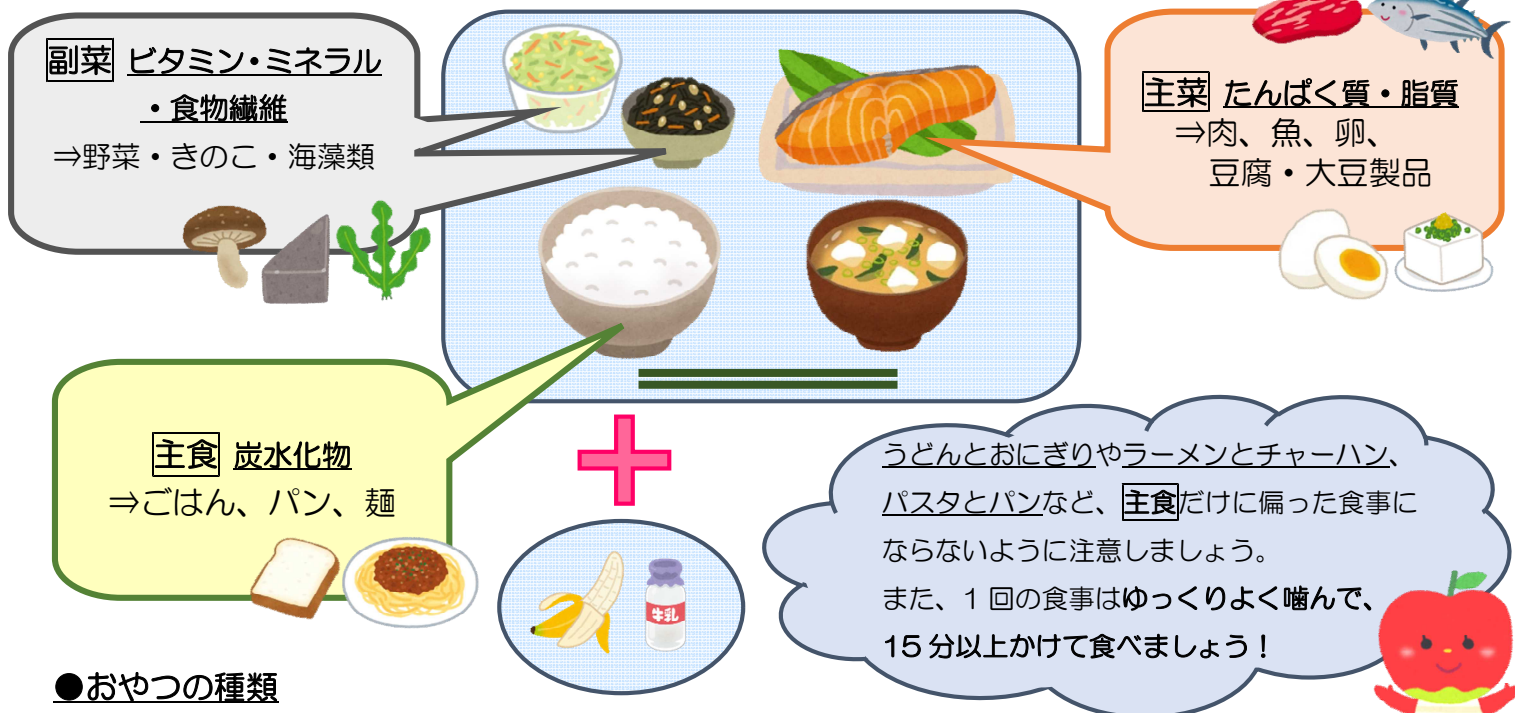
## 【2型糖尿病予防】

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病の2つのタイプがありますが、生活習慣が関係するのは2型糖尿病です。血液の中に糖分があふれている状態で、放っておくと、気がつかないうちに血管を傷つけ、将来、眼や腎臓、神経などへの影響が出る可能性が高くなります。中高年の病気とされていますが、小・中学生の患者も増えています。

2型糖尿病の約8割は肥満で、食べ過ぎや偏食、運動不足などが原因となります。食事やおやつの見直し、運動不足になっていないかなど、自分の生活を振り返って予防しましょう。特に、家族に糖尿病の人がいる場合は、子どもも糖尿病を発症する可能性が高くなるので、家族みんなで生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。



### ●食事のバランスを整えましょう（一汁三菜）



### ●おやつの種類

おやつは1日に足りない栄養を補うことが目的です。

おいしいケーキやスナック菓子は適量にして、果物や牛乳、ヨーグルトなどを取り入れてみましょう。

### ●からだをいっぱい動かそう

小中学生はからだをつくるための栄養がたくさん必要です。そのため、食事を減らすことはせずしっかり食べ、からだをいっぱい動かして、食べた分のエネルギーを消費するようにしましょう。

### ●睡眠不足にも注意

小学生は9～10時間、中学生は8～9時間の睡眠時間が必要です。睡眠不足になると肥満になりやすいと言われています。こころとからだの健康のために生活リズムを整え、睡眠をしっかり取りましょう。

### 知っていますか？郷土料理！

#### 福岡の郷土料理 「水炊き」

水炊きは、鶏肉を骨ごと煮こんだスープの中に野菜を加えてポン酢で食べる鍋料理です。起源は外国船が長崎に寄港した際に広まり、後に福岡に波及したと言われています。西洋スープと融合し、さらに日本料理の要素を組み合わせでできた福岡独自の料理が「水炊き」です。