

平成29年度3月給食だより

練馬区立南町小学校

そこかしこに春の息吹きが感じられるようになりました。今年度はどんな1年でしたか。1年間給食をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。

今日は何を食べた？

人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べ物からの栄養の力ではたらくしています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」。1食1食の積み重ねによって自分の体がつくられ、明日の自分へとつながっていきます。

近年、日本人の食事は大きく変わり、体つきも大きくなりました。



11歳の子どもの平均身長・体重の世代間比較

(文部科学省「平成29年度学校保健統計調査・速報」結果概要より)

区分	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
	男	女	男	女
祖父母世代 (昭和37 (1962) 年度) ※昭和25 (1950) 年度生まれ	137.1	138.9	31.2	32.8
親の世代 (昭和62 (1987) 年度) ※昭和50 (1975) 年度生まれ	143.8	145.8	37.2	38.3
子世代 (平成29 (2017) 年度) ※平成17 (2005) 年度生まれ	145.0	146.7	38.2	39.0

○食べるもの

ご飯が減り、油脂の摂取が増えた。長い間、ご飯を主食におかずを組み合わせる食生活を送ってきたが、近年は世界のいろいろな食材や調理法を取り入れ、組み合わせの形式にもあまりこだわらなくなっている。

○食べ方の変化

1人で食事をする「孤食」や、家族が同じ食卓についても思い思いに異なったものを口にする「個食」も見られる。こうした「好きなものだけ、食べたいときだけ食べる」というスタイルは偏食を招きやすく、栄養のバランスを崩しやすい。

○食べる場所の変化

外食が増え、弁当や総菜など調理済み食品を家庭に持ち帰って食べる「中食」も増えた。家庭料理を囲む機会が減り、「家庭の味」の伝承が難しくなっている。

昔と今を比べてみると、確かに体形は大きくなりましたが、少し心配な問題も生じています。「人はなぜ食べるのか」ということをしっかり考え、食を大切にする生活を送ってください。

1年間ありがとうございました！

今年度の給食は3月20日(火)で終了します。本校の食育、そして学校給食の取組に深いご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育む安全でおいしい給食づくり、そして食育に力を注いでいきます。どうぞよろしく願いいたします。

なお、新年度の給食は4月9日(月)からとなります。