

# 「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

## 『毎日の給食を活用した食育』

富士見小学校栄養士 細川 裕也

毎日の給食に、「今日はこういう教育的なコンセプトがあります」ということをお昼の放送で紹介しています。放送の最後には、給食委員会による食に関するクイズを行っています。内容は委員会の子どもたちが自ら考え、低学年のクラスからは、1!、2!と回答を発言する声と、正解が放送された後には「イエーイ!」という声が聞こえ、食育活動のひとつとなっています。

### 【ある日の献立と放送から】

主食：ご飯  
 主菜：焼き魚  
 副菜：お浸し  
 汁物：豚汁  
 果物：いちご  
 牛乳



日本型の食事を大切にしましょう。昨年、和食が世界文化遺産に登録され話題になりました。今、日本の食卓も欧米化になって、肉などの動物性食品を多く食べるようになり、以前の食事の中心であった米や野菜や大豆などをだんだん食べなくなってきていわれています。日本型の食事は、欧米のいわゆる洋食と比べて優れたバランスを持つ点が評価されています。

### 【給食委員によるクイズ】

昨年、何が世界文化遺産に登録され、話題になったでしょう?

1:和食 2:朝食 3:昼食

## バランスのよいあさごはんを 考えてみよう

～小学校養護教諭の取り組み～

「はやね・はやおき・あさごはん」をテーマとし、保健室の掲示板に生活リズムを見直すための掲示物を作成しました。その一角に、子どもたちが自分でバランスのよいあさごはんを考えることができるように、マグネットを使った教材を作成してみました。必ず赤・黄・緑の食品から最低一品ずつ選んで自由に献立を作るといふものです。

学年を問わず、子どもたちは楽しそうにバランスのよいあさごはん献立を考えていました。

バランスのよい朝ごはんの  
組み合わせは…?



# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと

楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

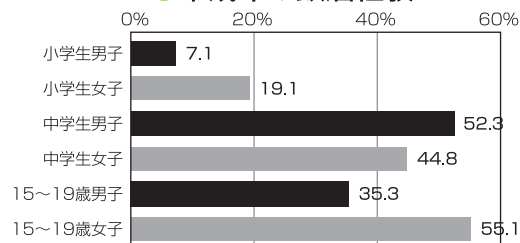
## 『アルコール編』〈未成年者の飲酒状況〉

毎年4月は、『未成年飲酒防止強調月間』となっています。未成年者の飲酒は、身体にもこころにも、そして社会的な面でも、さまざまな悪影響があります。アルコールを大量に飲むと、脳の神経細胞が破壊され、脳が縮んでいきます。特に成長過程にある未成年は脳が未完成のため、脳の萎縮が起きやすく、学業不振や学校生活への不適応などにつながると言われています。

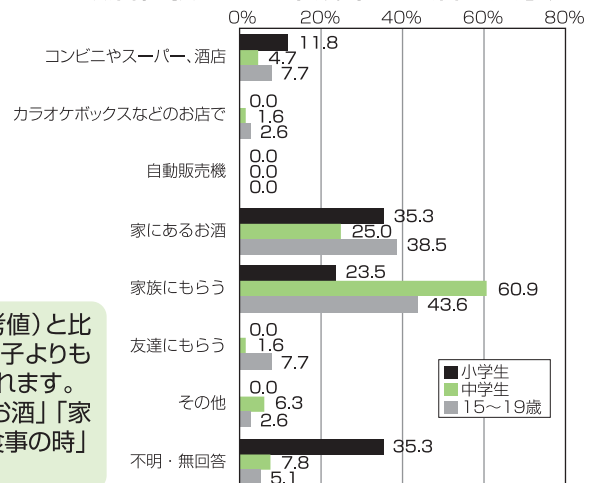
また、未成年の頃から飲酒をすると次第に飲酒量が増え、飲まないと落ち着かなくなり、アルコール依存症になる危険もあります。これらのことから、未成年者の飲酒は法律(未成年者飲酒禁止法)で禁止されています。

### 【富士見町の未成年者飲酒状況】

#### ●未成年の飲酒経験



#### ●飲酒経験のある未成年のお酒の入手先



○未成年の飲酒経験は、男女あわせて中学生で48.2%と国・県(参考値)と比べて高くなっています。15～19歳では男女あわせて47.0%で、男子よりも女子の方が高くなっています。小学生でも13.6%の飲酒経験がみられます。

○飲酒経験のある未成年のお酒の入手先は、全ての年齢で「家にあるお酒」「家族にもらう」が高くなっています。また、飲む機会としては、「家族との食事の時」が多く、家庭での配慮が必要です。