

◎給食試食会について

1月21日（水）に給食試食会を開催いたしました。今年度は定員80名に対し、79名の方にご参加いただきました。多くの保護者の皆さまにご参加いただき、誠にありがとうございました。また、PTA教養委員の皆さまには、準備から運営までご尽力いただき、心より感謝申し上げます。当日のアンケート結果につきましては、3月号でご紹介させていただく予定ですので、どうぞご覧ください。

◎身体測定結果について

学校では、年に3回身体測定を実施しており、計測後の結果は毎回養護教諭と共有しています。具体的には、①低身長と判定された生徒がいるか、②体重が大きく増加した生徒について、③体重が少なく「やせ」と判定された生徒について、情報を共有しています。

さて、栄養教諭として特に気になるのはどの項目だと思われますか。世間では②の体重増加に関心が集まりがちですが、実際には③の「やせ」と判定された生徒が優先的に注意すべき対象となります。飽食の時代であり、肥満が世界的な健康課題となっている中でも、健康管理上では肥満よりも「やせ」の方が重要視されます。

今回、③に該当した生徒については、いくつかのパターンが見られました。多くは「以前からやせ気味である」か、「身長が伸びたのに体重が増えなかった」という2つのパターンに分かれます。特に、身長が伸びたのに体重が増えなかった生徒は、運動部や地域でスポーツをしている生徒に多い傾向がありました。中学生は成長期で身長が大きく伸びるため、大人の食事とは大きな違いがあります。それは、「半年前と同じ食事量ではやせてしまう」という点です。大人の場合、「たくさん食べると太る」というイメージがありますが、中学生にとっては必ずしも当てはまりませんので、ご家庭でもご留意いただければと思います。

楽しく会食をしよう



①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

