



ライフステージにおける食育 学童期

県内産野菜の給食で 地元食材の良さを伝える

市では、学校給食のおかずにする食品の55%以上を県内産にするという目標のもと、青果店、J・A、直売所等に県内産の野菜を優先して納入いただいています。

また、校区内の農家と直接契約し作った人の名前等も給食時間に積極的に紹介している学校もあります。自分の家族や近所の人の名前が出ることで、子どもたちは非常に興味を持ってくれているようです。

ある学校に野菜を納入している農家の方が、作業中に下校中の小学生がやってきて「今日の給食の野菜とてもおいしかったです！ありがとうございます」と大声で挨拶していました。嬉しそうに話してくれたと嬉しそうに話してくださいました。

（食育寺子屋実行委員会 学校給食部会）



しんごうきde健康に

元気な毎日を過ごすためには、体に必要な栄養をいろいろな食品から取り入れることが必要です。しんごうきのように、3つに分類される食品をまんべんなくとり入れることで、栄養バランスのよい食事になります。



知ってる？ ローレル

皆さんBMIは耳にされたことがあると思いますが、学童期ではBMIではなくローレル指数をというものを用います。

さあ計算してみよう！

計算式

$$\text{ローレル指数} = (\text{体重 (kg)} / \text{身長 (cm)}^3) \times 10^7$$

やせすぎ 100以下

やせぎみ 101~115

標準 116~144

太りすぎ 145~159

太りすぎ 160以上

● Y君の例
身長 120 cm、
体重 25 kg
(25 / 120×120×120)
×10,000,000
=144.6

学童期の肥満は青年期・壮年期の肥満および生活習慣病にも大きく影響を与えます。過食や運動不足をさせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

毎月19日は「たけおの食育の日」