



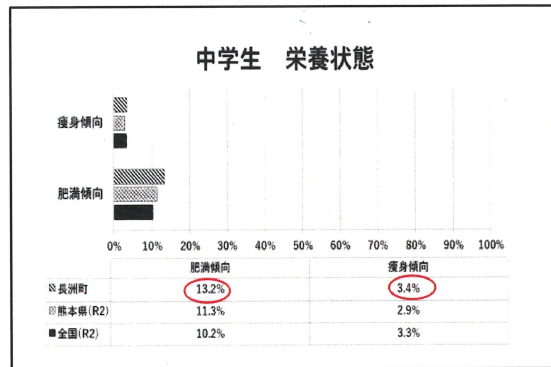
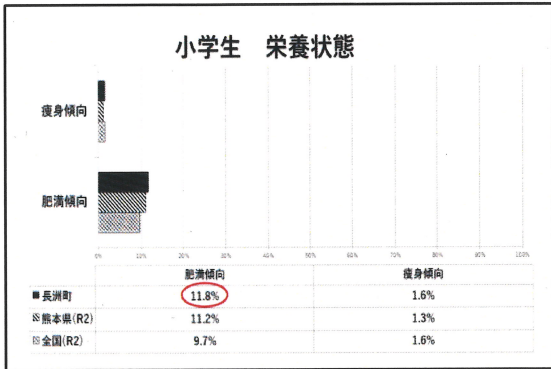
2年ぶりに学校保健委員会を開催しました！

8月25日(木)、町民研修センターにて、長洲町学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは、近年、増えている生活習慣の乱れやメディアによる健康被害などの健康課題に対応するために、学校・家庭・地域社会・専門家の方々に情報の共有を図り、課題の解決に取り組んでいくために組織されています。



健康診断結果から見た子どもたちの健康課題



小学生の栄養状態を見てみると、肥満傾向は全国平均が9.7%であるのに対し、長洲町の平均は11.8%ととても高い傾向にあることがわかりました。男女差はなく、女子も男子も全国や熊本県に比べて肥満度が高いことがわかっています。

中学生の栄養状態においても、肥満傾向が顕著に見られており、特に長洲町の中学生においては1年生の肥満傾向が多くなっているという現状があります。中学生はやせ傾向も多く、標準体型の生徒が少ないという現状があります。

「児童生徒の食の課題と家庭でできる栄養改善」

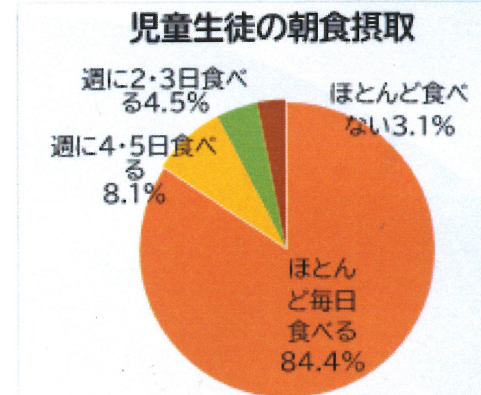
長洲町保健センターすこやか館の管理栄養士 西川 加織 様を講師にお招きし、「児童生徒の食の課題と家庭でできる栄養改善」という題でご講話いただきました。

食事改善のポイントについて、「できることからスモールステップ」で行うことが大切です。今までの食習慣を大きく変えずにできる、なるべく無理のない方法を検討していくことが望ましいとアドバイスをいただきました。



朝食を見直してみましよう！

みなさん、朝食を食べていますか？



(長洲町第3次食育計画アンケートより)

朝食の欠食は肥満などの生活習慣病の原因になります。また、学力や体力にも影響を及ぼすと言われています。



「おにぎり」がテーマ！

サクッと 朝ごはんのコツ

時短食材で効率アップ

洗う・切るだけでOK
ミニトマトやレタス、フルーツなど

火の通りが早い食材
ブロッコリー、ホウレンソウ、卵、ベーコンなど

包丁&まな板を使わない食材
缶詰(コーン、サバなどの魚)、納豆など

カット野菜や冷凍食品も活用しよう

スーパーやコンビニでは、そのまま使える食材が豊富にそろいます。パンに挟んだり、おにぎりの具にしたりするなど上手に活用しましょう。



「子どもの食育推進ネットワークレシビ集」には、朝ごはんに最適なレシピが掲載されています。

