

学校保健・給食委員会だより

古里中学校 R8.2.13

2月5日（木）に学校保健・学校給食委員会を開催いたしました。学校薬剤師の後藤雄一先生が来てくださいり、ご指導やご助言をいただきました。一部抜粋してお知らせします。

○給食試食会、給食の配膳見学

昨年度同様、『給食試食会』を同時開催しました。生徒と同じメニューの給食を食べていただき、感想もいただきました。



試食会、給食配膳見学の様子



○学校保健・給食委員会報告

学校保健 健康診断結果について

① 体格

- ・身長体重は男女ともにどの学年も全国平均（令和6）よりも下回る傾向だった。
- ・肥満出現率は男子では全国・栃木県平均（令和6）よりも下回ったが女子は中3のみ全国・栃木県平均（令和6）より上回った。
- ・痩せ気味の生徒の割合は男子では2,3年生が全国・県平均（令和6）を上回った。女子では1,2年生が全国・県平均（令和6）を上回った。

② 視力

- ・視力はB以下の低視力者の割合がどの学年でも50%以上となった。本校の視力Bの生徒の割合は全国平均（令和6）を上回った。

③ 歯科

- ・むし歯なしの割合は1,2年生では72%を超えた。また、2,3年生の罹患者（むし歯、治療済含む）は全国平均（令和6）を上回った。
- ・歯垢が相当付着している生徒が各学年で約10～30%いた。歯肉の腫れが要観察を含めると50%以上おり、要精密検査の生徒が多い学年で30%近くいた。

体力について

- ・学校全体として、男子は昨年より運動能力の低下が大きくなっている、女子は昨年より運動能力が上がっている状態。
- ・保健体育の授業への参加状況や昼休みなどの様子を見ていると、特に運動が嫌いな生徒は多くはないが、穏やかな生徒が多いこと、室内で過ごす生徒が増えたこと、向上心や競争意識が少なく、記録向上への意欲が低いことが感じられる。
- ・自分の体力面に関してしっかりと理解し、そこから自分にあった課題を設定させるとともに、できるこ

2月5日(木)給食メニュー

ココア揚げパン 牛乳 ポークポトフ
ゆで野菜（棒棒鶏ドレ）
豆乳パンナコッタ（苺）

とをイメージさせながら課題解決に向けて努力させていきたい。

・特に運動を苦手としている生徒には、運動・スポーツの楽しさや喜びに十分に触れさせ、運動に親しみ、自ら意欲的に取り組む態度を身に付けさせるよう指導の工夫を図っていく。

給食について

① 食に関する指導の主な取り組みについて

- ・教室環境の整理、アルコール消毒、マスク等の衛生物品の準備や生徒への衛生管理の指導（手洗い、身支度等）



- ・マナー、感謝の気持ちを持つ等の食事中の指導（古里地域学校園合同食事マナー週間 6月30日～4日）

- ・アレルギー生徒への対応

- ・食育だよりの発行

- ・古里地域学校園 おにぎりの日（11月17日）

- ・お話給食（12月3日～5日）



お話給食

② 学校給食について

学校給食は、バランスのとれた内容、衛生面に配慮した環境の中で健康の増進・体力の向上を図ろうとするもの。

生徒1人、給食一食当たりの目標栄養量

区分	基準値
エネルギー (Kcal)	830
たんぱく質 (g)	27.0～41.5 g
脂質(g)	18.4～27.7 g
食塩 (g)	2.5 g 未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μ gRE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	30
食物纖維 (g)	6.5以上

献立作成上の基本的な考え方

- ・学校給食摂取基準及び学校給食の標準食品構成の充実
- ・多様で魅力的な食事内容の充実（食味・食感・彩り等含む）
- ・主食は原則米飯週4回、その他はパン又は麺類を使用
- ・季節の食材や地域農産物の活用
- ・素材を活かした料理の工夫や郷土食、行事食、選択給食の実施
- ・食料費の配慮

1人1食約350円で年間約200回の給食を提供。給食委託会社は株式会社イートランド。今年度は約375食の調理・配食・洗浄を実施。



○学校薬剤師後藤先生より

・若年層の薬物依存の危険性

国内未承認の医薬品成分であるエトミデート（俗称：ゾンビたばこ）が含まれる危険ドラッグ（電子たばこで吸引できるリキッド状のもの）が乱用される事例が確認されている。エトミデートは使用すると手足がけいれんし、ゾンビのように見えることから「ゾンビたばこ」とも呼ばれている。SNSが普及し、手軽に購入できてしまう。

薬物に誘われる機会がないとは言えない。もし薬物に誘われてしまったら、断る、逃げることが大切。

・緊急避妊薬が薬局で購入できるようになった（令和8年2月2日）

購入後は薬剤師の前で服用する。72時間以内に服用すれば、8割近くの可能性で妊娠を防ぐことができる。



学校保健・給食委員会の様子