



# 学校保健・給食委員会報告

宇都宮市立上河内中学校

12月9日(木)に、上河内中多目的室Aにおいて、令和3年度の学校保健・給食委員会を開催いたしました。

学校医の手塚勇人先生、学校薬剤師の齋藤悟先生、PTA体育部長、各学年委員長の皆様に参加していただき、本校職員とともに学校保健・学校給食について協議しました。

お忙しい中、ご参加いただいた委員の皆様、大変ありがとうございました。



## 学校給食・食育について

### 牛乳

栃木県産の牛乳を毎日使用しています。

### 鶏そぼろ

鶏肉、人参、椎茸、ごぼう、玉ねぎが入った食べ応えのある生徒たちに人気のそぼろです。

### ミルクプリン

中学生に必要なカルシウム、たんぱく質補給に適しています。

### ごはん

上河内産コシヒカリを使用しています。

### みそ汁

上中で収穫したじゃがいもを使用した「じゃがいも入りみそ汁」です。人参、大根、小松菜が入った具沢山の汁です。



## ★給食・食育についての実態

- ・本校の学校給食は、宇都宮市で定める目標を目指し運営しています。また、衛生的であること、安心安全であることを第一に、おいしい給食を提供できるよう努めています。
- ・給食における中学生の目標栄養量ですが、平均栄養量は100%前後の充足率となっています。
- ・本校では様々な給食を提供しています。  
地域学校園で統一した月別のテーマをもとに作成する「元気になる給食」、司書と連携して本に登場する料理を提供する「お話給食」、行事食・郷土料理・宇都宮市ならではの「宮っ子ランチ」等を提供し、食に対する興味関心や食文化の理解を促しています。
- ・残食については、3年生はほぼゼロ、1・2年生はクラスにより残食量が多い日があります。
- ・新型コロナウイルス感染症対策として昨年度から引き続き、できる限りの取組をしています。(手洗い、消毒の徹底、配膳の間隔、黙食)
- ・食物アレルギー対応について、給食センターから学校まで間違いのないよう栄養士、調理員2名体制で確認、食札で担任が確認後、対象者に配食しています。



7月の宮っ子ランチ(夏)



給食風景

## 健康・体力について

### ★新体力テストの結果から

- ・1年男子，3年男子，2年女子，3年女子においては，全国平均と比較して，ほぼ同じで，バランスも良いです。2年男子においては，全体的なレベルアップと弱点の補強が必要です。小中連携を図り，不足している基礎体力づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

### ★生活のアンケート結果について

- ・本校の生徒はよく運動し，朝食を毎日摂る生徒が多いことが分かりました。反面，1日のテレビ・ゲーム視聴時間が2時間以上という生徒が1年生で53%，2年生で64%，3年生で80%と学年が上がるにつれて多くなっています。さらに動画を視聴している生徒も多いので，生活リズムが心配です。

### ★定期健康診断の結果について

- ・本校は肥満傾向の生徒の割合が，1年生男女，2年生女子において全国平均を上回っています。
- ・歯科検診・視力検査の結果，受診を勧めた生徒の内，う歯で54.8%，視力で63.7%が医療機関を受診しました。栃木県，全国平均の受診率を上回っております。保護者のみなさまのご協力に感謝します。

※ 学校保健，学校給食活動については，随時「保健だより」「食育だより」で報告しています。保護者の皆様もご覧いただきますようお願いいたします。また，本校ホームページにも掲載されています。



## 家庭での生徒の様子・保護者の方からの意見・感想

- ・ゲームやスマホをやりすぎてしまうので，家庭でも気をつけたいと思ひます。
- ・スマホやゲームを使用し，夜更かしをしてしまいます。注意の仕方も難しいです。
- ・スマホのSNSは1時間しか使用できないよう設定してあります。
- ・部活動で体を動かして，時々家でも運動をしています。
- ・学校の給食を，おいしいと家で話しています。家では食べない野菜を，給食は食べているようです。
- ・親世代の頃の給食と今の給食の違いなど，家庭で話題にしています。
- ・学校の給食を家でも作ってほしいと言われます。

※宇都宮市学校給食のレシピはインターネットサイト「クックパット」に掲載されているのでぜひご覧ください。



## 学校医・学校薬剤師による指導，助言

### ★学校医 手塚 勇人先生

- ・学校では感染症対策が定着し，非日常が，日常になってきているようです。
- ・オミクロン株は感染力が強いといわれています。重症化率や予防接種の効果等は今後明らかになるでしょう。日本に入ってくるのは防げないと思ひますが，やるべきことをやって備えておくことが必要です。
- ・予防接種の副反応は少なかったですが，ショック症状が出た人もいました。発熱や頭痛は若い人が多かったです。ブースター接種もやった方がよいです。
- ・PCR検査の価格は国の方針により安くなるようです。
- ・インフルエンザは今年も流行していません。コロナも落ち着いているので，しばらく会っていない人に会うなら今の内がよいでしょう。
- ・食事，睡眠，運動など，規則正しい生活をするよう心掛けることも大切です。

### ★学校薬剤師 齋藤悟先生

- ・感染症予防対策において換気は大切です。常時，対角線上2箇所，10cm程度開けておき，休み時間は全開にするとよいです。
- ・3波から5波の様子を見ると，子供が家庭にいるときに感染が拡大しています。冬休み中の家庭での予防対策が必要です。
- ・家庭での基本的な予防対策は，家にある洗剤で十分です。
- ・12歳未満の子供は予防接種をしていないので，ドアノブ，テーブル，クロームブック，スマホ等，大人がよく触るところの消毒も重要になります。

