



学校保健・給食委員会報告

宇都宮市立上河内中学校

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

学校医の手塚勇人先生、学校歯科医の松井隆幸先生、学校薬剤師の齋藤悟先生、PTA 会長、PTA 副会長、PTA 体育部長、各学年部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

揚げ餃子…栃木県産の特産品、餃子を揚げた生徒たちに人気のメニューです。

チーズ…中学生の時期に必要なカルシウム補給に優れた食品です。

牛乳…県産の牛乳を毎日使用しています。

ナムル…栃木県産のにらが入っています。栃木県はにらの生産量が高知に次ぎ2位です。

ごはん…上河内産のコシヒカリを使用しています。

田舎汁…人参、小松菜、かんぴょう、大根、ごぼうが入った具沢山の味噌汁です。



★ 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の充足率は、本日及び12月の平均栄養量ともに100%前後となっています。
- セレクト給食、お話給食（司書と連携して、本に登場する料理を提供）、行事食、郷土料理等を提供し、食に対する興味関心や食文化の理解を促しています。
- 現在提供している給食の県産の地産地消率は40%（牛乳、米を除く）で宇都宮では上位です。今後も50%を目標に地産地消を推進していきます。

写真は11月29日の給食（ごはん・ふりかけ・厚焼き卵・白菜の塩昆布和え・里芋の中華煮）1食分の給食と、全校生徒の給食の残量です。残食は日々少なく、この日も残食率は0.8%と1%を切る数字でした。10%以上の残食がある日はほぼありません。



「食育だより」において毎月クラス別の残食のランキングを掲載しています。令和元年度、前期は2年生が多くランキングに掲載されていましたが、中期からは新しい環境に慣れた1年生が掲載されることが増えました。

健康・体力について

★ 新体力テストの結果から

- ・ 長座体前屈，反復横跳び，50m走，ハンドボール投げにおいては，全学年が県平均を下回っています。
- ・ 今後は小中連携を図り，柔軟性や瞬発力を高める運動，持久力を高める運動をより多く取り入れ，不足している基礎体力作りに取り組んでいく必要があります。また，体育の授業では計画的に補強運動を取り入れ，運動量を増やしていきたいと思います。

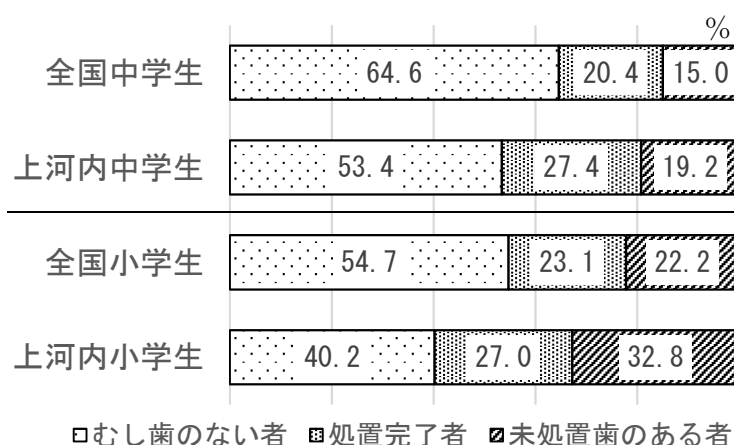
★ 生活のアンケート結果について

- ・ 本校の生徒はよく運動し，朝食を毎日摂り，適度な睡眠時間（6～8時間）が確保されている様子がうかがえました。反面，1日のテレビ視聴時間が2時間以上という生徒が5割程度おり，1年生においては，3時間以上という生徒が5割程度います。

★ 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，女子は全学年において全国平均を上回っており，男子は全学年において下回っています。
- ・ 歯科検診の結果では，全国平均に比べ未処置歯のある者の割合が多く，むし歯のない者の割合が少なくなっています。この傾向は，上河内地域学校園全体に当てはまり，本地域の健康課題となっています。
- ・ 健康診断の結果，治療や精密検査が必要な生徒は，早期に医療機関を受診されますようお願いいたします。

歯科検診結果 全国平均との比較



※ 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

- ・ 家庭では好き嫌いがあるが，学校の給食では残さず食べているようです。
- ・ 給食をたくさん食べるので，体重を気にして家では少なめに食べています。
- ・ 運動部に入っていないので，運動をするよう家で声掛けをしています。
- ・ 定期的に歯科にかかり，検診やフッ素塗布を行っています。
- ・ タブレットを使いすぎるので控えるように指導しています。
- ・ 中学生になって視力が急に落ち，楽譜が見えにくくなったので，早めに眼科へ行けばよかったと思います。



学校医・学校薬剤師による指導，助言

★ 学校医 手塚 勇人先生

- ・ インフルエンザにかかったら，完全に隔離することは無理なので，日頃の健康管理と手洗いが大切です。
- ・ 給食で残食なしの指導は，将来生活習慣病になった場合に仇になることもあります。個別対応も必要です。

★ 学校歯科医 松井 隆幸先生

- ・ 歯科健診の際，中学生には珍しく歯石がついている生徒がいました。毎日よく歯を磨きましょう。
- ・ 可能なら，給食後に歯みがきタイムを設けるとよいです。

★ 学校薬剤師 齋藤 悟先生

- ・ 学校薬剤師の仕事は，学校環境衛生についての指導助言です。
- ・ 病院で薬をもらう際，患者の状況が分かる人が薬を受け取るとスムーズなので，ご協力をお願いします。

