



# 令和7年度 学校保健給食委員会 アレルギー対応委員会

令和7年11月20日(木)

# **定期健康診断結果について**

# 【身体計測】

※栃木県、全国の値は令和6年度のデータ

		身長(cm)			体重(kg)		
		本校	県	全国	本校	県	全国
男子	1年	152.7	153.8	154.0	43.8	45.6	45.3
	2年	160.6	160.5	161.1	50.0	50.5	50.5
	3年	165.6	165.6	166.1	54.4	55.6	55.0
女子	1年	151.0	152.2	152.3	42.6	45.2	44.4
	2年	155.4	155.0	155.0	48.7	48.4	47.5
	3年	155.2	156.1	156.4	48.2	49.8	49.6

## 【肥満やせ】

肥満度 (%) = [実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100  
 ※ 計算式は身体活動からみた健康度指標とQOLに関する研究に基づくものである。

	男子(人)			女子(人)		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
検査者数	108	94	93	86	97	99
やせ傾向	0	4	2	7	4	7
標準	96	79	82	71	82	87
軽度肥満	4	3	4	3	4	4
中等度肥満	6	6	4	5	6	0
高度肥満	2	2	1	0	1	1

– 20%以下：やせ傾向  
 + 20%以上：肥満傾向  
 20%以上30%未満：軽度  
 30%以上50%未満：中等度  
 50%以上：高度

※全国の値は令和6年度のデータ

## 肥満傾向(肥満度20%以上)の生徒の割合(%)

	男子		女子	
	本校	全国	本校	全国
1年	11.1	12.7	9.3	9.6
2年	11.7	11.7	11.3	8.4
3年	9.6	10.6	5.1	7.5

## やせ傾向(肥満度-20%以下)の生徒の割合(%)

	男子		女子	
	本校	全国	本校	全国
1年	0	3.8	8.1	4.2
2年	4.3	3.2	4.1	3.6
3年	2.1	3.1	7.1	3.6

## 【内科検診】

アトピー性皮膚炎 1人

湿疹 1人

心雜音 7人

漏斗胸 2人

肥満・肥満傾向 56人

やせ傾向 24人

## 【運動器検診】

問診票にチェックがあった人数… 23人

専門医での受診を勧めた人数… 9人

## 【眼科検診】

アレルギー性結膜炎 3人

## 【耳鼻科検診】

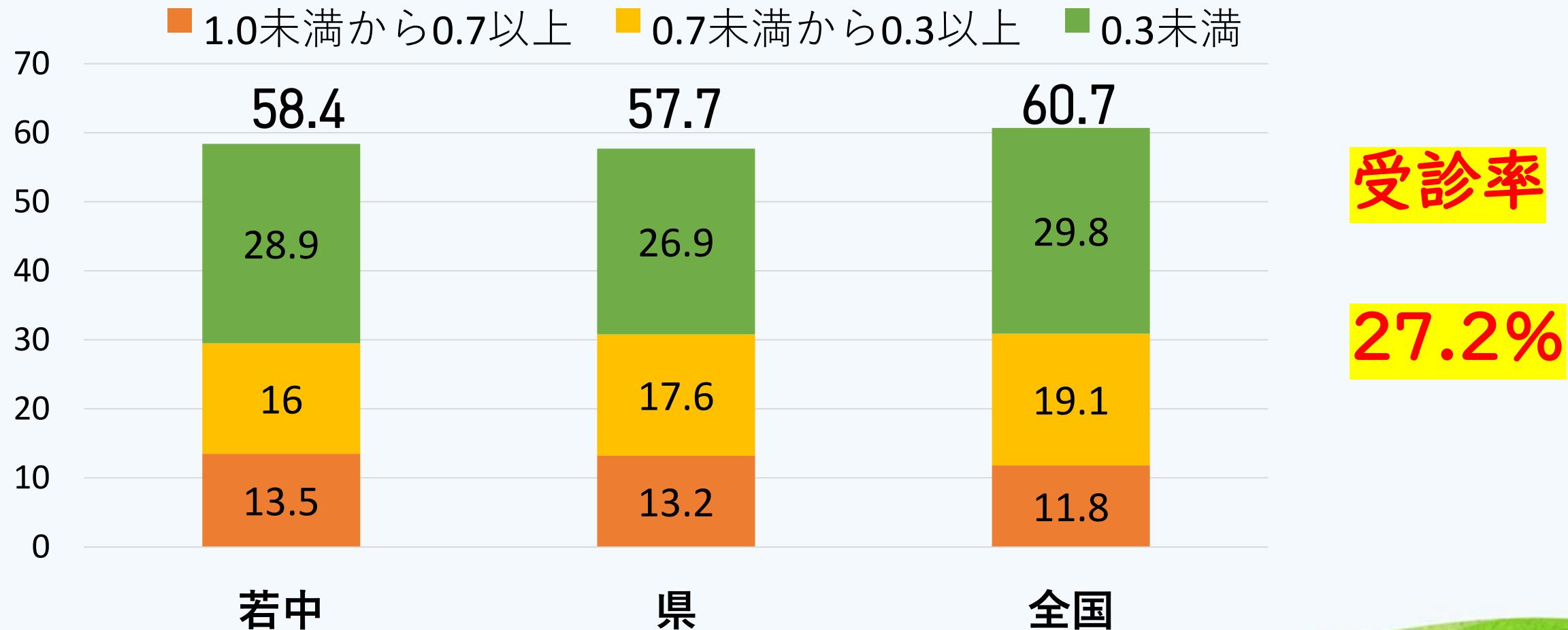
耳垢栓塞 57人 鼻炎 2人 扁桃肥大1人

# 【視力検査】

	1年		2年		3年	
	人	%	人	%	人	%
A (1.0以上)	70	35.7	77	43.3	77	45.6
B (1.0未満~0.7以上)	32	16.3	25	14.0	18	10.7
C (0.7未満~0.3以上)	37	18.9	29	16.3	20	11.8
D (0.3未満)	55	28.1	47	26.4	54	32.0
裸眼未検査者	2		13		25	

# 裸眼視力1.0未満の割合(B・C・D)

※栃木県、全国の値は令和6年度のデータ

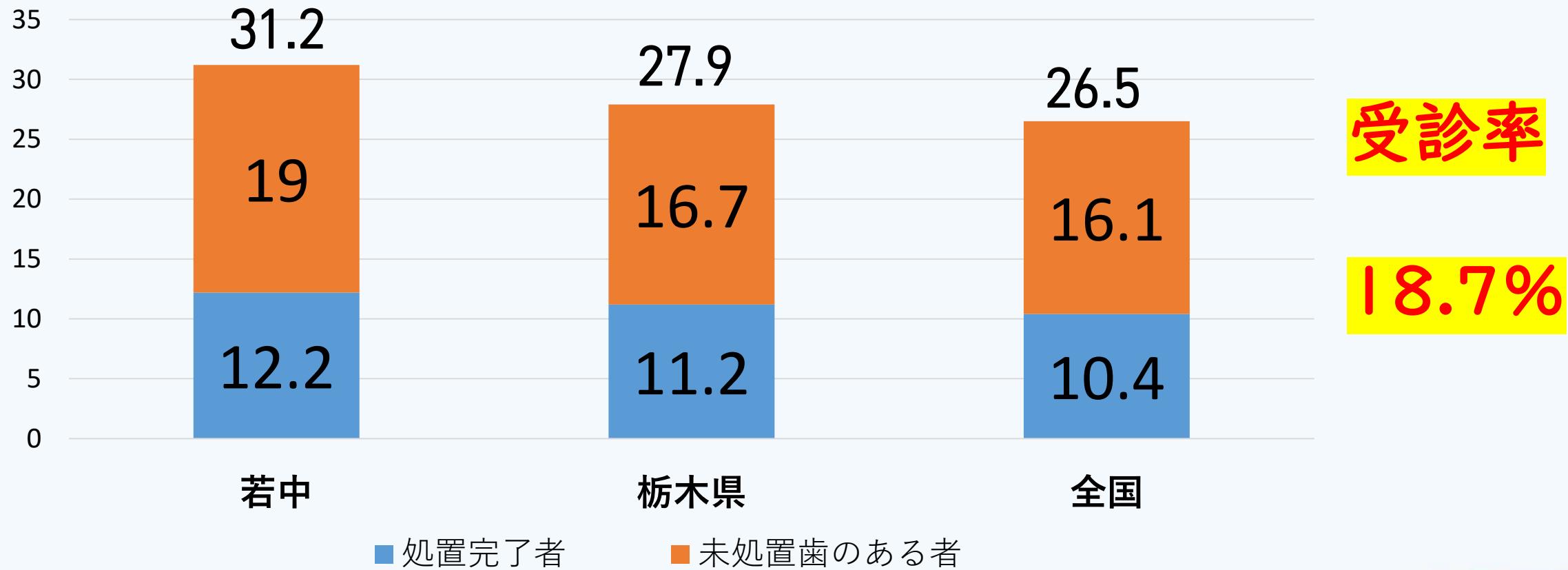


# 【歯科検診】

	1年		2年		3年	
	人	%	人	%	人	%
検査者数	191		178		172	
むし歯のない者	142	74.3	127	71.3	113	65.7
処置完了者	21	11.0	22	12.4	23	13.4
未処置者	28	14.7	29	16.3	36	20.9

# むし歯（う歯）のある者の割合

※栃木県・全国の値は令和6年度のデータ



## 要観察歯(CO)、歯垢・歯肉の状態

	1年		2年		3年	
	人	%	人	%	人	%
COあり	48	25.1	45	25.3	52	30.2
歯垢の付着あり (若干・相当)	37	19.4	40	22.5	17	9.9
歯肉の状態 (GO要観察・ G要精検)	25	13.1	31	17.4	31	18.0

# 若松原中の健康教育について

【3年生】

性教育サポート事業 6月  
マイクリニック田中  
田中 先生



【全学年】

薬物乱用防止教室 7月  
学校薬剤師 栗原 先生



【1年生】

歯の染め出し 10月

地域学校園での取り組み（小学5年生・中学1年生）



# 保健体育委員会発表

# 保健体育委員会の活動

## 感染症予防

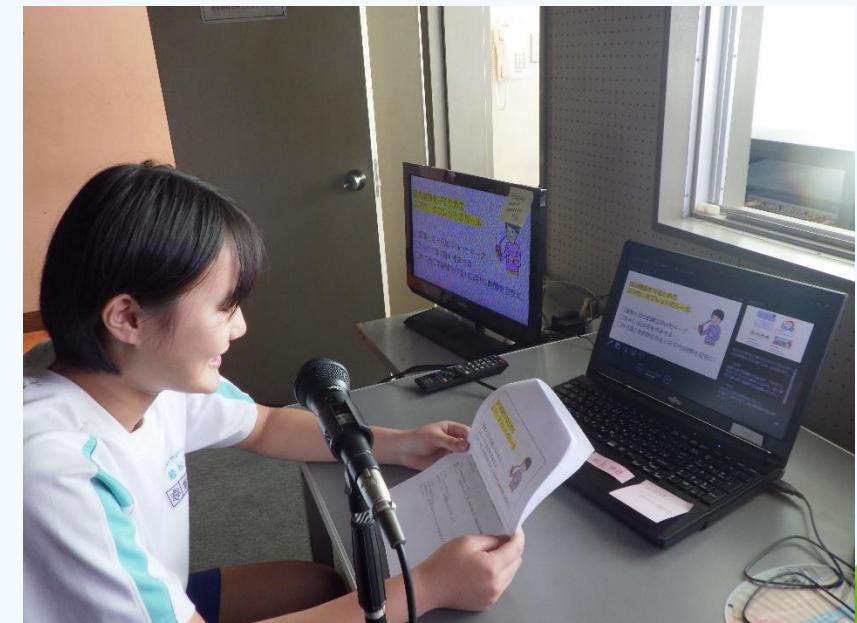
- ・手洗い石けんの補充
- ・手洗い・うがい・換気の励行
- ・加湿器の衛生管理
- ・ハンカチチェック

## その他

- ・熱中症予防放送
- ・目の愛護デー放送

## 歯科衛生

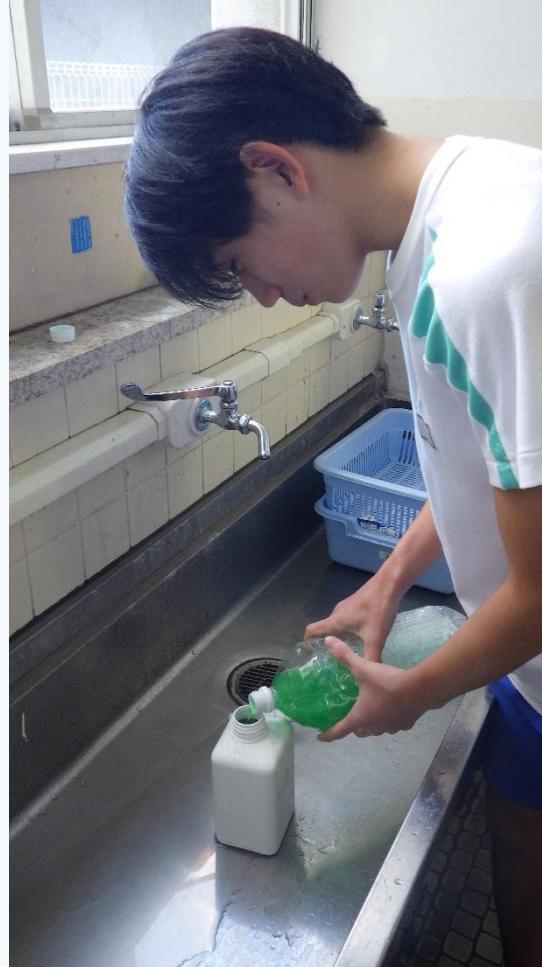
- ・各クラスでの歯みがきの実施
- ・歯みがきポスター作製



# 加湿器管理



# 石けん補充



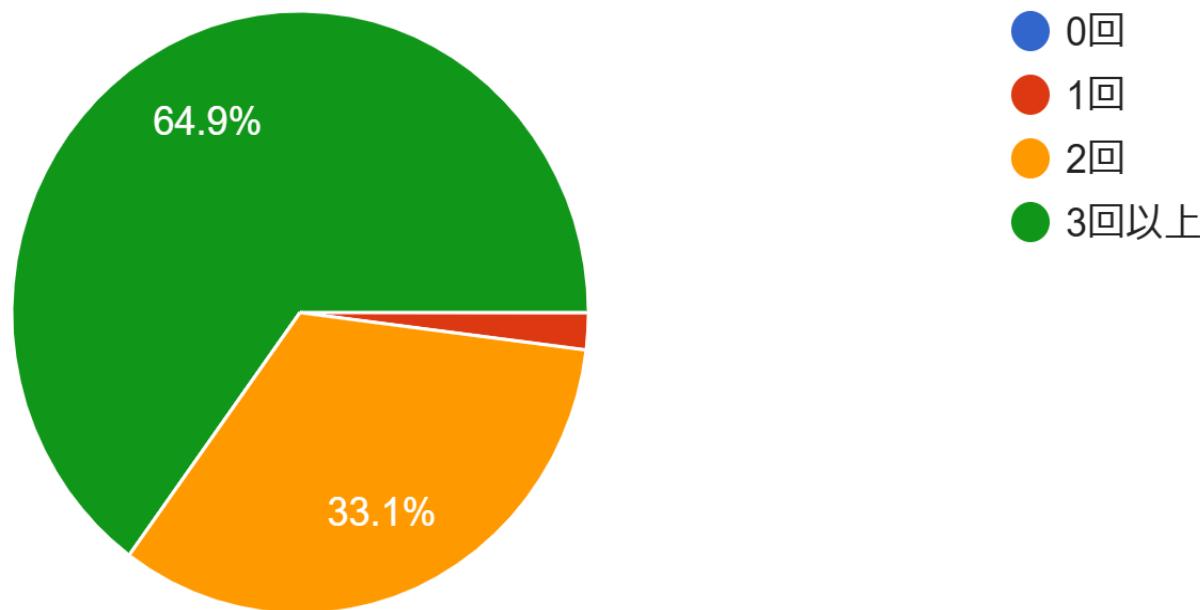
Canvaで  
ポスター作製





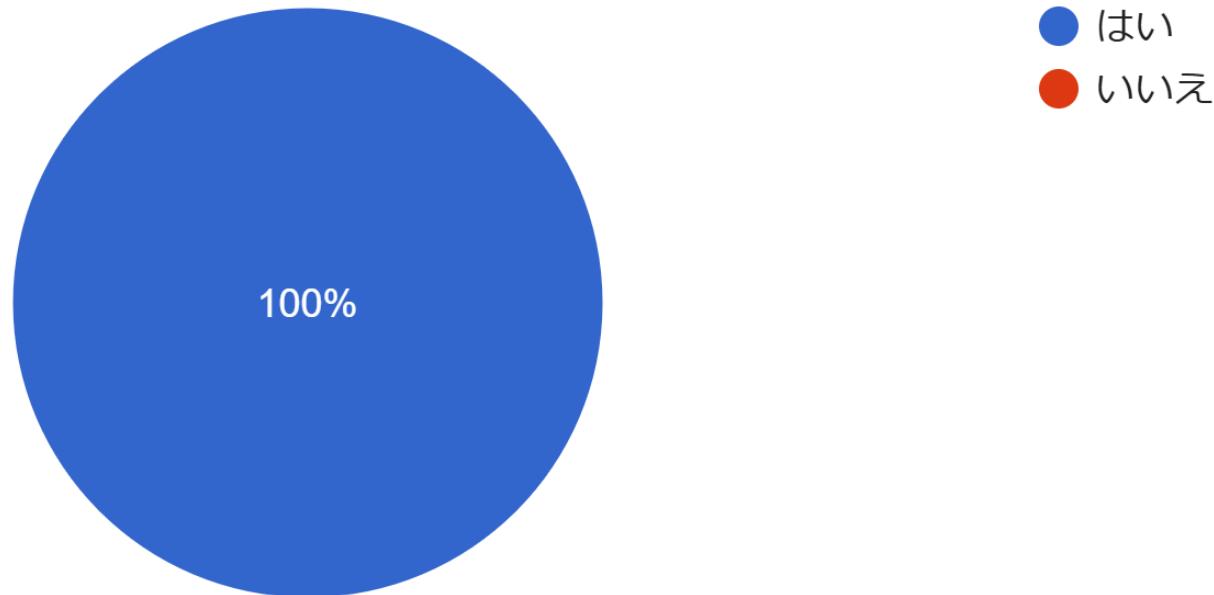
## 一日に何回歯みがきをしていますか

151 件の回答



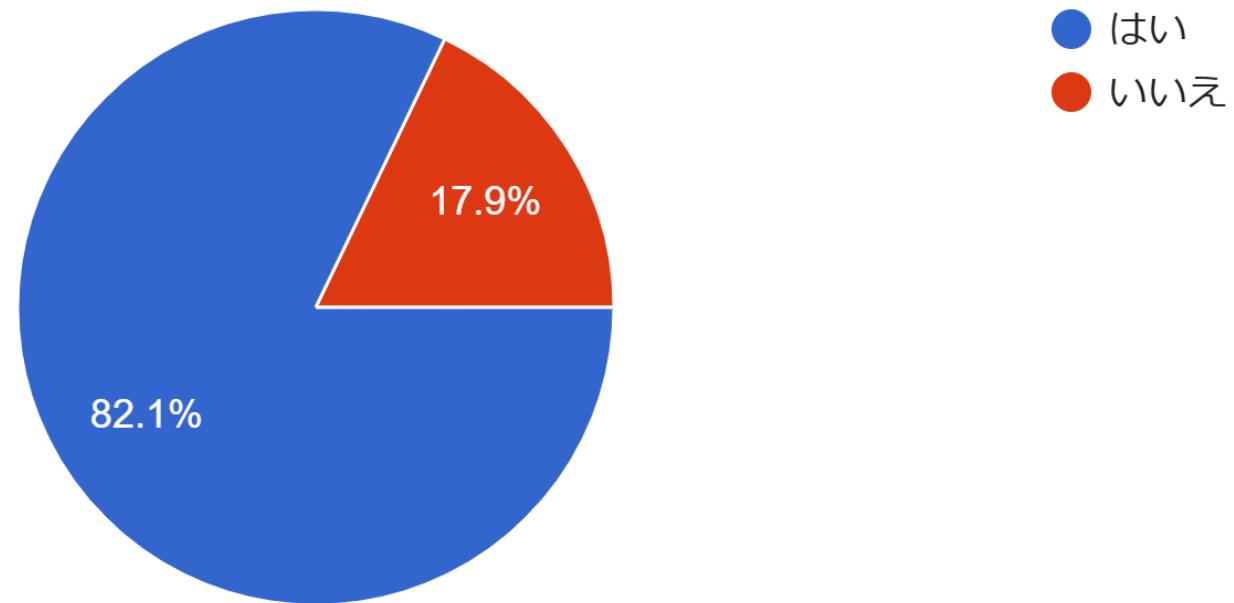
歯みがきは大切だと思いますか

151 件の回答



給食後の歯みがきに、自ら進んで取り組むことができていますか

151 件の回答



自分の未来のために  
当たり前のことを当たり前にできる 自主的に取り組む若中生を目指す！



# **新体力テストの結果について**

# 平均値一覧

## 男子

		握力平均 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
1年	全国	24.30	23.48	41.68	49.80	68.91	8.42	184.99	18.34
	若中	20.83	25.34	42.49	51.25	67.65	8.79	177.60	18.20
	宇都宮市	23.00	24.00	39.29	48.75	65.37	8.68	178.55	17.38
2年	全国	30.24	26.42	45.16	53.02	82.63	7.82	203.14	21.41
	若中	26.45	27.85	51.25	53.78	72.87	7.96	196.28	24.48
	宇都宮市	28.88	26.65	44.97	53.31	79.91	8.00	196.98	20.57
3年	全国	34.77	29.00	49.40	55.88	90.43	7.46	216.86	24.23
	若中	31.63	30.77	54.99	58.87	88.1	7.29	221.73	24.49
	宇都宮市	34.08	28.71	49.02	55.05	86.79	7.61	211.51	22.57

## 女子

		握力平均 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
1年	全国	21.93	20.76	44.04	45.77	48.37	9.02	167.52	11.66
	若中	18.57	21.08	49.57	45.40	42.51	9.45	159.91	11.51
	宇都宮市	21.06	21.31	43.53	45.43	47.69	9.18	161.15	11.23
2年	全国	23.90	22.18	46.51	47.12	53.74	8.78	172.45	13.22
	若中	21.80	21.65	51.29	46.52	47.56	9.00	159.86	13.80
	宇都宮市	23.11	22.50	47.01	47.04	52.84	8.94	167.63	12.47
3年	全国	25.20	23.46	48.63	48.35	53.82	8.73	174.37	14.12
	若中	22.93	23.51	50.37	47.04	49.49	8.93	165.86	13
	宇都宮市	24.76	23.29	49.06	47.13	52.98	8.92	170.45	13.22

# 本校の給食の運営と栄養摂取状況について

# 本日の献立

**麦入りごはん**…宇都宮市産の精白米に麦と強化米(白米だけでは不足しがちな栄養素

を補うために、ビタミンB1や鉄分を強化したもの)を混ぜて学校の給食室で  
炊飯しています。

**牛 乳**…栃木県産の牛乳です。成長期の子供たちに必要なカルシウムやたんぱく質を効率的に摂取  
するため、栄養バランスの観点から提供されています牛乳パックは洗って乾かしてリサイクルし、  
ベルマークの点数にもなっています。

**ねぎ塩麹チキン**…鶏モモ肉に塩麹、しょうゆ、ごま、ねぎ、ごま油で味付けしてオーブンで焼きました。  
若中の新メニューです。

**小松菜とじゃこの炒め物**…小松菜、もやし、じゃこ、油揚げをごま油で炒めて作ります。

**さつま汁**…鶏肉、里芋、こんにゃく、にんじん、ごぼう、豆腐、ねぎ、大根を使った具沢山の汁物です。

**栄 養 値**…エネルギー862kcal たんぱく質38.5g 脂質27.2g 食円相当量2.3g

# 本校の給食の運営と栄養摂取状況について

## 給食の指導方針

- ・ 食を通して自らの健康を考え、判断し、実践できる生徒を育てる。
- ・ 給食指導における食習慣を体得させる。
- ・ 栄養バランスに気を配り健康によい食事のとり方、正しい食事マナーを身につけさせる。

## 食数及び給食費

### ○ 給食数 約641食(11月現在)

- ・生徒594名
- ・教職員44名
- ・委託調理員2名(イートランド株式会社)
- ・保存食1名分

### ○給食費6,500円(R7.4～) 360円/回

4,500円(保護者負担)+2,000円(宇都宮市)



※宇都宮市からR7.4～子育て世帯の負担軽減を目的として、

児童生徒一人あたり毎月2,000円を補助。

# 給食費の状況

## 精白米の価格

	10k単価		1食分		年間 160回分差額 24.69円×160回
	R7.4月～10月	R7.11月～4月	R7.4月～10月	R7.11月～4月	
精白米 価格(円)	4,583	7,052	45.83	70.52	3950.4

- ・精白米の価格上昇分 一食分 年間3,950円 1ヶ月359円の負担増
- ・牛乳や、そのほかの食材についても、値上げが予想される。

給食費の値上げの検討が必要

# 主食について

- ・ 米飯 週4回 (基本…月・火・木・金) 自校炊飯

米は宇都宮市産のコシヒカリ(10月の前半は地元の新米)を使用予定

宇都宮市では、米の重量に対して5%の麦と強化米を加えている



- ・ パン 週1回 (基本…水曜日) 宇都宮産小麦を使用

- ・ 米粉パン 月1回程度

- ・ 麺(スパゲティ・うどんなど) 月1回程度



# 牛乳について

- 飲用牛乳(200ml) 毎回 栃木県産牛乳使用



# その他の献立について

- 宇都宮市教育委員会が示した「標準献立」を基本とし、若松原学校園での共通献立(標準献立から2/3回分)と、各校の学校栄養職員が行事・嗜好などを考慮し、立案した上で、学校長が決定している。

# 献立上の取り組み

- ・ セレクト給食
- ・ リクエスト給食
- ・ 学校行事給食…入学祝給食, 虫歯予防デー献立, 学校園統一献立, 県民の日献立, 卒業祝給食等
- ・ 伝統行事給食…節句献立, 七夕献立, お月見献立, 冬至献立, クリスマス献立, 節分献立, 初午献立等
- ・ お話給食(読書週間に合わせて)
- ・ 日本各地の郷土食(給食週間等)
- ・ 友好都市「沖縄県うるま市」, 災害時相互応援協定「東京都渋谷区」との学校給食交流  
郷土料理や特産品を使用した料理, 「渋谷区ワンダフル給食プロジェクト」の  
献立を相互に学校給食で提供

入学祝給食



宮っ子ランチ



# 納入業者

パン

文明軒

牛乳

栃木明治牛乳株式会社

野菜など

福富・金子酒店・カネツ青果

肉類

荒木屋精肉店・学校給食会

麺

岡島製麺所・学校給食会

その他

栃木県学校給食会



## 地元生産者

米 玉ねぎ

中村純子さん（若松原）

梨

阿部勝生さん（針ヶ谷町）

ほうれん草  
ブロッコリー

鈴木堅一さん（茂原町）

なす ピーマン  
きゅうり にんにく等

羽牛田青空市（羽牛田町）

# 栄養摂取状況(1人1食あたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	VA (REIU)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
4月	757	28.0	22.1	380	4.8	301	0.87	0.57	41	5.9	2.5	
5月	734	28.0	21.3	372	3.4	253	0.73	0.55	27	4.7	2.4	
6月	760	28.7	23.3	355	3.1	308	0.73	0.59	45	5.0	2.7	
7月	749	28.6	22.4	374	3.8	244	0.65	0.55	38	5.3	2.5	
8.9月	735	28.0	23.0	374	3.8	278	0.67	0.56	30	4.6	2.5	
10月	768	27.3	22.9	356	4.6	328	0.64	0.57	34	5.6	2.3	
平均	751	28.1	22.5	369	3.9	285	0.72	0.55	36	5.2	2.5	
基準値	830	* 1	* 2	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5g未満	
摂取エネルギー-全体 に対する割合	15%	27%	* 1 学校給食による摂取エネルギー-全体の 13~20%					* 2 学校給食による摂取エネルギー-全体の 20~30%				



# 食物アレルギー対応委員会 本校のアレルギー対応について

## 本校アレルギー対応者

### 学校生活管理指導表の提出者

【起因食品】

鶏卵，魚介類，野菜類，芋類，果物，種実類など

【対応人数】代替食・除去食 19人

弁当持参 0人

【エピペン所持者】 3人

# 本校のアレルギー対応の流れ

①前月下旬に対応内容を記入した「食物アレルギーチェック用献立表」を封筒に入れて保護者に2部渡す。

②保護者確認署名の上、1部を学校に戻してもらう。

学校控え

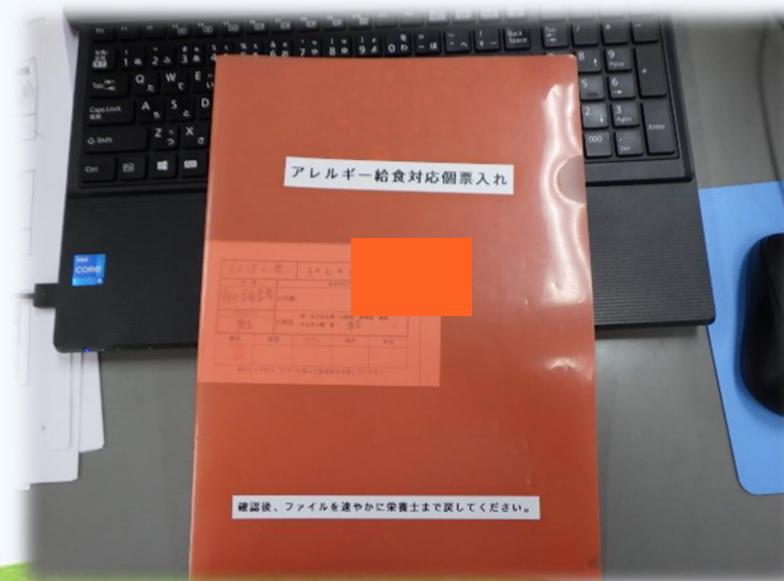
家庭用

12ヶ月レギュラー村内会食企画	
月	日付
1月	1月第1土曜日
2月	2月第1土曜日
3月	3月第1土曜日
4月	4月第1土曜日
5月	5月第1土曜日
6月	6月第1土曜日
7月	7月第1土曜日
8月	8月第1土曜日
9月	9月第1土曜日
10月	10月第1土曜日
11月	11月第1土曜日
12月	12月第1土曜日

③「食物アレルギーチェック用献立表(保護者確認済みのもの)」を前月末に保護者・担任・給食室に渡す。

担任は、教室の教師用机の大きい引出に朱色の「食物アレルギー用献立予定表」をクリアファイルに入れて給食時に確認する。

④給食前日または当日朝に「個票(担任用)」を対応給食のある担任の職員室の机上に「アレルギー給食対応個票入れ」クリアファイルに入れて渡す。



(11月18日(金))		2年 4組		
料理	給食対			
切干大根の 木下酒井 あえ	☆代替			
アレルゲン	☆除去 鶏・ほれん草・小松菜・青梗菜・春菊 かんきつ類 他( )			
まろりん草				
事前	調理	ワゴン	確認	教室

※チェックの上、ワゴンに貼って給食室まで戻してください

⑤給食時に該当献立に  
「個票(給食用)」をつけて  
配膳室で担任に渡す。



⑥教室で③の「食物アレルギー用献立予定表」と④⑤の  
「個票」があつてあるか確認し,他の生徒に配膳する前にアレ  
ルギー対応生徒に提供する。

～その他～

- ・アレルギー対応については,学校園で情報を共有し,アレルギー対応食について相互チェックを行う。
- ・市の教育委員会から,他校のアレルギーヒヤリハット事例の文書が届いた時には職員で回覧し,情報を共有する。
- ・エピペンの使い方について職員研修を実施。



ありがとうございました。