

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

学童期は「肥満とやせ」両極の課題が存在

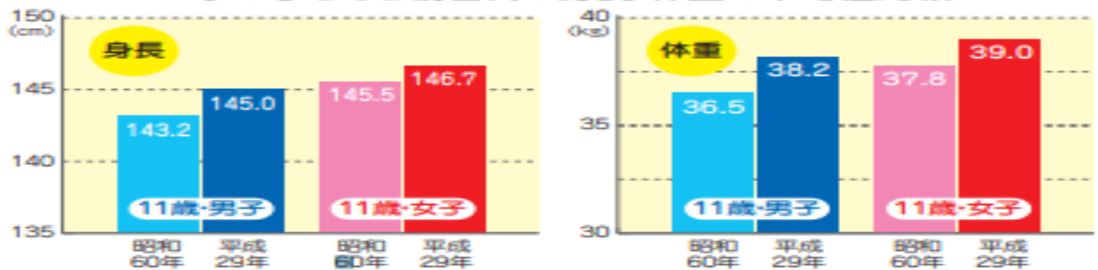
こどもの食生活

今の子どもとその親世代の11歳のころの体格を比べてみると、平均身長・体重ともに大きくなっており、栄養状態はより良くなっていると思われます。

その一方で、肥満傾向児・痩身傾向児は、1990年代以降も高い水準のままであり、二極化傾向が変わらず続いています。

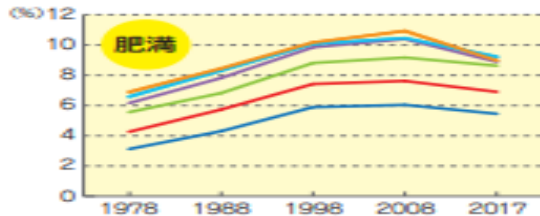
これらの背景には、睡眠時間や運動の習慣など、生活習慣に関する要因などが推察されます。なかでも子どもの栄養状態や生活リズムの形成において、大きな役割を果たしていると考えられる学校給食。今回は、その現状から子どもの食の課題の解決策について考えてみます。

今の子どもと親世代の身長・体重の平均値比較

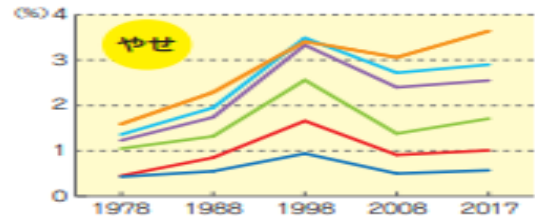


(文部科学省「学校保健統計調査」)

年齢別 肥満傾向児の出現率の推移



年齢別 痩身傾向児の出現率の推移



(文部科学省「学校保健統計調査」)

本日の一品

サバ缶と冬瓜の煮物

作り方

- ① 冬瓜は一口大に切ります。
- ② サバ味噌煮缶は汁ごと全部鍋に入れます。
- ③ ②に冬瓜と水を入れ中火で 10分ほど煮て弱火にし、絹さやを入れ2分煮ます。
- ④ 器に盛ったら、絹さやをトッピングします。

材料(2人分)

サバ味噌煮缶 180g

冬瓜 100g

絹さや 5枚

水 200ml

