

食育通信

平成30年
11月号

～みんなで考えよう！食育のこと～



平成30年11月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2623

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

みどり保育園伝統行事！

年長さんが！一から野菜を育てました！

みどり保育園では、毎年年長さんが野菜を一から育て上げています。

5月上旬

畑づくりが始まります。園児が園庭の一角に硬い土を掘ります。土を足して周りをレンガで囲います。全部自分たちで手作りの畑です。

5月15日

ミニトマト、アイコ（ミニトマト）、なす、パプリカの苗植えをしました。

子どもたちは、一から畑づくりを行うため、苗を植えるだけでなくさまざまな作業を一生懸命行いました。



今年は猛暑や台風の影響で、あまり野菜の育ちが良くなかったため、ミニトマトはいつもの年より赤くならず、数多く収穫できませんでした。しかし、当番の子どもたちがすすんで水やりをして、赤く実ったミニトマトを収穫しました。



8月1日

なすの収穫を行いました。そのなすを使い、調理員さんより食感を大事にした「特製野菜スープ」を作ってもらい、給食の時にみんなで美味しくいただきました。

普段はなすが苦手な子も「みんなの愛がたっぷりこもっている野菜だよ」と促すと頑張って食べることができました。

畑づくり、苗植え、水やり、収穫などを通して、どうやって野菜が育つのかを、育てていく過程を知り体験することで、みんなで協力して作り上げる大切さや大変さを学ぶことができました。

今後、全部の野菜の収穫が終わったら、「ありがとう」の気持ちを込めて、みんなで畑を片付ける予定です。

※この記事に関する問い合わせは、社会福祉課児童福祉係 電話 0250-62-2510 内線 2151



こどもの肥満はなぜいけないの？

～阿賀野市小児体格調査の結果から～

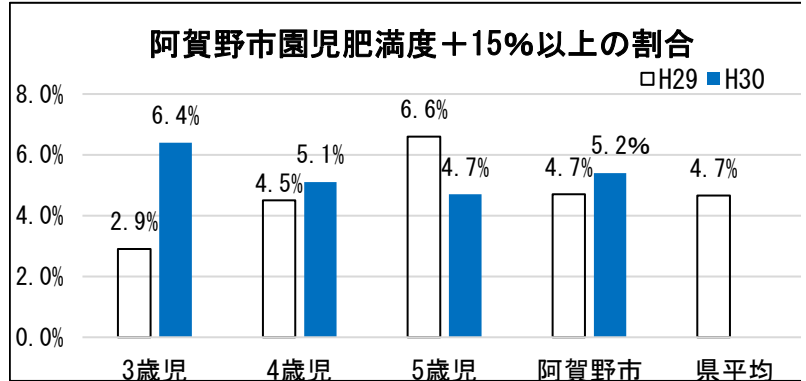
阿賀野市では、こどもの肥満ややせの状況を知るため、毎年6月に市内幼稚園・保育園の3～5歳児を対象に発育調査を行っています。

こどもの肥満度を把握しましょう！

～こどもの体格は“肥満度”を使って評価します～

肥満度が30%を超えると、大人のメタボと同じように高血圧や脂肪肝、脂質代謝異常などが隠れていることも！！

肥満の判定	
★+30%以上	…… 太りすぎ
★+20～30%	…… やや太りすぎ
★+15～20%	…… 太りすぎ
★-15～+15%	… ふつう
★-20～-15%	… やせ
★-20%以下	…… やせすぎ



肥満の状況

阿賀野市園児の今年度の肥満出現率は5.2%でした。昨年の4.7%よりも増加傾向にあります。昨年の県の平均よりも高い状況です。一般的に学年が上がるにつれて肥満の子の割合は増える傾向がありますが、今年度は年少児の肥満が多く、年中児に肥満が増加した子が多く見られました。

肥満は生活習慣病の原因になり動脈硬化をすすめます。生活習慣病は大人だけでなく子どもにおいてもみられ、子どものころから動脈硬化は進行します。肥満の状態を長く続けていることは良いことではありません。幼児期の肥満は学童期、思春期、成人期へと移行しやすいと言われています。

家族みんなで生活習慣を見直しましょう！

こんな生活習慣に注意！！

太りやすい生活習慣	
水分補給	ジュース・イオン飲料・牛乳
朝ごはん	欠食する・菓子パンなどを食べる
おやつ	時間を決めない・欲しがるだけ
食べ方	早食い・よく噛まない・丸のみ
夕ごはん	時間が遅い・夕食後に何か食べる
生活リズム	就寝時間が遅い・不規則
遊び	体を使った遊びが少ない

子どもは自主的に生活習慣を変えることはできません。

「家族が一緒になって太りやすい生活習慣を変えていく」

ことが大切です。大人も一緒に健康的に生活を改善しましょう！！



※問い合わせ：健康推進課 子育て係 電話 0250-62-2510 内線 2611

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド
リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、
瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご
五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

