

令和7年度 学校保健委員会



令和8年2月27日（金）

～学校ホームページにて誌上開催～

- 1 保健室から
 - ・定期健康診断結果まとめ
 - ・病院を受診したけがの状況（学校管理内）
 - ・校医の先生方への質問と回答
- 2 給食室から

1 令和7年度 定期健康診断結果まとめ

(1) 身長（4月測定）

学年		君田小	八王子市 (R7)	差
1年	男子	116.5	116.7	-0.2
	女子	116.1	115.6	0.5
2年	男子	123.9	122.2	1.7
	女子	122.9	121.6	1.3
3年	男子	129.1	128.3	0.8
	女子	127.1	127.4	-0.3
4年	男子	133.9	133.8	0.1
	女子	133.3	133.8	-0.5
5年	男子	139.5	139.5	0.0
	女子	140.6	140.7	-0.1
6年	男子	146.0	146.0	0.0
	女子	148.0	147.3	0.7

(単位:cm)

(2) 体重（4月測定）

学年		君田小	八王子市 (R7)	差
1年	男子	21.4	21.5	-0.4
	女子	21.7	20.9	0.8
2年	男子	23.6	24.1	-0.5
	女子	24.1	23.7	0.4
3年	男子	27.4	27.3	0.1
	女子	25.5	26.7	-1.2
4年	男子	30.0	30.9	-0.9
	女子	30.2	30.3	-0.1
5年	男子	34.9	35.3	-0.1
	女子	32.6	35.4	-2.8
6年	男子	37.8	39.8	-2.0
	女子	41.6	39.8	1.8

(単位:kg)

八王子市データ：「令和7年度学校保健統計調査の実施結果」より引用

八王子市の平均と本校の平均を比較してみると、2年生男子の身長が1.7センチ上回っていました。5年生女子の体重は2.8キロ下回っていました。

(3) 内科健康診断

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
心雑音	0	0	0	0	0	0	0
運動器健診	0	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	1	0	1

単位：人

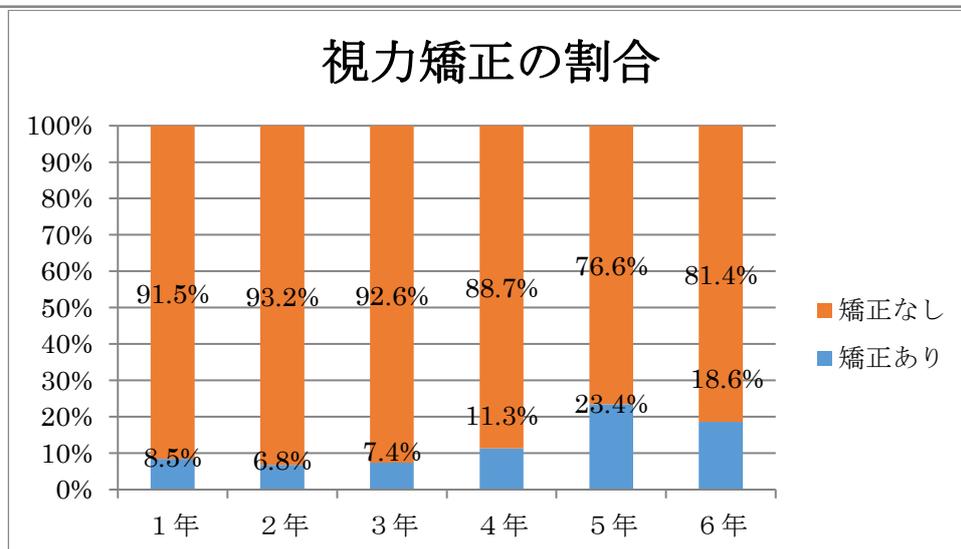
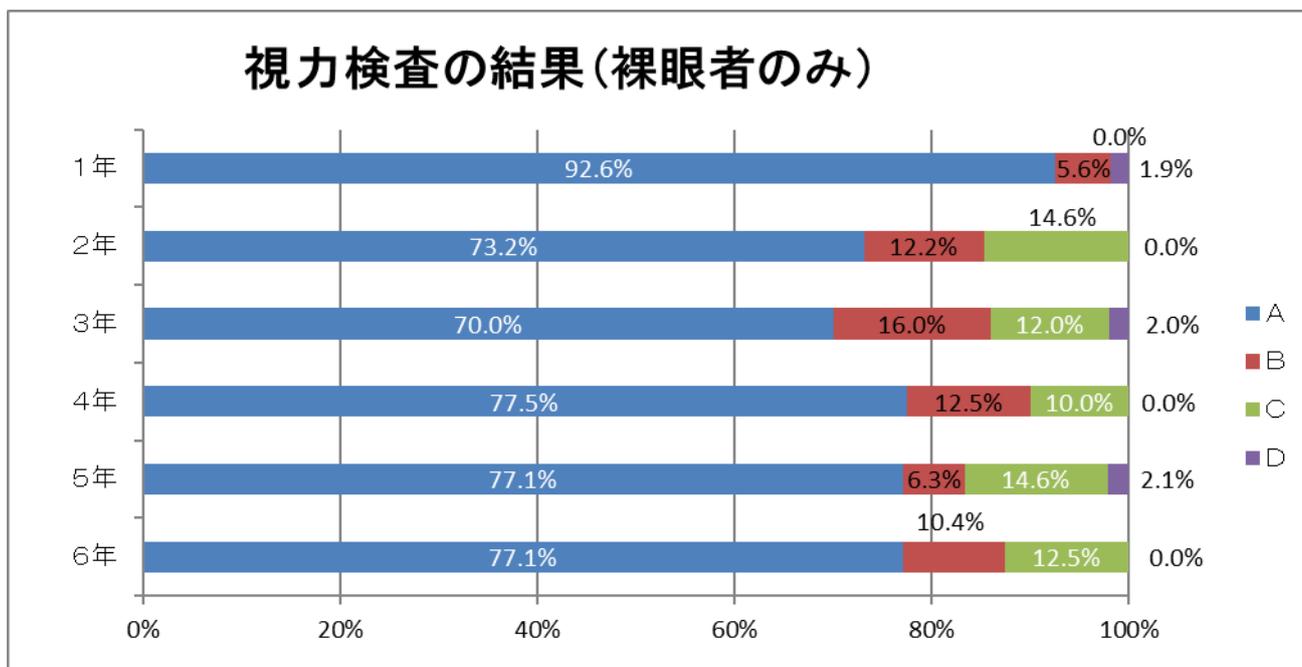
《運動器健診の確認項目》 ※平成28年度から開始した健康診断です。

- ①背骨が曲がっていないか
- ②腰を曲げたり、反らしたりするときに痛みはないか
- ③上肢に痛みや動きの悪いところはないか
- ④膝に痛みや動きの悪いところはないか
- ⑤片足立ちが5秒以上できるか
- ⑥しゃがみこみができるか

運動器とは…骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり動かしたりする器官の総称。

運動器健診では、保健調査「整形外科」項目の問診にて該当する箇所があった場合に、個別に診ていただいています。健康診断の結果、受診が必要と思われる場合にのみ「お知らせ」をしています。

(4) 視力検査



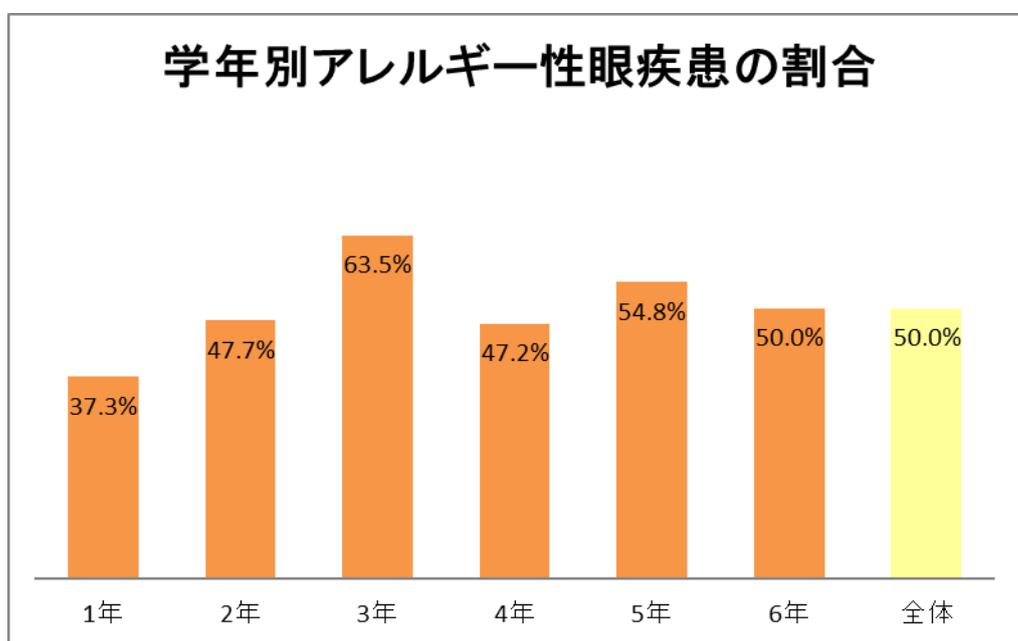
(単位：%)

3学年において、裸眼視力B、C、Dの児童が3割いました。特に2から6年生では、裸眼視力C以下の児童が2割近くになっています。高学年になるにつれて、視力矯正の割合が増加していました。今後、タブレット端末などのデジタル機器使用による視力への影響も心配なところです。

(5) 眼科健康診断

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
検査人数	59	44	52	53	62	58	328
アレルギー性眼疾患	22	21	33	25	34	29	164
その他の眼疾患	0	1	1	1	0	0	3

- ・感染性眼疾患：流行性角結膜炎、流行性結膜炎、伝染性結膜炎など
- ・アレルギー性眼疾患：1年以内にアレルギー性結膜炎、花粉症などのアレルギー性の眼疾患と判定された者
- ・その他の眼疾患：麦粒腫や霰粒腫（ものもらい）、斜視、睫毛内反（さかさまつげ）など



(単位：%)

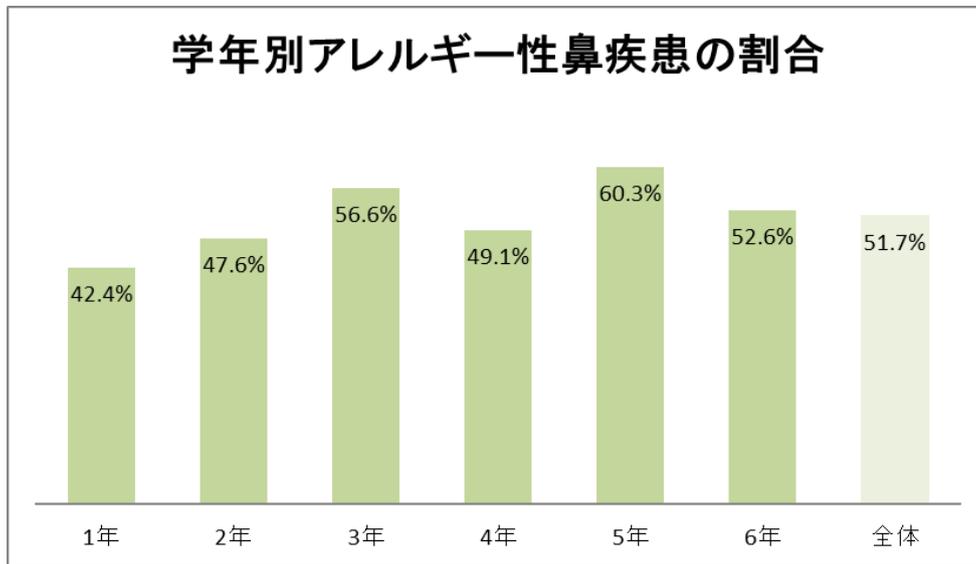
眼科健康診断では、斜視の疑いやアレルギー性結膜炎などがみられました。また、保健調査から抽出したアレルギー性眼疾患（アレルギー性結膜炎）は学年別でみると4～6割、全体で5割の罹患率となっています。

(6) 耳鼻科健康診断

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
検査人数	59	42	53	53	63	57	327
アレルギー性鼻疾患	25	20	30	26	38	30	169
その他の鼻・副鼻腔疾患	0	3	0	0	1	1	5

- ・耳疾患：急性または慢性中耳炎、内耳炎、耳垢栓塞
- ・アレルギー性鼻疾患：ここ1年以内にアレルギー性鼻炎、花粉症などのアレルギー性疾患と判定された者
- ・鼻・副鼻腔疾患：慢性副鼻腔炎(蓄膿症)、慢性的な鼻炎など

学年別アレルギー性鼻疾患の割合

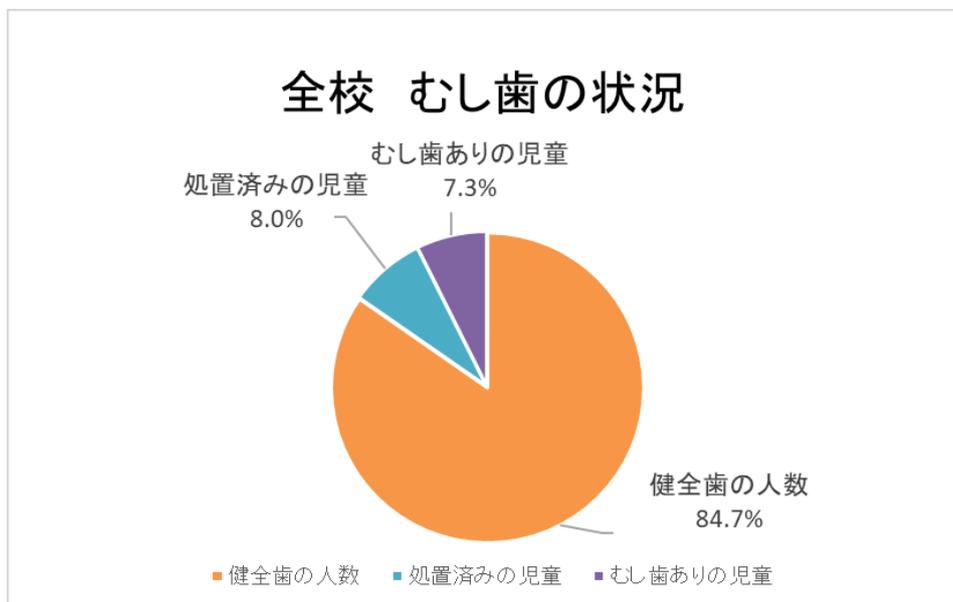


(単位：%)

耳鼻科健康診断では、耳垢栓塞や副鼻腔炎がみられました。また、保健調査から抽出したアレルギー性鼻疾患（アレルギー性鼻炎）はアレルギー性眼疾患と同様の傾向が見られました。

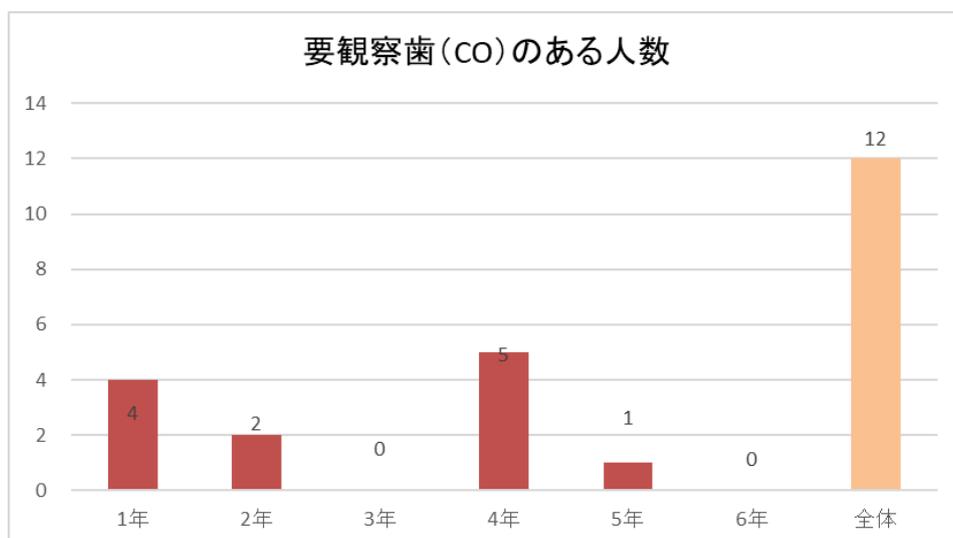
(7) 歯科健康診断

全校 むし歯の状況



(単位：%)

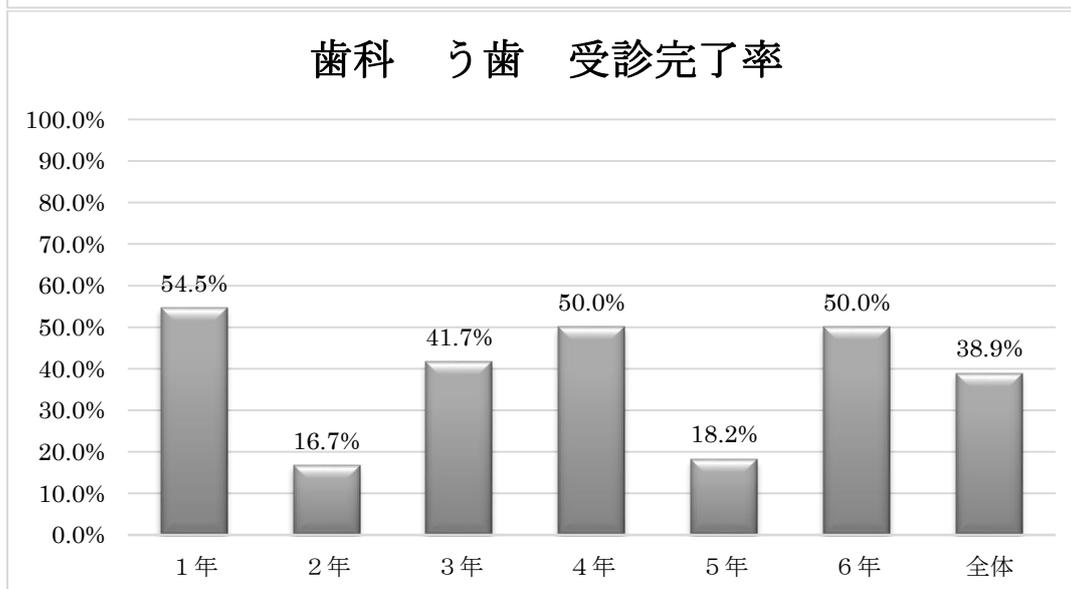
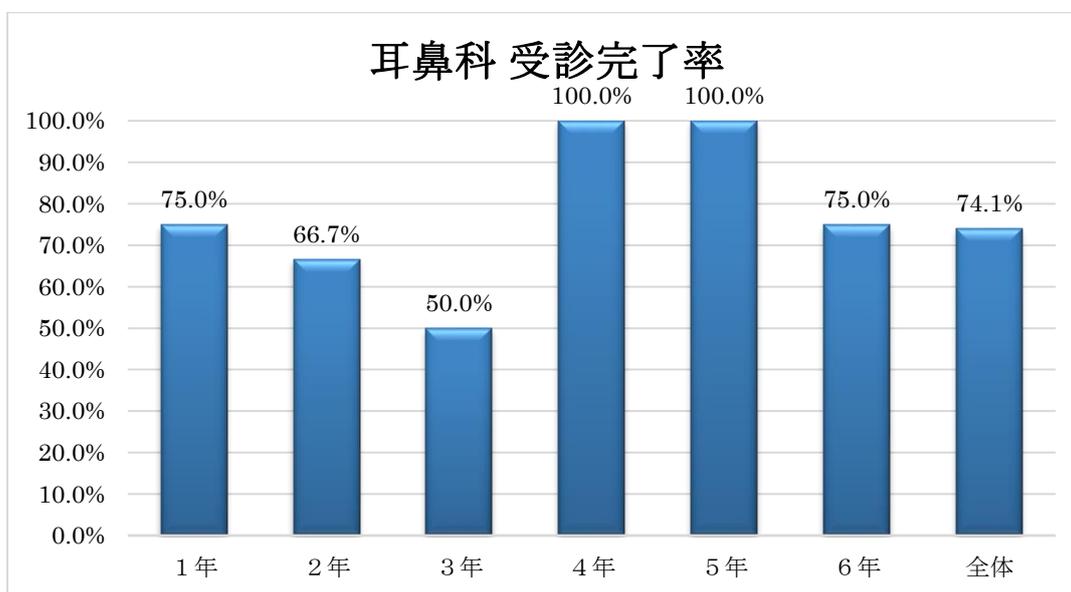
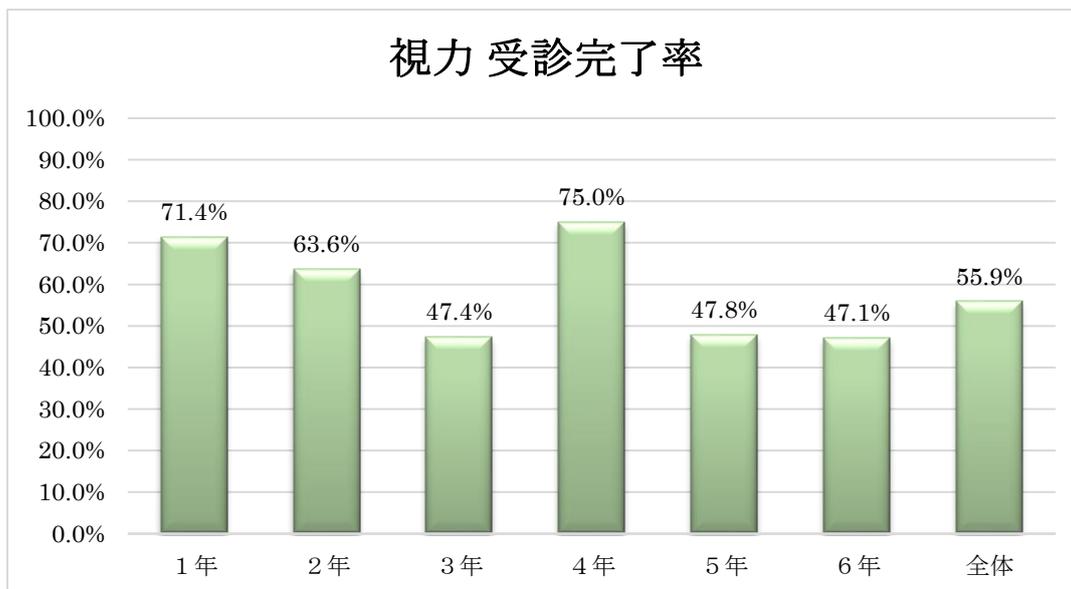
要観察歯(CO)のある人数



(単位：人)

歯科健康診断において、むし歯がみられた児童は 7.3%でした。その他の児童はむし歯があっても治療中、治療済となっており、良好な状態が保たれています。

(8) 受診率

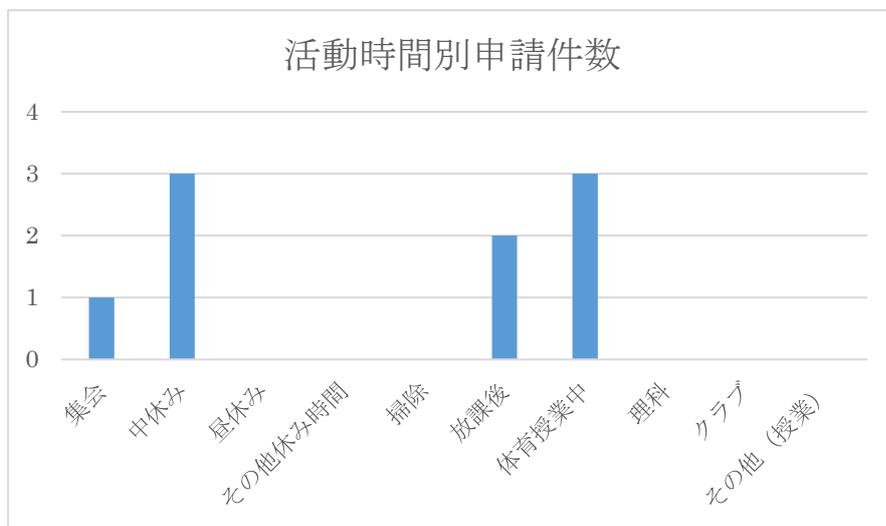


全て令和8年1月末までの集計。眼科・内科は受診勧告少数のため割愛。

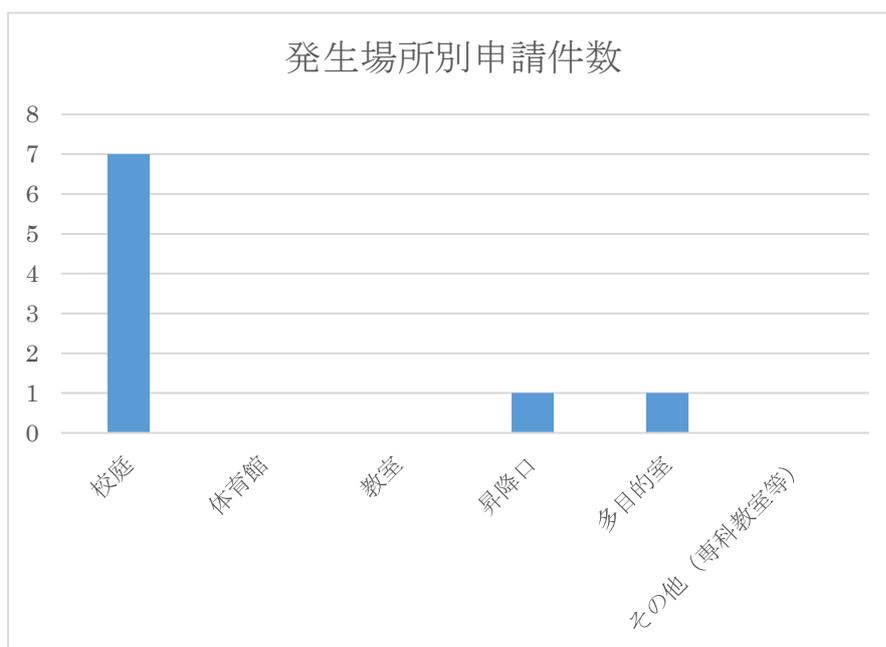
受診率については、健康診断実施後「治療勧告書」を配布した児童の受診完了の割合を示しています。歯科では、う歯のみの受診完了率をカウントしました。ほとんどが乳歯の未処置歯数でした。未受診の方は受診をお願いします。

2 スポーツ振興センター申請件数(学校管理内)

(1) 災害の時間と場所



(単位：件)



(単位：件)

本年度申請件数 9 件発生 4 月から 12 月までを集計

昨年度の申請件数は 15 件であったが、今年度は 9 件であった。けが等が発生した活動時間は体育の授業中と中休みが最も多く、体育の授業中は昨年度と同様です。発生場所は校庭が最も多く、これも昨年と同様の傾向が見られました。熱中症による医療機関受診が 2 名の 3 件ありました。熱中症は保健室での対応者数も多かったです。

3 校医の先生方への質問と回答

ご質問いただいた保護者の皆様、ご回答いただいた学校医の先生方、
ご協力いただきまして誠にありがとうございました。

内科 内科校医：遠山内科・循環器クリニック 遠山 博 先生にご回答いただきました。

Q1 子供の睡眠時間が少ないことが心配です。塾の日は帰りが 20 時前になり、そのあとお風呂とご飯、学校の宿題などをさせると寝るのが 23 時頃になってしまいます。翌日は 6 時半には起きます。今年受験も考えているため、さらに睡眠時間が減りそうな気がします。睡眠時間が少ないことによる弊害は理解していますが、この状況でどうすれば改善できるのかわかりません。何かいい方法があれば是非教えてください。

A 塾での学習、食事、宿題などで就寝が 23 時頃になってしまうとの事、ご心配だとは思いますが、受験も控え勉強時間は減らせない難しい状況と思われます。質の良い睡眠をとるように心がけるしかないと思います。

朝の日光浴や朝食は体内時計の調節に寄与します。就寝 1 時間前にはテレビやスマートフォンなどの電子機器を避けましょう。ブルーライトが眠りを妨げることがあります。また、就寝前の夜食や刺激物の摂取は体内時計を後退させ睡眠の質を低下させると言われています。脳の興奮を抑えるため、寝る前に静かでリラックスできる時間を設けるとスムーズに眠りに付けると言われています。

Q2 学校で、よくあたまやお腹が痛くなるので心配です。

A 一般的には、心配ありませんが、時に強い不安感や孤独感の現れがあります。腸は脳と神経でつながっており、強い緊張や不安を感じると自律神経が乱れ、腸の動きが過剰になったり逆に鈍くなったりします。そのため腹痛が生じます。めまいや頭痛、だるさなどを伴う場合には起立性調節障害の場合もあります。学校に行く時だけ症状が出るのは、ストレス反応と呼ばれ、脳が避けるべきも

のと判断し体を守るために不調を引き起こします。

Q3 2年生の女の子ですが、身長が低く、歯もまだ少ししか生え変わっていません。とても偏食かつ少食なので、それが影響しているのでしょうか？

Q4 おやつを食べ過ぎてしまうのですが、何かよい対策、伝え方はあるのでしょうか。病気になったら困ると親が伝えても、そんなことないと聞く耳をもちません。体重曲線ではまだ標準の中にいますが、この先太りすぎになりそうで心配です。

A Q3 身長が低く Q4 おやつを食べすぎる 2つの質問に関し、児童の成長という観点から考えてみます。

小学生の成長はとても個人差が大きいです。同じ学年でも身長が10 cm以上違うことは普通ですし、体重も骨格や体質（筋肉量など）で違ってきます。例えば成長曲線で見ても10才男性で身長は125～149 cmまでの幅があります。

成長に関係する因子として、睡眠、食事、運動があげられます。睡眠はQ1で述べたように質の良い睡眠が大事です。成長ホルモンは寝入りばなの深い睡眠（ノンレム睡眠）で多く分泌されます。

成長に必要な材料の摂取を心掛けましょう。蛋白質、カルシウム、ビタミンD、鉄分などです。偏食があっても少しずつ種類を増やす工夫をしましょう。運動は成長ホルモンの分泌を促し、骨に刺激を与えて強くします。楽しく続けられる運動を見つけられるとよいと思います。

眼科 眼科校医：みなみ野眼科クリニック 藤田 哲 先生にご回答いただきました。

Q1 ゲーム、YouTube等で視力低下が心配です。時間を守るよう伝え、目が悪くなったら困る事を伝えますが、親が声をかけないとやめません。自分で気を付けなければならないと伝えるのですが、守

れません。子どもが自分で気を付けて時間になったらやめる、見過ぎないようにするにはどのように伝えたらよろしいでしょうか。アドバイスいただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

A 昨今、米国科学アカデミー等の専門機関にて、近視を「予防・治療すべき病気」と提言しています。実際に米国アカデミーは「近視を病気に分類すべき」と提言し、子どもの屋外活動促進など早期の進行抑制対策を促しています。理由は「失明リスクの増大」です。

近視が進行して「強度近視（眼鏡の度数が-6.00D程度）になると、網膜剥離、緑内障、近視性脈絡膜新生血管などの疾患リスクが著しく高まるとされています。

当院でも昨今、近視が原因と思われる「若年性の緑内障」は少なくありません。開業以来、現時点では先天性緑内障（牛眼）を除き、近視が原因と思われる若年性緑内障の確定診断のついた最も若いお子さんは小学5年生です。もはや中学生の緑内障は珍しくありません。そのような意味でも近視化を抑える事が大事だと思います。

また、近視が強いお子さんは眼球打撲による網膜剥離の危険性も高くなります。近視は子どもの頃からの環境改善（屋外活動の推奨、長時間のスマホ、読書の制限）により、進行を遅らせることができるかとされています。

日本ではこれまで「近視＝眼鏡をかければよい」という認識が主流でしたが、世界的には「近視＝健康を害する可能性のある病気」という危機感が高まっています。「近視によって失明する確率が高くなる」事などをお子さんに伝えてはいかがでしょうか。

耳鼻科 耳鼻科校医：なかじま耳鼻咽喉科クリニック 中島 司 先生に

ご回答いただきました。

Q1 春と秋の花粉症があります。大人は花粉症の症状が出る前にアレルギーの薬を服用したほうがひどくならないと言われますが子どもも同じでしょうか？

A 子どもも同様です。花粉飛散開始の 1 週間から 2 週間前が目安です。スギ花粉の飛散開始が 2 月 10 日前後なので、1 月末から 2 月初めまでに服用を開始するのがよいでしょう。ただし、薬の反応の良い方は、即効性のある抗ヒスタミン剤やステロイドの点鼻薬であれば症状が出てすぐ開始すれば大丈夫です。

歯科 学校歯科医：はら歯科医院 原 拓哉 先生にコメントをいただきました。

令和 2 年 4 月に八王子市立みなみ野君田小学校の歯科校医を拝命し本年 3 月末日をもって丸 6 年、任期満了に伴い 4 月から他校へ転身する運びとなりました。思い返せば丁度コロナ騒ぎが始まった頃で、かつて誰も経験したことのない感染性疾患であり日々の診療も生活も校医の任務も手探りのような状態で右往左往しておりました。令和 2 年の新 1 年生のみなさんが卒業されるのと時を同じくして私もみなみ野君田小を卒業するわけです。

3 年生を対象とした歯みがき教室など、私も歯科医師としてみなみ野君田小には本当にいい勉強をさせてもらいました。この場をお借りして先生方や児童のみなさんに御礼申し上げます。

4 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果

今年度実施しました『東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査』の結果がきましたので、お知らせします。また次項には、各学年で身に付けたい力や運動の仕方なども載せています。お子さんの体力テストの結果や発達段階をもとに、運動仕方を考えるための参考にしてください。

【1年生】男子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○長座体前屈 ○50m走 ○立ち幅跳び ○ボール投げ	▲反復横跳び ▲シャトルラン ▲上体起こし

【1年生】女子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○長座体前屈 ○ボール投げ	▲握力 ▲上体起こし ▲反復横跳び ▲シャトルラン ▲50m走 ▲立ち幅跳び

【2年生】男子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○長座体前屈 ○シャトルラン	▲上体起こし ▲反復横跳び ▲50m走

【2年生】女子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○長座体前屈 ○シャトルラン ○立ち幅跳び	▲上体起こし ▲反復横跳び ▲ボール投げ

【3年生】男子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○長座体前屈 ○シャトルラン ○ボール投げ	▲立ち幅跳び

【3年生】女子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○シャトルラン	▲握力 ▲上体起こし ▲長座体前屈 ▲50m走 ▲立ち幅跳び ▲ボール投げ

【4年生】男子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○シャトルラン ○立ち幅跳び	▲上体起こし ▲長座体前屈 ▲反復横跳び ▲ボール投げ

【4年生】女子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○上体起こし ○反復横跳び ○シャトルラン	▲立ち幅跳び

【5年生】男子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○反復横跳び ○シャトルラン ○ボール投げ	▲上体起こし ▲50m走 ▲立ち幅跳び

【5年生】女子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○反復横跳び ○シャトルラン ○立ち幅跳び ○ボール投げ	

【6年生】男子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○上体起こし ○長座体前屈 ○ボール投げ ○シャトルラン	▲立ち幅跳び

【6年生】女子

東京都平均より高い	東京都平均より低い
○握力 ○上体起こし ○長座体前屈 ○反復横跳び	○ボール投げ ○シャトルラン ○立ち幅跳び ○50m走

【低学年向け】

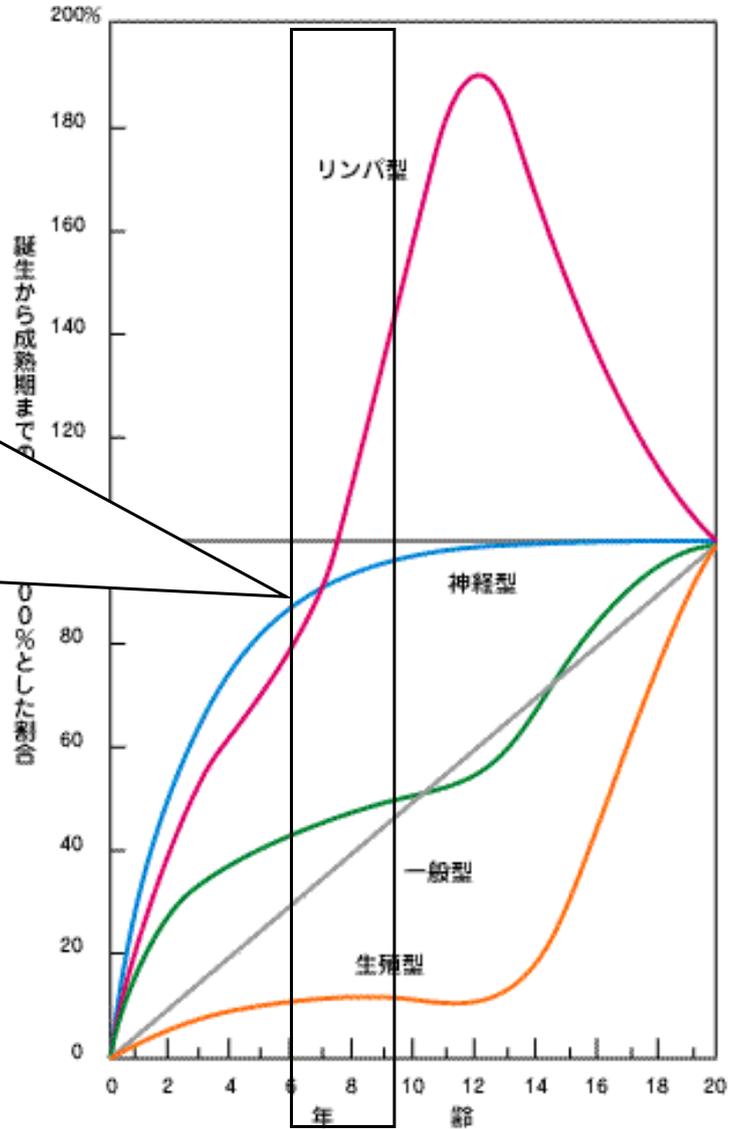
小学校でみにつけたい「体力」は、「たくみさ」と「やわらかさ」です！

いまのみなさんは、
けいけんしたうごきが
すぐにできるように
なっています。
いろいろなうんどうを
けいけんしましょう。

たいせつなじきに
けがをしないように、
やわらかさを
みにつけましょう。

「じきゅうりよく」を
のばすのは、
中学校です！

「ちからづよさ」を
のばすのは
高校です！



できることからやってみよう！（できていることは○を青でぬろう。）

○やすみじかんは、そとに出て あそぼう！

○土日や ほうかごは、ともだちや いえの人と、そとや たいいくかん
などで あそぼう！

○学校の たいいくでは、いろいろなうんどうを やろう！

○はやね・はやおき・あさごはん！

○おすすめの うんどう↓

○たのしみながら しぜんとちからが みにつくうんどう

そとあそび スポーツ いろいろなうんどう

○とくに たくみさを みにつける うんどう

なわとび いちりんしゃ たけうま てつぼう アスレチック
ゆうぐあそび すいえい おにごっこ など

○とくに やわらかさを みにつける うんどう

ストレッチ(いえのひとと とやってみよう)

○ちからづよさ (どうしてもやりたいなら)

30～40mそう など

○じきゅうりょく (どうしてもやりたいなら)

すいえい ウォーキング 3～4分のペースそう など

【中学年向け】

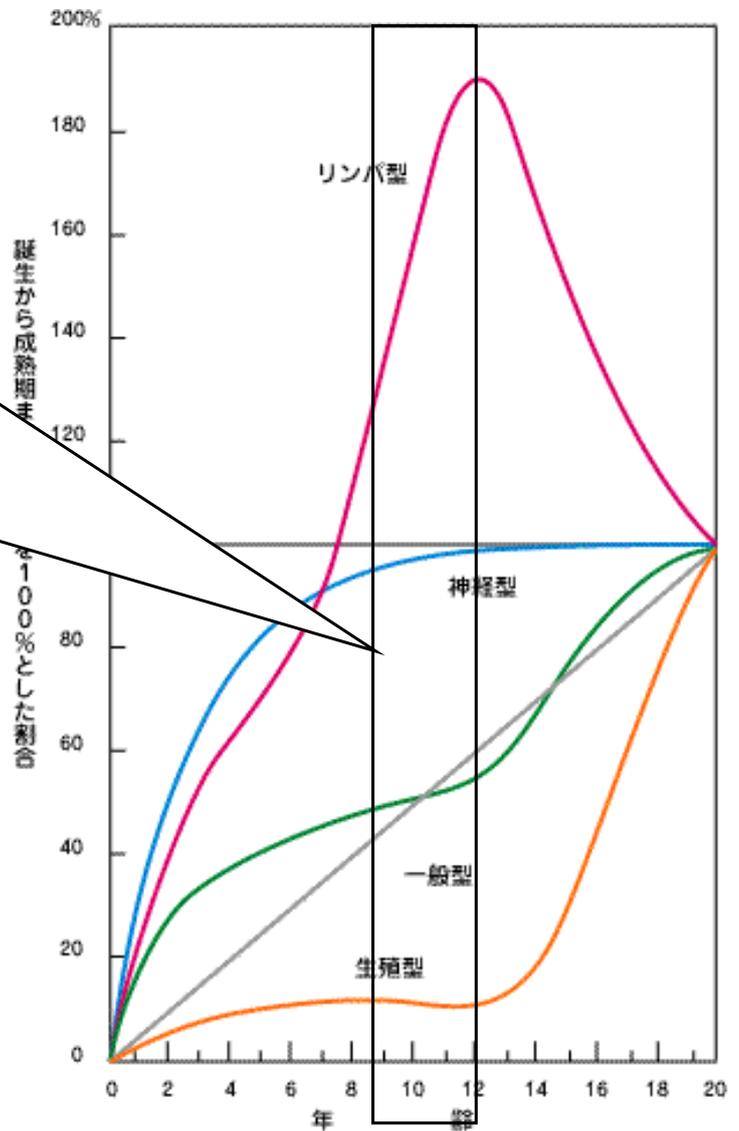
小学校の間に特に身に付けたい体力は、「たくみさ」と「やわらかさ」です！

小学校中学年～高学年
(8才～12才)の今、
「神経系(たくみさ)」
の成長はピークをおか
えています。

「たくみさ」と「やわ
らかさ」を伸ばすのは、
今が最大のチャンス！

「持久力」を
伸ばすのは
中学です！

「力強さ(筋力)」を
伸ばすのは
高校です！



できることからやってみよう！（できていることは○を青でぬろう。）

- 休み時間は外に出て遊ぼう！
- 土日や放課後は、友達や家の人と外や総合体育館で遊ぼう！
- 学校の体育では、いろいろな運動に全力で取り組もう！
- 早寝・早起き・朝ごはん！
- おすすめの運動↓

○たくみさ

なわとび 一輪車 竹馬 鉄棒 アスレチック 遊具遊び 水泳
おにごっこ など

○やわらかさ

ストレッチ(家の人とやってみよう)

○楽しみながら自然と力を身に付けよう

外遊び 自分の好きなスポーツ いろいろな運動

○力強さ（どうしてもやりたいなら）

器具を使わない筋力トレーニング 40～50m走

○持久力（どうしてもやりたいなら）

水泳 ウォーキング 5分程度のペース走

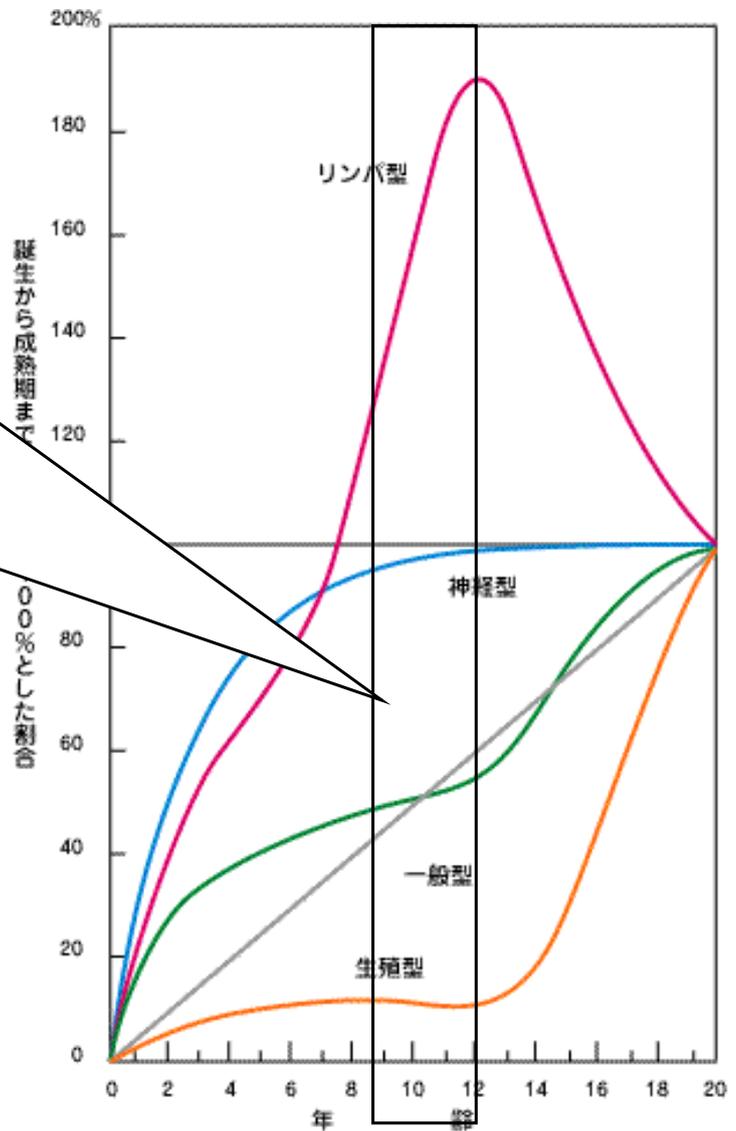
【高学年向け】

小学校の間に特に身に付けたい体力は、「たくみさ」と「やわらかさ」です！

小学校中学年～高学年
(8才～12才)の
今、「神経系(たくみさ)」の成長はピーク
をおかえています。
「たくみさ」と「やわ
らかさ」を伸ばすの
は、今が最大のチャン
ス！

「持久力」を
伸ばすのは
中学です！

「力強さ(筋力)」を
伸ばすのは
高校です！



できることからやってみよう！（できていることは○を青でぬろう。）

○休み時間は外に出て遊ぼう！

○土日や放課後は、友達や家の人と外や総合体育館などで遊ぼう！

○学校の体育では、いろいろな運動に全力で取り組もう！

○早寝・早起き・朝ごはん！

○おすすめの運動↓

○たくみさ

なわとび 一輪車 竹馬 鉄棒 アスレチック 遊具遊び 水泳
おにごっこ など

○やわらかさ

ストレッチ(家の人とやってみよう)

○楽しみながら自然と力を身に付けよう

外遊び 自分の好きなスポーツ いろいろな運動

○力強さ（どうしてもやりたいなら）

器具を使わない筋力トレーニング 40～50m走

○持久力（どうしてもやりたいなら）

水泳 ウォーキング 5分程度のペース走

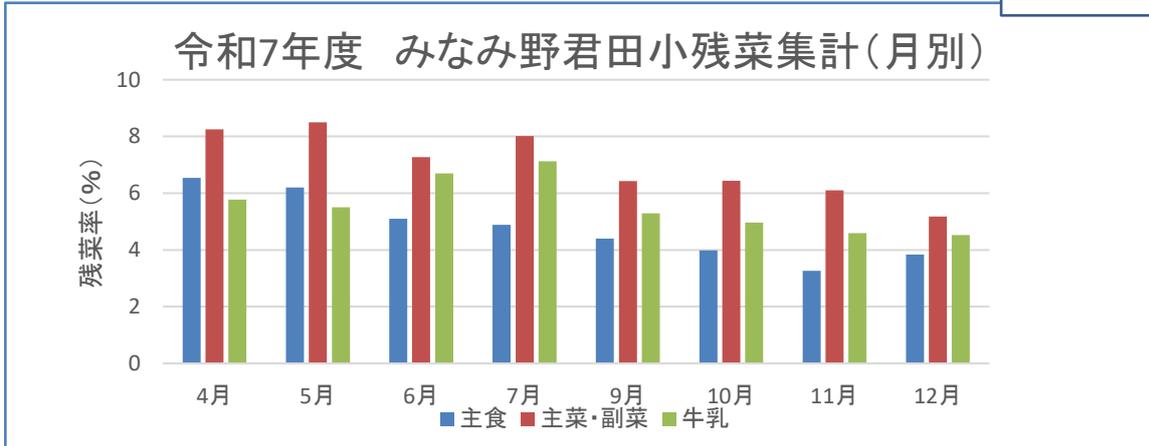
5 給食残菜について

栄養士 柴山 理彩

八王子市立みなみ野君田小学校の給食の残菜について報告いたします。

(1) 今年度の本校の給食残菜率

グラフ1



グラフ1は、今年度の月別残菜率の平均です。

4～7月に主菜・副菜の残りが多くなっています。低学年から中学年、中学年から高学年に上がると給食の量が増えるので、年度当初は残菜が多くなる傾向にあります。また、暑くなってくると食欲が落ちるのか、残菜が多くなる傾向があります。

しっかり食べるためには、十分に給食時間をとれる環境づくりが大切ですので、なるべく給食時間を確保できるようにしていきたいと考えています。

10月に「もったいない大作戦」を実施し、食べ残しを減らすためにはどうしたらよいか、各クラスで目標を決めて取り組みました。その後も給食委員会を中心にできるだけ食べ残しを減らそうと声かけを行い、10月、11月、12月は食べ残しが少なくなりました。

体も少しずつ大きくなり、食べられる量が増えてくることから毎年のように年度の後半にむけて残菜が減る傾向にあります。

(2) 献立内容による残菜率

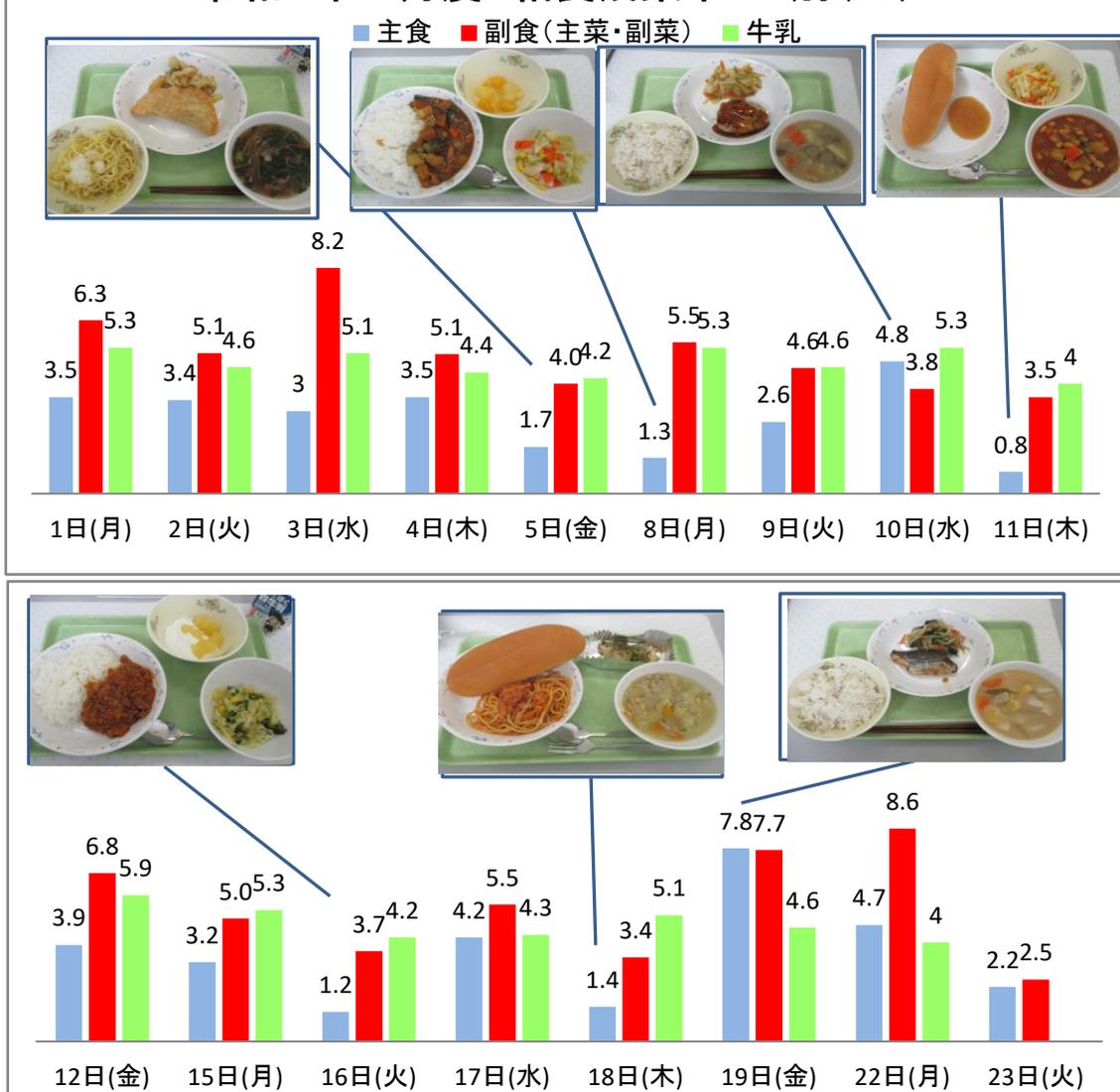
令和7年度 12月 こんだてよていひょう

日	献立名	主な材料名	栄養価
1月	ごはん	ごはん	487 kcal
2火	だいご豆腐	豆腐、わかめ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
3水	やきとりどん	鶏肉、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	644 kcal
4木	ごはん	ごはん	487 kcal
5金	ほうろくシラス	シラス、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
8月	ゆずがはちまのりんごケーキ	りんご、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
9火	わかめごはん	ごはん、わかめ、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	487 kcal
10水	おむぎごはん	おむぎ、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
11木	手こんビーコン	ビーコン、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
12金	ちゅうがどん	ちゅうが、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal

日	献立名	主な材料名	栄養価
15月	ごはん	ごはん	487 kcal
16火	りんごヨーグルト	りんご、ヨーグルト、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
17水	さつまいもごはん	さつまいも、ごはん、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	644 kcal
18木	コッパパン	パン、ベーコン、卵、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	604 kcal
19金	むぎごはん	おむぎ、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	626 kcal
22月	ごはん	ごはん	487 kcal
23火	ガーリックライス	ライス、しょうゆ、みそ、しょうが、ごま、しょうゆ、みそ	673 kcal

令和7年度12月の献立表です。具体的な献立の嗜好や喫食率をみるために、日別の残菜率をグラフ2で表します。

令和7年12月度 給食残菜率・日別(%)



令和7年12月の日別残菜率です。

主食の残りが比較的多かった19日(金)は、「麦ごはん」でした。麦が入ると噛み応えがあるので、白ご飯よりも残りやすい傾向にあります。(10日(水)も麦ごはんでしたが、同様に残菜が多いです。)

逆に、主食の残りが少ない11日(木)・18日(木)の献立は「パン」でした。同様に残りが少ない5日(金)の献立は「八王子ラーメン」でした。ごはんよりもパンや麺をよく食べる傾向にあります。ごはんの献立の中で主食の残りが少なかったのは、8日(月)「有機かぼちゃのカレーライス」、16日(火)「チリコンカンライス」でした。ごはんにルーなどをかける料理は食べやすいためか毎回残菜が少ないです。

副食については日ごとに平均値を出しているため傾向が分かりにくいですが、メニューによって大きく異なります。

みなみ野君田小の児童は、汁物が好きでよく食べています。逆に、野菜を使った副菜(和え物やサラダ)は苦手な児童が多いようで、残菜が多くなる傾向があります。

また、19日(金)の「さわらの幽庵焼」もゆずの風味に好き嫌いが分かれたようで、残菜率が高くなりました。

全体的には、柔らかいものや汁物など、あまり噛まなくてもよい献立の 때가残菜が少なく、よく噛む必要のある豆や小魚などが残る傾向にあります。児童の嗜好に偏らず、日本各地の郷土料理や世界の食文化を知る機会となるよう、いろいろな味付け、食材を提供していきます。

(3)本校の給食指導

グラフ3に、令和2年度から令和7年度までの給食残菜率を集計しました。

令和2年から令和4年までは、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、給食の時間は一方向を向き、黙食をしていました。食べることに専念したことで、残菜が特に少なかったようです。

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行され、班やグループでの会食が再開されました。友達や教師と楽しく会話しながら給食を食べるようになり、少し残菜率は上がっていますが、それでも平均して10%以下という高水準です。

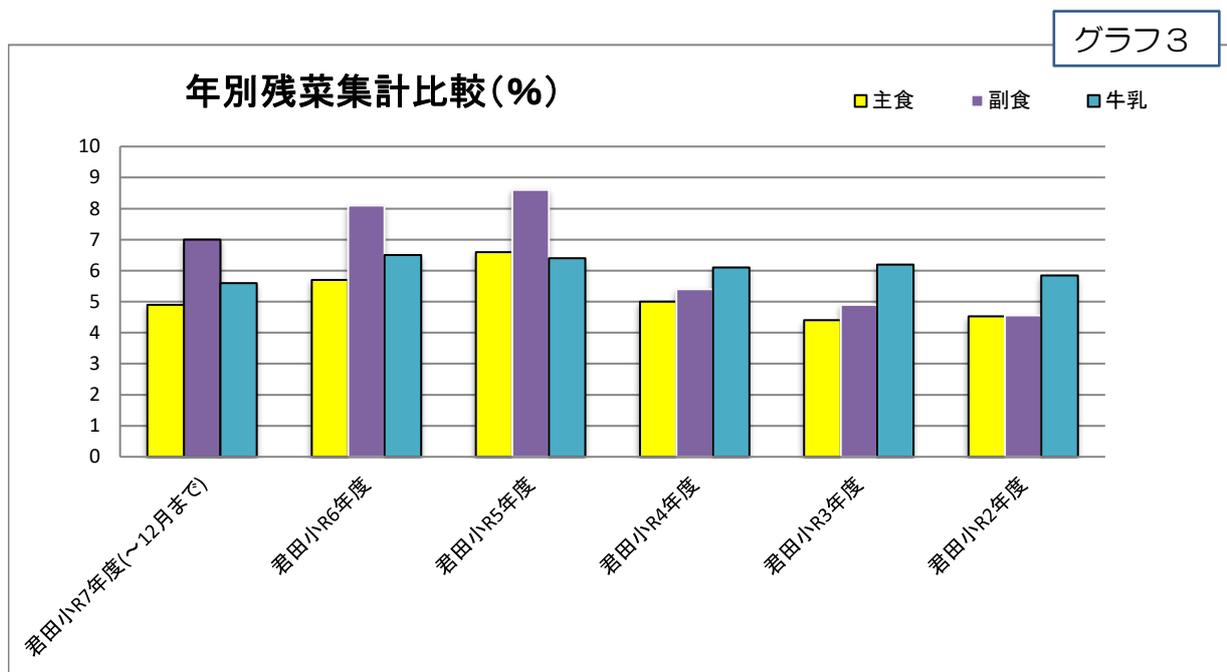
残菜率が低すぎると、学校全体では量が足りていないクラスがあることが懸念されますので、5～10%が一つの目安であると考えています。

給食の残菜を左右するのは、メニューだけではありません。学級での給食指導も重要です。

給食の時間をしっかりと確保するための準備指導や、おかわりの声掛け、苦手なものにも挑戦してみようという働きかけ、楽しい雰囲気づくりなどの給食指導をしています。

残菜率からも食育の第一歩である給食指導がしっかりと子どもたちに根付いていることが分かります。

しかし、食べる量には個人差があります。学校給食は、国の栄養摂取基準をもとに栄養計算・献立作成をして提供しています。身体の大きさに合わせて一人分の適正量をしっかりと食べられるようにしていくことが、これからの課題です。



学校生活における給食時間は、健康面からも食育の面からも、成長期の子どもたちにとって不可欠なものであり、保護者の関心も高いと考えています。

【残菜が多い＝子どもが苦手なメニュー】とは言い切れず、食べ残してしまう原因にはさまざまな事由があります。それらの事由を少しでも解消できる方法を模索し、子どもたちの適正摂取を目指し、学校給食の目的『学校給食が児童の心身の健全な育成に重要であるとともに、児童の食に関する正しい理解と適切な判断力を養うものである』を達成できるよう努めていきます。

参考資料

学校給食の平均所要量の基準（児童1人当たり）

区分	低学年	中学年	高学年
エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20(16~26)	24(18~32)	28(22~38)
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30% (17.8~21.3)		
食塩相当量(g)	2 未満	2.5 未満	2.5 未満
カルシウム(mg)	300	350	400
鉄 (mg)	2	3	4
ビタミンA(μ gRE)	150~390	170~420	200~510
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	6
マグネシウム(mg)	70	80	110
亜 鉛 (mg)	2	2	3

標準食品構成(児童1人1回当たり) 単位: g

食品分類	供給量		食品分類	供給量	
	小学生			小学生	
穀類	米	1回70	肉類	15	
	パン(小麦粉量)	1回50	卵類	6	
	小麦粉及び製品	5	乳類	牛乳	206
芋類及び澱粉	30	乳類		4	
砂糖類	3	野菜類	緑黄色野菜	23	
豆類	豆類(戻し)		5	その他の野菜	70
		豆製品	16	果実類	32
種実類	3	きのこ類(戻し)	4		
魚介類	魚介類	16	藻類(戻し)	2	
	小魚類	3	油脂類	3	