



給食会だより

第137号

〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

平成29年度 食育推進コンテスト表彰式・講演会

（主催 川崎市PTA連絡協議会）

平成30年1月13日（土）午後、川崎市高津市民館大会議室において、平成29年度食育推進コンテスト表彰式・講演会が開催されました。主催者の川崎市PTA連絡協議会会長 吉澤慶太氏のあいさつの後、川崎市教育委員会賞（4名）、川崎市スポーツ協会会長賞（4名）、川崎市学校給食会理事長賞（4名）、JAセレサ川崎賞（4名）、味の素賞（3名）、川崎市PTA連絡協議会会長賞（6名）の児童生徒、保護者のみなさんが表彰を受けました。都合により欠席された受賞者も見受けられましたが、合計25名の所属、氏名と「お弁当テーマ」が発表されました。来賓の皆様は、平成29年度に完全実施された中学校給食にふれられ、安全で安心な給食が提供されているので、中学生にも楽しんでもらいたい、また、お弁当作りを通して相手を思いやる心や絆を培ってほしいとの話がありました。



〈 会長 吉澤慶太 氏 〉



会場には中学生受賞者の姿が多かったです。

- 川崎市学校給食会理事長賞は小学生1名、中学生2名、高校生・一般1名でした。お弁当テーマはそれぞれ以下の通りです。
- にんしん中のお母さんにおくる、赤ちゃんとお母さんのけんこうべんとう（小3）
 - 栄養バランス弁当（中2）
 - 10種の野菜と果物を使った栄養たっぷりのお弁当（中2）
 - ヘルシーで満腹弁当（高1）



川崎市学校給食会
理事長賞の副賞

（タケノコの水煮・ごましお
ピーナツクリーム・プルーン）



お弁当を作った子どもたちの気持ちがテーマの文言にもよく表現されていると感じました。受賞者には本間理事長より賞状と副賞が渡されました。

表彰式終了後、講演会が行われました。聖マリアンナ医科大学 小児科 講師 曾根田瞬氏が「子どもの睡眠足りていますか？～睡眠不足と病気について～」という演題でお話をされました。主な内容は、以下のようなものでした。



〈 曾根田 瞬 氏 〉

- 睡眠は貯金できない、寝不足は蓄積する借金だ。
- 睡眠不足による経済損失は日本が世界ワースト1、約15兆円に上る。

- 先進国の平均睡眠時間は、男女とも日本が一番短い。特に、女性が男性より短いのは、日本と韓国だけ。
- 3歳以下の子どもの睡眠時間を国際比較しても、日本が一番短い。
- 赤ちゃんの就寝時刻も19時以前は約1%、22時以降が約47%。と遅い。これは、日本の「添い寝する文化」が影響しているのかもしれない。
- スマートフォン利用により、何の時間を削ったかを問うと、1位「睡眠時間」2位「勉強時間」だった。
- 眠ると副交感神経が優勢になり、体や内臓を休息させて機能を修復させる。
- 睡眠直後の、深いノンレム睡眠で成長ホルモンなどが分泌して脳と体を回復させる。
- その後に繰り返させるレム睡眠で、メンタルの回復・記憶の整理を行う。
- 慢性的な睡眠不足は、脳を破壊する。特に、成熟したシナプスほど破壊の標的になる。
- 睡眠不足は、脳の海馬が縮小し、脳が変形する。そして、記憶力が低下する。
- 1日に必要な睡眠時間は約7時間とされるが、これは、大人のデータ。適切な睡眠時間は年齢によって違う。脳が成長する小児期はもっと長い睡眠が必要。
- 寝ぬ子は太る。睡眠不足は、食欲抑制ホルモンが低下し、高カロリー欲求が高まり、肥満のもととなる。
- 「夜更かし→睡眠不足→不登校」は、よくあるパターンで、不登校の約1/3となっている。
- 睡眠が乱れたら、まずは「睡眠表（睡眠日誌）」をつけてみる。
- 睡眠負債のタイミングは、小1ギャップ・小5プロブレム・中1ギャップ。特に、真面目な子ほど要注意。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、体内時計をリセット。

パン工場への視察

理事長 本間 俊

子どもたちが食べている給食がどのような場所で作られているのかということは、多くの方にとっての関心事だと思います。小学校の場合は、そのほとんどが給食室で調理して作られています。子どもたちが直接口にするもので、学校以外の場所で作られるというとパンと牛乳、学校によってはご飯が主なものになります。

給食会では、それらがどのように作られているのかを確認するため視察を実施しています。昨年11月27日の月曜日には、稲田製パンの工場視察を実施しました。パンは、公益財団法人神奈川県学校給食会を通して調達していることから、県学校給食会の関係者に同行する形で行われました。県学校給食会からは、湯川理事長と山縣食品衛生指導員、こちらからは、私と田宮事務長の4人で伺いました。

工場内の施設や機材について、山縣指導員が細かいところを含めてチェックをし、改善が必要などころについて、その場で指摘をしながらまわりました。当日は、ぶどう丸パンが作られている様子を間近でみることができました。箱詰めする前には、目視でひとつひとつのパンを確認していました。最後の打ち合わせでは、引き続き子どもたちが安全安心に食べられるパン作りをお願いしました。

