

11月給食だより

令和6年 桑折町学校給食センター（11月発行）

10月21日～25日まで郡山女子大学の学生3名が、給食センターで実習を行いました。将来、管理栄養士になることを目指している学生たちです。



5日間、給食管理について学びました。



幼稚園で好き嫌いをしないで食べることの大切さを伝えました。



睦合小学校で乾物の栄養について話しました。その後、子ども達と会食しました。



中学校で魚の栄養について話しました。

NHKの2024年度後期、連続テレビ小説「おむすび」は、ヒロインの橋本環奈さん演じる米田結という女性が、様々な経験を通じて栄養士を目指すドラマです。

脚本家の根本ノンジさんは「古来から『食べることは生きること』だと言われてきました。このドラマでは、その先の『食べることは誰かと繋がること、食べることは未来を変えること』を伝えられるよう、精一杯脚本を書きたいと思います」と言っています。



Journal of the Japan Dietetic Association Vol.67 No10, 2024 より抜粋

若い女性の痩せの健康問題



痩せ女性(BMI18.5 未満)は、低出生体重児分娩などのリスクが高いことが日本の研究データからも明らかにされています。

出生時の体重が2500g 未満の赤ちゃんを低出生体重児といいますが、最近その頻度が高い状態が続いています。

「小さく」産まれた赤ちゃんは、将来高血圧や糖尿病、動脈硬化性疾患につながる可能性があるといわれています。自分の体重を標準値で維持することは、自分の健康も次の世代の健康も守ることにつながります。

BMI の求め方 = 体重 kg ÷ (身長 m)²

<例>

50kg 160cm の BMI は、 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$

・18.5 未満・・・ やせ
・18.5～25・・・標準
・25 以上・・・肥満
(BMI は、18 歳以上を対象にしています。)

