

自分に合った食事の量と成長

栄養教諭 山西奈津子

正月休みにアニメを見ている大学生の娘の横でくつろいでいると、突然「こういう表現が困るねん・・・」とぼやき始めました。聞いてみると、主人公の女性が「食べ過ぎて太った！」と言いながら体重計に乗った。すると体重計の表示が「5□」となっていて、50 kgをオーバーしたことを示していたとのこと。このシーンで何が困るのか。娘曰く、身長に関係なく50 kgを超えたら「太った人」なのだと認識されてしまう。そして、体重が増えることが悪であるかのようにすり込まれてしまうのが嫌なのだそうです。実際、自分の適性体重は無視して、「やせている方がよい」と考える人は増えてきているように思います。

2023年に厚生労働省は、若い女性の5人に1人がやせて低体重だとする調査結果を公表しました。そして2025年に、日本肥満学会は女性の低体重と栄養不足による健康障害を新たな「疾患」として位置付けるべきだと提言し、対策の必要性を訴えました。日本における低体重の若い女性の割合は先進国の中でも特に高く、同学会は、その背景にはSNSなどを通じてやせていることが美しいという価値観が浸透し、過度な「やせ願望」があるのではないかと指摘しています。このような低体重/低栄養がまねく症状として、貧血や月経周期の異常、筋力や骨密度の低下などが挙げられます。

さて、田辺っ子たちはどうでしょうか。体重測定のと「太った！」と言ったり、日常生活の中で少し太り気味の友だちに対してからかいの視線を送ったりするようなことが時折あり、小学生の間にも「やせているほうがよい」という考えが広がっているように感じます。そこで、思春期に入る前の4年生児童を対象に栄養教諭と養護教諭が担任と協力して、成長と食事のとり方についての授業をしました。授業の中では、1年生から4年生までの身長と体重を成長グラフに書き込んで線でつなぎ、体重が増えるのは成長しているからだ実感しました。また、好き嫌いで食事を残したり増やしすぎたりすることによる弊害について学びました。思春期は成長スパートの時です。個人差はありますが、女子は11歳ごろに約8 cm、男子は13歳ごろに約9 cm伸びるそうです。この時期に身長を伸ばすためには体重も増えなければならないということも伝えました。学期ごとに持ち帰られる健康手帳には、毎回の身体測定の結果が書かれています。また記入用の成長曲線のグラフも載っています。ご家庭でも身長と体重をプロットして、お子様の成長を楽しんでください。

本校では、栄養教諭と養護教諭による「栄養相談」もおこなっています。食や成長について不安に思っていることがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

子どもたちが生き生きと成長する姿を、保護者の皆さまと一緒に見守っていきたいと思います。



「自分の体にあった食べ方」を 一緒に考えましょう

～田辺小学校 栄養指導室を開設します～

「体重が増えすぎている」「減りすぎている」「偏食が多く野菜を食べない」など、食にまつわる困り感はありませんか？好きなものを好きなだけ買って食べられる今の時代、何を、どれだけ食べたらいいのか分からなくなってきました。ご家庭での食事の様子を聞き取りながら、どうすれば健康に過ごすことができるのか、一緒に考えていきたいと思います。

内 容：肥満・やせ傾向にある、偏食が多く食べられる食品が限られるなど

実施期間：3か月～1年

実施方法：相談しながら決定

（保護者との面談を2～3回程度、児童との面談を週に1回程度等）

対 象：児童及び保護者

担 当：栄養教諭（山西奈津子）、養護教諭（鷹羽恵子）

申し込み：担当者までご連絡ください（田辺小学校 0774-62-0044）

面談で、家での食事内容や過ごし方を聞き取らせていただきます。あくまでも栄養指導に使う内容です。また、給食を通じた指導を行っていくため、関係職員で情報を共有させていただきますので、ご了承ください。



2 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	教育相談日	朝礼 クラブ	ALT 来校	口座振替日		
8	9	10	11	12	13	14
家族の きずな 作文コ ンクール 発表会	ほほえみ活動（1～5年） 5年生、田辺幼稚園との 給食交流 読書月間（～27日まで）	来年度入学予定児童 体験入学及び入学説 明会 短縮校時 1・2年は給食後下校	建国記念の日		安全の日・登校指導	
15	16	17	18	19	20	21
	教育相談日	6年生を送る会 クラブ（3年生はクラブ見学）	ALT 来校	P T A 本部役員会・運 営委員会	田辺っ子発表会	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	委員会 3年生、田辺幼稚園と 交流（3時間目） PTA 総会（さくら連絡網 で実施～3/10まで）	ALT 来校 放課後子ども教室（体 育館・14:30～ 15:30）		4年点字学習 （各教室）	

3年生のクラブ見学について

令和8年2月17日(火)に3年生のクラブ見学を予定しています。それに伴い、3年生の下校は6時間授業終了後(15:40頃)となります。※雨天時も実施します。

入学体験及び入学説明会についての下校時

令和8年2月10日は、**全学年短縮校時**とし、各学年の下校時刻は以下のとおりです。御確認よろしくお願ひします。

- 1年生・2年生 午前中授業 給食後 13時05分頃下校
- 3年生 短縮5時間授業後 13時55分頃下校
- 4～6年生 短縮6時間授業後 14時45分頃下校

3月の主な行事予定

- 3月2日(月) 3年そろばん教室
教育相談
- 3日(火) ほほえみ集会
- 4日(水) 地域仲良し会(翌日から新登校班)
- 6日(金) 安全の日
PTA 子育てセミナー
- 9日(月) 短縮5・6時間
- 10日(火) 短縮5・6時間
PTA 総会(さくら連絡網で回答めきり日)
- 11日(水)～16日(月)
全学年短縮5時間授業(13:55頃下校)
- 16日(月) 教育相談
- 17日(火) 全学年短縮4時間・給食あり
- 18日(水) 全学年短縮校時(給食終了)
○1～4年・6年 給食後下校(13:05頃下校)
○5年生卒業式準備(14:20頃下校)
- 19日(木) 卒業証書授与式
○1～4年生は自宅学習日(登校しません)
○6年生は3時間授業
○5年生は4時間授業(片付け)
詳細は来月の学校だより等でお知らせします。
- 20日(金) 春分の日
- 23日(月) 短縮4校時(12:15頃下校)
- 24日(火) 令和7年度修了式
○短縮3校時(11:15頃下校)



とんど

令和8年1月10日(土)、田辺小学校のグラウンドで、冬の名物「とんど」が行われました。前日から田辺区の皆さんをはじめ、多くの地域の方々が集結し、「これは秘密基地?」と思うほど立派な櫓を建てていただきました。

当日は、児童・保護者・地域の皆さんが続々と集まり、笑顔と煙に包まれながら、無事にとんどまつりを行うことができました。炎とともに一年分の願いが空高く舞い上がり、「今年こそ!」という気持ちがあちこちから聞こえてくるようでした。

この一年も、子どもたちが元気に育ち、保護者の皆様が安心して見守り、地域の皆様と温かくつながれる—そんな“よく燃える”一年になりますように。

