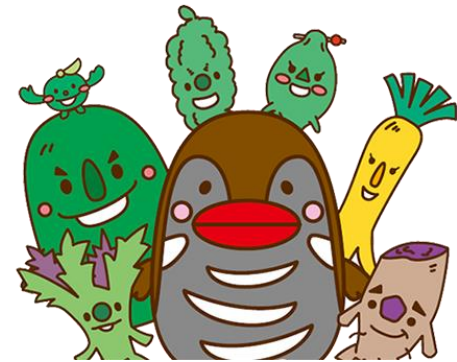


一学校介入実績報告一

- ①事業説明会・栄養調査結果説明会・食育講演会の実績報告
- ②先行調査地区における食と健康のお便り「ランチョンマット」の分析
- ③児童栄養調査 追跡結果



①事業説明会、栄養調査結果説明会 ・食育講演会の実績報告

| | 中北部地区 | 南部地区 | 八重山地区 | 宮古地区 |
|---------------------|-------|------|-------|------|
| 事業説明会 | 25 | 7 | 2 | - |
| 栄養調査結果説明会 ・食育講演会 | 7 | 7 | 1 | 2 |

対象期間=H26.4~H27.3
単位=回

テーマ

野菜

1 改善したいこと（悩みや問題）を1つあげて書こう！

問題点

野菜が少ない

2 1の悩みを解決しようとしてもうまくいかない、続かない理由は？

理由

ほくたちは里野菜とたくさん食べている

3 問題を改善するための工夫策を考えよう！

工夫策1

むりやり食でさせる。

自信度 (1-10)

(1)

工夫策2

食でなかったらおこづかいをほしらす。

自信度 (1-10)

(5)

工夫策3

食でないとばつがある

自信度 (1-10)

(4)

4 自信度チェック！
実行できそうだなと思う自信度を10段階で評価しよう

野菜

テーマ

1 改善したいこと (悩みや問題) を一つあげて書こう!

問題点

野菜不足

2 1の悩みを解決しようとしてもうまくいかない、続かない理由は何?

理由

- ・おいしくないから
- ・自分(親)が嫌いだから
- ・下ごしらえがめんどう(手間)
- ・子供が食べやすい味の中
- ・調理法がお母さんなり

3 問題を改善するための工夫策を考えよう!

工夫策1

おいしく作る

自信度 (1-10)

(2)

工夫策2

子供が食べやすい工夫を
(お肉、お肉、お肉)

自信度 (1-10)

(8)

工夫策3

自信度 (1-10)

()

② 先行調査地区における食と健康のお便り 「ランチョンマット」の分析

ランチョンマット6月号
恩納村学校給食センター 平成26年 6月

給食のレシピを紹介します!

<グルクンのもずくあんかけ：5人分>

<材料>

| | | |
|----------|------|------|
| グルクンフィレ | 50g | 5枚 |
| 小麦粉 | 15g | 15g |
| でん粉 | 15g | 15g |
| 油 | 3g | 3g |
| もずく | 40g | 40g |
| パイナップル | 25g | 25g |
| シーカーサー果汁 | 5g | 5g |
| 塩コしょう油 | 4g | 4g |
| 木みりん | 4g | 4g |
| 三温糖 | 2g | 2g |
| 特選粉 | 8g | 8g |
| 片栗粉 | 1g | 1g |
| シママース | 0.1g | 0.1g |
| パンの汁 | | |



<作り方>

- ① パイナップルは食べやすい大きさに切る
- ② あんの材料をひと鍋だしさせ、片栗粉でとろみをつける
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、グルクンに振って揚げる
- ④ グルクンにあんをかける

<おくらのおかかあえ：5人分>

<材料>

| | |
|--------|------|
| おくら | 100g |
| 人参 | 12g |
| もやし | 30g |
| 白かまぼこ | 16g |
| ネがかつお | 2.5g |
| 塩コしょう油 | 4.5g |
| 味噌 | 4.5g |
| 三温糖 | 0.5g |



<作り方>

- ① おくらは茹でて輪切りにする
- ② 人参は千切りにして茹でる
- ③ もやしを茹でる
- ④ 白かまぼこは千切りにして茹でる
- ⑤ 調味料で和える

**今月からスタート！
ランチョンマットの配布☆**

琉球大学ゆい健康プロジェクトでは、恩納村学校給食センターと協力し、ランチョンマット（食と健康のお便り）を作成しました！食育の活動として、学校からご家庭へ配布します。

昨年ご協力いただいた栄養講師（2013年2月実施）の納菜などをランチョンマットに載せて、保護者の皆様にお伝えしていきます。ぜひご覧ください、ご感想などお聞かせください☆

学校と地域から県民へ広げる健康づくり
琉球大学ゆい健康プロジェクト

☆☆お家の方の通信欄☆☆
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見を
お聞かせください。今後の献立作成の参考にさせていただきます。

さりととり線

記入欄

ほくに名前をつけて！

学校 年 組 名 前

平成26年 6月号

歌立の中の「おくら」「もずく」「もやし」の産地は恩納村です。
給食センターでは、恩納の駅と協力して、地域の野菜をいっぱい子ども達に食べてもらおうと、取り組んでいます。毎月、地域で採れる野菜の情報を提供してもらい、それを中心に献立を立てています。
今はおくらが出回る時期です。おくらに含まれる**ポリフェノール**の成分は、ガラクトン、ペクチン、アラバンといった食物繊維です。その中のペクチンは整腸作用があり、コレステロールを体外に出す作用や便秘を防ぎ、大腸がんを予防する効果があるとされています。
これから夏にかけて、どんどん沖縄野菜が出荷されます。おくらだけでなく、にがうり、へらまなどおくらと一緒に盛り込んでいただきたいですね！

制作：恩納村学校給食センター 制作協力：琉球大学ゆい健康プロジェクト、琉球大学チャンプルースタディ事務局

↑表面(B4)


ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



健康に関する情報と一緒にゆい健康プロジェクトのキャラクターたちです！キャラクターたちの名前も覚えていきます！隠れキャラが登場するかも？！お楽しみに〜♡♡♡

制作：喜江

ゆい健康プロジェクトって どんなことをするの？



地域：伝統的沖縄食の継承・地域づくり

学校：学校給食・食育

祖父・祖母

子ども

父母

親世代の健康向上

沖縄県民の健康

沖縄県、市町村行政・教育委員会、小学校、琉球大学が連携して行っている食育・健康づくりのプロジェクトです。

制作：琉球大学ゆい健康プロジェクト

↓裏面

ランチョンマット6月号

親子で食育・健康づくり

-琉球大学ゆい健康プロジェクトからのお知らせ-

学校での取り組み

ほくが帰っているよ！何しているか探してみよう！正解は左下に書いてあるよ！

★親子で取り組む食事調査
食事調査の結果は、個人ごとに返却！子どもたちやご自身の食事内容がわかります！学校全体の結果は、ランチョンマットに載せてお伝えします！

★食や健康に関する講演会
子どもたちの食事調査結果説明会や、講演会などを実施！食や健康を意識する機会をつくれます！

ヘルプ

親子で塩分控えめのランチへ！

情報を提供
健康の情報(ランチョンマット)をプレゼント！



今日の給食のレシピです！



ランチョンマット9月号

南城市学校給食センター 平成26年 9月

<もずく丼：5人分>

<材料>

もずく・・・125g
 豚ひき肉・・・75g
 にんじん・・・100g
 たまねぎ・・・200g
 ピーマン・・・75g
 赤ピーマン・・・25g
 エンサイ・・・50g
 コーン・・・30g
 しょうが・・・5g

かつおぶし・・・10g
 サラダ油・・・2.5g
 しょうゆ・・・40g
 三温糖・・・15g
 みりん・・・10g
 酒・・・5g
 てんぷん・・・5g



<作り方>

①下準備

- ・しょうがはすりおろし、エンサイは葉と茎に分け、一口大に切る。
- ・その他の野菜は千切りにする。
- ・かつおぶしで、だしを取っておく。

- ②①の具材に火が通ったら、もずく、ピーマン、赤ピーマン、エンサイの葉、コーンを入れ、さらに炒める。

- ③フライパンを火にかけ、油をひき、豚ひき肉、エンサイの茎、たまねぎ、にんじんの順に炒める。

- ④②にかつおだしと、おろししょうが、調味料を入れ味をととのえたら、てんぷんでとろみをつけて出来上がり。

<パパイヤリザー：5人分>

<材料>

・パパイヤ・・・275g
 ・ベーコン・・・25g
 ・ツナフレーク・・・60g
 ・チキアキ・・・25g
 ・にんじん・・・100g
 ・キャベツ・・・60g
 ・にら・・・10g
 ・サラダ油・・・7.5g
 ・おろしにんにく・・・1.5g
 ・シママース・・・5g
 ・しょうゆ・・・4g

<作り方>

- ①パパイヤ、にんじん、キャベツは千切り、ベーコンとチキアキは短冊切りにする。にらは、1cm幅に切る。

- ②フライパンを火にかけ、油をひきベーコンとおろしにんにくを入れ炒める。

- ③にんじん、パパイヤを入れ炒める。火が通ったら、チキアキ、キャベツ、ツナを入れさらに炒める。

- ④仕上げに、にらと調味料を入れ出来上がり。



子どもたちの栄養調査実施のお知らせ

琉球大学ゆい健康プロジェクトでは、昨年10月に栄養調査を実施しました。

今年度も栄養調査を行い、子どもたちの食事の状況を見て、結果を個別にお返しします。

10月～11月に食事調査票をご家庭へお配りしますので、ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

琉球大学ゆい健康プロジェクトからのランチョンマットの作成は、今月号で最後となります。1年間ありがとうございました！南城市学校給食センターからの配付は続きます。

☆☆☆お家の方との連携☆☆☆
 給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見を
 お聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。
 (連携欄へのご協力に感謝いたします)

記入欄

学校へ

平成26年 9月号

学校 年 組 名前



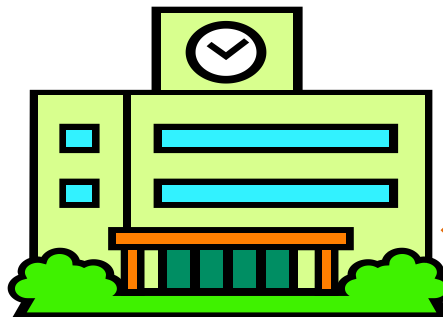
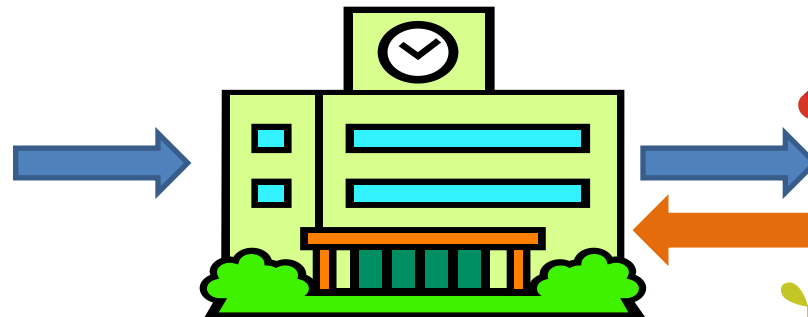
エンサイ



今日は、『エンサイ』について紹介します。エンサイは、もともとは中国や東南アジアで広く栽培されている葉野菜で、莖の中が空洞になっているのが特徴です。シャキッとした莖とやわらかい葉で、味や香りにクセがなく、中華料理に欠かせない野菜です。沖縄では『ウンチエー』と呼ばれ昔からよく食べられていました。

栄養面では、カロテン、鉄分、カルシウムなどが豊富で、夏場の栄養補給に最適です。夏バテしている人は、葉野菜をいっぱい食べて体のだるさを吹き飛ばしましょう♪

②-1. ランチョンマット配布と回収の流れ



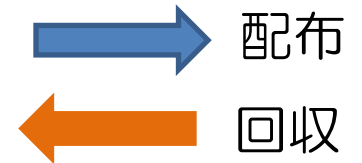
学校



ご家庭



学校給食センター



②-2. ランチョンマットの分析方法

【分析対象】

先行調査地区A学校給食センター管轄校から得られた344件
(期間：平成25年1月～平成26年3月回収分)

【分析方法】

KJ法（川喜田、1967）を用いてカテゴリ化した。
それらの結果から情報提供ツールであるランチョンマットを
構造化した。

②-3. 家庭からのコメント例

- カンダバーの和名が「かずら」だと初めて知りました。後世に沖縄の食材と、方言を残していけるよう、子どもたちにも伝えていけたらと思います。
- ズッキーニはなかなか食卓に出ることはないので、子供の好きなカレーに入れると面白いアイデアだと思います。
- なかなか一日に必要な栄養素を家庭でとるのは難しいので、給食で半分以上の栄養素が取れることはとても助かります。
- 量が少なかったそうです。
- 島にんじんは、私が嫌いなので、ほとんど料理したことはなく、あげてなかったけど、本人は完食したと言っていたのでうれしかったです。

③児童栄養調査 追跡結果

H25-H26年度に栄養調査を実施した児童の
体格および栄養状況の推移の検討
～A小学校の一例～

【分析対象】

ベースラインおよび1年後調査に参加した児童193人
(男子90人、女子103人)

【評価項目】

身長、体重、肥満度、ローレル指数、栄養素摂取量、
BDHQ栄養素別信号

【解析方法】 x2検定、対応のあるt検定

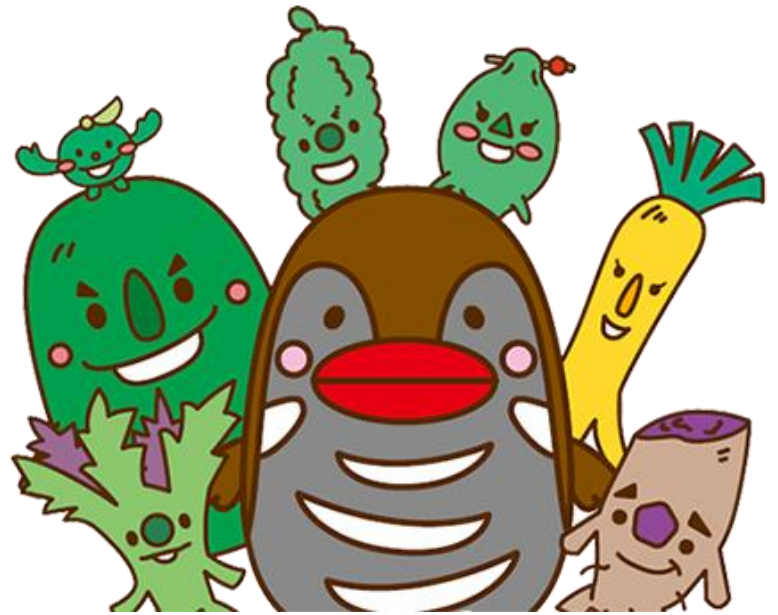
P値0.05未満を有意水準とした。

琉球大学ゆい健康プロジェクト

おきなわ野菜を食べてみんなイキイキ健康に！

ウマンチュで
沖縄の健康長寿を復活させよう！

琉球大学 健康行動実践モデル実証事業は、学童と高齢者への食に対する情報提供と食事介入で地域の健康行動を向上させ、生活習慣病改善で沖縄県民の健康と長寿を促進することを目標としております。



ご清聴ありがとうございました！