

令和4年度児童生徒の食に関する実態調査

	全県(小学校)		東御市(小学校)	
	回答児童総数	15,608	回答児童総数	248
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合
1 ふだんは何時ごろねますか？				
1 9時前	2,746	17.6%	49	19.8%
2 9時00分～9時59分	8,542	54.7%	135	54.4%
3 10時00分～10時59分	3,585	23.0%	52	21.0%
4 11時00分～11時59分	587	3.8%	9	3.6%
5 12時すぎ	148	0.9%	3	1.2%
6 無回答	0	0.0%	0	0.0%
2 ふだんは何時ごろ起きますか？				
1 6時前	3,893	24.9%	62	25.0%
2 6時～6時29分	6,665	42.7%	124	50.0%
3 6時30分～6時59分	3,969	25.4%	48	19.4%
4 7時～7時29分	979	6.3%	11	4.4%
5 7時30分すぎ	92	0.6%	3	1.2%
6 無回答	10	0.1%	0	0.0%
3 ふだんの体調は「よい」ですか？				
1 そう思う	10,866	69.6%	158	63.7%
2 どちらかといえばそう思う	4,085	26.2%	83	33.5%
3 どちらかといえばそう思わない	547	3.5%	5	2.0%
4 そう思わない	110	0.7%	2	0.8%
5 無回答	0	0.0%	0	0.0%
③④と答えた人 どんなふうによくないのでしょうか？(複数回答)	657=100%		7=100%	
1 「たちくらみ」や「めまい」を起こす	90	13.7%	1	14.3%
2 朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪い	196	29.8%	3	42.9%
3 からだのだるさやつかれやすさを感じる	305	46.4%	6	85.7%
4 食欲がない	121	18.4%	2	28.6%
5 何もやる気がおこらない	206	31.4%	2	28.6%
6 気持ちが落ち着かない、イライラする	201	30.6%	2	28.6%
7 頭痛がする	233	35.5%	2	28.6%
8 その他	173	26.3%	3	42.9%
9 無回答	0	0.0%	0	0.0%
4 うんちは毎日ですか？				
1 毎日 朝でる	3,896	25.0%	64	25.8%
2 朝ではないが毎日ほとんど同じころにでる	3,195	20.5%	47	19.0%
3 毎日でるが、同じころではない	3,637	23.3%	64	25.8%
4 時々 でない日がある	3,942	25.3%	61	24.6%
5 数日 でないことがある	937	6.0%	12	4.8%
6 無回答	1	0.0%	0	0.0%
5 学校がある日のことを思い出してください。朝食は食べますか？				
1 毎朝食べる	14,114	90.4%	215	86.7%
2 とときき食べない日がある	1,328	8.5%	32	12.9%
3 食べない	166	1.1%	1	0.4%
4 無回答	0	0.0%	0	0.0%
②③と答えた人 朝食を食べなかったのはどうしてですか。(複数回答)	1494=100%		33=100%	
1 時間がない	749	50.1%	13	39.4%
2 寝ていたかった	185	12.4%	7	21.2%
3 体重が気になるから	75	5.0%	0	0.0%
4 おなかがすいていなかった	733	49.1%	20	60.6%
5 体のぐあいが悪かった	138	9.2%	6	18.2%
6 用意ができていなかった・食べるものがなかった	155	10.4%	4	12.1%
7 いつも食べない習慣だから	71	4.8%	2	6.1%

	全県(小学校)		東御市(小学校)	
	回答児童総数	15,608	回答児童総数	248
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合
8 その他	110	7.4%	3	9.1%
9 無回答	1	0.1%	0	0.0%
6 学校が休みの日のことを思い出してください。朝食は食べますか？				
1 食べる	12,261	78.6%	179	72.2%
2 午前中の遅い時刻に食べることが多い	2,075	13.3%	37	14.9%
3 とときき食べない日がある	916	5.9%	22	8.9%
4 食べない	354	2.3%	10	4.0%
5 無回答	2	0.0%	0	0.0%
7 いつもは朝食はだれと食べることが多いですか？				
1 ひとりで	2,277	14.6%	45	18.1%
2 子どもたちだけで	2,100	13.5%	27	10.9%
3 家族の大人の誰かもいっしょ	6,574	42.1%	97	39.1%
4 家族全員	4,655	29.8%	79	31.9%
5 無回答	2	0.0%	0	0.0%
8 今日の朝食は食べましたか？				
1 食べた	15,221	97.5%	244	98.4%
2 なにも食べていない	384	2.5%	4	1.6%
3 無回答	3	0.0%	0	0.0%
今日の朝食に食べたものを全部に○をしてください 主食(複数回答)	15221=100%		244=100%	
1 食べていない	241	1.6%	7	2.9%
2 ごはん	8,491	55.8%	127	52.0%
3 パン(食パン等)	5,706	37.5%	100	41.0%
4 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等	1,030	6.8%	17	7.0%
5 菓子パン等	741	4.9%	12	4.9%
6 うどん・ラーメン・スパゲッティ・焼きそば	485	3.2%	7	2.9%
7 シリアル・コーンフレーク	939	6.2%	16	6.6%
8 カップ麺	84	0.6%	2	0.8%
9 もち	242	1.6%	9	3.7%
10 その他	686	4.5%	8	3.3%
11 無回答	0	0.0%	0	0.0%
主菜 (複数回答)	15221=100%		244=100%	
1 食べていない	4,927	32.4%	79	32.4%
2 肉料理	3,023	19.9%	65	26.6%
3 魚料理	1,490	9.8%	30	12.3%
4 たまご料理	4,201	27.6%	57	23.4%
5 ハム・ウインナー	3,406	22.4%	50	20.5%
6 なっとう	1,436	9.4%	25	10.2%
7 とうふ料理	512	3.4%	7	2.9%
8 カレー・シチュー	822	5.4%	12	4.9%
9 その他	467	3.1%	8	3.3%
10 無回答	0	0.0%	0	0.0%
副菜 (複数回答)	15221=100%		244=100%	
1 食べていない	8,447	55.5%	139	57.0%
2 生野菜・サラダ・浅漬け	4,967	32.6%	70	28.7%
3 野菜いため	1,387	9.1%	27	11.1%
4 煮物・おひたし	986	6.5%	17	7.0%
5 その他	325	2.1%	5	2.0%
6 無回答	0	0.0%	0	0.0%
汁物 (複数回答)	15221=100%		244=100%	
1 食べていない	7,901	51.9%	124	50.8%
2 みそ汁	5,436	35.7%	88	36.1%
3 スープ	2,083	13.7%	35	14.3%
4 インスタントスープ・インスタントみそ汁	505	3.3%	15	6.1%
5 無回答	0	0.0%	0	0.0%
飲み物 (複数回答)	15221=100%		244=100%	

	全県(小学校)		東御市(小学校)	
	回答児童総数	15,608	回答児童総数	248
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合
1 飲まなかった	1,400	9.2%	39	16.0%
2 牛乳	4,163	27.4%	56	23.0%
3 ココア・コーヒー・紅茶	1,033	6.8%	20	8.2%
4 お茶・麦茶	6,707	44.1%	78	32.0%
5 ジュースなど	1,180	7.8%	33	13.5%
6 スポーツ飲料	426	2.8%	8	3.3%
7 水	2,953	19.4%	76	31.1%
8 その他	814	5.3%	11	4.5%
9 無回答	0	0.0%	0	0.0%
果物・その他 (複数回答)	15221=100%		244=100%	
1 食べていない	7,302	48.0%	135	55.3%
2 くだもの	3,192	21.0%	50	20.5%
3 ヨーグルト	3,778	24.8%	58	23.8%
4 チーズ	790	5.2%	11	4.5%
5 ふりかけ・のり	1,578	10.4%	20	8.2%
6 つけもの	668	4.4%	10	4.1%
7 その他	504	3.3%	7	2.9%
8 無回答	0	0.0%	0	0.0%
バランス ※「朝食を食べた」と回答した人のみの集計です	15,221=100%		244=100%	
0 何も食べていない	384	—	4	—
1 主食＋主菜＋副菜(バランスよい)	8,887	58.4%	137	56.1%
2 副菜なし(主食＋主菜)	3,248	21.3%	48	19.7%
3 主菜なし(主食＋副菜)	1,172	7.7%	20	8.2%
4 主食のみ	1,673	11.0%	32	13.1%
5 主食なし	226	1.5%	6	2.5%
6 その他	15	0.1%	1	0.4%
7 無回答	3	—	0	—
9 自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思いますか？				
1 そう思う	13,739	88.0%	210	84.7%
2 どちらかといえばそう思う	1,545	9.9%	32	12.9%
3 どちらかといえばそう思わない	203	1.3%	6	2.4%
4 そう思わない	112	0.7%	0	0.0%
5 無回答	9	0.1%	0	0.0%
10 給食以外に、牛乳は家ではどれくらい飲んでいま すか？				
1 毎日飲む	5,184	33.2%	72	29.0%
2 ときどき飲む	6,166	39.5%	106	42.7%
3 ほとんど飲まない	4,254	27.3%	70	28.2%
4 無回答	4	0.0%	0	0.0%
③と答えた人 理由は何ですか(複数回答)	4254=100%		70=100%	
1 アレルギーがあるから	170	4.0%	4	5.7%
2 苦手だから	1,758	41.3%	23	32.9%
3 家になから	634	14.9%	13	18.6%
4 学校で飲んでいるから	1,275	30.0%	22	31.4%
5 牛乳は飲む必要がないと思うから	293	6.9%	3	4.3%
6 その他	656	15.4%	12	17.1%
7 無回答	0	0.0%	0	0.0%
11 成長期の自分にとって、毎日牛乳を飲むことは必要 だと思いますか？				
1 そう思う	8,105	51.9%	123	49.6%
2 どちらかといえばそう思う	5,526	35.4%	90	36.3%
3 どちらかといえばそう思わない	1,107	7.1%	18	7.3%
4 そう思わない	691	4.4%	11	4.4%
5 アレルギーがあるから飲まない	176	1.1%	5	2.0%
6 無回答	3	0.0%	1	0.4%

	全県(小学校)		東御市(小学校)	
	回答児童総数	15,608	回答児童総数	248
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合
12 給食以外に、野菜は家ではどれくらい食べていますか？				
1 毎日食べる	10,063	64.5%	151	60.9%
2 とときき食べる	4,945	31.7%	83	33.5%
3 ほとんど食べない	596	3.8%	14	5.6%
4 無回答	4	0.0%	0	0.0%
13 家では清涼飲料水はどれくらい飲んでいきますか？				
1 毎日飲む	3,369	21.6%	76	30.6%
2 とときき飲む	9,174	58.8%	131	52.8%
3 ほとんど飲まない	3,059	19.6%	41	16.5%
4 無回答	6	0.0%	0	0.0%
14 給食は楽しみですか？				
1 そう思う	9,308	59.6%	154	62.1%
2 どちらかといえばそう思う	4,839	31.0%	73	29.4%
3 どちらかといえばそう思わない	1,077	6.9%	17	6.9%
4 そう思わない	382	2.4%	4	1.6%
5 無回答	2	0.0%	0	0.0%
①②と答えた人 楽しみな理由(複数回答)	14147=100%		227=100%	
1 おいしいから	10,453	73.9%	160	70.5%
2 おなかがすいたから	7,223	51.1%	113	49.8%
3 友達と いっしょに食べるから	4,114	29.1%	57	25.1%
4 家では食べられない料理が食べられるから	4,479	31.7%	73	32.2%
5 その他	550	3.9%	14	6.2%
6 無回答	1	0.0%	0	0.0%
③④と答えた人 楽しみと思わない理由(複数回答)	1459=100%		21=100%	
1 きらいなものが出るから	707	48.5%	5	23.8%
2 ゆっくり食べられないから	473	32.4%	9	42.9%
3 おなかが すいていないから	393	26.9%	5	23.8%
4 量が多いから	693	47.5%	10	47.6%
5 だまって食べなくてはいけないから	169	11.6%	1	4.8%
6 その他	233	16.0%	4	19.0%
7 無回答	0	0.0%	0	0.0%
15 学校給食で出された食べ物、全部食べますか。				
1 全部食べる	9,671	62.0%	181	73.0%
2 時々残すことがある	5,217	33.4%	61	24.6%
3 いつも残す	716	4.6%	6	2.4%
4 無回答	4	0.0%	0	0.0%
16 食べ物を残すことをもったいないと思いますか？				
1 そう思う	12,667	81.2%	203	81.9%
2 どちらかといえばそう思う	2,677	17.2%	42	16.9%
3 どちらかといえばそう思わない	162	1.0%	0	0.0%
4 そう思わない	100	0.6%	3	1.2%
5 無回答	2	0.0%	0	0.0%
17 長野県や自分の住んでいる地域で食べられている料理(郷土食)を知っていますか？(知っている場合はひとつ記述)				
1 知っている	5,606	35.9%	80	32.3%
2 知らない	10,000	64.1%	168	67.7%
3 無回答	2	0.0%	0	0.0%
18 長野県や自分の住んでいる地域の食材(地場産物)を知っていますか？(知っている場合はひとつ記述)				
1 知っている	7,394	47.4%	128	51.6%
2 知らない	8,212	52.6%	120	48.4%
3 無回答	2	0.0%	0	0.0%
19 ひとりで食べるよりも家族や友だちといっしょに食べる方が楽しいと思いますか？				
1 そう思う	12,856	82.4%	194	78.2%
2 どちらかといえばそう思う	2,130	13.6%	41	16.5%

	全県(小学校)		東御市(小学校)	
	回答児童総数	15,608	回答児童総数	248
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合
3 どちらかといえばそう思わない	346	2.2%	5	2.0%
4 そう思わない	274	1.8%	8	3.2%
5 無回答	2	0.0%	0	0.0%
20 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について教えてください。				
1 言葉も意味も知っている	4,882	31.3%	64	25.8%
2 意味は知らないが言葉は聞いたことがある	7,912	50.7%	121	48.8%
3 言葉も意味も知らない	2,811	18.0%	63	25.4%
4 無回答	3	0.0%	0	0.0%
21 ふだんしている食事の手伝いであてはまるものに○をつけてください。(複数回答)	15608=100%		248=100%	
1 料理を作る手伝い	6,071	38.9%	112	45.2%
2 テーブルのしたく	9,822	62.9%	154	62.1%
3 あとかたづけ	7,841	50.2%	147	59.3%
4 さらに洗い・さらにふく	3,983	25.5%	82	33.1%
5 していない	1,507	9.7%	18	7.3%
6 その他	1,411	9.0%	32	12.9%
7 無回答	0	0.0%	0	0.0%
22 あなたが自分だけで作ることができる料理はありますか。(複数回答)	15608=100%		248=100%	
1 ご飯を炊く	8,813	56.5%	144	58.1%
2 みそ汁	5,868	37.6%	91	36.7%
3 卵料理	8,739	56.0%	153	61.7%
4 野菜いため	3,809	24.4%	64	25.8%
5 カレー・シチュー	4,404	28.2%	63	25.4%
6 魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等)	875	5.6%	21	8.5%
7 肉料理(ハンバーグ・豚肉の生姜焼き等)	2,759	17.7%	61	24.6%
8 煮物	987	6.3%	21	8.5%
9 サラダ	8,805	56.4%	148	59.7%
10 その他	1,910	12.2%	37	14.9%
11 ない	2,051	13.1%	23	9.3%
12 無回答	0	0.0%	0	0.0%

第2次東御市健康づくり計画 後期計画

健康とうみ21 食育編

令和2年度～令和6年度

食は命の源であり、私たちが生きていくために欠かせないものです。近年、社会経済状況がめまぐるしく変化し、ライフスタイルの多様化が進む中で食が乱れ、健康への影響が懸念されます。また、食の生産と消費する場とが遠くなり、「いただきます。」という食への感謝の気持ちを感じにくくなっています。

このような状況の中で、市民が健全な食習慣を身につけ実践するよう、「食」に関する適切な判断力と選択能力を養う食育や、生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」を取り巻く環境を意識した食育に取り組み、「元気な心とからだ」と「豊かな人間性」を育みます。



令和2年3月

東 御 市

基本 目標

「共に支え合い、みんなが元気に暮らせるまち」

基本方針 1

自らの健康は自らつくる

市民一人ひとりが「自らの健康は自らつくる」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組みましょう。

適塩・適糖・適量の推進

自分の適正体重を知り、維持しよう

- BMIを計算しましょう

$$\text{体重} \square \text{kg} \div \text{身長} \square \text{m} \div \text{身長} \square \text{m} = \text{BMI}$$

適正体重とは、BMI 18.5～24未満です。

糖の適量を知ろう

- 1日の果物の適量を知ろう。
- 清涼飲料水などに含まれる砂糖の量を知ろう。

野菜を食べよう

※1日の野菜の目安量は350gです。また、野菜から食べると脂肪や糖の吸収を抑え、血糖値の上がり方がゆるやかになります。

塩分を控えよう

- 1人1日の食塩摂取量の目安は……

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

- 調味料（塩・しょうゆ・ソース等）の使う量を控えて、素材の味を味わいましょう。

- 食塩摂取量都道府県ランキング

順位	男性		女性	
1位	宮城県	11.9g	長野県	10.1g
2位	福島県	11.9g	福島県	9.9g
3位	長野県	11.8g	山形県	9.8g

（厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」）



長野県民の
食塩摂取量は
全国で上位です！

基本方針 2

食育の推進

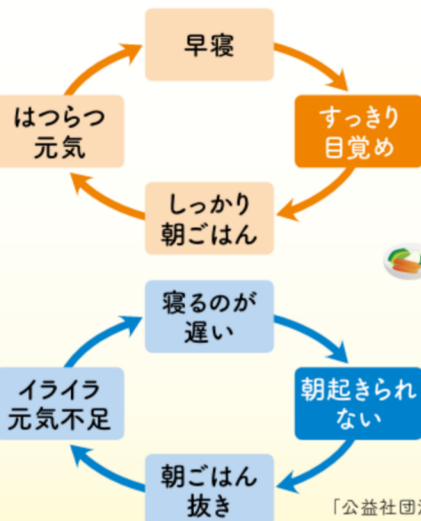
生涯を通じて市民自ら食育に関する取り組みを実践しましょう。

健全な食生活のための食育

朝ごはんをしっかり食べよう

しっかり朝ごはんを食べて、良い生活リズムで生活しましょう。

夜更かしをして朝ご飯を食べないと、体のリズムが狂ってしまいます。



家族や友人などと一緒に食事をしよう

誰かと一緒に食事を通して、感謝の気持ちを育みマナーを身につけよう。



「公益社団法人 全国学校栄養士協議会リーフレット」 改変

食の環境と地域の食を意識した食育

- ・地域で生産された食材を利用しよう
- ・行事食や地域に伝わる料理を知ろう
- ・食品ロスの低減について関心を持とう

- 地域でどのような食材が生産されているかを知り、使用することで食に対する感謝の心を育もう。
- 地域の食文化である行事食や地域に伝わる料理を知り、次世代に伝えよう。
- 買いすぎ・作りすぎをなくし、食物を大切にし食品ロスの削減に取り組もう。

高齢期の食について ～低栄養、フレイル予防～

「フレイル」とは、**元気と要介護の中間**にある状態のことです。

加齢とともに、低下しやすい筋肉量や筋力を維持するために、適量のタンパク質をはじめとした必要な栄養素を適量摂取し、適正体重を維持することが大切です。意識せずに半年で体重が2～3kg以上減ってきた場合は要注意です。

バランスよく、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう



副菜

主に野菜を利用した料理。主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。

野菜は食事のタンパク質を
体のたんぱく質に
作り替えるのに必要

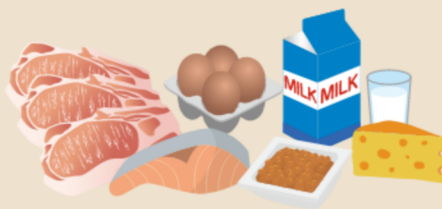
1日の目安量

緑黄色野菜 (人参、ほうれん草)	150g
淡色野菜 (大根、キャベツ、玉ねぎ)	200g



主食

米・パン・めん類など穀類。主に炭水化物によるエネルギー供給源。



主菜

魚・肉・大豆製品・卵など。主に良質たんぱく質や脂質の供給源。副食の中心となるおかず。

1日の目安量

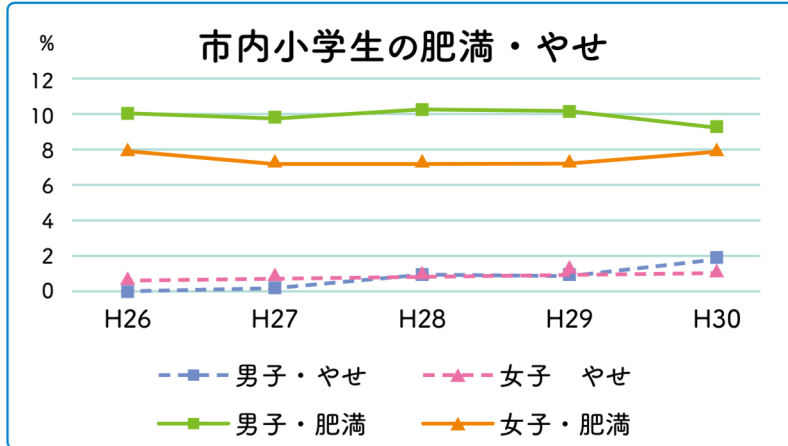
牛乳	200g
卵(Mサイズ1個)	50g
肉	50g
魚	50g
大豆製品	豆腐なら 100～150g

蛋白質が
体をつくっています。

東御市の現状と目標

学齢期の肥満・やせ

小学生の肥満傾向の割合は、8～9%です。やせ傾向の割合は、2%以下です。男子の肥満傾向割合が多い状況です。



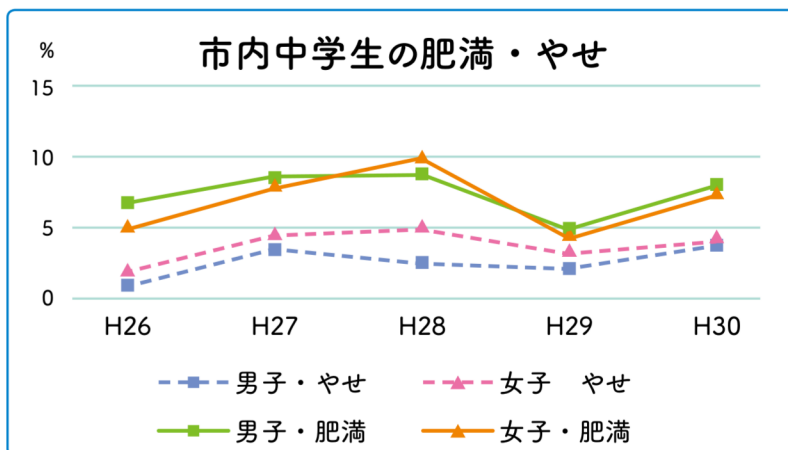
R6年度の目標

●肥満傾向の割合	男子	10.0%以下
	女子	7.5%以下

●やせ傾向の割合	男子	1.0%以下
	女子	1.0%以下

「学校保健統計調査」より

中学生の肥満傾向は8%前後です。やせ傾向は4%前後です。やせ傾向は全体の中では多くないものの、県平均より高い状況です。



R6年度の目標

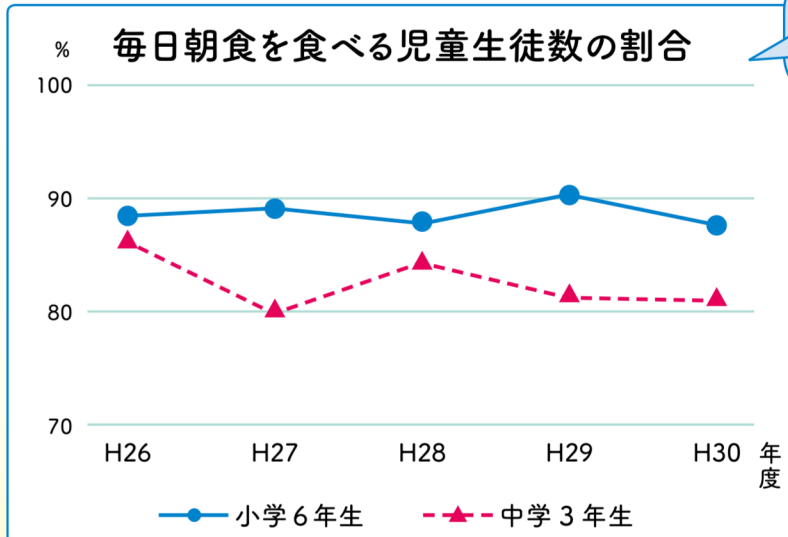
●肥満傾向の割合	男子	7.5%以下
	女子	7.0%以下

●やせ傾向の割合	男子	3.0%以下
	女子	4.0%以下

「学校保健統計調査」より

児童生徒の朝食

毎日朝食を食べる割合は中学生で減少傾向です。



朝食を食べると脳に栄養が補給され、午前中の勉強の効率アップにつながります！

早寝・早起き
朝ごはんの習慣
を身につけよう

●朝食を欠食する割合

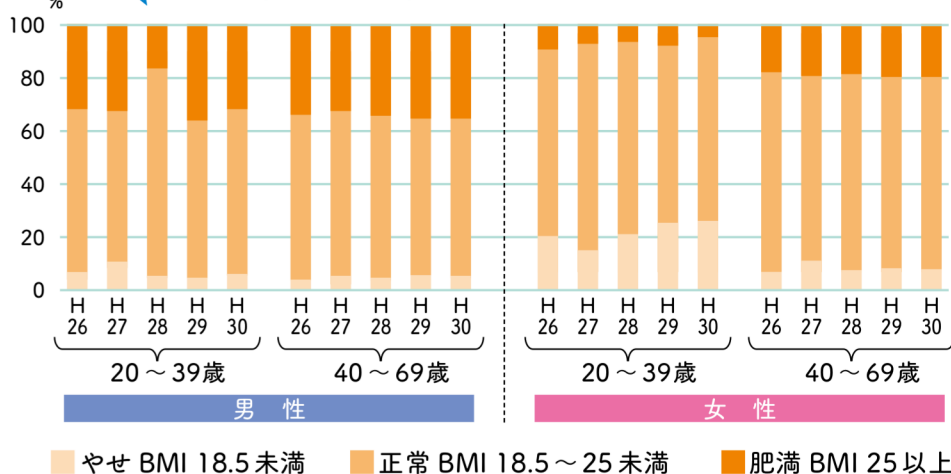
	H30年度	R6年度の目標
小学6年生	4.7%	4%以下
中学3年生	5.7%	5%以下

「全国学力・学習状況調査」より

肥満は
生活習慣病の
入り口です！

青年期・壮年期の肥満・やせ

青年期・壮年期の肥満・やせ



成人男性の3人に1人は肥満であり、割合はここ5年間横ばいです。

20～30歳代の女性の2割以上はやせであり、その割合は微増しています。

R6年度の目標

●肥満者の割合

20～69歳男性	28%以下
40～69歳女性	19%以下

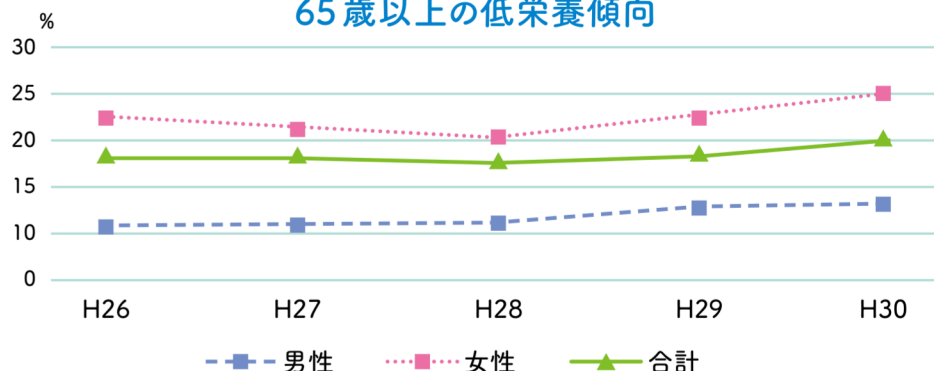
●やせの割合

20～39歳女性	20%以下
----------	-------

「国保特定健診・若年健診」より

高齢期の低栄養傾向

65歳以上の低栄養傾向



高齢期の低栄養傾向（BMI 20以下）の割合が増加しています。

R6年度の目標

●低栄養傾向の割合

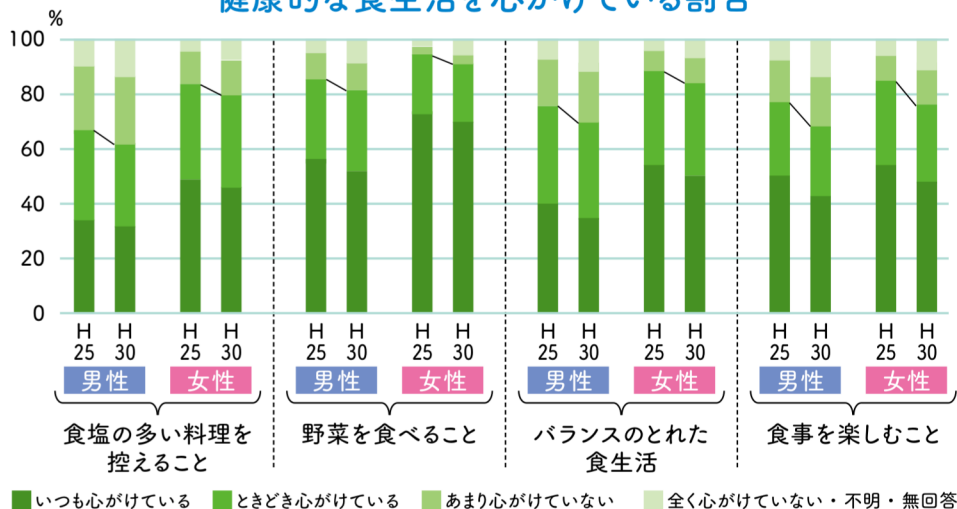
65歳以上	22%以下
-------	-------

「国保特定健診・後期高齢者健診」より

国・県ではBMI 20以下を低栄養傾向としています。

成人の食への意識

健康的な食生活を心がけている割合



「食塩の多い料理を控えること」を心がけている割合は、男性で約6割女性で約8割です。「野菜を食べること」を心がけている割合は、男性で約8割女性で9割以上です。男性の塩分への意識が低い傾向にあります。

「バランスのとれた食生活」と「食事を楽しむこと」を心がけている割合は、男性で約7割女性で約8割です。

平成25年度より平成30年度で意識が低下しています。

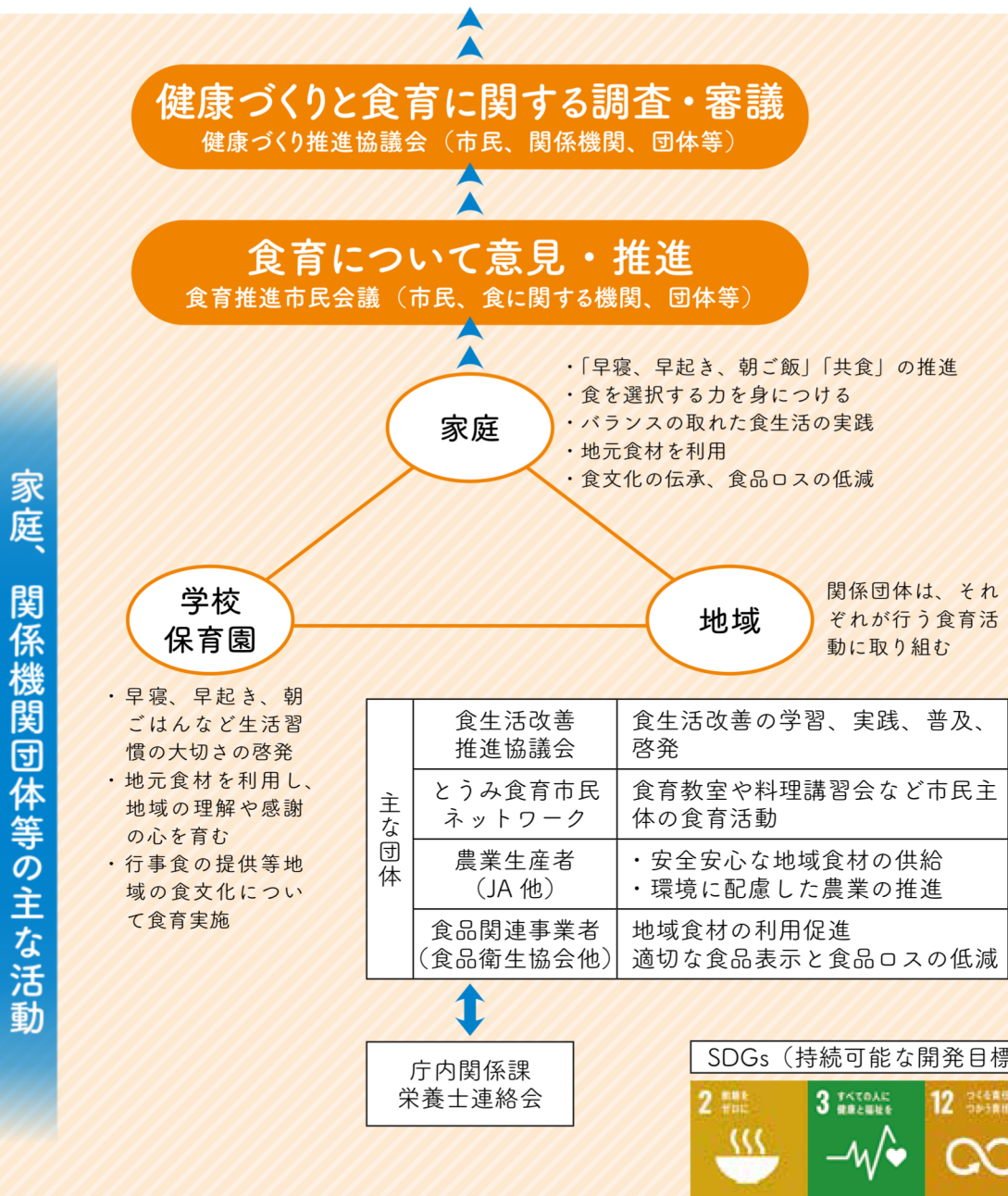
「保健事業アンケート」より

食育推進体制

市民・関係機関・団体及び関係部署が相互に連携、協力し、それぞれの立場から健全な食生活を築いていけるよう食育推進活動に取り組みましょう。

基本目標

「共に支え合い、みんなが元気に暮らせるまち」



世界一の健康長寿を目指す。

信州
ACE
プロジェクト



発行・編集

東御市健康福祉部健康保健課

〒389-0502 東御市鞍掛197 ☎ 0268-64-8882

「信州 ACE プロジェクト」は、健康長寿世界一を目指して長野県が取り組んでいる健康づくりの県民運動です。

(13)-1 給食材料の調達及びアレルギー対応の状況

主要20品目についての地域産使用率

単位：k g

農産物		田中小	滋野小	柗津小	和小	東部中	北御牧センター	合計	R5年度 地域産使用の割合	R4年度 地域産使用の割合
小松菜	地域産使用量	430	37	23.5	30	81	0	601.5	26.5%	調査なし
	全体量	720	155.5	144.5	179	704	365.5	2268.5		
かぼちゃ	地域産使用量	182	59	19	106	144	96.6	606.6	78.1%	84.7%
	全体量	206	59	39	106	231	135.6	776.6		
キャベツ	地域産使用量	218	376	279.5	414	1689	587.9	3564.4	35.8%	32.8%
	全体量	1362	1117	1068.5	1449	3331	1637.8	9965.3		
きゅうり	地域産使用量	89	129.5	127	147	383	117.2	992.7	24.9%	27.4%
	全体量	730.0	466.3	439	523.0	1,179	653.5	3990.8		
じゃがいも	地域産使用量	1293	147	187.5	277	782	512.2	3198.7	53.5%	61.2%
	全体量	1797	552	544.5	659	1674	752	5978.5		
だいこん	地域産使用量	420	28	45.5	109	339	280.7	1222.2	30.0%	42.9%
	全体量	679.0	298	266.5	280	1,999	551.8	4074.3		
玉ねぎ	地域産使用量	680	203.5	686.5	981	1494.5	194.7	4240.2	43.2%	35.1%
	全体量	1496	1205.6	1228.5	1765	2,691	1422.1	9808.2		
長ねぎ	地域産使用量	498.5	189.6	171.5	264.5	536	201.9	1862	77.5%	75.0%
	全体量	574.5	236.6	251	330	764	248.1	2403.9		
白菜	地域産使用量	53	151	83	227	615	197.7	1326.7	32.6%	36.3%
	全体量	433	552	486.5	625	1487	486.4	4069.9		
ピーマン	地域産使用量	23	20.7	21	33	11	9.1	117.8	49.9%	59.2%
	全体量	38	34.3	32.5	53	51	27.2	236		
ブロッコリー	地域産使用量	70	35	40.5	54	46	36	281.5	51.0%	50.1%
	全体量	126	70	69.5	108	72	106	551.5		
ほうれん草	地域産使用量	21	12	21.5	39	104.0	99.3	296.8	27.4%	39.7%
	全体量	57.0	104	129.5	181	313.0	299.9	1084.4		
レタス	地域産使用量	39	6	0	14	27	13.6	99.6	59.6%	75.9%
	全体量	48	6	0	14	64	35.2	167.2		
大豆	地域産使用量	95	33.7	30.9	56.5	26	36.6	278.7	79.8%	70.7%
	全体量	100	42.2	37.3	58.5	65	46.4	349.4		
りんご	地域産使用量	223	64	56.5	98.5	235	0	677	86.1%	80.1%
	全体量	250	64	56.5	98.5	235	81.9	785.9		
巨峰	地域産使用量	17	7	4.2	12	31	10.4	81.6	100.0%	94.6%
	全体量	17	7	4.2	12	31	10.4	81.6		
しめじ	地域産使用量	106	18	10.5	15	59	0	208.5	39.0%	80.4%
	全体量	121	58	38.5	46	178	93.8	535.3		
えのき	地域産使用量	179	126	136	173	658	0	1272	84.6%	82.0%
	全体量	179	148	136	176	671	193.6	1503.6		
たまご	地域産使用量	282	72	0	113	404	0	871	62.3%	51.6%
	全体量	282	72	126	193	404	320	1397		
豆腐	地域産使用量	1158.4	268.6	257.8	365	354.9	928.6	3333.3	94.0%	91.3%
	全体量	1158.4	271.6	257.8	365	564.9	928.6	3546.3		

平均

46.9%

59.6%

地産地消の範囲については、「東御市食育推進計画」に従い、隣接する上田地域及び佐久地域とした。

東部地区4小学校児童における食物アレルギーの実態

1 食物アレルギー対応人数

	田中小	滋野小	祢津小	和小	合計
食物アレルギー対応食を提供している児童数(人)	21	6	8	6	41
全校児童数(人)	448	239	238	286	1,211
上記の割合 (%)	4.7%	2.5%	3.4%	2.1%	3.4%

2 アレルギー原因食物別給食対応人数

原因食物	対応人数(人)
鶏卵	10
牛乳・乳製品※	6
小麦	1
大豆	0
ごま	0
甲殻類 (エビ・カニ)	3
果実類	22
魚介類(魚卵含む)	12
肉類	0
その他	8

※ 牛乳のみ停止している児童も人数に含む

3 薬を持参している児童の状況

エピペン※を持参している児童	8
内服薬を持参している児童	13

※アナフィラキシー症状があらわれたときに使用するアドレナリン注射薬。症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐ。

情報提供先学校名
学校医等

殿

学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)

名前 〇〇〇〇〇〇〇〇 生 〇〇 年 〇〇 組 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 提出日

※この生活管理指導表は、学校の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に医師が作成するものです。

病型・治療		学校生活上の留意点		【緊急時連絡先】		大保護者	
A 食物アレルギー(食物アレルギーありの場合のみ記載)		A 給食 1. 管理不要 ② 管理必要		B 給食 1. 管理不要 ② 管理必要		大保護者 電話: 〇〇〇〇〇〇〇〇 大保護者医師 〒389-0502 長野県東御市駿掛198 東御市民病院 TEL 0268(62)0050	
B アナフィラキシー(原因不明)		C 運動(体育・部活動等) 1. 管理不要 ② 管理必要		D 宿泊を伴う校外活動 1. 管理不要 ② 管理必要		記載日 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 医師名 〇〇〇〇〇〇〇〇 医師機関名 東御市民病院	
C 原因食物・除去措置 該当する食品の番号に○を、かつ()内に除去措置を記載 ()内記載 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		E 原因食物を除去する場合により厳しい除去が必要なもの ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理に ついては、給食対応が困難となる場合があります。		F 原因食物を除去する場合により厳しい除去が必要なもの ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理に ついては、給食対応が困難となる場合があります。		記載日 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 医師名 〇〇〇〇〇〇〇〇 医師機関名 東御市民病院	
D 緊急時に備えた処方箋 1. 内服薬(アレルギー薬)ステロイド薬 2. アドレナリン自己注射薬(エピペ®) 3. その他		F その他他の配慮・管理事項(自由記述)		記載日 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 医師名 〇〇〇〇〇〇〇〇 医師機関名 東御市民病院		記載日 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 医師名 〇〇〇〇〇〇〇〇 医師機関名 東御市民病院	

学校における日常の取組及び緊急時の対応に活用するため、本票に記載された内容を学校の全教職員及び関係機関等で共有することに同意します。

保護者氏名

食物アレルギー個別取組プラン(年度毎に作成する)

【様式4】

●年

●組

作成日 令和●年●月●日

名前	性別	生年月日
●●●●●	●●	●●●●●

校長 ●●●●●●●●●●

保護者名 ●●●●●●●●●●

食物アレルギー病型（「学校生活管理指導表【様式2】」より）

即時型	口腔アレルギー症候群	食物依存性運動誘発アナフィラキシー
○	○	

原因食物			
1 鶏卵	2 牛乳・乳製品	3 小麦	4 そば
5 ピーナッツ	6 種実類・木の实類 ()		
7 甲殻類 ()	8 果物類 (スイカ さくらんぼ)		
9 魚類	10 肉類	11 その他 ()	

学校における配慮	具体的な対応
給食	<ul style="list-style-type: none"> ・卵…除去・代替 ・スイカ…除去・代替（ゼリー） ・さくらんぼが今年度増えた
食物・食材を扱う活動・授業	要
運動	不要
宿泊を伴う活動について	要
その他	<p>家庭での状況の記入 鶏卵…つなぎ程度摂取可 マヨネーズ、アイスクリーム摂取可 記入あり</p> <p>（昨年度内容…パイナップル、りんごで口の中がかゆくなることもあるが自分の判断で決める。）</p> <p>※ 対応のないときは詳細献立不要</p>

緊急時の対応について

注意すべき症状

- ・皮膚症状
- ・口腔内の違和感

緊急時の対応

上記の注意すべき症状が出た場合

☐ 主治医へ連絡する

☐ 救急車をすぐに呼ぶ

☒ その他（薬服用 母へ連絡）

かかりつけ医 東御市民病院

主治医 ●●●●●

連絡先 62-0050

保護者の緊急連絡先

① ●●●●●

② ●●●●●

持参薬(有) (アレロック)

保管場所

ランドセル又は鞆 ● 保健室 ● その他

エピペン 有 (無)

保管場所

ランドセル又は鞆 ● 保健室 ● その他

田中小学校作業工程表

令和6年10月9日(水)

学校長	教頭	栄養士	調理主任	作成者

	汁、煮物	副菜(サラダ等)・牛乳	主菜(揚げ・焼・蒸等)	主食・ゆで	デザート・果物	下処理
献立	信州ぎのニカレー	香のあん	ふとん豆	ごはん		
担当者						
8:30	温度・湿度 水質検査 カウンター、冷蔵庫、調理台アルコール消毒 () 検収 () → 冷凍・冷蔵品は、冷凍・冷蔵庫へ					
	手洗い エ	手洗い エ	手洗い エ	手洗い エ		手洗い エ
	下処理室野菜洗浄カット	牛乳クラス分け (:)	下処理室野菜洗浄カット	調理室準備 ↓ だしガラ準備 アレルギー食器準備		下処理室野菜洗浄
9:00 (8:45)		野菜カット 洗・エ		野菜カット 大豆煮る		
9:30				↓ から加熱 洗・エ 温・手・塩		
	調味料計量 着・洗・エ		野菜カット 着・洗・エ	サラダ野菜加熱		
10:00 (9:45)	野菜カット 洗・エ			片付け		
10:30 (10:15)	片付け	調理台洗浄消毒 エ	片付け			
11:00 (10:45)	↓ 洗・エ 加熱開始	主食保存食とる・温度確認 食缶準備 洗・エ 手	↓ 洗・エ 手 汁を入れる レ・くさ 洗・エ			洗浄室へ
11:30 (11:15)		主菜配缶 手・エ 温 (11:35)	片付け	主菜配缶補助 着・手・エ		
12:00 (11:45)	アレルギー食とる	↓ 洗・温・エ 手 サラダ和える 仕上げ配缶 (12:00)		↓ 洗・エ 手 温 アレルギー食仕上げ		
	温・洗・エ	↓ アレルギー食確認		サラダ配缶補助 手・エ (温度確認記録) (サラダ保存食とる) (見本盛り付け)		
12:25 (12:10)	仕上げ・配缶 ↓ (12:05) 片付け	汁配缶補助 ↓ 片付け・塩		洗浄室		
アレルギー対応	スチムミルク除去					

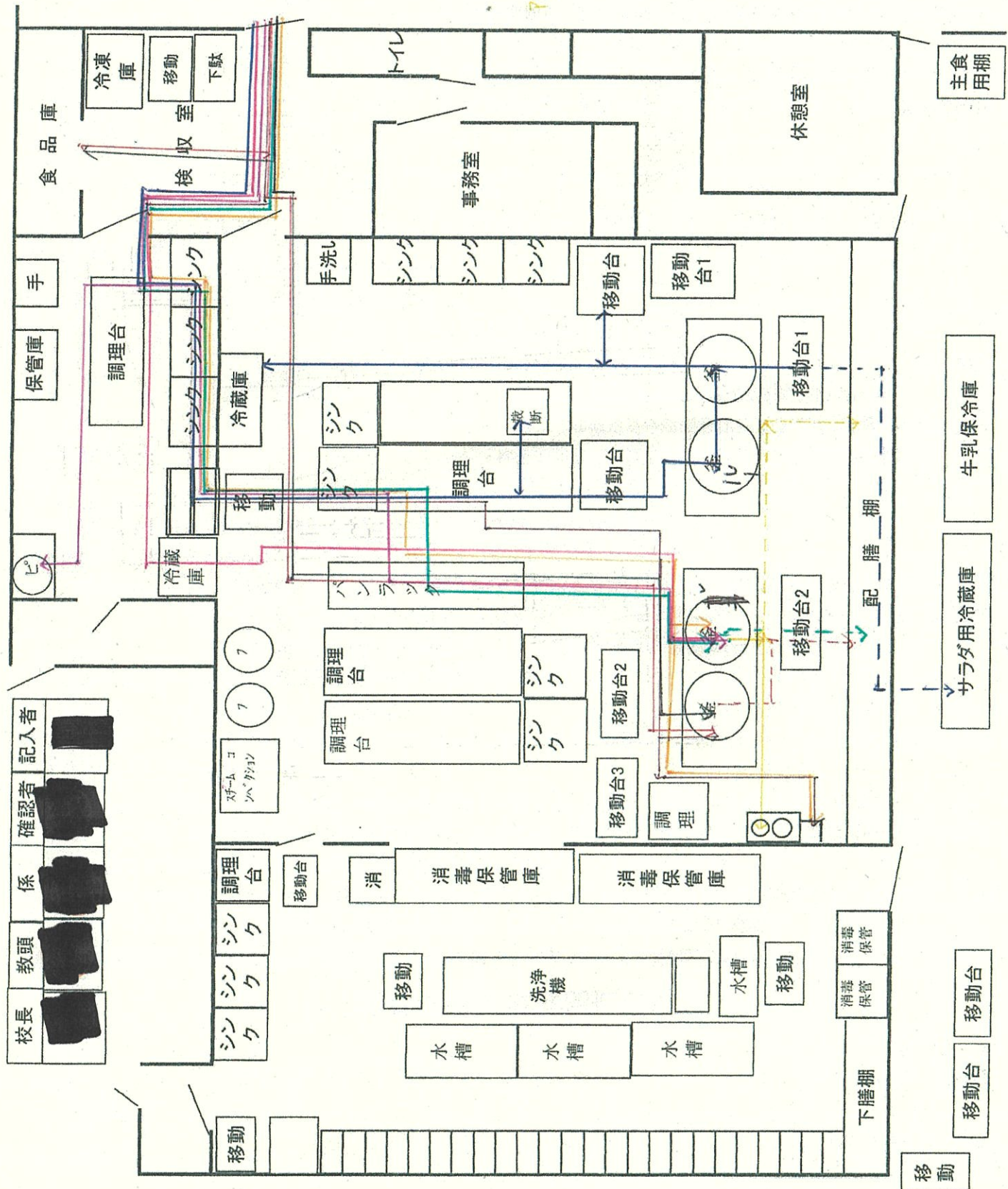
※変更点は赤で修正する。

確認欄

洗・・・手洗い
エ・・・エプロン

手・・・手袋
温・・・中心温度

塩・・・残留塩素計測
着・・・白衣着替え



10月9日(水)		
献立名		
ごはん		
信州キノコカレー		
ふどう豆		
香りあえ		
牛乳		
材料名	小	
精白米	80	
強化米	0.24	
米サラダ油	0.8	
豚肉小間切れ	20	
じゃがいも	40	
ホールトマト	15	
玉ねぎ	40	
にんにく	0.3	
生姜	0.26	
りんご	4.5	
しめじ	10	
にんじん	10	
えのきだけ	4	
えりんぎ	10	
中力粉	6	
米サラダ油	4	
スキムミルク	2.1	
カレー粉	0.8	
中濃ソース	3	
濃い口しょう油	3	
赤ワイン	2.5	
ケチャップ	4	
食塩	0.4	
とりがら	4	
水(だし汁)	20	
大豆	10	
こんぶ	2.2	
三温糖	4	
濃い口しょう油	0.5	
食塩	0.05	
キャベツ	20	
もやし	25	
きゅうり	10	
にんじん	5	
かおり	0.2	
白いり胡麻	0.25	
食塩	0.1	
薄口しょう油	0.61	
牛乳	1	