食育だより



平成２８年７月１５日発行
小高区４小学校



「朝ごはん調べ」の結果をお知らせします。

６月１３日（月）～１７日（金）に「朝食について見直そう週間運動」を行い、「朝ごはん調べ」を行いました。その結果をお知らせいたします。



６月１７日（金）の結果より　（調査人数　９１人）

項　　目	「はい」と答えた人数	「はい」と答えた人の割合
朝ごはんを食べてきた	８９　人	９７．８　％
朝ごはんで野菜を食べた	６０　人	６５．９　％
朝ごはんで汁物を食べた	５２　人	５７．１　％
昼食以外で、１日２回誰かと食事をした	７５　人	８２．４　％
昼食以外で、１日１回誰かと食事をした	１６　人	１７．６　％





朝ごはんはほとんどの子が食べていました。
しかし、野菜や汁物を食べてくる子が、やや少なめでした。

野菜は１日３５０ｇ食べましょうと言われてます。３回の食事で食べることで、目標量を取りやすくなります。また汁物は、野菜や海藻、芋類を手軽に食べることができる料理です。

朝ごはんで、おかずもしっかりと食べることができるように、生活リズムや朝食の献立を見直してみてはいかがでしょうか。



今回の調査で、５・６年生は「自分手帳」を活用しました。
「リサーチ」で自分の朝食を振り返り、「プラン」で朝食の見直しをして目標を決めます。
「ドゥ」で実践し、朝ごはん調査をします。最後は「チェック」で家族とともにチェックします。

「チェック」に書いてあった意見より

すききらいしないで食べてほしい。

朝は食欲がなく、少しでも食べられるものをと思い、偏りが出てしまいました。

何か朝かならず食べるという気持ちはそなわってきてますね。



野菜と汁物を食べてもらえるよう工夫します。



夏休みも、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう！！

給食献立より

朝ごはんの一品にもなる給食献立を紹介します。

＜フルーツヨーグルトあえ＞

果物の缶詰・・・・・・・適量
バナナや季節の果物・・・適量
加糖ヨーグルト・・・・・適量



① 缶詰は開けて、水を切る。
② バナナは切った後、変色を防ぐため、缶詰のシロップや砂糖水につける。
③ 季節の果物は食べやすく切る。
④ ヨーグルトであえる。

＜五目納豆＞

納豆・・・・・・・２パック
にんじん・・・・・中１/４本
ねぎ・・・・・・・１/３本
キャベツ・・・・・葉２枚
ほうれん草・・・・３株
プロセスチーズ・・角２個
しょうゆ・・・・・小さじ２
ねり梅・・・・・・小さじ1
かつお節・・・・・大さじ1．５



① ほうれん草は茹でて水気をしぼってみじん切りにする。（レンジでも可）
② にんじん、ねぎ、キャベツ、チーズをすべてみじん切りにする。
③ 納豆にみじん切りした材料と調味料をあわせてまぜる。

＊中に入れる具材は家にあるものを入れてアレンジしてください。

『ふくしまっ子　ごはんコンテスト』に応募しましょう！

テーマ：主食はごはん！わたしが作るアイディアごはん

条　件：①主食はごはんとする。
②おかずは、主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはん 1 食分の献立であること。（ただし、1～3 年生はごはんに合うおかずの単品でもよい。）
③材料費は 1 人分 300 円以内を目安にする。
④生の肉や魚、冷凍食品は使用しないこと。

＊5．6年生は全員提出になります。親子で話し合って作ってみましょう。