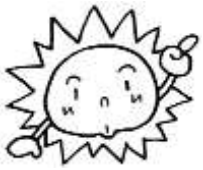
食育だより



平成２８年１１月１８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

１１月１日（火）～４日（金）に２回目の「「朝食について見直そう週間運動」を行いました。その結果をお知らせいたします。



１回目と２回目の結果より　（調査人数　９１人）

	１回目（6月１７日分）		２回目（１１月４日分）	
項　　目	「はい」と答えた人数	「はい」と答えた%	「はい」と答えた人数	「はい」と答えた%
朝ごはんを食べてきた	８９　人	９７．８　%	９０　人	９８．９　%
朝ごはんで野菜を食べた	６０　人	６５．９　%	６６　人	７２．５　%
朝ごはんで汁物を食べた	５２　人	５７．１　%	５５　人	６０．４　%
昼食以外で１日２回誰かと食事をした	７５　人	８２．４　%	７４　人	８１．３　%
昼食以外で１日１回誰かと食事をした	１６　人	１７．６　%	１４　人	１５．４　%

朝ごはんは、ほとんどの児童が食べていますが、朝ごはんの内容をみてみると、野菜や汁物を食べてくる児童は、１回目よりはやや増えたものの、少なめという結果でした。

理想は「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。特に主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれていて、ブドウ糖という脳のエネルギーになります。それに、たんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子をととのえるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養のバランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。

給食試食会　11月2日　参加者：9名

メニュー：チャンポンメン・切り干し大根サラダ・サーターアンダギー・牛乳



試食会の様子は、学校だより２２号でもご紹介しましたので、今回はアンケートの結果をご紹介します。

１　給食の味はどうでしたか？　ふつう　８名　　ちょうどよい　１名

２　給食の量はどうでしたか？　適量　８名　　多い　１名

３　感想（抜粋）

- 沢山の方たちの思いに支えられて温かい給食を食べられて幸せ。
- 食材の放射線検査を見学して毎日大変だと思った。
- 栄養のバランスが工夫されていて良い給食でした。
- サーターアンダギーを家でも作れることに驚いた。作ってみたい。
- 肥満が気になるので肥満の子向きの食材が知りたい。
- 野菜たっぷりで食材の持つうまみや食感が引き出されていた。
- 給食の放送も楽しかった。
- これからもおいしい給食をお願いします。

など、いろいろな感想を頂きました。ありがとうございました。



学級活動の時間に、食に関する指導を担任と栄養教諭で実施しました

日頃の食事の中にも生かしていけるよう、ご家庭でのお声かけをお願いいたします。

6年生「朝食の役割を知り、バランスよく食べよう」10月20日



児童が、朝食の大切さを理解し、栄養バランスのとれた朝食をとろうとする気持ちを喚起することがねらいです。

朝ごはんの主食・主菜・副菜にはそれぞれ目覚ましスイッチの役割があることを理解した後、自分たちの朝ごはんの問題点と改善策について話し合い、朝ごはんをしっかり食べる方法を考えました。

電子レンジで簡単に調理ができることも知り、キャベツを使った一品をみんなで試食しました。

2年生「やさいで元気!」10月27日

児童が、野菜の働きを理解し、健康な体で元気に生活するために進んで野菜を食べようとする意欲を持つことがねらいです。

実物の野菜を使って、においや手触りを実感し、また、一日に必要な野菜の摂取量及び給食で摂取している野菜の量を示して、必要な量を視覚的にも実感しました。

これから家庭や学校で、苦手な野菜が出た時はどうするかを各自が決めて、みんなで発表し合い、各々の考えを広げました。



偏食とは？



好き嫌いが多く、食べるものが偏っていることをいいます。好き嫌いというと、嫌いなものを食べないことが問題になりやすいのですが、好きなものばかり食べるというのも偏食の一種です。

偏食を続けて栄養が偏ると、からだにいろいろな悪い影響が出てきます。健康なからだをつくるためには、偏食をしないで栄養バランスの良い食生活を送ることが大切です。

