食育だより



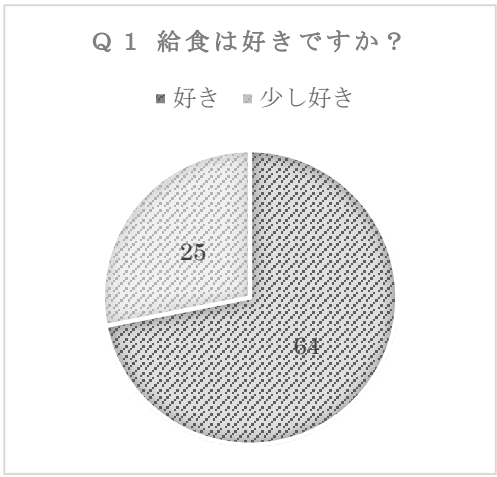
平成２９年２月２１日発行
小高区４小学校

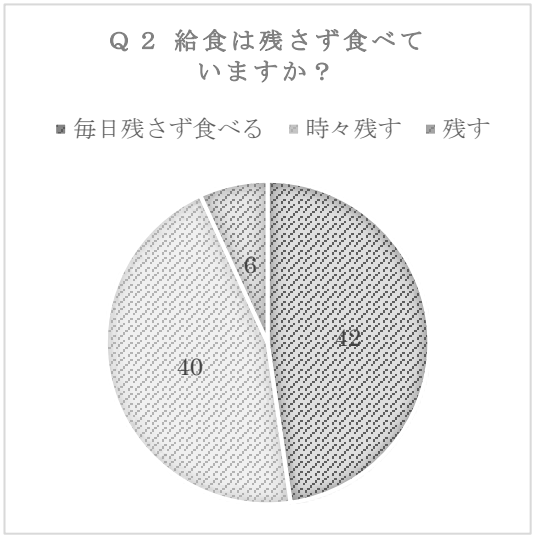
１月２４日～１月３０日の「学校給食週間」にちなんで、児童会の保健・給食委員会で、全校児童に給食のアンケート（学年のみ記入、無記名）を実施しました。結果をお知らせします。

給食アンケート

（　　年）

Ｑ１　給食は好きですか？
　　①好き　②少し好き　③きらい
Ｑ２　残さず給食を食べていますか？
　　①毎日残さず食べている　②時々残す　③毎日残す
Ｑ３　好きな給食は何ですか（１つ書いてください）
Ｑ４　にがてな給食は何ですか（１つ書いてください）





Ｑ１の「少し好き」の内訳は、低学年が５人、高学年が２０人と学年が上がるにしたがって増えています。きらいは０人でしたので、安心しました。

Ｑ２の「毎日残さず食べる」と「時々残す」「残す」は約半々という結果でした。苦手なメニュー、嫌いな食材など残す理由はいろいろあると思いますが、少しずつでも食べられるように、味付けや切り方などを工夫していきたいと思います。「残す」の６名は５，６年生でした。

Ｑ３の好きな給食は、１つだけ書いてもらったので意見が分かれましたが、その中でも「カレーライス」と「あげパン」は全学年にわたり人気があるようです。めん給食は子どもたちに人気のあるメニューのひとつですが、全国的には給食にソフトめんがでない都道府県の方が多くなってきています。

Ｑ４の嫌いな給食は、なんと１位が「無し」という結果で給食を作っている調理員さんにとっても嬉しい結果でした。２位以下は、野菜関係が多いようです。

	Ｑ３　好きな給食	Ｑ４　きらいな給食
第１位	カレーライス　３２人	ない　２４人
第２位	あげパン　２９人	ミニトマト　１０人
第３位	ソフトめん　６人	魚・納豆　６人
第４位	パン・麻婆豆腐　４人	サラダ　５人
第５位	ラーメン　３人	野菜・パン　３人
第６位	サラダ・パスタ　２人	チキン・ピーマン・シチュー ホタテ・ミネストローネ・柿　２人

バイキング給食を実施します

（3月に予定しています）

「バイキング」とは、今から約１０００年前に、ヨーロッパ各地の海岸を荒らし、スカンジナビアに住んでいた海賊のことを言います。

この海賊が、丸ごと焼いた肉や魚、そのほか様々な料理を大皿に盛り、自分の好きな料理を自分で好きなだけ食べたり飲んだりしていました。現在では、きれいに盛り付けた料理から、ひとりひとりが好きな料理を選んで食べる方法を「バイキング」と呼ぶようになりました。

そんな「バイキング」は、子どもにも大人にも大人気です。でも、気をつけないと、ついついとり過ぎて残してしまったり、同じものばかり選んでしまって他のものを食べたくてもお腹がいっぱいになってしまったりする場合もあります。みなさんは、そのような経験はありませんか？　給食のバイキングでは、このような指導をしています。

バイキング給食の約束＆マナー



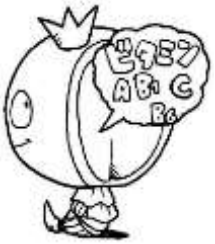
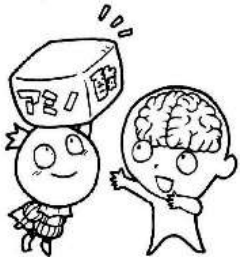
1　主食、主菜、副菜をバランスよく選びます。
2　自分が食べられる量をとり、とったものは残さないようにします。
3　後からとる人のことを考えてとります。



4　料理をとるときは、走ったり、前の人を押したりしないで、静かにとります。
5　おかわりは、食べられる量を考えてとります。
6　後片付けも全員で協力しながら、しっかり行います。

（ご家族でバイキングに行くときもマナーを守って楽しくいただきましょう）

ミニトマトはトマトの王様

甘味があります	ビタミン類が豊富です	アミノ酸も豊富です
		
「フルーツトマト」と呼ばれるほど、甘味があります。	ビタミンA・B_1・B_6・Cなどを豊富に含んでいます。（B_6は脂肪の消化を助ける働きがあり、胃の負担を軽くします）	体内ではほとんど作ることができないけれど、からだの発育や脳の働きに必要不可欠なものです。

トマトは完熟した状態で最も栄養価が高くなります。ミニトマトは皮の厚さは普通のトマトとほとんど変わりませんが、全体に小さいので完熟してからでも収穫・出荷できます。そのため、完熟前に収穫されたトマトより、ミニトマトの方が栄養価は高いのです。

子どもたちのアンケートでは嫌いな給食第２位になってしましましたが、からだにはとてもいい食材なので、ぜひ好きになってもらいたいですね。

