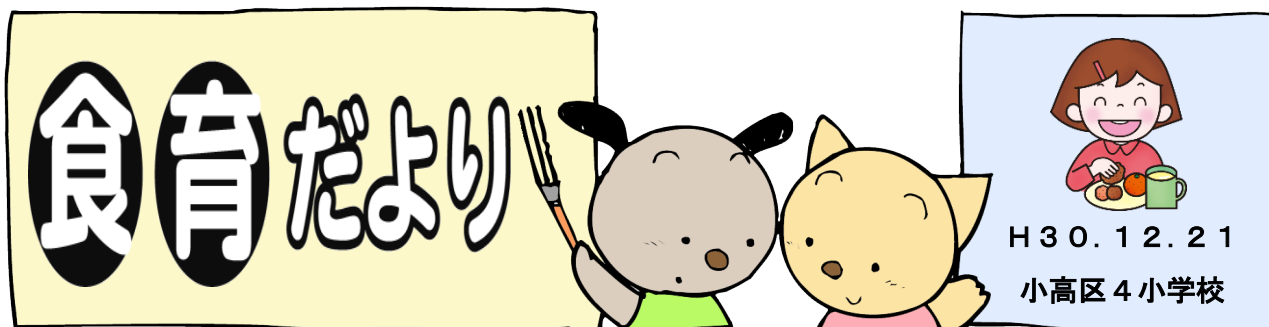




「朝ごはん調べ」の結果をお知らせします

2回目の「朝食について見直そう週間運動」を
11月19日(月)～22日(木)に行いました。

「1回目と2回目の結果より「はい」と答えた人数と割合」



	1回目(6月8日分)		2回目(11月22日分)	
調査人数	68人		68人	
項 目	人数	割合	人数	割合
朝ごはんを食べてきた	67人	98.5%	68人	100.0%
朝ごはん野菜を食べた	48人	70.6%	50人	73.5%
朝ごはん汁物を食べた	46人	67.6%	47人	69.1%
昼食以外で1日2回誰かと食事をした	49人	72.1%	49人	72.1%
昼食以外で1日1回誰かと食事をした	19人	27.9%	17人	25.0%

22日は全員が朝食を食べてきたので、摂取率は100%になりました。内容を見ると、野菜を食べた・汁物を食べたという児童の多くは、野菜が入った味噌汁やスープを飲んでいるようです。野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果がありますので、食べるようにしましょう。冬休みもお忙しいとは思いますが、普段は時間がなくて主食しか食べないというお子さんも、野菜や汁物なども食べるようにお声かけください。

食に関する指導を担当と栄養教諭が実施しました

「おやつのといかたをくふうしよう」(2年生)

おやつのかきかたを見直し、望ましいおやつのかきかたを考え、選択しようとするのがねらいです。担任の寸劇を見て、おやつのかきかたの問題点を発表する場面では、「お菓子の種類」や「量」「食べている時間」などしっかり気付くことができていました。お菓子に含まれている砂糖の量や、夜寝る前に食べたときの体に及ぼす影響などを聞いて、おやつのかきかたで大切なことを考え、おやつのかきかたの適切な量や、さらにおやつには「楽しみ」に加え「食事でも足りない栄養の補給」の働きもあることもわかりました。児童からは「おやつのかきかたは健康に良くない」「食べるときはご飯の時間までおなかがすく量にする」など発表がありました。冬休みは、比較のおやつが自由になりがちですので、「種類・量・時間」に気をつけて自分で選択できるようにしたいですね。



食に関する紙芝居

12月12日の朝の時間に、保健・給食委員会の児童が各学年の教室で、紙芝居を読みました。

1・2年「きこえたね！ いただきます」

「どうして食べる前には『いただきます』っていうんだろう？」そんな子どもの疑問にコックさんが答えてくれるお話です。「いただきます」には、本来「生き物の命をいただく」などの意味もありますが、この紙芝居では「食材を作ってくれた人」や「料理をつくってくれた人」への感謝の気持ちをテーマにしています。日ごろの体験の積み重ねから、自然と「いただきます」「ごちそうさま」が言えるようにしたいものです。



3年「はなたろうと あかべえ」

赤い食べものばかりを食べる赤おにのあかべえのお話です。健康のためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが必要ですが、嫌いなものを強制的に「食べさせる」のではなく、どうしてもいろいろな食べ物を食べなければならぬのかを、子どもたちが理解し、苦手な食べ物・食べたことのない食材でも、自分から「食べてみよう」という気持ちを引き出すことが大切です。子どもが嫌いな物を食べないからといってあきらめず、細かく刻んだりすりおろしたりするなど、調理法を工夫して、栄養が偏らないようにしましょう。

4年「おふくちゃんの おいしいごはん」

ご飯を炊くのがとても上手なおふくちゃんが、森のためきたちとカレーを作るお話です。子どもが料理に興味を持ち始めるピークは5歳頃という調査結果もあります。自分の手で食材を扱ううちに、食べ物を大切にする気持ちも育まれてきます。そして、子どもは自分で料理を経験すると不思議と残さずに食べてしまうものです。自分で料理ができることが、子どもたちの自信にもつながりますので、親子の会話を増やすきっかけづくりとしても、冬休みはぜひ親子で料理にチャレンジしてはいかがでしょうか？



5年「おいしいランドの たんけんたい」

甘い物ばかりが大好きなおくんが、魔法をかけられて「おいしいランド」に探検に行くお話です。子どもは本能的に、生きていくために必要なタンパク質・糖質・脂質・塩分を摂ろうとするので、ケーキやハンバーグ、甘いジュースなどが大好きです。酢の物などの「酸味」は本来腐敗した物の味であり、山菜の「苦味」は毒の味であるため、子どもたちが嫌っても一種の防衛本能として自然なことです。家族で食卓を囲み、家族がおいしそうに食べる様子を見て、子どもは慣れない味や苦手な味にも「挑戦してみようかな」という気持ちになり、酸味や苦味のある物でも食べられるようになるのです。

6年「おやおや もったいない！」

少しずつしか食べないのに、家来にたくさんの料理を注文して「おなかいっぱい！」と残してしまうライオンの王様のお話です。今日本では、1年間に約2000万トンもの食品廃棄物が出ています。国民一人当たりだと約170kgにもなります。このうち約60%に当たる約1250万トンが家庭から出る生ゴミで、その約27%に当たる約338万トンが、食べ残しや手つかずの食品です。こんな無駄なことをしながら、日本は約60%を輸入に頼っています。6年生ですから、自分ができること、やらなくてはいけないことがわかって、実践できるようになってくれればと思いますが、その前に私たち大人一人一人の意識を変えていく必要もありますね。

