



食育だより7月

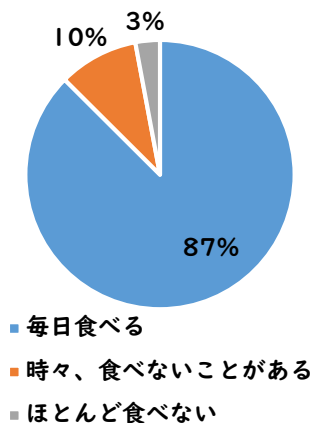
2024.7 井芹 文責

もうすぐ、夏休みです。夏休みに入って、夜更かしをして朝遅く起きたり、朝ご飯を食べなかったりすると生活リズムが乱れることがあります。夏休みも健康に過ごすために、生活リズムを乱さずに、早寝・早起き・朝ご飯を取り組んでいきましょう。

食育月間アンケート結果

6月に、食に関するアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

朝食摂取について



朝食毎日食べる児童は、87%でした。朝食を時々食べないことがある、ほとんど食べないを合わせると13%になります。

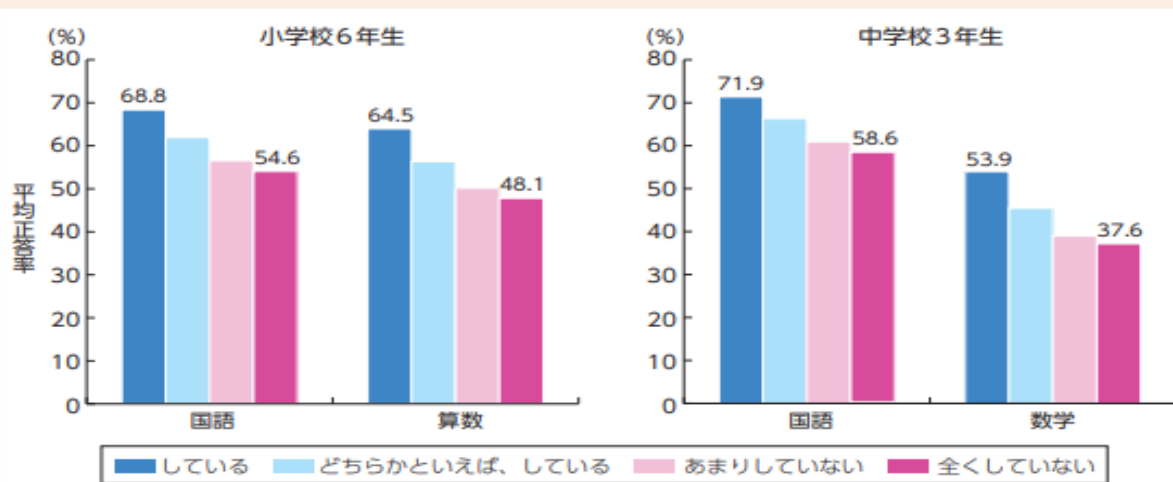
農林水産省が作成している食育の推進に関して講じた施策を報告する「食育白書」では、令和7年度までに、朝食欠食の子ども（時々食べないも含む）を0%にするという目標値があります。

朝食は、1日のパワーの源です。朝食を食べていないと、集中力が欠けたり、イライラしたり、やる気がでなかったりします。

また、朝食の摂取の有無によって、学力や運動能力にも影響があることも、わかっています。

(下のグラフをご覧ください。) ぜひ、今後も朝食を食べるように、お声掛けとご協力をお願いいたします。

図表 2-1-7 朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)

注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」

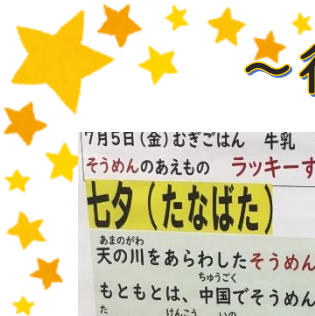
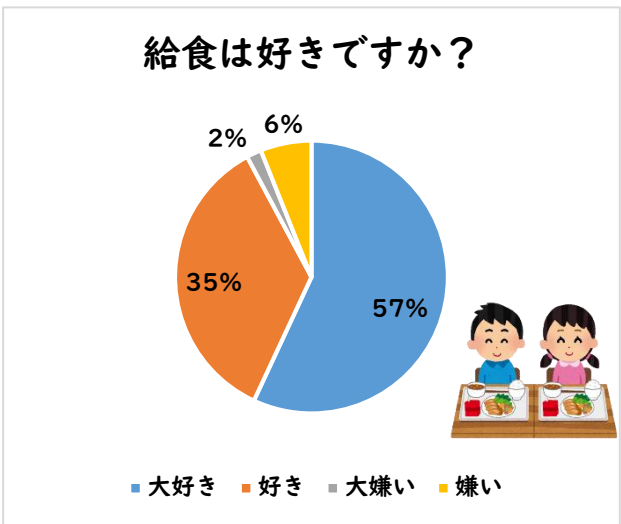
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

引用：農林水産省 食育白書(令和5年度)

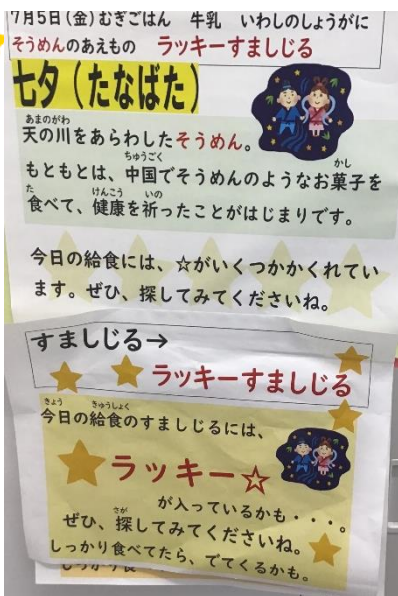
給食は好きですか？の質問は、92%の児童が、好き・大好きと回答しています。理由としては、「おいしいから」「栄養バランスがいいから」「苦手なものもおいしくしてあるから」などがありました。また、嫌い・大嫌いの理由は、「苦手なものが多いから」「野菜のシャキシャキが苦手」「お腹がすいてないから」などがありました。

給食では、様々な食材を使用し、「食べる」という経験をするのも学びの一つとして考えながら、献立を作成しています。苦手なものを好きになることは、難しいかもしれませんが、食べやすくなるように工夫しながら作成しています。自分で自ら苦手なもの一口食べようと挑戦している姿を給食時間に見かけることがよくあります。その姿がとても素敵です。

お家でも、給食をどのように食べているか話題の一つにしてみませんか？



～行事食～たなばたの日の給食



7月5日は、七夕の献立のメニューでした。

「麦ごはん、牛乳、いわしの生姜煮、そうめんの和え物、すまし汁」でした。

七夕では、無病息災を願ってそうめんを食べると言われていますが、今回は、給食の中に2つの星を登場させました。

まず一つ目が、そうめんの和え物に入っているオクラです。輪切りにし、星のような形にしました。

二つ目に、すまし汁の人参です。いくつか星形にし、各クラスに少しずつ入れ、「**ラッキーすまし汁**」と献立名を変更し、七夕の給食を楽しみました。

食べている様子を見に行くと、「俺、星形のにんじん入ってました！」「私2枚も入ってた！」「俺の半分に切れてた」と結構な盛り上がりでした。



給食では、「行事食について知る」ということも食育として取り組んでおります。日本の季節に応じた行事食をこれからも楽しく学べるように工夫していきたいと思っております。

2学期から牛乳のストローがなくなります



9月2日の給食の牛乳からストローがなくなります。プラスチックごみの削減、児童の環境意識の向上のための取り組みとして行います。以前の牛乳パックより開けやすく、飲み口も平行になっており、こぼれにくい使用になっているようです。YouTubeに牛乳パックの開け方についての動画がありますので、よかったら、右のQRコードからご覧ください。

