

食育だより

幸松小学校
平成30年12月14日
毎月19日は食育の日

今年も残り少なくなりました。冷え込みも厳しくなってきますが、寒い朝ほど朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

11月13日～19日の食に関するアンケートにご協力いただきありがとうございました。下記のように結果がまとまりましたのでご報告いたします。(回答数493人)



Q1 朝食は毎日食べますか？

内 容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんひま	合計
①必ず食べる	76	83	68	67	76	90	6	466
②1週間に2～3回食べない	2	2	0	4	5	7	2	22
③1週間に4～5回食べない	0	0	0	0	0	1	0	1
④ほとんど食べない	0	0	2	0	2	0	0	4

★朝食をほとんど食べない児童が4人います。食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」「用意されていない」です。早ね早おきを心がけて、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

Q2. 朝食の内容はだいたい次のどれですか

内 容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんひま	合計
①主食のみ(ごはん・パン・麺・シリアル等)	10	7	12	26	32	22	2	111
②主食とみそ汁またはスープ(汁物)	15	23	15	15	17	21	2	108
③主食と主菜とみそ汁またはスープ(汁物)	17	25	20	9	13	16	1	101
④主食と主菜(肉・魚・卵・大豆等)	7	6	5	5	4	11	1	39
⑤主食と副菜(野菜・果物等)	5	4	1	2	4	1	0	17
⑥みそ汁・スープ・飲み物(牛乳)等だけ	0	1	1	0	0	0	0	2
⑦主菜または副菜だけ	0	0	0	1	0	0	1	2
⑧主食・主菜・副菜	4	1	2	1	0	9	0	17
⑨主食・主菜・副菜・汁物	15	16	9	7	9	15	1	72
⑩その他	5	2	5	5	4	3	0	24

★バランスのよい朝食(③⑧⑨)をとっている児童は190人でした。「主食だけ」や「主食+汁物」の朝食をとる児童が多く、おかずを食べていない様子が見えます。あと1品プラスして、バランスのよい朝食をとってほしいです。

Q3. 学校から帰って運動はしますか

内 容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんひま	合計
①毎日する	5	4	6	17	18	13	1	64

②週3～5日くらいする	20	22	23	26	15	26	2	134
③週に1～2日くらいする	39	48	29	21	37	37	4	215
④しない	14	11	12	7	13	22	1	80

★毎日運動をする児童が一番少ない結果となりました。寒くなると外に出ることが少なくなる傾向にあるので、天気の良い日には外で遊ぶようにしてほしいです。

Q4. うんちは毎日出ますか

内 容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんひま	合計
①毎日出る	52	57	52	47	58	74	4	344
②時々出る	26	28	18	24	25	24	4	149

★毎日うんちをする児童は7割でした。毎日うんちをするために、毎食野菜をとる、毎日運動をする、水分をしっかりとる、規則正しい生活を送ることが大切です。



寒い冬こそ、規則正しい生活をしよう！

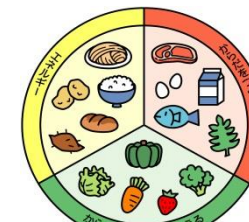
◆早ね・早おきで、おいしい朝ごはん！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかしやねぼろをしてしまいがちです。規則正しい生活をして、毎日朝ごはんを食べましょう。



◆なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？黄・赤・緑の食べ物をバランスよくとるようにして、好き嫌いなく食べましょう。冬休みに、きれいな食べ物を克服してみよう。



◆1日1本、ごくごく牛乳！

給食には毎日1本必ず牛乳がついています。それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素がたくさんふまれているからです。休みの日にも、1日1本は飲むようにしましょう。



◆おやつを食べすぎに注意！

テレビを見たり、ゲームばかりしていると、ついお菓子に手がのびてしまいます。お菓子のダラダラ食べは、虫歯やひまんに繋がります。天気の良い日は、外で元気に遊びましょう。



栄養満点の

ぎゅうにゅう

↑牛乳の栄養↓

たん白質
カルシウム
脂肪
ビタミン

→ 血や肉をつくる
→ 骨や歯をつくる
→ 熱や力のもとになる
→ からだの調子を整える



牛乳のカルシウムの吸収率は、他の食品に比べて高いんだ。
(牛乳:約40%、小魚:約33%、野菜:約19%)
寒い季節になると、給食の牛乳を飲まずに返ってくる本数が20本にもなるんだよ。
栄養豊富な牛乳を毎日飲んでほしいな。

5年生が「ごはん」と「みそ汁」を作りました

5年生が家庭科で「ごはん」と「みそ汁」を作りました。ごはんは、ガラス鍋で炊飯し、沸騰の様子やお米からごはんへの変化の様子を見ました。鍋の底に少しおこげがある班、水を多く入れてしまってやわらかいごはんの班など、いろいろでしたがおいしく残さず食べることができました。みそ汁の実は、大根、長ねぎ、油揚げです。慣れない手つきで包丁を使い、班で協力しておいしいみそ汁を作ることができました。ぜひ、冬休みに家でも作ってほしいと思います。



6年生が「粉ふきいも」と「ポテトサラダ」を作りました

6年生が家庭科で「粉ふきいも」と「ポテトサラダ」を作りました。材料のじゃがいもを包丁でむくという難問に挑戦し、一人も手を切ることなく無事にじゃがいもの皮むきをすることができました。じゃがいもをゆでて、ゆで上がったじゃがいもを2つに分け、粉ふきいもとポテトサラダを作りました。家でもじゃがいもやりんご、大根などの皮むきをして、包丁を上手に使えるようになってほしいと思います。

12月11日 ふれあい給食

12月11日は、ふれあい給食でした。なかよしタイムの兄弟クラスで交流しながら、楽しく給食を食べました。献立はハヤシライス、牛乳、海そうサラダ、きなこ豆でした。最初、低学年は上級生との給食に少し緊張ぎみで食べていましたが、だんだん慣れてきて楽しく会食することができました。



給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度 11月分(11月1日～11月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

	品目		産地				品目		産地		
主食	米		埼玉(春日部)				しめじ		新潟		
	パン		埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ		長野		
	めん		埼玉、アメリカ、カナダ				かぶ		千葉		
牛乳	牛乳		埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				さつまいも		茨城		
							ブロッコリー		埼玉		
青果類	にんじん		北海道	千葉	埼玉		パセリ		茨城		
	たまねぎ		北海道				エリンギ		長野		
	じゃがいも		北海道				みかん		和歌山		
	さといも		埼玉				かぼちゃ		北海道		
	こまつな		埼玉				まいたけ		静岡		
	ほうれんそう		埼玉								
	キャベツ		埼玉								
	大豆もやし		栃木								
	もやし		栃木								
	はくさい		長野	茨城							
	きゅうり		使用なし								
	ねぎ		青森	埼玉							
	ごぼう		茨城								
	だいこん		茨城								
ピーマン		茨城									
魚介類	赤パプリカ		宮城	長野			ぶた肉		群馬		
	とうもろこし		北海道				とり肉		宮崎		
	にんにく		青森				牛肉		使用なし		
	しょうが		高知				さわら		使用なし		
	なす		使用なし				さば		欧州		
	さやいんげん		タイ				メルルーサ		カナダ		
	にら		茨城				あさり		熊本		
	たけのこ		九州、四国				いか		ペルー		
							さけ		北海道	三陸	
							しらす干し		使用なし		
					ちりめんじゃこ		瀬戸内海				
					えび		ベトナム	インドネシア			
					さんま		台湾				
					いわし		北海道				

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。