

# 食育だより

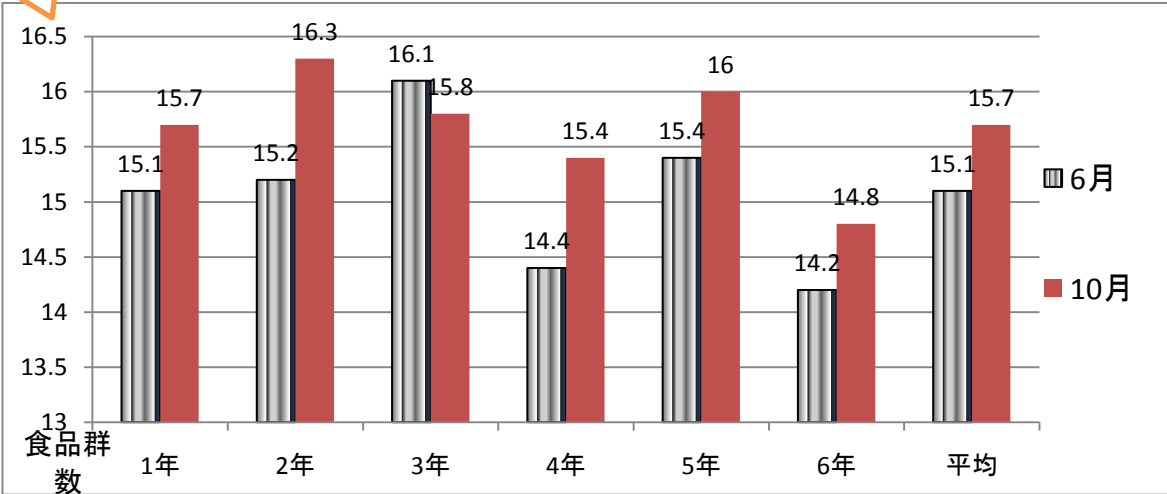
H22・12・8  
12月号

今年も残すところ後3週間余りとなりました。学校では、各学年それぞれに応じた食育に取り組んできました。ご家庭のご理解とご協力を頂きまして有り難うございました。アンケートを行いましたのでその結果をお知らせします。

## 朝食ふりかえり

学校全体として、食品群数が6月より0.6ポイント増えていました。モーリーシールがもらえた(めあてと合わせて20点以上)児童は54パーセントもいました。

20点満点 (小中連携健康増進部調査)



【家族からのメッセージ】を紹介します。

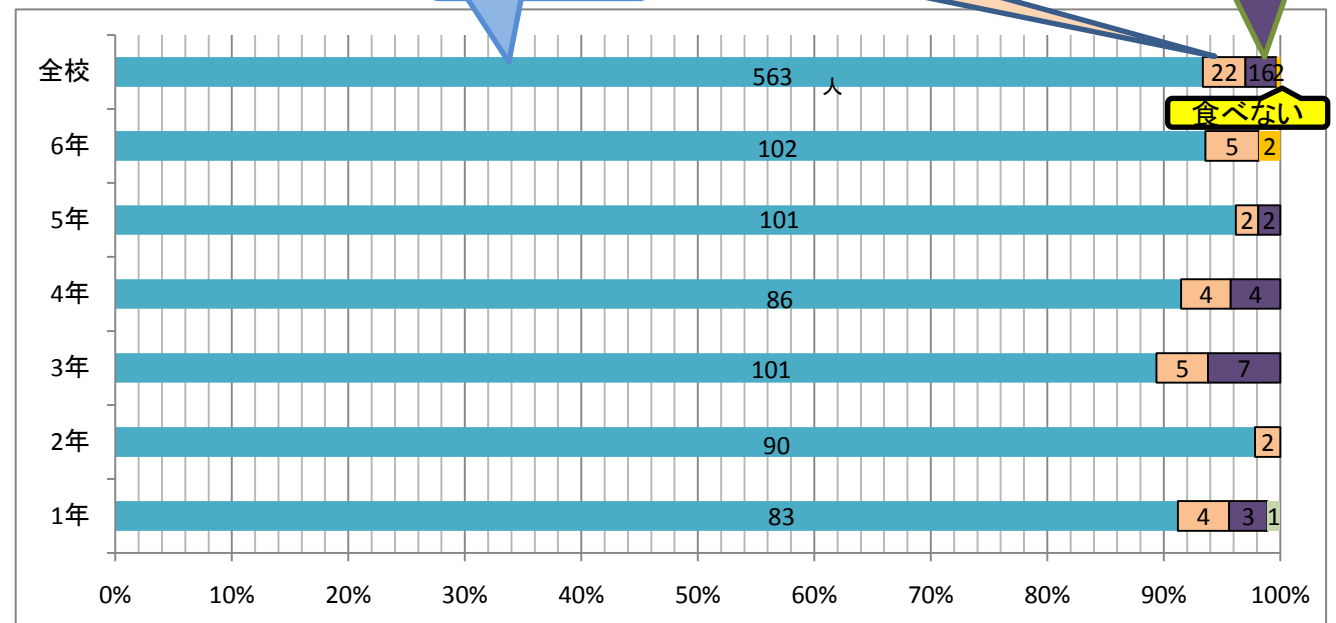
- 一緒にメニューを考えた日はお母さんも少し早起きしてがんばりました。一緒にがんばって楽しかったね。(3の3)他、4の1にも似たご意見がありました。
- 苦手なお味噌汁が一番栄養をとりやすいと分かって、がんばって食べてましたね。苦手をがんばることが一番大変なことです。よくがんばりました。(3の1)
- パン食から和食に変わり朝から栄養がバランス良くとれるようになって良かったです。(5の1)
- 前の日の夕食を工夫して朝ご飯にするとバランスはとれますね。(5の1)他5の3、5の1
- 主食に色々材料を加えることで、ほとんどクリアできます。寒くなってきたので汁物をよく頂くように！たくさん食べて良い体作りをいっしょにしようね。(2の2)
- 子どもだけでなく、家族みんなが食事の内容を考える良いきっかけになりました。たくさんの種類を良く食べてくれてうれしかったです。(1の2)
- お皿に小分けすることで、しっかり食べてくれました。(6の1)
- 早起きして出された物を全部食べるようにすると言っていた事がちゃんとできていたと思います。2群がとれていない時は牛乳を飲めばいいとふりかえていたので感心しました。(2の1)

「朝食ふりかえり」も回数を重ねるごとに食品群数が増えてきており、5群の摂り方にも工夫がみられ、コツをつかまれたご家庭が多いと思われます。今後、大切な朝食ですので、調査が無くても続けて頂きたいです。  
栄養教諭

## 食に関するアンケート

朝食を「毎日食べる」は、93.4%で昨年に比べて2.5ポイント増えています。しかし、「食べない日が多い」「食べない」が3%で0.7ポイント増えています。

【朝ご飯を食べますか。】



朝ご飯を食べる人が増えたのは、「朝食ふりかえり」調査の成果だと思われます。反面、「朝食を食べない日が多い」「食べない」の理由は、時間がないから8人、食欲がないから6人で、昨年より増えているのは「早ね・早おき」の生活習慣が出来ていないのと、夜遅い時間に食事を摂っていることが原因と思われます。中には「朝ご飯が用意されていない」があり、育ち盛りの大切な時期ですし朝ご飯を食べないと学習にも力が入らないので、是非とも朝ご飯をしっかり食べさせて学校へ送り出して頂きたいです。

栄養教諭

【給食が好きですか。】

好き	65.6%
どちらかといえば好き	25.9%
どちらかといえばきらい	2.3%
きらい	0.3%
どちらともいえない	5.8%

給食が「好き」と「どちらかといえば好き」は、91.5%でした。好きな理由は、「おいしいから」76%、「栄養のバランスを考えた食事を食べることができるから」58.2%、「みんなと一緒に食べることができるから」48.3%、「家で食べられない料理を食べることができるから」43.8%、「好きなものを食べることができるから」37.6%と答えています(複数回答)。

「好き」と「どちらかといえば好き」が91.5%おり、とてもうれしいです。しかも、理由のトップは「おいしいから」であり、これからも給食が好きだと言われるようがんばっていきたくと思っています。  
栄養教諭

12月食育だより 感想をお願いします。 \_\_\_\_\_ 年 組 名前 \_\_\_\_\_

.

]