

幡代小学校食育だより

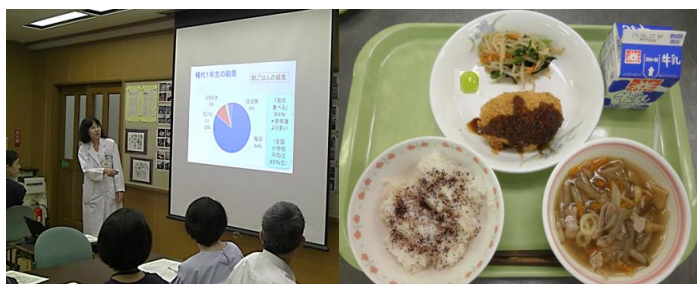
～早寝・早起き・朝ごはん～

令和元年 9月30日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季

9月19日学校給食試食会結果から

まだ、残暑の感じられる日々が続いています。季節の変わり目で体調を崩されないようにお気を付けてください。

9月の学校給食試食会には1年生の保護者40名の方にご参加いただきました。1階の会議室は、お子様連れの方など和やかな雰囲気にもまれていました。結果をご報告させていただきます。



当日のメニュー：素材の味を生かした給食

- ・ゆかりごはん ・かぼちゃコロッケ
- ・野菜のごま和え ・沢煮わん
- ・シャインマスカット ・牛乳
- *食塩2.0g (基準2.0g未満)

◇アンケート結果から◇

出席者40名のうち、39名から回答をいただきました。

給食については、「大変良い」27名、「良い」9名、「ふつう」1名、記入無2名でした。

栄養教諭の話については、「大変良い」29名、「良い」9名、「ふつう」1名でした。

また、味つけでは、「家庭の方が濃い」が82%、「家庭と同じくらい」が10%、「家庭の方が薄い」が5%でした。

お子様の家庭での生活（学校のある日）については以下の通りです。

睡眠時間については、「毎日十分とれている」「だいたい十分である」が約8割でした。朝ごはんの内容は「主食・主菜・副菜の三つがそろっている」が約4割、「主食・主菜の二つがそろっている」または「主食・副菜の二つがそろっている」が約5割で、二つそろっているご家庭が過半数で最も多い結果となりました。

1食のごはん量は学校給食の1年生の量140gに比べ、「給食と同じくらい」が約4割、「給食より少ない」が約4割「給食より多い」が約2割でした。

好き嫌いについては、「だいたい食べる」が約6割、「なんでも良く食べる」「偏食がある」が約2割ずつでした。

◇全体を通してのご感想・ご意見から◇（抜粋、数字は複数意見）

- ・いつもおいしい給食を提供していただきありがとうございます。
- ・給食の味つけ等も大変おいしく、先生のお話もとても勉強になりました。
- ・塩味を薄くしても食材の味を工夫するとおいしくいただけました。（家庭の汁物の味が濃いと反省しました。2）
- ・野菜がいっぱいでとてもおいしかったです。2
- ・朝食の大切さがとてもよくわかりました。3（朝ごはんをあまり食べようとしません。1）
- ・改めて親子で話すきっかけにしたいと思います。
- ・野菜が苦手が入っているとっさい手を付けられないので困っています。2
- ・食べるのが遅いので、給食時間内に完食できるか心配しています。5（食が細いもあり）
- ・おやつベストの量・時間を教えて欲しいです。・早食いが気になります。2



- ・食わず嫌いですが、給食では何でも食べているようです。
- ・給食をいただくようになってから、今まで家で食べなかった料理等も「これ給食で食べた！」と箸をつけてくれるようになりました。ごはんは麦・玄米が入っていましたが、パサつきもなくおいしかったです。

◇おわりに◇

試食会では、4名の方に給食当番として配膳のご協力いただきました。また、たくさんのご参加ありがとうございました。

9月に無記名で1年生に「ねるおきるあさごはん調査」をしたところ、朝起きた時の気分を約6割が「まだねむい」、朝ごはんの内容を約5割が「2品」と答え、睡眠が十分ではなく朝ごはんの内容に課題が見受けられました。

脳科学の本によると小学校低学年では9時間くらいの睡眠時間が必要なようですが、個人差は年齢が低いほど大きいと言われてしています。眠りの満足度は時間に単純に比例するとは言えないかもしれませんが、9～10時間(子供によってはもう少し長く)睡眠時間が必要かもしれません。また、疲れが残っている、勉強を長くしている、メディア(ゲーム等)を長く使っているなどの子供たちからの声もありますので、短い時間で集中して勉強、時間を決めてメディアを使うなど、ゆとりある生活に気を付けてみてください。規則正しい生活を身に付けることは、学力向上にもつながり、心の満足度と合わせ、将来の幸せにつながると言われています。

本校は学校内に給食調理施設をもつ自校方式で給食を実施しております。午前中、給食のにおいが校舎内に漂い、子供たちが「今日の給食は何だろう」と献立表に向かい給食を楽しみに待ってくれる、作り手である委託調理員さんとの交流も大切にしていけることのできる環境です。

食事の食塩量が多いと高血圧症など生活習慣病になりやすくなるため、小さい頃から薄味に慣れることが重要です。給食は、これからも素材の味を大切に、だしを強くするなど食塩の物足りなさを感じさせないよう配慮していきたいと思っています。どうぞ、ご理解の程、よろしく願いいたします。

昨年度、ご心配いただいた給食費ですが、この4月によりやく値上げをさせていただきました。まだまだ他地区に比べて設備等厳し面もありますが、食材品質を上げる、果物の回数を増やす、だしを効かせて適切な栄養価にするなど、より充実した給食内容に向けて努力してまいります。

お答えします

・おやつについて・・・おやつは3食の食事を補うものと考えてください。十分に食事が足りていれば食べる必要はないと思われませんが、お楽しみの意味もありますので、食事に影響しないような量(200kcal程度まで)と時間が良いでしょう。食事不足しがちなカルシウム・ビタミンを補う、乳製品や果物などいかがでしょうか。歯ごたえの良い食品(酢昆布など)も、かむ力をつけるのでおすすめです。

・食べるのが遅い・・・のんびりテレビなどながら食いの場合は、食事時間には時には消して集中して食べる、また箸が上手に使えていない場合は、短い給食時間に食べ遅れる原因となりますので、練習してみてください。さんまなど骨のある魚にチャレンジし、箸使いを家族で確認してはいかがでしょうか。



・早食い・・・(一口30回の気持ちで)よくかんで食べることを心掛けてください。消化に良い、虫歯になりにくい、肥満を防止する、頭が良く働くなどの効果もあります。また、野菜など繊維質の多いもの、いかなど硬いもの、大きく切ったものにするとかむ回数を自然に増やすことができます。

*上記は、渡邊なりのお返事をさせていただきましたが、お子様は、個人差が大きいものですから、なかなか正解というものはない、それぞれのお子様なりに違ってくると思われれます。あまり悩まずに、これがだめだったら別の手をやってみよう、元気にニコニコしているのであれば、とりあえずは大丈夫という力をぬいた気持ちも大切だと思います。私でよろしければ、ご相談にのりますので、また、お気軽にお声がけいただければ幸いです。

第2回読書旬間：10月21日～11月1日

「お話給食」～ワクワクブック給食～が始まります。

11冊の本を紹介しますので、読書&食欲の秋を満喫して欲しいものです♪



本に出てくる
食べ物がいっぱい