

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和元年10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



地球温暖化の影響でしょうか、今年は台風の多い10月となっています。体調を崩しやすい時期ですが、健康管理にご留意ください。

### 1年生:あさごはんは、たいせつ!(9月17・18・20日)

1年生は、このたび、「あさごはんは、たいせつ!」という授業の中で、1日を元気に過ごすための習慣である「早寝・早起き・朝ごはん」について、学級毎に学びました。おかしな1日を送っている「たけし君の1日」をまんがで見ながら特に大切な「朝ごはんを毎日食べるにはどうしたらいいのかな」をみんなで考えました。

その後、自分の「やってみたいこと、がんばりたいこと」を1人1人が決めて1年生130人が一斉に9月24日から27日まで取り組みました。

「毎日朝ごはんを食べる」と答えた児童の割合は、授業直前の無記名調査も84%と高く、今回の取り組みとの差はあまり見られませんでした。早寝早起きなど生活習慣を見直したり、おかずを多く食べようとしたり、頑張る姿が見られました。

子供からは、「とてもたいへんだった。」「がんばれた。」「たのしかったし、(てつだいを)よろこんでもらえて、うれしかった。」「どんどんできるようになった。」などの意見があり、元気に取り組んでいる様子が目に浮かぶようでした。

保護者からも「はりきっていました。」「今までよりもしっかり朝ごはんが食べられるようになりました。」「継続してほしいです。」「少しずつできるようになってきました。」など子供の生活の変化をお伝えいただきました。

低学年のうちに元気に過ごせる習慣をしっかり身に付けると、豊かな学校生活が送れるようになると思います。



じぶんで、4かかん やってみてどうでしたか? (きぶん、かんそうなど)

このカードをやるまえは2でねしたりしてたけど、4かかんやるとできるようになりました。

お家の方へ: お子様の取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。(お子様には、はげましの言葉を直接言ってあげてください)

急に朝しゃっきり起きるようになり、不思議に思っていました。このような取り組みが効果的ですね!! 出発までの時間に余裕ができて親子ともに穏やかな朝時間を過ごすようになり喜び、ありがとうございます! この良いサイクルを続けられるように寝る時間に気をつけ、生活したいと願っています。

じぶんで、4かかん やってみてどうでしたか? (きぶん、かんそうなど)

よけいけんきになった。

お家の方へ: お子様の取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。(お子様には、はげましの言葉を直接言ってあげてください)

たくさん食べて大きくなるぞ!! という目標も本人が持って、能動的に食に向かう姿にたけまを感じました。食は全ての基本だと思うので、今後も親として常に考え、息子にも伝えていきたいです。

1年生の取り組みと保護者のご意見

## 5年生：脳に良い朝ごはんを食べ、元気に1日をスタートしよう(10月15・18日)

5年生は、授業で、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを脳科学で理解しました。また、昨年度の自分たちの実態調査結果も合わせて、自分の課題を考え、「脳に良い朝ごはんを食べ、元気に1日をスタートしよう！」に取り組みました。

① 朝、起きた時には、脳にエネルギー源のブドウ糖は無く、朝ごはんを必ず食べる必要がある。②脳が活性化するには、おかずのある朝ごはんが大切である。

寝る時刻、睡眠時間のポイントなどを学び、③脳が一番働く午前中に十分な力を発揮するには、朝型生活(早寝早起き)が重要であることを学びました。

昨年度の無記名調査では、「毎日朝ごはんを食べる」習慣のある5年生は約9割で、「だいたい食べる」を含めるとほぼ朝ごはん習慣は達成できていました。

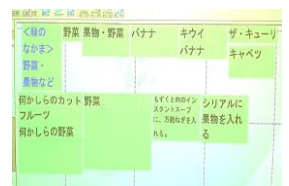
しかし、内容については、主食(黄色の食品)・主菜(赤の食品)または主食・副菜(緑の食品)の2品が約6割、主食など1品のみが約1割で、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝ごはんとするには1~2品不足しているようでした。

このたび、子供たちは、脳に良い朝ごはんの大切さを授業で学び、自分の不足している食品を考えました。タブレットのコラボノートで、友達のアイデアを見て「これなら自分にも出来るかも」と考えを広げたところです。

その後、自分の「やってみたいこと、がんばりたいこと」を1人1人が決めて、5年生90人が一斉に10月21日から25日まで取り組みました。結果は、ほとんど全員が「毎日朝ごはんを食べる」ことができ、また、内容は「主食・主菜・副菜の3品を毎日またはほとんど毎日」が昨年度26→76%と増え、多くの5年生が脳に良い朝ごはんを食べることができました。「大変だったけれど頑張れた。」「今までねぼうが多かったけれど朝ごはんを気にするようになったら(朝ごはんを食べて)元気に学校に行けるようになった。」「これからも続けたい。」など前向きな声も聞こえました。これをきっかけに、生涯につながる健康的な生活の基礎を身に付けてもらえるとうれしいです。



脳に良いのはどんな生活？



何を足せば3つになるかな？

## 5年生：食品ロス

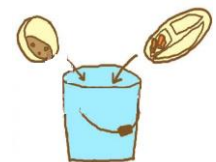
5年生は、総合的な学習の時間で食品ロスについて学んでいます。子供たちは「食品ロスとは何？」「学校における食品ロスとは？」という質問にさっと答えてくれました。私が、食べられるのに残されてしまった給食は、最後にはごみとして捨てられることを説明するとみんな黙って考えるように聞いていました。

子供たちの予想の通り、苦手な食べ物が出た時に残菜は増えます。また、準備が遅くなって食べる時間がなくなり、食べ終わらずに残ることもあります。

この機会に、自分の学級で給食が食品ロスとなっている原因は何か、給食が残らないようにするにはどうすればよいかを、みんなで考えてもらいたいと思います。

給食室では、嫌いなものも美味しく食べることができるよう、味つけ、調理法、切り方、組み合わせなど様々な工夫をしていますが、給食がたくさん残ることがあり頭を悩ませています。

学校だけではなく毎日の生活の中の「食品ロス」についても考えを深め、私たち一人一人にできることは何か、自分の事として生活を見直し、それを実践してもらえるとよいと思いました。



給食の残りはごみに。

## 渋谷区で和食月間が始まります(令和元年11月)

小・中学生という心身が著しく成長する時期に、栄養バランスに優れ、旬を感じ取れる「和食」、そして日本人の伝統的な食文化を学ぶことは、とても大切なことです。

そこで、和食及び日本の食文化を深く理解し、将来にわたり健全な食生活を実践できる人間育成を目指して、渋谷区では11月を「和食月間」とし、取り組みを始めることになりました。

一般社団法人和食給食応援団の7名の料理人(内、6名は渋谷区内に出店)の方々から8食分のレシピ提供を受け、渋谷区立小・中学校で11月に和食月間給食を実施します。楽しみにしてください。

この機会に、ご家庭でも和食を話題にさせていただけますと幸いです。

