

食育だより

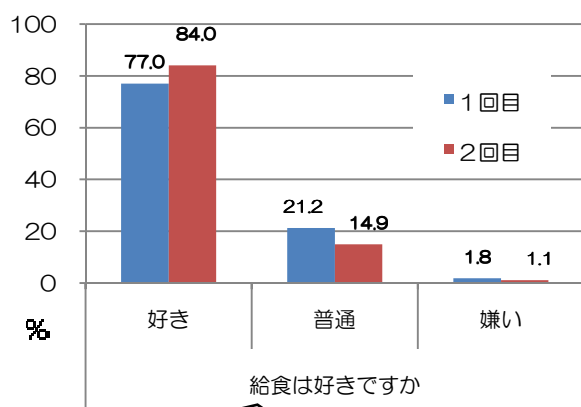
平成25年度 No.4 日光市立大沢小学校

「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

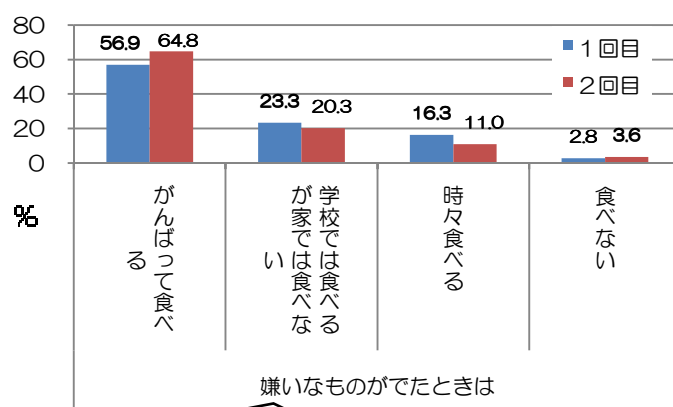
今年1年大沢小学校では、特別活動や給食の時間等さまざまな場面で、食に関する指導を行ってきました。6月・12月に行った「食生活アンケート」の結果からも、子どもたちの給食や食に対する意識の変化がみられるようになりました。今回の食育だよりでは、今年度行った「食生活アンケート」の結果（1回目と2回目の比較）をお知らせします。御家庭でも機会を見つけ、話題にいただければ幸いです。

Q. 給食は好きですか？



・給食に関しては、「好き」「普通」と回答した児童をあわせると98.9%とほとんどの児童が興味関心をもってくれています。その理由としては「おいしい給食が食べられるから」「みんなで一緒に食べられるから」でした。

Q. 嫌いなものがでたときは？



・嫌いなものがでたとき、「がんばって食べる」と回答した児童が約8%増えました。残食調査の結果からも、嫌いなものががんばって食べている様子がうかがえます。

Q. 児童の嗜好について

*無回答は除く

	好き 1回目→2回目	普通 1回目→2回目	嫌い 1回目→2回目		好き 1回目→2回目	普通 1回目→2回目	嫌い 1回目→2回目
ごはん類	71.0%→74.7%	27.2%→24.2%	1.8%→1.1%	豆類	37.5%→42.3%	36.0%→35.9%	26.1%→21.4%
パン類	62.2%→68.3%	33.9%→28.8%	3.9%→2.8%	乳製品	76.7%→76.2%	18.7%→19.2%	4.6%→3.9%
めん類	83.7%→87.9%	14.1%→11.4%	2.1%→0.7%	野菜類	54.4%→66.5%	37.1%→26.7%	8.5%→6.8%
いも類	60.4%→65.5%	34.6%→30.6%	4.9%→3.9%	くだもの類	86.9%→90.0%	11.0%→8.5%	1.8%→1.1%
肉類	67.8%→77.6%	26.9%→18.9%	5.3%→3.6%	きのこ類	48.8%→49.5%	29.3%→33.1%	21.6%→17.1%
魚類	59.4%→58.0%	33.2%→32.7%	7.4%→9.3%	海藻類	64.3%→69.8%	27.2%→24.9%	8.5%→5.3%
卵類	64.0%→69.8%	31.1%→24.2%	3.9%→5.7%				

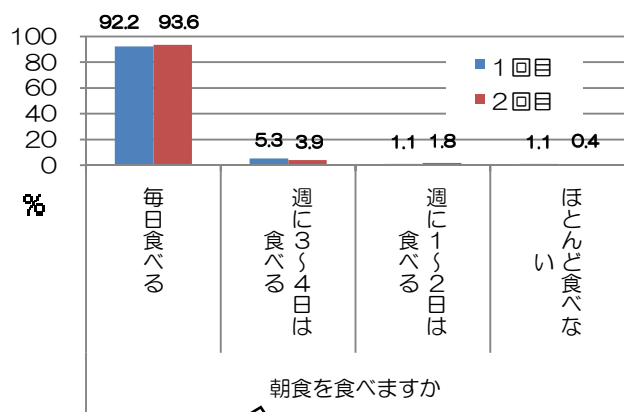


・児童の嗜好に関しては、全ての食品で「好き」の回答が増加しています。特に今まで苦手としていた「豆類」「海藻類」で約5%「野菜類」で約12%「きのこ類」で約1%増えました。これらの食品は生活習慣病予防にも効果がありますので、御家庭の食事でも、積極的に取り入れていただきたいと思います。

※裏面に続く

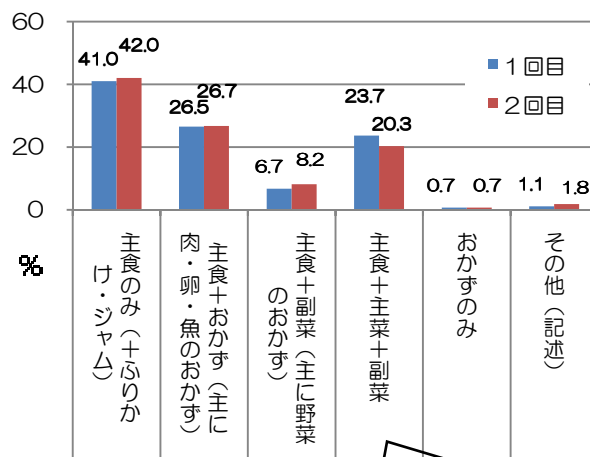


Q. 朝食を食べますか？



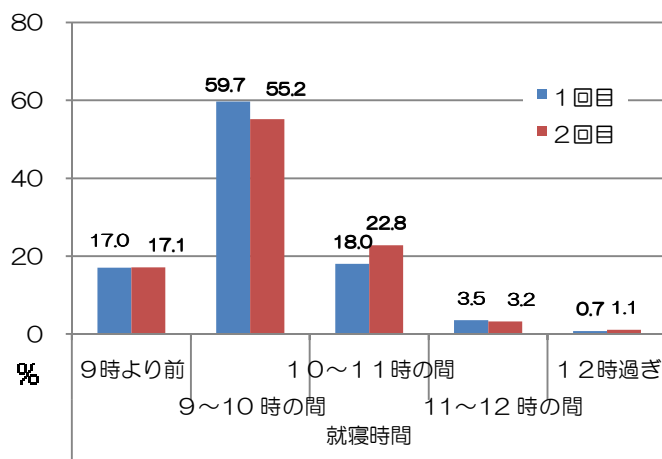
・朝食に関しては、ほとんどの児童が毎日食べているようです。また、食べない理由としては「時間がないから」「食べたくないから」が多いようでした。朝食は1日の活動のエネルギー源です。毎朝必ず食べて登校しましょう。

Q. 朝食の内容について



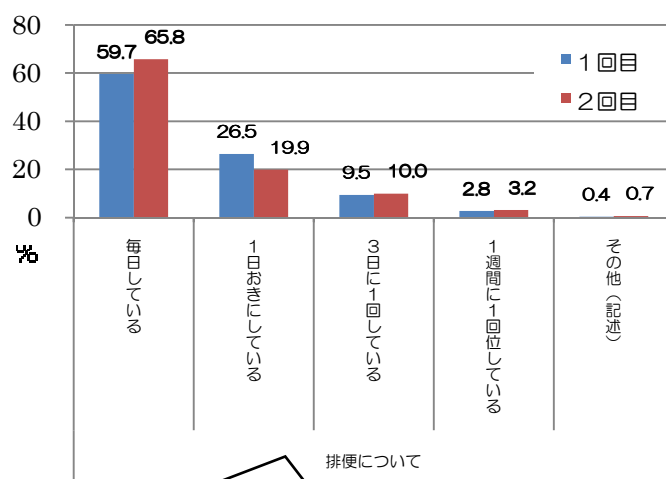
・朝食の内容に関しては、まだ「主食のみ」が多いようです。しかし、朝食に「おかず」を食べてくる児童も少しずつ増えてきています。朝食は「主食＋主菜＋副菜」をとることが理想ですが、おかずを少しずつ増やしていき、バランスのよい朝食になるようにしましょう。

Q. 就寝時間について



・就寝時間に関しては、「10~11時の間」が約5%弱増えています。また「12時過ぎ」もわずかに増えました。テレビ、ゲーム、インターネット等、夜更かしの原因はいろいろあると思いますが、早く寝ることは、成長ホルモンの分泌や脳への学習内容の定着など、子どもにとって重要な役割があります。

Q. 排便について



・排便に関しては、「毎日している」と回答した児童は若干増加したものの7割弱でした。その他には「分からない」「たまに」などの心配な回答もありました。排便は食事（特に朝食）との関係があります。しっかり朝食を食べて、すっきりして登校しましょう。

◆アンケート結果から

子どもたちは、「苦手なものもがんばって食べる」という回答や食べものの「好き」「嫌い」の結果等から、苦手なものにもチャレンジし、残さなくて食べようとする意識が高くなっていることが分りました。また朝食に関する結果からは、朝食内容も主食のみではなく、おかずを食べることが徐々に定着しつつあります。逆に生活面では、就寝時間が遅くなっている傾向にあります。体調に関する内容も調べましたが、「疲れ」を感じている子どもが半数近くいるようです。十分な睡眠で疲れを取り、元気に学校に登校できるようにしましょう。今後も学校での指導はもちろん、御家庭でも御協力をお願いいたします。



早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ