

食育だより

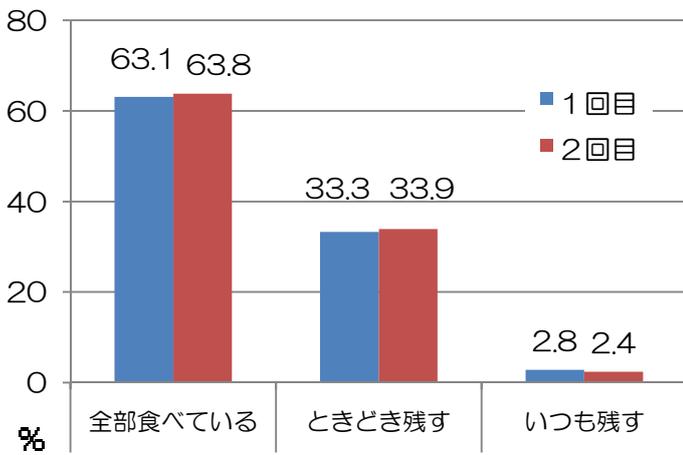
平成26年度 No.5 日光市立大沢小学校

「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

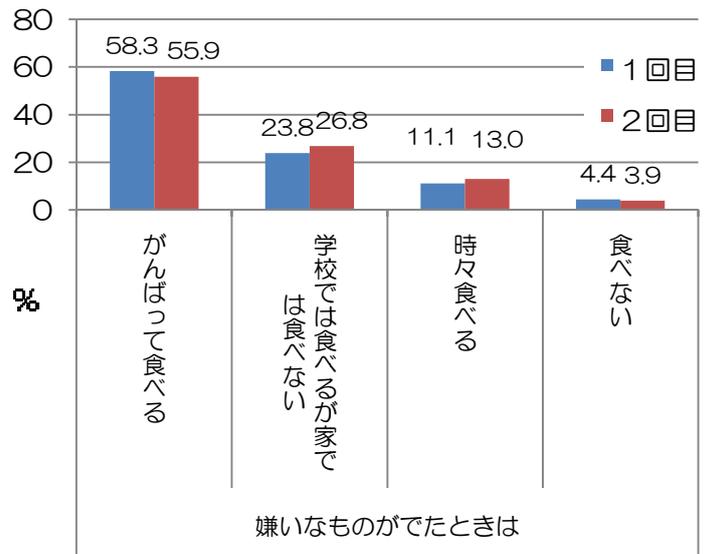
今年度も大沢小学校では、7月と1月の2回「食生活アンケート」を実施しました。今回の食育だよりでは、「食生活アンケート」の結果から、子どもたちの食生活に対する意識の変化をお知らせします。ぜひ、御家庭でも話題にしていだければと思います。

Q. 給食で出されたものを 全て食べていますか？



・給食を全部食べているかという問いに対しては、1回目・2回目と大きな変化はありませんでした。給食を残す理由は「嫌いなものがあるから」が多く、次に「量が多すぎるから」「時間がないから」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」は若干減ってしまいましたが、学校では残さずに食べようとする意欲がみられました。

Q. 児童の嗜好について

*無回答は除く

	好き			普通			嫌い		
	1回目→2回目	1回目→2回目	1回目→2回目	1回目→2回目	1回目→2回目	1回目→2回目	1回目→2回目	1回目→2回目	
いも類	50%→62.2%	38%→33.5%	12%→4.3%	野菜類	58%→55.5%	36%→37%	6%→7.5%		
魚類	58%→52.4%	36%→39%	6%→8.3%	きのこ類	52%→50%	28%→33.5%	18%→16.5%		
豆類	32%→37%	40%→42.1%	28%→20.5%	海藻類	68.7%→65.7%	24%→28%	7.1%→6.3%		
乳製品	58%→73.6%	36%→24%	4%→2.4%						

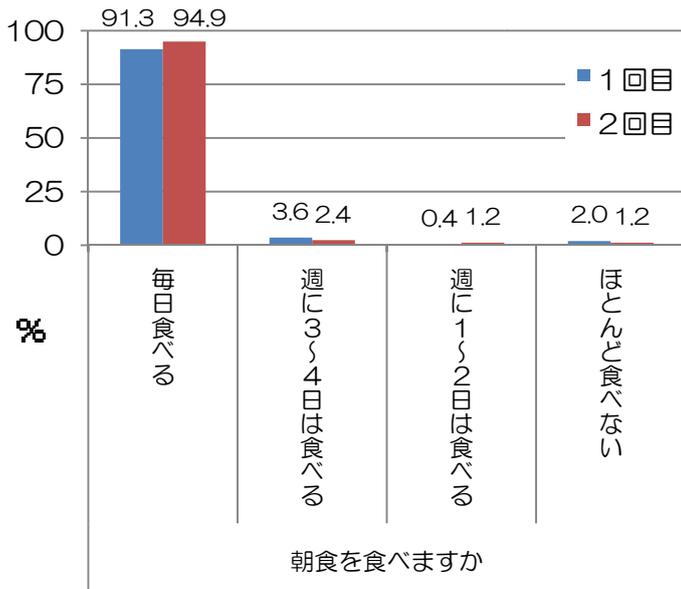
・児童の嗜好に関して、今回は子どもたちが苦手としている食品について抜粋しました。ほとんどの食品で「好き」の回答が増加していましたが、「好き」の回答が減り「嫌い」が増えた食品としては「魚類」「野菜類」でした。また、今まで苦手としていた「豆類」に関しては、少しずつですが「嫌い」の回答が減り「好き」「普通」が増えてきています。子どもたちが大好きな「肉類」と異なり、これらの食品は生活習慣病等を予防するはたらきがありますが、苦手とする子どもたちは多い傾向にあります。給食でも献立に積極的に取り入れていますので、御家庭でも御協力おねがいします。



※裏面に続く

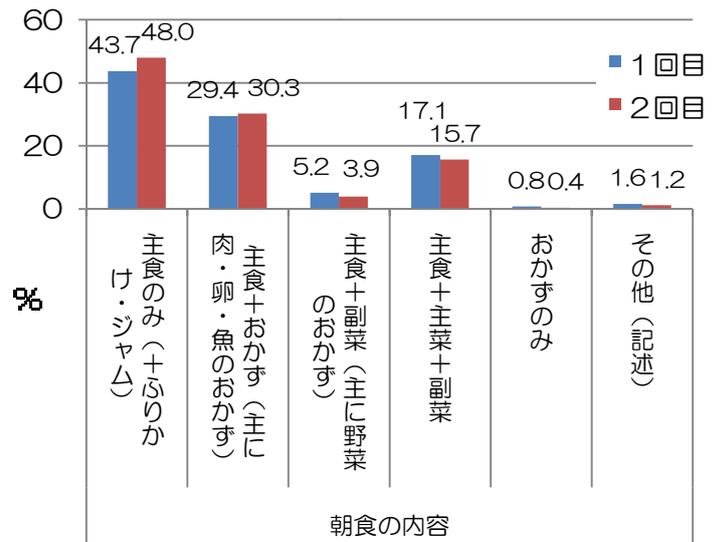


Q. 朝食を食べますか？



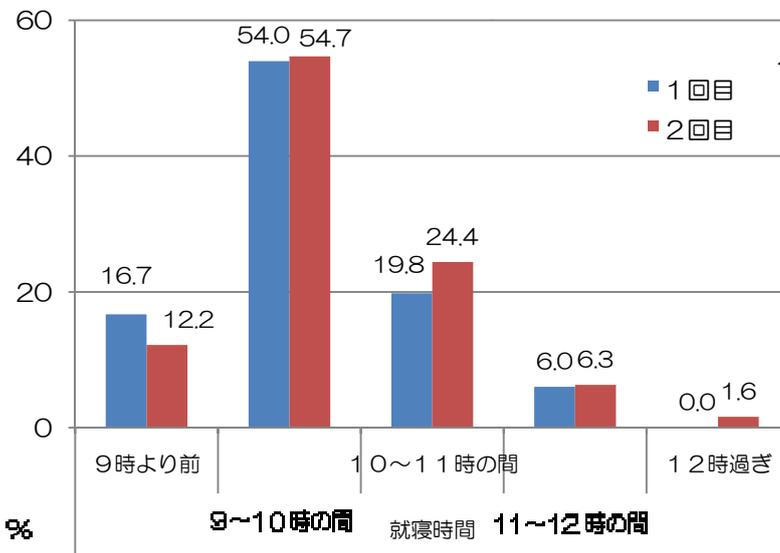
・朝食に関しては、1回目の結果より「ほとんど食べない」が減り「毎日食べる」が3.6%増えました。朝食の大切さについて意識が高まったと思われます。また、食べない理由としては「時間がないから」「食べたくないから」が多いようでした。

Q. 朝食の内容について



・朝食の内容に関しては、「主食のみ」が増えてしまい、「主食+主菜+副菜」と栄養バランスのよい朝食内容が減ってしまいました。今後も朝食の摂取と内容についてあわせて指導を行っていきたいと思います。御家庭でも御協力お願いいたします。

Q. 就寝時間について



・就寝時間に関しては、1回目の結果に比べ全体的に遅くなっている傾向がみられました。特に就寝時間が12時過ぎと回答した児童が1.6%いました。就寝時間が遅くなると、翌日の朝食にも影響を与えます。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、翌日の学校生活も考えて早寝・早起きを心がけましょう。



◆アンケート結果から

本校の子どもたちは、給食に関して興味関心が高く、苦手なものでも比較的がんばって食べている傾向がみられます。このことは、毎月行っている給食残食調査の結果からもその様子がうかがえます。また就寝時間も遅くなっている傾向がみられ、朝食を食べない理由として「時間がない」が多いことから、今後機会があるごとに指導を行っていきたいと思います。御家庭でも御指導よろしくお願いいたします。

早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ