

食育だよい

平成27年度 No.3 日光市立大沢小学校

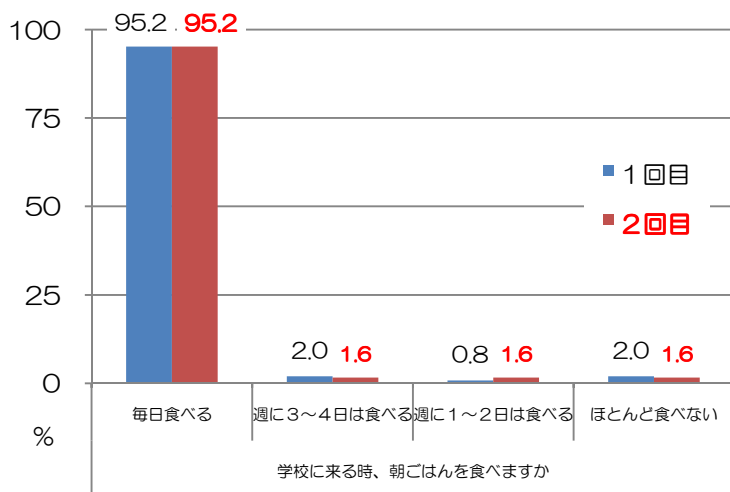
「食育」とは？

- 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

大沢小学校では、1学期と2学期の年2回「食生活アンケート」を実施しています。アンケート結果から、子どもたちが「食」に対してどのくらい興味関心をもち、実践することができたのかを知る一助にしています。ぜひ、御家庭でも話題にいただければと思います。

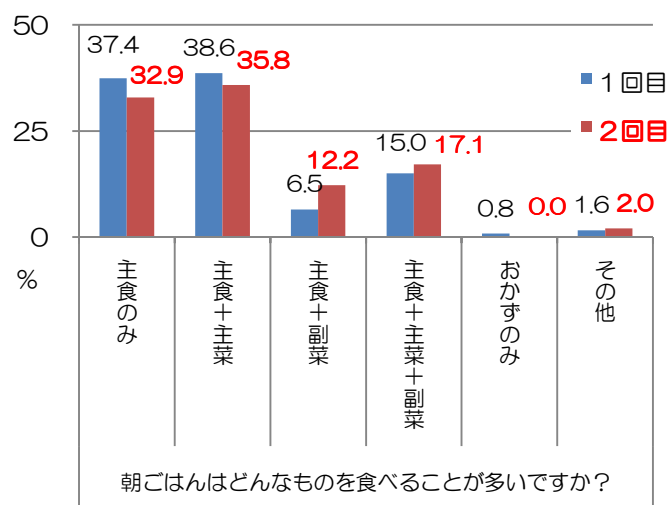
Q. 学校に来る時、

朝ごはんを食べていますか？



・朝ごはんに関しては、「毎日食べる」の回答が1回目と同じでした。朝ごはんの大切さについての意識は高いですが、休日の朝ごはん摂取については、「毎日食べる」は88.1%と9割を切っています。休みの日もしっかり朝ごはんを食べることを心がけてほしいと思います。

Q. 朝ごはんの内容は？



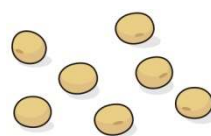
・朝ごはんの内容に関しては、「主食のみ」が減少し「主食+副菜」、「主食+主菜+副菜」が増加しました。栄養バランスのよい朝ごはんを食べて登校している児童が増えていることが分かりました。「主食のみ」と回答した人も、少しずつおかずを増やしていき、栄養バランスのよい朝ごはんが食べられるようにしましょう。

Q. 児童のし好について (一部抜粋)

*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
いも類	63.2%→62.7%	34.4%→33.3%	2.4%→4%	野菜類	50.8%→57.5%	38%→34.5%	11.2%→7.9%
魚類	55.8%→57.5%	38.2%→34.1%	6%→8.3%	きのこ類	45.4%→46.4%	36.5%→38.1%	18.1%→15.5%
豆類	39%→43.3%	45%→44%	15.9%→12.7%	海藻類	59%→61%	34.7%→31.5%	6.4%→7.6%
乳製品	73.2%→72.2%	24%→25%	2.8%→2.8%				

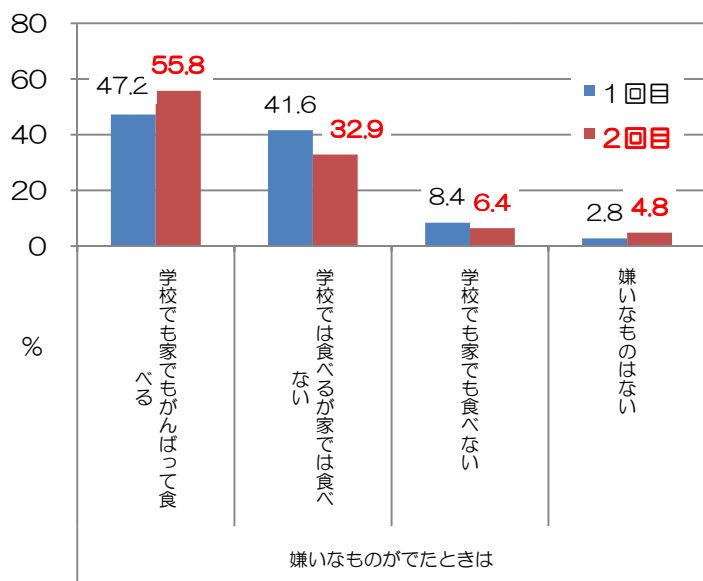
・児童のし好については、今まで苦手としていた「豆類」「野菜類」「きのこ類」で、「嫌い」の回答が減少し「好き」の回答が増加しました。児童の将来の健康のためにも、これらの食品については給食献立にも積極的に取り入れていきますので、御家庭の食卓にもぜひ取り入れていただきたいと思います。



※裏面に続く

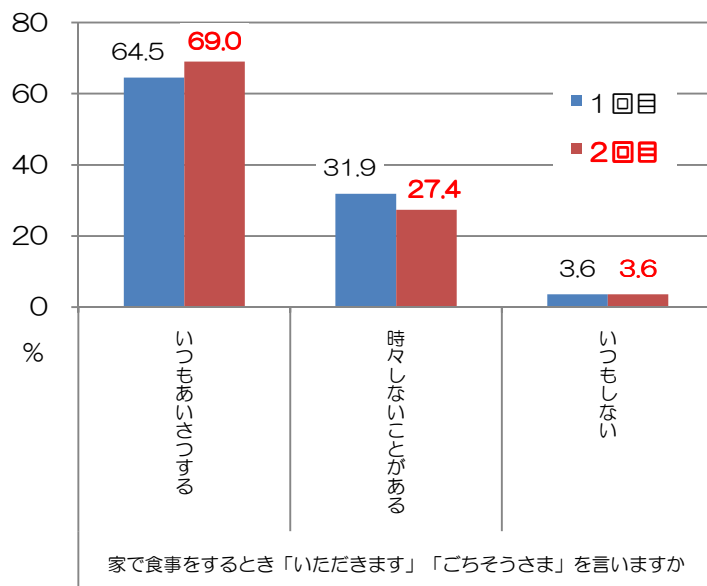


Q. 嫌いなものがでたときは？



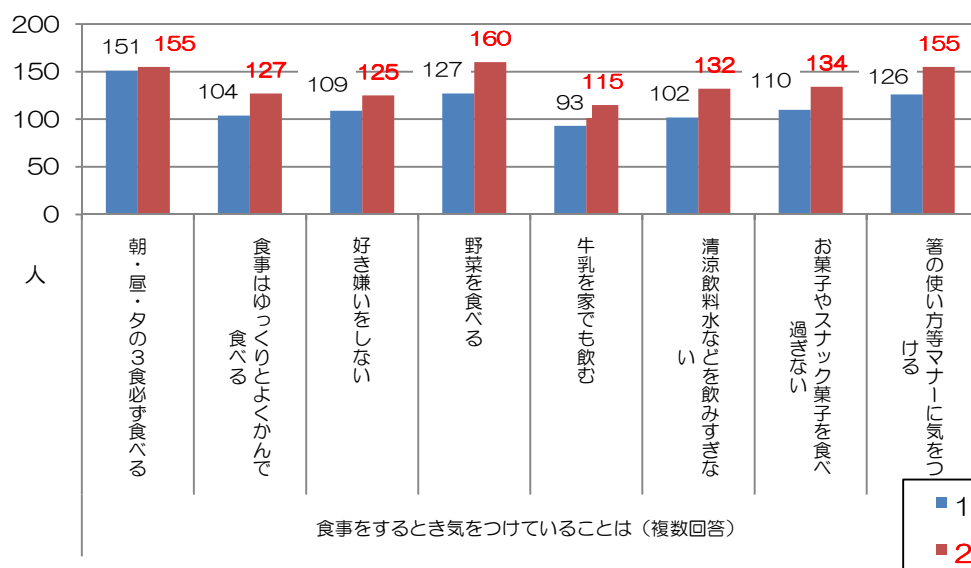
・嫌いなものがでたとき、「学校でも家でもがんばって食べる」と回答した児童が増加しました。食べ物に対して感謝の気持ちが育っている様子がみられます。今後も食べ物に対して感謝の気持ちを忘れないように指導していきたいと思います。

Q. 食事のときにあいさつはしますか？

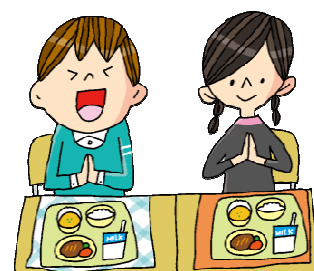


・食事のときのあいさつも「いつもする」が増加しました。「嫌いなものがでたときもがんばって食べる」の回答と同様に、食べ物に対する感謝の気持ちが育っていることがうかがえます。

Q. 食事のとき気をつけていることは？（複数回答）



・食事のときに気をつけていることに関しては、全ての項目で気をつけている児童が増加しました。特に「野菜を食べる」「清涼飲料水を飲みすぎない」「箸の使い方等食事のマナーを気をつける」を意識している児童が多いようです。



◆アンケート結果から

今回のアンケート結果から、本校の子どもたちは食に対して興味関心が高く、日ごろの食生活でも「苦手なものでもがんばって食べる」「食事のマナーを守る」等がんばっている様子がみられます。また、朝ごはんに関しても、御家庭の協力により「主食・主菜・副菜」といった栄養バランスのよい朝ごはんを食べて登校する児童が増えています。今後も子どもたちの将来の健康のためにも、学校と家庭とが連携・協力していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ