

食育だより

もぐもぐ

ごっくん



平成19年3月発行
岩舟町食育推進検討委員会

「楽しい食事で育む未来」～望ましい食の習慣化をめざして～

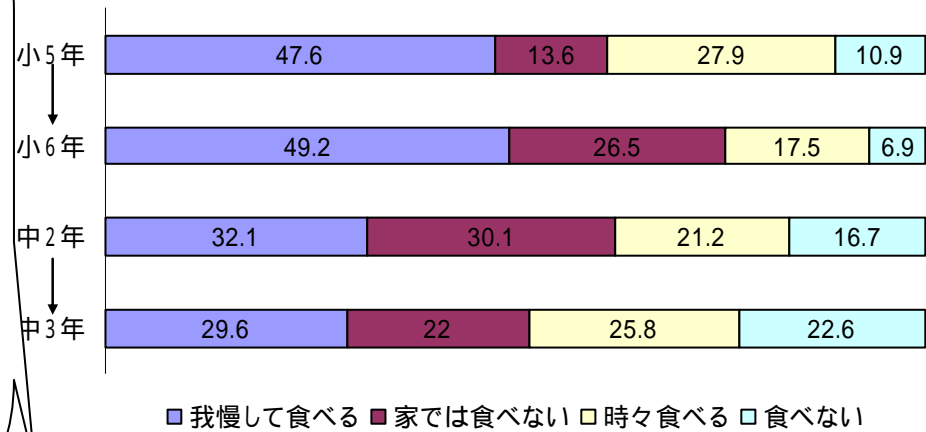
やわらかな春の光がうれしい季節になりました。

2年間の食育推進事業の成果をはかるため、1月にアンケート調査を実施しました。昨年度は小学5年生、中学2年生でしたので、追跡調査の意味で今回は小学6年生、中学3年生に実施しました。

「どんなことに気をつけて食事をしていますか」の問いでは、小中とも『楽しく食べる』という項目がアップし、朝食を作る保護者も増えていることから、成果があらわれてきていることを感じました。

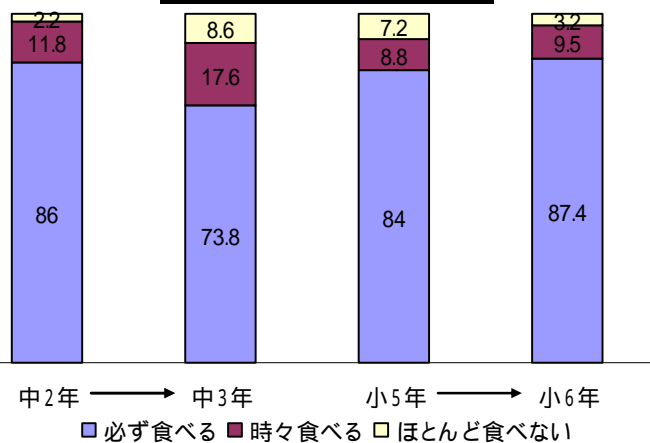
朝食の摂取状況は、小学生はアップしましたが、中学生は受験期の生活の影響なのでしょうが、ダウンしてしまいました。

嫌いなものを食事の時どうしているか？ (%)

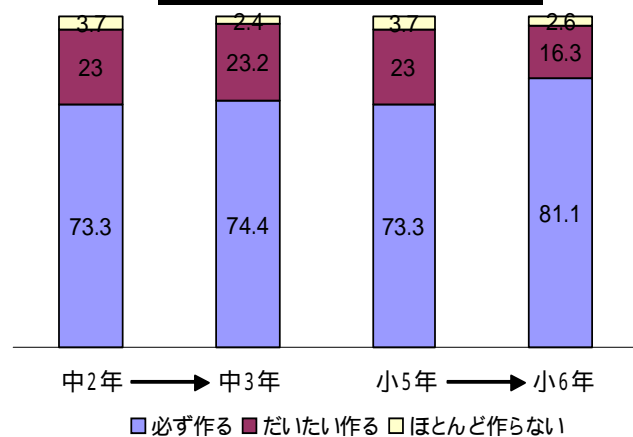


嫌いなものをまったく食べない児童生徒もいますが、がんばって挑戦してほしいものです。

毎朝食事をしますか？ (%)



朝食を作りますか？(保護者) (%)



取り組みの様子

「親子で料理」お好み焼きのたねを輪切りのパブリカに流して焼きました。



赤、黄、緑 3 つの栄養について学習しました。



小野寺北小学校の食育



稲作体験や、学校農園での作業、みんなで協力し、一生懸命育てました。収穫したものは、学校行事や給食で味わいました。



雨天にかかわらず、多数ご参加くださいましてありがとうございました。
音羽先生が、海外での修行時代に人生観や職業観を得て、地元で活躍なさっている事、毎日かわりあう「食べる」とから学ぶものは多く、食を通してのコミュニケーションが子どもを育てるなど興味深い話でした。会場からも質問が飛び交いました。



食の講演会

食育研究委員のコラム

和食 バンザイ！

静和小学校 谷津 誠

何となくインターネットを見ていたら、次のような文章がありました。

「日本型の食事は、主食(ご飯)、主菜(魚や肉が中心のおかず)、副菜(野菜が中心のおかず)、汁物(豆製品や野菜・海藻類で微量な栄養素を補う)の組合せが基本です。この組合せは1回の食事としておよそのバランスがとれる、国際的にもたいへん評価が高く、誰にでもわかりやすい食べ方です。また、地中海型の食事、パスタ(主食)を中心に、魚介料理(主菜)と野菜料理(副菜)の組合せが基本で、日本型の食事と同様に、脂肪が少なめのバランスのよい食べ方として国際的に評価されています。

日本型、地中海型ともに、主食を大切にしたい食べ方で、季節の素材を生かして、たっぷり野菜や魚介を使う点がよく似ています。」

やはり日本人には「和食」が一番合うようです。

ぜひ、「ふだんは日本型の食事を！ ときおり地中海型の食事を・・・！」