

# 食育だより

岩舟町教育委員会

2010. 6. 1

6月号

編集 櫻井 早苗

子供達の食について  
一緒に考えましょう!

## 保護者のみなさんへ

子供達の「食」をとりまく環境が一層厳しくなっている昨今、ご家庭や、学校でできることを一緒に考えていきたいと思えます。岩舟町に栄養教諭として配置され2年目になりました櫻井早苗です。どうぞよろしくお願いします。(今年から管理栄養士の瀧田沙織先生も週3回手伝ってくれます)学校での給食の様子、残量、マナー、食事の量、偏食、肥満、アレルギーなどの実態をお知らせし、ご家庭でもご協力いただき、望ましい食習慣の形成につなげていけたらと思っています。

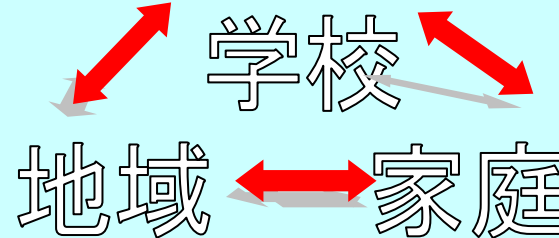
## 朝食の大切さについて



- 体を目覚めさせ、活動できる状態にします。
- 脳がエネルギー源として使えるのはブドウ糖だけです。その素の炭水化物であるごはん(パン)を主食とした朝食をしっかりととりましょう。
- 胃腸を刺激し、便通を促します。
- 早起きの子どもの方が食欲があり、学習能力も高くなります。
- 野菜は手のかかる物の下処理は前の晩に準備し、カンタン料理を作る習慣をつけましょう!朝から野菜をとる習慣を!!

## 食育の授業が始まりました。

4月19日の小野寺南小学校1年生の授業を皮切りに全73時間の食育の授業を予定しています。子どもたちに楽しく、わかりやすく、体験活動を取り入れながら、授業ができたらと、日々取り組んでいます。



学校で学んだことが、家庭でも生かされ、より良い食習慣形成ができるよう、保護者や地域の方のご協力をよろしくお願いします。

## 朝食を食べています!

中学2年生に朝食のことを聞きました。ほぼ100%が食べてきています。しかし、内容については、野菜料理が少ないと感じている生徒が多いようです。主食(ごはん等)主菜(魚、肉、大豆製品、卵)副菜(おひたし、野菜いため、野菜たっぷりみそ汁等)の3つがそろっている生徒の割合が昨年に比べて増えていました。食育の効果でしょうか?さらに増えて全員が良くなることを目指しています。ご家庭のご協力をよろしくお願いします。



## 4月の行事(小学校1年生)

学級活動「たのしいきゅうしょく」の授業を19日南小、20日北小、22日静和小、5月6日岩小で行いました。食べ物の3つの色の働きをその日の給食を題材に食べ物カードを全員の児童に貼ってもらうゲームで理解しました。姿勢よく食べることも学びました。ご家庭でもマナーよく食べてください。



## 家庭教育学級で食育

5月28日静和小学校の1年生保護者対象に「親子で取り組む食育～子どもの健やかな成長を願って～」と題して1時間ほどお話をさせていただきました。

生活リズムを整えるための鍵は「睡眠」です。寝ている間に成長ホルモンが出て骨や筋肉を作ったり、脳を休め、疲れをとるなど大切なことをしているので、早く寝る習慣を作っておくことが「親」の役目であることを再確認してもらいました。また、野菜の苦味や酸味は繰り返し練習しないと身に付かない「味」なので、学校給食でも、家庭でもできるだけ、野菜料理を1口でも体験することの大切さを学びました。最低1日350g以上の野菜をとりましょう!!(理想は400gから800gです。)