



令和6年 冬休み号 朝霞市立朝霞第五小学校 栄養教諭 日辻 万里子

いよいよ今年も残りわずかとなりました。12月は大掃除やお正月の準備など、何かとせわしない毎日ですが、その中でも日本の伝統的行事を大切にしていきたいものです。また、冬休みは食生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、食べ過ぎにもご注意ください。

食育の授業を行いました

「5年生 元気な毎日と食べ物」

10月17日(木)

食品に含まれる栄養素の働きについて学習し、 給食の献立を、五大栄養素別のグループに分ける 活動を行いました。五大栄養素について理解を深 めることができました。



「3年生 すききらいなく食べよう」11月15日(金)

給食の献立を題材として、食事が健康の維持や体の成長に大きな役割を果たしていることを 学習しました。好き嫌いせず、バランスよく食べることの大切さに気づいたようです。







「6年生 工夫しようおいしい食事」11月22日(金)

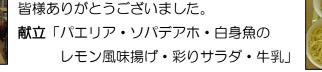
「5種類の野菜を使う」「旬の食材を使う」などに配慮して、 1 食分の献立を考える学習を行いました。日々の食事について 振り返り、旬の食材についても学びました。





給食試食会を行いました

9月30日(月)1学年の保護者を対象とした給食試食会を 行いました。準備から配膳までご協力いただいた役員の皆様を はじめ、ご参加いただいた52名の保護者の





食に関するアンケートを実施しました

11月に実施した、食に関するアンケートの結果をご報告します。

朝食を食べますか? 【()内は、R5年度の結果です。】			
必ず食べる	1週間に2~3回食べない	1週間に4~5回食べない	ほとんど食べない
90% 🖍 (92%)	7% \(\sqrt{6}\)	1% \(\sqrt{0.6%}\)	2% \(\sqrt{1.4%}\)

朝食はいつも何を食べていますか? (人)

内容	0	
①主食のみ(ごはん・パン・めん・シリアル等の炭水化物)	218	
②主食と、みそ汁またはスープ(汁物)		
③主食と主菜とみそ汁またはスープ(汁物)		
④主食と主菜(肉、魚、卵、大豆等のタンパク質)	93	
⑤主食と副菜(野菜など、バナナ、果物類も副菜に含む)	77	
⑥みそ汁・スープ・飲み物(牛乳)等だけ		
⑦主菜 または 副菜だけ		
⑧主食・主菜・副菜のそろったもの		
⑨主食・主菜・副菜・汁物のそろったもの		
⑩その他(上の9つに当てはまらない)		
合 計	848	



朝食を必ず食べる児童の割合が、昨年度に比べて減っています。

朝食の内容では、主食だけを食べている人数が多かったものの、おかずやスープなども組み合わせて食 べている児童も多かったです。朝食は、朝の大切なエネルギー源です。朝食を食べないと集中力や記憶力 も低下してしまいます。寒い季節は、温かい汁物を組み合わせると体も温まります。しっかり食べて元気 に1日を送れるようにしましょう。

学校ファームのさつまいもを給食に使いました

学校ファームで育てたさつまいもを、10月17日 (木)の「キャラメルポテト」に使いました。水やりや 収穫をしてくれた、栽培委員とひまわり学級のみなさ ん、ありがとうございました。感謝しておいしくいただ きました。





Mass



読書週間におはなし給食を出しました

読書週間と合わせて、10月18日(金)「スイミー」の 物語にちなんだ料理の献立を出しました。「スイミーそぼろ ご飯」は、ツナを使ったそぼろご飯です。

「わかめの林のすまし汁」は、にんじんで型をとった スイミーの仲間たちを浮かべました。「虹色くらげのゼリー」 は、3色のゼリーをくらげに見立てました。食育と読書両方 に興味を持ってもらえれば嬉しく思います。

