



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名の保護者の皆様ありがとうございました。

献立「パエリア・ソパデアホ・白身魚の
レモン風味揚げ・彩りサラダ・牛乳」



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% (6%)	1% (0.6%)	2% (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)	113
③主食と主菜とみそ汁またはスープ (汁物)	109
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	3
⑦主菜 または 副菜だけ	12
⑧主食・主菜・副菜のそろったもの	39
⑨主食・主菜・副菜・汁物のそろったもの	99
⑩その他 (上の9つに当てはまらない)	85
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。



読書週間に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。「スイミーそばろご飯」は、ツナを使ったそばろご飯です。

「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。