



令和4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18日（火）、26日（水）

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。

授業の感想より

- これからは、給食や家で食事を食べる時は、五大栄養素を意識して食べたいと思いました。
- 食事の時、どのグループに入るのか気になった食材は、調べてみたいと思いました。



「3年生 すききらいなく食べよう」11月15日（火）

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29日（火）、12月1日（木）

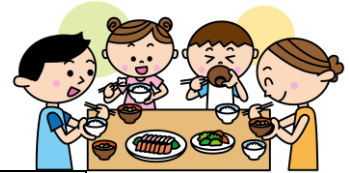
「5種類の野菜を使う」「旬の食材を使う」などに配慮して、1食分の献立を考える学習を行いました。日々の食事について振り返り、旬の食材についても理解を深めました。また、「家族が献立を考える大変さが分かった。」など、保護者の方へ感謝の言葉も振り返りに多く書かれていました。



6年生が考えた献立は、
3月の給食に登場します。
お楽しみに。



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いたします。

朝食を食べますか？ 【()内は、R3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
96% (95%)	3% (3.8%)	0.6% (0.8%)	0.1% (0.4%)

朝食はいつも何を食べていますか？

内 容	合計
①「ごはん・パン・めん・シリアル」などだけ食べている	274
②「ごはん・パン」と、みそ汁またはスープ	137
③「ごはん・パン」とおかずとみそ汁またはスープ	122
④「ごはん・パン」と おかず (肉、魚、卵、豆など)	121
⑤「ごはん・パン」と 野菜 や くだもの	100
⑥みそ汁・スープ・牛乳	7
⑦おかず または 野菜、くだものだけ	11
⑧「ごはん・パン」・おかず・野菜 などを食べる	36
⑨「ごはん・パン」・おかず・野菜・みそ汁またはスープなどを食べる	61
⑩そのほか	58
合 計	927



朝食を必ず食べる児童の割合が、昨年度に比べて増えています。学年別では、4・6年生で朝食を食べている児童が増え、2・3・5年生でわずかに減っていました。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。



冬野菜のスープ

学校ファームのかぶと大根を12月の給食に使いました

学校ファームでとれたかぶと大根を、「冬野菜のスープ」と「大根の即席漬け」に使いました。間引きや収穫をして、新鮮な大根を届けてくれた5年生のみなさん、ファームを耕してくださった親父の会の皆さん、ありがとうございました。

大みそか

年越しそば

そばの細く長い形に
ちなんで長寿を願ったとの由来があります。

正月 おせち料理

もともとは歳神様へ
お供えしたものを家族
でいただいていた食事が、豪華な重箱
料理になりました。新年の幸福や豊作
を願う、縁起の良い料理が詰められます。