

食育だより 11月号

日光市立日光小学校

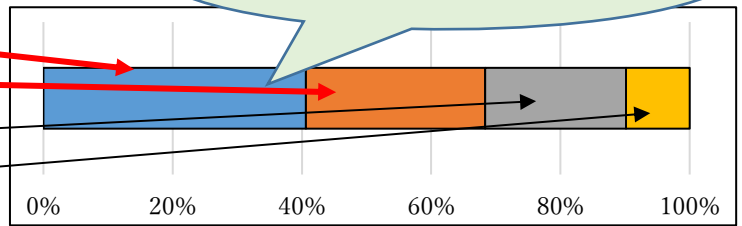
秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひ御家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

～9月に、全学年を対象に食生活アンケートを実施しました～
その結果について、お知らせしたいと思います。

《給食について》

Q. 給食を残さず食べていますか？

いつも残さず食べている 40%
残さず食べることが多い 28%
 残すことの方が多い 22%
 いつも残す 10%



Q. 残す理由はなんですか？

1位 苦手なものがあるから53%、2位 量が多いから30%、3位 給食時間が少ないから19%でした。



Q. 残す物はなんですか？

1位 ごはん29%、2位 野菜料理23%、3位 豆料理20%、4位 きのこと料理19%

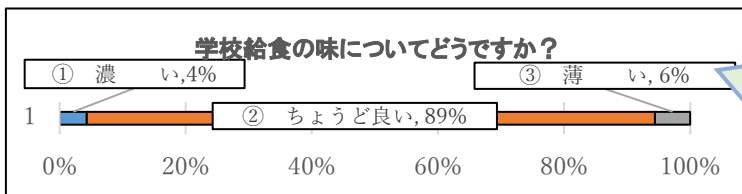
**1位はなんと、
ごはん!(><)
“コメ離れ”が
心配です。**



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



Q. 学校給食の味についてどうですか？

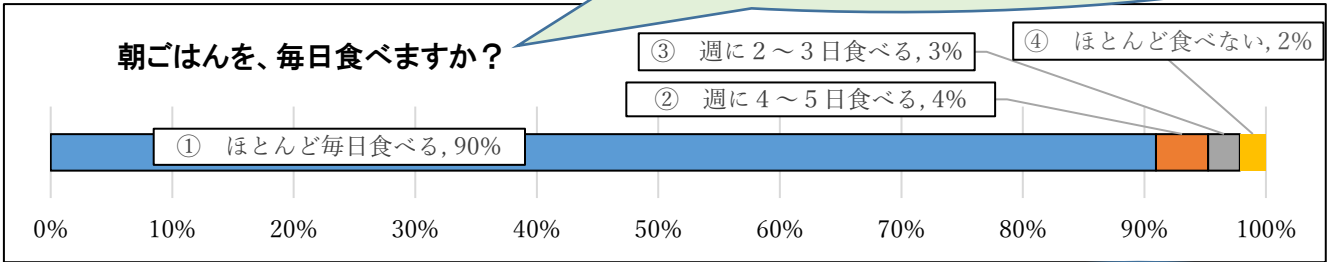


日本人の食事摂取基準の改定に伴い、学校給食では減塩を推進しています。薄味の調理を続けてきた結果、子供達も薄味の給食を“ちょうど良い”と感じるようになりました。御家庭でも家族の健康のため「ちょっと薄いかな？」くらいの減塩調理をお願いします。****

減塩をしてみませんか？
 厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

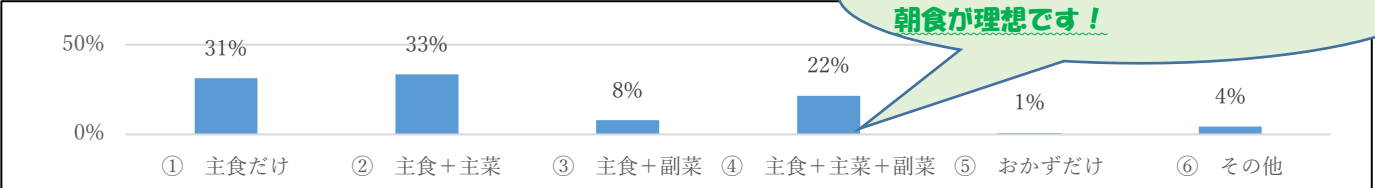
《朝食について》

食育推進基本計画では、「朝食を欠食する国民を減らす」という目標が掲げられており、**欠食率の目標値は0%となっています。**



Q. どんなものを食べますか？

主食+主菜+副菜のそろったバランスの良い朝食が理想です！



朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

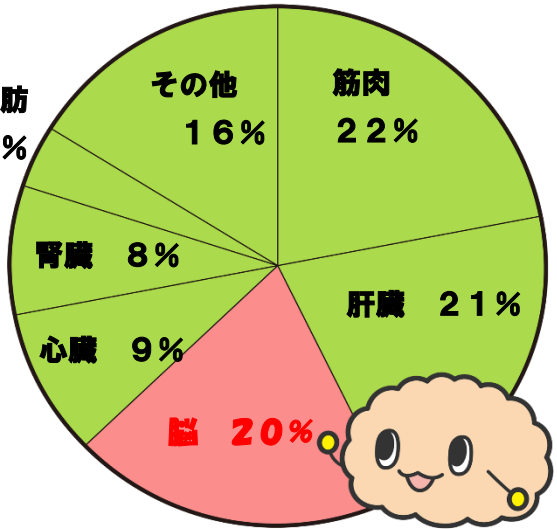
朝ごはんはバランスが大切。①~④をそろえましょう！

① 主食 ごはん、パン、めん類など		② 主菜 魚料理、肉料理、卵料理など	
③ 副菜 野菜、果物など		④ 汁物 みそ汁、スープ、牛乳など	

朝ごはんを「毎日食べている」人の方が「まったく食べていない」人よりも**テストの平均正答率が高い**という調査結果があります！！



脳はずっと動き続けている心臓よりもたくさんのエネルギーが必要です。脳のエネルギー源はブドウ糖です。午前中の授業に集中するためにも朝ごはんを食べることが大切です。



脳はたくさんのエネルギーを必要とします。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！