



食育だより10月号

平成30年度

春日部市立立野小学校

暑さもやわらぎ"過ごしやすい季節"になりました。この時季はおいしい食べものがたくさんあり、食欲の秋といわれています。今の時季が一番おいしい旬の食べものを食べたり、話したり、ご家庭で"食"について話題にしてみたいかがでしょうか。今月もご家庭での食の話題のきっかけになるような内容をお届けしていきます。

今年度、文部科学省より委嘱をうけた"つながる食育"を実施するにあたり、6月に全校で食に関するアンケートを実施しました。アンケート結果をお伝えします。

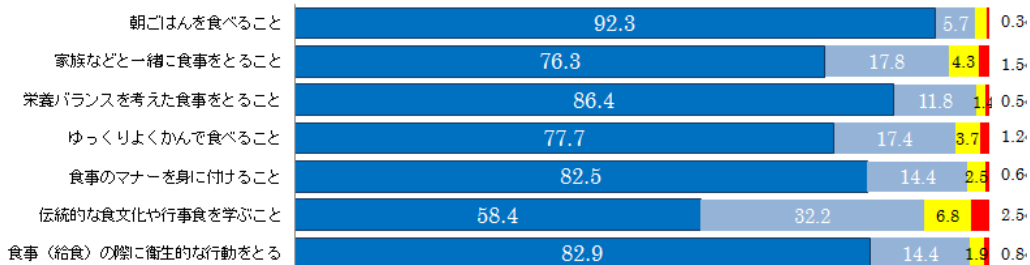


立野小食に関するアンケート結果



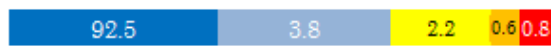
文部科学省 意識調査 大切だと思いますか？

■思う ■どちらかといえば思う ■あまり思わない ■思わない



朝食を毎日食べていますか。

■ほとんど毎日 ■週に4~5日 ■週に2~3日 ■週に1日程度 ■ほとんどない



家族と一緒に食べることはどれくらいありますか。

■ほとんど毎日 ■週に4~5日 ■週に2~3日 ■週に1日程度 ■ほとんどない



主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある(学校給食も1回に数えます。)のは、週に何日ありますか。

■ほとんど毎日 ■週に4~5日 ■週に2~3日 ■週に1日程度 ■ほとんどない



アンケートの結果、伝統的な食文化や行事食に対して大切と思う児童が少なかったことが分かりました。日本の昔からある良い文化を給食やおたよりで伝え、未来へ伝えていってほしいと思います。

なにをするにも朝食が大切!!

勉強、運動、元気に生活するために、朝食はとても大切です。忙しい朝、簡単に用意できるもので、朝食は必ず食べるようにしましょう。体の成長だけでなく、心の成長にも大きく影響します。

家族で共食をおすすめします!

食事は栄養をとるだけでなく、一緒に食事をする事で会話が増え、ごはんがおいしく感じられます。おはしの使い方や食卓、家族の健康管理もできます。心とからだの健康な成長につながります。

立野小食に関するアンケート



学校給食で出された食べ物は全部食べますか？

■いつも全部食べる ■時々残すことがある ■いつも残す



あなたは給食で、きらいなものが出たとき、どうしていますか？

■がまんして食べる ■少しだけ食べる ■食べない ■きらいなものはない



給食の副菜(野菜の料理)は、どのくらい食べていますか？

■おかわりをする ■盛り付けた量は全部食べる ■減らして全部食べる ■減らして残す



給食で苦手な野菜が出たときに食べることができると思いますか？

■できると思う ■すこしできると思う ■あまりできないと思う ■できないと思う



食器を正しい位置に置いて食べていますか。

■いつも正しい位置に置いている ■ときどき正しい位置に置いている ■ほとんど置かない ■全く置かない



食器を正しい位置におこうと思っていますか？

■思っている ■少し思っている ■あまり思っていない ■全く思っていない



立野小では、苦手なものも一口はチャレンジしようという取り組みをしています。見られないものや苦手なものもチャレンジしている様子が結果でわかりました。これからも給食でいろんな食材や料理をだして立野子の味覚を広げていきたいと思ひます。

野菜を苦手とする立野の子が多いことが分かりました。サラダソテーなど様々な料理を出しますが残りが多ひです。まずは、自分が食べられる量に減らし食べきってよし!!という指導を各クラスでしてひます。ぜひご家庭でも一口から苦手なものにチャレンジしてひてひさいです。

お食事のマナーとして食器を正しく置くという指導もしてひます。食事を前にした時に、自分で食器の位置をなおすことができるかこい立野子を目指してひます。ぜひ、ご家庭でも正しく食器を置いて、美しく食事をしてひて下さい。

つくってみませんか!

<材料>4人前

- ・にんじん 25g
- ・くきわかめ 40g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・小松菜 90g
- ・豚もも肉こま 60g
- ・赤ピーマン 12g
- ・白ごま 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

くきわかめの炒め煮

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、たけのこは矢豆冊切り、小松菜は2cm、赤ピーマンはせん切りにする。
- ② くきわかめは、水に戻して塩抜きする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん、たけのこ、ぶた(肉)、赤ピーマン、くきわかめを入れ炒め煮る。
- ④ 調味料を入れ、味を調える。
- ⑤ 最後にごまを入れて完成。

お肉も入って、ごはんには合う味つけです。ごはんがすすむおかずです。9月に出した。海苔は、苦手としている子が多いですが、食物せんなどの栄養をたっぷり含んでおり、食べてほしい食材です。



ついに... 9月28日に 立野小の校庭に 牛さんがやってきました!!

すごかった!!

立野小わくわく畜産スクール

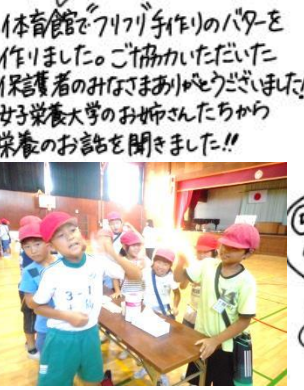
④牛にゆがができるまで
いつも給食でお世話になっている森乳業さんから給食の牛乳ができるまでのお話を聞きました。安心安全な牛乳を作るための工夫を知ることができました。



③牧場の仕事のおぼなし
酪農家さんの生の声!! 牛乳を大切に飲んでほしいという熱い想いを聞くことができました。えさや道具は初めて見るものばかり!!



⑤バターづくり
おいしかったネ!

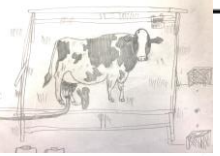


を実施しました!!
朝7時に学校に到着!!



⑤たいいくかん 体育館

後付 立野子の森



立野の子みんなが体験できました!!
牛さんにふれあたり、貴重なおぼなしをきけた!!
ステキな1日でした!!

①成牛とのふれあい

マップとだきついたり、乳しぼりをして、酪農家さんのお話を聞きました。

②子牛とのふれあい

立野小でミルクとソフトを名付けました!!
9/16うまれ 9/24うまれ



たくさんの方々のおかげで素晴らしい心に残る体験をさせていただきました。ぜひご家庭でも話題にしたいです。これからは、牛乳をもっともっと大切に飲みましょう!!