

もいもい

しょくいく
～食育だより～

がつごう かいどうしょうがっこう 2024
9月号 海道小学校

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでください

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

なつやす たの す
夏休みは楽しく過ごせましたか？ 夏休みは終わりましたが、暑い日はまだ続きそうです。
きせつ かわりめ たいちよう くず
季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。生活リズム、食事に気を付けて、元気に過
せるようにしましょう！

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう！



なつやす
夏休みをどのように過ごしましたか？次の項目について、チェックしてみましょう！

- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い。
- ☐ ファストフードやジュースをとることが多い。
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない。
- ☐ 体を動かすことが少ない。
- ☐ 食事やおやつの時間が不規則。
- ☐ 夜更かしをすることが多い。



きそくただい せいかつ と もと
規則正しい生活を取り戻すために
次のことに気を付けてみましょう。

- ◇いつもより10分早く起きる。
- ◇朝ごはんを食べる。
- ◇野菜や果物を積極的に食べる。
- ◇適度な運動を習慣づける。
- ◇おやつの時間と量に気を付ける。
- ◇早めに寝てたっぷり睡眠をとる。

はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」
が基本です！

あさ た こうか 朝ごはんを食べると、こんな効果があります！

のう はたら かっぱつ
脳の働きを活発に
し、集中力や
記憶力が高まる



たいおん じょうしょう
体温が上昇し、
代謝が高まる



ふと
太りにくい
身体をつくる



きれいな たべもの アンケート けっか

じどう きら た もの じつたいはあく きら た もの こくふく こんだて
児童の嫌いな食べ物の実態把握と、嫌いな食べ物の克服するための献立づくりのため
に、6月に『きれいな たべもの アンケート』を実施しました。(219人調べ)

1.きれいな たべものが
ありますか？

はい 187人
いいえ 32人

2.きれいな たべものは
なんですか？複数回答可

1位 ゴーヤ 101人
2位 なす 88人
3位 ピーマン 82人
4位 きのこと 65人
5位 トマト 53人

3.なぜ きらいですか？
複数回答可

1位 味 160人
2位 食感 106人
3位 におい 80人
4位 食べると気持ち悪く
なるから 60人
5位 見た目 45人

4.きれいな たべものを
たべていますか？

はい 155人
いいえ 33人

7.リクエストメニュー

1位 あげパン 35人
2位 ハンバーグ 7人
3位 から揚げ 6人
ポテトフライ 6人

5.なぜ きらいな たべものを たべますか？

1位 作ってくれた人に悪いから 52人
2位 身体にいいから 44人
3位 もったいないから 39人
4位 食べると褒められるから 6人
5位 残すとおこられるから 4人

6.なぜ きらいな たべものを たべませんか？

1位 きらいだから 24人
2位 食べたことがないから 2人
その他の回答 各1人



食えると苦味のある「ゴーヤ」
が嫌いな物1位で、なす、ピーマ
ンと野菜が続きました。

嫌いな理由は、味や食感が嫌いな児童が多くみ
られました。嫌いなものでも、みんながおいしく食
べられるよう、献立に取り入れていきます。

リクエストされたメニューは、リクエストが多い

メニューを中心に提供していきます。

お楽しみに！



9月6日(金)に、嫌いな食べ物1位の「ゴーヤ」
を使用した「嫌いな食べ物克服献立①」を実施します。
薄く切り片栗粉をまぶして揚げた「ゴーヤ」を、人気
メニューの鶏のから揚げと一緒に甘醤油餡でからめた
『鶏肉とゴーヤの炒め物』で登場します。苦味を抑え
て大好きな味になった「ゴーヤ」に挑戦してみてね。

