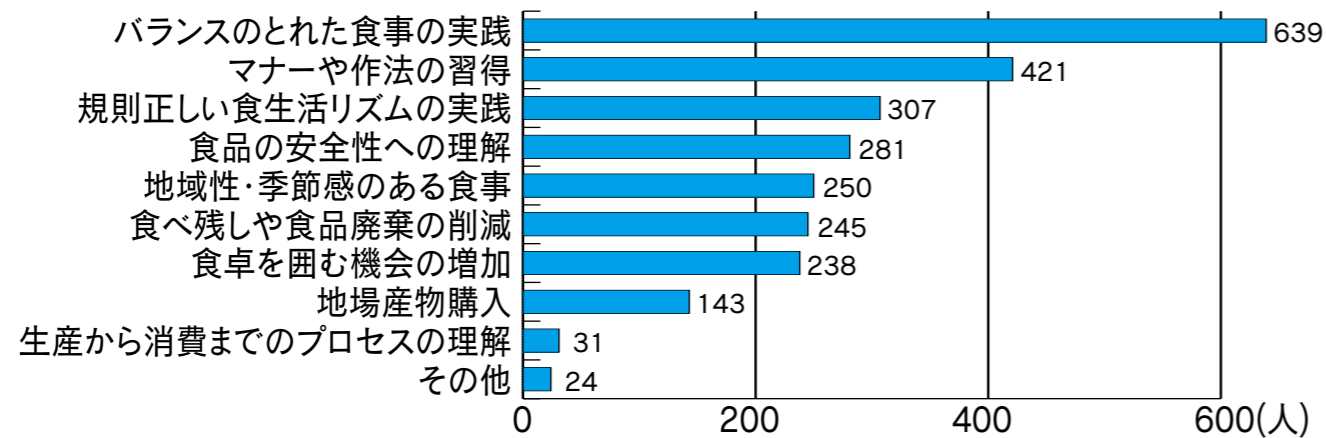
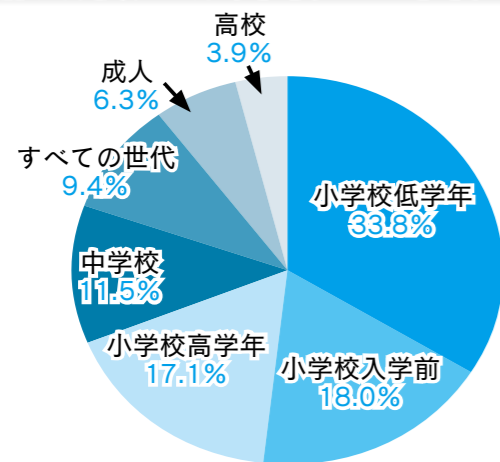


～保護者アンケート～

今後の食生活でどのような面に入力したいと思いますか？（複数回答）



食育が必要だと思う世代はどの世代ですか？



食は、いのちを育む大切なものです。「子どもの世代に食育が必要」と答えている方が多いという結果になりました。また、「どの世代にも必要」という意見もありました。

保護者の意見

- ・親世代が朝食を食べない家庭が多いので、子どもも親を見て同じことをすると思う。中学生までは「食育」だけでなく、朝食を食べることが大切だと思う。
- ・幼児期に食事をしっかり摂ることと食べる楽しさや家族とのだんらんなどを子どもに身につけさせることが大切だと思う。食育という面では、どの世代も大切だと思うが、親のできることは家族の健康管理をしっかりすることだと思う。



食育講演会「ちゃんと食べてちゃんと生きる」
講師 料理研究家 村上 祥子さん (6/26・寺家小)

～まとめ～

食育を推進するにあたり、地元の食材を学校給食に積極的に取り入れたり、食に関する知識・経験を持つ人材や教材を有効に活用したりして、食に関する指導を進めていくことが児童・生徒に地域のよさを理解させ、愛着を持たせる上でも有意義と考えています。

健康を保つためにも、毎朝きちんと起きて、朝食をおいしく食べる生活習慣が、子どもにとっても大人にとっても大切なことなのです。

食育キーワード

- な** … 何でも残さず食べよう
- め** … 目指そう正しい食習慣から健康管理を
- り** … 理解しよう地産地消の良さ
- か** … 家族そろって楽しい食事
- わ** … 忘れないでね感謝の心



食育講演会・地元の食材を使ったフランス料理講習会
講師 レストランシェフ 小西 謙造さん (11/21・滑川中)

問合せ先 学校給食共同調理場 (☎475-3707)・学務課 (内線253)

食生活を考えよう

～2回目の食育アンケートを実施～

学校での食に関する指導の充実を図るため、昨年5月に1回目の食育に関するアンケートを実施しました。(結果は、広報7月号に掲載) その後、各学校で食育推進のための指導や体験活動を行った効果を検証するために2回目のアンケートを実施しましたので、その概要をお知らせします。

- ◆調査期間
平成21年12月2日～9日
- ◆対象
市内小学校2年生(322人)と5年生(308人)
市内中学校2年生(321人)
その保護者(819人)

学校給食滑川の日
生産者との会食(11/6・東加積小)



～児童・生徒アンケート～

朝ごはんを食べていますか？

朝食については、昨年5月の調査と比較すると、全体で「ほとんど食べない」と回答した子どもが減りました。朝食の内容ももちろん大切ですが、食べないよりもまず食べることが大切です。



給食場での調理の様子

なぜ朝食は大切なのか？

近ごろ、朝食を食べない人が増えてきているようです。朝食は1日のスタートの活力として、とても大切なものです。

- ① 脳を活発に働かせるため
脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができなくなります。
- ② 睡眠によって下がっている体温を上げるため
夜寝ている間に下がった体温を上げるためには、朝食が必要です。朝食を食べることによって体温も上がり、脳や体を活発にすることができます。
- ③ 朝の排便の習慣をつけるために
体調や生活リズムを整えるために、朝の排便を習慣づけましょう。そのためには、ある程度の食事の量と繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。1日3食のリズムをつけましょう。
- ④ 大切な栄養源
小学校低学年では、1回にたくさん食べられません。子どもたちの成長に必要な栄養素が昼食と夕食の2回の食事では不足してしまいます。

朝食を食べないと、どうになってしまうの？

- ・疲れやすくなる
- ・肥満になりやすい
- ・落ち着きがなく、ケガをしやすくなる
- ・コレステロール値が上がる
- ・お腹が減ってイライラする
- ・遊びや勉強に熱中できない

