

食育だより



勿来第二中学校
平成27年12月
文責 橋本

先月実施した、第2回「朝食について見直そう週間運動」や、2学年での「ふれあいお弁当デー」など、ご家庭でのご協力ありがとうございました。これらの活動を通して、朝食の摂り方や、成長期の食事の栄養バランスなど、食への関心が高まったのではないかと思います。

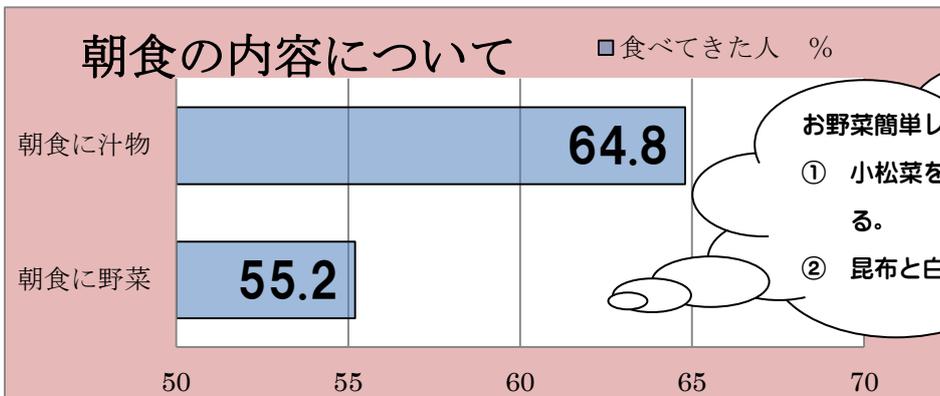
第2回「朝食について見直そう週間運動」

先月の11月24日～27日に、第2回「朝食について見直そう週間」として、食事についてのアンケート調査を実施しました。

これから冬休みになります。朝食の内容を見直すと共に、少し余裕の出来た朝の時間に家族の食事の用意の手伝いをしたりして、朝食作りに参加してみましょう。

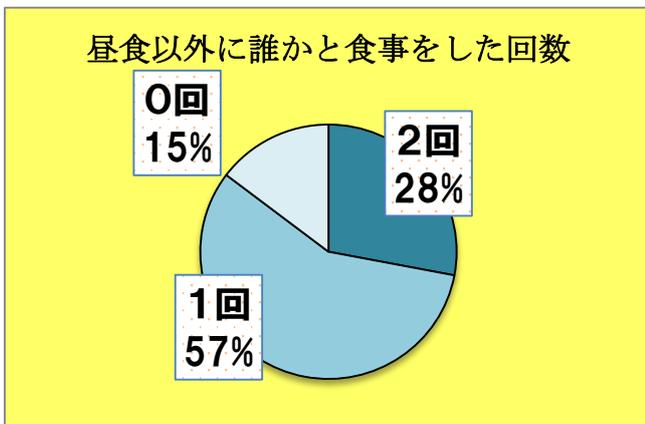
□朝食をとってきた人は97.6%と、ほぼ全員が朝食を食べてきていました。

□「朝食に野菜をとっている」人の割合が55.2%と、少し低めです。野菜たっぷりのお味噌汁などで、効率的に摂取できるといいかと思います。



お野菜簡単レシピ「小松菜と塩昆布和え」

- ① 小松菜を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布と白ごまを混ぜる。



「朝食以外に誰かと食事した回数」ですが、夕食を一人で食べることが多い子どもほど、朝食欠食が多く、生活リズムが崩れることが多い…なんていうデータがあります。

冬休み中は、意識して家族の誰かと話をしながら食事の機会を作ってみてはどうでしょうか。

2学年「ふれあいお弁当デー」



本校では11月13日がお弁当の日でした。今回、2学年では、5日に行われた食育の授業（家庭科）をふまえて、自分でお弁当を作ってみよう！という「ふれあいお弁当デー」を行いました。それぞれ工夫しつつ、楽しんで取り組めたようです。保護者の方々、ご協力ありがとうございました。

【みんなの自己評価・感想】

- ・おにぎりを上手ににぎることができた。
- ・からあげを今回初めて作ったがうまくできた。揚げた色もよかったので、次もやってみたいと思った。
- ・今回のお弁当作りでは、いつも以上に栄養のバランスに気をつけてメニューを考えることができました。また、いつもこの作業をやるのはとても大変だと思ったので、これからはもっと感謝したいです。
- ・いろどりをよくするためにトマトと小松菜を入れました。自分で作った卵焼きがおいしかったです。
- ・今回の弁当作りでとても印象に残っているのは、から揚げを揚げる作業です。焼き目をつけることが少し難しく少し手間がかかりました。今回お弁当作りで分かったことは、弁当を作ることはとてもつらいということです。朝、早起きして眠い目をこすりながら弁当を作ってくれる親に、感謝の気持ちを持ちたいと思いました。

【保護者の方からのひとこと】

- ・献立、調理、弁当つめと、全て一人でやれたこと、とても立派です。いろどりやバランスなどもいろいろ工夫していけるとさらに良いと思います。
- ・日頃から料理の手伝いをしてくれているため、手際良く朝の忙しい時間にやってくれました。次回はお弁当箱を洗う所もお願いします！
- ・おにぎりをにぎるさまに子どもの成長を感じました。楽しい一時でした。

みんなが作った力作の
お弁当の一部です（*）

