

学校だよりNO14

令和4年7月1日

児童数 481人

薫っ子 II

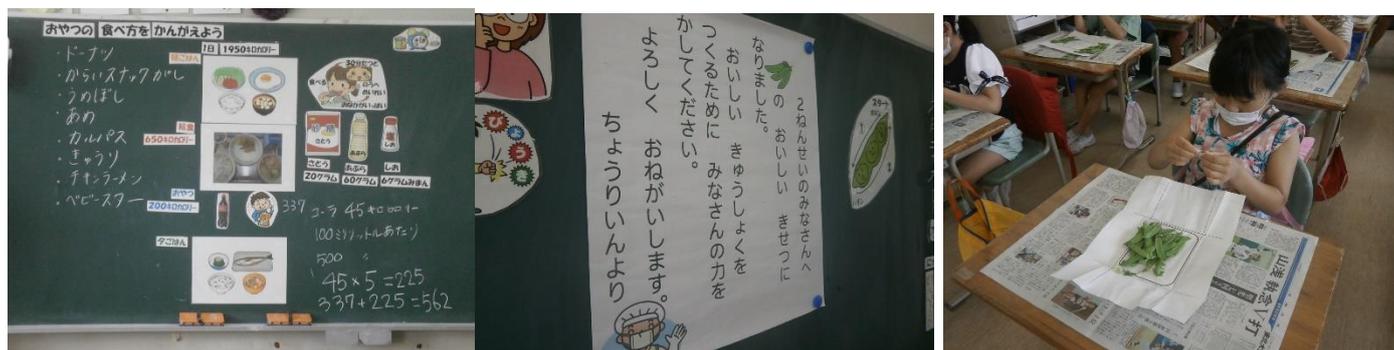


文責 校長 古川 次男

食育をすすめています

子どもたちの大好きな炭酸飲料。夏場になると、爽快感とともに飲みたくなりますね。「おやつのお食べ方を考えよう」は、3年生の食育のめあてでした。普段の自分たちのおやつについて振り返ると、なんと、たくさんの砂糖を取っていることに改めて気づかされました。500ミリリットルの炭酸飲料には、なんと約50グラムの砂糖が入っています。目に見えるように、スティックシュガーにすると、5本分にも相当する量です。また、それと一緒に食べがちなポテトチップス。こちらも、油分や塩分が相当含まれていて、一緒に食べる際には、その量を加減しなければならないということ学びました。

2年生では給食の話題から入り、どうしても残しがちな野菜について学びました。今回は、調理員からのお願いのお手紙ということで、さやいんげんのすじ取りを経験しました。自分たちの手で、さやいんげんのすじ取りを経験した子どもたちは、その後の給食で野菜をがんばって食べようとする姿が多くみられました。



6月に実施した朝食アンケートでの朝食摂取率は、全校生の平均が97.4%でした。この数値を多いとみるか？少ないとみるか？それぞれに理由はあるのですが、2.6%（約12名）の子が朝食を摂取しないで登校しています。つまり、給食の時間までなにも体に入っていないということになります。その子たちはその状態で、12時近くまで、学習したり運動したりするわけです。そのような状態で、ベストなパフォーマンスを発揮することができるでしょうか？

また、朝食での野菜摂取率は46.5%、汁物摂取率は38.3%とさらに低い数値となっています。栄養のバランスの良い食事をとることの大切さを学んだ子どもたちは、この結果をどうとらえることでしょうか。

ちなみに、食べなかった理由の第1位は「食べる時間がない」という結果でした。つまり、「朝食を食べることのできない時間までねている」という子どもたち自身の理由によるものとなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、子どもたちの生活を整えるうえで大切な合言葉です。もう一度、この言葉の意味を子どもたちとともにご家庭でも考える時間を取っていただくとありがたいと思います。そして、学校で食育として学んだことを生かして、実生活の中で実践していけるように、子どもたちにはげましの言葉をかけてあげてください。