

給食だより 12月



【保護者用】

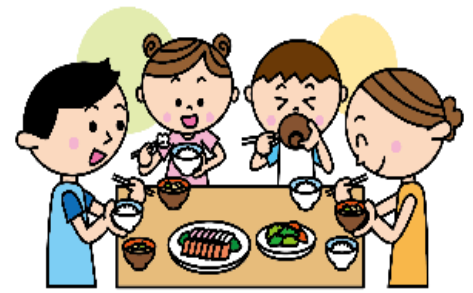
郡山市立薫小学校
令和5年12月7日

11月の朝食摂取率は98.1%でした

福島県では「朝食について見直そう週間運動」を6月と11月に実施しています。朝食アンケートへご協力をいただき、ありがとうございました。

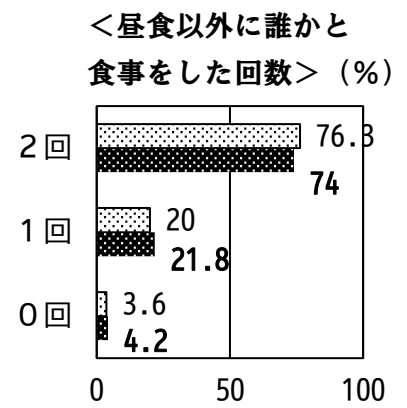
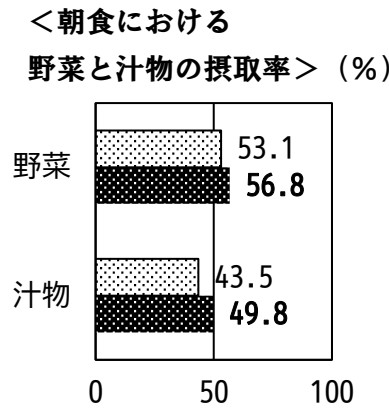
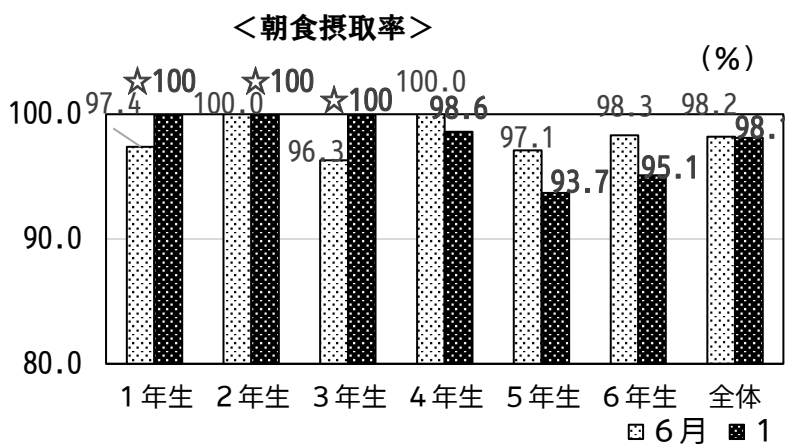
11月の調査によると、朝食摂取率は98.1%でした。6月の朝食摂取率は98.2%。6月と11月はほぼ変わらない摂取率でした。

朝食に野菜や汁物を誰かといっしょに食べている人は、食事内容が充実している傾向があります。朝食における野菜と汁物の摂取率が6月よりも上昇しています。11月の野菜摂取率は56.8%、汁物摂取率は49.8%でした。



<朝食を食べなかった理由>

- ・食欲がない (62.5%)
- ・食べる時間がない (25.0%)
- ・用意されていない (12.5%)



およそ8割の児童が早寝早起きをしています

夜10時前に就寝する児童は薫小全体で76.5%、朝7時前に起床する児童は91.3%でした。

夜10時前に就寝している児童の中の95.6%が朝7時前に起床していました。就寝時間が夜11時すぎの児童の中の77.8%が朝7時前に起床していました。

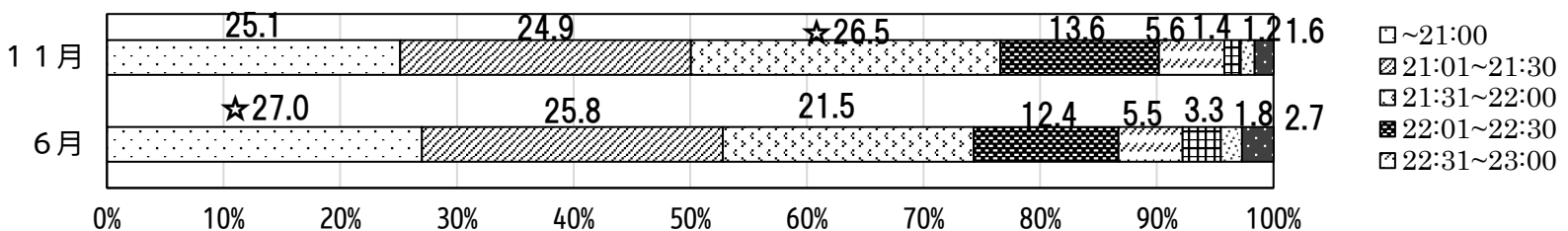
早く寝れば自然と早起きになるようです。

<就寝時間別による7時前に起床する児童の割合>

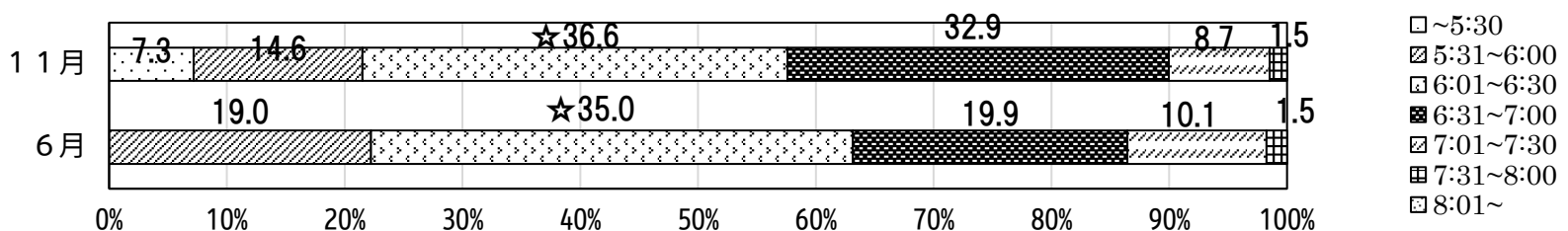
- ・～22:00に就寝する児童 95.6%
- ・22:01～23:00に就寝する児童 78.0%
- ・23:01～に就寝する児童 77.8%

早寝・早起き・朝ごはん！

<就寝時間> 6月と比較すると、11月は9時半以降に就寝する児童が増えています。 (%)



<起床時間> 6月と比較すると、11月は6時半以降に起床する児童が増えています。 (%)



◇ ◆ ◇ 放射性物質の検査結果について ◆ ◆ ◇

学校給食について、放射性物質測定器により放射性物質を測定して、安全・安心な給食を提供しています。給食を提供する前に、1食分の給食（ごはん・パン・めん等の主食、おかず等の副食、牛乳、デザート等）を混ぜて検査します。

令和5年11月4日から12月6日の学校給食において、放射性物質は不検出でした。



【児童用】

※うちのひとといっしょに読みましょう。



各地の特色あるお雑煮を見よう

岩手県 くるみ雑煮
しょうゆ味。鮭、凍り豆腐、根菜、焼いた角もち。もちはくるみだれをつけて食べる。

宮城県 仙台雑煮
焼きハゼのだしに、大根、にんじん、ごぼう、せり、いくら、焼いた角もち。焼きハゼものせる。

千葉県 はば雑煮
焼くかゆでるかした角もち。かつおのだしとはばのり、青のり、かつお節をたっぷりかける。

愛知県 雑煮
しょうゆ味。焼かない角もち。伝統野菜の「もち菜」、とり肉。もち菜は正月菜ともよばれ、小松菜に似ている。

大阪府 白みそ雑煮
白みそ。焼かない丸もち、大根、にんじん、里いも。野菜は「角が立たず円満に」と縁起をかつぎ、輪切り。

島根県 あずき雑煮
あずきを煮た汁。焼かない丸もち。地域によっては元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べる。

山口県 かぶ雑煮
しょうゆ味。丸もち、かぶ、みつ葉、細く切ったするめやこんぶを入れる。

香川県 あんこ雑煮
白みそ。輪切りの大根、金時にんじん、豆腐、あんこ入りの丸もち。青のりをかける。

福岡県 博多雑煮
焼きあごのだし。ぶり、丸もち、伝統野菜の「かおつ菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけ。

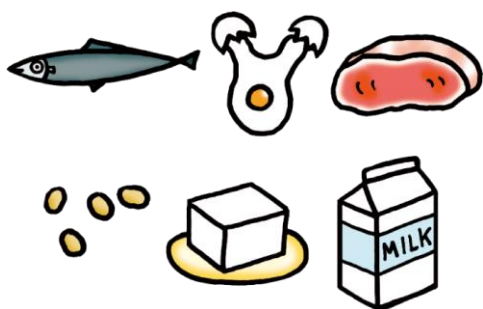
栄養バランスを考えた食事です。寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか体を温めよう(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

にんじんの色

