

# 食育だより



第1号  
H24. 6. 1  
三豊市立詫間中学校

今年度の食育スローガン

**早寝 早起き 朝ごはん**  
**朝食をしっかりと食べて 心も体もスッキリ 能力全開**



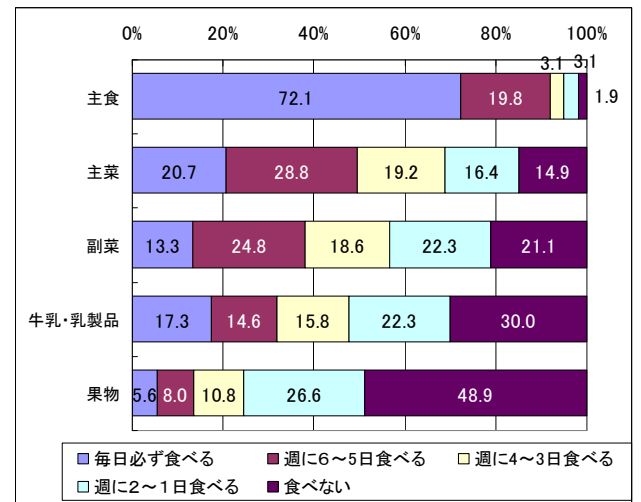
毎年6月、全校生を対象に、「生活習慣・朝食チェック」を実施しています。昨年度、毎日朝食を食べると回答した生徒は77.2%、ほぼ毎日食べると回答した生徒16.4%とあわせて95.6%と、県平均の94.5%を若干上回っています。

しかし、朝食内容を見てみると、主食を食べている生徒が約9割、主菜を食べている生徒は約5割、副菜を食べている生徒は約4割と、おかずを食べる習慣のない生徒が約半数いることがわかりました。朝食を食べるといっても、菓子パンとジュースだけ、ごはんにふりかけだけでは、効果は半減。能力を全開にするためには、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝食を食べましょう！そのためには、まずは生活リズムを整えることが大切です。

そこで、今年も、「早寝 早起き 朝ごはん 朝食をしっかりと食べて 心も体もスッキリ 能力全開」をスローガンに、さまざまな活動を通して「食」について考えていきたいと思えます。

子どもたちの能力を発揮させ、生涯の心身の健康づくりのために、できるだけメニューを工夫して、朝食に関心を持たせるなど、ご家庭でもご理解・ご協力をお願いいたします。

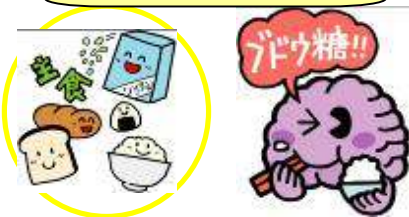
朝食に食べているものは？



平成23年6月調査

## 朝食を食べると...

脳にエネルギー補給



体温が上がる



腸が活発に!



集中力アップ



元気に活動



排便を促す



**朝食&生活習慣チェックを6月7日(木)~13日(水)の7日間実施します。**

※朝食(摂取状況・食べている内容)、睡眠時間、排便について

# 「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」の実施について

今年度も昨年に引き続き、「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」を設けます。

## ①「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」とは…

生徒自身が、自分に必要なごはんの量や野菜の量を考え、

「おにぎり」または「野菜のおかず」を、自分で作って持ってくる日



## ②期待される効果とねらい

- 台所に立つきっかけができ、食への関心が高まります。
- 自分で作る技を身に付け、日常生活で工夫したり、活用したりしようとする意欲や態度を育てることができます。
- 自分の食生活を見直し、栄養バランスのとれた食事の必要性に気付くことができます。
- 作る楽しさやできるようになる喜びを体験することで、自分に自信がもてるようになります。
- 自分で作る体験をすることで、作る人の苦勞に気づき、感謝の気持ちをもつようになります。
- 家族との会話が増え、家族関係を密にすることができます。



子どもたちの自立や望ましい食生活の習慣化を図る。  
思いやりのある、豊かな心を育む。



## ③実施方法

「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」も給食はあります。

「Myおにぎりの日」は、主食（ごはん）がありません。おにぎりのみを持ってきます。

「野菜おかずの日」は、野菜のおかずがありません。野菜のおかずのみを持ってきます。

## ④実施にあたってお願い

### 保護者の方は作らないでください。生徒自身に作らせてください。

当日はできるだけ手伝わないでください。ただし、材料や作り方等の相談にはしっかりとってあげてください。そのためには、休日などを利用して、普段から少しずつ手伝いをさせましょう。ただ単に「食」に関してだけでなく、手伝いなどを通して生活体験を広げることが、今の子どもたちのために必要です。なお、学校においても、おにぎりや野菜のおかずの必要性や作り方、作る時に気をつけることなど知識面での指導を行います。

食事と健康の関係について、頭では分かっているにもかかわらず実際に行動にうつすのはなかなか難しいことです。しかし、子どもたちに、さまざまな体験を通して技術を身につけさせたり、その過程において、大変さや工夫に気づかせることで、実際に行動にうつしたり、それを継続し習慣化させることができるようになると思います。

ご家庭におきましては、これらの趣旨にご理解を頂き、子どもたちが自分で作って学校に持って来られるよう、ご協力をお願いいたします。

予定は以下のようになっていますが、実施日については学校行事等の関係で変更になる場合があります。詳しくは事前に献立表や学年通信等でお知らせしますのでご確認ください。

Myおにぎりの日	6/14(木)	10/2(火)	
野菜おかずの日	11/13(火)	12/11(火)	2/5(火)