

もりあい食育だよ！

平成30年度3月13日

福島市立森合小学校

春の息吹が感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。

「健康な体は1日にして成らず」1食1食の積み重ねによって作られ、明日へとつながっていきます。1年間を振り返るとともに、新しい学年に向けて、準備を進めていきましょう。

食生活をチェックしてみましょう！

食生活についてこの1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できていなかったところは、なぜできなかったのかをお子様と一緒に考え、これからできるようになれるよう、ご家庭でも声かけをしてあげてください。

 <p>①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。</p>	 <p>②はしを正しく持って食べた。</p>	 <p>③食事のマナーを守って食べた。</p>	 <p>④ひと口ひと口、よくかんで食べた。</p>
 <p>⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。</p>	 <p>⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。</p>	 <p>⑦朝ごはんを毎日食べた。</p>	 <p>⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。</p>

(食育フォーラムより)

3月の行事食

ひなまつり行事食 (3月1日実施)
ちらしずし ぶりてりやき いそあえ
あさりすまし汁 ひなあられ



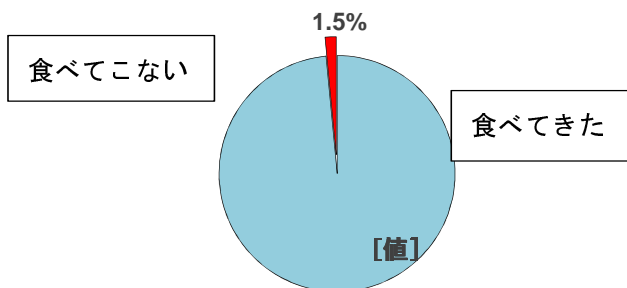
ひなまつりは桃の節句ともいいます。紙などで作った人形に、自分の悪いところをうつして、川に流したのが、始まりといわれています。ひな人形を飾るようになったのは江戸時代からです。



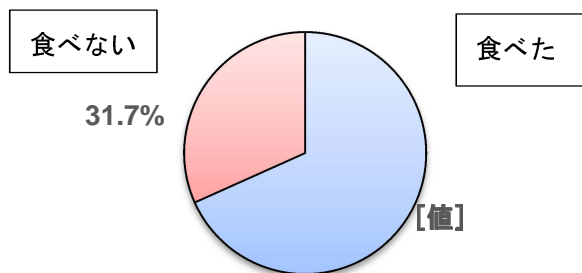
*春の行事 ^{はるひが}春彼岸：^{しゅんぶん}23日の春分^ひの日前後3日間をお彼岸^{ひが}といい、仏様に味ごはんや赤飯、ぼた餅、だんごなどをお供えし、墓参りをする日になっています。ぼた餅は、秋の彼岸には「おはぎ」といいます。

朝食について見直そう運動週間調査結果 30年11月実施

朝ごはんを食べてきましたか？



朝ごはんには野菜のおかずを食べましたか？



本校児童の朝食摂取率は福島県全体の96.6%より上回っています。ほとんどの子どもは朝ごはんを食べてきていますが、野菜のおかずを食べたと答えた子どもは68%、朝食で汁物を食べたという子どもは59%でした。昼食以外に誰かと食事をしたかについての調査では、朝、夕とも家族といっしょに食べた子どもは約79.9%でしたが、「0回」の回答が2.6%あり、いろいろな家庭の事情があるのだらうと思います。

朝ごはんとう学力・体力との関係は・・・ (H27 福島県調査より)

- ・ 朝ごはんを食べるという子どもたちの方が、テストの成績がよいという結果も出ています。
 - ・ 主食だけ食べるより、主菜・副菜などのおかずもいっしょに食べた方が**集中力**が続きます。
 - ・ 毎日朝ごはんを食べるている方が、**体力**の合計点が高くなるという結果が出ています。
- 春休みも朝ごはんを毎日食べましょう。

ともに食卓を囲みましょう。

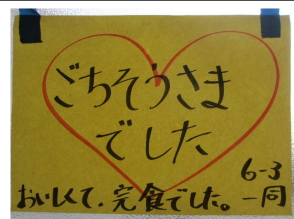
- ・ 家族や大人といっしょに夕食を食べている方が、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をしている割合が、一人や子どもだけで食べているより高くなっています。
 - ・ はしの持ち方やマナー、食べ物や調理への関心、食べ物を大切に作る心、何より親しい人たちと楽しく食べる体験など、家庭の食卓は**食育の宝庫**です。
- 春休みは、家族で食卓を囲む機会を増やしましょう。

1月24日～3月11日までのモニタリング検査の結果

3月8日現在、まるごと検査も含め、すべて「検出せず」(検出限界値10Bq/kg未満)でした。

1年間ありがとうございました。

3月19日で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食や食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度もどうぞよろしく願いいたします。新年度の給食は4月9日(火)からです。



6年生卒業お祝いバイキングへのメッセージ