

# スクールランチ



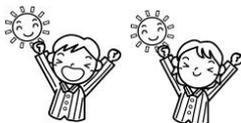
第一小学校版だよ！

令和4年7月11日  
御前崎市学校給食センター

## 食生活アンケート集計速報！～家族で食生活を見直そう～

小笠地区では、小学4年生と中学1年生を対象に毎年食生活アンケートを6月に実施しています。第一小学校4年生のアンケートを集計した結果をお知らせします。生活リズムを崩しがちな夏休みですが、食習慣を家族全員で見直し、健康づくりをしていきましょう。

### 朝食について



一週間のうち、何日くらい朝食を食べていますか。					
ほとんど毎日	4～5日	2～3日	ほとんど食べない	無回答	合計(人)
78	3	1	2	0	84

毎食野菜を食べますか。			
はい	いいえ	無回答	合計(人)
58	24	2	84



毎日、快適な排便がありますか。			
はい	いいえ	無回答	合計(人)
54	29	1	84



いつも何時に寝ますか。					
9時前	9:00～10:00	10:00～11:00	11時過ぎ	無回答	合計(人)
17	52	11	2	2	84

夜の9時過ぎに、何かを食べますか。				
よく食べる	ときどき食べる	食べない	無回答	合計(人)
2	23	57	2	84

どんな食品を食べましたか。(保護者アンケート)	
3つそろった	48.1%
緑の食品	54.3%
赤の食品	86.4%
黄色の食品	93.8%

合言葉は・・・、「早寝」「早起き」「朝ごはん」!

朝食を食べるという習慣が身についています。けれども、子どものためにもう1つステップアップをしましょう!

朝食の内容をみると緑の食品群(野菜や果物)を食べてくる人は54.3%でした。野菜や果物を食べることは快適な排便をうながすことにもつながります。緑の食品群を朝にも取り入れるように心がけましょう。

また、朝食は就寝時間や間食の習慣にも影響されやすいので、

「早寝」「早起き」「朝ごはん」

で調和のとれた生活を整えていきたいですね。



### 好き嫌いについて

食べ物の好き嫌いがありますか。			
はい	いいえ	無回答	合計(人)
76	8	0	84

・家庭では嫌いな食べ物が出たときどうしますか。				
全部食べる	少しは食べる	食べない	無回答	合計(人)
15	50	11	0	76

・学校では嫌いな食べ物が出たときどうしますか。				
全部食べる	少しは食べる	食べない	無回答	合計(人)
36	37	1	2	76

### 子どもの好き嫌いで困っていませんか??

＜好き嫌いを克服するための工夫＞

- ①食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。(学校でも友達の姿をみて食べている子どもたちの姿を目にします)
- ②野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたりして、食事づくりに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- ③無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。(自分で食べる量を決めてみる)
- ④1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスをする。



魚を食べますか。				
よく食べる	ときどき食べる	食べない	無回答	合計(人)
30	50	2	2	84

昆布やわかめ、のりなどの海藻類を食べますか。				
よく食べる	ときどき食べる	食べない	無回答	合計(人)
32	51	1	0	84

納豆や豆腐などの大豆や大豆製品を食べますか。				
よく食べる	ときどき食べる	食べない	無回答	合計(人)
42	38	3	1	84

おやつにスナック菓子を食べてみますか。				
よく食べる	ときどき食べる	食べない	無回答	合計(人)
37	42	5	0	84

子どもたちに食べて欲しい、野菜・小魚・大豆を使った一品です。ビタミン類やカルシウム、食物繊維もとれて、おすすめです！



食事に関する事で、  
気をつけていることはありますか。



(人)

食事中、テレビをつけないようにしている。	31
正しい箸の持ち方で食事をするようにしている。	39
栄養のバランスを考えている。	71
家族そろって食事をするようにしている。	75
器を持って食べるようにしている。	51
嫌いな物も食卓に出すようにしている。	64
楽しく会話をしながら食べるようにしている。	59
できるだけ多くの食品を使うようにしている。	54
できるだけ旬の物を使うようにしている。	57
できるだけ地元の食材を使うようにしている。	26
安全な食材を使うようにしている。	33
行事食を取り入れている。	56
正しく食器を並べて食事をするようにしている。	41
間食に気をつけている。	37
よくかんで食べるように声をかけている。	44
親子で一緒に食事の支度をしている。	21
調理方法を工夫している。	17

## かぼちゃのミックス揚げ

【材料 4人分】

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・煮干し 15g
- ・大豆水煮 50g
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・アーモンドスライス 適宜

免疫力  
UP!



【作り方】

- ①かぼちゃは1.5cmくらいの角切りにする。
- ②大豆水煮に片栗粉をまぶす。
- ③かぼちゃ、煮干し、②を揚げる。
- ④しょうゆ、みりん、水を耐熱容器に入れて、電子レンジで500w30秒程度加熱する。
- ⑤揚げたかぼちゃ、煮干し、大豆と④を合わせ、アーモンドスライスも一緒に和える。

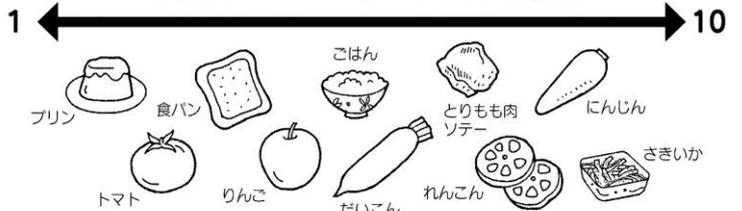
## よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

### かむ回数を増やすために



### 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



家族と食事をする事(共食)で、心の充実感も得られます。食事の雰囲気でも苦手な食品でも食べることができたり、マナーを覚えたりできます。テレビを消して会話を楽しむ日も取り入れてみてはいかがでしょうか。