

令和6年度

食育だより



広島市立中山小学校

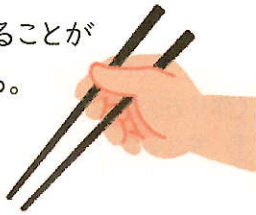
暖かい日が増え、春の陽気が感じられるようになりました。今年度もあとわずかです。一年間の食生活について、振り返り、来年度に活かしていきましょう。



食生活を振り返ってみましょう



お子さんと一緒に一年間の振り返りをしてみませんか？できていることは、☐に☒を入れましょう。

☐ まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べている。 	☐ しょくじ まえ てあら 食事の前に手洗いをしている。 	☐ しょくじ しょっき おかた 食事のときに、食器の置き方に注意している。 
☐ いただきます、ごちそうさまをい いただきます、ごちそうさまを言っている。 	☐ よくかんで よくかんで食べている。 	☐ しせいよく た 姿勢よく食べることができている。 
☐ にがて すこ た 苦手なものを少しでも食べるようにしている。 	☐ ただ はし も かた 正しい箸の持ち方で食事をする事ができている。 	☐ た お あと しょっき 食べ終わった後の食器はきれいになっている。 
☐ た もの つく すこ ひと 食べ物や作ってくれた人に感謝して、食べている。 	☒ がついたことは、4月からも続けていきましょう。 ☒ ができなかったことは、次の振り返りで☒ができるように気をつけていきましょう。	



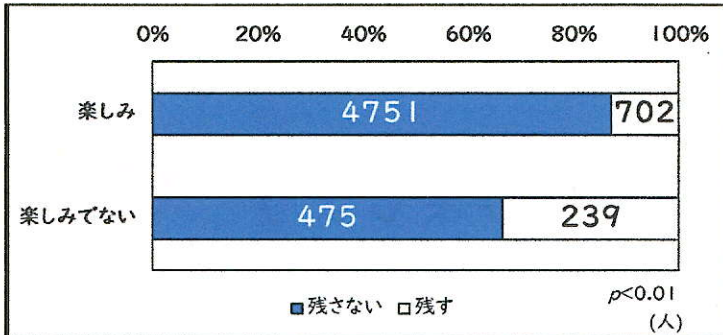


～ 楽しく食事をしましょう! ～



広島市の「令和5年度 食に関するアンケート結果」について紹介します。このアンケートは、抽出した小学5年生を対象に、実施しました。その中で、「食事の時間が楽しみ」と回答した児童に注目しました。

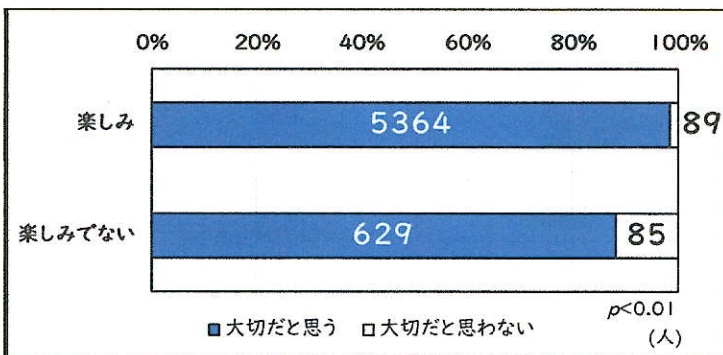
① 「食事の時間が楽しみ」と「食事を残さず食べる意識」の関連



このグラフから、食事の時間が楽しい児童は、楽しみでない児童に比べて、食事を残さず食べると回答していることがわかります。



② 「食事の時間が楽しみ」と「いろいろな種類の食べ物を食べることは大切だと思う」の関連



このグラフから、食事の時間が楽しい児童は、楽しみでない児童に比べて、いろいろな種類の食べ物を食べることが大切だと思っていることがわかります。

食事の時間が楽しい児童は、残さず食べることやいろいろな種類の食べ物を食べることを大切だと思っていることから、楽しく食べることはより良い食習慣の形成につながっていると考えられます。食事を楽しむことは大切です。

チャレンジ! お家で給食レシピ!



大豆の磯煮

〈材料 4人分〉

大豆(水煮)	100g
乾燥ひじき	大さじ3
にんじん	中 1/10 本
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
みりん	小さじ 2/3
だし汁	50mL

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
大豆(水煮)…汁気をきる
乾燥ひじき…水で戻してよく洗う
にんじん…せん切り
- ② 油を熱し、にんじん・ひじきを入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ③ 大豆を加える。
- ④ 調味料を加え、煮含める。



給食では、乾燥ひじきを使っていますが、缶詰やレトルトパックの「ひじきの水煮」を使えば下処理が不要です。また、カットしてある油揚げなどを一緒に煮れば、手軽に栄養たっぷりの磯煮を作ることができます。

