

食育だより No.1

令和5年6月27日
諫早市立有喜中学校 食育担当

～栄養教諭による訪問指導（1年生）～

5月10日（水）1年生を対象に、栄養教諭の高稲先生による給食時間の訪問指導がありました。配膳や食事の様子への参観と、食に関する指導をしていただきました。

食に関する指導のテーマ「カルシウムを多く含む食品を知ろう」

カルシウムは、**骨や歯をつくる** **筋肉や神経の働きを助ける** **骨粗しょう症を防ぐ** など、重要な働きをします。特に成長期は骨の成長が活発なので、大人よりも多くのカルシウムが必要です。

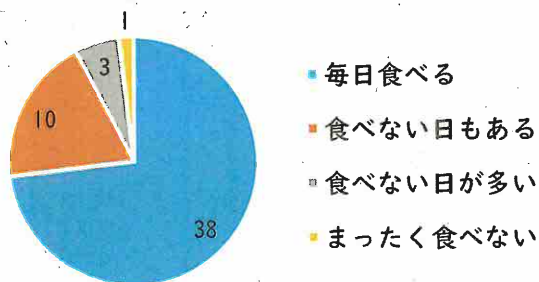


＜カルシウムを多く含む食品＞
乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）
豆製品（木綿豆腐・納豆等）
小魚（ししゃも・しらす干し等）
青菜（小松菜・ほうれん草等）

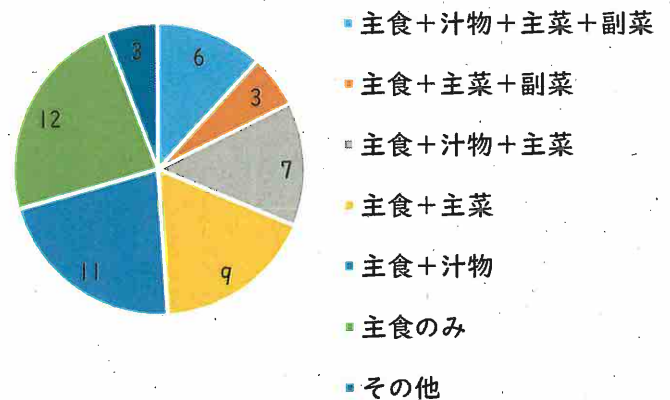
～朝食調査結果についてお知らせします～

6月の食育月間にちなみ、朝食の摂取状況について全学年でアンケートを実施しました。

朝食を食べていますか



朝食はどのようなものを食べていますか



朝食を食べない時の理由は何ですか



主食：ごはん、パン、コーンフレークなど
主菜：魚、肉、卵、豆腐、ウインナーなどを使った料理
副菜：野菜や海藻などを使った料理

朝食は脳の活動エネルギーを補給するために必要不可欠なものです。朝から集中して勉強に取り組むためにも、「食べない日が多い」「全く食べない」と答える生徒が0%になるように願っています。

○食欲がない人：食べられそうなものを少量からでいいので、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

○時間がない人：就寝時間を見直して、朝はゆとりをもって起き、朝食を食べる時間を確保しましょう。

朝食の内容は、「主食だけ」が一番多い回答でしたが、それだけだと栄養が不足することが考えられます。忙しい朝は、短時間で準備できる栄養バランスの良い朝食が理想です。

生徒のみなさんは、時間がある休日の朝には、自分で朝食づくりの練習をしてみるといいですね。