



いよいよ今年も残すところあとわずかです。明日から、子供たちが楽しみにしている冬休みが始まります。休み中は夜ふかしや朝寝坊などで、生活のリズムが不規則になりがちです。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎにも気を付けたいです。食生活の乱れ、運動不足、疲れなどは体調をくずす原因にもなります。規則正しい生活をおくり、1月8日から元気に登校してほしいと思います。

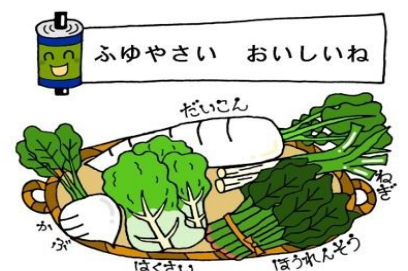
ふゆ やす しょく せい かつ

冬休みの食生活

たべすぎや やしょく のとりすぎ、 ふきそく しょくせいかつ き
食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

1月の献立

日	曜日	行事	主食	主菜	副菜	
8	火	きゅうしょく スタート	ツナドック	チリコンカン	フレンチサラダ	くだもの
9	水	おしょうがつ ななくさ	くろまめ ごはん	まつかぜやき	こうはくなます	ななくさじる
10	木		ごはん	とうふの まさごあげ	ごまあえ	さつまいもの みそしる
11	金	かがみびらき こんだて	ごはん	おやこに	みそドレサラダ	おぐらしらたま

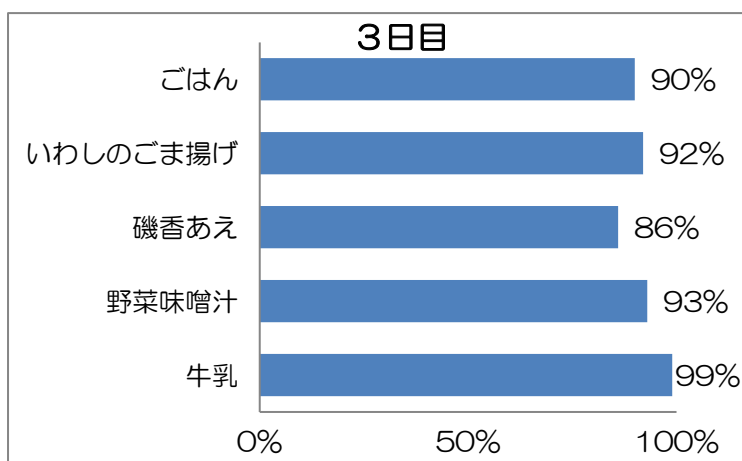
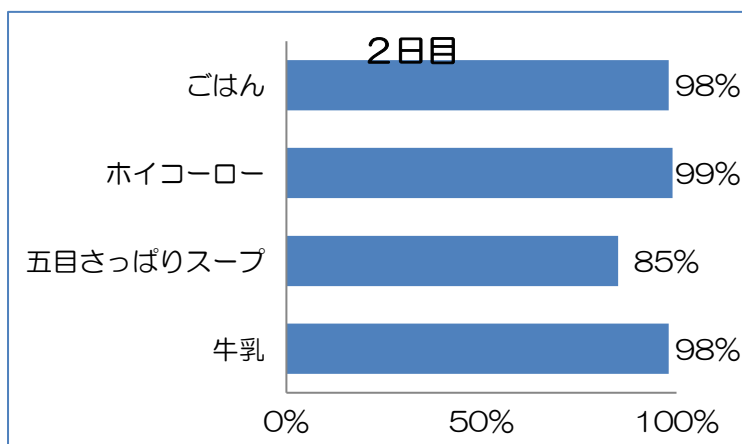
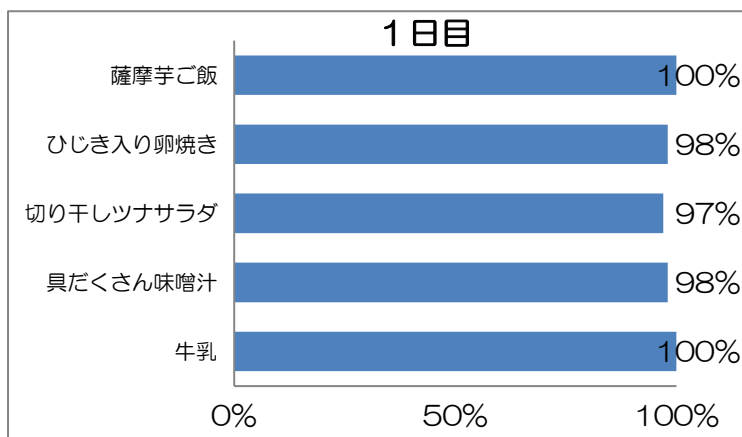


残食調査および朝ごはんしらべの結果について

11月12日～22日、練馬区内の全小中学校の小5・中2で、3日間の「残食調査」および「朝ごはんしらべ」を行いました。本校の5年生の結果をお知らせします。

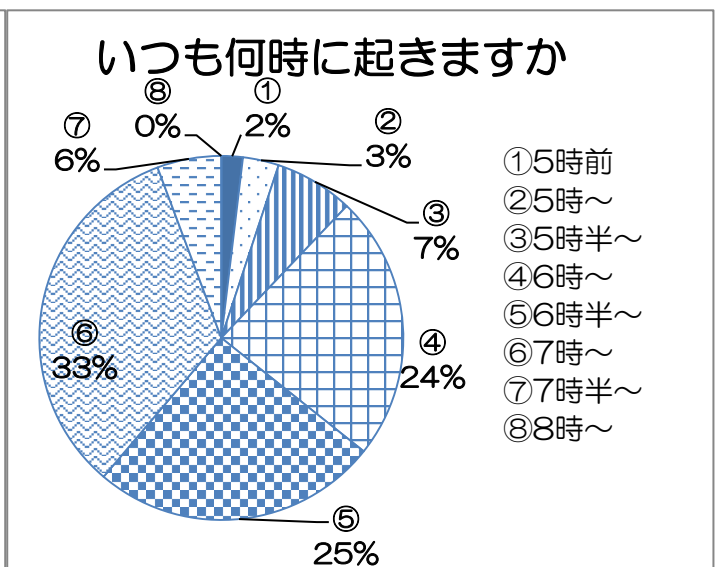
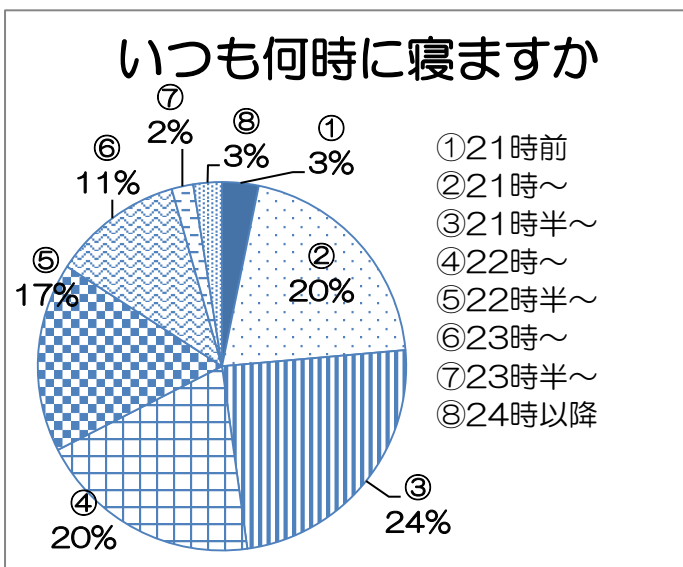
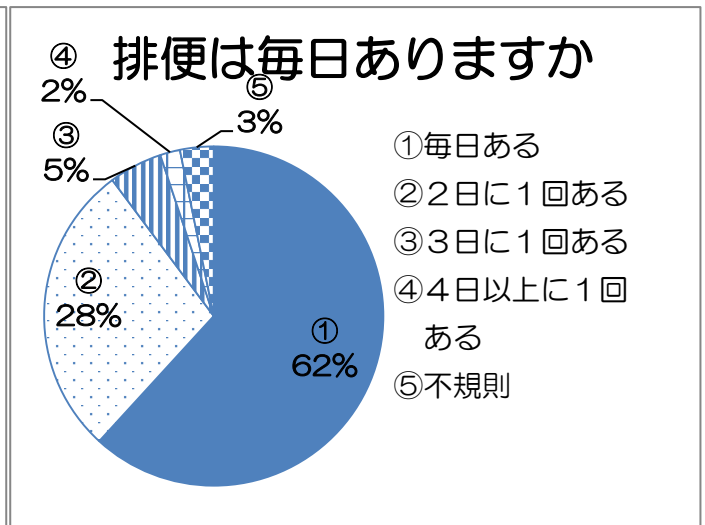
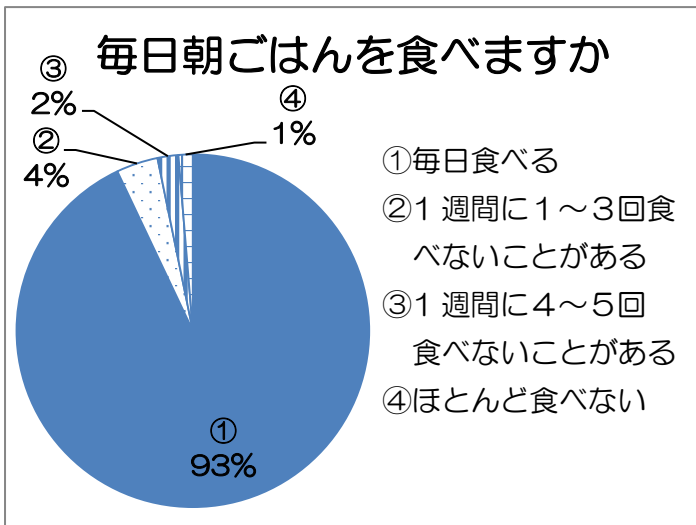
① 食調査（喫食率） ※4クラス合算

残菜調査は、米飯給食を3日分行う調査でした。1日目は白米ではない献立、2日目は練馬産キャベツを使用した献立、3日目は白米の献立です。全体的によく食べていますが、汁物や和え物が残りがちです。クラスに届けられる給食は全部子供たちに必要な栄養素や量を計算しています。これからも、一人分を意識して食べていてもらいたいと思います。



② 朝ごはんしらべ

朝ごはんしらべでは選択式7項目でアンケートを行いました。(回答 157 名)
そのうち4項目の結果をお知らせします。



調査の結果をしてみると、93%もの児童が毎日朝食を食べてきています。朝食を毎日食べていない児童としては食欲がない、食べる時間がないという理由から食べていないことが多いようです。

排便については、毎日出ない児童が38%でした。毎日の排便は食物繊維を多く含む食材をなるべく摂るようにしたり、朝の時間にゆとりをもち排便の習慣をつけることが大切です。

寝る時間については、23時以降に寝ている児童が10%以上います。朝は、6時~7時に起きている児童が多いようです。夜に早く寝て、朝は早起きをし、朝食を食べる時間、排便の時間を持つと良いです。朝食を食べるということは、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。また、朝食の時間は、家族とのコミュニケーションの時間でもあります。誰かと一緒に食べることで心の安定にもつながる大事な時間です。この機会に食事について見直し、家族そろって朝ごはんを食べよう心がけてほしいです。

つくるの大好き！食べるの大好き！な子供に



冬休みに、お料理をお子さんにらせてみませんか？長いお休みはお子さんが様々なことにチャレンジするチャンスです。子供でも簡単に作れる「コーンマヨネーズトースト」をご紹介します。

☆材料☆（1人分）

- 食パン：1枚
- ホールコーン：大さじ 1
(缶詰・冷凍どちらでも良い)
- マヨネーズ：大さじ 1
- パセリ：ひとつまみ
(乾燥パセリでも良い)
- ハム：2/1枚
- ピザチーズ：大さじ 1

☆必要な道具☆

- 大さじ
- 包丁
- まな板
- 小さいボール
- トースター

☆作り方☆

- ①パセリを洗って、みじん切りにする。
- ②ハムを短冊に切る。
- ③小さいボールにホールコーン大さじ1
マヨネーズ大さじ1、①のパセリ、
②のハムを混ぜ合わせる。



- ④食パンに③の混ぜたものをぬる。
すみっこの方まで丁寧にぬる。
- ⑤最後に上からピザチーズをかけて
トースターで焼く。

料理にチャレンジしよう！

身支度や、手洗いも しっかり行いましょう！

料理をするときは…

- エプロン・バンダナを身につける
- ケガやヤケドに気を付ける
- 手をきれいに洗う
- つめは短く切る
- あとかたづけ 後片付けまできちんと行う

包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。