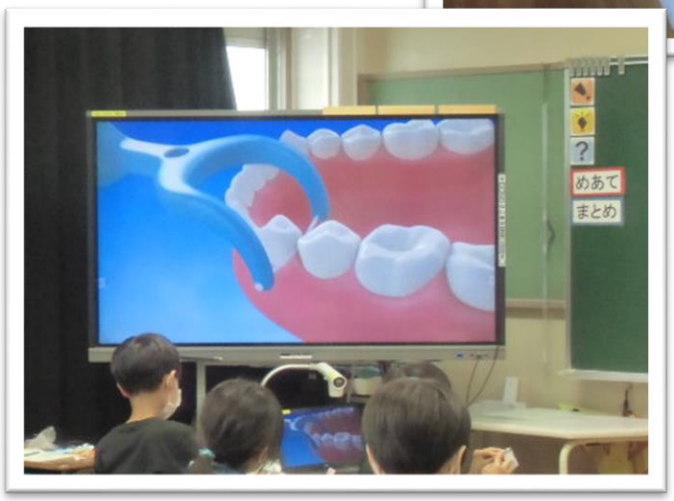
学校保健委員会

大北小　教育目標

〇よく考える子ども　　〇心の豊かな子ども

〇みんなと力をあわせる子ども　〇健康で根気強い子ども



令和　５年　７月　２７日

練馬区立大泉北小学校

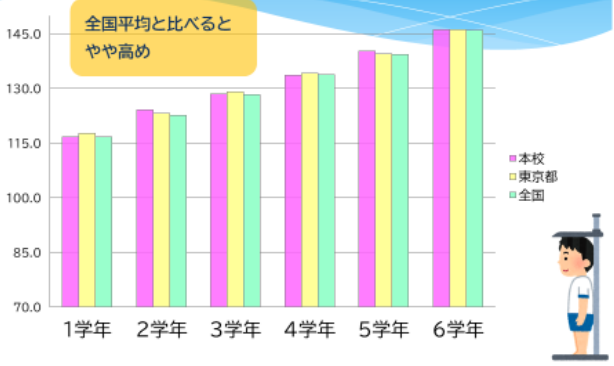
本校児童の健康実態について

令和5年度 健康診断結果について

身長（男子）

	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年
本校	116.8	124.1	128.5	133.6	140.3	146.2
東京都	117.6	123.2	129.0	134.2	139.5	146.2
全国	116.7	122.6	128.3	133.8	139.3	145.9

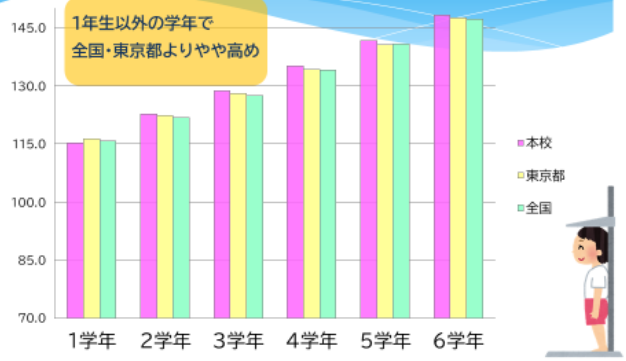
全国平均と比べるとやや高め



身長（女子）

	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年
本校	115.2	122.7	128.8	135.1	141.7	148.2
東京都	116.3	122.4	128.1	134.3	140.7	147.5
全国	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3

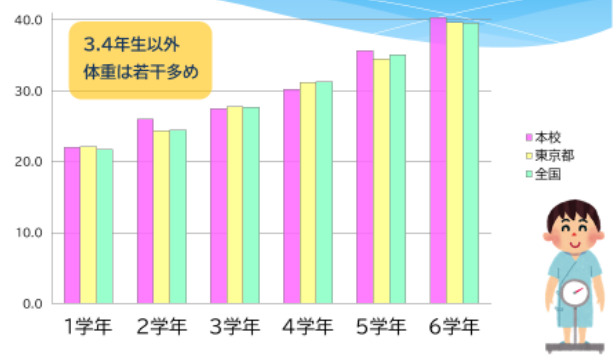
1年生以外の学年で全国・東京都よりやや高め



体重（男子）

	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年
本校	22.0	26.0	27.5	30.2	35.7	40.3
東京都	22.1	24.4	27.8	31.2	34.5	39.7
全国	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6

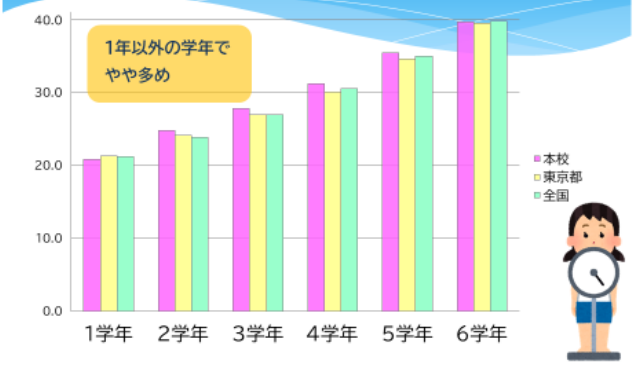
3.4年生以外体重は若干多め



体重（女子）

	1学年	2学年	3学年	4学年	5学年	6学年
本校	20.8	24.8	27.8	31.2	35.5	39.7
東京都	21.3	24.1	27.0	30.1	34.6	39.5
全国	21.2	23.9	27.0	30.6	35.0	39.8

1年以外の学年でやや多め



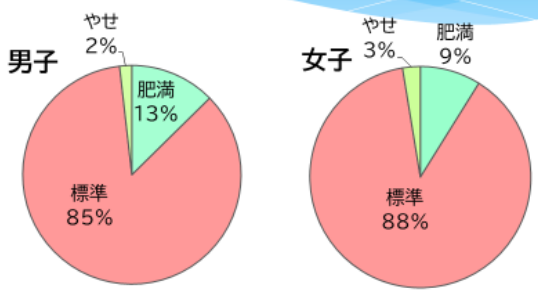
肥満傾向

2年は肥満度高めが目立つ
4年はやせが目立つ

	肥満 20%以上		標準 20%未満～-20%超		やせ －20%以下	
	男	女	男	女	男	女
1年	4	1	36	41	0	0
2年	11	7	48	39	0	1
3年	6	4	46	38	0	0
4年	2	3	35	47	4	2
5年	5	6	38	41	1	2
6年	7	3	34	33	0	2
合計	35	24	237	239	5	7

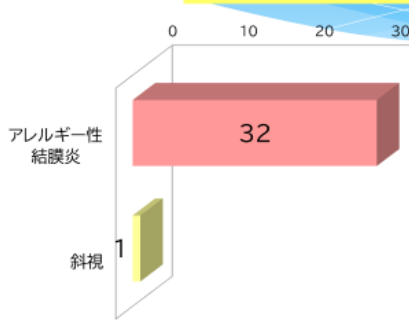
肥満傾向

肥満⇒肥満度20%以上　やせ⇒肥満度－20%以下
肥満の児童は男子にやや多め、やせは女子にやや多め



眼科

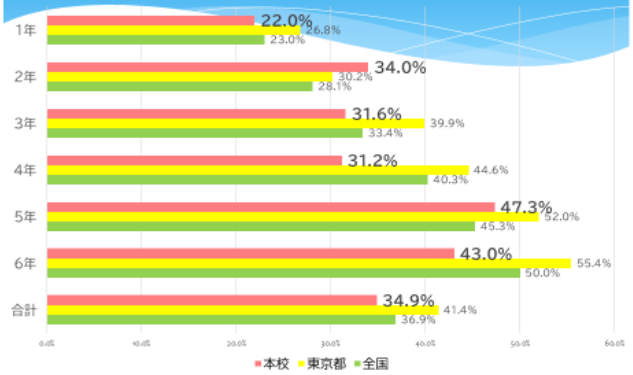
アレルギー性結膜炎は、保健調査から、
ここ1年以内に医療機関受診している人の数と
眼科検診で見つかった人の数の合計
本校児童は、5.8%の児童がアレルギー性結膜炎



視力

2年生は全国平均と比べても
視力1.0未満の児童の割合が高い。

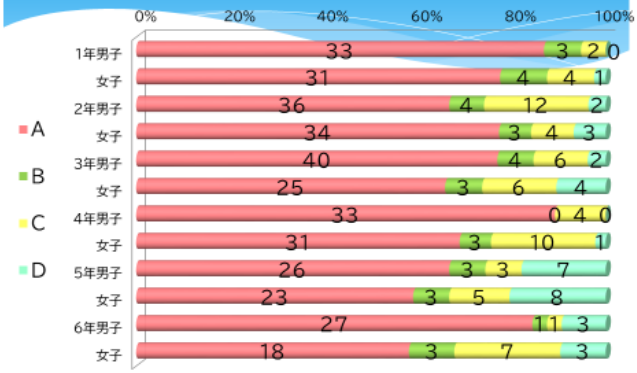
視力1.0未満の児童の割合



視力

高学年になるにつれ視力が低くなる
全体的に女子の方が視力が低い傾向

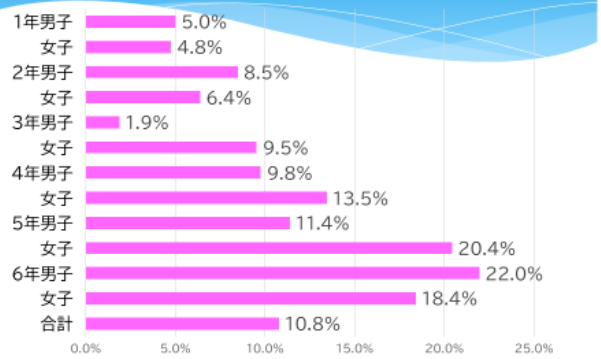
裸眼視力の内訳



視力

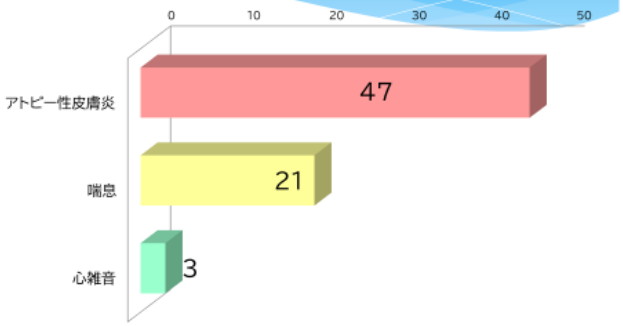
高学年になるにつれ、眼鏡使用者は増加
眼鏡は持っているが、常に使用しない児童も多い

眼鏡使用者の割合



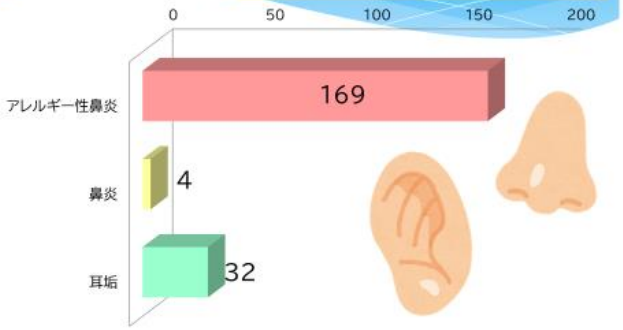
内科

アトピー性皮膚炎、喘息は保健調査から、
ここ1年以内に医療機関受診している人の数
本校児童は、8.6%の児童がアトピー性皮膚炎、
3.8%の児童が喘息である



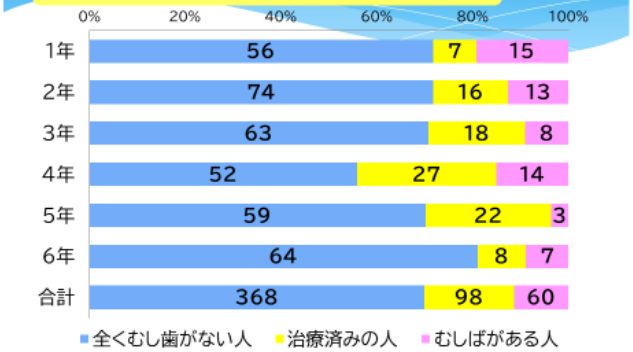
耳鼻科

アレルギー性鼻炎は、保健調査から、
ここ1年以内に医療機関を受診している人の数と
耳鼻科検診で見つかった人の数の合計
本校児童は、30.8%の児童がアレルギー性鼻炎



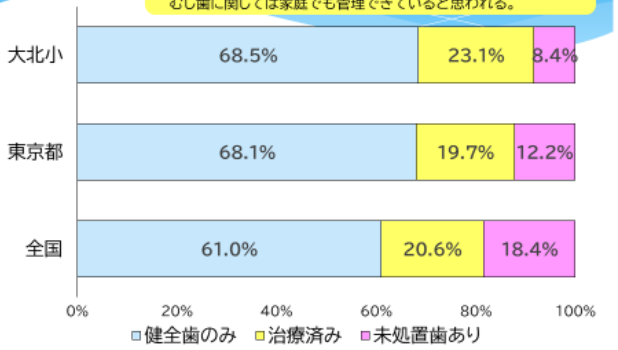
歯科　学年別 むし歯の状況

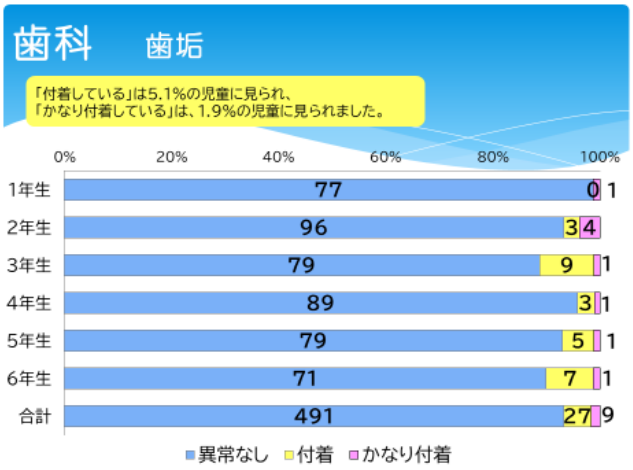
5・6年生では、健全歯のみの児童の割合が増えている。
う歯や治療済みの乳歯から、永久歯に生え替わるためと考えられる。

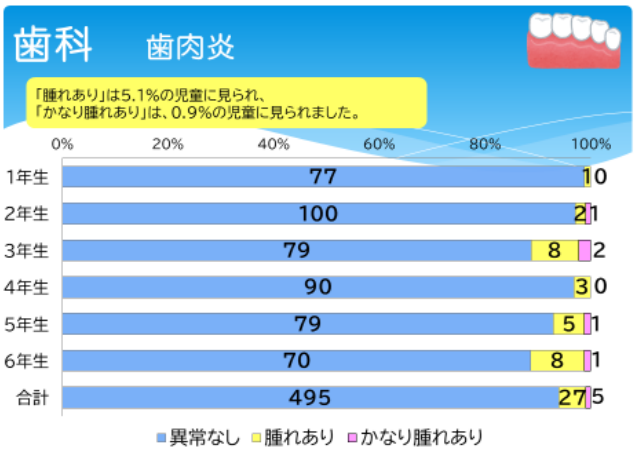


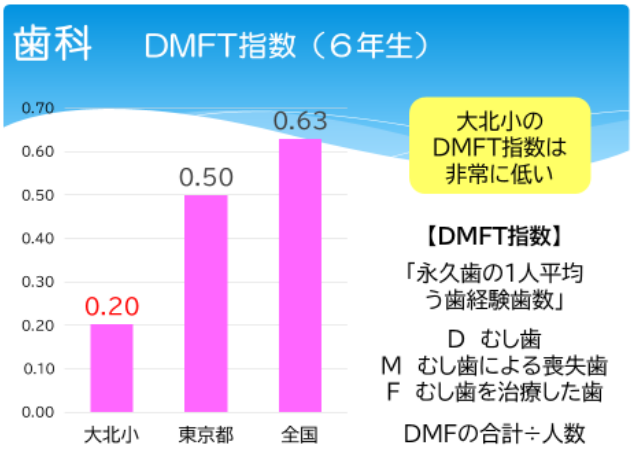
歯科　全国平均・東京都平均との比較

☆全国平均と比べると、「健全歯のみ」の児童が多く、東京都と比べても「未処置歯(むし歯あり)」の児童は少ないことが分かる。
むし歯に関しては家庭でも管理できていると思われる。









～練馬区　歯の健康推進事業「よい歯のバッジ」の配布～

区の健康推進事業として、定期健康診断の結果、むし歯のなかった児童と、むし歯を治療した児童に「よい歯のバッジ」を配布しています。学年ごとにバッジの色が違い、本校では校帽にバッジを付けている児童が多く見られます。児童自身が歯の健康を守るためのよい取組となっています。

＜体育主任より＞

【体力テスト】

下の表は、令和４年度の種目別各学年の体力テストの結果です。表内に色がついている記録は、練馬区の平均を上回っている記録です。令和５年度の結果は、１０月以降に出ます。

☆握力（ｋｇ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	8.5	7.8	10.1	8.7	12.6	12.1	14.0	14.2	15.6	15.6	16.9	19.3
練馬区	8.9	8.3	10.4	9.8	12.5	11.8	14.3	13.7	16.1	16.2	18.9	19.0
東京都	8.8	8.2	10.5	9.9	12.4	11.7	14.2	13.5	16.3	16.1	19.2	19.0

☆上体起こし（ｃｍ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	10.9	10.2	15.9	11.5	17.6	15.2	19.1	19.3	19.6	19.8	21.5	19.1
練馬区	11.1	11.0	13.3	12.7	15.1	14.4	17.5	16.9	19.0	18.1	20.9	19.2
東京都	11.0	10.7	13.7	13.2	15.6	15.0	17.6	17.0	19.3	18.4	21.1	19.5

☆長座体前屈（ｃｍ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	28.5	26.6	30.3	32.5	31.9	33.3	34.0	33.6	31.0	36.2	35.6	39.6
練馬区	25.4	27.7	27.2	30.0	28.9	32.5	31.2	35.4	33.7	38.7	35.3	40.7
東京都	26.2	28.6	27.8	30.8	29.9	33.5	31.9	35.9	34.1	38.7	36.2	41.5

☆反復横跳び（回）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	28.5	28.5	32.5	28.0	37.4	34.8	39.7	37.1	42.2	40.3	46.3	43.1
練馬区	25.8	25.1	29.3	28.1	32.4	30.7	36.4	34.9	40.4	38.6	43.3	41.0
東京都	26.4	25.5	30.1	29.0	33.3	31.7	37.1	35.5	40.8	39.1	44.2	41.7

☆２０ｍシャトルラン（回）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	17.0	13.7	31.1	19.6	37.6	23.5	42.5	29.3	49.7	41.7	57.1	36.9
練馬区	16.7	13.7	25.6	19.3	31.0	22.6	37.7	27.9	45.7	34.3	52.4	38.4
東京都	16.6	13.7	25.3	19.4	31.8	23.7	38.5	29.2	45.4	35.5	52.8	40.0

☆５０m走（秒）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	11.6	11.8	10.8	11.2	9.9	10.5	9.8	10.1	9.3	9.4	8.7	9.0
練馬区	11.5	11.9	10.6	11.0	10.1	10.4	9.6	10.0	9.3	9.5	8.9	9.2
東京都	11.5	11.8	10.6	11.0	10.1	10.4	9.6	9.9	9.3	9.5	8.9	9.2

☆立ち幅跳び（ｃｍ）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	110.7	104.7	123.8	106.6	134.3	119.9	137.0	137.0	154.1	139.9	159.6	147.7
練馬区	112.5	103.6	122.2	114.7	132.5	124.5	141.5	134.4	151.2	144.1	161.5	150.5
東京都	113.6	105.7	123.9	115.7	133.7	125.7	142.4	135.3	151.8	145.2	163.1	153.1

☆ソフトボール投げ（m）

	１年		２年		３年		４年		５年		６年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
大北小	7.9	4.5	9.8	6.1	14.2	8.0	18.9	10.2	19.5	12.9	21.6	14.0
練馬区	7.1	4.9	9.9	6.6	13.0	8.3	16.6	10.3	19.4	12.2	22.8	13.8
東京都	7.3	5.1	10.2	6.7	13.4	8.5	16.6	10.4	19.8	12.4	23.2	14.0

大北小の児童の傾向

〇反復横跳びは多くの学年が練馬区の平均を上回っていて、敏捷性が優れている。

〇２０mシャトルランは全学年の男子が練馬区の平均を上回っていて、全身持久力が優れている。

●立ち幅跳びはほとんどの学年で練馬区の平均を下回った。筋力に課題が見られる。

●ソフトボール投げはほとんどの学年で練馬区の平均を下回った。巧緻性・瞬発性に課題が見られる。

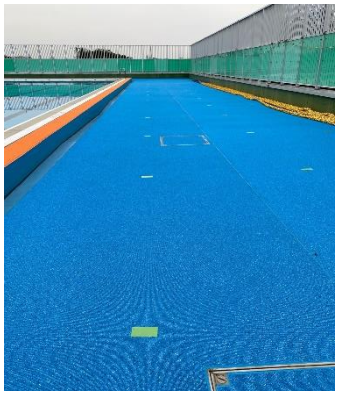
≪大北小の体力向上に向けた取組について≫

昨年度に続き、今年度もパワーアップ旬間を２週間設定し、体力向上に励んでいます。昨年度の体力テストの結果をもとに、巧緻性・瞬発性を育む「ペットボトルロケット」、「フォームロケット」の２種目を加えて実施しています。また、「砂場ジャンプ」、「鈴タッチ」と筋力を育む種目にも力を入れています。

今回の結果を受け、各家庭でも運動習慣を身に付けることだけでなく、各家庭で生活習慣についても再度見直していただき、子供たちの体力向上に向けて取組んでいただきたいと考えています。

【水泳指導】

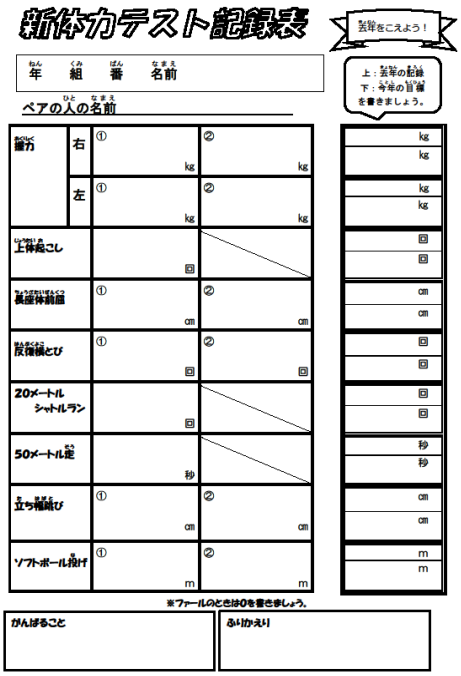
令和４年度は感染対策を行いながら各学年４回程度実施しましたが、令和５年度は、コロナ禍以前と同様に実施することができました。運動委員会が体育朝会で水難事故防止のための声掛けを行いました。教員は、安全に水泳指導を行うことができるよう、応急救護研修を行いました。７月１４日（金）に連合水泳記録会を実施しました。６年生は練習に励み、個人の記録をとりました。



【体力テスト】

キャリア教育との連携として、今年度より夢や目標をもって意欲的に学びを深められるよう、記録表に「去年の記録」と「今年の目標」を記入するようにしました。目標に対して努力することの大切さやチャレンジすることの楽しさを体感することを目的としています。目標を記入することにより、目標を意識し、友達や保護者の皆様と会話するきっかけが生まれ、結果的に運動について考える機会が増えることになります。

記録を記入するとき、「なかなかいい調子だ。」「やったあ！目標を超えた！」などという声が聞こえてきました。目標を設定したことで、目標に対して努力やチャレンジをして達成感を味わうことができたようです。



新体力テスト記録表

去年をこえよう！

年　組　番　名前

ペアの人の名前

上：去年の記録
下：今年の目標
を書きましょう。

握力	右	① kg	② kg	kg	kg
	左	① kg	② kg	kg	kg
上体起こし		回		回	回
長座体前屈		① cm	② cm	cm	cm
反復横とび		① 回	② 回	回	回
20メートルシャトルラン		回		回	回
50メートル走		秒		秒	秒
立ち幅とび		① cm	② cm	cm	cm
ソフトボール投げ		① m	② m	m	m

※ファールのときは0を書きましょう。

がんばること	ふりかえり

【なわとびチャレンジ】

大北小では、冬の体力づくりの取組として全校でなわとびに取り組んでいます。

① なわとびがんばりカード

「初級」「中級」「上級」３つのなわとびカードにあるそれぞれの技に挑戦し、合格を目指していきます。全校で同じカードに取り組むことで、学年が上がるにつれ、自分の成長がよく分かるようになっています。

② なわとびチャレンジ

なわとびがんばりカードの中にある ８ つほどの技にチャレンジし、記録をランキング形式にして発表します。（ランキングは低学年、中学年、高学年ごとに集計します。）

このランキングは今年度の記録のランキングに加え、すでに卒業した先輩方の大北ギネス記録も示されるため、その記録を目指すことで意欲が高まっています。

Google form を活用し、なわとびの記録を集計しています。今年度より、そのデータをリアルタイムでランキング表示できるようにしました。随時更新される記録を見ながら更なる体力向上を目指していきます。

大北なわとびチャレンジ

短縄　低学年の部

	ギネス記録	R3 2－2	しおのはいま	1433
前とび	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1000
	2	#N/A	#N/A	#N/A
	3	#N/A	#N/A	#N/A

	ギネス記録	R3 2－2	しみずかつた	206
こうさとび（まえ）	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1000
	2	#N/A	#N/A	#N/A
	3	#N/A	#N/A	#N/A

	ギネス記録	R3 2－2	いしかわゆこ	360
うしろとび	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1000
	2	#N/A	#N/A	#N/A
	3	#N/A	#N/A	#N/A

	ギネス記録	R3 2－2	いしかわそうすけ	312
こうさとび（うしろ）	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1000
	2	#N/A	#N/A	#N/A
	3	#N/A	#N/A	#N/A

	ギネス記録	R3 2－2	おおかわはるき	552
かけ足とび（まえ）	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1000
	2	#N/A	#N/A	#N/A
	3	#N/A	#N/A	#N/A

	ギネス記録	R3 2－2	しおのはいき	111
にじゅうとび	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1200
	2	3-2	山口	1000
	3	#N/A	#N/A	

	ギネス記録	R3 2－1	たかみゆうこ	164
かけ足とび（うしろ）	順位	クラス	名前	回数
	1	3-2	山口	1000
	2	#N/A	#N/A	#N/A
	3	#N/A	#N/A	#N/A

給食に関する取り組みの紹介

練馬区立大泉北小学校

児童の主体的な取り組み①

かたづけチェック～給食のかたづけをきれいにしよう～

給食委員会児童の「給食の片づけをもっときれいにしたい」との意見から始まった取り組み。

- ○たてわり班でチームとなり、かたづけのきれいさを競う
- ○集計は給食委員会児童
- ○優勝したチームには、校長先生より表彰

児童の主体的な取り組み①

「きゅうしょくのかたづけをきれいにしよう」

ねらい

・健康教育の一環として、きれいに片づけをすることへの意識を高める。
・主体的にかかわらせるため、児童の委員会活動をいかして実践する。

日時

１２月８日（木）、９日（金）、１２日（月）、１３日（火）、１４日（水）＜計５日＞

内容

・けやき班の学年をチームとする。１・６年、３・５年、２・４年。
・片付けがきれいなけやき班の学年を、優秀賞として、校長先生より表彰する。（５～７クラス）。
・リクエスト給食の投票を全員するとして、さらに優秀賞のけやき班の学年全員
（５～７クラス）に「給食ダブルリクエスト権」
→Formsで、選択肢から最も食べたいメニューに投票。（当該クラスは１人２票。詳細確認中。）
人気のメニューは３学期の給食に反映。

調査方法

・評価は、里体み、給食委員会の教職員と児童。
・クラスごと。項目ごとに○か×で評価する。○１つで１点とする。
→けやき班の学年ごとに合計を出し、平均点で優秀賞を決める。
（片付けの評価ポイントは委員会で児童と確認、決定）
・給食委員会の児童は記録し、集計する。

その他

・ペア学年としたのは児童発案。低学年が不利にならないよう、仲良く楽しく取り組んでほしいという配慮が含まれている。

かたづけチェック
～給食のかたづけをきれいにしよう～

給食委員会児童の発案で、低学年が不利にならないルールづくりを行った。

児童の主体的な取り組み②

給食時間の放送

給食時間に、給食委員会の児童が給食に関する内容を放送。その日に使用した給食食材を「赤」「黄」「緑」のグループに分けて、それぞれのはたらきを紹介する。

児童の主体的な取り組み③

ばくばくだより　NO. 179　＊嫌いな食べ物はおとなになれば食べられる!？＊

テレビにうつしましょう。

2月28日（火）

＊ネーブルオレンジ　牛乳　＊ぎゅうにゅう　＊ほうれんそうのごまあえ　＊ぶどうパン

子供の味覚は、大人の味覚より敏感です。

味覚は、8歳から急に敏感になっていき、12歳にピークになります。

一番敏感な時の味覚は、大人になれば半減するといわれています。

大人になっても、子供のとき美味しくなかったからといって食べないより、時々チャレンジをしてみたら、新しい好物が見つかるかもしれませんね。

給食委員会
（放送・校正）
さーき　さん

＊きらいな食べ物は大人になれば食べられる＊

子供の味覚は、大人の味覚より敏感です。8才から急に敏感になっていき、12才にピークになりました減っていきます。一番敏感な時の味覚は、大人になれば半減するといわれています。

大人になっても、子供の時美味しくなかったからといって食べないより、時々チャレンジをしてみたら、新しい好物を見つけられるかもしれませんね。

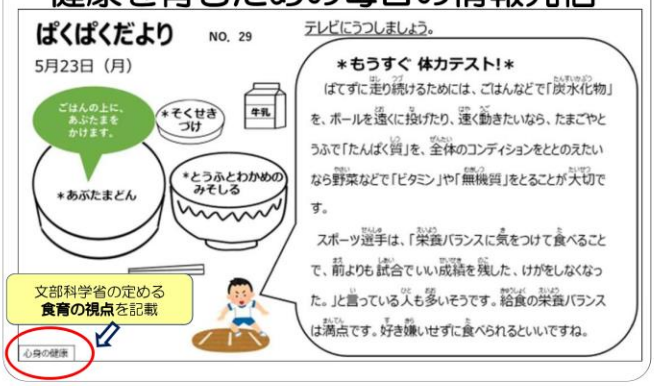
原稿の作成、放送

- 給食時間にクラスのテレビに映すおたよりを、給食委員の児童が1人1枚ずつ作成。給食時間に放送。
- 話のテーマや文章は、給食に関わるもの、全校に伝えたい内容とし、個々で決定した。

食に関心をもち、健康を育むための毎日の情報発信

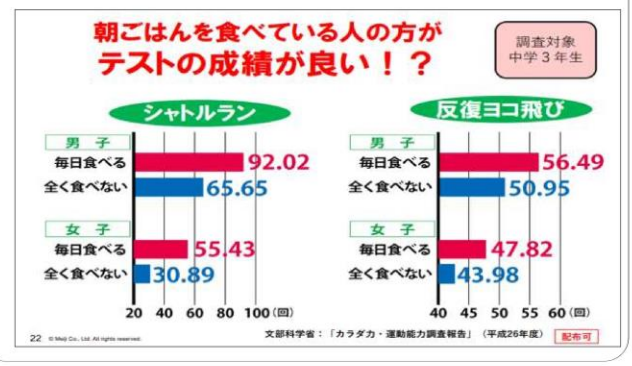
クラスの大型テレビで食に関する資料や動画を視聴。

食に関心をもち、健康を育むための毎日の情報発信



食に関心をもち、健康を育むための毎日の情報発信

体力テスト期間のぱくぱくだより



世界の料理 「現地取材!ベトナム編」

・ベトナム在住の本校栄養士(休職中)が、現地を動画で説明。
・当日の給食では、動画にも登場するベトナム料理を提供。

行事食 「入学お祝い」

・お赤飯
・さくら汁

〈調理工程を写真で紹介〉
給食時間にクラスの大型テレビで観ます。

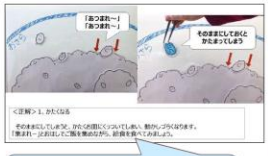
おはしチャレンジ（6月）

6月1日から7日を「おはしチャレンジ」として、おはしの持ち方、使い方について勉強をしました。**毎日のミッション(レベル付き)**があり、それに挑戦しました。

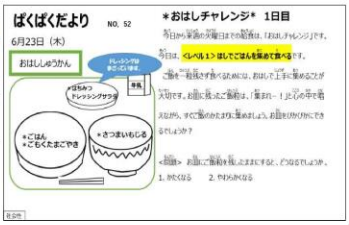
動画を作成し給食時間に視聴しました。

〈ミッション〉
あつめる、きる、つかむ、くるむ、すくう、つかむ

おはしの文化



ご飯粒の集めかた



おはしチャレンジ（6月）

ミッションにレベルをつけたことで、
楽しみながら取り組んでいました。

おはしのもちかたの
動画をみながら
練習して食べました。

さんまをきれいに食べよう（11月）

動画を作成し
給食時間に
視聴しました。

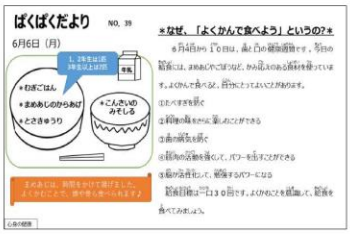
子供たちは、動画を参考に、頑張って魚を食べていました。

歯と口の健康週間～よくかむ献立～（6月）

かむことに関する掲示物を
クイズ形式で作成。

歯と口の健康週間期間中
は、かみ応えのある食材
を積極的に使用していま
す。

歯と口の健康週間～よくかむ献立～（6月）


ばくばくだより NO. 39
6月6日（月）
＊なぜ、「よくかんで食べよう」というの？＊
＊わがごはん
＊まめあじのからあげ
＊ときさき＊うり
＊こんさいのみそしる
まめあじには、時間をかけて頭げました。よくかむことで、頭や骨も食べられます♪
＊歯と口の健康週間(よくかむこんだて)＊
昨日で学校での歯科検診も終わりました。みなさん、どうでしたか？
今日は、かみごたえのある食べ物を使ったこんだてです。
よくかむと、だえき（つば）が出て、口の中のよごれを流してくれます。なので、よくかむことは、虫歯の予防になります。
<クイズ>
料理を口の中に入れたら、何回くらいかむといいでしょうか？
①１０回
②２０回
③３０回

歯と口の健康週間～よくかむ献立～（6月）

<こたえ> ③３０回
お米を３０回ほどかむと、だえき（つば）と反応して、甘く感じます。
ぜひ、３０回かんでお米の甘さをたのしんでください♪

かむときに、耳の上をさわってみると、
動いているのがわかります。

ここが動いて脳に新鮮な酸素が届くので、
脳が元気よく動くことができます。

給食時の放送でも
歯の健康について取り上げています。

SDGs給食

畑のお肉チリソース

お肉の代わりに、大豆ミートを用
いて料理しました。
大豆ミートは好評で、
お残しも少なかったです。

★毎月の給食だよりでも、SDGsに
ついて紹介しています。

SDGs給食

今日の給食にある畑のお肉チリソースに使っている「畑の肉」はいったい何でできているでしょうか？

答えは ② 大豆 です。

(大豆からつくった大豆ミートです！)

いま、地球の人口はどんどん増えています。水や食べ物が足りなくなる問題が、出てきてしまうことも考えられます。

それを解決するためのものとして、注目されているのが、今日の畑のお肉（大豆ミート）です。

牛は、育てるのにも、えさを育てるにも、多くの水を使います。

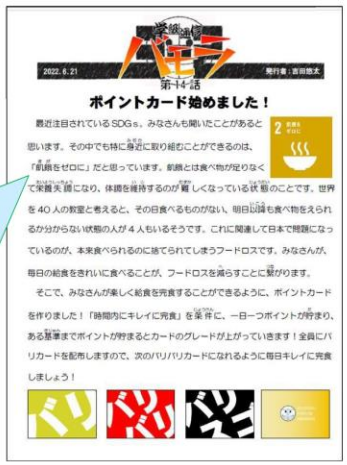
大豆ミートは、水をあまり使わずに、小さい土地で多く作ることができるので、環境にやさしいと注目されています。

SDGs給食

フードロス削減を
目的とした
ポイントカードを作成

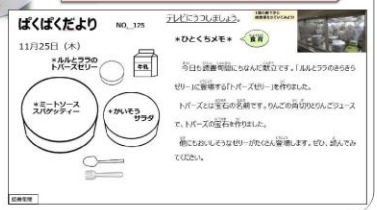
↓

きれいに食べたら
ポイントが貯まる

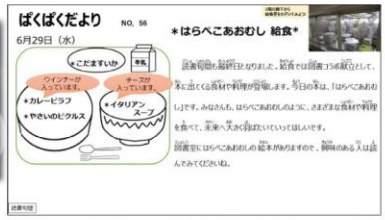


図書コラボ給食 「ルルとララのきらきらゼリー」

読書旬間献立
(6・11月)
本の中に登場する料理が
給食に登場します。
本に興味を持つきっかけ作り
として取り入れています。



図書コラボ給食「はらぺこあおむし」



おはなしの動画を観て、
今日の給食との
関連を考えて食べていました。

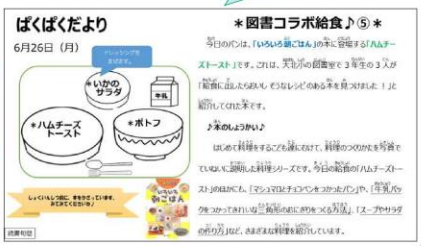
図書コラボ給食「妖精アンナとぼくの魔法レッスン」

学校司書さんに
校内の図書室の食に関わる
本を教えていただきました。

図書コラボ給食「いろいろ朝ごはん」

児童が図書室で見つけた本の
「給食で出したらみんなが喜びそうな料理」を
実際に調理し、提供しました。

図書司書と連携して掲示も作成



地産地消の推進(練馬区産野菜)

とうもろこし

枝豆

収穫体験

野菜の納品だけでなく、
畑で野菜作りについて教えて
いただき、日々の給食指導に
活かしています。

地産地消の推進(練馬区産野菜)

とうもろこし

農家さんにご協力いただき、
実物を展示しました。

朝どれの新鮮な
「とうもろこし」です。

地産地消の推進(練馬区産野菜)

えだまめ

ばくばくだより NO. 58
7月1日（金）
テレビにうつしましょう。
＊農家さん直送！ えだまめ＊
＊だいこんときゅうりのひりから和
＊みそラーメン(めん)
＊ゆでえだまめ
＊みそラーメン(スープ)
牛乳
★写真あり

朝採れの新鮮な「えだまめ」を、
区内の農家さんに
納品していただきました。

地産地消の推進(練馬区産野菜)

きゃべつ

ばくばくだより NO. 45
6月14日（水）
＊練馬区一斉キャベツの日＊
＊スパゲティ ミートソース
＊きゃべつのスープ
牛乳
地産地消
ねりまキャベツ

区内でキャベツがつくられている
場所を地図で示しました。

お米食べ比べ週間(10月)

- **こしひかり**
（新潟県魚沼市産）
- **あきたこまち**
（秋田県）
- **彩のかがやき**
（埼玉県）
- **ささにしき**
（宮城県）
- **ななつぼし**
（北海道）

５年生の社会科や総合の学習と関連した給食として、**10月の5日間、お米食べ比べ週間を実施しました。**
５年生のお気に入りのお米は、圧倒的に新潟県魚沼市産のこしひかりでした。

みそ汁飲み比べ週間（11月）

北海道みそ・西京みそ・練馬みそ・麦みそ・豆みそ

11月には、５種類のみそを使用してみそ汁を提供しました。
日本には、いろいろなみそがあり、見た目も味も異なることが実感できる給食になっています。
本校で1番人気は練馬みそのみそ汁でした。

地域、家庭との連携（保健所）

保健所が各学校の献立表をもとに作成。

↓

作成したものを各校副校長、栄養士が確認したのち、児童に配布。

給食を切り口とし、バランスのよい食生活が送れるよう、保護者にも情報発信を行う。

参照①

校内での連携～レシピ配布～

- 児童からリクエストがあった際に、給食献立のレシピを配布。
- 児童と栄養士がコミュニケーションをとる機会となっている。
  （「給食のこれがおいしかった！」「家でも作ってみたよ！」など）