



給食便り 新春特大号

平成 28 年 1 月 8 日

開進第三小学校

校長 土屋信行

栄養士 川尻有莉佳

新年あけましておめでとうございます。昨年は、例年に比べ、気温は温かったようですが、寒い季節は続きますので体調管理に注意しましょう。

給食室では、今年も子どもたちの身体や心の健康のために安全でおいしい給食を提供して参りますのでよろしくお願いたします。

今月号は、11月の末に行った「朝ごはんと起床・就寝時間調べ」と「残食調査」の結果を紹介します。この調査は、練馬区から依頼されているもので主に5年生対象に行われたものです。残食調査は、全校と5年生を対象に行われました。今回の結果を踏まえ、毎日の給食指導や給食便りでの情報提供を充実した内容にするなど、ご家庭と協力して、お子様の健康増進に努めていきます。

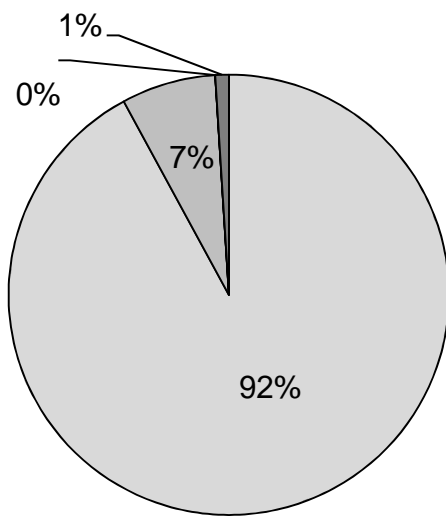


朝ごはん調べ

(5年生)

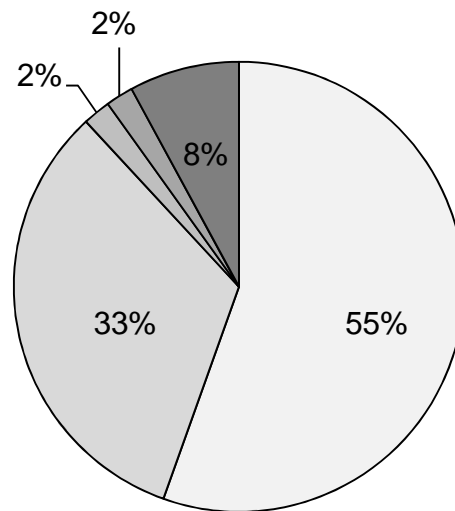


毎日、朝ごはんを食べますか



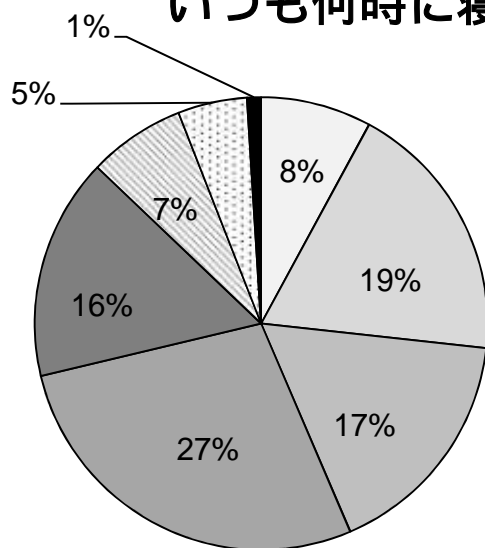
毎日食べる
1週間に2~3回
食べないことがある
1週間に4~5回
食べないことがある
ほとんど食べない

排便は毎日ありますか



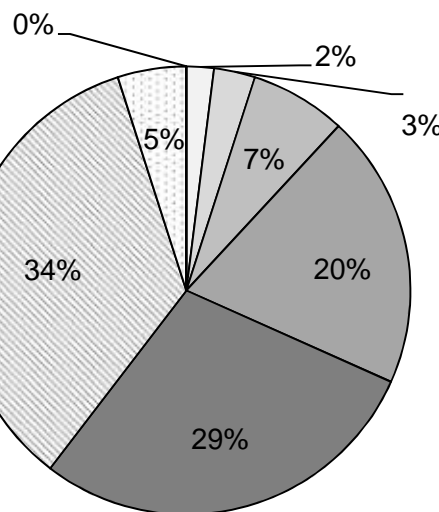
毎日ある
(1日2回以上のときもある)
2日に1回ある
3日に1回ある
4日以上1回ある
不定期

いつも何時に寝ますか



9時前
9時~
9時半~
10時~
10時半~
11時~
11時半~
12時以降

いつも何時に起きますか



5時前
5時~
5時半~
6時~
6時半~
7時~
7時半~
8時以降

調査の結果を見ると、朝食を欠食している児童の割合が8%で、ほとんど食べないという児童もいました。朝食を毎日食べていない児童は、食欲がない、食べる時間がない、太りたく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、毎日でない児童が約半数でした。毎日排便がない原因として、食物繊維の摂取量が少ない可能性があります。給食の野菜の量は、1日に必要な量の1/3か、それより少し多い位の量を提供しています。1日に必要な量を補うために、できるだけ朝食でも野菜を取り入れられるとよいと思います。

寝る時間は、ばらつきがありますが11時以降に就寝している児童が10%以上います。起きる時間は6時から7時に集中しているようです。中には、睡眠時間が5時間程度の児童もいました。児童には、学年にもよりますが基本的に9時間から10時間の睡眠が必要と言われています。睡眠時間を確保し、朝はすっきりと起きて、朝食を食べられるようにしましょう。

朝ごはんを食べるといことは、生活リズムをととの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ましょう。



残食調査



1日目 11月18日(水)



	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ きのこソース	もやしの 磯辺和え	根菜の みそ汁
全校の残量(%)	6.6	11.7	3.4	14.1	43.3
5年生の残量(%)	0.5	0.7	0.5	9.7	0.6
全校の残量のうち の5年生の残量(%)	6.8	5.8	15.2	9.7	1.3

2日目 11月19日(木)



	牛乳	玄米ごはん	ホイコーロー	中華スープ
全校の残量(%)	5.7	9.5	44.2	34.3
5年生の残量(%)	1.1	1.1	4.3	2.1
全校の残量のうち の5年生の残量(%)	18.4	12.0	9.8	6.3

3日目 11月25日(水)



	牛乳	ごはん	豚肉の三州煮	大根と油揚げのみそ汁
全校の残量(%)	7.7	11.7	32.7	39.2
5年生の残量(%)	0.8	0.7	2.9	4.1
全校の残量のうち の5年生の残量(%)	9.8	6.7	8.9	10.4

今回の調査は、米飯給食を3日分行う調査でした。結果を見てみると、その日の全体量にもよりますが、2日目、3日目は、1日目に比べ野菜が多い炒めものや煮物であったためか残食が多かったようです。

調査の結果から、3点について考えをまとめてみました。ごはんに関しては、玄米ご飯のときの方が残りが多く、玄米の歯ごたえから残量が多かったのではないかと思います。また、3日間の気温を調べたところ、最高気温が1日目が約21、2日目が約18、3日目が約12と差があり、1日目は汗をかくような気温であり、特に塩分を取りたくなるため、汁物をよく飲んだのではないかと考えられます。さらに、3日目の残量が多いのは、三州煮とみそ汁に厚揚げと油揚げが入っていたため、似たような材料になってしまい、食べづらさを感じたとも推測されます。

献立の組み合わせは、もちろんですが、使用する材料の組み合わせや天候等による調味の決定にも気を付けることで、児童の喫食率を高めることにつながる事がわかりました。

また、今回残食調査をするにあたって、子供たちに行くことを声かけしたところ、どのクラスも張り切っていました。今後もおいしい給食作りだけでなく、給食中の声かけをまめに行いたいです。ご家庭でも、お子様の健康のために食事の時間を大切にしてください。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	624	23.8	26.8	369	2.8
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、1月18日(月)になります。寒さや雪のため、野菜などが高騰しています。子どもたちによりよい食材を提供するためにもご協力お願いいたします。

また、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。お忙しいと存じますが、残高のご確認をお願いいたします。

ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
284	0.41	0.54	29	2.8	4.9
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

