



日ごろの食生活を振り返ろう!



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.2.28

寒い日が続きますが、だんだんと春らしさを感じる日も増えてきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けが素早くできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

給食の食材について

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

令和4年度 2月分

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

| 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 |
|---------|--------|-------|-----------|-------|-----|-------|------|
| 精白米 | 埼玉 | まいわし | 千葉 | にんじん | 千葉 | しめじ | 長野 |
| もち米 | 島根 | えび | ベトナム | 玉ねぎ | 北海道 | えのき | 長野 |
| 小麦粉・片栗粉 | 北海道 | いか | ペルー（岩手加工） | さといも | 埼玉 | 干し椎茸 | 九州 |
| 玄米 | 長野 | しらす | 高知 | じゃがいも | 鹿児島 | こんぶ | 静岡 |
| 豚肉 | 群馬 | キャベツ | 愛知 | いんげん | 沖縄 | わかめ | 三陸 |
| 鶏肉 | 岩手 | ほうれん草 | 西東京 | きゅうり | 千葉 | きざみのり | 瀬戸内海 |
| 鶏卵 | 群馬 | こまつな | 西東京 | ごぼう | 青森 | 高菜漬け | 長崎 |
| ちりめんじゃこ | 兵庫 | かぶ | 西東京・千葉 | はくさい | 西東京 | だいず | 北海道 |
| さけ | 北海道 | みずな | 茨城 | にら | 栃木 | ゆず | 西東京 |
| ししゃも | アイスランド | もやし | 栃木 | パセリ | 茨城 | りんご | 青森 |
| ぶり | 長崎 | ピーマン | 茨城 | しょうが | 高知 | いよかん | 愛媛 |
| たら | ノルウェー | だいこん | 西東京 | にんにく | 香川 | ほんかん | 愛媛 |



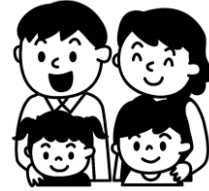
「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果 ※1 共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



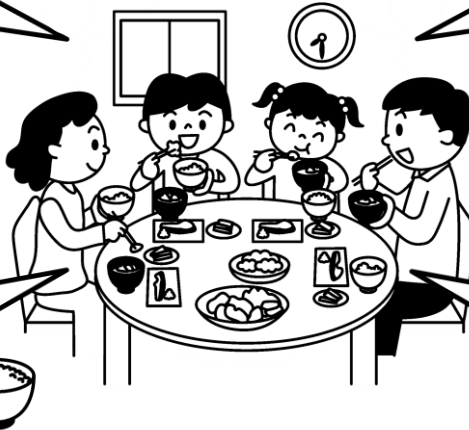
生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



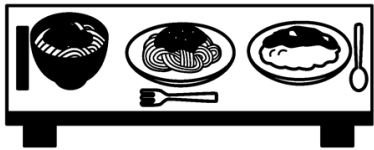
こんな「こ食」をしていませんか? ※2

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



個食

同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと



子食

子どもだけで食べること



固食

同じ物ばかり食べること



小食

必要以上に食事量を制限すること



濃食

濃い味つけの物ばかり食べること



粉食

パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること



※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版(令和元年10月)」

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」



今月は、3月で芝久保小を卒業する6年生からのリクエストメニューを中心に献立をたてました。6年生はいよいよ卒業! 本校の給食ともお別れです。芝久保小の給食が、小学校生活の大切な思い出の一つになることができると思っています。

また、給食委員会の5・6年生の児童が、給食レシピをみなさんにお知らせできるように、1人1品、作成しています。3月中に、タブレットで公開予定です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に料理にチャレンジしていただけたら幸いです。

