

しよく いく
食育だより
ぱくぱく

れいわ ねんど
令和6年度 No.6
いなざわしりつ おりづしょうがっこう
稲沢市立下津小学校

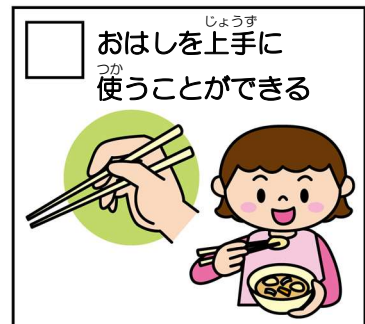


まいつき にち しよくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。この1年間を振り返ってみて、よかったところはそのまま継続し、できなかったことは来年度の目標にしましょう。

あなたの食生活はどうですか？
振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が…

7～9個

4～6個

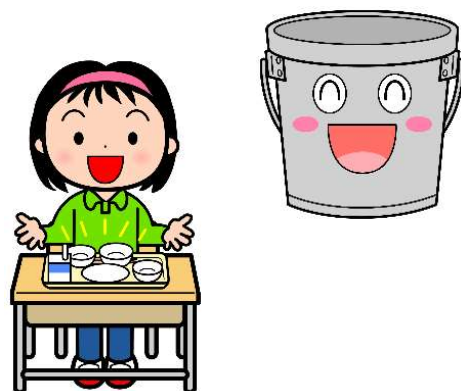
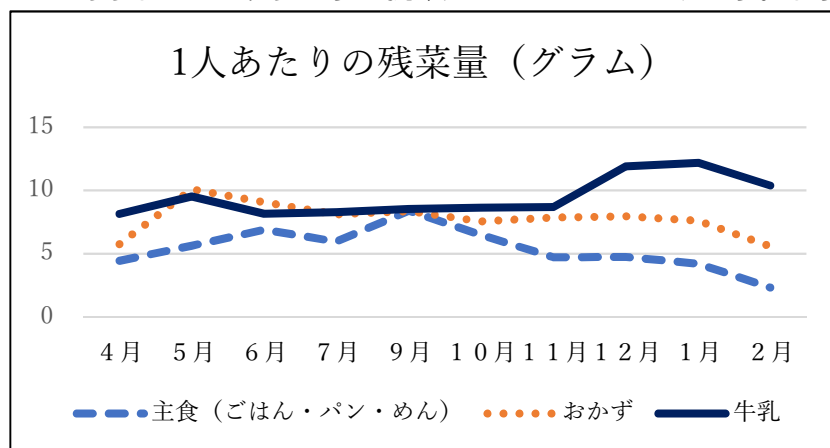
1～3個

0個



ねんかん きゅうしょく ざんさいりょう 1年間の給食の残菜量

毎日好き嫌いせずに給食を食べることはできましたか？今年度の4月から2月までの1人あたりの給食（主食・おかず・牛乳）の残菜量をグラフにしました。主食は、夏の暑い時期は食欲が減り、残菜量が増えていますが、体が成長して大きくなり、食べられる量が増えたことなどから、2学期以降は、とても残菜量が少ないです。おかずの残菜量も年間を通して減少傾向です。牛乳は、寒い時期になると飲み残しが増える傾向にあります。1人あたりの残菜量は平均で約23グラムです。下津小学校のみなさんが、スプーン約2さじ分食べれば食べ残しはほぼ0になります。好き嫌いを克服することは簡単ではありませんが、少しずつ挑戦していくことが大切です。まずは「あと一口から」です！



しょくせいかつ おこな 食生活アンケートを行いました

2月に全学年を対象に、食生活アンケートを行いました。朝ごはんを食べる回数についての問いでは、どの学年も8割以上の子が、朝ごはんを「毎日食べている」と答えました。朝ごはんを「食べない」という回答は、全校で0.7パーセントととても低かったです。また、どんな朝ごはんを食べているかという問いでは、「ごはん」・「パン」（主食）の回答が多く、主食のみを食べる子が多かったです。次いで「牛乳・ヨーグルト」の回答も多く、約半数の子が食べると答えました。

問. どんな朝ごはんを食べていますか。（よく食べているものを複数回答）

