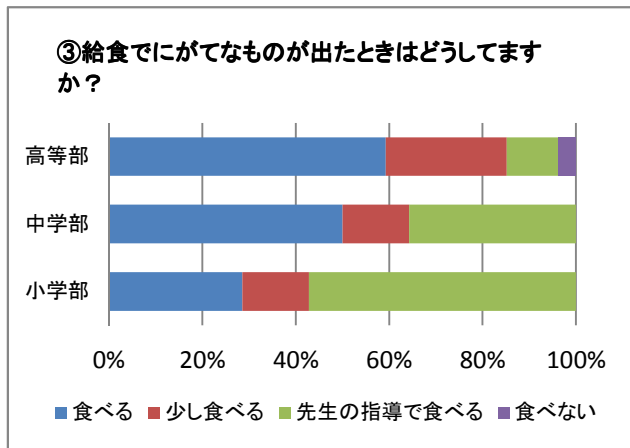
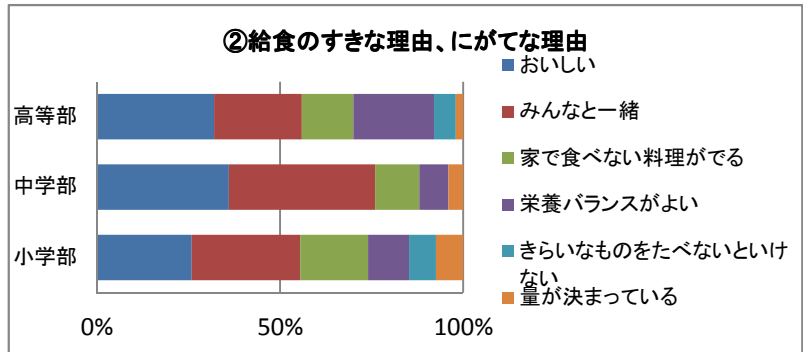
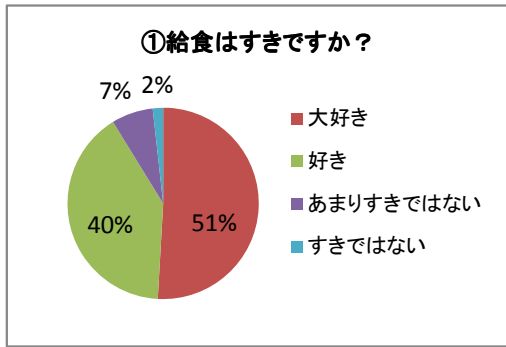


食育だより-3

いよいよ夏本番です。今年は、日本中が節電を心がけ、熱中症の対策や夏バテ対策を考えていかなければなりません。食育部では、今年度おこなった食育実態調査の結果から見えてくる課題を基に食事や生活習慣について考えていきたいと思ひます。あとになりましたが、食育アンケート調査のご協力ありがとうございました。

(給食について)



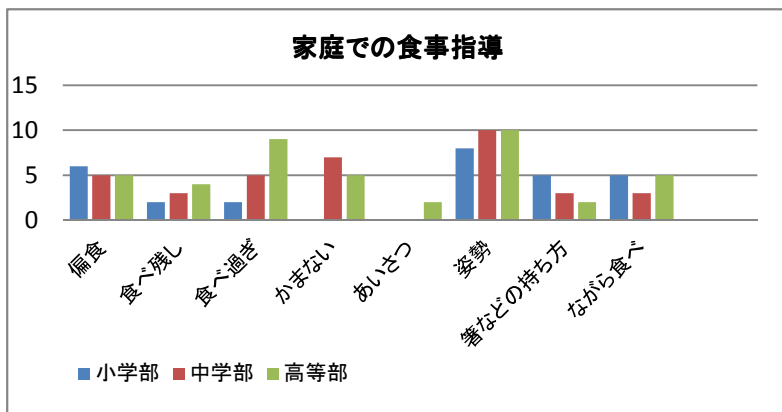
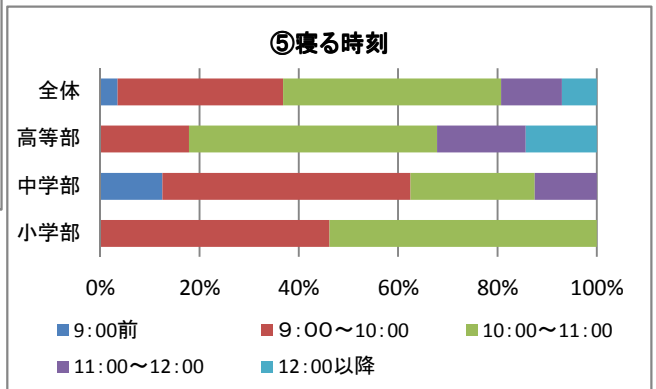
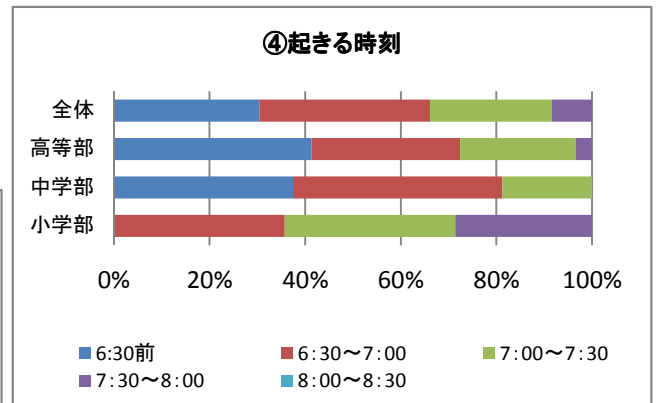
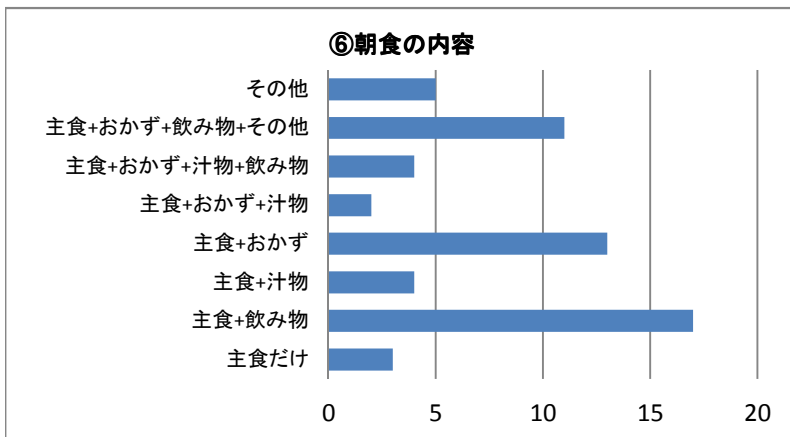
○「①給食は好きですか？」の質問に対して91%が好き、大好きと答え、好評でした。②理由は、みんなで一緒に食べられるランチルームでの食事やめずらしい料理に期待してくれているようです。

○「③にがてな給食がでたときはどうしてますか？」の質問では、学年が高いほど自分で食べる努力をしています。反面、絶対に「食べない」と決めている人もいるようです。教員等の支援は、学年が小さいほど、とても有効であることがわかりました。

○朝は、朝食や排便の時間も考えて起床しているようです。しかし、寝る時刻については、高等部では、12時以降まで起きているので睡眠不足の人もいます。学校で元気に活動するためには、十分な睡眠時間が必要です。

(生活習慣について)

○朝食は全員が食べて登校していました。朝食の内容については、主食と飲み物だけの人が多く、今後の課題として児童生徒と一緒に「朝食について」考えていきたいと思ひます。



○家庭での指導で気をつけている「偏食」や「食べ過ぎ」「箸などの持ち方」については、学校でも給食時間の中で個別に対応していきたいと思ひます。「噛み方」や「姿勢」については、養護教諭や整形外科医、歯科医の先生からも助言をいただきながら対応していきたいと思ひます。その他の「ばかり食べる」の人たちには、三角食べる指導を、「早食い」の人には、よく噛むように指導していきたいと思ひます。