



栄養教諭の堀崎です。立春を過ぎても、なお厳しい寒さが続いています。ノロウイルス、インフルエンザなど感染症が猛威をふるい、閉鎖寸前の学級も。その上、アタマジラミが活躍中です。感染症予防にはまず手洗い・うがい、次に免疫力を高める食事です。子どもたちには体調を万全に整えさせたいですね。

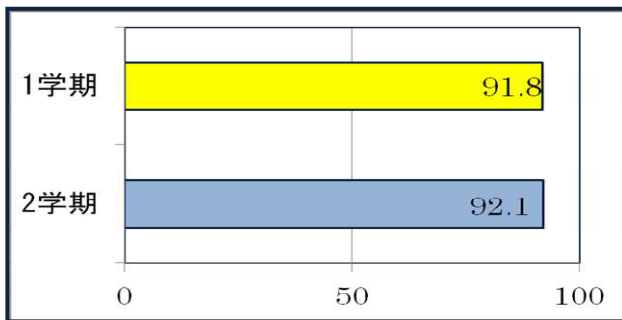
うめっこの朝食は

ご家庭でのご配慮ありがとうございました。うめっこチェックの結果です。各学年の結果は、学年だよりでお知らせしています。ご覧ください。

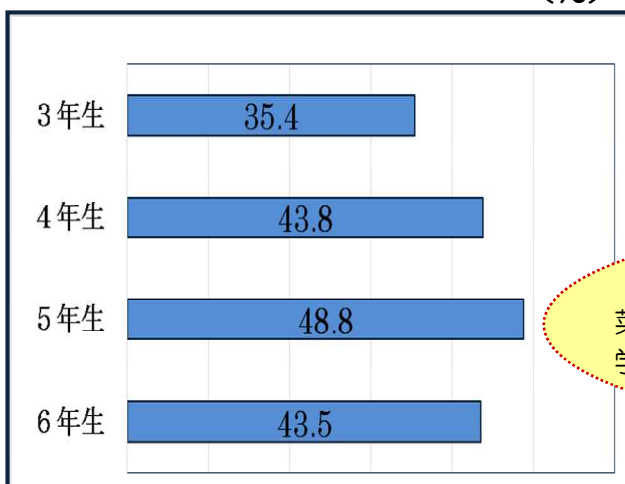
毎日、朝食を取りましたか (%)

(1~6年生の平均)

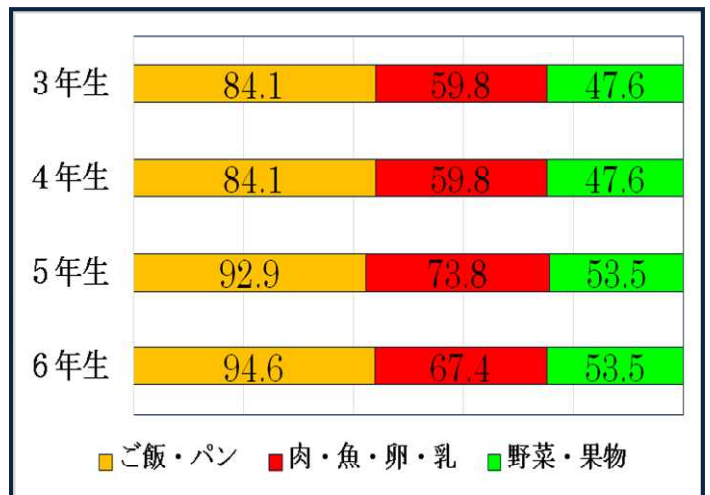
学校全体で見ると、「朝食を毎日食べた」児童は、2学期は1学期に比べて増えました。中でも、1年生と5年生は、毎日食べた児童の割合が増えました。



三色そろった朝食を取れた児童 (%)



朝食の内容は (%) (2学期)



上のグラフは、7日間の調査期間における3~6年生それぞれの結果です。**学年が上がるにつれ、主食、主菜、副菜**を取った児童が**増えて**いました。しかし、左上の朝食摂取率のグラフと比べると分かるように、「朝食を取った」と答えていても、**ご飯やパンなど主食のない**児童もいました。内容のアップが望まれます。

主食・主菜（肉や魚・卵・乳など）、**副菜**（野菜・果物）が7日間ともそろっていた児童は、4学年の平均で42.9%でした。すばらしいです！



☆本校は今年度、次のように食育の授業を行いました。

子どもたちが「学んだこと」を、学校や生活の場で生かし「実践できること」がねらいです。

- 1年生 「給食のひみつを知ろう」
- 2年生 「野菜を食べよう」
- 3年生 「魚を食べよう」
- 4年生 「バランスよく食べよう」
- 5年生 「米を見直そう」
- 6年生 「食生活を見直そう」

給食時間にも子どもたちと会食しながら、食べ物や栄養、食事マナーについて話しました。



ホーリー

☆ご家庭での工夫や配慮を、たくさんお聞きしました。

ご家庭の声を、他のご家庭にもお知らせすることで、新たな工夫ができるきっかけになったり、情報が共有できたりすると思います。今後ともよろしくお願いします。

☆ご家庭に、食育授業通信をお届けしました。

学習内容や児童やご家庭の声を盛り込み、学年・学級ごとに発行しました。

20日(木) 噛みごたえバッチリ！
カルシウムたっぷり。

蓮根とひじきの胡麻マヨ和え

〈材料〉4人分

- | | |
|-------|--------|
| 米ひじき | 5g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| れんこん | 80g |
| オイルツナ | 50g |
| コーン | 大さじ3 |
| きゅうり | 1/2本 |
| にんじん | 小1/2本 |
| 白すり胡麻 | 大さじ1.5 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻す。
- ② ①の水気をとり、しょうゆと砂糖で下味を付ける。
- ③ 蓮根は3ミリ厚さのいちょう切りにし、茹でて冷ます。
- ④ オイルツナは油をしぼってほぐす。
- ⑤ コーンは水気を取る。
- ⑥ きゅうりは3ミリの厚さに切り、茹でて冷ます。
- ⑦ にんじんは千切りし、ゆでて冷ます。
- ⑧ ひじき、蓮根、オイルツナ、コーン、きゅうり、にんじんを白すり胡麻とマヨネーズで和える。

「ツナ」の代わりに「さきいか」でもオッケー！



ホーリー

土泥の中にできる蓮根