食育だより 2026.2 明治小学校

やはりきました。インフルエンザの猛威が…!!! 秋にだいぶ閉鎖もしたので、3学期は大丈夫から… との願いもむなしく、やはり学級閉鎖があいついでしまいました。
食事の前の手洗い、バランスよく食べる、しっかり睡眠をとる、疲れたら休養も大事。基本にたちかえり、何とか無事乗りきりたいですね。

今から気をつけたい 生活習慣病

運動不足や夜型生活、食べすぎや脂質、塩分、糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで、肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから生活習慣病といわれるようになりました。

食生活チェック!!

あてはまるものは…???

- □揚げ物ばかり食べる
- □甘い菓子をよく食べる
- □塩やしょうゆをかけることが多い
- □朝ごはんを抜くことが多い
- □野菜が苦手でほとんど食べない

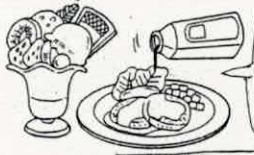
チェックが多いほど生活習慣病をひきおこす要因が多くなります。
子どものうちからこうした食習慣がみられる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活を見直してみましょう!!

生活習慣病っておとなの病気だよね?

おとなになってかかる人が多いけれど最近は子どももかかることがあります!

気をつけるのはおとなになってからでいい?

身についた生活習慣はおとなになってからかえるのは難しいので今から気をつけてほしいです!!



あまい! しょっぱい! 濃い味なれの人は生活習慣病に注意しましょう!!

まずは朝ごはんをしっかり食べましょう

野菜や果物で 生活習慣病予防!

野菜や果物、いも類に含まれるカリウムは、塩分のとりすぎを防いでくれます!! 血圧上昇を抑え、高血圧予防にも!!

食物せんいで 糖尿病予防!

食物せんいは血糖値の急な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します!!

楽しく会食をしよう!!

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないように、心配りをし、お互いに気持ちよく食事ができるようにしましょう。
今年度もあと少しです。今のクラスで食べるのもあと少し!! マナーに気をつけて、おいしく楽しく食べてほしいです☺

① 正しい姿勢で食べる

こういうタイプは、よく見かけます。

手が机の下に入っているタイプもよくあります。
足を組んで体が横を向いてるんも…

ひじをついたり、足を組んだり、食器をもたずに大食いをすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめてないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

② 口を閉じてかむ

口を開いたまま、かんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。また、クチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は、口を閉じてからかみ、話をするのは、のみこんでからにしましょう。

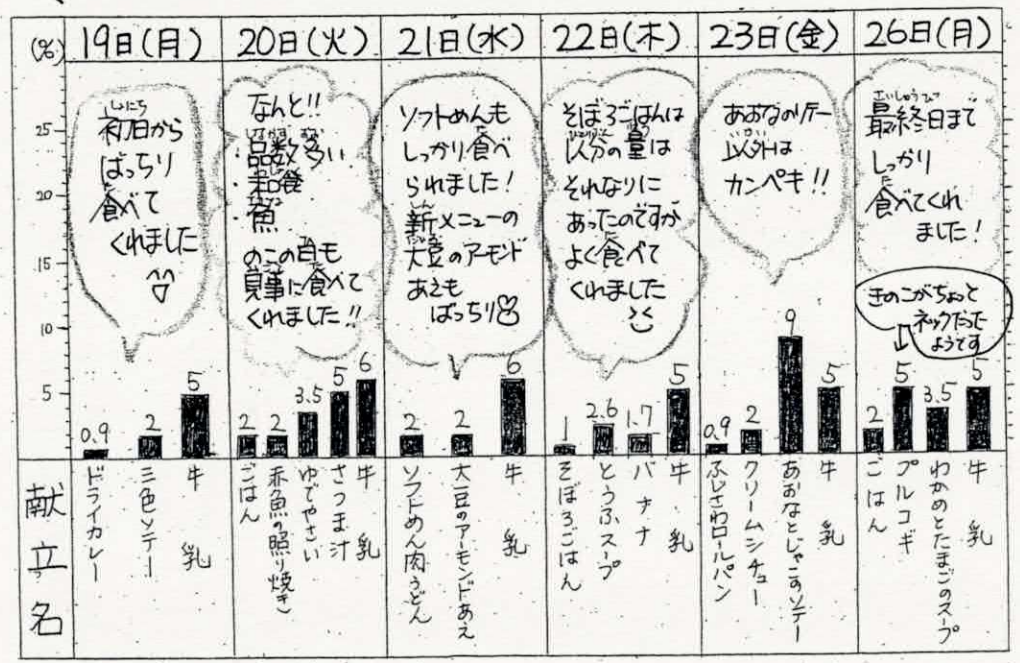
③ 食事中にふさわしい会話をする

食事をしている時に、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなる話をしたり、突然大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がイヤな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

教室をまわっていて、特によく声をかけるのが①です。片手が机の下に入っている子は多いですね。授業中、プリントに書く時、片手が机の下に入っている子がいて、もしかしたら、つながっているのかしら? と思ったりもします。また、食べるより話すことに夢中になって、食べることがすすまない姿も見かけます。みんなで食べることは楽しいことです。マナーを守って、楽しくおいしく、しっかり食べられるといいですね!!

1/19～26に、食べ残し調べを行いました！
その結果をお知らせします

＜2026年 1月の全校の結果です＞



2回目の調査が12月でしたので、間をあけずに実施となった3回目ですが、すばらしい結果でした!! メニュー自体に、確かに好きなメニューが多かったかもしれませんが、今までなら残っていた2日目の和食パターンでも、本当に見違えるようによく食べていました。これはとてもすばらしいです!!

また、今回特にうれしかったのが「牛乳」です。夏、冬季節にかかわらず、だいたい一定数の残りがずっとあり、これはなかなか減らないんだなあ…と悩んでいたのですが、今回、ついに壁を破りました!! 今まで、どうしても7～8%から下がらなかったのですが、なんと初日から5%に!! たった2%かもしれませんが、940人いれば19人が飲めるようになった計算です。そして、実は、牛乳については、どの学年も少しずつ減っているのです。これがまたすばらしい!! 新年になって、「給食の牛乳をがんばる」という目標をたててくれた子がいますよ、と担任の先生から聞きました。本人とてもがんばっていました。クラスでがんばろうにみんなで中で、「飲めなかった子が今日はじめて全部飲めたんだよー!!」と報告してくれたクラスもありました。こういう日々の積み重ねが、この結果につながったのだと思います。牛乳は個人差なので自分が飲めたかどうか、一番はっきりわかります。1度飲めると自信がつき、飲めなかったのがウソのように飲めるようになったりします。みんなのがんばりが見えたうれしい調査でした

小松菜がからくて…

その後
2/10に青菜とハムのソテーで小松菜を使いましたが、からくなかったです

食べ残し調べの5日目にあった「あおなとじゃこのソテー」いつもならもっともっと食べそうなメニューだったのに少し残りが多くなってしまったのは、この「菜」のせいでした。これは、小松菜に含まれるアブラナ科特有の「イソチオシアネート」という成分のためなのです。生育過程で陽気が良く、生長が早い時にこの成分が多くなることがあるそうで、食べて問題はないのですが、いつもと違う味に、子どもたちもちょっとがんばりきれなかったようです。

給食ではいつもゆでてから使っているのですが、水にさらす時間を長くするとかしっかりゆで熱するとかで、多少辛味が抑えられるようです。またこのような小松菜が届いた時にはしっかり対策していきたいと思います。

でも、いつもと同じようにがんばってしっかり食べてくれたクラスもたくさんありました!! さすがです

朝のラジオ体操でイイネ!!

給食室の朝は8時15分から始まります。まずその日のメニューの作り方や予定等を打ち合せし、その後釜入りに手を洗い、ラジオ体操で体をほぐすのが日課です。

つい先日、打ち合せしようと中に集まると、配膳室の外から中をのぞく子どもたちの姿が…!! 調理員さんも手をふってあいさつしていました

そしてラジオ体操になったら、1人の男の子がやる気マンマンで外で構えています。始まるとどこも上手に給食室の外で体操をしてくれて、思わず調理員さんもその子と向き合いながら、いつもより気合いを入れて真剣にやっていました

その翌日は、さらに人数が増えていて、先生の姿も…! そして給食室の中と外みんな一緒にラジオ体操をやりました! 調理員さんも子どもたちのかわいい姿に体も心もほぐれて楽しい1日の始まりになりました