



実家庭

平成29年12月19日
わかすぎ学園
那珂市立菅谷小学校
栄養教諭 富永沙貴

今年も残りわずかとなりました。冬休みを控え、クリスマスや大みそか、そして年が明けてお正月と楽しい行事が続きます。美味しい食べ物が多く、ついつい食べ過ぎてしまい食生活も乱れがちです。バランスの良い食事と十分な睡眠、そして運動をして元気に新年を迎えられるようにしましょう。



～菅谷小学校残量調査結果～



6月と11月に給食の残量調査と児童が自分自身の食べ方を振り返る「給食食べたよ（ペロリン）カード」を実施しました。普段からしっかり食べている菅谷小の児童ですが、寒い時期になると、牛乳の残りが増える傾向にあります。牛乳のカルシウムは体に吸収しやすく、丈夫な歯や骨を作るために欠かせない栄養素です。牛乳を飲める児童は積極的に飲むことを指導しています。牛乳以外でカルシウムを摂取する場合、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、しらすなどの小魚、豆腐や小松菜なども多く含まれます。これらのものから摂取するよう家庭でも意識していただきたいです。

(カルシウム吸収率比較：牛乳→約40%，小魚→約33%，野菜→約19%)

給食の全体の残量は**17.79% (6月) → 13.45% (11月)**という結果になりました。6月と比較すると、4.34%残量が減少しました。給食の時間に教室をまわると「完食したよ！」と、どのクラスでも子どもたちが教えてくれます。カードの反省から、苦手な食べ物を一口でも食べる気持ちや食べるときの姿勢、食べ方なども気を付けて意識している様子うかがえました。保護者の方からの温かいコメントもありがとうございました。今後も、子どもたちの食への意識が高まるように、引き続き指導をしていきます。

平均残量	6月	11月
主食 (ごはん・パン・めん)	18.34%	7.34%
牛乳	9.79%	8.87%
主菜 (肉・魚・卵など)	18.23%	15.57%
副菜 (サラダ・和え物)	25.55%	18.99%
汁物・煮物	25.04%	22.21%

<p>じぶんのたべかたのはんせい(よかったこと・なおしたいことなど)</p> <p>スープとやわいもののが多いので、全部たべたよ。これからは、一口は全部たべたい。</p>	<p>おうちの人から</p> <p>にがてなものも、一口は食べるようにしていることはいいことだと思います。げんこうのために、一口ずつでも、毎日色々なものを食べるよ、これからがんばりましょう!</p>	<p>じぶんのたべかたのはんせい(よかったこと・なおしたいことなど)</p> <p>毎日かんしくしたいと思いましたが、しせいちゃんのおかげです。毎日かんしく、がんばりましょう!</p>	<p>おうちの人から</p> <p>いつもの二倍くらい食べているようにがんばろうね。しせいもたべたくして、たべようね、いいね。</p>
---	---	--	---

<p>自分の食べ方の反省(よかった点・見直したい点など)</p> <p>今回は、青菜が少なくなりました。青菜の量が少なかったのが、苦手なものでも青菜(半分は以上食べる)が増えるようにしたいです。その気持ちでがんばります。</p>	<p>おうちの人から</p> <p>苦手な食べ物でも、半分は食べるようにしました。完食できる日があるように頑張ります。</p>	<p>自分の食べ方の反省(よかった点・見直したい点など)</p> <p>前はあまり野菜を食べなかったが、今回は食べたのが良かった。毎日完食おめでとう。☆</p>	<p>おうちの人から</p> <p>毎日完食できたのはすごいね。以前に比べると、好き嫌いをせず、食べられるように頑張った。食べ物の、作ってくれたことに感謝して食べることを忘れずに。</p>
--	---	--	--



5年生「かむってすごい！」



5年生の学級活動の時間に、養護教諭と一緒に歯科指導「かむこと」についての授業を行いました。ある児童のヒミツの行動を聞いて、一口30回かむことが良いこと、よくかんで食べるとどんな良いことがあるのか、なぜそのような良いことが起こるのか、ということ学びました。ある人の横顔のサーモグラフィ画像を見て、どの画像がどの食べ物を食べたときかを子どもたちに予想してもらった結果、ほとんどの児童が正解することができました。栄養バランスよく食べることも大切ですが、よくかんで食べることもとても大切です。かまないことが、体の不調へとつながります。80歳まで20本の歯を維持し、一生自分の歯で食事をしていくためにも、よくかんで食べる習慣を今から身に付けてほしいと思います。授業後に実施した3日間のかみかみチャレンジでは、よくかんで食べようとする意識の変化が見られました。このままよくかんで食べる習慣が身に付くよう、ご家庭でもお子様と一緒に、改めてよくかんで食べる時間をもうけてみるのもよいのではないのでしょうか。



かんだときにあごの筋肉が動くのを手で触って感じたよ！これがそしゃく筋かあ〜…。ここが動くと周りの神経や血管が刺激されるんだね♪



これは、フリンで…これはスルメだ！！堅い食べ物ほどよくかんで食べるよね。そしてそしゃく筋が刺激されて、脳の働きが活発になるから集中して勉強に取り組めるようになるんだって！



ミニ知識

「8020（ハチマルニイマル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。