

# 給食だより 12月

令和4年度12月13日  
座間市立入谷小学校

今年が終わるまであと1か月を切りました。この時期はクリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養をとることが大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 11月29日に学校保健委員会を実施しました！

「規則正しい生活・3食しっかり食べよう」をテーマに給食委員会が発表しました。

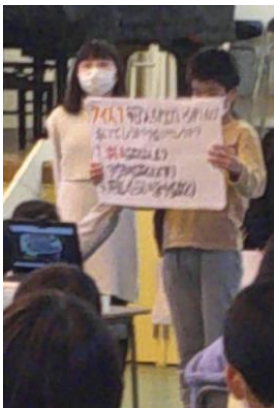
11月29日6校時に給食委員会児童が、発表を行いました。

まずは1学期に実施したアンケート結果をもとにしたクイズを行いました。アンケート結果から、3食の中で朝食が一番食べていないことや、緑グループの食べ物である野菜が苦手な人が多いことがわかりました。

そこで、たべものレンジャーが登場し、食べ物はいくつかに分かれることを紹介しました。

- ・黄色レンジャー：元気いっぱい過ごせるようになる
- ・赤レンジャー：からだをじょうぶにしてくれる
- ・緑レンジャー：風邪から体を守ってくれる

3つをとることでバランスの良い食事になり、パワーがもらえるということを伝えました。



さらに、アンケート結果をもとにしたクイズの続きを行いました。朝食が大切だと思っはいるが、2人にひとりが眠気を感じる事が多く、4人にひとり毎日、排便がないことがわかりました。

そこで、劇で朝食の大切さを紹介しました。とある日の保健室に元気が出なかつたり、おなかが痛かつたりする人がきて、朝食を食べていないことがわかりました。そこで、給食委員会が朝食のよい効果について教えてくれました。朝食には3つのスイッチをいれる効果があり、このスイッチが入ることで一日を元気に過ごすことができます。

- ・あたまのスイッチ：ぼーっとせず一日を過ごせる
  - ・からだのスイッチ：体温が上がって、朝から元気に過ごす
  - ・おなかのスイッチ：うんちが出て、一日すっきり過ごす
- 3色バランスよく食べ、朝食でスイッチを入れて、丈夫なからだを作り、入谷小を盛り上げていきましょう、と委員長からまとめのあいさつがありました。



## 座間市役所健康づくり課の釘持慶子様から発表を受けて、お話をいただきました。

座間市でも、一人一人が自分がどんなものを食べたらいいか正しい選択ができ、生涯健康に過ごせるように「ざま食育推進プラン」というものに基づいて進めています。アンケートによると、座間市で朝食を毎日食べている人は約80%で、世代で見ると20~39才の人が一番食べていないということがわかっています。これは全国で同じ傾向です。

朝食を食べないで2食になってしまうと、エネルギーをためやすくなり、太りやすい体質になることがあります。入谷っ子は食べている人が多いですが、さらにレベルアップするために、いろいろな食品を食べてほしいです。

子どもも大人も、黄色レンジャーは食べている人が多いですが、緑レンジャーは意識しないとなかなか食べられません。例えば、ごはんの人は、赤レンジャーのゆで卵や納豆、豆腐を足し、前の日の夕食の残りのみそ汁も野菜がたくさん入っていれば緑レンジャーの仲間になり、バランスが整います。朝作るのが大変な人は前の日に作って、プラスするのがおすすめです。プチトマトやカット野菜はお皿にのせるだけで食べられます。パンの人は、赤レンジャーのスクランブルエッグやソーセージ、緑レンジャーのサラダや野菜スープでバランスが整います。

大人になってもバランスの考え方はずっと続くので、覚えておいてください。みなさんの体は毎日食べたものでできています。ただ食べるのではなくて、組み合わせ方を知って内容を考えることで、食事は自分の理想の姿に近づく手伝いができると思っています。入谷っ子のみなさんが食事を通して、さらに活躍できることを期待しています。



### 児童の感想

- わかりやすく、朝食や給食の大切さがわかった。学んだことをこれから生かしていきたい。
- 朝ごはんをバランスよく食べて、生活を見直していきたい。
- いままで、眠くなるのはどうしてだろうと思っていたが、発表をみてわかった。
- 発表するために調べたり実践したりしたが、釘持先生の話をもつて、さらに深く知ることができた。朝食から緑レンジャーの食べ物を食べるようにちゃんと取り入れていきたい。

### 保護者の感想

- わかりやすくクイズにしたり、劇にしてくれたので、とても楽しく学ぶことができました。アンケートの結果もとても興味深いものでした。栄養士さんのお話にもありましたが、朝ごはんは黄色い食材に偏りがちなので、作る側も意識して緑色・赤色の食材を取り入れていきたいと思いました。
- 発表はよく考えられていて、たくさん練習をしたのだろうと努力が見えるものだったと思います。入谷小学校の子どもたちは朝食を食べているようでしたが、15人に1人が食べていないと言われる「食べていない子」が多く感じました。素晴らしい発表だったので、ぜひたくさんの方に見てもらいたいと感じました。
- 給食委員会さんの発表はとても素晴らしかったです。発表の内容、発表している姿はどれもたくさんの準備をして迎えたのであろうと想像できました。家庭でも今日の発表の内容を子どもと振り返り、三食食べる大切さについて話をしてみたいと思います。