

No. 1

令和元年7月19日（金）

福島県立西郷支援学校 厚生部給食係

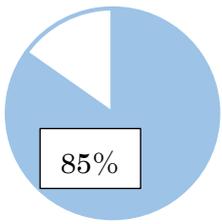
いよいよ明日から夏休みです。夏休みは暑さのせいで体調を崩しがちになります。楽しい夏休みを送るために、栄養バランスの取れた食事を取ったり、水分補給をこまめにしたりして体調に気を付けましょう！

第1回朝食について見直そう週間を実施しました！

県教育委員会では、食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、朝ごはんの摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を目指して「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。今回は朝食状況調べおよび食べ方に関するアンケートの結果をお知らせします。

朝食状況調べおよび食べ方に関するアンケート

朝食摂取率



■食べた □食べなかった

○朝食摂取率（5日間毎日朝食を食べた児童生徒）…85%

昨年よりは少し下がりましたが、高い数値となりました。気温が高くなってくると食欲が低下し、朝食を摂れなくなってくることがあるのですが、保護者の皆さまが様々な工夫をされて朝ご飯を用意していることがわかり、その結果が個人の朝食摂取率にも結びついているのではないかと思います。特に、忙しい朝でもバランスの良い食事を食べられるように、「野菜をお味噌汁の中にたくさん入れている」「生野菜や果物を出している」と工夫されているご家庭も多くありました。また、「一人で食べてくれないので大変」という意見もあるように、忙しい朝の時間の中で保護者の皆様が苦勞されていることが分かりました。

毎日欠かさず朝食を食べ、元気に学校生活を送れますように、今後ともご理解、ご協力をお願いします。

○今回寄せられたその他のご意見・ご質問

〈朝食についての工夫〉

- ・食べたいもの、飲みたいものを聞いてから朝食を用意している。
- ・少しでも多く食べてもらいたいので、早起きするように心がけている。
- ・一口サイズのを準備している。
- ・簡単なおにぎりや海苔巻き、前日の残りなどを出している
- ・汁物や野菜から食べるように促している。（味噌汁に野菜を3種類以上）
- ・毎朝必ず生野菜や果物を出すようにしている。
- ・肥満なのでできるだけ和食にしている。

〈朝食についての苦勞〉

- ・自分で食べてくれないので大変。

〈給食について〉

- ・給食のメニューはシンプルな味付けにしてほしい。
- ・食べる量が増えてうれしい。
- ・一か月に一度、お弁当の日があってもよいのではないか。
- ・米飯給食を増やしてほしい。

〈その他〉

- ・苦手な食材が食べやすくするようなレシピを載せてほしい。

給食部 朝ごはんレッド



アンケートのご協力
ありがとうございました！

たくさんのご意見をありがとうございました。次年度の取り組みに生かしていきたいと思っております。

あさ 朝ごはんスピードアップのポイント

朝食をしっかり食べること、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。今回の朝食調べにより、児童・生徒に朝食を食べてもらうためにご家庭で様々な苦労や工夫をされていることが分かりました。

朝食準備に役立つ3つのポイントをまとめてみました。ぜひ参考にしてみてください。

〈ポイント1：下ごしらえで手間いらず〉

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料をあらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りも、もちろんOKです。

〈ポイント2：調理しなくていいものを用意〉

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておくとても楽です。



〈ポイント3：パターンを決めて、悩まない〉

毎朝お決まりのパターンを決めておくとても楽です。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



参考：農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning2.html

かてい しよくちゆうどくだいさく 家庭での食中毒対策

夏は食中毒が増えます。できることから見直して、夏休みを過ごしてください。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！



体調管理に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう！

2学期に元気に会えることを楽しみにしています！