

MISOGI 食育だより

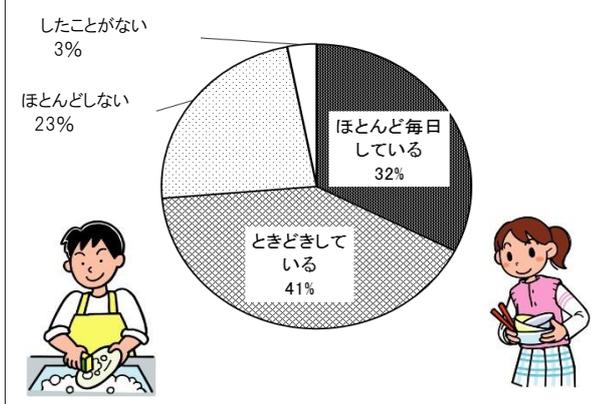
七尾市立御祓中学校
No. 10 H24.3.2

【1月の生活実態調査の結果から】

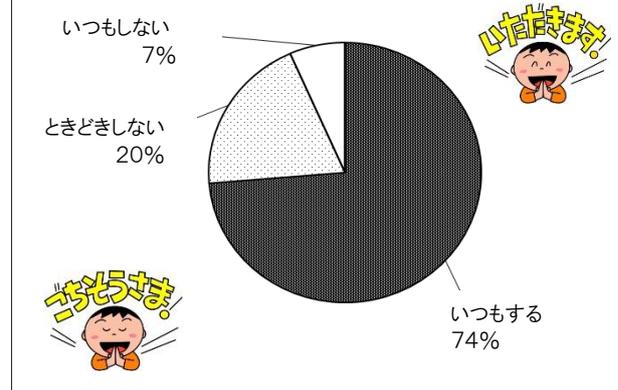
朝食の組み合わせ、お手伝い、あいさつの 習慣が良くなっています ☆☆☆

今年度6月と1月に生徒の生活実態調査を行いました。2回の調査結果を比べると、「朝食の組み合わせ」、「家でのお手伝い」、「食事のあいさつ」の習慣が良くなっていることが分かりました。嬉しい結果でした。これは、保護者のみなさんのご協力のもと、家族みんなで「食」を大切にしようとしてこられたからだと思います。生徒には、勉強や部活動だけ頑張るのではなく、家族の一員として自分ができることを一つでも増やして欲しいです。

食事の用意や後片付けなどのお手伝い



家で「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶

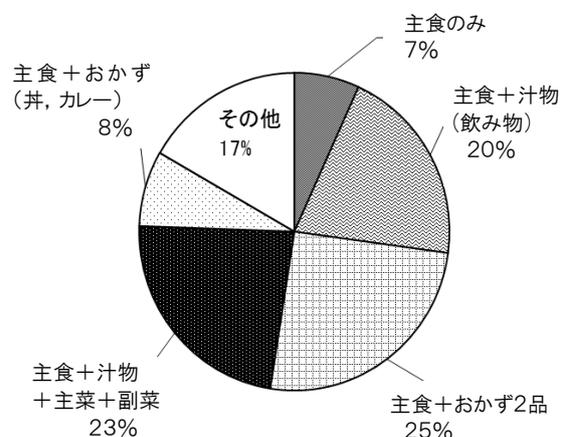


起床時間や就寝時間に関しては、季節的なことや受験勉強など生活スタイルの変化からか、1月の調査では睡眠時間も起床時間も全体的に30分ずつ遅くなる傾向でした。

朝食に関しては、毎日食べている人が95%から91%に減っていましたが、組み合わせをみると、主食、汁物、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い朝食が19%から23%に増えていました。中でも1年生と3年生でバランスの良い朝食が増え、特に3年生では38%の人が理想的な朝食をとっていました。大変良かったです。

その一方で、寝る時間が遅くなり、朝は食欲がな

朝食の組み合わせ



くて朝食を食べないことがある人や「〇〇だけ」の朝食の人も少数ですが増えていきます。生活習慣を乱さないように気をつけたいですね。

また、よく食べる間食や夜食では、6月は「アイスクリーム」や「炭酸飲料」が大変好まれていましたが、今回は「チョコレート菓子」や「スナック菓子」、飲み物では「お茶」や「ココア・コーヒー飲料」が前回より増えていました。みかんやりんごなど季節の果物を食べている人も少し増えていました。

生活習慣チェックシートを見直すなどして、より良い生活習慣を身につけましょう。



食育の授業紹介

1年生（道徳）・・・給食を残さず食べよう

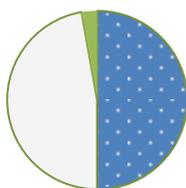
紙芝居「いのちをいただく」を読んで、私たちのためにいのちを捧げてくれている動物がいることやその加工に多くの人が携わっていることを知り、残さず食べることがそれらの動物に対しての報いであること、食べ物を粗末にしてはいけないことなどを学習しました。



<授業後のアンケートより>

◆意識の変化

本日の授業で給食や食べ物に対して意識は変わりましたか



- 大きく変わった
- 少し意識が変わった
- あまり意識が変わらなかった

- 食べ物を粗末にしない。
- 好き嫌いしない。
- 食べ残さない、嫌いな物はできるだけ食べる。



◆わかったこと・勉強になったこと

- 食べ物を残すと素材に失礼だ。
- 食べ物は「はい、よろこんで！」といって食べ物になっているわけではない。
- 食にたくさんの方が関わっているのだということ。
- 仕事は苦しいが、みんなの役に立っているということ。