



食育生活委員会だより

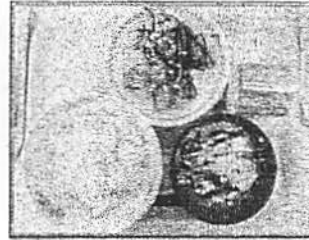


2019.7月 輪島中学校 PTA 食育生活委員会

先日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただき、ありがとうございます。
26名の保護者にご参加されました。試食会後にアンケートを実施致しました。
集計結果をご報告致します。

① 生徒の給食の配膳の様子で気づいたこと

- ・時間が短い
- ・席に着くのが遅い
- ・エプロンをしていない、ダラダラしている。
- ・子供たちにしては、量が少ないように思う。



② 給食と家の食事を比較して、お子さんの食べる量はいかがでしたか？

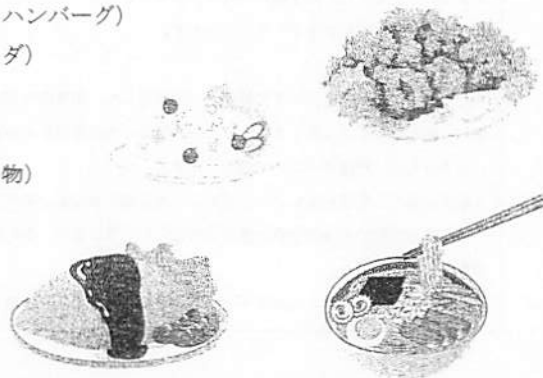
- ・給食も家の食事と同じくらい (6)
- ・給食の方が多 (4)
- ・家の食事の方が多 (9)

③ 給食と家の食事を比較して、味つけはいかがでしたか？

- ・給食も家も同じくらいの味の濃さ (7)
- ・給食の方が薄味 (11)
- ・家の方が薄味 (2)

④ お子さんの好きな料理を教えてください。(人気メニュー順)

- ・肉料理 (唐揚げ、ピーマンの肉詰め、ハンバーグ)
- ・サラダ類 (ポテトサラダ、そら豆サラダ)
- ・麺類 (ラーメン、パスタ)
- ・カレーライス
- ・野菜や海藻を使った料理 (煮物や酢の物)
- ・汁物 (味噌汁、三平汁、豚汁)
- ・魚料理
- ・オムライス
- ・丼もの (そぼろご飯)



当日のメニュー

- ・ごはん
- ・かきたま汁
- ・輪島ふぐの米粉揚げ
- ・イカとみどりのサラダ
- ・牛乳

使用地産物

- 輪島ふぐ、米粉、
- 茎わかめ、スルメイカ、
- アスパラガス、さやうり

⑤ お子さんの苦手としている料理がありましたら、教えてください。

- ・野菜料理 (トマト、なす、もやし、生野菜)
- ・魚介料理 (イカ、貝、カニ、魚)
- ・酢の物
- ・肉料理



⑥ お子さんは、朝ごはんはどのようなものを食べていますか？(複数回答可、多い順に表記)

- <主食> ・ご飯、おにぎり
・パン
- <副食> ・味噌汁 ・卵料理 ・ウインナー ・焼魚 ・野菜料理
・その他のおかず (のり、納豆、前日の残り物)
- <その他> ・牛乳 ・果物 ・ヨーグルト、チーズ
・ブルーベリージュース

朝食を食べないとの回答もあった。



⑦ 食事のマナーで、家庭で気をつけていらっしゃることはありますか？(複数回答可)

- ・手洗い (9) ・食事のあいさつ (10) ・箸の持ち方 (8) ・食器の持ち方 (7)
- ・姿勢 (14) ・よくかむこと (10) ・ひじをつく (13)
- ・食事中に席をはなれる (5) ・口に食べ物をいれたまま話す (3)
- ・好き嫌いをしない (11)



⑧ 給食では、地場産物を積極的に使うことが求められています。家庭でも地場産物や旬の食材、郷土料理等が食卓にのぼることがあると思います。どのようなものがあるか教えてください。

- ・魚料理 (9) さばのトコトコ、ふぐのフリット、ムニエル、サザエ、こんかいわしなど
- ・旬の野菜 (4)
- ・肉料理 (1)
- ・その他 (2) 水ぶきのいしるかけ、かぶら寿司

・朝食はしっかり食べましょう！

脳細胞が働き、授業にも集中できます。

・主食、副食、バランスの良い食事を心がけましょう！

・偏食をしない！

・塩分、糖分の取りすぎに注意しましょう！

・姿勢を正し、よく噛んで食べましょう！

噛むことにより脳を活性化させ、頭の働きが良くなります。また、肥満の予防にも役立ちます。

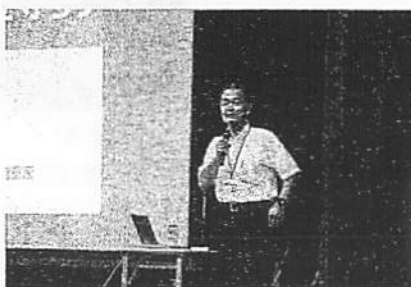


～PTA 食育生活委員会主催「熱中症予防講座」がありました～ 6月28日(金)

開会の挨拶 (大端智子委員長)



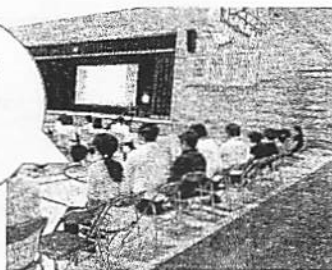
講師は大塚製薬株式会社の米田安幸さんです



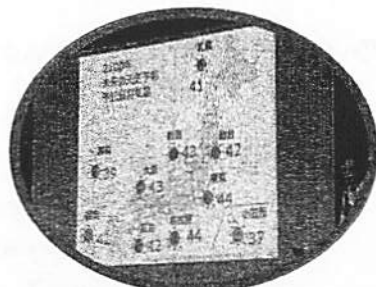
真剣にお話を聞いています



10名の保護者の参加がありました



2100年、未来の予想最高気温に驚きの声!



朝食をしっかり取ることも、熱中症予防になるそうです



スポーツ活動時の熱中症予防5カ条

①暑いとき、無理な運動は事故のもと

②必要な量に水分を

③かわる水と塩分を飲み換そう

④暑さスライムでさわやかに

⑤熱中症は事故のもと

熱中症を疑う症状

全身のだるさ、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、けいれん、顔面蒼白、ふらつくなど
→意識障害の有無を確認する 有・・・**すぐに救急車を呼ぶ**

無・・・涼しい場所へ 衣服をゆるめて寝かせる
水をかけたり、氷で冷やす



水分摂取できるか? できない・・・**病院へ**
できる・・・水分塩分の補給

改善しない場合、**病院へ**

水分補給は塩分プラス糖質を含んだものを

食塩相当量は 0.1～0.2g (100ml中)

4～8%の糖質を含んだもの ⇒ 糖質が腸管での水分吸収を促進

生徒の感想

*今日、熱中症について話をききました。今日の授業で予防することはとても大切だと思いました。救急車を呼ぶか、涼しい場所に移動させるか、判断するポイントなども知ることができてよかったです。ペットボトルを持ってなかったり、ペットボトルのふたをあげられなかったり、水分を飲みこめなかったりしたら、自分で水分がとれないことになるので、救急車を呼んだほうがいいと分かりました。今日の授業で、熱中症についてくわしく知ることができて良かったです。

*今日の熱中症予防講座では、自分になってしまった時や、周りの人がなってしまった時の具体的な対処法が分かりました。例えば、ペットボトルをつかむ、あける、口元へ運ぶ、飲むなどで分かりやすく簡単に状況が分かるのが分かりました。また、水分補給をするにも、水やお茶より塩分が入ったものを飲む必要があると分かりました。熱中症は命にかかわることだし、自分も周りの人もならないよう、もしなったらしっかり対処できるようにしたいです。

保護者の感想

*とてもわかりやすく最後まで集中して聴きました。朝食の大切さも伝えて頂き良かったです。近年の暑さは年々過ごしくさも増しており、しっかりと効果的な水分補給を心がけます。少しでも体調がおかしいと思ったら、無理せず休んで欲しいです。

*糖質があると吸収が良いという事は、初めて知りました。中学生は部活動などで汗をかくケースが多いので、今日の講座で今後の予防に役立てて欲しいと思います。熱中症は急に容体が変わるので、迅速な対応が重要だと思いました。

*講師の方の話がとても分かりやすかったです。家でも家族で話し合いたいです。