

食育だより 7月

6月は食育月間ということで、各学校や給食センターではさまざまなとりくみをしました。

早ね早起き朝ごはんのとりくみや世界の料理の紹介、はし使いコンクールなどを行いました。

佐賀県教育委員会事務局では、令和5年11月に、佐賀県内の小学5年生、中学2年生、高校2年生の児童生徒を対象に、「食事・健康に関する調査」を実施しました。調査結果は次の通りです。



調査項目	佐賀県	小学5年生	中学2年生	高校2年生
1 栄養バランスの良い食事のイラストを選択した児童生徒	96.1% (+1.2)	95.4% (+0.4)	96.7% (+1.9)	96.3% (+0.5)
2 毎日の食事について毎日またはほとんど毎日3回食事をするを選択した児童生徒	92.2% (+0.5)	94.1% (+0.3)	93.0% (+1.0)	89.2% (+0.4)
3 食べ物の好き期待はありません、またはあまりありませんを選択した児童生徒	43.1% (-6.9)	39.2% (-0.6)	43.5% (-0.7)	47.1% (-7.9)
4 簡単な調理について、できます、または少しできますを選択した児童生徒	88.5% (+0.5)	89.2% (-0.3)	86.8% (-0.1)	89.4% (+0.8)
5 健康でいるために食事は大切、またはやや大切を選択した児童生徒	99.3% (+0.2)	99.5% (+0.3)	99.5% (+0.6)	99.0% (-0.4)

基山中学校・基山小学校・若基小学校でも、6月と11月に調査を行います。

そのなかで、こんな質問をしています。

質問 一回の食事で食べるべき、野菜の量はつぎのうちどれでしょう。

- あ 生野菜で両手に一杯(加熱野菜で片手に一杯)
- い 生野菜で片手に一杯(加熱野菜で片手に半分)
- う 生野菜で片手に半分(加熱野菜で片手の1/4)

さあ、どれが正解だと思いますか？

給食をお手本に食事をととのえてみよう！

【令和5年度 食事・健康に関する意識調査】※カッコ内は前年度からの増減

元気なからだに必要な食事とは？

元気に過ごすためには毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が必要です。また、栄養バランスが取れた食事をするによって体をよりよく成長させることができます。そのためにはいろいろな種類の食品をたべることが大切です。



主食…ごはんやめん、パン

(主にエネルギーの素になる食品)

主菜…魚、肉、卵、大豆(主に体をつくるもとになる食品)

を多く使ったおかず

副菜…野菜やきのこ、いもや海藻類(主に体の調子を整える

もとになる食品)をおおつかったおかず

栄養バランスがとりやすい「一汁三菜」の献立

「一汁三菜」という言葉を知っていますか？「一汁三菜」とは、ご飯に汁物と三品の菜(おかず)が添えられた献立のことです。三品の菜は、主菜が一品、副菜が二品です。主菜や副菜でいろいろな食材をつかうので、自然と栄養バランスが整いやすくなっています。

写真は、魚料理が主菜、

そのとなりの和え物と小鉢料理が副菜となっています。この一汁三菜は和食の特徴のひとつです。

