

第1回朝食について見直そう週間運動 結果

毎年6月と11月に実施している朝食について見直そう週間運動が今年度も行います。第1回6月の結果が出ました。

98.4%の児童が朝食を食べて学校に来ているという結果で、野菜や汁物を食べた児童の割合は昨年11月調査よりもやや低い結果となりました。依然として野菜や汁物は6割程度です。野菜やいも類、海そう類やきのこなどを使った具たくさんの汁物を食べると、一度に多品目の食材を摂ることができます。また汁物にはお腹を温め、排便のリズムを整える働きもあります。前日に多めに作ったり、料理の下準備をしておいたりするなど、忙しい朝でも時間をかけずに用意できるような工夫をして、朝食内容の充実をはかりましょう。

項目	今回 R5.6	前回 R4.11	
最終日の朝食摂取率	98.4%	98.7%	
朝食に野菜を食べた児童	58.2%	62.6%	
朝食に汁物を食べた児童	61.9%	61.9%	
昼食以外に誰かと 食事をした回数	2回	79.9%	87.5%
	1回	18.5%	11.4%
	0回	1.6%	1.1%

どうして野菜が必要なの？

野菜は、食べものの3色(赤・黄・緑)の「緑」のはたらきの食べもの



☑ミネラル 元気と体をつくる

内臓のはたらきや筋肉の働きを良くしたり、体を成長させたりします。
野菜には、カルシウムや鉄分が入っています。

☑ビタミン 病気に負けない

皮ふや粘膜を守って、病気のもとが体に入り込まないようにします。
緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。

☑食物繊維 バナナうんちにする

腸をそうじしてうんちをスルーっと出してくれます。
お肉やお魚ばかり食べていると食物せんいが足りなくなってしまうのでうんちが出にくくなってしまいます。

給食メニューより

豚 丼(具)

<材料> 4人分

豚肉(うす切り) 160g
にんじん 1/3本
たまねぎ 3/4個
しらたき 100g
ごぼう 1/3本
炒め油 適量
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1・1/2
☆ みりん 小さじ1・1/2
さとう 小さじ2

<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうすいくし切り、しらたきは3cmの長さに切り、ごぼうは笹がきにする。
 - ③熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。
 - ④肉の色が変わったら酒を入れてさらに炒める。
 - ⑤にんじん、たまねぎ、しらたき、ごぼうを加えて炒めたら、ふたをして蒸し煮にする。
- ☆野菜がやわらかくなってきたら、☆の調味料を入れ、さらに煮たらできあがり！
(汁気が少ない場合は、水を足して調節してください。)

お知らせ

◎9月の弁当日

見学学習・宿泊活動のため

・8日(金)

5年生の振替休日のため

・11日(月)

