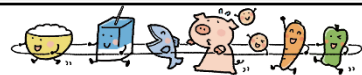




# 食育だより



下府中小学校 栄養士 令和7年12月

あっという間に今年の終わりが近づいてきました。今年は日ごとの寒暖差が激しく、急に暑くなったり、寒くなったり、体調管理が難しい一年だったように感じます。まだまだ体調を崩しやすい気候が続くので、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、楽しく元気に過ごしましょう。

6年

## こんだてを工夫して

11月に6年生の家庭科で、献立作成のポイントや工夫について学習しました。自分が給食の献立作成をするなら、どんなことに気を付けるか尋ねると、さすが6年生。「栄養バランスのいい献立にする!」「彩りも大切だね。」という発言が自然と出てきました。5年生ですでに五大栄養素について学習をしていたので、クイズ形式で振り返りをした後に、今回は「栄養素」以外にも気を付けるポイントがあることを「おいしいかもね」のポイントに沿って学びました。

最後には、一食分の主菜・副菜をつくる調理実習にむけて、自分の理想の献立を考えました。難しい!と真剣に悩みながらも一人一人の工夫を凝らしながら考えることができました。

- 「おいしいかもね」のポイント
- 「お」 多くの食材を使う
  - 「い」 彩りよく
  - 「し」 旬の食材を使う
  - 「い」 いろいろな調理法で
  - 「か」 家族の好み
  - 「も」 盛り付けも大事
  - 「ね」 値段



5年

## 食べて元気に 栄養素の働きを知ろう

12月に5年生の家庭科で、自分の食べたものが体の中でどのように働くのかについて学習しました。食べた食べ物は、口の中でかみ(咀嚼)、消化・吸収されて栄養素が体の中で働きます。体の中での主な働きは「エネルギーになる食品」「体をつくる食品」「体の調子を整える食品」の3つに分けられ、五大栄養素がそれぞれどのような働きをするのか学びました。

身近な食品を五大栄養素に分けるワークでは、「練り物や豆腐は、もともと何でつくられているか考えるとわかりやすい!」「給食は五大栄養素がすべてそろっているね。」と様々な発見があったようでした。ぜひ、これからの食生活でも、今回学んだ五大栄養素のことを思い出して活かしてほしいと思います。



## 給食試食会

10月24日（金）に給食試食会を開催しました。成長に応じて必要になるエネルギーや栄養素の話、給食室での衛生管理についての話を聞いていただいた後に、子どもたちの配膳の様子をご覧いただき、最後に給食を試食していただきました。

お忙しい中参加してくださった皆様、また、試食会に向けて企画や準備、当日の進行をしていただきました、成人保健委員の皆様、PTA 役員の皆様、ありがとうございました。



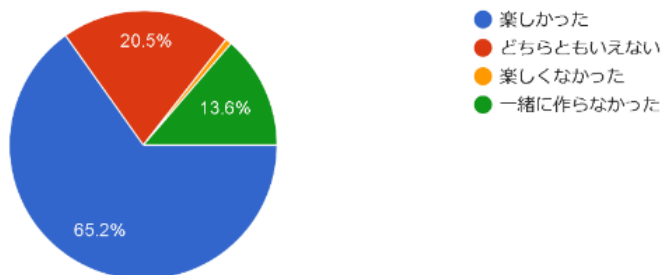
牛乳 鶏ごぼうごはん すいとん

全校

## 「弁当の日」 弁当作りにチャレンジ！

11月に行われた下府中祭に合わせて、自分で弁当作りやその手伝いをする「弁当の日」を実施しました。事前に配布したチャレンジカードの中から、自分自身でできることを考えて計画を立て、取り組みました。また、今年度から児童の弁当作りへの参加が任意になったことから、「弁当の日」取り組みに関するアンケート調査を実施しました。その結果をご紹介します。

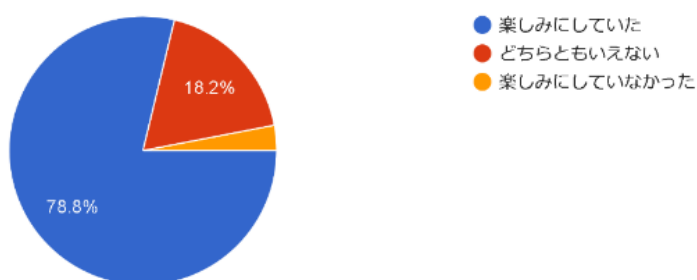
2-1、お子さんと一緒に弁当作りに取り組んでみてどうでしたか（132件の回答）



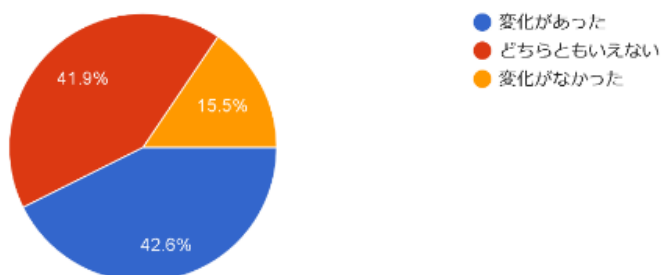
2-2、理由があれば教えてください（63件の回答から一部抜粋）

- ・普段子どもはあまり料理しないが、いいきっかけになった。（「楽しかった」と回答）
- ・6年目なので、これまでを振り返り成長したことを嬉しく感じながら支度ができました。（「楽しかったと回答」）
- ・普段からお手伝いをしていたが、なかなか時間が取れていなかったため、一緒に取り組めて楽しかったです。また、ご飯を作る大変さを感じ、感謝を伝えてくれたのがうれしかったです。（「楽しかった」と回答）
- ・習い事などの関係で時間があまりなかったので。（「どちらともいえない」と回答）
- ・今年から任意になったこともあり、子どものやる気が感じられなかった。（「どちらともいえない」と回答）
- ・朝は忙しく8時台に登校させるとなると、ゆっくり弁当作りを楽しむ余裕はありませんでした。（「楽しなかった」と回答）
- ・一緒に作りたかったけど忙しくて余裕がなかったため。（「一緒に作らなかった」と回答）

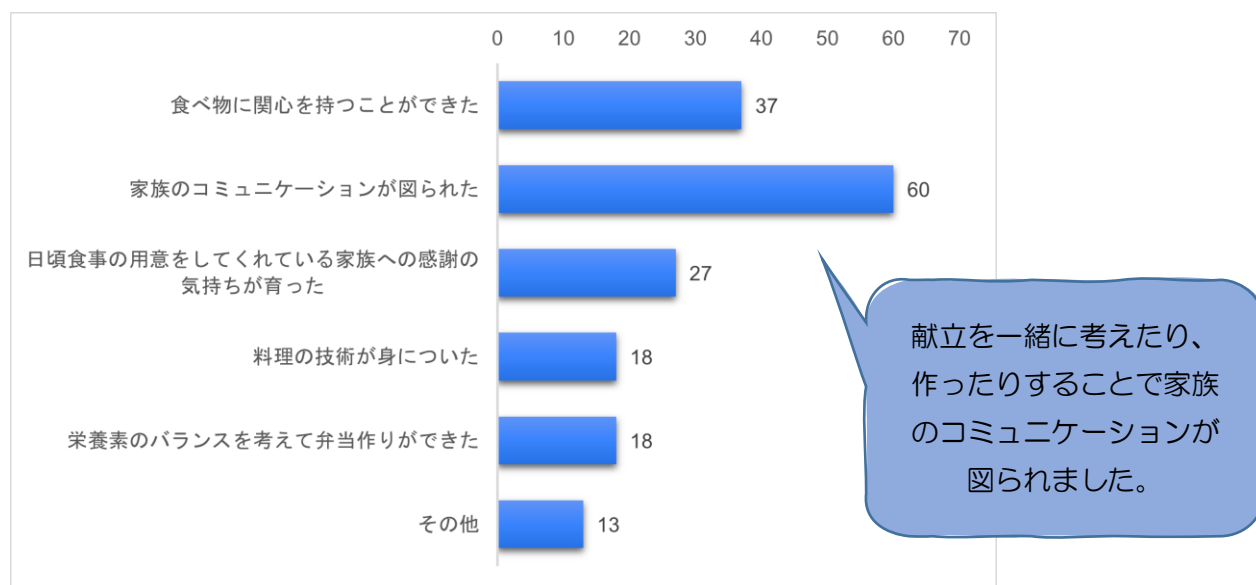
3、お子さんは「弁当の日」を楽しみにしていましたか（132件の回答）



4-1、「弁当の日」に取り組むにあたってお子さんに変化がありましたか（129 件の回答）

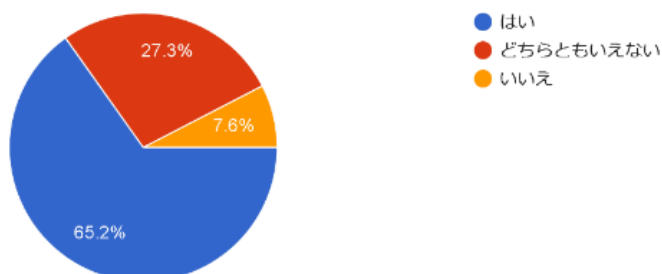


4-2、「弁当の日」に取り組むことによって見られた変化〈複数回答可〉（113件の回答）



その他では、「自分で献立を考えることができた」「自主的に早起きをして作っていた」「自分が食べられそうな量を考えられた」「料理をすることが楽しいと学ぶことができた」などの回答がありました。

5、「弁当の日」を来年度、お子さんと一緒に取り組みたいと思いますか（132件の回答）



## 6、その他ご意見、ご感想（22件の回答から一部抜粋）

- ・下府中祭の日はお弁当を作ることが下府中のいい伝統なので、ずっと続けてほしいです。
- ・普段から一緒に食事の支度などでできればいいのですが時間が取れないこともあるため、学校の取り組みとしての機会があることで実践に繋がるきっかけとなりました。
- ・子どもがやる気満々で楽しみにしていましたが、当日の朝起きられず、卵を割るくらいしかできませんでした。普段より早起きしての準備なので、少し難しかったです。
- ・素晴らしい取り組みではありますが、今の時代の家庭事情にはそぐわない印象です。可能であれば廃止していただきたいです。

### 《弁当の日が任意になったことについて》

- ・家庭によっては取り組むことが難しいケースもあるため、任意にしたのはよかったと思う。
- ・ほかの兄弟の予定や仕事で忙しい年、子どもが低学年のときは大変な年もあったので、やる、やらないを決められるのはいいと思った。
- ・「任意だから」を子どもが強調していたことに違和感を持ちました。チャレンジカードの提出も不要、だからやらなくてもよいと、やる気を削ぐのではないかと思います。

たくさんのご意見、ご感想をいただきありがとうございました。  
アンケートの集計結果を踏まえて、次年度に向けた検討を行いたいと思います。

## 弁当の日 子どもたちの感想

- ・いつも、おかあさんがこんだてをがんばってかんがえてくれてうれしいです。けど、じぶんでもかんがえてみました。（1年生）
- ・おべんとうをきれいにつめました。バランスよくつめることをかんがえて入れました。やさいをたくさん入れるというどりがよくなりました。お母さんの大変さがよくわかりました。（3年生）
- ・バランスの良いこんだてを考えるのがむずかしかった。味付けは楽しかった。おかずをつめる時には直接さわらないように気を付けた。（6年生）



毎年同じ時期に継続して取り組んでいるので、去年と比較して「ごはんを炊けるようになったよ!」「チャレンジカードの〇が増えたよ!」と嬉しそうに教えてくれた人もいました。また、自分で作るとすごく時間がかかるのに、食べるのはあっという間だったという声も多く聞かれました。これからも自分で作る経験を通じて、食べること・作ることへの興味や喜び、食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを育ててもらえたらうれしいです。

