



第4号  
平成28年10月4日発行  
東神楽小学校

学校生活が折り返し地点に来ました。今月は学習発表会があります。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、体調管理を万全にしてくださいね。

## 前期をふいかえて～残食量調査より

4月から9月までの残食を計量し、東小っ子の食の傾向を把握しました。一部ではありますが、結果をお伝えします。

### ☆主食部門☆ 「ご飯のおいしさを味わえるようになろう」



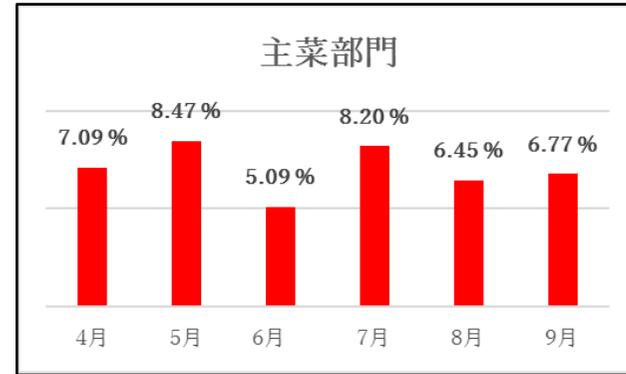
前期の残食率平均は、15.4%でした（全道小学校の平均11.2%）。和食のメニューの日は、カレーライスやビビンバなど丼ぶりの日に比べてご飯の残食が多かったです。子どもが好むおかずの日はご飯が進みました。また、パンや麺類よりご飯の残食が多かったです。

普段、調理室で炊いた東神楽産「ななつぼし」を食べています。地場産物かつ炊きたてホカホカでおいしいです。カレーライスや丼ぶりでもご飯は進みますが、子どもたちには和食を通して、ご飯のおいしさを味わってほしいです。ご家庭でも、一汁三菜を大切にしたり和食で、ご飯に慣れ親しんでください。



10月21日は東神楽産 新米の「ゆめぴりか」を食べます。ふっくらつやつやの新米、楽しみですね！

### ☆主菜部門☆ 「魚好きになってほしい！」



前期の残食率平均は、7.0%でした（全道小学校の平均9.2%）。魚よりも肉を好む傾向にあります。子どもたちの声に「骨があるから食べづらい」、「あまり食べ

たことがない」などの声が聞こえてきました。魚は調理も大変なので、ご家庭でも食べる機会が減っているのではないのでしょうか。今後、食卓に魚料理を取り入れていただけると嬉しいです。例えば、鶏のから揚げをさんまの竜田揚げにしたり、スーパーなどであらかじめ味付けをしている魚の切り身を焼いたりすると、子どもたちは食べやすいでしょう（工夫一つで食べることも楽しくなりますね）。

### 「日本型食生活」を大切にしましょう



東小っ子の良いところは、意欲的に食べ、楽しく給食時間を過ごしているところです！この雰囲気大切にしていきたいと思ひます。

今回の残食量調査から、改めて一汁三菜を取り入れた「日本型食生活」を大切にしていきたいと感じました。日本が世界有数の長寿国であるのは栄養バランスの取れた「日本型食生活」を大切にしてきたからです。子どもたちが、たくさんの食事に慣れ親しみ、心身の成長や健康の保持増進にとり組めるよう、学校、家庭、地域で連携を図っていきましょう！また、日本のよき伝統も守っていききたいですね。

※残りの汁物部門、副菜部門、デザート部門、牛乳部門の結果は食堂前の掲示板に掲載しています。