



平成30年3月1日発行  
東神楽小学校

3月の「食」イベント  
3月31日  
「山菜の日」

3学期も残りわずか、1年間があっという間に過ぎていきました。何かと忙しい時期ではありますが、1年間の食生活のふりかえりをして、次年度につなげてください。

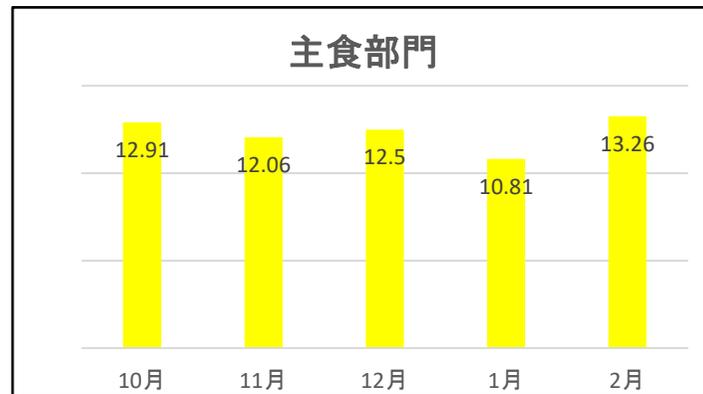
## 後期 給食残食量調査の結果

後期残食量調査の結果を見ると、全体的に残食率が前期よりも下がっていました。この結果から子どもたちの、心身の成長を感じることができます。体が大きくなっていることはもちろん、「苦手なものにも挑戦しよう」という気持ちも育ったと思います。今回は、残食量調査を通して、食生活のふりかえりをしたいと思います。



一部ではありますが、  
**結果をお伝えします**

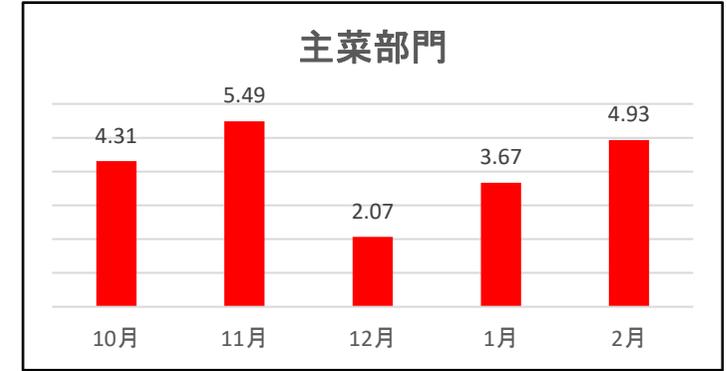
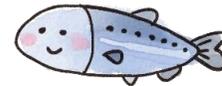
### 主食部門



後期の平均残食率は、12.3 %でした。前期は15.13 %だったので、2.83 %減少しました。成長に伴っていることもありますが、食べることへの意欲が高まった結果です。学校での「食」に関わる取組や、ご家庭での声掛けがあっただけだと思います。特にご飯を食べる量が、それぞれ増えてきています。

脳のエネルギー源は、ご飯やパン、麺などの炭水化物が分解されてできるブドウ糖だけです。ご飯を食べる「日本型食生活」を大切に、パンや麺を上手に取り入れながら、これからも主食を食べて、元気いっぱい生活してほしいと思います。

### 主菜部門



後期の平均残食率は、4.09 %でした。前期は5.70 %だったので、1.61%減少しました。後期の給食時間で印象的だったのは、魚のおかずを積極的に食べる子どもが増えたことです。特に上手に魚から骨を取る姿は、お箸の使い方も習得できたのではと感じます。魚には体内では生成できない良質な脂質（必須脂肪酸）が含まれています。将来に目を向け、子どもの頃から魚を食べる習慣があると、生活習慣病予防にもなります。

**みんな、1年で心も体も成長しました(\*^-^\*)**

## 今年も1年ありがとうございました！

1年生が入学して、在校生の学年が1つ上がった4月が、ついこの前のように感じます。どの子どもたちも、心も体も成長しました。東小っ子と食べ物について話したり、学習をしたりする中で、もっと楽しく、何より将来、自分自身の健康を管理できる人に育ててほしいと思い、微力ながらお手伝いをさせていただいております。

1～5年生は、4月から「食」を通して様々なことを学んでほしいと思います。6年生は中学校に進学しますが、今自分たちが食べているものが、大人になったときにも生きてくるということを、頭の片隅に置いておいてください。中学校へ進学すると何かと忙しくなりますが、町内の給食は基本的に同じですので、給食パワーでみなさんのことを応援しています！6年生、2年間どうもありがとう！みんなと過ごせて楽しかったです(\*^▽^\*)

栄養教諭 中村 双葉



**3月の残りの給食もお楽しみに♪**