

ひだまり通信

< 第4回 栄養と食育・家族の食生活を考える(公開講座) >

9月5日(金)に、多目的室をお借りして、第4回栄養と食育・家族の食生活を考える公開講座を行いました。講話は栄養士の中村先生が事前にたくさんの資料を用意し、参加者のアンケートに応える内容となりました。

子どもの嗜好を給食で言うと、やはりカレーが1番人気で残菜が少ないようです。また、1番残菜の多い野菜はピーマンです。しかし、残菜の中で資源化できるもの、ごはん・パン・うどんなどの単品は飼料化され、その他の残菜は堆肥化されることも学ぶことが出来ました。

学童期は運動・食事・睡眠が大事であり、朝食はその中でも3つのスイッチがあります。

- ①脳のスイッチ・・・朝食の摂取と学力の関係
- ②体のスイッチ・・・体温が上がり元気に活動ができる
- ③お腹のスイッチ・・・朝食の摂取と排便の関係

朝食を食べないと疲れやすくイライラしてしまう。

1日をスムーズに送るためにも、食生活を見直す必要性を改めて感じました。



9月5日の
献立

ごはん
牛乳
ハヤシライス
ポテトソー
プルーン



☆きれいなものを好きになる方法☆

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢で一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛り付けを工夫して楽しい食事にする

☆参加者の感想☆

- ◎ベーコンに見えたのは、『ノーザンルビー』というピンク色のジャガイモでした。→
- ◎温かいハヤシライスは野菜がたくさん入っていておいしかった。
- ◎生のプルーンは初めて食べました。ドライフルーツよりおいしい！
- ◎どんな食器で、どの位の量なのか分かってよかった。
- ◎好ききらいの対策について教えていただいて勉強になりました。



今回の講座を終えて、多くの方に参加いただき、本校の給食に対する期待と関心の高さを感じました。食を通じて子供たちの健康な心と体を育てていきたいと思えます。