

# 食育だより

令和7年 11 月 4日  
大崎上島町立東野小学校



《11月食育目標》  
○食事と健康の関係に  
ついて考えよう

ほごしゃ きゅうしょく ししょくかい

## 保護者給食試食会



今年度は全学年の保護者を対象に給食試食会を行い、10名の参加がありました。ランチルームで児童が給食を配膳する様子や食べている姿を参観した後、家庭科室で給食ができるまでの動画を見ながら試食をしました。給食懇談会では、はじめに校長先生から食育の重要性や本校で取り組んでいる食育について話がありました。次に、健康福祉課の松山管理栄養士から、健康・食育アンケートの結果をもとに「朝ごはんは減塩」について食育講話がありました。最後に、忙しい朝食のヒントとなる時短レシピ集や食生活ハンドブックもいただきました。保護者の皆様、ご参加いただきありがとうございました。



| あさ 朝ごはんを食べると・・・  | げんえん 減塩のコツ（作るとき）  |
|--|---|
| たいおん あ 体温が上がる→からだが活発に動く<br>のう 脳のエネルギー補給→集中力UP<br>いちよう かっぱつ はいべん 胃腸が活発→排便リズム◎ | てんねんしよくひん 天然食品だし（おいしく感じる、うま味↑）<br>さんみ こうしんりよう こうみやさい かつよう 酸味・香辛料・香味野菜を活用<br>あじ 味つけにメリハリ（主菜はしっかりめ） |

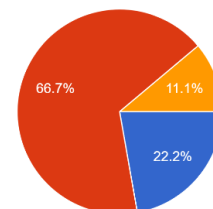
### 【献立】

ごはん  
牛乳  
チキンのパルメジアーナ  
ゆでブロッコリー  
ABC マカロニスープ

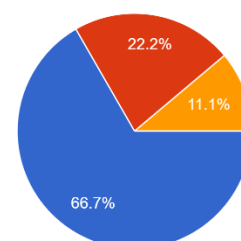


## 給食試食会アンケート結果

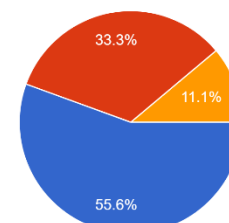
姿勢よく食べている。  
9 件の回答



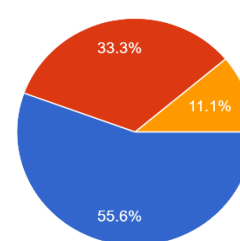
残さず食べようと努力している。  
9 件の回答



食器を正しく持って食べている。  
9 件の回答



箸を正しく持っている。  
9 件の回答



### 【アンケートより】

#### ①給食参観について

- ・1年も、配膳をさっとやり、静かにしっかり食べていました。
- ・良い姿勢で、静かに食事できているなと思いました。ご飯が残らないように、食べる前に友達の皿に分けているのが良いなと思いました。

#### ②給食について

- ・ブラジル料理がとっても美味しかったです！
- ・3、4年生の量だと聞いて、家の食事は給食の量より食べていないなと思いました。メニューや味付けを工夫してたくさん食べられるよう考えたいです。とても美味しかったです。

#### ③給食懇談会について

- ・表示を見ないで買物をしていたので、たまには見て買物をしてみようと思いました。
- ・とても勉強になりました。栄養成分を見る癖はありますが、もっと意識して買い物しようと思います。
- ・食育、朝ごはんの大切さ、減塩のコツなどのお話を聞いて、家での食事もだしや食物の素材を活かした食事作りを心がけたいと思いました。