

ぱくぱくもぐもぐいただきます

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

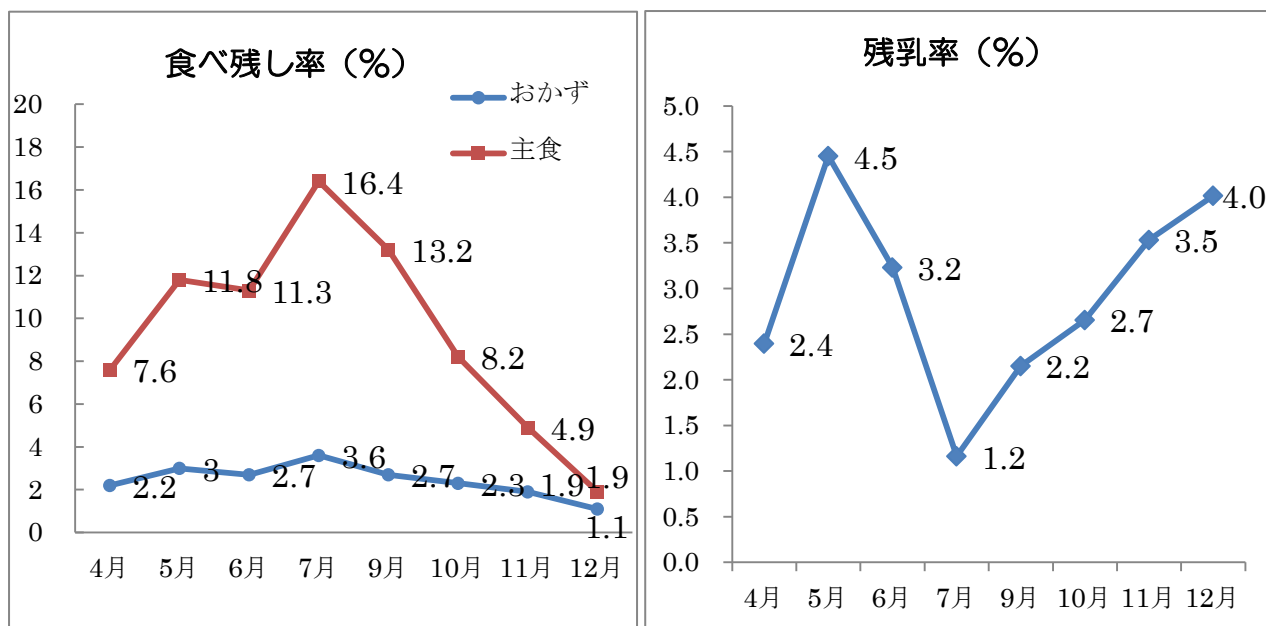


瀬戸市立東山小学校

H25. 1. 18

1 2学期の食べ残し

4月からの食べ残し率と牛乳の飲み残し率を示します。



4月から7月にかけてどんどん増えていった食べ残しが2学期に入り減ってきました。涼しくなってから食欲がでてきて、からだは一回り大きくなり、どんどん食べ残しが減ってきています。10月からは各クラスにラップを配布しました。そのため、ご飯を食べてくれるようになったので、主食（ごはん、パン、ソフトめん）の食べ残しがどんどん減ってきました。なぜか、おちゃわんで食べるより、おいしく感じますね。牛乳の飲み残しは2学期に入りどんどん増えています。牛乳は骨のもののカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンBも豊富です。毎日飲んでほしいです。

2 日本人 胃は肉食化！（中日新聞2012年12月7日より）

2011年の国民健康・栄養調査の結果から10年前と比べ肉の摂取量が増え、野菜・魚の摂取量が減少していることが分かりました。

給食で食べ残しがないのは、「鶏肉のてりかけ」

「ビビンバ」「カレーライス」などです。

やはり、子どもたちも肉が大好きです。1日に必要な一人350gの野菜の量を家族で確認してみましょう。



3 人気メニューアンケート結果発表

12月に全校のみなさんに給食の人気メニューアンケートを実施しました。結果をお知らせします。みなさんが好きな献立がよく分かりました。これからの参考にしたいと思います。

たきこみごはん

1位	とりめし	247 票
2位	チャーハン	115 票
3位	せとのごも	59 票

スライスパンにはさむもの

1位	大豆チョコ	284 票
2位	チーズ・ハンバーグ	255 票
3位	ジャム	126 票

魚のおかず

1位	たこのからあげ	182 票
2位	さばの照り焼き	100 票
3位	ししゃもフライ	68 票

ソフトめんのおかず

1位	カレーソース	284 票
2位	ミートソース	275 票
3位	にくみそかけ	229 票

豆のおかず

1位	ポークビーンズ	193 票
2位	鉄火みそ	163 票
3位	五目豆	75 票

野菜のおかず

1位	ゆかりあえ	189 票
2位	イタリアンサラダ	187 票
3位	きんぴらごぼう	53 票

汁もの

1位	豚汁	186 票
2位	水ぎょうざのスープ	159 票
3位	ワンタンスープ	103 票

ひなまつりデザート

1位	ひしもち	408 票
2位	おまんじゅう	273 票
3位	ひなあられ	162 票



この中から、なるべくたくさんのメニューを、3月の献立にとりいれたいと思います。

楽しみにしててください！

是非ご覧ください。

.....お知らせ.....

「あいち食育いきいき検定ウィンターチャレンジ」に挑戦してみましょう。一般コースとこどもコースがあります。

文部科学省食育特設サイトが開設されました。フジテレビドラマ『PRICERESS』とのタイアップ食育サイトです。