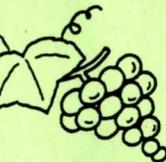


給食だより

須賀川市立西袋第二小学校

食生活 特別号



6月6日に行われた「給食試食会」にお忙しい中、多数ご出席いただきありがとうございました。

福島県の「朝食欠食率ゼロ週間運動」に、西二小でも今年度も取り組んでいます。おう

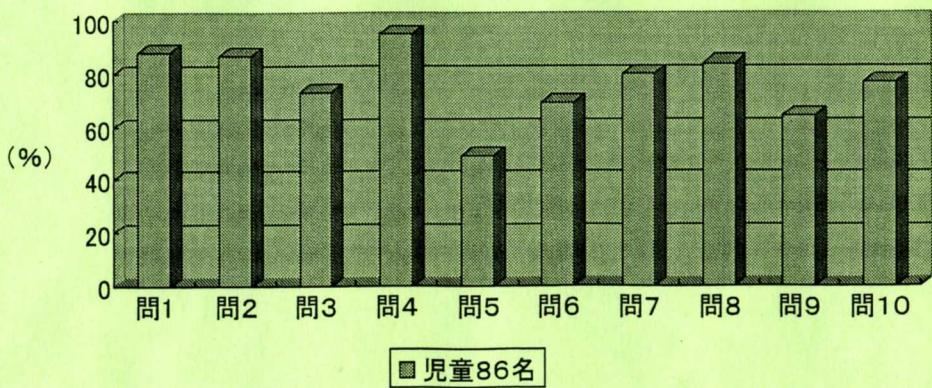
下記のように、ご家庭にも協力いただきまして、「生活習慣チェック票(わたしのいきいき作戦・いきいき生活カレンダー)」に取り組みました。その結果をまとめました。家庭で子どもたちと一緒にごらんになり、生活習慣や食生活について見直す機会としていただければ幸いです。

【生活習慣チェック票の内容】

項目	問い合わせ	内 容
睡眠	1	一日にねむる時間は8時間以上である。
	2	午後10時にはいつもねむるようにしている。
	3	授業中眠くなることはない。
食事	4	一日3食きちんととっている。
	5	すききらいなく何でも食べる。
	6	朝は食欲がある。
	7	よくかんで食べている。
運動	8	毎日いきがはずむくらいの運動(外遊び)をしている。
	9	家で毎日お手伝いをして体をうごかしている。
	10	ゲームやテレビ、カード遊びなどは時間をくぎり、運動や勉強の時間を毎日きちんと確保している。



生活習慣チェック表集計結果



1. 集計結果より

各問の「はい」と回答した人数が全校成合させて、1番多かったのは、問4の「一日3食きちんととっている。」の95%(82人)でした。「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについては繰り返しお知らせしていますが、各家庭でも朝ごはんの大切さを十分とらえられしっかり食べさせていたいている様子が伺えとてもよかったです。「はい」と答えられなかった児童については、「朝起きるのが遅くて食べられないときがある。」「朝、食欲がないのであまり食べないときがある。」ということでした。これらは、他の項目の「睡眠」「運動」とも関わっているようなのでぜひ生活习惯について見直しして改善できればと思います。

2・3番目については、問1の「一日にねむる時間は8時間以上である。」、問2の「午後10時にはいつも眠るようにし、朝は7時には起きている。」でそれぞれ88%(76人)、87%(75%)でした。規則正しい生活ができている児童が多いようです。

反対に「はい」の数が一番少なかったのは、問5の「好き嫌いなく何でも食べる。」の49%(42人)でした。

特に下学年ではどの学年も1番少なかったです。「野菜が苦手。」という声が多く聞かれるので、少しずつ食べられる量・種類をふやせるように家庭でも励ましてあげてください。



次にあまり守ることができていないのが、問9の「家で毎日お手伝いをして体を動かしている。」の64%(55人)でした。これは上学期のほうが反対に「はい」の数が少なかったです。夏休みにも取り組んだように、自分の手伝い・仕事を決めて毎日取り組めるようにできるといいと思います。

2. 各学年の結果から

どの学年でも課題となっていたのは「好き嫌い」でしたが、他の内容については学年によって大きな違いがある内容もありました。

1年生では、「手伝い」や「テレビ・ゲームの時間」が課題になっていました。

2年生は、「寝る時間」「食欲・よくかむ」について他の項目と比べ「はい」が少なかったです。

3年生は、「朝の食欲」「眠気」について半数の児童が課題になっていました。

4年生は、「手伝い」「テレビ・ゲームの時間」が過大になっている児童が多かったです。

5年生は、「手伝い」「朝の食欲」をはじめ、各自課題が分かれているようでした。

6年生は、「運動」「朝の食欲」を中心に、児童によって課題が違うようでした。

学年によって、大きな傾向はあるものの同じ学年でも課題に違いがあり、特に学年があがるにつれて個性もはっきりとして課題も分かれています。これを機会に各自の課題をもう一度確認し、改善をかかっていかなければと思います。秋に第2回目の取り組みも予定していますので、ご協力よろしくお願いします。



高学年児童には、農林水産省より「食事バランスガイド(ピカピカの毎日がはじまるよ！)」が配布されます。興味深く、役立つ内容が盛りだくさんですので、ぜひ活用してください。