



令和7年 冬休み号  
朝霞市立朝霞第五小学校  
栄養教諭 日辻 万里子

いよいよ今年も残りわずかとなりました。12月は大掃除やお正月の準備など、何かとせわしない毎日ですが、その中でも日本の伝統的行事を大切にしていきたいものです。また、冬休みは食生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、食べ過ぎにもご注意ください。

## 食育の授業を行いました

### 「5年生 元気な毎日と食べ物」

10月16日(木)、17日(金)

食品に含まれる栄養素の働きについて学習し、給食の献立を、五大栄養素別のグループに分ける活動を行いました。五大栄養素について理解を深めることができました。



### 「3年生 すききらいなく食べよう」11月13日(木)

給食の献立を題材として、食事が健康の維持や体の成長に大きな役割を果たしていることを学習しました。好き嫌いせず、バランスよく食べることの大切さに気づいたようです。



### 「6年生 工夫しようおいしい食事」11月12日(水)

「5種類の野菜を使う」「旬の食材を使う」などに配慮して、1食分の献立を考える学習を行いました。日々の食事について振り返り、旬の食材についても学びました。6年生が立てた献立は、3月の給食に登場する予定です。お楽しみに！



## 給食試食会を行いました

9月19日(金) 1年生の保護者を対象とした給食試食会を行いました。準備から配膳までご協力いただいた役員の皆様をはじめ、ご参加いただいた51名の保護者の皆様ありがとうございました。

献立「ポークカレーライス、かえり煮干しと大豆の揚げ煮、こんにゃくサラダ、牛乳」



## 食に関するアンケートを実施しました



12月に実施した、食に関するアンケートの結果をご報告いたします。

朝食を食べますか？ 【( )内は、R6年度の結果です。】			
必ず食べる	1週間に2～3回食べない	1週間に4～5回食べない	ほとんど食べない
92%  (96%)	6%  (3%)	0.6%  (0.6%)	1.4%  (0.1%)

朝食はいつも何を食べていますか？ (人)

内 容	合計
①主食のみ（ごはん・パン・めん・シリアル等の炭水化物）	194
②主食と、みそ汁またはスープ（汁物）	76
③主食と主菜とみそ汁またはスープ（汁物）	101
④主食と主菜（肉、魚、卵、大豆等のタンパク質）	84
⑤主食と副菜（野菜など、バナナ、果物類も副菜に含む）	95
⑥みそ汁・スープ・飲み物（牛乳）等だけ	7
⑦主菜 または 副菜だけ	15
⑧主食・主菜・副菜のそろったもの	38
⑨主食・主菜・副菜・汁物のそろったもの	98
⑩その他（上の9つに当てはまらない）	140
合 計	848

朝食を必ず食べる児童の割合が、昨年度に比べて減っています。朝食の内容では、主食だけを食べている人数が多かったものの、おかずを組み合わせ合わせて食べている児童も多かったです。朝食は、朝の大切なエネルギー源です。朝食を食べないと集中力や記憶力も低下してしまいます。しっかり食べて元気に1日を送れるようにしましょう。

**おはなし給食 結果発表**

**No.1**  
**ハムラーメン（がけの上のポニョ）**

**No.2** ベーコンエッグ（ハウルの動くしろ）

**No.3** パンケーキ、パン（魔女の宅急便）

**No.4** あんパン（アンパンマン）

**No.5** きびだんご（ももたろう）



読書週間におはなし給食を出しました  
読書週間と合わせて、10月30日（木）「崖の上のポニョ」の物語に登場するハムをのせた「ポニョラーメン」を出しました。児童のアンケート結果で人気のメニューを採用しました。図書委員会や給食委員会の児童も放送やポスター作りを行いました。給食をきっかけに、読書に興味を持ってもらえれば嬉しく思います。



## 令和7年度 食に関する指導の実施報告

給食を「生きた教材」として活用し、食育指導を実施しました。

学年	内容	実施日
1年生	めざせおはし名人	6月5日（木）
2年生	野菜となかよくなろう	6月17日（火）
3年生	好き嫌いをなく食べよう	11月13日（木）
4年生	育ちゆく体とわたし	1月23日（金）予定
5年生	食べて元気！ご飯とみそ汁	10月16日（木）17日（金）
6年生	まかせてね 今日の食事	11月12日（水）
ひまわり	めざせおはし名人	6月6日（金）

ランチルーム給食  
楽しいね！

