

『清小食卓基本法をつくろう』

1. ねらい(活動のねらい、目標等)

本校では、朝食をとらずに登校する児童はないものの、偏食や食事のマナーについて話題になることが多い。また、生活習慣病を予防するうえで、小児期における望ましい食生活・食習慣の確立は重要な要素を占めるものと考えられる。そこで、学校保健委員会で望ましい食生活・食習慣確立のための取り組みを整理し、PTA活動を通して啓発して意識を高めていく。

2. 内容(期日・主催(指導者)・活動内容等を具体的に明記)

①学校保健委員会 (H19年6月29日)

子どもの食生活で気になること、その原因、改善策などを話し合った。

②PTA教養保体部の活動 (H19年6～11月)

ア)学校保健委員会の話し合いを受けて、アンケート調査実施。(資料別紙)

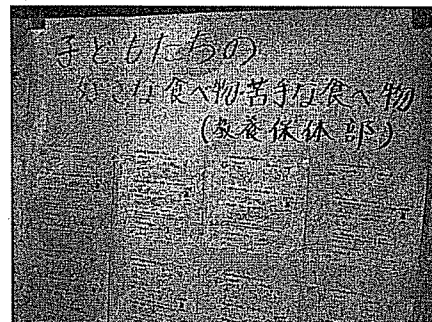
イ)保護者対象のアンケート調査結果から、『自慢のメニューレシピ』、『家庭アイデア料理ワンポイント』の紹介・配布。

ウ)児童のアンケート結果を掲示。

エ)アンケート調査結果から、望ましい食習慣を集約し、“清小食卓基本法”を作成。PTA 教養保体部でリーフレット『いただきます』を発行し、全家庭に配布。



『自慢のメニューレシピ』紹介



アンケート調査結果を掲示

3. 成果と課題

<成果>

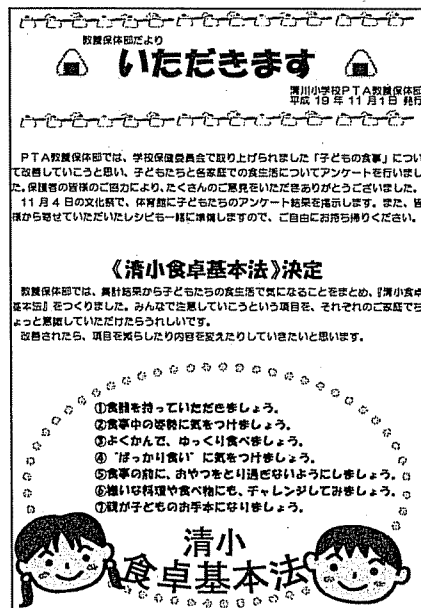
- かねてより『生活いきいき週間』として生活リズムづくりに取り組んできたが、食の重要性を意識したコメントが保護者から寄せられるようになった。
(「残さず食べるようになった。」、「朝食を大分食べられるようになった。」など)

- 給食の残菜が少なくなってきた。

- 保護者が来校する機会を利用して調査結果を掲示したところ、多くの保護者が見てくださり、関心の高さをうかがい知ることができた。

<課題>

- PTA活動後の家庭での食生活の変容を集約するなど、反省を踏まえたうえで取り組みを継続していきたい。



PTA活動でリーフレット発行

子どもの食生活アンケート

清川小学校PTA教養保体部

PTA教養保体部では、子供たちの生活リズムづくりに取り組んでいますが、今年度は学校保健委員会でも取り上げられました「子どもの食事」について改善していこうと思います。そこで、各家庭での子どもの食生活についてアンケートを行いたいと思います。保護者の皆様のご協力をお願いします。（数にこだわりなくご記入下さい。）

1. 子供の食生活で気になること

1

2

3

2. 子供の苦手な食べ物を教えて下さい

1 _____ 2 _____ 3 _____

3. 苦手な食べ物を食べさせる調理方法や工夫を教えてください

1

2

4. 食事のマナーを教える時に苦労した点、工夫した点や日頃食生活で工夫していること

1

2

5. 自慢の家庭料理、家庭での人気メニューを1品、教えてください。 (お手数をかけますが、レシピのご記入もお願いいたします。)

9月3日(月)まで、担任の先生に提出してください。
(提出していただくのは、各家庭1枚です。)

たべものアンケート

きよかわしょうがっこう 清川小学校 PTA 教養保体部
きょうようほたいぶ

PTA 教養保体部では、生活リズムづくりに取り組んでいます。
今回は、みなさんの食べ物について教えてください。

ねん 年 なまえ 名前

1. 好きな食べ物と苦手な食べ物を教えてください。

いただきます



◎ 好きな食べ物

1. _____

2. _____

3. _____

× 苦手な食べ物



1. _____

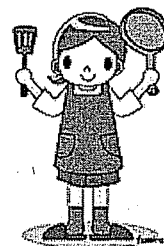
2. _____

3. _____

2. お家のごはんで、好きなメニューを2つ教えてください。(デザートは×)

1. _____

2. _____



3. 学校の給食で、好きなメニュー2つ教えてください。(デザートは×)

1. _____

2. _____

4. いままでは食べられなかったり、苦手だったりした食べ物が『食べられるようになった!』『好きになった!』食べ物がありますか? それは、なぜ? ですか。

📦 食べられるようになったもの → _____

📦 好きになったもの → _____



◎ なぜ? → _____



教養保体部だより



いただきます



清川小学校PTA教養保体部
平成19年11月1日発行



PTA教養保体部では、学校保健委員会で取り上げられました「子どもの食事」について改善していこうと思い、子どもたちと各家庭での食生活についてアンケートを行いました。保護者の皆様のご協力により、たくさんのご意見をいただきありがとうございました。

11月4日の文化祭で、体育館に子どもたちのアンケート結果を掲示します。また、皆様から寄せていただいたレシピも一緒に準備しますので、ご自由にお持ち帰りください。

《清小食卓基本法》決定

教養保体部では、集計結果から子どもたちの食生活で気になることをまとめ、『清小食卓基本法』をつくりました。みんなで注意していこうという項目を、それぞれのご家庭でちょっと意識していただけたらうれしいです。

改善されたら、項目を減らしたり内容を変えたりしていきたいと思えます。

- ①食器を持っていただきますよう。
- ②食事中の姿勢に気をつけましょう。
- ③よくかんで、ゆっくり食べましょう。
- ④“ぼっかり食い”に気をつけましょう。
- ⑤食事の前に、おやつをとり過ぎないようにしましょう。
- ⑥嫌いな料理や食べ物にも、チャレンジしてみましょう。
- ⑦親が子どものお手本になりましょう。



食事のマナーを教える時に苦勞した点・工夫した点や、日頃食生活で工夫していること

《アンケート調査から》



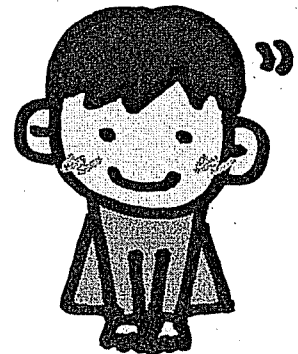
- ① はしの持ち方・茶碗を持って食べさせる・左手をテーブルの上に出す。
- ② 毎日正座して食事する。
- ③ こぼさないで食べる。(口を閉じて食べる等)
- ④ 姿勢に注意する。
- ⑤ テレビを消して食べる。
- ⑥ 行儀が悪いとき注意する。
- ⑦ 「行儀よく食べる」等を目標にして、食事のたびに目標達成出来たらはんこやシール等を与え、10個貯まったらご褒美をあげる。
- ⑧ 子どもの手本になるように、親もだらしない食べ方をしないよう気をつける。
- ⑨ 必ず野菜は毎食出して食べさせる。
- ⑩ 5時で必ず食べさせる。
- ⑪ 温かいものは温かく等、適温で食べさせる。
- ⑫ 大皿に盛り付けてあるのは、自分が食べられるだけ小皿に取って食べる。

***** 学童期の食事のマナー *****

『健康サラダ』HP より

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることがとてもたいせつです。食事は、人間が毎日おこなう行為であり、そのくり返しによって食習慣ができあがっていきます。食べ方を見ればその人の人柄がわかるともいわれますので、基本的な食事のマナーについては、小さい頃からぜひ身につけさせたいものです。ただし、じょうずにできないからといって食事中に叱ってばかりでは、食事の時間が子どもにとって嫌なものになってしまいます。

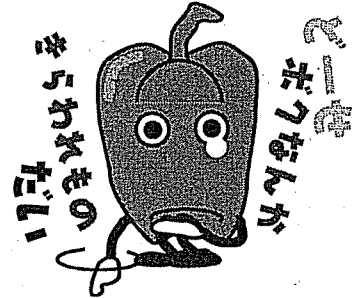
食べる楽しみを親子で分かちあいながら、そのなかでマナーを少しずつ教えていってあげましょう。また、食を通して、マナーを教えたり、しつけをしたり、食文化を伝えたりと、子どもに教えてあげられることはたくさんあります。食卓を親子のコミュニケーションにぜひ活用してください。



清小っ子の
きれいな食べ物ベスト3

1. 野菜
2. 魚・貝類
3. 豆類

お家の方の
アンケート調査から



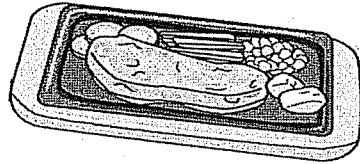
苦手な食べ物を食べさせる調理方法や工夫を教えてください

- ◇ 材料を細かくする。
 - 1) 好きなメニュー（カレーライス・ハンバーグ・コロケ・チャーハン等）に細かく混ぜる。
 - 2) 色々な食材に混ぜる。
- ◇ カレーに色々な野菜を入れる。
- ◇ すりおろして、他の物へ混ぜる。
- ◇ 香りの強い野菜は、1度さっと茹でてから調理する。
- ◇ レタス・生キャベツ・・・レタス・キャベツは火を通す。
- ◇ ピーマン・・・卵にからませ炒める。
- ◇ 煮込む。
- ◇ 味噌汁嫌い・・・味噌汁の具材を好みの物を使用して作る。
- ◇ チーズ嫌い・・・チーズの代わりに牛乳等の乳製品を1品加える。
- ◇ トン汁みたいに具沢山の味噌汁を作る。
- ◇ 好きな食べ物と一緒に食べさせる。
- ◇ 味を変えたり、食べやすくしたり、見た目から食欲がでるようにしたりする。
- ◇ 中に何が入っているのか教えない。
- ◇ 苦手な食材を使って一緒に調理する。
- ◇ お手伝いをしてもらい一緒に作る。
- ◇ 栄養について話をする。
- ◇ 家族でゲーム感覚でワイワイやりながら1口2口と食べさせる。
- ◇ 叱る。

子どものアンケート調査から、子どもの好きな食べ物、苦手な食べ物ベスト3をまとめました。肉料理やカレーライスが好きでピーマン、なすなどの野菜類が苦手という結果になりました。子どもたちの食生活を考えると食事のバランスが大切です。好き嫌いのない食生活を目指していきましょう。

◎好きなもの◎

1. にく
2. グラタン
3. カレーライス



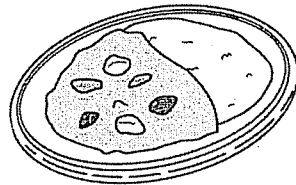
×ニガテなもの×

1. ピーマン
2. なす
3. ゴーヤー



◎好きな給食◎

1. カレーライス
2. キムチサラダ
3. ビビンバ



◎好きな家庭料理◎

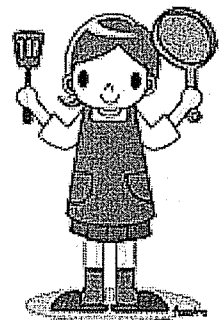
1. カレーライス
2. マーボー豆腐
3. グラタン



子どもたちが好きな給食に《キムチサラダ》があります。レシピを参考にいただき、今晚の食事に役立ててください。



キムチサラダのつくりかた



【材料(5人分)】

- 白菜……………200g (2～3cm幅ざく切り)
- もやし……………200g
- にんじん……………30g (皮をむいて太めの千切り)
- きゅうり……………60g (縦に包丁を入れ1/2にし、薄く斜めにスライス)
- 白いりごま……………小さじ2
- キムチドレッシング……大さじ2 (市販のキムチの素を、量を調整して使ってもOK)

【つくり方】

- ①白菜、もやし、にんじんはゆでて冷やして、水気を切っておく。
- ②きゅうりは塩もみし、洗って水気を切っておく。
- ③材料をすべて混ぜ合わせ、ごまとキムチドレッシングで和える。