



10月25日(木)に学校保健委員会を行いました

テーマ:バランスのとれた食事について考えよう



10月25日(木)に学校保健委員会を行いました。PTA役員・各学年委員・希望参加された保護者の皆様、御参加いただきありがとうございました。

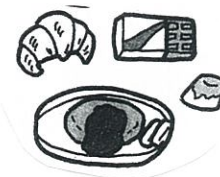
事前の子どもたちのアンケートでは、主食(ごはんやパン)のみの朝食、野菜が不足した食事、給食の残量が多いといった実態も明らかになりました。

この会をとおして、成長する子どもたちにとって、バランスのとれた食事や給食が大切なのだと再確認できた時間となりました。

テーマを受けて、グループでの話し合いでできた意見

1 バランスのとれた食事をとるためにできる工夫を考えよう

- ・赤、黄、緑の三色を意識して食べる。(複数)
- ・好きなおかずに嫌いな食べ物を入れて食べる。
- ・大皿に盛るより、一人一人お皿に準備した方がバランスよく食べられる。
- ・野菜が不足しがちなので、お肉と野菜を同じ量にする。
- ・栄養バランス表を見ながら作る。
- ・嫌いな物は味付けを工夫したり、細かく切ったりする。
- ・作り手は、みそ汁の中に色々な野菜を入れる。
- ・カレーライスに嫌いなものを入れて食べる。



2 残食を減らすためにできる工夫を考えよう

- ・準備を早くして食べる時間を長くする。(複数)
- ・主食が残るので、ごはん→おかずと三角食べを意識してみる。
- ・嫌いなものから食べる。
- ・班の中で分け合う。
- ・自分の食べられる量をお皿に盛る。
- ・食べ終わるまで昼休みにしない。
- ・配膳の時に、残らないように配ってしまう。

