食育 だより

令和６年２月１９日

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭

今年度の給食も残すところ、約１か月となりました。人間の食べ方には下に示すように大きく分けて４つの食べ方があるといわれています。進級・卒業を前に１年間の食べ方を振り返って、新しい生活への準備を始めましょう。

腹で食べる

「とりあえずおなかがいっぱいになればいい」という食べ方。糖分、脂肪、塩分のとりすぎにつながりやすいです。小腹がすくとおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすくなります。

口で食べる

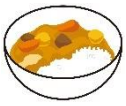
自分の好きな物、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数も少なくなります。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスが崩れがちになります。

頭で食べる

学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、決まった時間に主食・主菜・副菜をそろえた食べ方。食事と健康のつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量を食べることができます。

心で食べる

食べ物は自然の恵みで、食卓に並ぶまでにいろいろな人の力に支えられていることを理解し感謝する食べ方。食事のあいさつやマナーを身に付け、残さず食べたり、無駄なく調理したりすることができます。



リクエスト給食（きゅうしょく）

長崎市学校給食献立７区では、卒業学年の児童生徒（小学校６年生、中学校３年生）を対象に給食の好きなメニューについて調査を行いました。その中から人気上位のメニューを２月末から３月の給食にリクエスト給食として取り入れています。楽しみにしていてください。

上位３位までの結果を下に示します。

○小学校のみ

１位	カレーライス
２位	ちゃんぽん
３位	うどん

○中学校のみ

１位	カレーライス
２位	ちゃんぽん
３位	から揚げ

○小・中学校

１位	カレーライス
２位	ちゃんぽん
３位	から揚げ
３位	皿うどん

少数のものも含めると、実に様々なメニューが挙がっており、子どもの嗜好の多様性を再認識することができました。今後の献立作成にも活用していきたいと思います。