



2学期も生活リズムを整えて、元気に登校していますか？

昨年度に引き続きアンケートの結果や食育の様子を「食育だより」でお知らせします。

☆☆ みどり市内の中学校2年生に食生活についてのアンケートをとりました ☆☆

今年度も1学期に「食生活アンケート」を実施しました。

このアンケートはみどり市の小学校5年生、中学校2年生に行っています。結果の一部を紹介します。

対象：みどり市内中学校2年生 431人



朝ごはんについて

① 毎日、朝ごはんを食べていますか？

毎日食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	ほとんど食べない
88.4%	8.8%	0.7%	2.1%

朝ごはんを「毎日食べる」と答えた人が88.4%でした。「食欲がない」「時間がない」という理由で朝ごはんを食べない人もいます。朝起きた時の脳と体はエネルギーが切れた状態になっています。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

② 朝ごはんを食べない理由は？

食欲がない	時間がない	いつも食べない	用意されていない	太りたくない	その他
51.1%	34.0%	6.4%	2.1%	0%	6.4%

給食費の無料化について

最近、食育が大切といわれています。みどり市では食育をすすめていくために給食費を無料化にしていますが、あなたはどんなことを考えて給食を食べていますか？

ランキング	
①食事は重要と思って食べる	307人
②感謝して食べる	287人
③健康のことを考えて食べる	231人

①や②、③のように考えて、食育についての意識を持って食べているようです。



みどモス

野菜の旬について

次の野菜の旬は？

	春と答えた人	夏と答えた人	秋と答えた人	冬と答えた人	正解
①ほうれん草	18.6%	28.1%	4.0%	49.3%	冬
②かぼちゃ	6.9%	30.1%	34.3%	28.7%	夏
③たけのこ	53.9%	3.1%	36.1%	6.9%	春

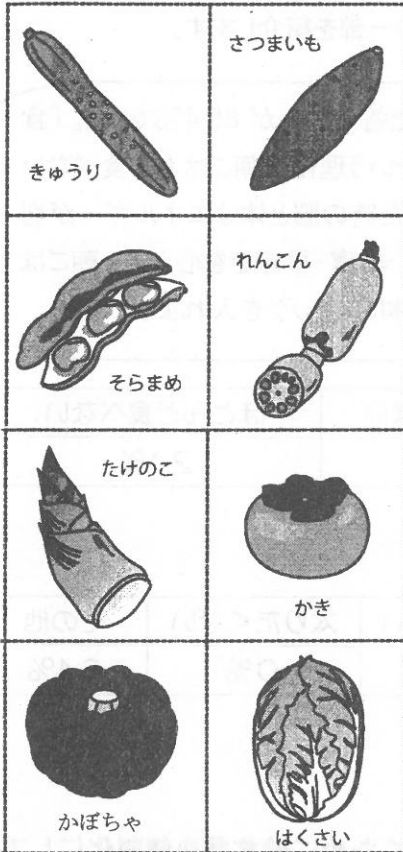
かぼちゃを「秋」と答えた人が多かったです。ハロウィンのかぼちゃのイメージが定着しているようです。かぼちゃは「夏」にたくさん収穫されます。2～3ヶ月貯蔵した頃、水分が抜けておいしい食べ頃になります。旬の食べ物は、安くて栄養価も豊富です。野菜の旬を知りおいしくいただきましょう。



クイズ

た 食べ物の「旬」を知ろう！

下の野菜や果物は、いつが旬でしょうか？春は3～5月、夏は6～8月、秋は9～11月、冬は12～2月にたくさん収穫できる食べ物です。



【こたえ】
 春.. そらまめ、たけのこ
 夏.. きゅうり、かぼちゃ
 秋.. さつまいも、かき
 冬.. れんこん、はくさい

<p>はる</p> <p>春</p> <p>さやえんどう (edamame)</p> <p>アスパラガス (asparagus)</p> <p>ぜんまい (edible fern)</p> <p>じゃがいも (potato)</p> <p>たまねぎ (onion)</p> <p>ぎやべつ (yam)</p> <p>いちご (strawberry)</p>	<p>なつ</p> <p>夏</p> <p>トマト (tomato)</p> <p>ゴーヤ (bitter melon)</p> <p>オクラ (eggplant)</p> <p>ピーマン (pepper)</p> <p>とうもろこし (corn)</p> <p>さくらんぼ (cherry)</p> <p>スイカ (watermelon)</p>
<p>あき</p> <p>秋</p> <p>にんじん (carrot)</p> <p>さといも (sweet potato)</p> <p>くり (chestnut)</p> <p>ぶどう (grape)</p> <p>きのこ (mushroom)</p>	<p>ふゆ</p> <p>冬</p> <p>ブロッコリー (broccoli)</p> <p>だいこん (daikon)</p> <p>ほうれんそう (spinach)</p> <p>りんご (apple)</p> <p>しゅんぎく (chrysanthemum)</p> <p>ごぼう (burdock)</p> <p>みかん (mandarin orange)</p>

☆☆☆☆☆☆☆☆ 食育指導の年間計画をお知らせします ☆☆☆☆☆☆☆☆

みどり市では、市内の全小中学校の対象学年に、同一の教材を使用して食育指導を行っています。

教科等	時期	対象学年	内容
学級活動	7月	小学校5年	「健康を考えたおやつ」
	11月	小学校1年	「元気のみみつはなあに」
	12月	小学校2年	「おいしいおやつ、どんな食べ方がいいのかな」
給食時間の食育指導	5～6月	小学校5年	「朝食について」
	6～7月	中学校3年	「スポーツと食事について」
	11月	小学校3年	「偏食について」

※その他にも各担当の栄養教諭・栄養士が食育指導を行っています。

みどモス

