



がつ      しょくいくもくひょう      えいよう      かんが

# 10月の食育目標：栄養について考えよう！

江別市立大麻小学校 2024.10.1 栄養教諭 佐藤 ちさと

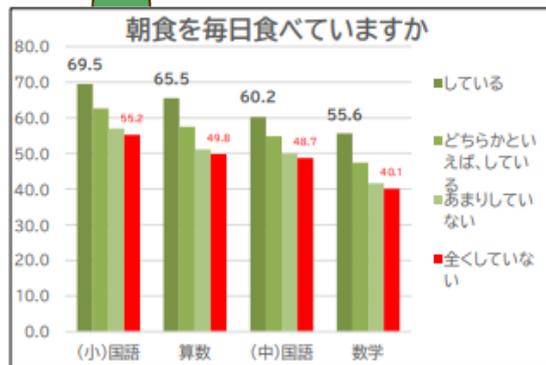
食欲の秋、実りの秋、この季節は味覚を楽しむには絶好のチャンスです。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目で旬の食材を楽しみましょう。子どもの時期に、たくさんの味を経験して味覚を発達させることは大切なことですよ。

## 朝食食べている人のほうが、学力が高い！？

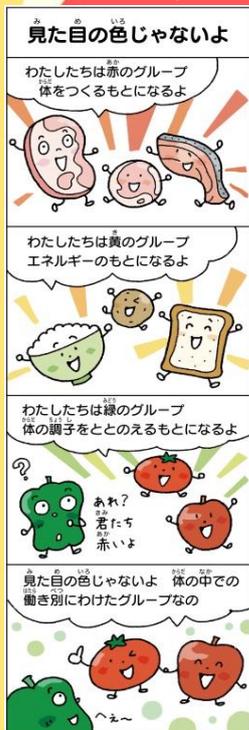


令和6年度全国学力学習状況調査より

毎年全国の小学6年生と中学3年生を対象に学力学習調査が行われています。その中に生活習慣をきくアンケートも含まれています。その中の朝食の喫食状況別で児童生徒の平均点を出したときに、朝食を食べている児童生徒のほうが学力学習調査の平均点が高いという結果になりました。これは、小学生も中学生も共通していました。できれば、主食、汁物、主菜、副菜が揃っていることが理想です。食べてきてない人は、まずは食べる習慣をつけましょう！



## 栄養は、チームで働きます！



食材には、大きく3つの働きにわけることができます。まず1つ目は、エネルギーのもととなる食品です。食材は、ごはんや麺、パンなどが分類されます。2つ目は、体をつくるものとなる食品です。食材は、肉や魚、豆腐などが分類されます。3つ目は、体の調子を整えるものとなる食品です。食材は、野菜やくだものです。この3つは、どれも体に欠かせない働きをしてくれるので、毎食欠かさず揃っているか確認しましょう。特に野菜は、1種類ではなく複数の種類を使いましょう！

## 給食センターの様子をお届け



10月は、9月に引き続き江別産の食材を使います。江別産の食材は、採れたての野菜を農家さんが届けてくれるので、鮮度が違います。土がついていることあるのですが、調理員さんが丁寧に洗っていています。学校給食では、3つのシンクで3回洗浄します。毎日1種類100kg前後の野菜を処理してくれています。