



# 食育だより

駒ヶ嶺小学校  
No.9  
R4.1.19

「新地のこどもは さ・わ・や・か・」

## 『大豆』パワーに注目！



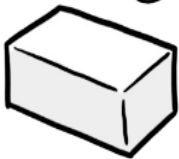
世界で最長寿国になっている日本ですが、その要因の一つとして注目されているのが、栄養バランスの良い「和食」にあると言われています。日本人は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けていて、大豆をうまく食生活に取り入れてきたことが、現在の長寿につながっていると考えられているようです。

大豆は、肉に匹敵するほどのタンパク質を含んでいて「畑の肉」とも呼ばれています。しかも悪玉コレステロール値を下げてくれるという優れものでもあります。日本の朝ごはんの定番である「納豆ごはん」と「旬の野菜のみそ汁」の組み合わせは、生活習慣病予防に最適というわけです。大豆の栄養パワーを取り入れて、私たちの「食」と「健康」をより豊かなものにしていきましょう。

### すがたをかえる大豆・・・



「だいず」から、いろいろなしょくひんが、つくられるよ。  
どのようなものがあるか、知っているかな？



とうふ



あぶらあげ



なまあげ(あつあげ)



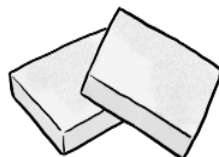
やきとうふ



がんもどき



なっとう



こおりとうふ  
(こうやとうふ)



いりだいず



きなこ



おから



とうにゅう



ゆば



みそ



しょうゆ



だいずあぶら

# 食と生活に関するアンケートの結果から

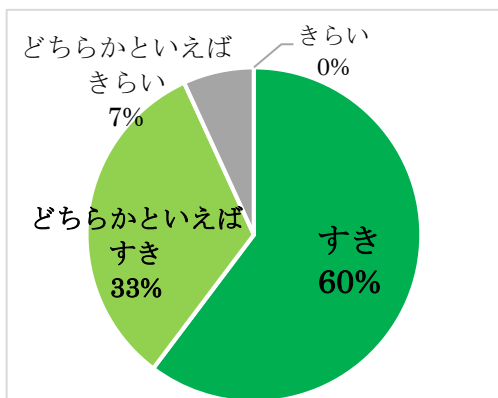
## 令和3年11月実施

保護者の皆様には、お忙しい中、毎年アンケートにご協力いただき心から感謝しております。ご存じの通り、新地町は、「新地の子どもは“さわやかだ”」を食育スローガンに掲げ、食育を進めてきました。ご理解、ご協力のおかげで、「さわやかだ」の合い言葉も少しずつ浸透し、ご家庭の食卓にも活用されるようになってきていて大変うれしく思っています。今後、更に意識が高まることを期待していきたいと思います。



◎「さわやかだ」を取り入れた食事は好きですか。

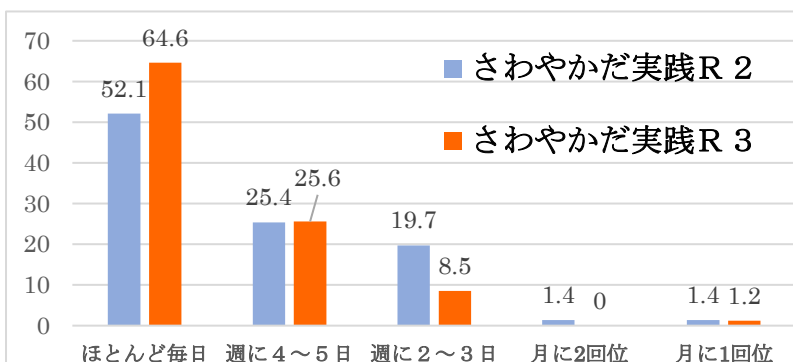
(4～6年児童回答)



**93%の児童が、「すき」「どちらかといえばすき」と答えています。**

◎「さわやかだ」を意識した食事を実践していますか。(保護者回答)

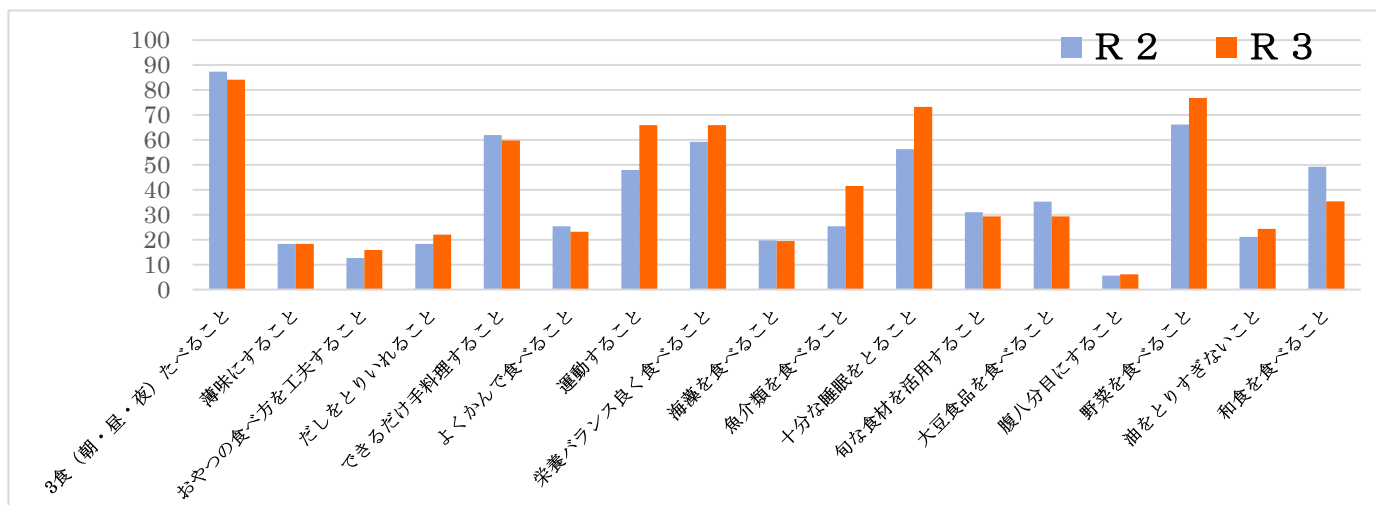
【昨年度との比較】



**「ほとんど毎日」と答えた保護者の割合が、昨年度よりも12.5%もアップしています。「週に4～5日」と合わせると、90%以上の家庭で、さわやかだを意識した食事を実践されていることとなります。**

◎お子さんの健康のために心がけていることは何ですか。※複数選択可 (保護者回答)

【昨年度との比較】



**「栄養のバランスよく食べる」「魚介類を食べる」「野菜を食べる」という項目で、昨年度よりアップしています。さらに「運動する」「十分な睡眠をとる」という項目についても大きくアップしています。しかし、「薄味にする」「おやつ(の)食べ方を工夫すること」「よくかんで食べる」「腹八分目にする」などの項目においては意識している家庭は少ないようでした。これらは、生活習慣病を予防する上で重要なことでもあるので、考えていく機会を作っていきたいと思えます。**