



# 6月は食育月間です

## 教育委員会だより

富士見町

第66号

### 「朝食」毎日食べていますか？

富士見町学校栄養士会では、国の「食育推進基本計画」を受けて「早寝・早起・朝ごはん」をテーマに、給食の時間や授業、お便り等でバランスのとれた朝食の大切さについて扱ってきました。その一方で食生活に関する実態調査を毎年行っていますが、朝食の指導に力を入れ始めた平成17年と平成22年の結果を比較したところ、次のような実態が見えてきました。

**「毎日食べる」と答えた割合が小学校では90%前後、中学校においては85%前後を横ばいで推移していて、なかなか100%に近づかない。**

「食育推進基本計画」では、平成22年度までに子どもたちの朝食欠食率を0%にすることを第一目標として掲げていますが、残念ながら国の目標を達成することはできませんでした。

### なぜ、朝食が大切なのか？

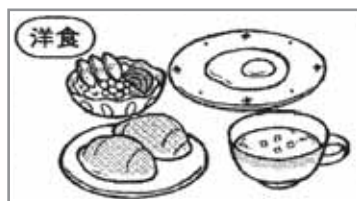


1日3回の食事では「朝食」が注目される理由は、体内のリズム形成に関係しているからです。朝食は英語でブレイクファースト【空腹 (fast) を断ち切る (break)】という意味があります。朝食による刺激は、体全体に目覚めを伝える信号となり、体内のリズム形成において重要なシグナルになります。しかも1日のスタートである朝は、活動に必要なエネルギーを優先的につくる時刻であり、その原動力となる朝食の食事内容は無視できません。

### 忙しい朝でもバランスを考えた朝食を！

ただ朝食を食べればよいのではなく、もちろん朝食の中身も大切です。食べ物に含まれる栄養素はそれぞれ役割があり、「何を」食べるかは、子どもの生活リズムに大きく影響します。ところが、食生活アンケートの結果をしてみると『主食だけ』という朝食も見られ、野菜をあまり食べていない様子が分かりました。

食事の基本は、**主食**（ご飯・パン・麺など）、**主菜**（肉・魚・大豆・大豆製品など）、**副菜**（野菜・果物など）**汁物・飲み物**（味噌汁・牛乳など）です。この4つをそろえれば、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



#### 定例教育委員会

6月15日(水)  
午前9時30分より  
役場2階  
教育長応接室  
(変更の場合もあります)  
傍聴歓迎!

#### 子どもに関する何でも相談

月曜日～金曜日  
午前9時～午後5時  
☎62-9233  
家庭相談員(宮沢)

## 落合小学校でお花見給食

4月22日、落合小学校でお花見給食が開かれました。メニューは、カレーピラフ・鮭の香りパン粉焼き・もやしのからし和え・お花見団子・牛乳でした。

当日は校庭を囲む桜がほぼ満開で、桜を見ながら外での給食となりました。授業で練習したりコーダー演奏も披露されました。学年を交えた班になり、仲良く会話を楽しみながらの給食となりました。



## 全校合唱♪ 富士見中学校校歌披露の式

4月23日、富士見中学校で、校歌作詞者の重松清先生、作曲者の唐澤史比古先生を招き開催されました。式典では曲をイメージした写真が映し出され、歌詞が朗読されました。唐澤先生の指揮により全校生徒が校歌を歌い上げました。



## 小さな町の小さな出来事

—有害児童販売機の設置状況  
(平成22年11月末現在)—

小さな町でありながら富士見町内には17台という大量の有害自動販売機が設置されています。これまで撤去に向けて様々な取り組みがされてきましたが、地権者の現地不在等で具体的な取り組みが進展していません。今後も町の環境浄化に向けての取り組みを町ぐるみで図っていきます。

地域	設置場所	H22.11末		地域	設置場所	H22.11末	
		設置箇所	販売機			設置箇所	販売機
佐久	小諸市	2	8	松本	松本市	4	15
	御代田町	1	2		安曇野市	3	27
上小	上田市	5	24		生坂村	1	4
	東御市	1	6	北安曇	松川村	1	5
諏訪	諏訪市	2	9	長野	長野市	2	14
	茅野市	2	10		須坂市	2	8
	岡谷市	1	7		坂城町	1	3
	下諏訪町	2	10		信濃町	3	9
	富士見町 (富士見・国道20号)	1	17		北信	中野市	1
上伊那	伊那市	2	8	野沢温泉村	1	3	
	箕輪町	2	25	合計	40	217	

(「平成22年度長野県青少年に有害な地域環境の実態」  
長野県青少年対策本部・長野県青少年育成県民会議)

## 園児のつぶやき

保育園では子どもの声に耳を傾け、関心を持って接しています。子どもの発想は豊かでユニークな発言がたくさんあります。園児のちょっとした「つぶやき」をご紹介します。



### ■富士見保育園 5歳児

園児「オレ、早く大人になりたいな。」  
先生「えー、どうして?先生は、子どもになりたいよ。」

園児「なんで先生が子どもになりたいのー?!」  
先生「だって、先生もたくさん遊びたいもん。」

園児「先生、大人でしょ。」  
園児「大人ってするいよね。」

園児「どうして?」  
園児「だってさ、大人は、すぐ子どもを怒るじゃん。」

園児「そう、そう。」  
「大人って怒るよねー。」

### ■富士見保育園 3歳児

よもぎ摘みに行った日、おやつ白玉を食べながら

先生「みんなが採ったよもぎも、白玉みたいなお団子に入れるんだよ。」

園児「よもぎはそのまま入れちゃっの?」  
先生「きれいに洗って茹でてからだよ。」

園児「よもぎ、お団子に、はるんだね!!」

## 編集後記

新しい校歌がこれからも歌い継がれ、子どもたちの心のふるさとになってくれればと思います。(Y)

## 6月の学校行事

6月 4日(土) 富士見小学校運動会  
25日(土) 小学校音楽会(本郷小・落合小)

6月19日(第3日曜日)  
は家庭の日

1日で最も日が高いこの時期、家族で夕方の散歩を楽しむなど、ふれあいを深めましょう。