



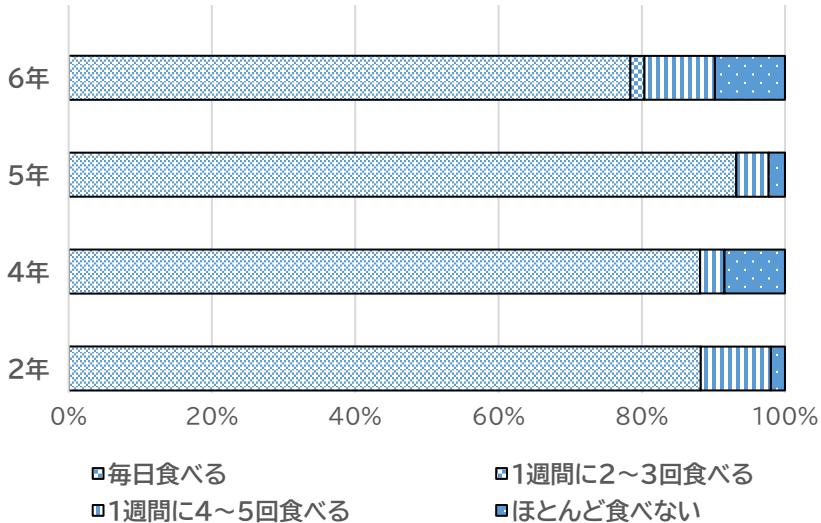
いただきます

令和 8年 2月
食育だより 第 4 号
蓮田市立黒浜小学校

食に関するアンケートを実施しました。

令和7年度は、
2・4～6年生
で実施しました。

1. 朝ごはんを食べますか。



- 朝ごはんを毎日食べる 86% (全体)
 - 朝ごはんをほとんど食べない 6% (全体)
- ※国の食育推進基本計画では、朝食を欠食する子どもの割合 0%目標値

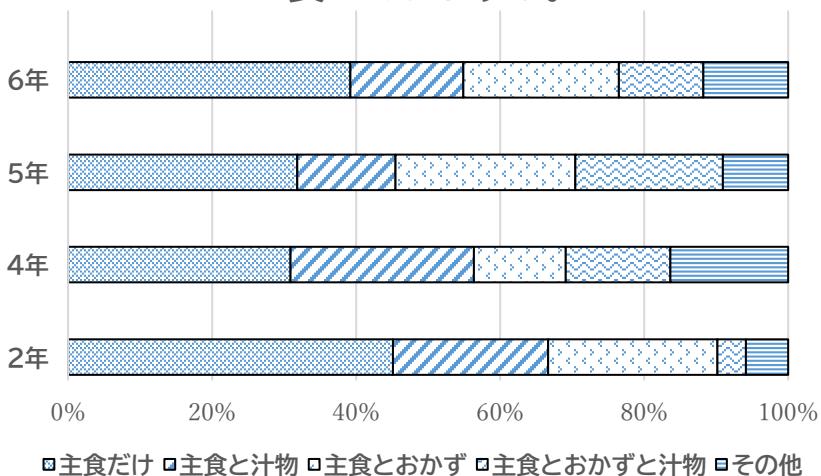


2. なぜ、朝ごはんを食べないのでですか。

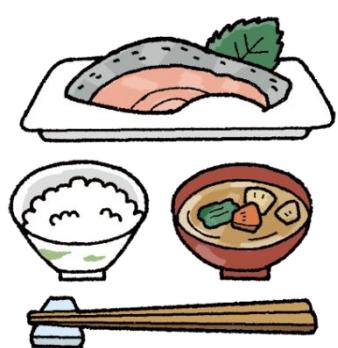
- 時間がない
- 食べる習慣がない
- 食べたくない
- めんどくさい
- など



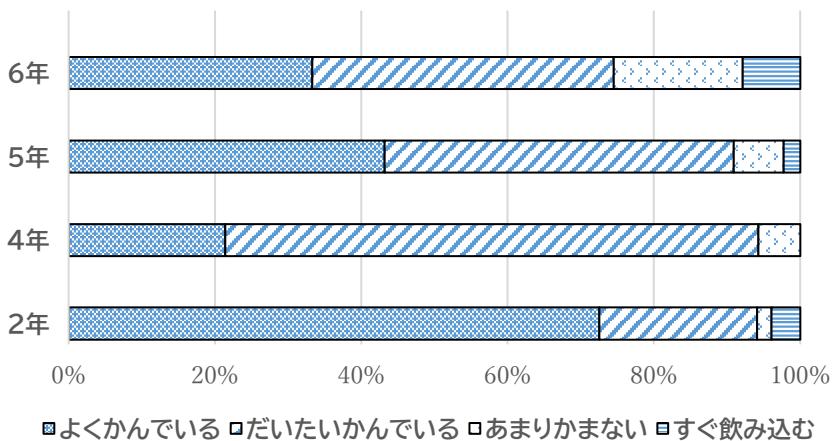
3. いつもどんな朝ごはんを食べていますか。



- 主食だけ 72% (全体)
- 主食・おかず・汁物がそろったもの 25% (全体)

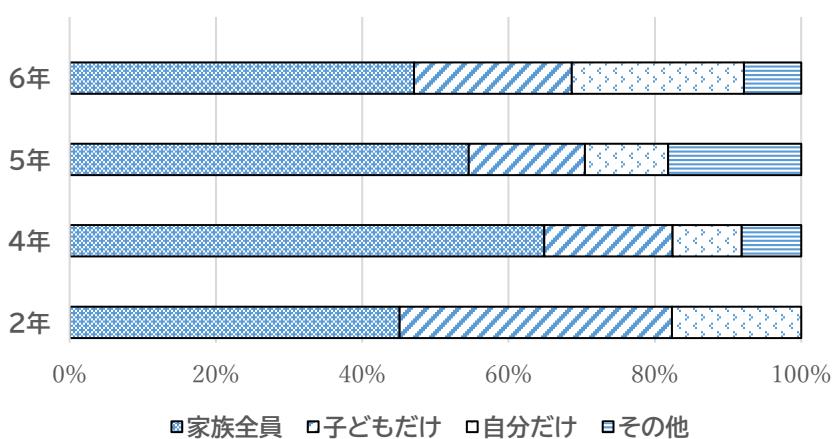


4. 食事はゆっくりよくかんで食べていますか。



- ・よくかんでいる
45%（全体）
- ・だいたいかんでいる
43%（全体）
- ・あまりかまない
9%（全体）
- ・すぐ飲み込む
4%（全体）

5. いつもだれと一緒に食事をすることが多いですか。



みんなで食べると
おいしいね

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。早寝・早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけられよう



また、食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさにつながります。家族みんなで食事をする時間を大切にしましょう。

2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



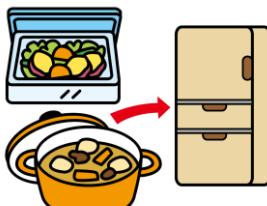
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



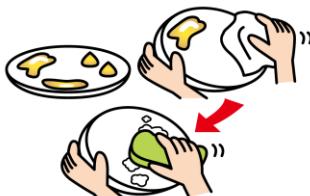
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



線でつなごう!

ふゆ

さかな

かんじ

冬においしい魚

&

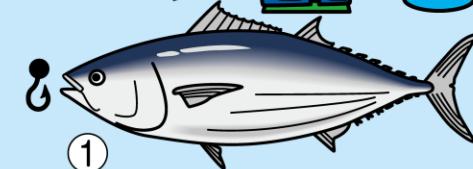
漢字クイズ

ふゆ
冬においしい魚が泳いでいます。
よ
よ
かた
かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

さかな
およ
さいご
さかな
つあ

タラ

鮪



ブリ

鮮



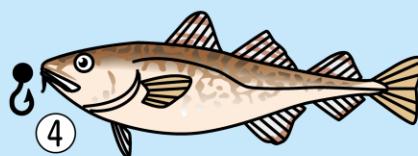
ヒラメ

鰄鯧



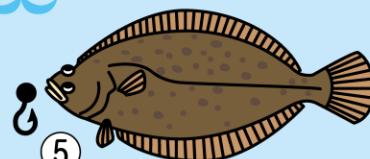
フグ

鱈



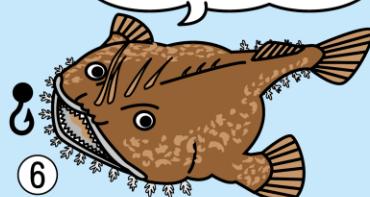
マグロ

鰯



アンコウ

河豚



⑨一輪一輪一輪一輪一輪
①一輪一輪一輪一輪一輪
③一輪一輪一輪一輪一輪
⑤一輪一輪一輪一輪一輪
⑦一輪一輪一輪一輪一輪
⑨一輪一輪一輪一輪一輪
④一輪一輪一輪一輪一輪
⑥一輪一輪一輪一輪一輪



おもひ