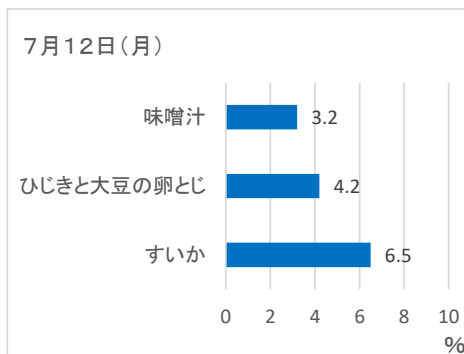
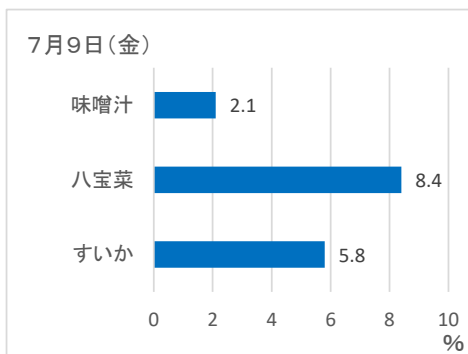
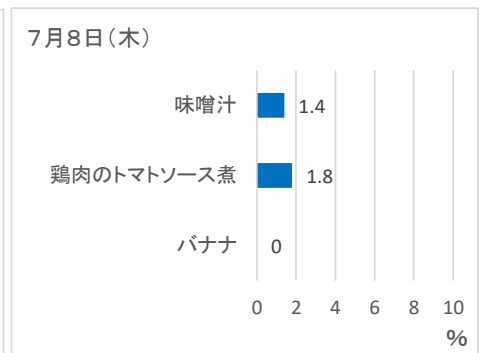
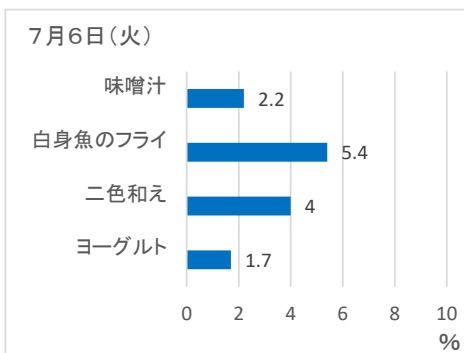
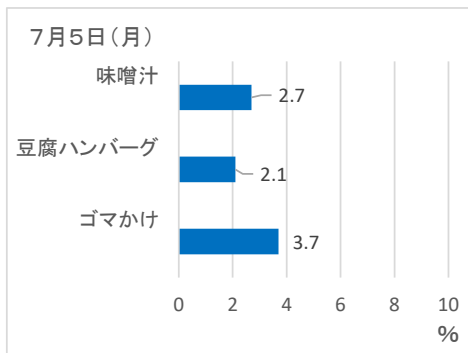




## 残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、7月5日から12日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園2園の平均の結果は次のとおりです。

### 残食調査結果



### ー残食調査の結果よりー

偏食の子どもが複数人いるクラスでは、「白身魚のフライ」「八宝菜」「ひじきと大豆の卵とじ」で残がみられましたが、全体的には残食率10%を超えた料理はありませんでした。

野菜が多い料理や、食べ慣れていない食材が使われている料理は、苦手とする子どもが多いのですが、量を調整したり、繰り返し提供することで、徐々に慣れていきます。例えば、「ひじきと大豆の卵とじ」は、「ひじき」の量を調整することで、前回より残食率が9.4%→4.2%に、「鶏肉のトマトソース煮」は、5.4%→1.8%に、「八宝菜」は11.2%→8.4%に減っています。

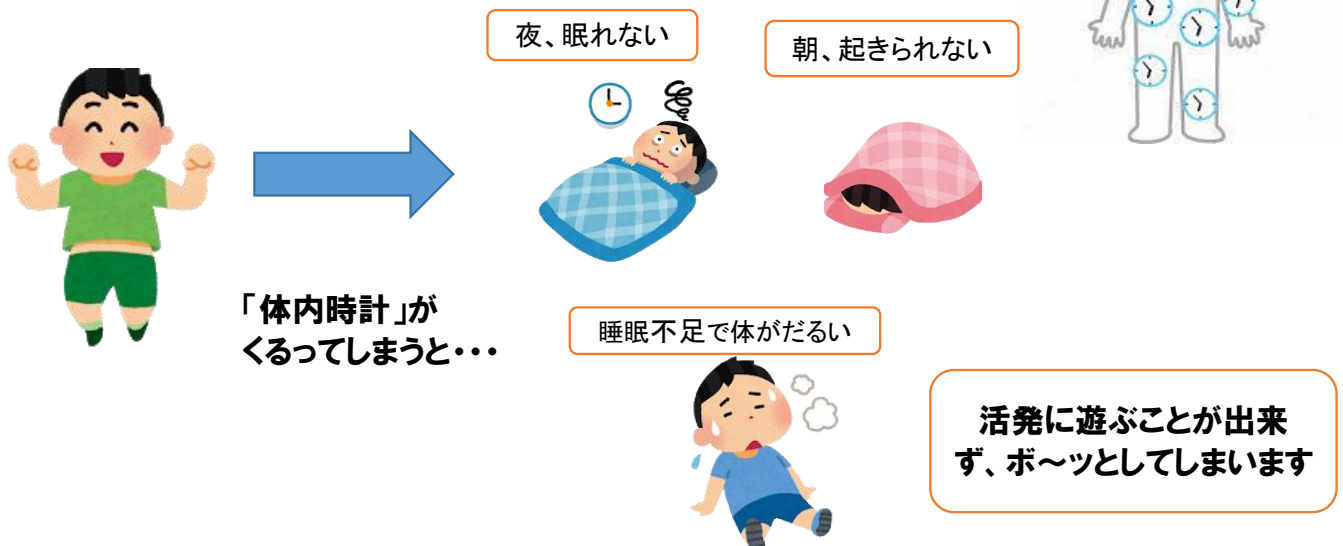
今回の調査結果を踏まえ、今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもたちが美味しく楽しく食べられる、さまざまな食材にふれることのできる給食を心がけていきます。

# 体の中には時計がある?!



ヒトのからだの中には「体内時計」という仕組みがあります。1日24時間でからだのリズムをつくる時計です。「体内時計」があることで、意識しなくても、日中はカラダと心が活動モードに、夜はお休みモードに切り替わります。

ヒトの「体内時計」は、24時間より少し長めにセットされているので、地球の自転周期（24時間）とのズレを毎日リセットする必要があります。このリセットがうまくできないと、「体内時計」がうまく働かなくなります。



## 体内時計がくるってしまったら...

大切なのは、朝の光を浴びることです。朝の光を浴びることで、「体内時計」はリセットされて、正しい時間に合っていきます。

また、寝る前に、テレビやゲーム、スマホの画面を見ないようにしましょう。

そして、何よりも、「朝ごはんを食べる」ことが大切です。朝ごはんをたべると、脳や内臓が動き出し、「体内時計」のリズムを整えてくれます。

寝る前のテレビ・ゲーム・  
スマホはしない



決まった時間に起きて  
朝の光をあびる



朝ごはんを食べて  
体を目覚めさせる