



食育だより



↑新潟県の食育普及マーク「ショクビィー」

訪問給食がはじまりました！

各クラスへ1回ずつ、栄養教諭と一緒に給食を食べる「訪問給食」が始まりました。今年度初は、6月5日（月）に1年1組への訪問でした。1年生は小学校の時と比べて、給食の量がぐっと増え、食べる時間も短くなり、中学校の給食に慣れるまで大変です。さらに6月からは牛乳のサイズが少し大きくなり（200ml→250ml）、それだけ中学生は栄養が必要であることを実感しているのではないのでしょうか。

当日のメニューは、「ごはん、鶏肉の黒酢炒め、たくあんあえ、ハムとかぶのスープ、牛乳」でした。食べ終わりの頃、おかわりにくる人も多く、「いつもよりたくさん食べていましたよ」と担任の田澤先生。暑くなってくると食欲が落ちてきますが、この調子でモリモリと食べてほしいです。



残量減少週間（6/5～6/9）

給食の残量を減らす週間を設け、集中的に意識して給食を食べる取組を行っています。1学期は5日（月）から9日（金）までの5日間、実施しました。給食委員会が食べ残しを入れるバケツを計量し、記録しました。結果は以下の通りです。

	残量（kg）	メニュー
5日（月）	1.3	ごはん・鶏肉の黒酢炒め・たくあんあえ・ハムとかぶのスープ・牛乳
6日（火）	0 全校完食達成！！	梅ごはん・いかの竜田揚げ・ごまびたし・新玉ねぎのみそ汁・牛乳
7日（水）	0.7	横割り丸パン・ハンバーグ照り焼きソース・アスパラのサラダ・ミネストローネ・牛乳
8日（木）	1.4	ごはん・アジの南蛮漬け・ひじきの炒め煮・新じゃがのみそ汁・牛乳
9日（金）	0.8	麦ごはん・豆入りキーマカレー・フルーツポンチ・牛乳

6日（火）は全てのクラスで残量がなく、全校完食できました！

また、4クラスはこの5日間を通して、毎日完食してくれました。大変うれしいです。

残量減少週間は、2学期と3学期も実施する予定です。残さず食べてほしいという気持ちで、毎日調理員と給食を作っていますが、好きなものだけたくさん食べ、嫌いなものは人にあげるという人も、中には見られます。バランスの良い食事は、成長期のみなさんにとって、とても大切です。苦手なものでも、自分の健康のことを考えて、少しでも食べるようにチャレンジしてください。

保健体育の授業を実施しました

6月8日(木)6時間目に、3年生の保健体育の授業がありました。そこでは、普段の生活習慣を見直し、特に食生活で気を付けてほしい朝食について重点を置いて話をしました。

生徒の活動としては、毎日の生活時間を振り返った後、朝食の役割について学び、グループで食べたい、バランスの良い朝食メニューを1つ考えました。

生活時間を見てみると、寝る時間が遅く、起きる時間がギリギリの人が何人かいました。しっかりと朝食を取る時間を確保するためには、早寝早起きも大事です。

その後、「主食+主菜+副菜+汁物」がそろったバランスの良い朝食を考えました。手軽に食べられるパンを選択するグループが多かったです。洋食でも和食でも、それぞれに合うようにおかずや汁物を組み合わせていきました。



<生徒のコメント>

- 家族にも協力してもらって、自分にも準備できるものを自分で、ごはんを作るのはお母さんにしてもらって、主食・主菜・副菜・汁物を意識して食べる。
- 朝少し早く起きて自分で簡単なものを作る。
- バランスよく食べるために時間を多くとる。

自分でできることを実践し、よりよい朝食時間にしてほしいです！