



食育だより

令和3年2月26日発行
小美玉市立小川南中学校

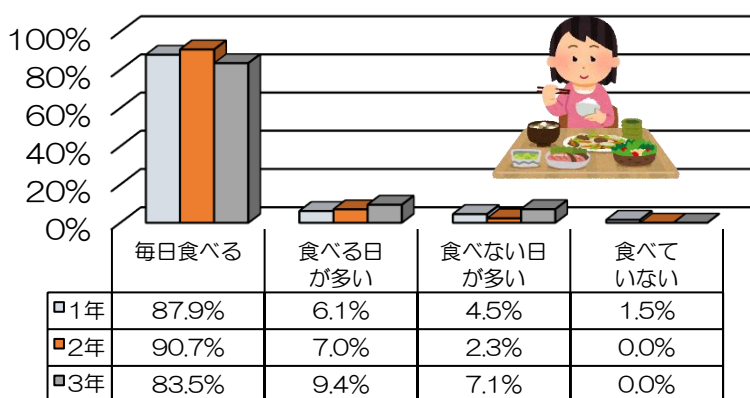
「コロナに負けない体を作ろう!!」

3学期に実施した「食生活に関する調査」の結果は以下のとおりです。
現在の食べ方が将来の自分を作ります、どのような食べ方をしてどのような体を作り、どのような人生を送りたいか……。人生100年時代と言われる今日、下のグラフをよく見て考え、今後の食生活に生かしましょう。

「食生活に関する調査」結果

実施月：1～2月(対象者：1年66名 2年86名 3年生85名)

1 学校がある日に朝食を食べている



「朝食を毎日食べる」と答えた生徒は、全学年平均 **87.3%** でした。

「毎日食べる」と「食べる日が多い」を合わせると、全校の **94.9%** の生徒が朝食を食べて登校していることがわかりました。

ここで気になるのは、3年生の朝食欠食が、1学期よりも増えてきていることです。

受験勉強で、夜型の生活に慣れてしまうと、肝心の試験の合わせた調整が難しくなります。

高校生になるとさらに低くなる傾向があるので、今のうちから「早寝・早起き・朝ごはん」のよい習慣を身につけておきましょう。

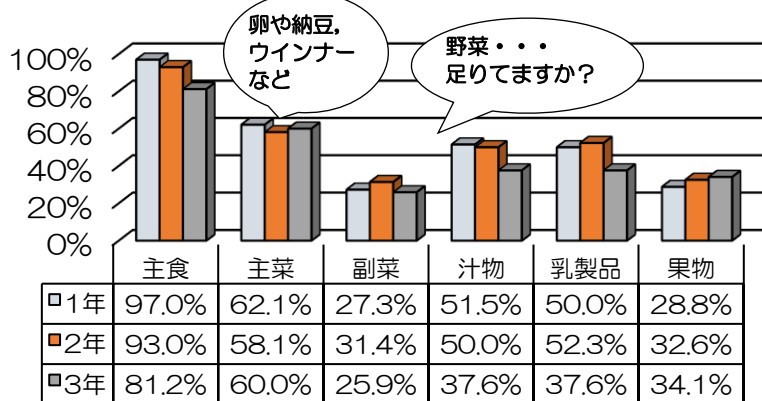
茨城県の朝食摂取率

小学生 H30年 **89.2%**

中学生 H30年 **83.8%**

高校生 H30年 **74.4%**

2 朝食で何を食べますか



朝食を食べた生徒の多くは、ごはんやパンなどの主食を食べていますが、たんぱく質をたくさん含む主菜は不足しています。

主食・・・エネルギーのもと

脳のエネルギー源です。

不足しないように食べよう!

主菜・・・体を作る

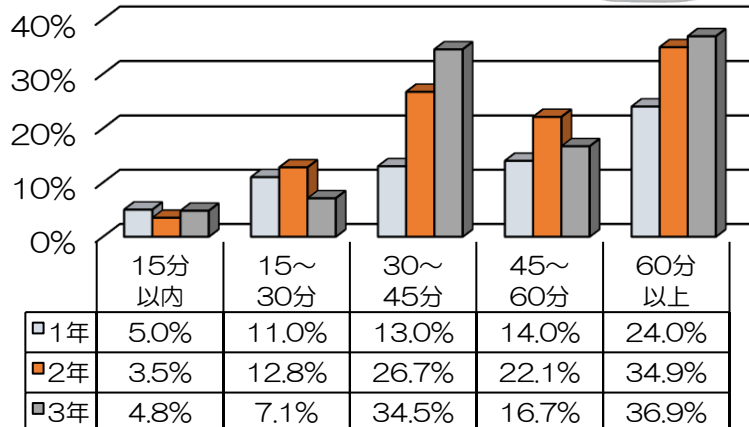
成長期は特にたくさん必要です。

不足していませんか?

副菜・・・体の調子をよくする

ウイルスに負けないように
きちんと摂ろう!

3 起きてから出までの時間

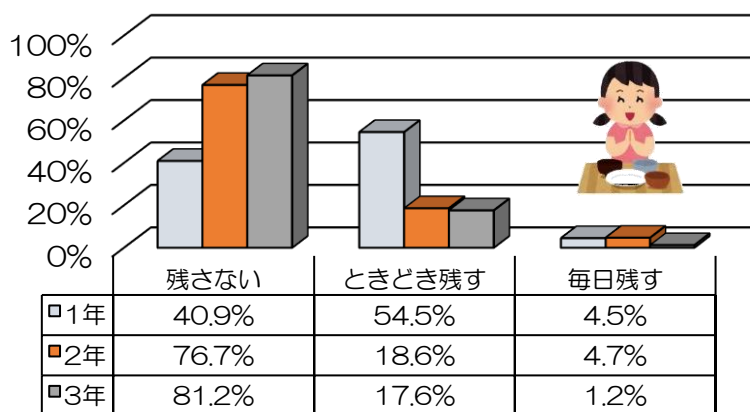


6月の調査では「45分以上」がおよそ6割を占めていましたが、今回の調査では余裕を持って起きている人が少なくなっていました。これから、だんだんと温かくなってくるので、早起きの習慣をつけましょう!

早起きをすると朝ごはんがゆっくおいしく食べられます。また食事をとることで排便のリズムも整います。

体温測定も忘れずに、昇降口での健康チェックもゆとりをもって行いましょう。

4 給食を残さず食べていますか



調査結果からもわかるように、残さず食べている割合が最も高いのは3年生でした。

特に注目したいのは、どの学年も毎日残す生徒がほとんどいないということです。苦手なものは人それぞれあると思いますが、5人中4人が毎日残さないと答えていることには、驚きです！

1年生の給食の残量は、1学期に比べてだいぶ少なくなってきました。特に、1月に実施したサラダの残量調査の後からは、大きく変化しました。

これからに、ますます期待できそうです。



1月25日（月）から1月29日（金）の学校給食週間の給食委員会の取り組みとして、残量調査を行いました。世界では年間約13億トンの食品廃棄物が発生しています。残量調査をとおして、食べ残し等の食の現状や、今、私たちができることについて考えましょう。

- 1 調査日 1月25日（月）から1月29日（金）
- 2 調査方法 和え物の残量を汁気を切って計量
- 3 調査結果



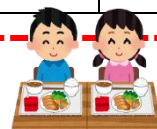
全学年でこの残量です。欠席者分を差し引くと

全学年1週間で、わずか99g！！

調査日	献立名	1人分重量	1年生	2年生	3年生	合計
1月25日（月）	れんこんサラダ	63g	518g	108g	32g	658g
1月26日（火）	マスタードサラダ	47g	96g	57g	0g	153g
1月27日（水）	たくあんの変わり漬け	41g	75g	0g	0g	75g
1月28日（木）	ブロッコリーサラダ	56g	111g	84g	0g	195g
1月29日（金）	キャベツの塩ドレッシング和え	56g	94g	17g	0g	111g
1週間の合計			894g	266g	32g	1,192g



残量調査の結果から



前回同様、和え物の残量を計量しました。1週間を通して、全クラスの合計残量は、わずか1,192gでした。欠席者分を引いて計算すると、**1週間でわずか99g！！たった2人分です！**

小川南中学校の残量の少なさは、市内トップです。どの学年も配食が上手で、学級担任の声かけもあり、おかわりしやすい雰囲気があります。素晴らしいですね！！

今後の課題は・・・？

校内全体の残量は少ないのですが、中には、苦手なものを減らしている人の姿も見られます。その日の体調にもよりますが、学校給食は、中学生が成長するために必要な栄養価を計算して作られています。無理をして食べる必要はありませんが、一人一人が成長に合わせて必要な量を摂ることができるようになるといいですね。