



給食だより

令和4年度 5月号
 松戸市立旭町中学校
 校長 滑川 敬章
 栄養士 大内かほる

新緑の美しい季節となりました。5月は季節の食材がいっぱいです。旬の食べ物は、味も栄養も最高です。給食では、旬の食材をできるだけ使って、食べ物の美味しさや季節の味を知ってもらいたいと考えています。食べ慣れないものが出たときでも体の健康や栄養を考えてバランス良く、食べるように心がけましょう。



4月の給食の様子

給食は、2年、3年生が4月18日(月)から、1年生は4月26日(火)から始まりました。今年度もAメニューのみとなります。全校給食初日は赤飯、キス、イカ、ししゃもの南蛮漬け、ほうれん草のわさび和え、豚汁、いちご、牛乳、食数は266食でスタートしました。1年生は、赤飯、おかず、汁物を慎重にとり、食事と食器合わせて2キロ近く乗せたトレーを慎重に持って、2階の食堂でボリュームのある給食やご家庭のお弁当をあふれる笑顔で食べていました。配膳時間は20分弱で、初めてにしてはとてもスムーズな配膳ができました。

初日の給食の残菜は、主食の赤飯 1.1%、主菜のおかず 2.5%、豚汁の 0.4%、副菜の和え物 3.1%、いちご 2.3%でした。牛乳の飲み残し半乳は1本(230cc)でした。牛乳のカルシウムは吸収率がとても良いのでしっかり飲みましょう。牛乳パックは小学校から教わったように丁寧に容器を小さくまとめていました。毎日燃えるゴミとして出しています。

旭町中学校は市役所と協力して食材の皮、魚の骨は生ゴミリサイクル機械にかけ、堆肥を定期的作って学校の花壇に還元しています。

1年生の給食風景



※昨年7月に実施した全校生徒朝食欠食状況について…喫食率83%

※家庭科の授業： 4. 5月に2学年3クラス、家庭科の授業を美濱先生とT.Tで行いました

「成長期における朝食の大切さ」と、「自分で作る朝食の、献立をたてよう」をテーマに朝食についての授業を家庭科の美濱先生と一緒にしました。就寝時間が遅くなること、朝の起床時間に余裕のないことが朝食欠食と関係していると考えられます。現状プラスワンの朝食をとるために、どんな工夫をすれば理想的な朝食となるか、その献立を考えました。1人1人とてもバランスの良い献立が考えられました。各クラス2名の代表者による自分で考えた栄養満点の朝食を上手に発表しました。



・2-1朝食の授業の様子

・2-2朝食の授業の様子

・2-3朝食の授業の様子

生徒が考えた朝食献立

- ・ご飯、目玉焼き、トマト、きゅうり、味噌汁、バナナ
- ・パン、卵焼き、ジャーマンポテト、豚汁、牛乳
- ・パン、目玉焼き、納豆、味噌汁
- ・パン、スクランブルエッグ、サラダ、味噌汁
- ・パン、ジャム、目玉焼き、焼きベサラダ、コーンフレ
- ・サンドイッチ、目玉焼き、ウインナー、サラダ、牛乳

朝食の授業後、生徒の感想

- ・朝食は時間がなくて適当になりがちだけど大きな役割があるからバランスよく食べたいと思いました。
- ・朝食をあまり考えずに食べていたけれど1日の生活の中でとても大切だとわかった。

朝食を摂取することの効果♪

- ・成長にかかせない(魚・肉・卵・豆腐など)たんぱく質の確保で、体の成長や貧血の予防。
- ・体の体温が温まり、午前中の活動が活発になり、けがの予防と運動能力の向上。
- ・脳のエネルギー源のブドウ糖(ごはん・パン・麺・イモ類)を吸収して、集中力が高まり学力の向上。



朝起きたら、朝日を浴びる



朝、昼、夕の規則正しい食事



日中、明るい所で体を動かす



夜、早めに、しっかり眠る

※給食の食材料は使用する前に産地や鮮度などの確認をしています。

食材名	主な産地
米	令和3年度千葉県産 「ふさこがね」「こしひかり」
ほうれんそう	群馬 千葉
鯛(いわし)	千葉



