食育だより

平成３０年７月１９日

栄中学校

毎月19日は食育の日

１学期の給食も終わりました。今月は特に暑い日が続き、給食センターの調理室では、暑さで体調を崩す調理員も出るほどでした。過酷な環境の中、おいしく安全な給食を作るためにがんばってくれた調理員にとって、栄中のみなさんが残さず食べてくれることが何よりの励みになりました。２学期もよろしくお願いします。

2年生学級活動「運動と栄養について考えよう」

7/12（木）担任と栄養教諭が一緒に授業を行いました。

スポーツをする人の食事は
栄養バランスよく!
量を多く!

主食＋主菜＋副菜＋副菜（汁物）
＋牛乳・乳製品＋果物

持久力をつけたい

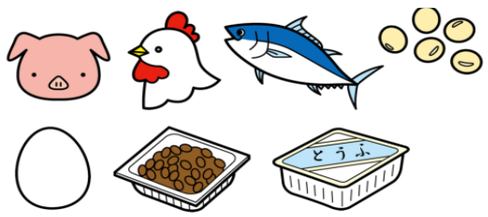
体にエネルギーを蓄える
⇒　炭水化物を多くとる

エネルギーづくりをスムーズにする
⇒　ビタミンB群やCを多くとる

貧血を予防する
⇒鉄分を多くとる

筋力・瞬発力をつけたい

筋肉をつける
⇒たん白質を多くとって脂肪をとりすぎない



骨を強くする
⇒カルシウムを多くとる

いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

１学期の給食活動をふりかえって

★栄中「残菜ゼロキャンペーン」

6/18（月）～6/22（金）

ほとんどのクラスが５日間、残菜ゼロを達成しました！

キャンペーン中以外でも、**１年２組**は残菜ゼロでした。

★４～６月の残菜率

（センターで毎月５日間計量した結果）

４月	４．３％
５月	３．８％
６月	１．８％

非常によく食べています。これからもこの調子でしっかり食べてください。

★衛生に気をつけて給食活動ができました！

身支度・マスクの着用　　石鹸での手洗い

★正しい食器の置き方が完全にできているクラス

１年３組

配膳する時から正しい位置を意識して食器を置いています。

この日は麺の献立でしたが、ご飯の時はここにご飯を置きます。

◎２学期はすべてのクラスが、正しい食器の置き方が出来るようにしましょう。

夏休みの食生活４か条

① 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
② １日３食をバランスよく食べる
③ こまめに水分をとる
④ 冷たい物、おやつはとりすぎない

（生徒の感想より）

・自分の食生活を振り返り、栄養が偏っていたなと思いました。自分の好きな物を食べているばかりで、野菜などをとっていなかったと思いました。私は部活が運動部なので、筋力や持久力をあげるメニューを取り入れたいなと思いました。

・運動をするためには、食事（栄養）が大切だということが分かりました。これからは、バランスをしっかり考え、自分なりの工夫をし、食事をしたいです。

・筋力や瞬発力を高めるために、たんぱく質やカルシウムを今後の食生活に取り入れたいです。