



平成30年
12月号
西中学校

今年も残りわずかになりました。もうすぐ冬休みですね。冬休みはクリスマスやお正月などの行事があり、楽しい半面、生活リズムが乱れやすくなります。また、休み中は給食がなく、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウム不足が心配です。おうちでも意識して、乳・乳製品をとり、今のうちから骨粗鬆症（こつそしょうしょう）を予防しましょう。

今、しっかり食べることは未来の自分を作ることになります。がんばりましょう！！

12月の給食目標

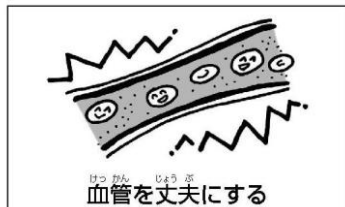
冬期に必要な栄養について考えよう



やさい くだもの た
てい こう りょく
**野菜や果物を食べて
抵抗力をつけよう**



体の調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。



給食のセルフチェックカード(第2回)の結果について

11月12日(月)から16日(金)の5日間、給食のセルフチェックカード(第2回)を実施しました。実施後、お家の方に結果を見せ、コメントをいただきました。ご協力ありがとうございました。

下の表に第1回と第2回の結果を示しました。1年生は全ての項目で数値が上がったのに対し、2、3年生は下がった項目もありました。また、牛乳は気温の低下とともに、飲み残しが増加しました。

(%)	ごはん、パンなど		牛乳		食缶(汁物・煮物)		大きいバット(魚・ コロッケなど)		小さいバット(サラ ダ、和え物)		デザートやアーモ ンド小魚など	
	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回
1年	71	82	79	85	78	86	82	90	81	88	85	89
2年	79	76	87	83	80	80	78	85	80	82	91	88
3年	87	89	83	80	95	94	94	96	94	92	95	96

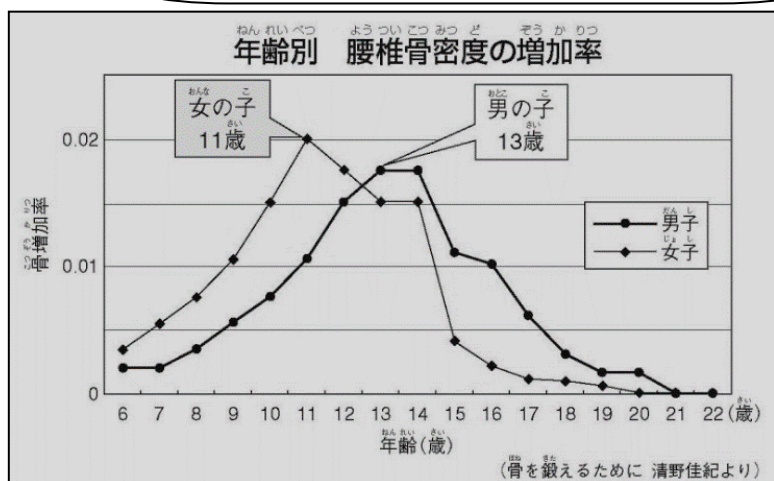
【学年ごとの食べた量が100%かそれ以上(A)の割合】

※各学年2クラスずつ抽出した結果です。

牛乳のパワーを知って、一口でも多く飲もう

寒くなってきて、牛乳を一口も飲まずに残してしまう生徒が増えています。牛乳にはカルシウムだけではなく、良質のたんぱく質やビタミンも多く含まれており、成長期の中学生には必要なため、毎日給食に出しています。少しでも多く牛乳を飲むようにしましょう。

全体で毎日20L（牛乳びん100本分）以上飲み残しがあります。飲み残した牛乳は給食センターで捨てています。



「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくるという大切な役割を果たすとともにからだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています。

人間の一生の中で作られる骨が多いのは小学生から中学生にかけてです。女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています（左のグラフ参照）。人生100年時代を健康に過ごすためには成長期（小学生～高校生）にカルシウムの摂取量を多くし丈夫な骨にしておくことが欠かせません。

平成30年度 尾張旭市 健康メニュー募集中！

「簡単！ 野菜たっぷり！ 栄養朝ごはん」

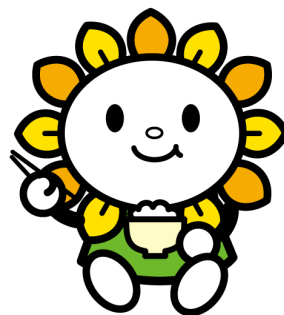
募集期間：平成30年11月15日～平成31年1月9日

応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、写真を貼って、担任の先生に出してください。

献立作成ポイント

- 野菜がたっぷりとれてバランスがよい朝ごはん
- 簡単・手軽につくることができる朝ごはん
- 手順を少なく作る工夫がある朝ごはん
- 手ごろな食材で食欲をそそる朝ごはん
- ほかの人にアイデアを相談している

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業



**参加賞もあるの
でどんどん応募し
てね！**

栄養教諭の曾根 規容子(そね きよこ)です。

私は、給食センターと西中学校を毎日行ったり来たりしています。給食時間は、どこかの教室に入り、生徒と一緒に給食を食べています。食に関する事で、何かご質問・ご要望がありましたら、西中学校にお尋ねください。よろしくお願いします。

