



令和2年  
9月号  
西中学校

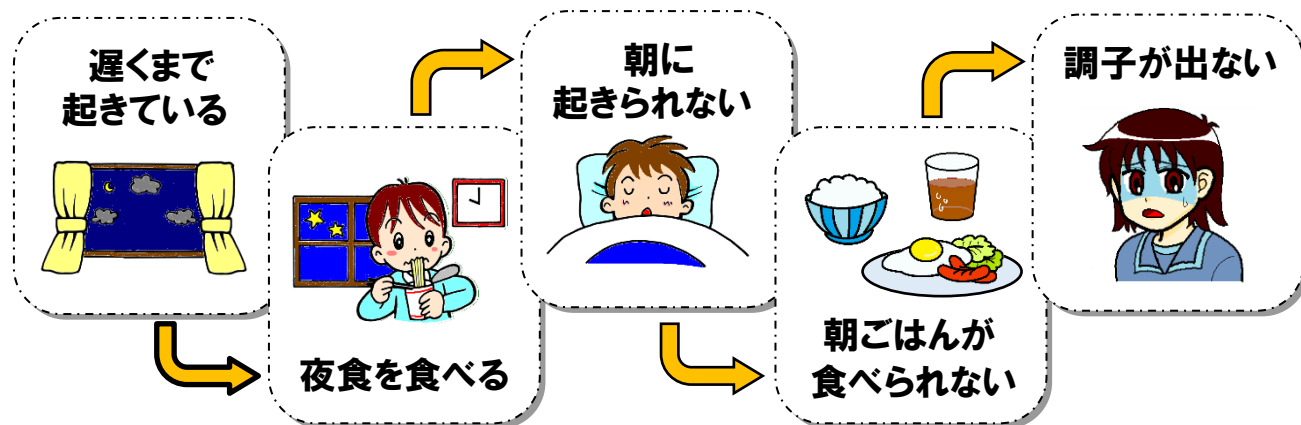
2学期が始まりました。少し短かった夏休みは充実した日々でしたか？朝や晩は涼しくなってきましたが、まだまだ昼間は残暑が続きそうです。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、行事に備えましょう。

9月の食育目標

## 夏期に必要な栄養について考えよう

### 夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



上のようなことにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食は特に大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB<sub>1</sub>の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を意識して食べてください。

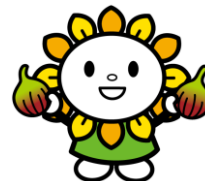


### 給食の献立募集について

今年も「あったらいいな こんな給食」というテーマで給食の献立を募集します。9月の月上旬に応募用紙を配りましたので、必要事項を記入の上、担任の先生に提出してください。

応募締切：11月6日(金)

- ・「地産地消」を意識し、野菜がたっぷり入った献立を考えましょう。
- ・おうちで食べているおいしい和え物を特に募集します。
- ・応募者全員に参加賞があります。



## 給食のセルフチェックカード(第1回)の結果について

7月6日(月)から7月10日(金)の5日間、給食をどのくらい食べているのか調べるために「給食のセルフチェックカード(第1回)」を全校で実施しました。

実施後、お家の方に、結果を見てもらい、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。

下の表をみると、ごはん、パンを減らしてしまう生徒が多かったです。また、牛乳はビンからパックに容器が変わり、全体の飲み残し量が減少しましたが、依然として一口も飲まなかった人もいたので、まずは一口から牛乳を飲む習慣をつけましょう。

2学期は10月の下旬を予定しています。

お家の方から温かいコメントが生徒の最大の励みになります。ひきつづき、ご協力をよろしくお願いします。

給食のセルフチェックカード(第1回) 令和2年 7月

年 組 番 名 前 \_\_\_\_\_

あなたのエネルギー必要量(1食あたり) \_\_\_\_\_ kcal  
(給食のエネルギー量 830 kcal) 裏面の表からあなたのエネルギー必要量を記入しましょう。

目標を書きましょう。

今回の給食をチェックしてみましょう。

月日	ごはん、パンなど	牛乳	食缶	大きいバット	小さいバット	デザートやアーモンド小魚など
7月 6日(月)						
7月 7日(火)						
7月 8日(水)						
7月 9日(木)						
7月 10日(金)						

<記入例> 食べた量  
S: おかわりした  
A: 100%  
B: 50%  
C: 一口  
D: 0%

AとB、BとCの間になった場合は%で表示可。(例) 80%

目標に対してどうだったか、今後どうしたいかを具体的に書きましょう。

\*お家の方から\* サイン又はコメントをお願いします。  
\*担任から一言\*

\*養護教諭または栄養教諭から\*

【給食のセルフチェックカード】

(%)	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
1年	89	92	87	88	88	95
2年	93	94	87	93	98	93
3年	78	88	86	92	86	88

【学年ごとの食べた量が100%(A)かそれ以上(S)の割合】※各学年2クラスずつ抽出した結果です。

## 2学期から給食の品数が元に戻ります

1学期は新型コロナウイルスの影響で、給食の配膳時に感染リスクが高くなることから、国よりなるべく品数を減らした給食の提供を行うよう指示がありました。それに伴い、給食センターでは、1学期は野菜のあえものを減らしたり、手巻きのりや冷凍みかんの使用を控えたりとできる限りの対応を行ってきました。しかし、品数が少ないことにより、栄養価が不足し、物足りなさを感じる生徒も多く、配膳もスムーズにできるようになったことから、2学期から給食の品数が元に戻ります。



1学期(おかず2品)



2学期(おかず3品)