



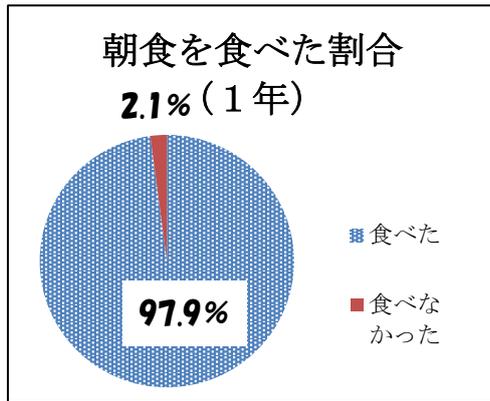
令和2年  
10月号  
西中学校

朝晩が日ごとに涼しくなり、寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすい時期になりました。10月の終わりには文化発表会や体育大会が予定されています。特に朝ごはんはしっかりと食べて、新型コロナウイルスなどに負けない体を作りましょう。

秋は「食欲の秋」といわれるほど、おいしい食べものがたくさん旬を迎えます。食べ過ぎに気を付けつつ、旬の食べものを食べて、心も体も元気になりましょう。



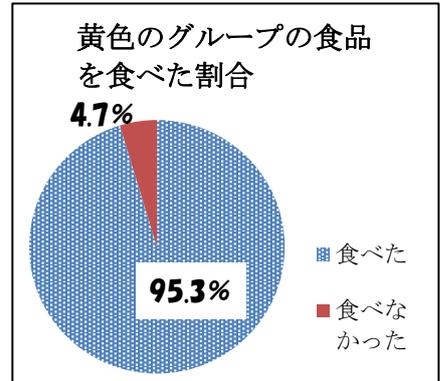
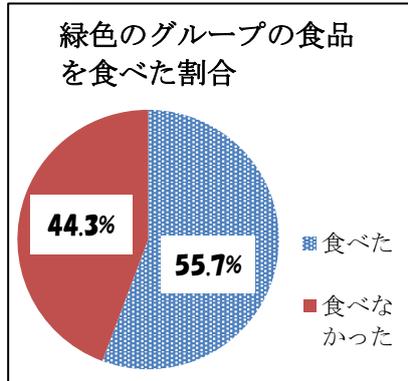
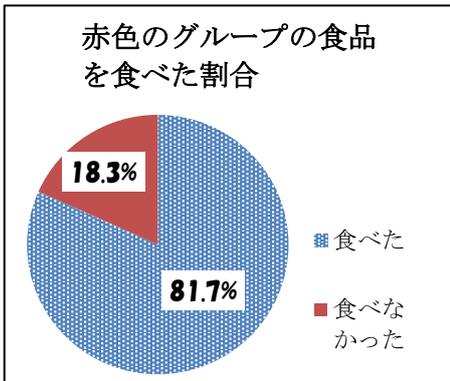
### 元気UPカードの結果から（1年生）



8月24日から5日間実施された元気UPカードの「朝食」について結果をまとめました（1年生）。

朝食を食べた割合が**97.9%**と全体的に食べている割合が高かったです。しかし、中身をよく見てみると、朝食に野菜や果物を食べた割合は**55.7%**と低く、栄養バランスの偏りが心配な結果もわかりました。

元気UPカードは3学期にも行います。この機会に正しい生活リズムを整え、自己管理能力を養ってほしいです。



### おすすめの簡単朝食レシピ

とても簡単に作ることができ、栄養満点の朝食レシピを紹介します。そろそろ自分で朝食を作ることができる年齢になったので、いつもより少し早起きして、明日の朝からぜひ、チャレンジしてみてください！



【簡単！ピザトースト】

- 〔材料〕1人分
- パン(6枚切り)・・・1枚
  - ピザソース・・・少々
  - とろけるチーズ・・・適量
  - ハム・・・一枚
  - ピーマン・・・1/4個
  - たまねぎ・・・少々

『作り方』

- ① ハム、ピーマン、たまねぎは細切りにする。
- ② パンにピザソースを塗り、ハム、ピーマン、たまねぎをのせ、とろけるチーズをかけたら、トースターで焼く。

一品で3色がそろい、ボリューム満点です。

① は前日に済ませておくと、さらに時短できます。

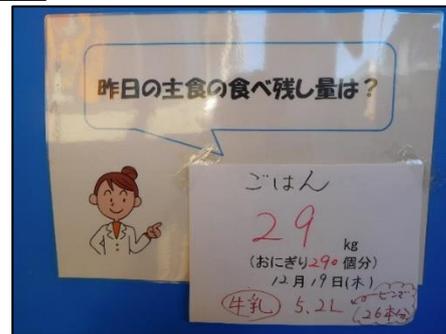
## 給食の食べ残しが増えています

6月から給食が再開し、9月から通常の品数を提供できるようになりましたが、例年よりも食べ残しが多い状況が続いています。

こんな時だからこそしっかり食べて、いろいろなウイルスに負けない体を作りましょう。



右の写真は、牛乳の飲み残し  
左の写真は、ごはんの食べ残し



毎日約15L(パック換算で75本分)の牛乳を水で薄めて、捨てています。飲めば栄養になり、残すとゴミになってしまいます。

職員室の近くの食育コーナーで毎日掲示しています。

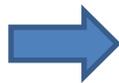
## 第2回 給食のセルフチェックカードを実施します

10月19日(月)～23日(金)に第2回 給食のセルフチェックカードを実施します。このチェックカードを通して、自分の食べ方を客観的に見て、成長期の今、「好き嫌い」で食べるかどうかを判断するのではなく、自分の健康のために何をどのくらい食べるべきかを考える機会にしてほしいです。実施後、チェックカードへの温かいコメントをお願いします。

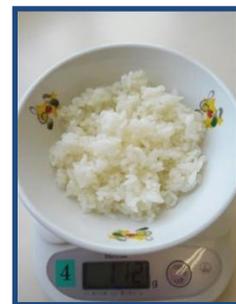
参考



標準 (100%)  
**359kcal**



少し少ない (75%)  
**269kcal**



半分 (50%)  
**180kcal**

エネルギー量の調整は**主食** (ごはん、パン、めんなど) で行いましょう！  
※おかずはなるべく残さず食べましょう。