



令和2年
12月号
西中学校

今年も残り一か月になりました。もうすぐ冬休みですね。冬休みにはクリスマスやお正月などの行事があり、楽しみな半面、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。ご家庭でも意識して、乳・乳製品などをとり、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あります。がんばりましょう！！

12月の給食目標

偏食をなくそう

給食のセルフチェックカード(第2回)の結果について

10月19日(月)から10月23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2回)」を全校で実施しました。

実施後、保護者の皆様に、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。

1学期と2学期を比べると、牛乳以外については2学期のほうがよく食べました。

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、気温の低下とともに、残す生徒が増えており、一口も飲まない生徒がいて心配です。

3学期の調査は、2月上旬を予定しています(1、2年のみ)。お家の方から温かいコメントが生徒の大きな励みになります。ひきつづき、ご協力をよろしくお願い致します。

給食のセルフチェックカード (第2回) 令和2年10月

年 組 番 名 前

あなたのエネルギー必要量(一食あたり) _____ kcal
(給食のエネルギー量 830 kcal) ※裏面の書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。

今週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	大きいパット	小さいパット	デザートやアーモンド小魚など
10月19日(月)						
10月20日(火)						
10月21日(水)						
10月22日(木)						
10月23日(金)						

<記入例> 食べた量
S: おかわりした
A: 100%
B: 80%
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)	大きいパット(魚・コロッケなど)	小さいパット(サラダ、和え物)	デザートやアーモンド小魚など
1年	89→94	92→84	87→91	88→96	88→92	95→91
2年	93→92	94→91	87→87	93→95	98→93	93→86
3年	78→87	88→80	86→89	92→96	86→93	88→89

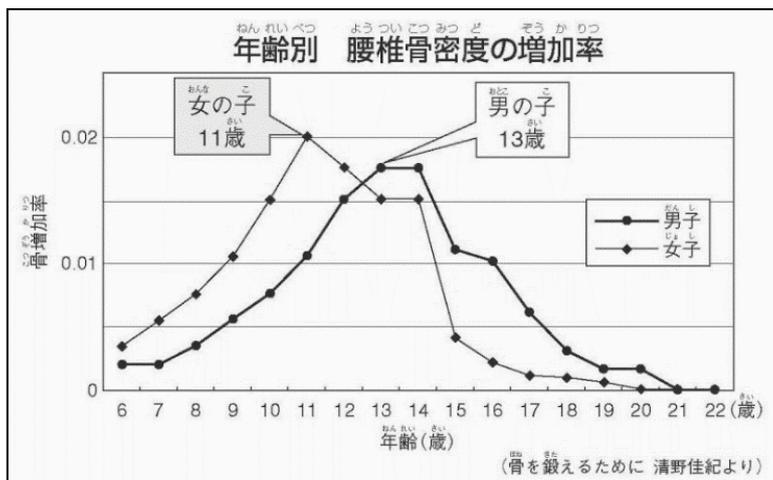
【学年ごとの食べた量が100%(A)かそれ以上(S)の割合】※各学年2クラスずつ抽出した結果です。

左の数字：1学期 右の数字：2学期

牛乳のパワーを知って、一口でも多く飲もう

12月に入り、牛乳を残す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特に必要なため、毎日給食に出しています。自分の体のために一口でも多く牛乳を飲むようにしましょう。

全体で毎日15L(牛乳パック75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水で薄めて捨てています。



「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。

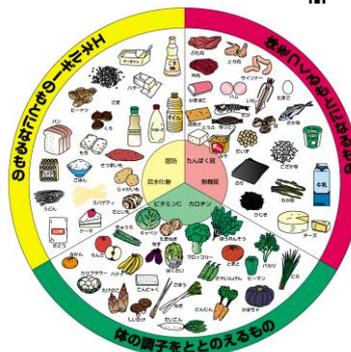
令和2年度 尾張旭市 健康メニュー募集中!

簡単! グッドバランス! 朝ごはん
～元気のスイッチを入れよう～

募集期間: 令和2年11月16日(月)～令和3年1月8日(金)
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

- ◆栄養のバランスが良い
- ◆簡単・手軽につくることができる
- ◆手に入りやすい食材で食欲をそそる
- ◆朝食を毎日食べるための工夫がある



あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業



参加賞があるのでど
んどん応募してね!

赤・黄・緑色のグル
ープがそろって栄養バ
ランスがよくなるね!

