



令和3年
10月号
西中学校

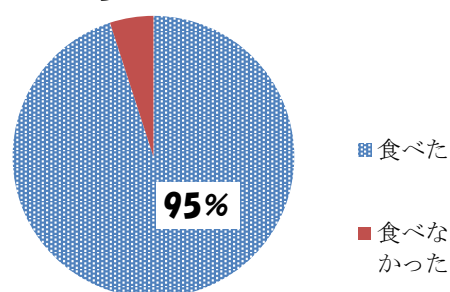
朝晩が日ごとに涼しくなり、寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすい時期になりました。来週は文化発表会や体育大会が予定されています。特に朝ごはんはしっかりと食べて、新型コロナウイルスや風邪などに負けない体を作りましょう。

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、心も体も元氣になりましょう。



元氣 UP カードの結果から

朝食を食べた割合

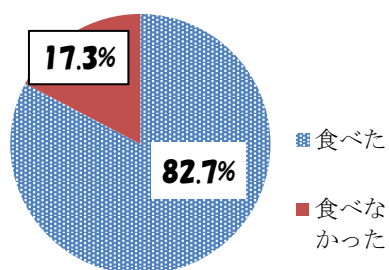


9月7日から4日間実施された元氣 UP カードの「朝食」について結果をまとめました

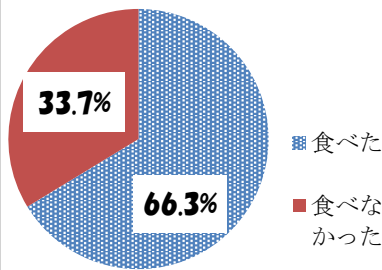
朝食を食べた割合が**95%**と全体的に食べている割合が高かったです。しかし、中身をよく見てみると、朝食に野菜や果物を食べた割合は**66.3%**と低く、栄養バランスの偏りが心配な結果もわかりました。

元氣 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。

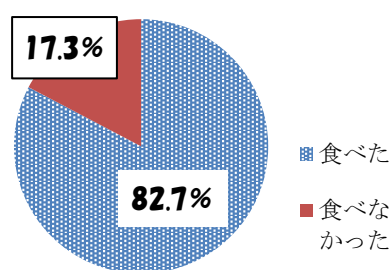
赤色のグループの食品を食べた割合



緑色のグループの食品を食べた割合



黄色のグループの食品を食べた割合



おすすめの簡単朝食レシピ

不足しやすい野菜を簡単に食べられる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少し早起きして、朝から野菜をたっぷり食べましょう。

【パパッと簡単！野菜たっぷりスープ】

〔材料〕 1人分

にんじん 1/4本
キャベツ 1枚
しめじ 1/5房
ウインナー 2本
コンソメ(粉) 小さじ1
塩・こしょう 少々

『作り方』

- ① 鍋に水を300ml程度入れ、火にかける。
- ② にんじんをピーラーでカットしながら直接鍋に入れ、キャベツは手でちぎりながら入れて、煮込む。
- ③ しめじをほぐしながら入れて、ウインナー、コンソメを加え、さらに煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。

包丁いらずで
カンタンに作れます！



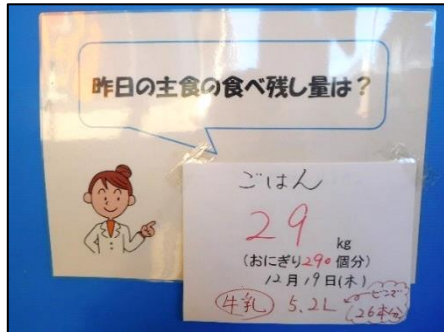
給食の主食(ごはんやパン)の食べ残しが増えています！

2学期に入り、主食の食べ残し量が増えています。新型コロナウイルスの影響で、外出や部活動ができず、エネルギー消費量が減少したことが原因の一つかもしれません。

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、パンの食べ残し
左の写真は、ごはんの食べ残し



職員室の近くの食育コーナーで毎日掲示しています。

10月の主食の食べ残し率・・・平均16%

【食べ残し量（最高）】

ごはん 42.8kg (おにぎり428個分)

パン 10.5kg (パン 91個分)

一人一人があと一口（約10g）ご飯を多く食べると全体で約7kg食べ残し量が減ります。皆様のご協力で、食べ残し量を少しずつ減らしていきましょう。

第2回 給食のセルフチェックカードを実施します

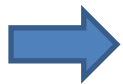
11月に第2回 給食のセルフチェックカードを実施します。このチェックカードを通して、自分の食べ方を客観的に見て、成長期の今、「好き嫌い」で食べるかどうかを判断するのではなく、自分の健康のために何をどのくらい食べるべきかを考える機会にしてほしいです。実施後、チェックカードへの温かいコメントをお願いします。

参考



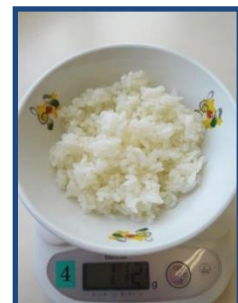
標準（100%）

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。