



令和3年
12月号
西中学校

今年も残り3週間となりました。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なります。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

11月8日(月)から11月12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、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。

2学期も全体的によく食べていましたが、ごはんなどの主食は1学期と比べると食べ残しが増えてしまいました。

今後も粘り強く「あと一口キャンペーン」を続け、一人一人がしっかり食べる食習慣を育てていきたいです。

3学期は2月の上旬を予定しています。(1、2年のみ)お家の方からの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2回) 令和3年 11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) 裏面の表からあなたのエネルギー必要量を記入しよう。

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	大きいバット	小さいバット	デザート アーモンド小魚など
11月8日(月)						
11月9日(火)						
11月10日(水)						
11月11日(木)						
11月12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	88→80	91→91	93→91	94→93	96→90	92→95
2年	95→95	92→94	93→97	92→98	94→94	92→99
3年	93→95	87→85	94→95	94→99	95→94	90→99

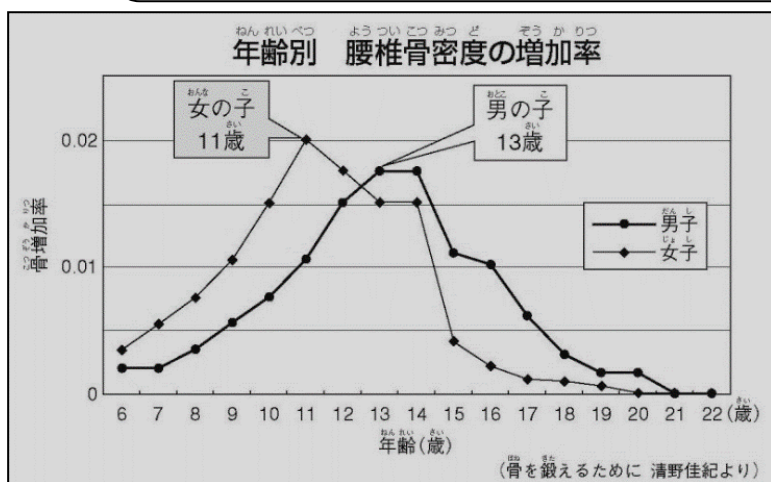
【学年ごとの食べた量が100%(A)かそれ以上(S)の割合】※各学年2クラスずつ抽出した結果です。

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

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3年度 尾張旭市 健康メニュー募集中！

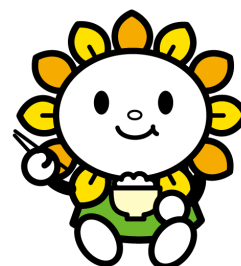
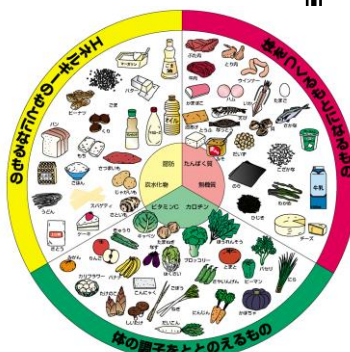
簡単！グッドバランス！朝ごはん
～元気のスイッチを入れよう～

募集期間：令和3年12月1日（水）～令和4年1月11日（火）

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



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！

