

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市立石井中学校
取組の名称	給食ニュースの発行
実施時期	毎月19日（食育の日）
取組に該当する食育ピクトグラム	

取組内容	<p>毎月19日の食育の日に、「給食ニュース」を発行しています。</p> <p>各月の月目標や、給食委員会と連携し、全校に伝えたいことをテーマにして、全家庭に配布をしています。また、カラー印刷を教室に掲示して、生徒がいつでも見られるようにしています。</p> <p>給食時間のお昼の校内放送でも、食育の日について触れ、献立に関する放送とともに、食に関心を持つきっかけになるようにしています。</p>
------	---



1学期も、あと少しになりました。暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？元気に一日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整います。しっかり朝ごはんを食べて、元気に毎日を送りましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう！！

朝ごはん (Breakfast) = Break (破る) + Fast (断食)

夜寝ている間は、長い時間食べ物や飲み物をとることなく、体がFast (断食) している状態です。その状態を破る (Break) ののが朝ごはん (Breakfast) です。

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活性化します。朝起きた時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

朝ごはんは、1日の活動を元気にスタートするためのスイッチです。何か一口でもいいので、食べて「スイッチON」にして元気に過ごしましょう。

目指せ、毎日朝ごはん！！

はじめから確約的な朝ごはんを目指すのは、大変です。まずは、2つのことにチャレンジしましょう。

① 朝ごはんを食べている日を、1日増やす。

朝ごはんを毎日食べていない、という人もいるかもしれませんが、「栄養バランスばっちりの朝ごはん」というのは、とても難しいことです。

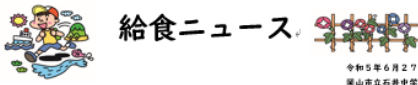
まずは、1週間のうち、「朝ごはんを食べている日を増やす」習慣を作ります。毎日食べられている人は、素晴らしいです！その良い習慣が続けられるように、これからは頑張ります。

② 何か一口でもいいので食べる。

忙しい中学校生活の中では、寝れて起きられないこともあると思います。起きるのが遅くなった日、朝起きたら、何か一口でもいいので「朝ごはんを食べる」習慣を身につけましょう。

前日の夕食の残り、おにぎりを作る、パンを焼く・・・簡単なことではあります。まずは、「食べる」(体のスイッチをONにする)ことが大切です。

*1学期最後の給食ニュースでは、かんたん・おすすの朝ごはんメニューを紹介しています。お楽しみに！！



梅雨空と、ジメジメして過ごしている暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？6月の残食量調査では、石井中学校の「盛り」を感じました。昨年度よりも残食量がグッと減りましたね。みなさんが頑張って食べてくれた結果です。

岡山市全体の結果は、2学期になってから返るので、岡山市の結果との比較は、2学期になってからお知らせします。

今日は、残食量調査第1位の4クラスで実施したリクエスト献立の集計結果と、2学期の給食で出す予定についてお知らせします。

★リクエスト献立 第1位・第2位★

クラス	第1位	第2位
1A	揚げパン	コーヒー牛乳の素
1C	揚げパン	アイス
1D	揚げパン	ハンバーグ
2A	揚げパン	プリン
2C	揚げパン	からあげ
2D	揚げパン	コーヒー牛乳の素
3C	プリン	揚げパン
3D	冷凍ビーチ	揚げパン
KZ	からあげ	揚げ餃子

揚げパンの人気が任務！
6クラスでリクエスト第1位でした。

★リクエストメニュー★

2学期の献立で出す予定をお知らせします。予定と日ちが変更になることもあります。2学期中にリクエストにお答えしていくので、お楽しみに！

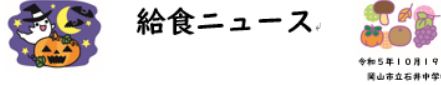
【4月】 8日 (金) 冷凍ビーチ 12日 (火) からあげ 22日 (金) アイス
【10月】 6日 (金) コーヒー牛乳の素 20日 (金) ハンバーグ・プリン
【11月】 31日 (火) 揚げ餃子
【1月】 17日 (金) 揚げパン

★スクールランチセミナー 参加者募集★

26日にスクールランチセミナーの募集文書をお配りしています。今年は、2月28日 (金) 10時～11時30分まで、石井中学校 ミーティングルームで開催します。

冬休みに開催していた「親子料理教室」が、今年度は夏休みに1しかも、石井中学校での開催なので夏休みの午前中、参加していませんか？**2名以上お連れ**で、申し込みをお願いします。

今年度は、オハヨー乳業さんとコラボした「体験型」のセミナーです。牛乳についての認知度やアイス、牛の食料大模型を使った搾乳体験もあります。中学生は、生徒のみでの参加も可能です。参加費100円が必要ですが、100円以上の価値のある体験ができます。ぜひ、参加してくださいね！
*申込期限がない人は担任の先生が、募集数満までお知らせください。再度、お渡しします。



今年は、曇りが長く続き、夏のように暑い日が多すぎたのかと思っていたら、朝晩が急に涼しくなりましたね。日中の気温と朝晩の寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期です。みなさんは大丈夫ですか？風邪や手洗いやうがいがないと、感染症予防対策もしっかりしながら元気に過ごしましょう。

今日は、給食委員の身支度についてお話をします。大切なポイントは、3つです！

①白衣・ぼうしを身に付けよう。
②マスクをつけよう。
③石けんで手洗いをしよう。(消毒)

給食委員の時は、必ずマスクをして作業をします。これは、新型コロナウイルス感染症が流行する前からも変わっていないルールです。安心・安全な給食のため、当番の時には**マスクの着用と、忘れずに手洗いを**手洗いをしましょう。来月の給食ニュースは、「手洗い」について、お話をします。