

【様式 3】

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
取組の名称	保育園食育訪問
実施時期	7月
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	ねらい：幼児期から食への親しみや関心を高められるよう、地域の栄養委員が保育園へ訪問して食育活動を行うとともに、地域交流の機会としています。 日時：令和5年7月19日（水） 場所：福渡保育園 対象者：福渡保育園の園児 参加者数：栄養委員8人、園児22人、保育士6人、園長1人 内容：①人形劇「ひみつのあかいジュース」、栄養戦隊たけべレンジャー ②野菜王国体操 ③OKAYAMA！市民体操 人形劇に使用している人形や小物、栄養戦隊たけべレンジャーの衣装などは、すべて手作りです。 人形劇では、野菜は元気の源、好き嫌いせずに何でも食べることの大切さを伝えました。人形劇を見る子ども達の真剣な眼差しがとても印象的でした。 コロナ禍で4年ぶりの食育訪問となりましたが、みんなで一緒に野菜王国体操やOKAYAMA！市民体操を行うなど、楽しく交流できました。

【様式3】

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	1 みんなで楽しく 食べよう 2 朝ごはんを 食べよう 3 バランスよく 食べよう 4 太りすぎない やせすぎない 5 よくかんで 食べよう 6 手を洗おう 7 災害に そなえよう 8 食べ残しを なくそう 9 産地を 応援しよう 11 和食文化を 伝えよう 12 食育を 推進しよう
取組内容	毎月19日の食育の日に、「給食ニュース」を発行しています。 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。 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。



給食ニュース

令和5年7月14日
岡山市立石井中学校

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？先週に一日をすごすためには、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よう！！

朝ごはん（Breakfast）＝Break（破る）＋Fast（断食）
夜更けの間は、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！！

はじめて目標の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日増やそう。

朝ごはんを毎日食べていない、という人もいます。いきなり「完璧な朝ごはん」を目指さず、まずは、1週間のうち、「朝ごはんを食べている日を増やそう」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、これからも頑張ります。

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、寝てしまったり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や、朝起きたら、何か一口でもいいので「朝ごはんを食べよう」習慣を身につけましょう。
朝ごはんを食べる前、おにぎりやパン、バナナを食べておく……簡単なことではないです。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・おすすめの朝ごはんメニューを紹介し、お楽しみに！！



給食ニュース

令和5年6月27日
岡山市立石井中学校

梅雨空と、ジメジメして過ごにくい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「協力」を感じました。昨年度より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学期になってから届くので、岡山市の結果との比較は、2学期になってからおたよりでお知らせします。
今回は、残食量調査第1位のクラスで実施したリクエスト献立の集計結果と、2学期の給食を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	コーヒートピツの素
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	コーヒートピツの素
3C	プリン	揚げパン
3D	冷凍ピーチ	揚げパン
KZ	からあげ	揚げ餃子

揚げパンの人気が圧倒！
6クラスでリクエスト第1位でした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
リクエスト
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2学期の献立を出す予定をお知らせします。予定と日に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応えしていくので、お楽しみに！

【9月】 8日（金） 冷凍ピーチ 12日（火） からあげ 22日（金） アイス
【10月】 6日（金） コーヒートピツの素 20日（金） ハンバーグ・プリン
3日（火） 揚げ餃子
【11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送っています。今年は、7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、今年度は夏休みにも！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？**7月28日（金）**に、申し込みをお願いします。
今年度は、おハヨー乳業さんとコラボした「体験型」のセミナーです。牛乳についての豆知識やクイズ、牛の食料大模写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！
※申込用紙がない人は担任の先生か、家庭教師までお知らせください。再度、お返しします。



給食ニュース

令和5年10月19日
岡山市立石井中学校

今年は、暑さが長く続き、夏のように暑い日が多かったかと思っていれば、朝晩は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が、みなさんは大丈夫ですか？
暑さや雨、台風など、感染症予防対策もしっかりしながら元気に生活しましょう。

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。
（髪の毛は、ぼうしの中に入れてよう）

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変わっていないルールです。安心・安全な給食のため、給食の時には**マスクの着用と、石けんを使った手洗い**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。