

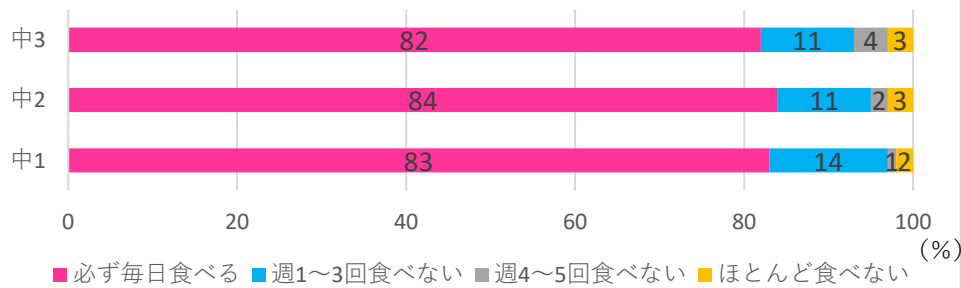
食育だより

令和6年9月号 船橋中学校



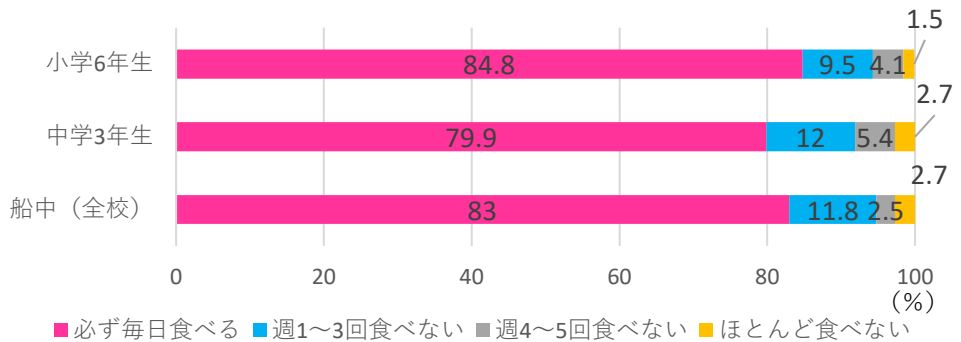
6月に全校生徒を対象に朝食の喫食状況調査を行いました。その結果が出たのでお知らせします。

朝食を毎日食べていますか？（船中生）



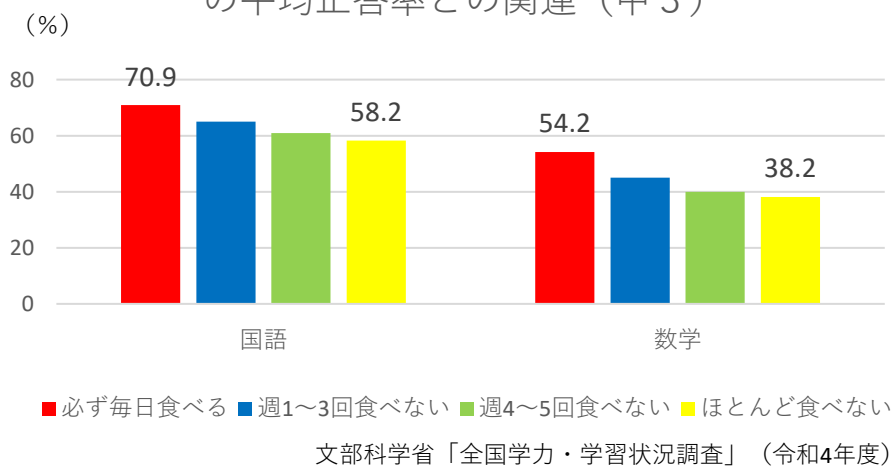
「朝食を必ず毎日食べる」生徒の割合は、全学年ほぼ同じですが、「週4~5回食べない」「ほとんど食べない」生徒の割合は、学年が上がるにつれて高くなっています。

朝食を毎日食べていますか？ （全国の小中学生と船中生の比較）



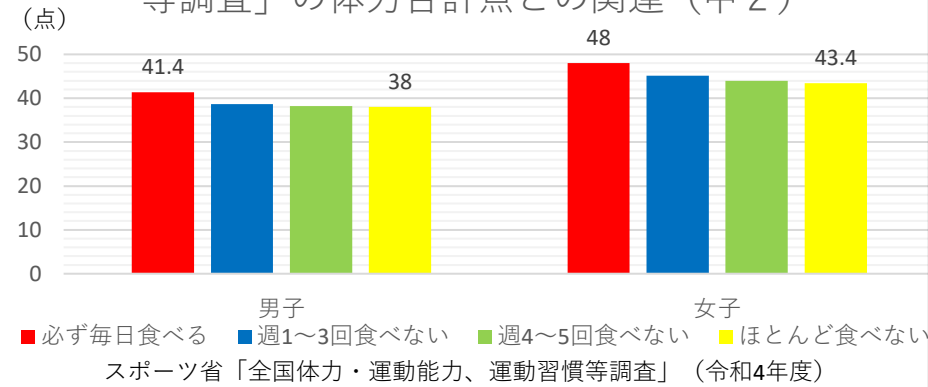
船中生の「朝食を必ず毎日食べる」生徒の割合、全国の中学3年生に比べると高いが、小学6年生に比べると低いです。船中生の「ほとんど食べない」生徒の割合は全国の中学3年生の割合と同じ2.7%でした。※データは令和4年度食育推進施策（食育白書）より抽出

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連（中3）



朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて体を目覚めさせたり、体にエネルギー補給したりするはたらきがあります。右の図を見ると、朝食を毎日食べる生徒は、学力の点数が高いことが分かります。子供達には、早起して毎日朝食を食べる習慣を身につけてほしいと思います。

朝食摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連（中2）



右の図を見ると、「朝食を必ず毎日食べる」生徒は、体力合計点が高いことが分かります。1日の始まりという意味で朝食摂取が持つ意味はとても大きいと言えます。毎朝(できれば中身にも配慮しながら)食を摂取して、良好な生活のスタートを心がけて欲しいと思います。

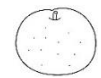
7月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3				B献立 ベスト3			
順位	日付	献立名	残菜率 (%)	順位	日付	献立名	残菜率 (%)
1位	7月1日	夏野菜カレー	0.5	1位	7月2日	ソフト麺（肉みそ）	1.1
	7月18日	ハヤシライス		2位	7月5日	豆腐ハンバーグ	2.5
2位	7月9日	豚肉の生姜焼き	0.7	3位	7月9日	ナン（キーマカレー）	2.7
	7月10日	鶏飯（だし汁）		← 生徒が立てた献立の「鶏飯」（新メニュー）が大人気でした！			
3位	7月17日	麻婆豆腐	1.1				
3位	7月9日	ご飯	1.1				

A献立 ワースト3				B献立 ワースト3			
順位	日付	献立名	残菜率 (%)	順位	日付	献立名	残菜率 (%)
1位	7月4日	厚焼き玉子	20.4	1位	7月8日	チーズと小松菜のオムレツ	23.9
2位	7月11日	小松菜とマカロニのサラダ	16.5	2位	7月11日	レバーのごまだれ焼	21.9
3位	7月4日	ごま酢和え	10.8	3位	7月17日	小松菜のサラダ	18.5

卵料理の残量が多いです。卵は「完全栄養食品」と言われているのを知っていますか？卵は、ビタミンCと食物繊維以外の全ての栄養素を持っているからそう言われるのです。卵1個で良質な栄養素をバランスよく摂取できます。

《船橋産の旬の食材を食べて知る日》



船橋市で生産された旬の農産物を学校給食に供給し、地域や地場産物への理解を深め、児童・生徒への食育を推進することを目的に、市内全小中学校で月に1度「船橋産旬の食材を食べて知る日」が設けられています。9月は「梨」です。

千葉県は、梨の生産量が全国1位です。船橋市でもたくさんの梨が生産されています。主に、豊富、古和釜、三咲、二和など北部で多く生産されています。

梨は約90%が水分です。栄養素では、カリウムが豊富で、体の余分な塩分を体外に出して高血圧を予防します。また、食物繊維が豊富で便秘を予防します。