

食育だより

令和6年3月
船橋市立習志野台中学校

寒さも緩み始め、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？良かったことは継続し、足りなかったことは気を付けながら、今年度最後の給食をよく味わって食べましょう。

3月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年
給食申し込み率	96.0%	95.9%	96.3%
A献立選択率	50.8%	45.2%	53.0%
B献立選択率	49.2%	54.8%	47.0%

2月の給食ランキング

残菜が少なかった給食ナンバーワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	豚キムチ丼 (0.9%)	ガーリックトースト (1.0%)
主菜	油淋鶏 (0.6%)	麻婆豆腐 (0.9%)
和え物	磯香和え (2.5%)	小松菜とツナのサラダ (4.0%)
その他副菜	じゃが芋の金平 (1.3%)	さつま芋おやき (1.9%)
汁物	卵スープ (2.0%)	のっぺい汁 (0.7%)
デザート	ココアプリン (1.3%)	ミニパフェ (0.8%)

残菜が多かった給食ワーストワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	ご飯 (4.0%)	菜の花寿司 (7.1%)
主菜	唐草焼き (9.2%)	豆腐のピリ辛ステーキ (9.2%)
和え物	青菜のみぞれちりめん和え (12.2%)	ポテトサラダ (16.5%)
その他副菜	生揚げのみそ炒め (8.9%)	じゃこの炒り煮 (17.1%)
汁物	いわしのつみれ汁 (19.7%)	ポトフ (12.1%)
デザート	いよかん (9.7%)	いよかん (9.6%)

3月21日(木)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全で美味しい給食づくり、子供たちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、新年度の給食は、4月11日(木)開始を予定しています。

自分の食事について考えてみましょう

春休みになると、自分で食事を用意する機会が増えるかと思います。これからみなさんが自分の食事をどうしようか考える時に「給食」は生きた教材として役に立ちます。1食に食べる量、料理の組み合わせなどをぜひ参考にしてください。

体調に合わせた食事をしてみましょう

今までは保護者の方が気にかけてくれていた日々の食事ですが、3年生のみなさんは中学校を卒業したら、自分で考えながら食べる場面が増えていきます。1、2年生のみなさんも、春休みの間は、自分で食事を用意することもあるかと思います。たとえば、部活動や塾の帰りに、お菓子などで一時的におなかを満たすこともできます。しかし、自分の体を作り、健康を守っていくのは、実はこうした1食1食の積み重ねです。

また、決まった時間に食事をとり、食べたなら排泄するというリズムを作っていくことも、健康的な生活を送るうえで大切です。食事をする時間は生活リズムを整えていくうえで、とても大事なカギになります。

ときには体の具合が少し悪くても、なんとか乗り切らなければならない日もきっとあることでしょう。そんなときも食べ物には強い味方になってくれます。なるべく体力を温存するために、自分で食べ物を用意できないときは、出来合いのものを利用して、買って食べることも一つの手です。

料理をする機会を増やしてみましょう

自分で料理をすれば、硬いものを軟らかくしたり、薄味に仕上げたり、油を控えることもできます。作る量も自分が食べられる量にとどめることができ、ごみも少なくて済みます。

また、料理をすることは、さまざまな面から「自分に自信を持つ」、「自分を好きになる」、つまり自己肯定感を上げることに繋がると言われています。「自分でごはんを作った」という達成感だけでなく、家族の人の分も作ることができれば「誰かの役に立てた」ということが自己肯定感を高めます。さらに、料理のレパートリーが増えることで自尊心(自分を大切に思う気持ち)を高めることにもつながるという海外の研究報告もあるくらいです。

最初から料理が上手な人はいません。意識して自分の手を動かして料理する機会を増やしていき、少しずつ料理上手に、そして自分の体調コントロール上手になっていってください。

食べることを大切に考える人に

毎日食べるごはんは単に体の栄養になるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にも良い影響があります。何より、「おいしい」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますよね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、特別なごちそうである必要はありません。むしろ何気ない毎日の食事だと思えます。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。

3年生は中学校で学校給食は終わります。1、2年生は約1か月の間は給食がありません。これからの生活の中でも、いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になってほしいと思います。

