

7月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

「朝食」を制するものは、一生を制する！？

6月13日(月)から17日(金)までの一週間、「第1回朝食について見直そう週間運動」を行いました。中学校では、給食委員会の生徒が中心となり「朝食を食べよう」のポスターを作成、お昼の放送やSHRで呼びかけました。中学全校生を対象に行った調査の主な結果は、下記の通りです。

①朝食摂取率 94.8% ↓ 昨年 96.4% より 1.6% 低下

朝食摂取率の低下とともに、朝食に野菜を食べた生徒は74.7%(昨年84.4%)、汁物を食べた生徒は68.4%(昨年76.6%)と低下していました。朝食が用意されていたとしても、なぜ、朝食を食べられないのか。前日の夕飯の前後にお菓子などを食べていないか？就寝時間はどうでしょう？悩み事はないか？色々な要因が関係するので、総合的に判断し、改善できる習慣は見直していきましょう。

②気になる「孤食」・・・心地よい食事の時間を



昼食(学校給食)以外の朝夕、誰とも食事を共にしていないと回答した生徒は8.6%でした。寮生は、感染症対策により黙食などの対応であったことから、孤食になりがちです。個々が、食事の時間が心地よく過ごせるのであれば、一人で食べることも決して悪いことではありません。中学生の時期は、体も心も大きく形成されるとても大切な時期です。それぞれが心地よい食事の時間を過ごせるよう、皆で環境を整えましょう。

重要

大人と違い、中学生の時期にしか作られない・または急速に作られる臓器がたくさんあります。苦手な野菜も食べすすめると、意外と食べられることに気づく生徒も多くなります。まず、口にすることから始められるように、大人も支援していきたいものです。

「令和4年度ふくしまっ子ごはんコンテスト」募集！！

『応募方法の詳細は、家庭科の授業でお知らせ』



福島県教育委員会では、平成20年度より、小学生を対象に「わたしが作る朝ごはんコンテスト」を実施。平成26年度からは、中学生も対象に加わり、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」として実施されています。

中学生は、1年生の家庭科の授業で「献立作成」について学びます。献立作成は、「自由に」「楽しく」「コンセプトをもって」がポイント！毎月の給食献立表の内容なども参考にしながら、生徒のみなさんがオリジナルのお弁当レシピを考案し、入賞目指して応募しましょう。

『7月14日(木)保護者給食試食会の献立を参考に』

令和元年度のコンテストでは、本校高校1年生(当時中学1年生)の古山寿智さんが応募した「打倒猛暑！！ばあちゃん野菜のまごわやさしい弁当」が計11,088点の中から最終選考の9点まで残り、優良賞に選ばれました。給食試食会にご参加下さる保護者の方は、この献立を食べていただきます。ぜひ目で見て・味わい、ご参考にしてみてください。コンテストは、写真をつけての応募となりますので、買い出しや試作などのフォローなどを通し、家庭でも話題にし、楽しみながらチャレンジしましょう。