

# 7月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

## 「朝食」は、心と体のバロメーター！



6月7日（月）から11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」のポスターを作成し、各教室前に掲示して呼びかけました。寮生も、寮での朝食摂取率の向上を呼びかけました。

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朝食摂取率が低下↓ 昨年 99.2%→今年 95.8%

朝食摂取率の低下とともに、朝食に野菜を食べた生徒は77.1%（昨年81.4%）、汁物を食べた生徒は69.3%（昨年75.2%）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、総合的に判断していきたいものです。

大人と違って、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。給食の時間にも、野菜類を多く残す姿が見られます。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います。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。

### 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10.8%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。

★お知らせ★

## 「令和3年度ふくしまっ子ごはんコンテスト」募集！！

### 『みなさんのレシピを学校給食で食べもらおう！』

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。

令和元年度は、本校中学3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。ふたば未来学園の学校給食では、毎年このレシピをもとにアレンジし、給食にて提供しています。

### 『応募方法の詳細は、家庭科の授業でお知らせ』

中学生は、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。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てください。