



本年度、身体や学力は大きく成長しましたか？

身長を伸ばすには筋肉や骨を育てなければいけません。学校で脳を活発にするには朝ごはんを食べた方が効果的です。またかたい物をよく噛んで食べる事も脳には有効です。このように、私たちの身体は食べ物に大きく影響されていることを忘れないでください。



さて、 **2244** この数字は何でしょう？

2019年4月～2020年2月の約1年間、国本中学校で残した牛乳の本数です。去年度は3004本でしたから、ちょっと減りましたが…

牛乳にはカルシウム(Ca)が多く含まれます。Caは心臓や神経、すべての筋肉が正常に動くように働くと共に、丈夫な骨や歯も作ります。海藻類や小魚類より牛乳のCa吸収率は高く、優れた働きをします。来年度はこの数字を激減させましょうね。

昨年度残食ワースト5は…

- | | | |
|---|------------|-------------|
| 1 | きのこのシチュー | 26.6 kg |
| 2 | しもつかれ | 12.8 kg |
| 3 | 切干大根のナムル | 12.6 kg |
| 4 | 里芋の中華煮 | 10.3 kg |
| 5 | うしお汁 | 10.3 kg |
| 5 | ひじきと大豆の炒り煮 | 10.3 kgでした。 |

今年は・・・
しもつかれ 7.5 kg
里芋の中華煮 4 kg
と、がんばりました！

本年度残食ワースト5は…

- | | | |
|---|-----------|---------|
| 1 | ラトウユ | 33 kg |
| 2 | 洋風切干大根の煮物 | 27.5 kg |
| 3 | ポークビーンズ | 22 kg |
| 4 | ひじきの煮物 | 19 kg |
| 5 | おでん | 14 kg |

煮物や大豆が入った料理(3番4番)を残しています。また、去年同様、切干大根は不人気でした。食物繊維や鉄分など多く含んでいる世界で注目されている切干大根をご家庭でも見直してみませんか？