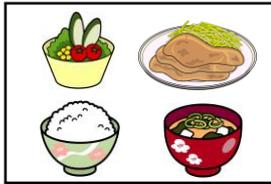


夏休みは、栄養バランスのよい昼食を！

夏休みは給食がないため、昼食を家庭や外食でとることになりますね。外食は、給食や家庭の食事と比べて油や塩分のとりすぎになりやすいので、組み合わせなどをよく考えて選びましょう。また、夏休みの昼食作りに挑戦してみるのもいいですね！

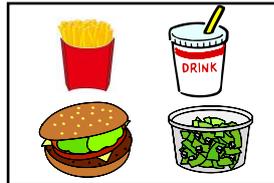
自分でつくる



献立例
ごはん
わかめのみそ汁
豚肉のしょうが焼き
野菜サラダ

献立を立てる時は①主食（ごはん・パン・めん類など）②主菜（肉・魚・卵・豆、豆製品）③副菜（野菜・果物・いも類・海そうなど）④汁物、飲み物の順番に考えましょう。なるべく冷蔵庫の中にあるものを利用して、食事をつくってみましょう。

ファストフード店で買う



献立例
チーズ
ハンバーガー
野菜サラダ
フライドポテト
ウーロン茶

ファストフードの場合、野菜不足やエネルギー量が多くなるのが心配されます。なるべく野菜をとるために、ハンバーガーにサラダや野菜スープを組み合わせましょう。飲み物は、コーラやジュースではなく、ウーロン茶などのお茶がおすすめです。

夜食は内容を考えよう！

中学生は勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食をとることもあると思います。その時には空腹を満たすというだけの理由で何でもいから口にするのではなく、内容を考えてとることが大切です。

夜遅くまで食べることは胃腸に負担をかけるだけでなく、肥満の原因になることがあります。また、胃がもたれて翌日の朝食欠食につながりかねません。できるだけ消化のよいものを選びましょう。



「食事マナー週間」を実施しました！



食事マナーふり返しカード集計結果（旭中全校生対象）	R3年度	R4年度
①毎日清潔なハンカチで手を拭いていましたか？	91.4%	83.4%
②おはしを正しく使うことができましたか？	93.6%	93.9%
③盛付表のように食器を並べられましたか？	97.6%	99.0%
④「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？	97.6%	97.3%
⑤正しい姿勢で食べられましたか？	80.2%	83.5%
⑥感染予防を意識して前を向いて静かに食べられましたか？	95.1%	97.0%
⑦栄養バランスを考えて好き嫌いせずに食べられましたか？	83.0%	81.8%
⑧適度な速さでよく噛んで食べられましたか？	87.4%	89.2%
⑨おかわりはルールに従ってできましたか？	95.2%	95.3%
⑩作る人などへ感謝の気持ちを持ってきれいに片付けられましたか？	98.2%	99.3%

旭地域学校園では、全校で食事マナー週間を実施しています。旭中学校では、6月に実施しました。今回も、給食時に給食委員が制作した啓発ビデオの放送を行い、改めて正しい食事マナーについて確認しました。

ふり返しシートの結果では、昨年度に比べてポイントが上がっている項目が多く、生徒たちの意識が高まっている様子がうかがえました。一方で、①のハンカチ使用についてはポイントが大幅に下がってしまいました。特に今は食中毒が出やすい時期です。また、新型コロナ感染についてもまだ油断できない状況です。衛生面についても更に意識を高めて欲しいと思います。引き続き、ご家庭でのご支援もよろしくお願いいたします。