



12月 給食だより

宇都宮市立泉が丘中学校

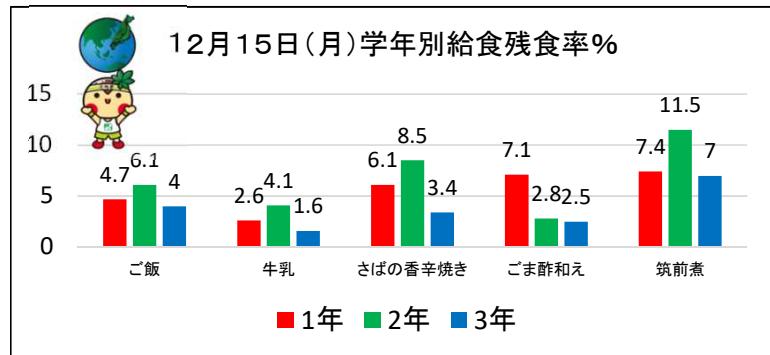


給食委員会では、食に関する問題を解決するために、川柳を考え校内に掲示しています。

食品ロスをなくそう川柳（1年給食委員作成）

余りがね	少しづつ	食品を残さず食べれば	感謝の意	残しなし
地球に負荷を与えるます	みんなで減らそう	食品にも命あり	示すためには	笑顔あふれる
	食べ残し	みな笑顔	完食を	給食に

泉が丘中の給食残量は？



泉が丘中の残食量は市内平均より低い状況ですが、この日は残念な結果でした。学年によって残りやすい物が違うようなので、これからも、1人1人の心がけと行動を大切にし、自分だけなら大丈夫と思わず、家庭でも給食でも、配られたものは残さないようにしていきましょう。

食べ物の好き嫌いの原因

泉が丘中では、好き嫌いなく食べていると答えた生徒が57.9%（R6年）です…。意外と低い数値ですね。

好き嫌いの原因は、18歳くらいまでは味覚が敏感なので、体に悪そうなもの（苦いもの等）を本能的に避けてしまい、苦手と判断してしまうからです。

しかし、苦手な味も繰り返し食べていると、いつの間にか食べられることがあります。（アレルギーを除く）

いろいろな食材を食べると、健康な体を維持でき、病気にかかりにくくなります。また、子どもの頃から舌に様々な味の記憶をさせていると、大人になるにつれて『おいしさ』の幅も広がり、食を楽しめるようになります。

ということで、苦手なものでも1口は食べよう！



好き嫌いをなくそう川柳（2年給食委員作成）

食べれずに	苦手でも	出されたら	まず一口	苦さにも	ますいかも
大人になると	明日の自分	手を合わせて	一旦笑顔で	大人の味が	思い込みで
恥ずいよな	作る糧	いただきます	食べてみる	隠れてる	残すなよ

朝ごはんを食べよう川柳（3年給食委員作成）

米食べる	チャイムまで	早起きし	寒いよね	おいしいよ	一日が笑顔になれる
元気出てくる	力をもたす	余裕をもって	だからこそすぐ	食べて元気に	朝ごはん
絶好調	朝ごはん	食べようね	朝ごはん	行つてきます	

朝ごはんは元気の源

泉が丘中では、毎日朝ごはんを食べていると答えた生徒が78.8%（R6年）でした。…。これも低い状況です(◎_◎);

健康な体を維持するためにも、毎日朝ごはんを吃ることが大切です。テストの点数アップや運動能力向上にもつながるかも！



朝ごはんの役割	○体温が上がり元気になる ○腸が動き便通がよくなる ○集中力・記憶力を高める
朝ごはんの効果	☆テストの点が上がる可能性あり ☆運動能力が上がる可能性あり

12月11日(木)のお弁当の日は楽しく取り組めましたか?大変だったという意見もありましたが、計画表やGoogleフォームからの振り返りを見ると、感謝の気持ちやお弁当作りへの意欲をもてた人が多かったようです。保護者の皆様にもご協力いただき、ありがとうございました。

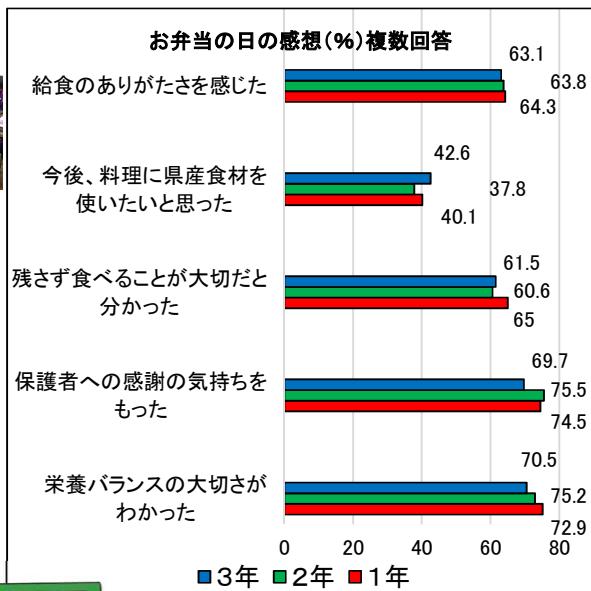
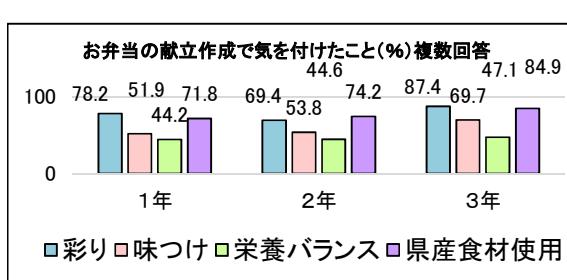
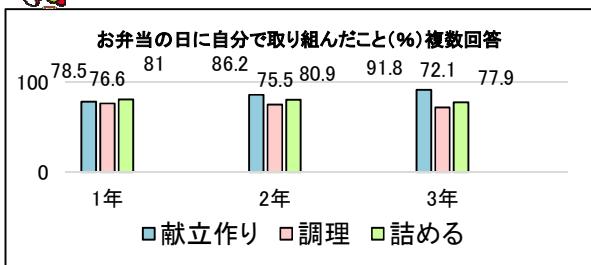
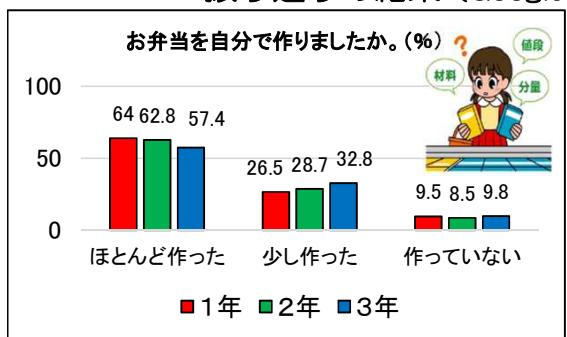


生徒の感想

- ☆いつもご飯を作ってもらっていますが、たまに、味がどうのこうの口出しをしてしまうことがあります、迷惑をかけてしまっていたなと思っています...感謝を伝えたいです!(1年生)
- ☆お弁当を食べて量が少なかったので来年はもっと大きいお弁当箱にしようと思いました。(1年生)
- ☆自分で作ったお弁当は一段と美味しく感じました。お弁当の中には、栃木県産食品を入れたりとお弁当の中身も工夫することができます。これからも給食を残さずに食べたいです。(1年生)
- ☆母のお弁当と一緒に作りました。幼稚園のときにお母さんは自分のお弁当とお父さんのお弁当と3つのお弁当を作っていて本当にすごいなと思いました。(2年生)
- ☆お弁当となると、どうしても好きなものばかり入れてしまい栄養バランスが悪くなってしまうので、毎日給食で本当にありがたいなあと改めて思いました。(2年生)
- ☆出発する時間に間に合わせないと行けないので大変でしたが、主菜や副菜を多く作り家族の分も作ることができました。(2年生)
- ☆おにぎりを作るだけでも早起きして炊飯・握り作業などをしないといけなかったので、大変でした。高校生になるとお弁当を毎日作るかもしれないで、ものすごく大変だなと思いました。(3年生)
- ☆料理は将来色々な場面で役に立つため少しずつ練習をしていきたいです。(3年生)
- ☆料理を楽しみながらたくさんのレシピを覚えて、味もよくして、人に出しても大丈夫なレベルになりたいと思いました。(3年生)



～振り返りの結果 (Googleフォームから)～



保護者の皆様の感想

- ♡前日から材料をそろえて仕込みをし、当日の朝も早起きしてお弁当を作り、とても立派でした。中学校最後のお弁当の日なので、張り切っている姿がとても素敵でした。
- ♡手順を考えて進めていて、成長を感じられました。卵焼き、美味しいかったです！！
- ♡かんぴょうを前日に味付けし、当日は自分で【巻きす】で海苔巻きにすることできました。お弁当箱を開けるのが楽しみな姿も見られ、良い経験になったようでした。



全学年、家庭科の時間で、お弁当作りのポイントを学習しました。学んだことを生かせたかな~?



泉が丘の中のみなさんには、彩りと県産食材使用に気を付けた人が多いことが分かりました。彩りに気を付けると、自然に栄養バランスが整う!と説明を聞いたからですね。さすがだな~。また、県産食材を使うことで、地元の農業についても理解できたのではないかでしょうか。

そして何より、いつも食事を作って下さる保護者の方と給食に感謝をする人が多く、とても嬉しいことです。これからもこの気持ちを忘れずにね。

