

食育だより 4月号



横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立横川中学校

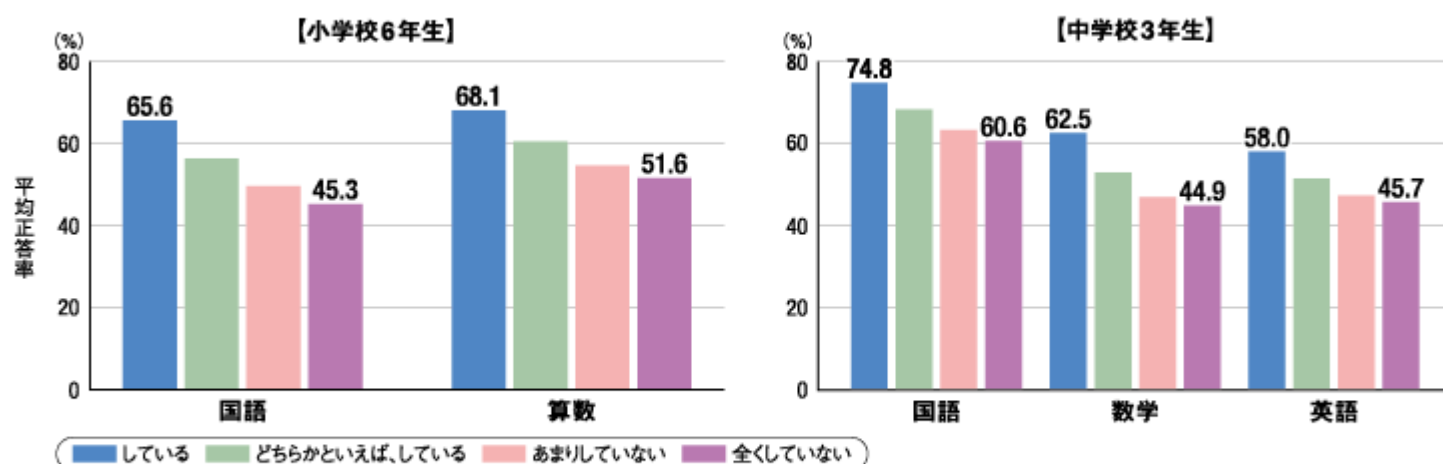
新学期がスタートしました。新しい学年で「新しい友達と勉強や運動を一生懸命がんばるぞ」と気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。何をするにも、まず健康であることが一番。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずに睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。

これから1年間の学校給食を通して、季節の味や料理・行事食や郷土食を知る、食事マナーを身に付ける等、たくさんの食の体験をしてください。

できる子は、たべている。

朝食習慣と学力の関係を示すデータとしてよく引用されるのが文部科学省の「全国学力・学習状況調査」です。この調査は毎年実施されているものですが、「毎日、朝ごはんを食べる子どもほど学力が高い傾向がある」ことが一貫して示されています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

注:(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

朝食を食べないことがある小学校6年生は4.6%、中学校3年生は6.9%

(出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度))

毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

給食の準備と後片付けをしっかりと行おう!

●給食当番の人

トイレを済ませ、手をよく洗ってから清潔なハンカチでふく。白衣に着替える。

マスクを鼻と口にしっかり当てて着用し、帽子からは髪を出さないなど衛生に十分注意する。

●給食当番以外の人

机の上やまわりをきれいにしてお食事をする環境を整える。窓を開けて換気する。

手をせっけんよく洗ってから着席し、静かに待つ。(一度洗った手は汚さない)

「いただきます」のあいさつをして食べ始め、マナーを守って楽しく会食する。

●食べ終わったら

「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校のきまりに従って行う。

残りやごみが食器・トレイについていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。

当番は決められた場所に食器を返却する。配膳台や机の上が汚れていたらきれいにふく。

ワゴンを配膳室に戻すまでが給食当番の仕事です。感謝の気持ちでワゴンを戻しましょう。配膳室のワゴンがきれいに並んでいると、調理員さんも気持ちよく片づけることができます。

