



平成 29 年 1 月 19 日
狭山市立中央中学校
栄養教諭 市村和美

新しい年になりました。3 学期が始まったと同時に、市内ではインフルエンザが猛威を振るい始めたようです。しっかり食べて、寒くても積極的に運動し、風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう。



★給食の残滓(ざんし)率(食べ残し率)が減りました！！

1 学期は 22.7%だった中央中の残滓率が、2 学期は 17.3%と 5 %近く減りました。1 学期もぐもぐ賞の 2 年 3 組に続き、2 学期もぐもぐ賞の 1 年 1 組も一桁台と素晴らしい残滓率を出してくれたからです。けれども全体を見ると、残滓率が 20%以上のクラスも数クラスあります。残滓率 20%というのは、毎日給食の 5 分の 1 を残していることになります。おかずが空になっても、牛乳を残しては残滓率は上がりません。給食は、牛乳も含めて全部食べ切ってこそ、みなさんに必要な栄養を補うことができるようになっていきます。ぜひ、『残さず食べる』努力をしてください！！食べることも、学力や体力の向上につながっています。

★食べることで勉強には深い関係が…



必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べることに！

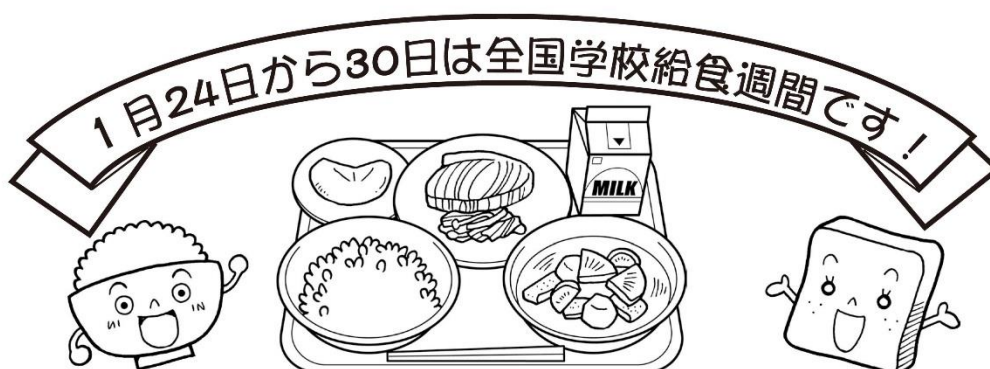


受験勉強をしているみなさんは、毎日 3 食しっかり食事をとっていますか？

食事をきちんとすることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

受験生だけに限ったことではありません。日頃の授業や定期テストなど、効率よく勉強するためには、まず食生活から見直してみましょう。バランスのとれた食事は、毎日の給食を参考にしてくださいね。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

お弁当を
忘れずに！！

お弁当の日

2月1日(水)曜日

この給食週間をきっかけとして、自分の給食時間を見つめ直してみてください！好き嫌い、食べ残し、食事のマナー違反など…

