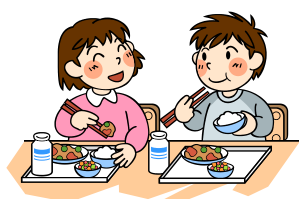


よつば

令和6年6月17日
小岩二中・篠崎五小
南小岩小・南小岩二小
四小中連携栄養士の会



挨拶

小岩第二中学校 校長 高萩 広志

日頃より「よつば」の会に、ご理解ご支援いただきありがとうございます。また、「よつば」の会の先生方におかれましては、児童・生徒のために給食業務に従事していただいていることを心より感謝申し上げます。

さて、今、世界では年間13億トン、日本では612万トンの食料が捨てられているそうです。これは、国民1人あたりに換算すると毎日お茶碗1杯分捨てていることになるということです。一方で、世界では9人に1人が十分な量の食べ物を口にできず、栄養不足で苦しんでいる現状があり、食品ロスの問題はSDGsの目標でもある「飢餓」や「環境」の問題に関わる重要な課題であることは間違いありません。人には食の好みがあり嫌いなものは敬遠しがちですが、飢餓に苦しむことなく、当たり前のように食事をいただけていることに感謝して、できるだけ残さず食事をいただくことが、自分のためであるとともに地球のためであるということを忘れてはなりません。まずは、給食の残菜を減らすことから始めてみましょう。

(農林水産省ホームページ参照)



令和6年度 四小中連携栄養士の会（よつばの会）活動計画



小岩第二中学校 栄養士 米川 大輔

よつばの会では、今年度も小岩第二中学校、南小岩小学校、南小岩第二小学校、篠崎第五小学校の4校で協力して、特色ある献立作りを行ってまいります。学校、家庭、地域の方々と連携を取りながら、児童・生徒の「心と体の健康作り」に取り組みます。

～今年度の活動予定～

1 小中連携よつば通信の発行

今年度も各学校が1年に1回ずつ担当し、計4回の発行予定です。それぞれの学校の取組や給食の様子、共通献立のレシピなどを紹介します。

2 「よつばメニュー」小中共通献立の実施

今年度のよつばメニューは、「季節の野菜を食べよう」というテーマで取り組んでまいります。生徒たちにとって、野菜はなかなか手を付けてくれない食材です。お肉の料理、揚げ物など好きなものは率先してお代わりをする様子が見受けられますが、野菜については進んでお代わりをする様子は見られません。野菜は、ビタミンや食物繊維を豊富に含み、水分補給の役割も担っています。健康にとって、とても大切な役割を担っているので、少しでも興味をもって食べてもらいたいという気持ちで、共通献立を考えてまいります。ご家庭でも、ぜひ野菜を食べようお声掛けください。また、こんな野菜料理ならよく食べますなど、ご家庭の声をお聞かせいただけましたら幸いです。

3 小岩二中における食育の取組

小岩二中では2学期に1年生を対象とした生活リズム向上への取組みとして、よつば4校の栄養士4名と家庭科の教員1名が1年生の各クラスに入り、「朝ごはんを食べよう」というテーマで授業を毎年行っています。朝ごはは、一日の活動を始めるための大切な食事です。午前中、学校で体を活発に動かし、勉学に励むためのエネルギーとなります。ご家庭でもぜひ、朝ごはは主食、主菜、副菜を揃えて栄養バランス良く、量もしっかり摂るようお子様にお伝えください。

2、3年生についても、すこやかタイムという時間を設け、毎年の食の課題に即した講演会形式の授業を行っています。例として「魚を食べよう」、「野菜を食べよう」や、「おやつのはり方」、「カルシウムの大切さ」、「受験期の栄養」などをテーマにお話をしています。

また、小岩二中の給食では東京産の野菜を積極的に取り入れて、給食に活用しています。西東京市の田倉農園さんから、大根、小松菜、胡瓜、かぶ、ほうれん草、トマト、なす、ねぎなど、季節に合わせた野菜を産地直送で送っていただいています。市場を通さず仕入れるため、野菜のみずみずしさが違います。畑でしっかり育ててから出荷するので、色も味も濃いのが特徴です。

学校給食は、子供たちの成長と健康を支える礎となるものです。栄養バランスを考えて提供しておりますので、残さず食べてこそ、効果が発揮されるものです。全国の学校給食の平均残食率は6.9%、小岩二中は2.0%です。子供たちが元気に学校生活を送れるよう、少しでも残食を減らす取組みを考え、進めてまいりたいと思います。