

# 12月食育たより

平成 28 年 12 月 14 日  
松江第二中学校

あっという間に今年も残り 3 週間を切りました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

## 寒さに負けない生活でかぜ予防



かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。

まずは、バランスよく、好き嫌いをしないで食事をしっかりととりましょう。特に抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

### かぜをひいてしまったら……

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。



## 冬はノロウイルスが流行する季節です！

給食当番をする前に  
体調をチェック！

ノロウイルスなどに感染した給食当番が配ぜんを行うと、学校給食が原因となって感染が拡大してしまうこともあります。給食当番は、清潔な服装と手洗いを心がけるほかにも体調に気をつけ、具合が悪い時は先生に報告をしましょう。

下の項目にチェックが入る人は  
当番をかわってもらおう！

- おなかが下している
- おなかが痛い
- 熱がある
- 吐いてしまった



## ペロン週間（残菜調査）を行いました

11月21日(月)～11月28日(月)、一人ひとりが一食をしっかりと食べて中学生に必要な栄養素を摂取できるようにすること、また残菜を減らすことを目的として残菜調査を行いました。残菜が少なかった上位3クラスにはペロン賞としてリクエスト給食を行います。



どのクラスも普段より意識して食べていました☆これからも残菜ゼロを目指して好き嫌いせずに食べましょう♪♪♪

～結果発表～

- 第1位 2年2組
- 第2位 1年3組
- 第3位 2年1組

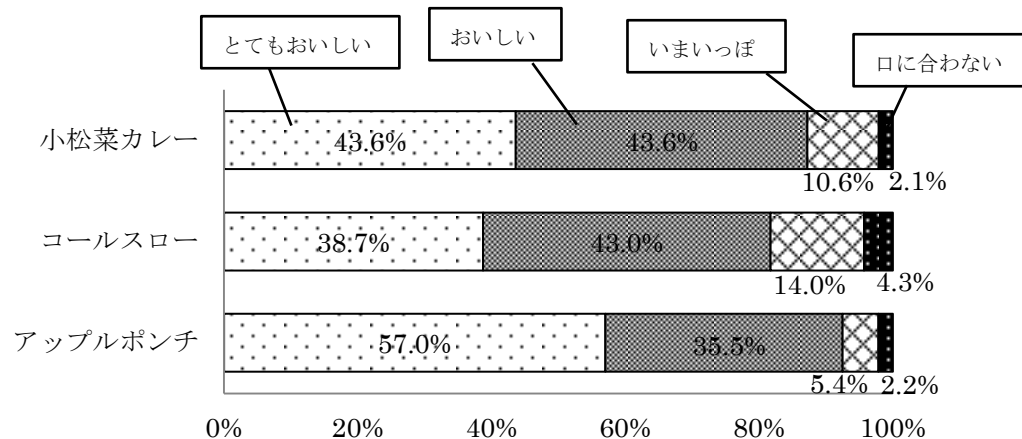


江戸川区学校給食食育キャラクター ペロンちゃん

## 第二回小中連携校共通献立を行いました！

11月22日（火）、連携校の第二松江小学校、西小松川小学校と共通献立の給食を行いました。この日は東京スマイル農業協同組合から、江戸川区・足立区・葛飾区の三区の全小中学校に小松菜が一斉提供される、小松菜一斉給食だったため、小松菜をたっぷり使用した小松菜カレーをつくりました。このカレーは、松江第二中学校の卒業生の方が経営しているお店のメニューのひとつで、先任の栄養士さんが給食用にアレンジしたものです。小松菜をミキサーにかけカレーに混ぜるほか、生揚げやさつま芋など普段カレーでは使用しないような食材が入っているのが特徴です。

共通献立の実施後、普段の給食と比べてどうだったか、一部の生徒を対象にアンケートをとりました。（回答94名、各学年から抽出）

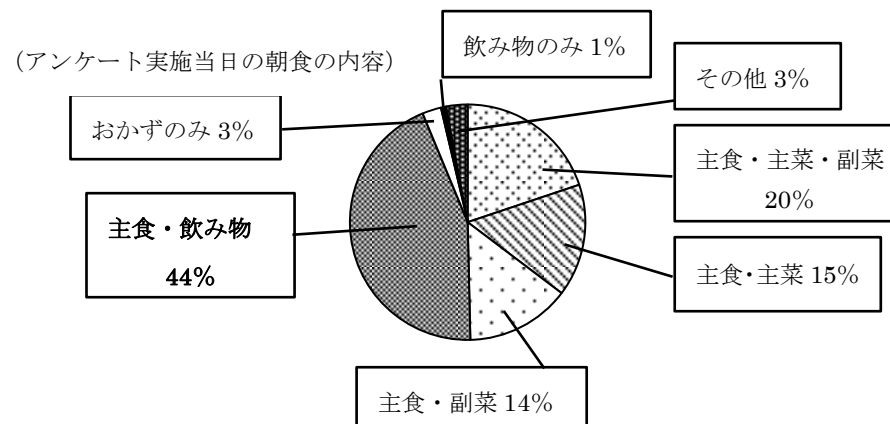


また、35名（34.7%）が連携校に兄弟がおり（第二松江13名、西小松川22名）その中で家に帰ってから兄弟と給食の話をしたと回答した生徒は16名でした。主に給食の中で何が一番おいしかったか、共通の給食だった、カレーの色にびっくりしたなど、話をしたそうです。次回は1月に実施します。地場産物であるトビウオのすり身でシューマイを作ります。お楽しみに！

## バランスのとれた朝ごはんを食べよう

11月14日（月）に、学校医、PTAの代表の方々をお招きして学校保健給食委員会を開催し、6月に取った生活リズムと朝食に関するアンケート結果の報告をしました。

松江第二中学校のみなさんは朝食を食べているものの、「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を食べている生徒は全体の20%で、最も多かった朝食の内容は「主食と飲み物（44%）」でした。



主食・主菜・副菜にはそれぞれ必要な役割があります

☆ 主食（ごはん、パンなど）… 一日を元気に過ごすためのエネルギーになります。

☆ 主菜（肉、魚、卵など）… 筋肉や臓器などの材料になるほか、体温を上げて1日の活動の準備を整えます。

☆ 副菜（野菜、海藻など）… 栄養の吸収を助け、体の調子を整えます。

栄養バランスのとれた朝食を食べることで記憶力や集中力、体力を発揮することができます。少しずつ食品を増やし、主食、主菜、副菜のそろった朝食を目指しましょう。また朝食を全く食べていない人は、早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、なにか一品でも口にすることから始めましょう。

担当 栄養士 山本広美