



【令和4年9月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

9月になり2学期が始まりました。朝夕は涼しくなってきたものの、日中はまだまだむし暑い日が続きます。体調管理には気をつけながら、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。



楽しく食事をしよう

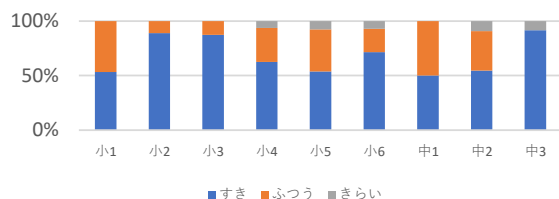
新型コロナウイルスやインフルエンザが給食を通じて感染拡大しないように油断は許されません。手洗い消毒、黙食などのきまりを守りましょう。しかし楽しく食べることも大切です。よく味わいながら給食や食べ物についていろいろ考えながら食べましょう。



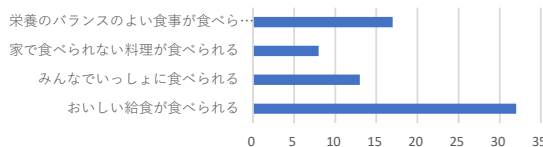
食生活アンケートの結果より

7月に食生活アンケートを小学4年生から6年生と中学生を対象に行いました。小学1年生から3年生にも簡略したアンケートに答えてもらい、その結果を今月から順次お知らせします。結果から見てきた改善点について子どもたちにお話ししていきたいと思います

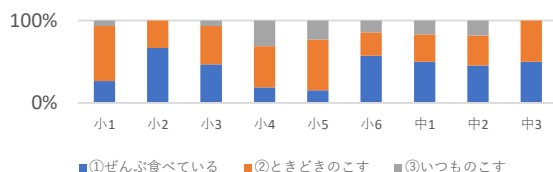
学校給食が好きですか



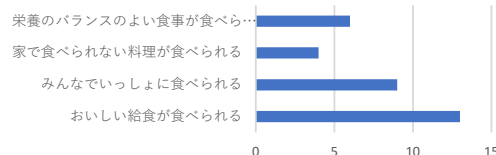
給食が好きな理由 (寺小)



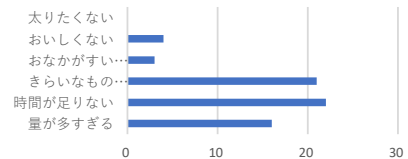
給食は全部食べますか



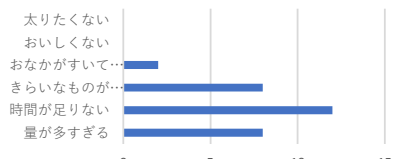
給食が好きな理由 (寺中)



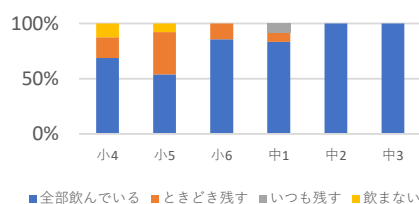
給食を残す理由 (寺小)



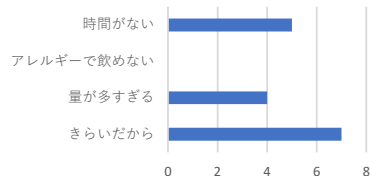
給食を残す理由 (寺尾中)



給食の牛乳を飲んでいますか



牛乳を残す理由



給食で提供される1食分の量は学年別に調整され、成長期に必要な栄養素が摂取できるように計算されています。個人差が多少あるので配食のときにおかずの量などで調整していますが、給食の残菜は毎日のように見られます。残す理由として時間がない、量が多いなどの意見もあるので、今後給食の量を見直すことも検討しています。また、おかずや牛乳はきらいなものがあると残してしまうと答えた児童もあり、苦手なものでも少し

スポーツと栄養

なぜ食ることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりするのと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。スポーツで強くなりたい人は、土台となる体作りがまずは大事で、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ります。睡眠不足や毎日の食事のバランスが悪いと試合で能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！

将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずがらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！

体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きなきに好きなかだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

10/1よりいちご一会とちぎ国体が始まりま～す

栃木県では国体(ご参加する選手のみなさんにむけて「勝利を目指すアスリートのレシピ」というレシピ本を紹介しています。9・10月の栃木市の学校給食のメニューにもこのレシピ本

9月の給食に出るレシピ

- ・インドに
- ・モロフライマトソースがけ
- ・かんぴょうサラダ
- ・ひじきと厚揚げの煮物
- ・小松菜とえびのたまごいため



とちぎ国体HPからダウンロードできます

ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q栃木県の特産品「ヤシオマス」が9月の給食に登場します。さてヤシオマスの名前の由来は何でしょう

- ① ヤシオ湖という湖で最初に養殖が始まったから
- ② ヤシオつつじのようにピンク色をしているから
- ③ ヤシオさんという人が最初に発見したから



②

ヤシオマスとは、栃木県水産試験場で品種改良されたニジマスであり、肉の色が県花のヤシオツツジの花に似ていることから命名されました。