



食育だより



令和3年 1月号

明けましておめでとうございます。楽しい冬休みが終わり、3学期がスタートしました。まだまだ寒い日が続きますので、体調を崩さないように早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

給食を支えるプロフェッショナルたち

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割などについてたくさんの方に知ってもらい、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。給食ができるまでには、多くの人関わって作られています。作り手のことを知ることで、感謝の気持ちをもって食事をすることができます。

生産者

農産物や畜産物を育てています。小松菜やもやしは潮来市の生産者の方から、仕入れられています。



配送業者

食材を給食センターに届けたり、給食を学校に届けてくれたりしています。食材が崩れたりしないように安全に気を付け、時間通りに届けてくれます。



調理員

栄養士が献立を作っています。家庭での料理とは違い、厳しい衛生管理の下、調理を行っています。大きな機械や釜での調理は、技術のいる作業です。



栄養士

給食の献立を考えています。栄養価やエネルギーはもちろん、旬や地元の食材を取り入れること、金額を考慮するなど、様々な面から考えて献立を立てています。



食生活に関する調査アンケート結果

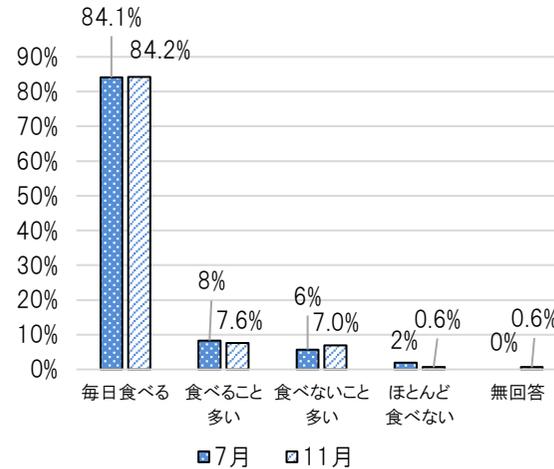
11月に7月と同様の食生活に関する調査アンケートを、市内小学5年生、中学2年生の児童生徒及び保護者に行いました。

今月号は、児童生徒の「朝食」に関する項目の結果をお知らせ致します。

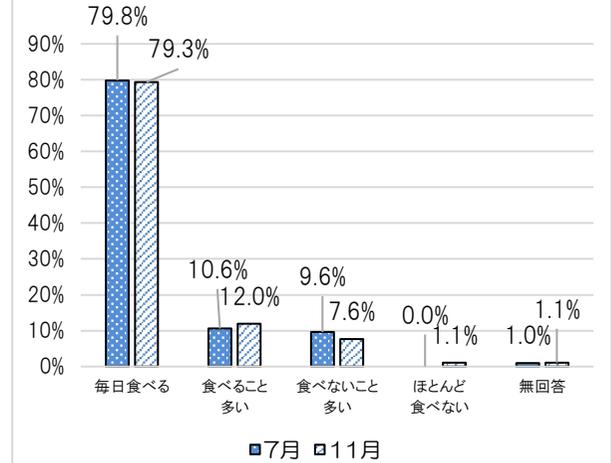


学校がある日に毎日朝食を食べていますか？

小学5年生(7月・11月比較)

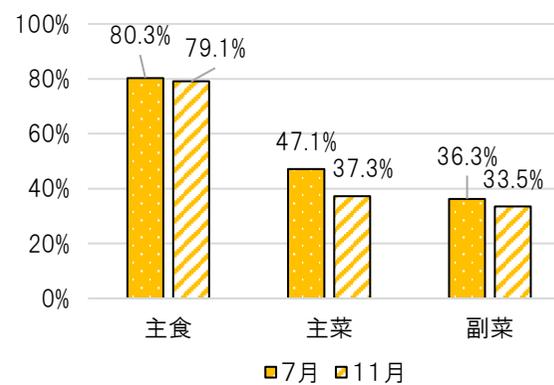


中学2年生(7月・11月比較)

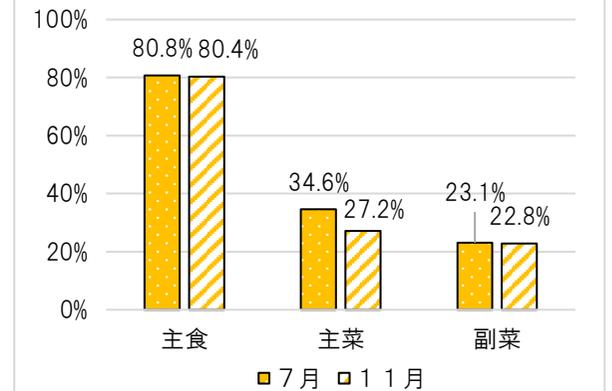


朝食の内容(いつも食べている人の割合)

小学5年生(7月・11月比較)



中学2年生(7月・11月比較)



「毎日朝食を食べている」人の割合 ⇒ 小学生は**増加↑** 中学生は**減少↓**
「主食や主菜、副菜をいつも食べている」人の割合⇒小学校・中学校ともに**減少↓**

朝食は、1日の生活を元気にスタートする源です。朝食を食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いろいろな影響が出てきます。また、主食・主菜・副菜のそろった朝食にすることで、脳や体を活発に動かすことができます。