



令和3年10月12日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。みなさんは食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…たくさんの秋がありますが、どんな秋が好きですか？夏の疲れがやすい時期なので、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

毎年10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」、「食品ロス削減月間」です。今回はこの2つのテーマについて紹介します。

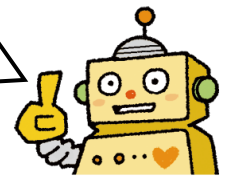
生活のリズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとできていますか？朝、登校してくるみなさんを見ると、元気な人もいれば、眠くて体が重そうにしている人が見られます。健康な体を作るためには、規則正しい生活が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>

寝ないと太るって本当なのか…！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。夜遅くまで起きていると朝余裕がなく、朝食が食べられず、生活リズムが崩れます。早起き、早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



「食品ロス」削減のためにできること

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」を言います。現在、世界で作られている食べ物の1/3が捨てられています。一人ひとりが食品ロスについて見直し、意識していきましょう。

世界の食糧援助量（2019年）
〈食料不足の人々へ渡している食糧の量〉

年間約420万トン



約1.4倍

日本の食品ロス量（2019年）

年間約600万トン

国民一人当たり

お茶碗1杯分の食べ物
が毎日捨てられている計算

一人ひとりができることは？

自分の手に届くまでに関わる食材を育てる人、採る人、加工する人、販売する人、運ぶ人、料理する人…**すべての人に感謝の気持ちと、地域の資源を守る**ためにもできることから食品ロスを削減していきましょう。

給食は調理員さんが毎日朝早くからみなさんのために作ってくれています。感謝の気持ちを忘れずに、苦手な物でも一口チャレンジできるといいですね♡



7組、科学部でヨーロッパ野菜の苗植えを行いました！

9月21日に、トキタ種苗さんのご指導のもと、7組と科学部でヨーロッパ野菜の苗植えを行いました。種類は4種類で、カリフローレ、ロマネスコ、カリノケール、カーボロネロという野菜を植えました。11月末に収穫をし、12月の給食で提供する予定です。一生懸命育てたヨーロッパ野菜を、給食で提供できる日がとても待ち遠しいです。

体育館裏にて(^^) /
ホースが届かず、バケツに水を汲んで頑張
って運びながら水やりをしてしてくれまし
た！！

苦手な虫とも戦いながら苗植え🐛
最後、虫に食べられないように、みんなで協力
しながら防虫ネットをはりました。



給食に関するアンケート結果♪

今回は1学期に実施した給食アンケートで、好きなものや記憶に残った給食メニューのランキングを発表します。

〈主食部門〉

圧倒的多数！！

1位 揚げパン 120票

2位 カレー 19票

3位 キムチチャーハン 12票

4位 バニラトースト 6票

4位 わかめごはん 6票

5位 カレーうどん 5票

〈主菜・副菜部門〉

1位 茎わかめのチョナムル 41票

2位 いかのかりん揚げ 22票

3位 海藻サラダ 20票

4位 肉じゃが 19票

5位 ささみとチーズの春巻き 15票

未来くるワークの生徒が一生懸命巻いてくれた春巻き♡ランクインして嬉しいです(^^) /