

## 個人別残量調査を行いました

御祓中学校の生徒は年々給食を残さなくなっていて、3年前には年平均6%あった給食の食べ残しが昨年度は3%にまで減少しました。盛り残しのあるクラスも少なくなり、嬉しく思っています。

ただ、一人ひとりの食べ方を見たときに、食べる量や好き嫌いなどの様々な問題を抱えている様子もありましたので、今回、初めて個人別の残量調査を行いました。2日間の調査でしたが、給食準備に手早く取りかかり、食事時間を20分間確保することができ、時間がなくて食べ残した生徒はいませんでした。ピーマンや海藻、果物が苦手な残す人が多かったようです。

好き嫌いや食わず嫌いを少しでもなくし、主食もしっかり食べられるように心がけて食事をすると、中学生としての栄養を十分に摂取することができるようになります。給食委員会の生徒が考えた12月の給食目標は『好きなものを増やそう』です。好きなものを増やすといいことがたくさんあると思います。好きなものを増やしましょう!

### <給食の食べ方はどうですか？>

- ① 給食の標準量を食べることができるか、できないか。
- ② 主食・主菜・副菜・汁物・牛乳の何をどの程度食べることができるか。
- ③ 好き嫌いはどうか。

パン献立



ごはん献立



### <給食準備で気をつけること>

- 食缶に入ってきたものを全員に盛りきる。(全員ほぼ同じようになるようにする)
- やりとりはしない。
- 20分の食事時間を確保する。



給食準備

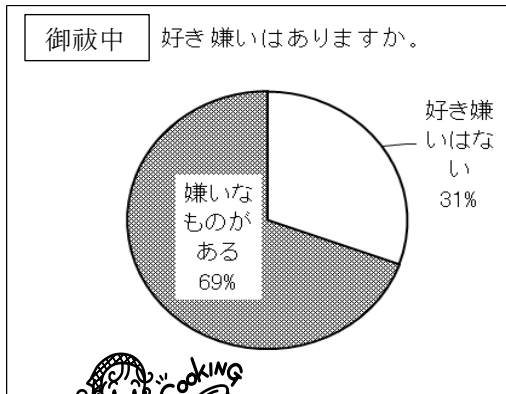
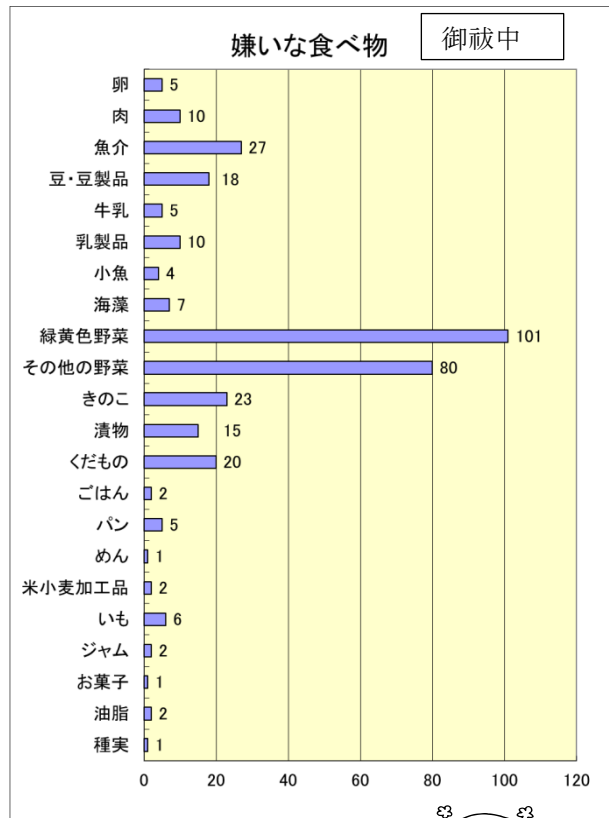
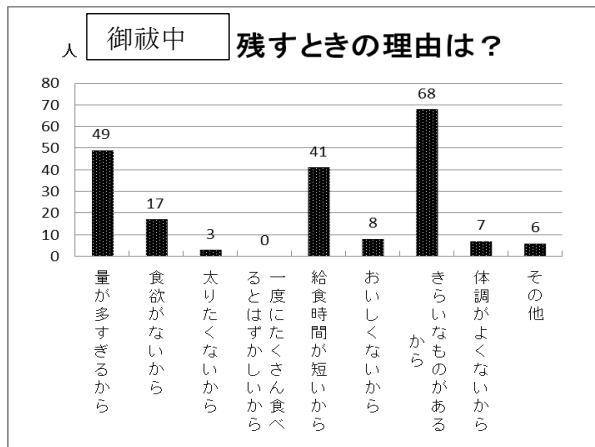
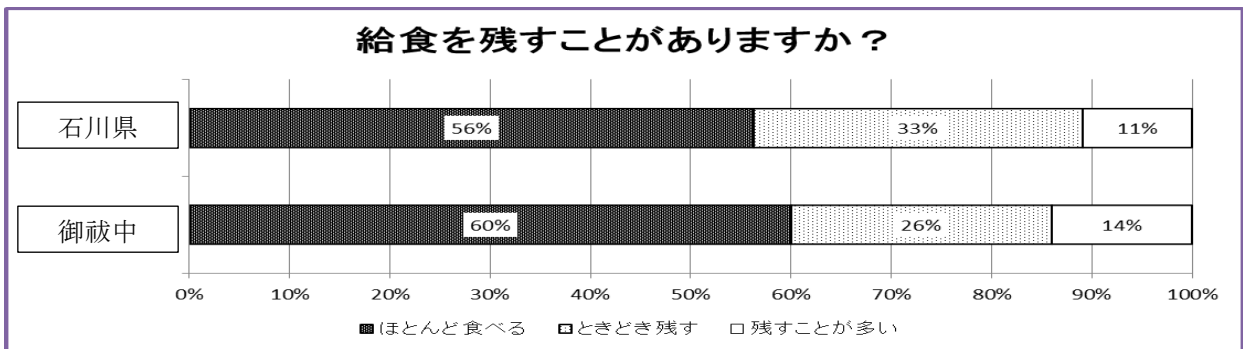
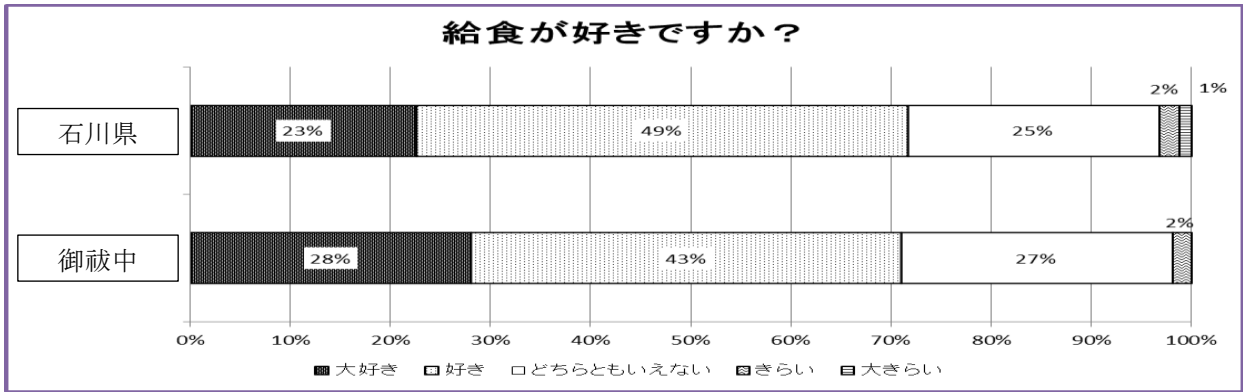
残ってしまった人はカードを記入



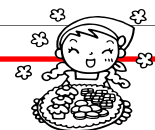
クラスごとの青バケツ



＜御祓中学校 生活実態調査（H23. 6）と石川県の食生活実態調査の報告より＞



## 保護者のみなさまへ お願い



お子さんと一緒に、家庭で簡単に作れる「わが家の手軽で簡単レシピ」を募集します。冬休み中、お子さんと一緒に朝・昼・夕・夜食・おやつ等を作ってください、それを紹介していただきたいと思います。今後、レシピ集として各家庭に紹介していきたいと思いますので、ご協力お願いいたします。 **提出日：1月6日または9日（通知表と一緒に）**