

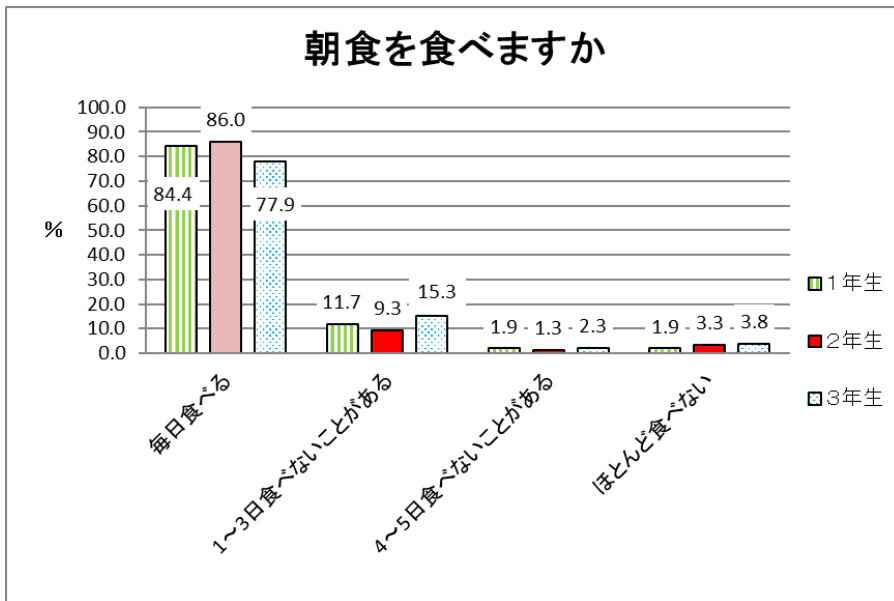
11月 食育だより



朝晩の冷え込みが厳しさを増し、風邪やインフルエンザが流行りだす時期になりました。しっかり食べて体力をつけ風邪やインフルエンザ予防をしましょう。

食生活アンケート調査

10月に食生活・給食アンケート調査を実施しました。その結果についてお知らせします。



【Q 朝食を食べますか】

朝食を食べている人の割合を示したグラフです。

毎日朝食を食べている人の割合は約 80%でした。しかし、3年生は 77.9%と一番低く心配です。

朝食を食べる習慣がない人は、まずは手軽に食べることでできるものから始めてみましょう。3年生は、朝食を毎日食べる習慣を身につけて受験を乗り越えましょう。

クイズ!?

3年生の教室で5分間指導を行ったときに出したクイズです!!
何問正解できるかな???

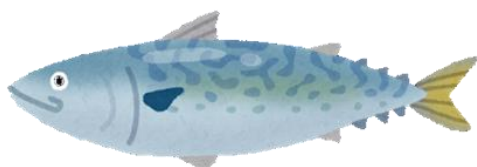
Q1 朝食を食べると〇〇力・〇〇力が up する。〇〇に入るのは???(2つあります。)

記憶・忍耐・暗記・集中・持久・免疫

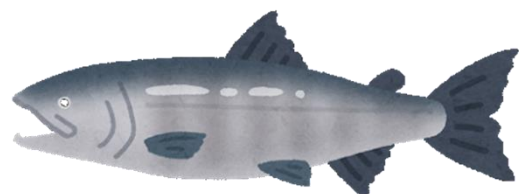
Q2 〇魚を食べると勉強の効率が up する。〇に入るのは???

白・青・赤

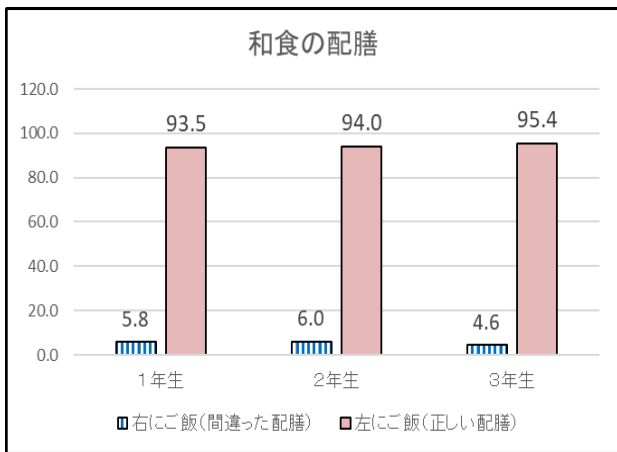
Q3 DHA・EPA を多く含む魚はどっち??



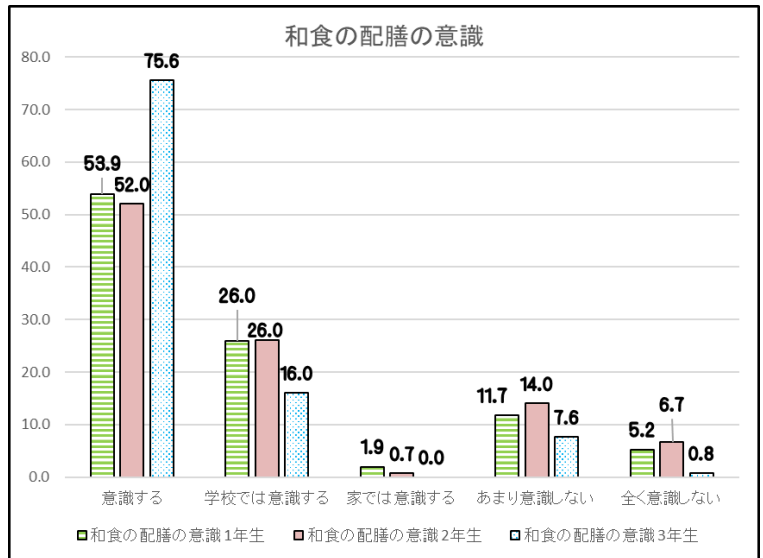
①サバ



②サケ



【和食の配膳】全学年が正しい配膳が出来る割合が90%以上でした。



【和食の配膳の意識】”意識する”、“学校では意識する”、“家では意識する”と答えた生徒の割合が1・2年生では約80%、3年生では90%以上でした。

11/24は和食の日

アンケートの記入欄を見ると、和食の配膳を意識するようになったという声を聞くようになってきました。正しい和食の配膳を学校や家などでも意識して、正しく配膳する生徒を全学年100%にしましょう。

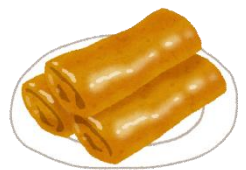
10月の給食紹介～鮭の春巻き～

1-1と3-1は
正解率100%!

10月16日・18日・21日・29日は実習生の作った献立でした。その中からの21日に出た“鮭の春巻き”のレシピを紹介します。



10月21日の給食は...「ごはん、牛乳、鮭の春巻き、海草サラダ、スーミータン、にゅうな豆腐」でした。パリパリとした歯触りとチーズの味わいがおいしいメニューです。



- #### 材料(1人分)
- ・鮭…30g
 - ・こしょう・塩…少々
 - ・スライスチーズ…半分
 - ・春巻きの皮…1枚
 - ・サラダ油(揚げ油)…適量

- #### ～作り方～
- ① 鮭に塩・こしょうをふる。
 - ② 春巻きの皮に①の鮭とチーズをのせて巻く。
 - ③ 油で揚げる
 - ④ 揚げたら油をきって盛り付ける。