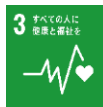




食育だより



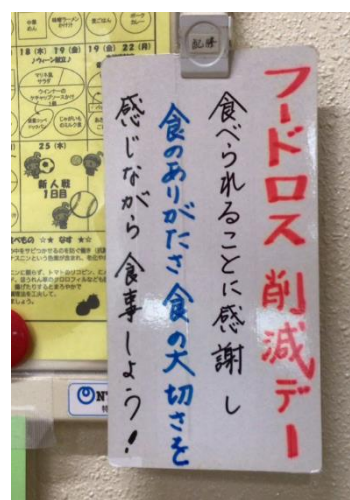
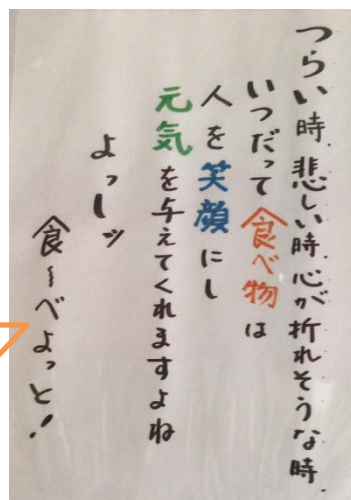
2025
10. 20
高瀬中
保健室

今月はフードロス削減月間です！

お家や学校での食事を楽しみながらおいしくいただきますよ。



配膳員の小林春江さんは、いつも、みなさんの健康と成長をあたたかく見守ってくださっていますよ！
あたたかい言葉がうれしいですね。



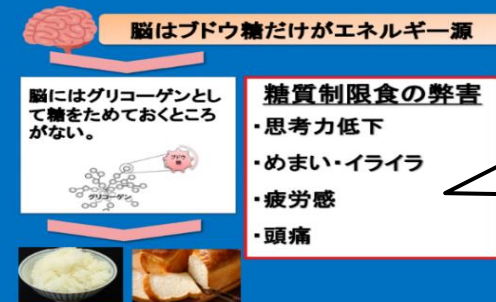
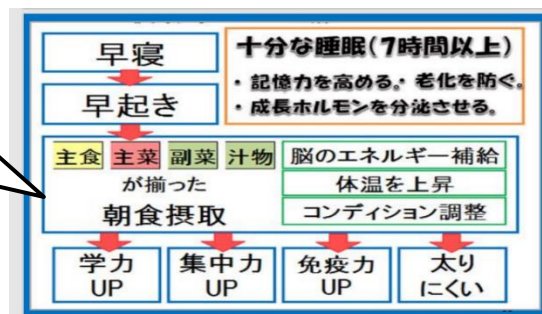
～第2回朝食を見直そう週間が始まります～

期間は11/6(木)～11/12(水)を予定しております。

福島県では、6月と11月に「朝食を見直そう」という運動に取り組んでいます。この機会に、普段の朝食の取り方を見直し、朝食の大切さについて学びましょう。

朝食を食べるとこんなに良いことがあります

しっかりと朝食を摂ることは、身体面だけではなく、学習面においても良いことがあるのです。



朝からこのような症状で保健室を訪れる人はいますか？
朝食を摂ると、血液の循環が良くなり、栄養も補給され、不調が軽減されます。

保健委員の活動 9/30～10/6

保健委員の皆さんが、朝の時間に「食」についての豆知識を5日間に渡って説明してくれました。

《内容》

- 食品の栄養の分類
- 栄養摂取と骨量の関係
- 残食のゆくえ
- 世界の飢餓と身近な食の問題
- スムーズな給食準備について

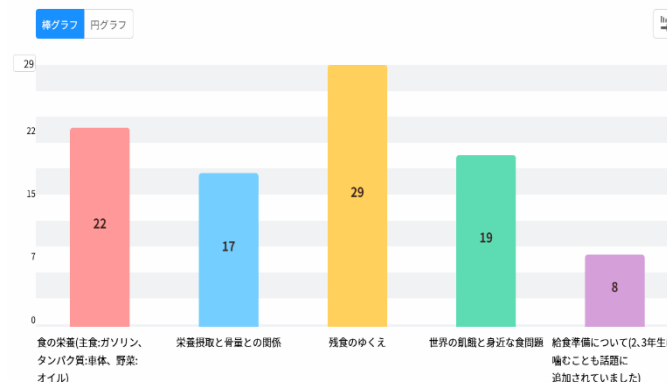


朝の会で呼びかける ※TVの準備	9/30 (火)	10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)	10/6 (月)	10/10 (金)
3-1	残食のゆくえ	貧困について	栄養について	栄養摂取と骨量の関係	噛むことについて	アンケート 帰りの会で
3-2	栄養摂取と骨量の関係	栄養について	噛むことについて	残食のゆくえ	貧困について	アンケート 帰りの会で
2-1	栄養について	栄養摂取と骨量の関係	スムーズな給食の準備	残食のゆくえ	貧困について	アンケート 帰りの会で
2-2	貧困について	残食のゆくえ	栄養について	栄養摂取と骨量の関係	スムーズな給食の準備	アンケート 帰りの会で
1-1	スムーズな給食の準備	栄養について	栄養摂取と骨量の関係	残食のゆくえ	貧困について	アンケート 帰りの会で

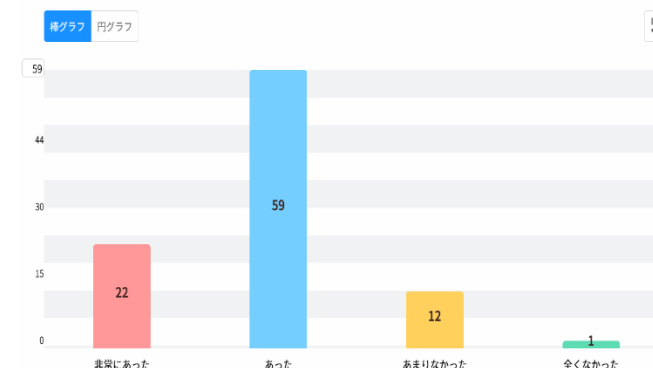


《その後の全校生徒アンケート結果》

Q1 5日間の話題の中で、何が一番印象に残りましたか？



Q2 今回の話題を聞いて、あなたの食事に対する考えや食べ方に変化はありましたか？



生徒の感想

○栄養素をガソリン、車体、オイルに例えた説明がわかりやすかった。

○今の時期に骨量を増やしておかないと、骨が弱くなってしまうことがわかったので、バランスよく食べていこうと思う。

○高瀬中学校の給食残食量が年間1トンであることに驚いた。なるべく残さないようにしたい。

○世界には食べ物がなく食べられない人がたくさんいることを知った。今の環境に感謝して給食を食べていきたい。

○給食を準備する時間を短くして食べる時間を長くするために、みんなで協力して準備をすることが大切だということを改めて感じた。

○しっかりと噛むことは、脳の発達や肥満防止、消化を助けるなど良いことがたくさんあることがわかった。