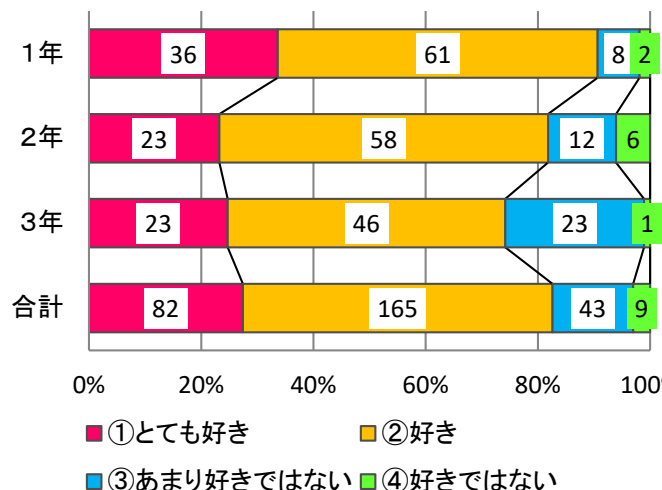


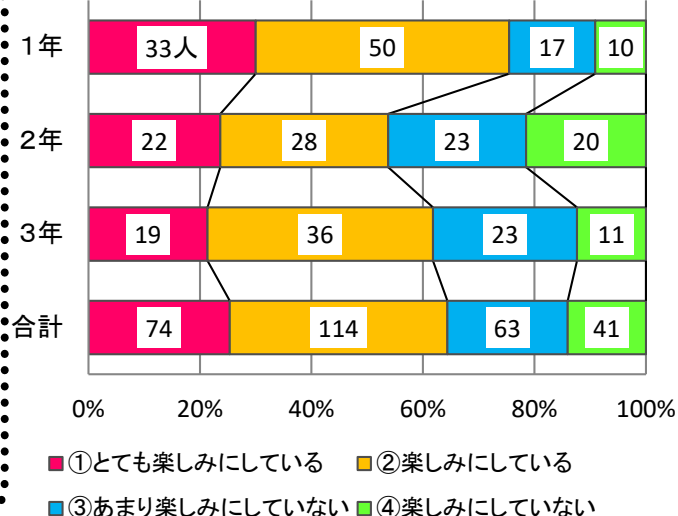
親子給食アンケート結果 No.1

「給食は好きですか？」について、「とても好き」「好き」の肯定的な意見は、1年は約95%、2年は約80%、3年は約75%でした。これは、親子給食が始まる前の「とても楽しみにしている」「楽しみにしている」の期待度を表す数値（1年約75%、2年約55%、3年60%）を上回っています。特に、1年生は、給食が再開されたことに喜びを感じ、家に帰ってから、保護者の方に話している様子が見えます。また、日に日に、残菜が少なくなっているのもうれしいことです。

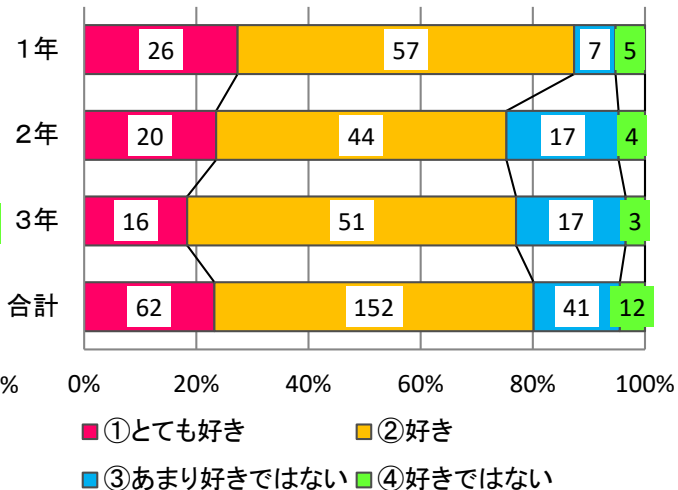
【生徒】給食は好きですか？（10月）



【生徒】親子給食についてどう思いますか（7月）



【保護者】お子さまの感想は？（10月）



今、学校では… 給食時間の効率化を検討しています。先週初めから、おかわりのルールや、給食の流れを少し変更しています。成長期の自分のために給食をしっかりと食べる事はとても大切です。そして、みんなで協力して準備や後片付けをする事も、食後の時間を有意義に過ごす事も大切です。これからますます、給食時間が中学校生活の楽しみの一つとなるよう、知恵を出し合っていきたいと思います。

★引き続き、次号でも、アンケート結果についてお知らせします。

給食で食を考えましょう!! 秋冬が旬の野菜について

旬を迎えた野菜は、収穫量が増えるため、価格も安く、味わい・栄養価ともにアップし、健康面でも経済面でも、いいことずくめです。

秋冬が旬の野菜であるにんじん、だいこん、れんこんなどは根菜類と呼ばれ、体を温める働きがあると言われています。苦手な人もがんばって食べましょう。

*** 給食に出る秋冬が旬の野菜について ***

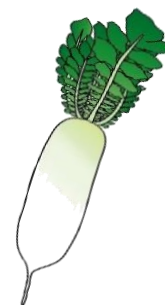
人参(にんじん)

カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。カロテンには、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする働きがあります。



大根(だいこん)

根の部分にはビタミンC、葉の部分にはカロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。



白菜(はくさい)

ビタミンCやカリウムを含んでいます。カリウムには、ナトリウムを体の外に排泄する働きがあるので、高血圧予防につながります。



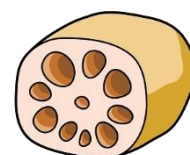
ブロッコリー

カロテン、ビタミンC、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、腸の働きを活発にし、便通を良くする働きがあります。



蓮根(れんこん)

ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする働きがあります。



秋冬が旬の野菜をしっかりと食べて 毎日元気に過ごしましょう!

