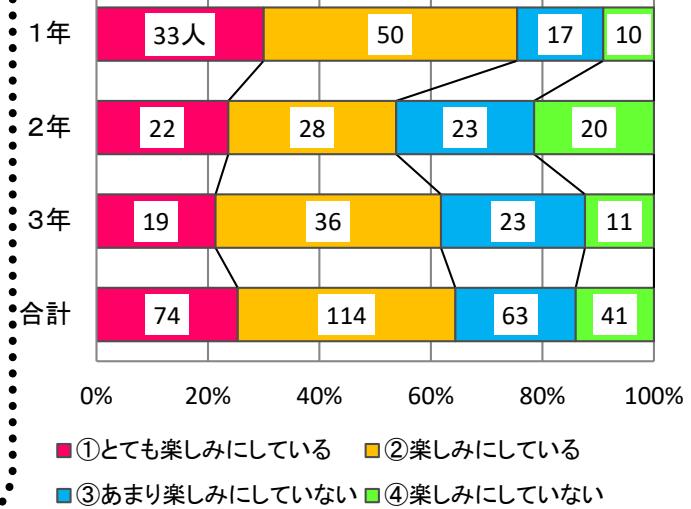


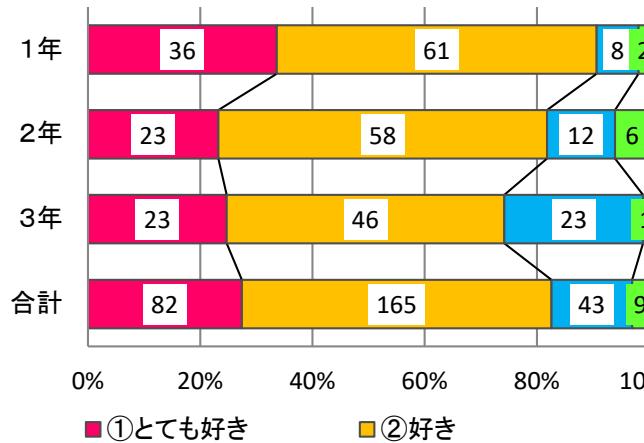
親子給食アンケート結果 No.1

「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うかがえます。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。

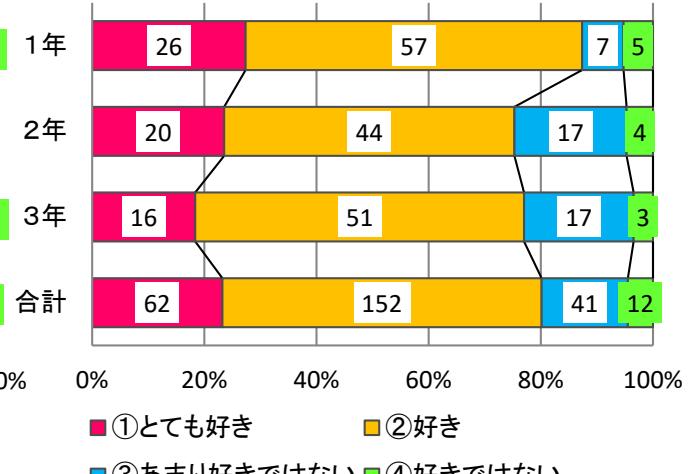
【生徒】親子給食についてどう思いますか(7月)



【生徒】給食は好きですか?(10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食べる事はとても大事です。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事です。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、いいことづくめです。

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)



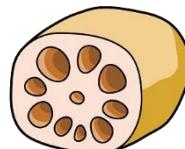
ビタミンCやカリウムを含んでいます。カリウムには、ナトリウムを体の外に排泄する働きがあるので、高血圧予防につながります。

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食べて 毎日元気にお過ごしましょう!

