

# 根郷中★食育だより

5月号

令和7年5月発行  
佐倉市立根郷中学校

待ちに待ったゴールデンウィークですね。カレンダー通りだと今年は4連休とちょっと物足りないところですが、新学期が始まって1か月、心身ともに疲れが出てくる頃です。お出かけしたり、ゆっくり家で過ごして体を休めたりと、自分に合った過ごし方でしっかりリフレッシュしましょう。休みの日にも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを乱さないよう心掛けてくださいね。

めざせ！



## キングオブ完食賞★



毎日、給食の残菜率をチェックしています。

昨年度に続き今年度も、残菜ゼロの学級は給食メモに【完食賞】スタンプを押します。  
そして学期ごとに一番多く【完食賞】スタンプを集めめた学級には【キングオブ完食賞★】として表彰し、給食のリクエスト権をプレゼントします！

3年生が昨年度は圧倒的に残菜ゼロが多かったので、1、2年生にはハンデが必要かな…と思っていたのですが、昨年残菜が多くいた2年生が、今年度は残菜がグッと減って、負けじと【完食賞】を連発しています！ 1年生もモリモリ食べて、さっそく【完食賞】をとる学級も出てきたので、今期の【キングオブ完食賞】は、どの学級が獲得してもおかしくない状況です。

自分自身の成長や健康のためにも、  
また、食品ロスを削減するためにも、  
【完食賞】をめざして食べましょう！！



本当にみんなよく食べてくれるのに、  
4月の全体の残菜率は、なんと平均 0.9%！  
調理員さんたちも喜んでいます♪

たくさん食べて、  
ありがとうございます！

## 「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

申請が必要です！

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。

補助金を受けるためには、毎年、申請が必要になりますので、忘れずに申請してください。

申請書等は6月以降に配布予定です。 【問】佐倉市教育委員会指導課 電話 484-6193



## しっかり食べて「熱中症」予防！

本格的に暑くなるのはまだ先ですが、汗ばむような陽気の日も増えてきました。この時期は、体がまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高くなります。熱中症対策の一つとして、こまめな水分補給が上げられていますが、食事からも水分をとることができます。体に必要な1日の水分をとるには、食事から半分、飲み物から半分とるとよいとされています。そのため「3食しっかり食べる」ということが大切です。



### 食事から水分補給をするメリット

- ★自然に無理なく、水分をとることができます
- ★水分が体内にゆっくり吸収されるため、尿意をもよおしにくく、体内に保持されやすい
- ★水分と一緒に色々な栄養素がとれ、エネルギー補給もできる

特に朝食が大事！

寝ている間に、汗で体内の水分やミネラルが失われているため、朝食を抜いてしまうと、熱中症が起こりやすくなります。



水分を多く含んでいるご飯と水分と塩分・野菜からのミネラルも同時にとれるみそ汁の組み合わせがオススメです！パン食の場合は、野菜スープやサラダも一緒にとりましょう。



～佐倉市学校栄養士会～

### 給食レシピで朝ベジ♪

#### 材料 4人分

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| ・ハム(細切り)…3枚      | ・酢…大さじ1強     |
| ・にんじん(せん切り)…1/3本 | ・砂糖…小さじ1     |
| ・キャベツ(細切り)…3枚    | ・塩…小さじ1/6    |
| ・きゅうり(せん切り)…1/2本 | ・ブラックペッパー…少々 |
| ・コーン…大さじ2        | ・サラダ油…大さじ1   |

### ★春キャベツのフレンチサラダ

#### 作り方

- 耐熱ボウルや皿に、にんじん、キャベツの順に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで3分程度)
- ①水を冷まし、水気を切る。
- Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- ハム、きゅうり、コーン、②の野菜をドレッシングで和える。

5/8(木)の  
献立で登場します。



味がじんじんで食べやすい  
ように加熱していますが、  
生のままでも大丈夫です。