

根郷中★食育だより

9月号

令和7年9月発行
佐倉市立根郷中学校

夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？まだまだ厳しい暑さも続き、生活環境の変化で体調も崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートさせましょう！(^ ^)！

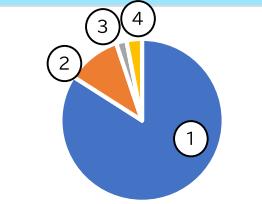
報告！ 生活習慣アンケート結果～「朝食・給食・食事」について～



7月に全校生徒を対象に実施した生活習慣アンケートから、「給食・食事」に関する項目について報告します！

朝食は食べますか？

① 必ず毎日食べる	163人(84%)
② 週1~3日食べない	21人(11%)
③ 週4~5日食べない	4人(2%)
④ ほとんど食べない	6人(3%)



必ず毎日食べている人が大多数ですが、たまに欠食する人、ほとんど食べない人も数名います。

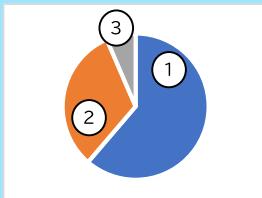
朝食は、体の目覚ましスイッチです。欠食している人は、まずは何か食べられるものを、少しでもよいので食べてみることから始めてみましょう。



朝食を食べるのは 学校に来る日と来ない日どちらが多いですか？

① 学校に来る日	19人(61%)
② 学校に来ない日	10人(32%)
③ どちらでもない	2人(6%)

※食べないことがある生徒のみ回答



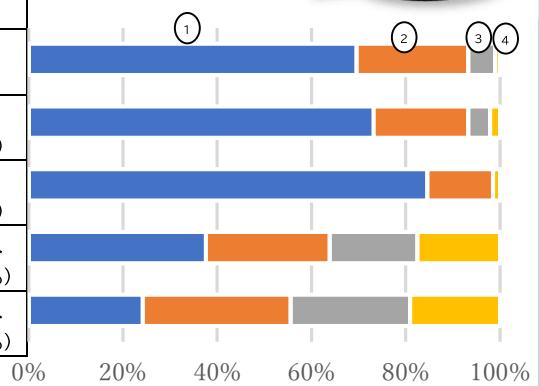
学校へ来る日に食べられない人の方がおおいですが、来る日、来ない日、それぞれ食べられない理由があると思います。睡眠時間や起床時間などの生活リズムを見直してしましょう。



給食について

	① そうだ	② まあ そうだ	③ あまり そう思わない	④ そう思わない
給食が好きだ	135人 (69.6%)	46人 (23.7%)	11人 (5.7%)	2人 (2%)
給食に苦手なものが出ても残さず食べようとしている	142人 (73.2%)	40人 (20.1%)	9人 (4.6%)	3人 (2.1%)
給食に佐倉産の食材(地場産物)が使われていることを知っている	147人 (75%)	40人 (20.4%)	6人 (3.1%)	3人 (1.5%)
家でも献立表を確認する	77人 (39.3%)	38人 (19.4%)	31人 (15.8%)	50人 (25.5%)
献立表を裏面まで読む	48人 (24.5%)	53人 (27%)	49人 (25%)	46人 (23.5%)

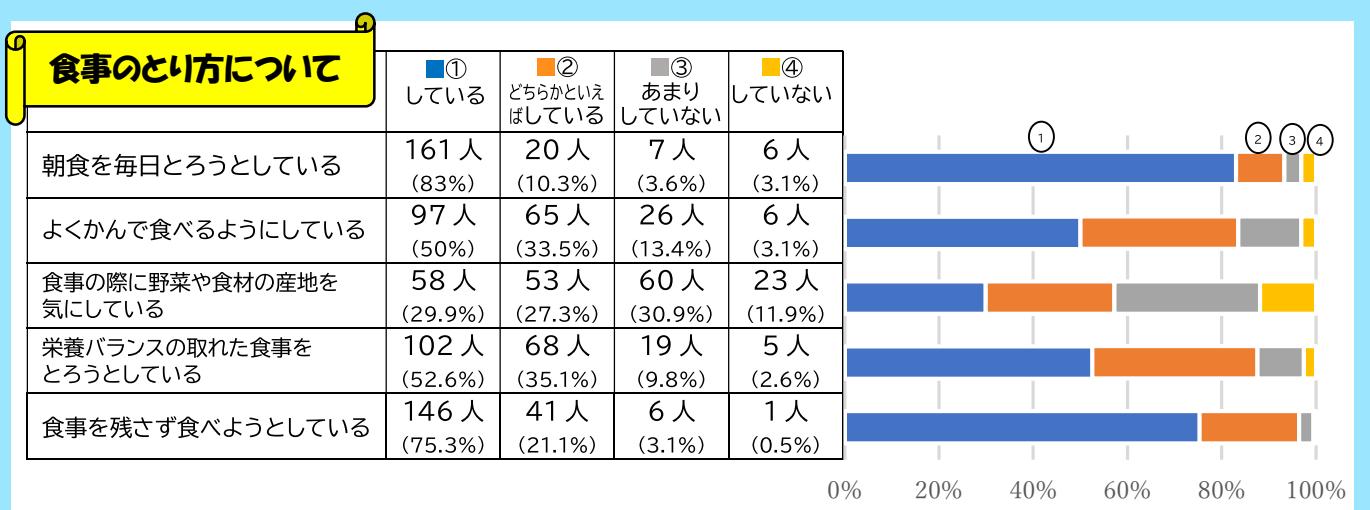
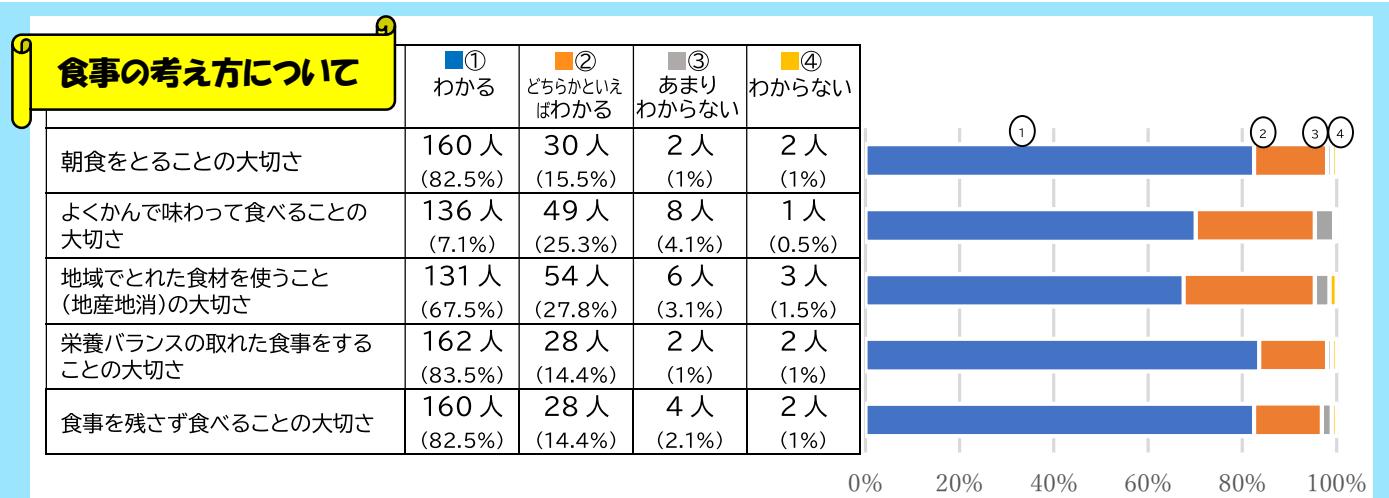
大多数の人が
「給食が好き」と
答えてくれました！



9割以上の人人が「苦手なもの」でも残さず食べようとしてくれています。
食品ロスはもちろん自分自身の成長や健康のためにも残さず食べよう！

給食では、千葉県産や
佐倉市産の食材を積極的に
取り入れています！
給食に地場産物が
使われていることを、
多くの人が知っていました。





根中生のみなさんへ！

アンケートへのご協力、ありがとうございました！
食に関して、みなさんが大切にしていることや取り組んでいることを知ることができました。
ところで、毎月配布される「献立表」と裏面「食育だより」は、お家の人に渡して終わりになつていませんか？
献立表や食育だよりには、みんなの成長・健康に必要な食や栄養の情報を載せています。
ぜひみなさんも読んで、自分自身の体づくりや健康に役立ててください。
これからも栄養満でおいしい給食づくりをしていくので、モリモリ食べてくださいね♪

栄養士 高田より



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

＜材料 4人分＞

・きゅうり(薄い斜め切り)……2本
・ちくわ(斜め切り)……4本
・かつおぶし……………8g

A 「しょうゆ」…………大さじ1
「みりん」…………大さじ1
「和風だし」…………小さじ1/4
「しょうが(すりおろし)」…………小さじ1/2

*千切りにしたミョウガやしそを入れると、さっぱり食べられます。
ねり梅もおすすめです。

*めんつゆを使うと、より手軽に調理できます。

★きゅうりとちくわのおかか和え

＜作り方＞

- ①きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩少々(分量外)をふって少し置いて、軽く絞って水気を切る。
- ②ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ③ボウルに①、②、かつおぶしを入れ、Aで和える。

9/19(金)の
献立で登場します。



さっぱりしているので、
和食のどんな料理にも
合います。

