

11月 給食だよ!

広島県立広島中学校
平成30年10月31日

1年生が給食の献立を考えました!!

10月の給食では前半クラスが考えた献立が登場し、どれも生徒たちに大人気でした。11月は後半クラスの献立が登場します。

1年1組 後半3班(11/12(月)献立)

この献立で工夫したところは、①大学いもで秋の季節感を出した。②ABCスープで県広の英語に力を入れているところをアピールした。③色どりをよくした。④大学いもに、行きたい大学に合格しよう!という願いを込めた。⑤中学生に人気のありそうなものにした。の5点です。



1年2組 後半3班(11/14(水)献立)

私たちの班は、季節感と広島・県広らしさを意識して作りました。季節感を出すために、鮭、きのこといった、旬の食べ物をたくさん取り入れたり、頭に良いと言われる魚を使い学力UPを目指す県広生を応援する献立にしました。そして、広島県産レモンを使い、地産地消をし、また、県広生のさわやかさとレモンのさわやかさをかけています。



1年4組 後半4班(11/16(金)献立)

県立広島中学校はスーパーグローバルハイスクールです。そこから連想し、アメリカ→ロコモコとどoringきました。この献立には人気で栄養があり、おいしい食べ物を取り入れられました。また、彩りを良くするためにブロッコリーやトマトなどの緑黄色野菜を取り入れられました。それから、季節感を出すためにぶどうを取り入れられました。

1年3組 後半4班(11/28(水)献立)

さつまいもやぶどう、かぼちゃなど、旬の食材を取り入れられました!また、色んな食材を入れて、彩りを良くしました!「中学生が好きかなあ〜」と思う食材をなるべく多く入れて、食べ残しが少なくなるようにしました!
(^^){ぜひ食べてね!!}

食生活アンケートの結果

9月に全校生徒を対象に、食生活アンケートを実施しました。中学生の結果の一部を掲載します。

●あなたは、毎日朝ごはんを食べますか?

毎日食べる	88.8	%
1週間に4~6日食べる	8.0	%
1週間に1~3日食べる	1.9	%
毎日食べない	0.6	%
無回答	0.6	%

●朝ごはんを食べない理由は何ですか?

時間がないから	63.4	%
食欲がないから	43.9	%
いつも食べないから	17.1	%
朝食が用意されてないから	9.8	%
家族が食べないから	4.9	%
太りたくないから	2.4	%
無回答	22.0	%

朝ごはんを「毎日食べる」と答えた生徒は全体の88.8%で最も多かったです。しかし、約1割の生徒は食べない日があったり、毎日食べなかったりしていることが分かりました。

朝ごはンは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にする働きがあります。また、朝ごはんを毎日食べる人の方が食べない人よりもテストの平均正答率や体力テストの合計点が高いことも分かっています。

朝ごはんを食べない理由としては、「時間がない」、「食欲がない」という回答が多かったです。夕食や夜食を夜遅い時間に食べていると、朝起きた時までに消化しきれず、食欲がわきません。夕食を食べる時間や睡眠時間を見直し、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。



平成30年11月 学校給食献立表	今月の給食に登場する旬の食べ物 鮭、ごぼう、ぶなしめじ、しいたけ、小松菜、ほうれんそう、れんこん、にんじん、さつまいも、りんご			1日(木)	2日(金)汁ものなし
	5日(月)	6日(火)	7日(水)秋を感じる献立	8日(木)	9日(金)汁ものなし
12日(月)1年1組後半3班	13日(火)	14日(水)1年2組後半3班	15日(木)	16日(金)1年4組後半4班	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)勤労感謝の日	
26日(月)	27(火)	28日(水)1年3組後半4班	29日(木)	30日(金)	

区分	今月の栄養価							ビタミン				食物繊維 g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
今月の平均栄養量	803	15	28	3.2	348	94	2.8	329	0.66	0.64	40	5.4
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

※献立は都合により変更される場合がありますので、御了承下さい。



新米の季節になりました

新米とは、収穫した年の12月31日までに精米・袋詰めされたお米の事です。新米は水分を吸収しやすく、やわらかくなりやすいため、炊く時は、水をいつもより少なめにしましょう。

「米」という漢字は、分解すると「八」「十」「八」になります。そのため、昔から米を作るには八十八の手間がかかるといわれています。

広島中学校の給食のお米も、11月から新米になります。たくさんの方の手間と思いが込められたお米を味わって食べましょう。

