

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



ぼく、まめ吉！
なかよくしてね♪



「まめ吉の1日」が「間違い探し」になったよ!!

まめ吉は「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムでいつも元気いっぱい。
そんなまめ吉の1日が間違い探しになっているよ。上の絵と下の絵を比べて、
違うところを見つけてね。全部で10個あるよ。みんなもまめ吉みたいに
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムで元気にすごしてね!

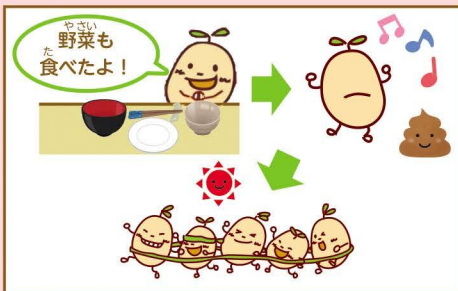
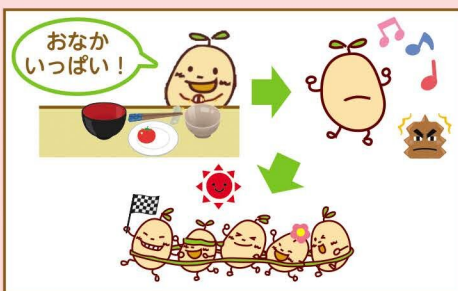
はやお
早起きからはじめよう!



まずは早起きからはじめてみてね。
起きたら、カーテンを開けて、
太陽の光をいっぱい浴びてみよう!
スッキリと目覚めやすいよ。
光を浴びると体内時計がリセット
されて、夜になると自然に眠く
なるよ。



あさ
朝ごはんをしっかりと食べて
昼間は元気いっぱい過ごそう



朝ごはんを食べるとからだが目覚めるよ。
(体内時計がリセット)
脳やからだに栄養が運ばれると
おなか刺激されてうんちがでるよ。
栄養が運ばれた脳やからだは
元気になってたくさん活動できるよ。
いいこといっぱい!

はやね
早寝でぐっすり眠ろう



強い光を浴びると眠りにつきにくく
なるよ。スマホやゲームは眠る
1時間前にはやめよう。
昼間に活動することもぐっすり眠る
ヒケツだよ!!
ぐっすり眠れたら、
朝はすっきり
起きられるね。

これで早起きが
できるね



「早寝・早起き・朝ごはん」で良い生活リズムをつくらう!



食品ロスを減らそう～私たちにできること～

とうかいちゅうがっこう 東海中学校 せいようきょうゆ 栄養教諭 むかいで 向出 はるな 遥菜

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。学校給食では市内で年間約340トン（令和6年度集計）もの食べ残しが出ています。食べ残し低減のために栄養教諭が献立を作成する際、残りやすいご飯を食べてもらうために、丼物の回数を増やしたり、カレー風味のおかずを取り入れたるなど、献立の工夫をしています。

昨年度2学期に、本校の給食委員会は、学校の課題として給食の食べ残しが多いことをあげ、改善のために「残菜ゼロウィーク」を実施しました。どのように取組めば食べ残しが減るのかを話し合い、「余っている給食を食べるための声かけをする」、「食べ物の栄養について調べてPRする」などの意見が出ました。期間中の各教室では、給食委員が「もう一口食べられる人はいませんか」「今日のとうがんはビタミンCが豊富です。免疫力を高める効果があります」といった声かけが行われました。また、余ったご飯をお椀に入れて配る給食委員もいました。生徒からは「一口なら食べられそう」「私は風邪を引きやすいから食べておこう」と呼びかけに応じて意識して食べようとする姿が見られました。活動の結果、1学期の残食率が4.25%だったのに対し、期間中の残食率は3.90%と0.35%の減少が見られました。生徒からは「少し頑張っただけで、食べ残しが減るなんて！」と驚きの声が聞かれました。



のこ 残ったご飯を配る給食委員

食品ロス削減のために、自分の身近なところからできることを探してみませんか。

しめきり
6/30(月)

学校給食メニューコンクール

アイデアメニュー
募集中！

みんなの考えたメニューが学校給食に登場するよ！

テーマ なすを使ったおかず

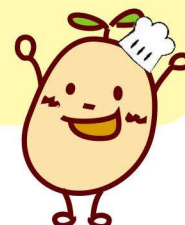
- テーマに沿ったメニューであること。
- 地元食材**を必ず使おう。ヒント：地元産野菜、八丁味噌、岡崎おうはん など
- 食材はすべて加熱しよう！



応募者全員に
参加賞あり!!

応募のきまり

- 市内の小中学生
(※昨年度まではグループでの応募も可能としていましたが、今年度から個人応募のみとさせていただきます。)
- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、**写真**をつけて送ってね。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってね。
- くわしくはホームページをチェック！



岡崎市 学校給食メニューコンクール 検索

「まめ吉の1日」間違い探しの答え

