

今年も最後の月になりました。寒さも日増しに厳しくなってきましたが、毎日の食事をしっかり摂り、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

12月22日は『冬至』です。

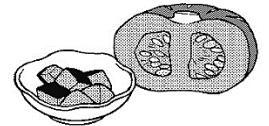
冬至は一年の中で一番太陽の位置が低く、日照時間が短い日を行います。つまり、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長くなります。一年の中で太陽の位置が一番高く、日照時間が長い夏至と比べると、約5時間の差があるといわれています。

冬至にまつわる食べもの



かぼちゃ

かぼちゃの旬は、「夏」です。夏に収穫したかぼちゃを保存し、作物の少ない冬に栄養価の高いかぼちゃを食べ、**無病息災**を願います。



柚子(ゆず)

柚子の旬は、「冬」です。この時期に香りが強くなる柚子をお風呂に入れて、**邪気を追い払**います。



給食アンケート結果 (1年生)

今年度も、学期毎にアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。

2学期は1年生にアンケートをとりましたので、結果を報告します。



1. 毎日の給食について

①量は? a.多い 7人 b. 少ない 9人 c. ちょうどよい 29人

【中学生は、体格や運動量など個人差が大きいので、クラス内で調整をすると、ちょうどよい量になるかもしれません。1学期に比べてクラスで完食してくれる事が多くなりました。】

②味は? a.濃い 2人 b. 薄い 7人 c. ちょうどよい 36人

【健康のことを考えて、学校給食は薄味にするよう決められています。8月の基準改定により食塩3gから2.5gとさらに使用できる量が減りました。薄味でも美味しく食べられるよう、これからも工夫していきます。】

2. 好きな給食 (一人3つまで記入。この結果をもとにリクエスト給食のメニューを考えました。)

1位 揚げパン(18人) 2位 ラーメン(14人) 3位 うどん(13人) 4位 カレーライス(11人)・・・

3. 苦手な給食 (一人3つまで記入。)

1年生の苦手なメニューはきのこ・きのこ料理(13人)や金時豆入り五目ずし・豆のスープなどの豆料理(9人)やエビクリームライス・えび類(6人)が上位をしめました。しかし、おひたし・サラダなどの野菜料理が苦手な生徒が少なく、苦手なメニューは「なし」または空欄という回答も9人いました。

4. 意見や感想

- ・毎日おいしい。・健康に良くてうれしい。
- ・毎日給食が待ち遠しい。・好き嫌いなく食べられる。
- ・野菜がとてもおいしい。・野菜の量を少しだけ多めにしてください。
- ・牛乳を増やしてください。・牛乳のおかわり分を足してください。
- ・もっと牛乳が飲みたい。・量が少ないです。などなど・・・

アンケートのご協力ありがとうございました。1年生の皆さんの中に野菜や牛乳が好きな生徒が多い事がとてもうれしく感じました。また、おいしく給食を食べてくれているようで、ほっとしました。今回のアンケートをもとにしたリクエスト給食は12日(水)です。お楽しみに・・・