

# 食育だより

2023年7月  
 天津市立石山中学校  
 保健室より

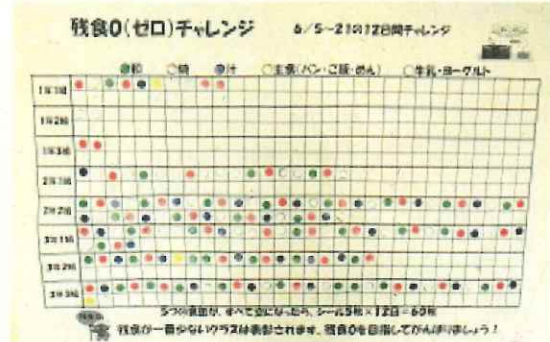
## 「残食0 (ゼロ) チャレンジ」

第1位 2年2組

第2位 3年1組

第3位 3年3組

特別賞 3年3組



健康保健委員会の取り組みとして実施しました「残食0チャレンジ」は、以上の結果になりました。2年2組はチャレンジ期間終了後も、食缶を空にしてくれる日が多いです。みんなの残さず食べようという意識が高くなりました。

3年3組の特別賞は、全校で唯一5つの食缶すべて空になった日があったためです。これからも、出来るだけ残さず美味しく感謝して給食をいただきましょう！

## 朝食アンケートより

前号では朝食の大切さをお伝えしました。皆さんのアンケートの結果からも、大切さを理解していることがわかりました。でも、大切と思っても毎日ほとんど食べていない人もいます。パン、バナナ、牛乳、ヨーグルト、ご飯、みそ汁など、少しでも食べて、朝食を食べることを習慣にしましょう。

### 〈アンケート結果〉

1 1日を元気に活動するために朝食を食べることは大切だと思いますか？

	とても大切である	大切である	あまり大切でない	大切ではない
1年	55人	13人	2人	0人
2年	44人	15人	1人	1人
3年	68人	11人	0人	0人
全校	167人	39人	3人	1人

2 朝食を毎日食べていますか？

	毎日食べる	だいたい食べる	時々食べる	食べない
1年	58人	5人	4人	3人
2年	50人	7人	1人	3人
3年	65人	7人	6人	1人
全校	173人	19人	11人	7人

# やってみよう! 確かめよう!! ワークシート③

( )の部分に  
あてはまる言葉を書  
きましょう。



- ① 冬瓜は、体の余分な( )をとると言われ、種は漢方薬にもなります。
- ② ( )が足りないと、骨粗鬆症になり、骨が弱くなります。
- ③ 沢煮椀という料理は、豚の背脂とたくさんの野菜を炒め、仕上げに( )をふります。
- ④ 眠れないときは、温めた( )をコップ1杯飲む習慣がある国があります。
- ⑤ さつまいもの食物繊維とヤラピンは、腸の運動に関わっているため、( )にいいと言われています。
- ⑥ お日様(紫外線)に当たると、体の中には( )が増えます。
- ⑦ 発酵乳(ヨーグルトなど)に含まれる乳酸菌は、( )の調子を整える働きがあり、病気に負けないように備える免疫なども活発にしてくれます。
- ⑧ 脳のエネルギーは、( )です。( )は、ごはんやパン、いもなどに含まれています。
- ⑨ よく( )食べると、唾液がでて、食べ物と混ぜて消化しやすくなります。むし歯にもなりにくくなります。口やあごの発達にもいい影響があります。
- ⑩ 中国ではごぼうを( )として使います。ごぼうは( )が多いので、おなかのそうじに役立ちます。
- ⑪ 500 ml のペットボトル1本の清涼飲料水には、なんと3g入りのスティックシュガー( )本分の糖分が含まれています。
- ⑫ 緑のグループの食べ物は、( )働きがあります。緑のグループの食べ物は、ビタミンやミネラルが多い( )や( )などです。
- ⑬ 汗をかいたときは水と一緒に、( )もとりましょう。

## ワークシート③の答え

- ①熱 ②カルシウム ③こしょう ④牛乳 ⑤排便 ⑥ビタミンD ⑦おなか ⑧ブドウ糖 ブドウ糖 ⑨かんで ⑩薬(漢方薬)、食物繊維 ⑪17 ⑫体の調子を整える 野菜 果物 ⑬塩(塩分)