



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。浅野川中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

しっかり食べて、エネルギーをチャージしよう！ ～給食に込められた、成長のための黄金バランス～

授業に部活動、行事にと、中学校生活は毎日がエネルギーの連続です。そんな生徒のみなさんのタフな毎日を支えているのが、毎日の「給食」です。現在行われている「残食調査」では、残念ながら「ご飯」と「牛乳」の残しが特に多いという結果が出ています。「準備や片付けに追われて、食べる時間が短い」「お腹がいっぱいで…」という生徒のみなさんの言い分もよく分かります。しかし、給食のボリュームには、生徒のみなさんの毎日に直結するとても大切な理由があるのです。



中学校の給食は、国の基準に基づいて、栄養教諭が「中学生が健康に成長し、毎日をベストコンディションで過ごすためのエネルギー量」を

緻密に計算して作っています。つまり、出された量は生徒のみなさんに必要な「原則量」そのものです。特に今回残りがちだった「ご飯」と「牛乳」を減らしてしまうと、生徒のみなさんの勉強や部活動に大きな影響が出てしまいます。

⚡ 勉強への影響（ご飯＝脳のガソリン）

ご飯に含まれる炭水化物は、脳を動かす唯一のエネルギー源です。これが不足すると、午後の授業で「集中力が続かない」「眠くなる」「頭が働かない」といった状態になり、せっかくの勉強の効率が落ちてしまいます。



⚡ 部活動への影響（ご飯＝体のスタミナ、牛乳＝骨の強化）

エネルギーが足りない状態では、部活動で100%のパフォーマンスを発揮できません。バテやすくなったり、怪我をしやすくなったりします。また、中学生の今は「骨のゴールデンタイム」といわれています。牛乳のカルシウムが不足すると、将来の強い体づくりに響いてしまいます。



「でも、やっぱり時間が短くて食べきれないよ」と思う人もいるかもしれません。ここで、生徒のみなさんに知ってほしい驚きの事実があります。実は、私たちと同じ調理場で作られた、全く同じメニュー・同じ味付けの給食を食べている近隣の中学校の中に、毎日「残食ゼロ」に近い状態を達成している学校があるのです。同じ条件、同じ制限時間の中でも、クラスで声を掛け合ったり、配膳の手際をよくして「食べる時間」をしっかり確保したりする工夫で、彼らは綺麗に完食しています。同じものを食べている仲間ができるのなら、私たちにだってできないはずはありません！

🕒 限られた時間の中で、あと「一口」の工夫を

確かに給食時間は短く、のんびりはしてられません。だからこそ、みんなで少しずつ工夫をしてみませんか？

- 1 準備をテキパキ行い、食べる時間を1分でも多く生み出す
- 2 最初から諦めず、「いつもよりあと一口」ご飯を口に運んでみる
- 3 牛乳を飲むタイミングを自分で意識してみる

給食をしっかり食べることは、自分の学力・体力を高めるための最高の投資です。「残食ゼロ」の学校に負けないくらい、みんなで美味しく楽しくエネルギーをチャージして、充実した学校生活を送っていきましょう！

