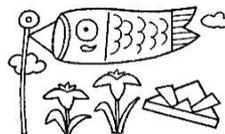


# 5月 給食だより



新座市立第二中学校  
校長 小関 直  
栄養教諭 加藤耕平

新学期が始まってひと月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。これからは気温も高くなってきます。体調を崩さないよう、食事と睡眠に気をつけましょう。

## 先生、給食の時間まだですか！？



中学校は、小学校と比べて給食を食べ始める時間が遅くなっています。本校の4時間目終了時刻は12:45であり、給食を食べ始めるのは午後1時近くとなります。朝ごはんを食べてから5時間以上は空いている人が多いでしょう。また、小学生の頃よりも登校時間が長くなった人も多くいると思います。これらのことから、午前中の学校活動を充実させるためにも朝ごはんの「量の確保」をご家庭でもよろしくお願いいたします。

## ボクは、もっと給食を食べる理由がある！

登校だけで一番近い生徒と遠い生徒の消費エネルギーはどのくらい違うのか、ちょっと気になったので調べてみました。どうやら第二中学校の学区の端から通っている生徒は、2.2kmくらいの距離を歩いているようです。

体重50kgの人がこの距離を動いて消費するエネルギー量は約100kcalとなります。これを給食に換算すると、ご飯4口分(60g)または牛乳0.8本くらいになります。

いかがでしたか。これから一人一人が自分に必要な食事の量をわかるようになることを目指して指導してまいります。



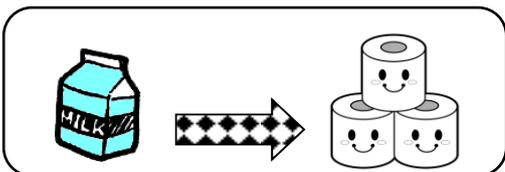
### 【牛乳パックリサイクル活動報告】

新座市では、全校で牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。本校でも給食委員会を中心にクラス洗った牛乳パックを回収しています。令和4年度に新座市で回収した牛乳パックの量は、23,120kgとなりました。これによって、本校にはトイレットペーパーが6袋還元されることになりました。

### 食育とSDGs～食育ピクトグラム～

SDGsには17の目標があり、「食育」がそのすべてに含まれています。これをもとに12の食育ピクトグラムが作成されました。表現を単純化した絵文字であるピクトグラムで、食育の取組をわかりやすく紹介していきます。

(農林水産省より)



第4次食育推進基本計画(令和3年～7年)では、「学校給食における地場産物を使用する割合の維持向上」を目標にしています。

4月は新座市の野菜を321kg使用しました。