

給食だより

令和6年2月29日発行
長岡第三中学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。3年生は中期入試に向けてもうひと踏ん張りです。

3年生にとってはあと数回の給食が美味しい思い出になるように提供したいと思います。
今年度の給食は、3年生は3月11日(月)、1年2年生は3月19日(火)までとなります。

「共食」で心の豊かさを育む

「共食(きょうしょく)」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に食卓を囲んで食べることです。共食には一緒に料理をすることや、会話を楽しむことも含まれています。

仕事で帰宅が遅くなったり、子どもたちも塾や習い事などがあったり、子どもの成長とともに家族の時間が合わない場合も多いと思います。休日など週のうち数回でも、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会があるといいですね。

共食の効果

日本人を対象とした研究から分かったこと

- 自分が健康だと感じていることと関係しています。
→心の健康状態が良い。(20歳以上の人を対象とした研究を下に載せています。)
- 健康な食生活と関係しています。→野菜や果物など多様な食品の摂取頻度が高い。
- 規則正しい食生活と関係しています。
→小学生～高齢者を対象とした研究では朝食欠食が少ない。
- 生活リズムと関係しています。→小学生を対象とした研究では睡眠時間が長い。



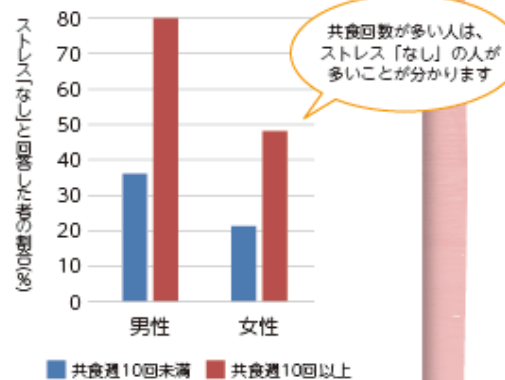
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの?	大阪府5市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの?	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの?	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20-30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連 (20・30歳代)



ご卒業おめでとうございます

毎日食べている食事は単に体の栄養になるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より「おいしい」と思って食べているときは、疲れていても和やかな気持ちになりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、特別なごちそうである必要はありません。毎日の温かい食事だと思います。

食べることを大切にすることは自分自身を大切にすることにもつながります。3年生の皆さん、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



保護者の皆様へお知らせ

☆ 給食費が改定されます。

来年度より、給食費は 1食378円 になります。

学校給食に関するアンケートにおける児童・生徒と保護者からのご意見、PTA からのご意見、給食内容の充実や家計負担のバランス、国などの消費者物価指数等の観点から総合的に判断されました。

本市の学校給食が必要な栄養価を満たし、バラエティに富んだ安全・安心で質の高い給食を安定して提供できるよう取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

令和6年度から

中学校 1食 378円

月額 6580円

年額 65,772円

参考：農林水産省ホームページ 食育の推進に役立つエビデンスより抜粋
学校給食2023.2月