

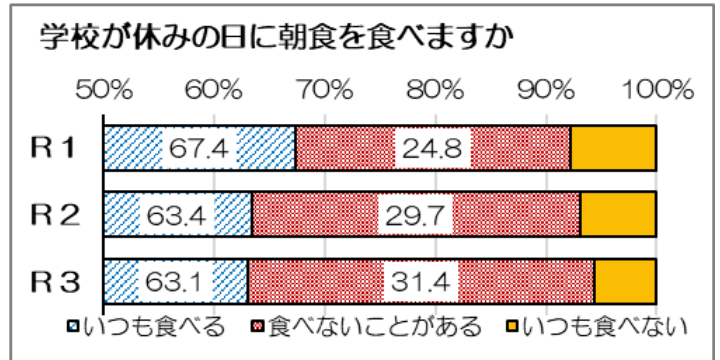
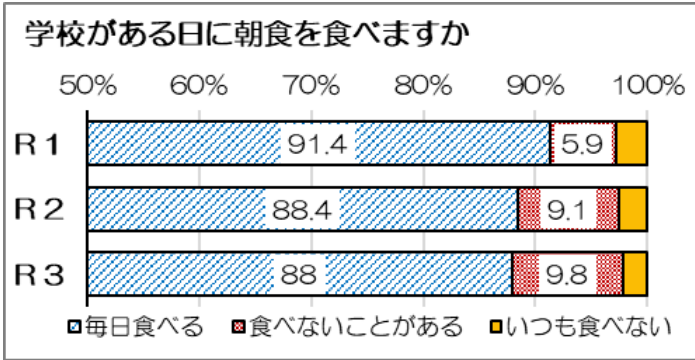


食育だより

令和4年2月4日発行 No.12
 ひたちなか市立勝田第二中学校
 <6月は食育月間・毎月19日は食育の日>

今日から暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き感染症予防と体調管理に努めましょう。
 さて、昨年の6月と11月に、全生徒と2学年の保護者の皆様にご協力いただき、食生活に関する実態調査を実施いたしました。その中から生徒の調査結果の一部についてご報告いたします。

< 食生活に関する実態調査結果 >



朝食を毎日食べる生徒の割合は、学校がある日も休日も年々少しずつ減少しています。

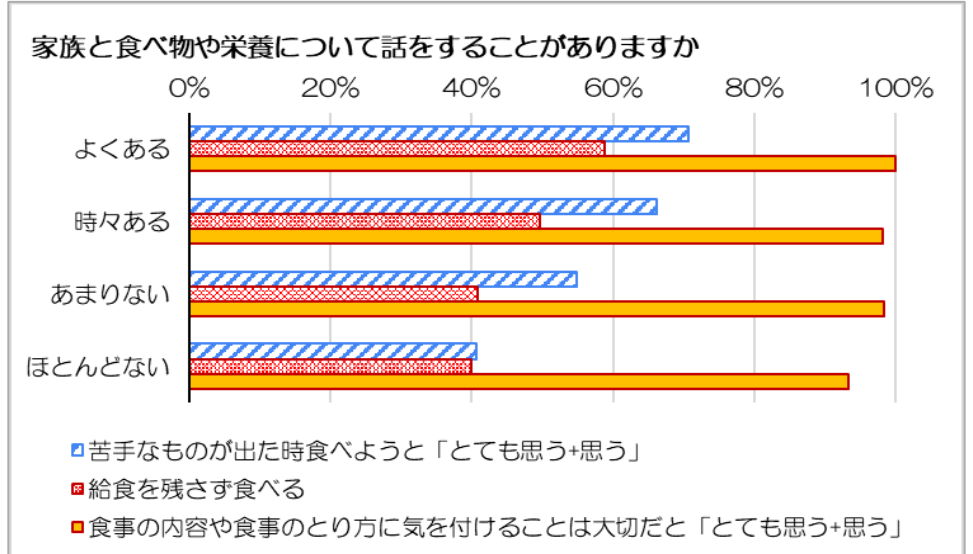
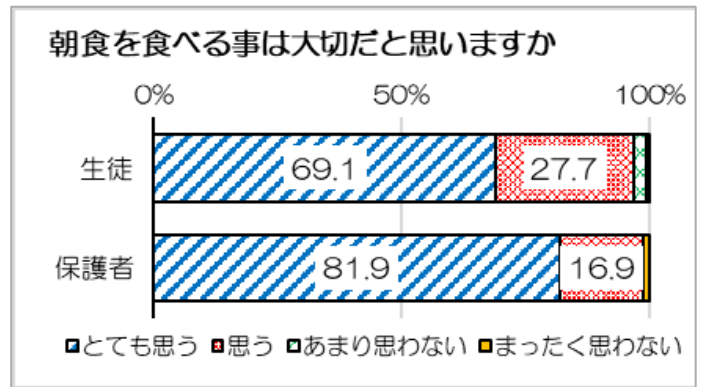
令和3年11月の調査では、「朝食が大切だと思う」割合は、保護者は98.8%、生徒は96.8%でした。

生徒が大切だと思う理由を聞いたところ、「朝食を食べないで登校した時、調子が悪かったから」「朝食を食べた時の方が授業に集中できたから」「朝食を食べると元気が出るから」「朝食を食べると目が覚めるから」等、自分の経験から大切だと思っている生徒がたくさんいました。

一方、大切だと思わない理由は、「食べても食べなくても変わらないから」「食べなくても大丈夫だから」という答えが多く見られました。朝食の効果は1日で表れるわけではありません。朝食の役割についてももう一度見直し、将来のことも考えて、今のうちに毎日食べる習慣を身に付けてほしいと思います。

「家族と食べ物や栄養について話をすること」が多い生徒ほど、「苦手なものが出た時食べようと思う」「給食を残さず食べる」「食事の内容やとり方について気を付けることは大切だと思う」割合が高いことがわかりました。

家族、特に保護者の皆様が、食事や栄養に関心をもって、お子様に声をかけることは、子どもたちにとってとても大切なことだと感じています。今後も食に関する指導へのご理解とご協力をお願いいたします。



昨年の11月に「食」に関する標語の募集があり、市内の小・中・義務教育学校から応募のあった5993点の作品の中から、本校の3名の生徒の作品がそれぞれ、給食会長賞、優秀賞、入選を受賞しました。おめでとうございます。入賞作品は1/24～30日の期間、ひたちなか市役所市民ホールに展示されました。また、給食会長賞を受賞した作品は、「市報ひたちなか」令和4年1月25日号にも掲載されていますのでご覧ください。

ひたちなかをたべよう ~ひたちなか市で作られている野菜について知ろう~

2月は

白菜

はくさい / チャイニース キャビッジ
hakusai / Chinese cabbage



日本一の白菜の生産量をほこる茨城県。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などを中心に栽培されています。白菜は冬場の野菜で11月~1月には、東京の市場への出荷量の約9割が茨城県産の白菜になります。

ひたちなか市でも白菜が作られており、給食では12月から2月の間、一部の学校で**佐野中学区の砂川さん、二中学区の照沼さん**が作った白菜を食べることができます。勝田二中では、12月~1月の給食で照沼さんの作った白菜を使用しました。

どんな栄養があるの？

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれており、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子をととのえるはたらきもあります。

白菜の花



白菜を収穫せずに育てると、春に菜の花が咲きます。菜の花とは、アブラナ科アブラナ属の植物の総称で、特定の植物を指すものではないそうです。

実物大 そのまんままるごと野菜カード 群羊社より

白菜の成長

種をまきます。水やりが重要です。



種まき後、約10日

芽が出て、苗が育ったら、畑に植えます。葉が大きく育ちます。



約20日後

まず外葉の成長からはじまり、次に中の葉が結球します。



約40日後

頭を押さえて、固く、がっちりしまっていたら、収穫です。



約80日後~ 収穫

白菜をしぼるのはなぜ？

白菜は寒さ（霜）に弱い野菜です。寒さを乗り切るため、11月から12月にかけて、白菜の葉先の部分をヒモでしばって中身が凍結しない様になります。

白菜の頭を1個1個手作業で縛るため、大変な作業なのです。



白菜の甘さのひみつは？

寒さ（霜）は白菜の天敵ですが、寒さから身を守るために、葉に蓄えられたでん粉などをブドウ糖へ変化させ、体の中の水分が凍る温度を低下させます。白菜が寒さにあたると甘みが増すと言われるのはこのためと考えられています。