

生徒会総務部だより

# 西中タイムズ

令和4年11月11日(金)

第2号

生徒会総務部…森田・高松  
給食委員会…石原・濱岡先生  
栄養士…曾我先生

## 11月14日(月)～18日(金)に残滓撲滅キャンペーンが開催されます！

来週から、「残滓撲滅キャンペーン」が始まります。開始に際して、給食に関係している方々にコメントをいただきました。皆さんで給食をたくさん食べ、日頃給食にかかわっている方々に感謝を示しましょう！

### ☆給食委員長・石原佳歩さんより☆

寒い時期になると、食欲が減ったりそれによる残乳が目立ちます。そのため残滓・残乳を減らすために行います。残滓・残乳が多いと調理員さんや、農家、豚さんたちに申し訳ないです…。給食を『頂いている』という意識を持って感謝をしながら完食を目指してほしいです。

今回のキャンペーンは給食の完食率を競います。1人に、2倍以上の量は食べてはいけません。もし2倍以上食べた場合には、失格になります。みんなでバランスよく食べましょう！

学年一位のクラスには給食の『リクエスト権』が授与されます！これは、学年一位のクラスが2クラスあったとしてもどちらにも授与されるのでご心配なく。リクエストはなんでも大丈夫です！そのためにしっかりルールを確認しておいてください。

残滓撲滅キャンペーンは、クラスで協力して競うキャンペーンです。食べるのが得意な人も、得意じゃない人も、給食を好きになれるように！クラスのために頑張ろうと思えるように！全員で取り組んでほしいです。各クラス、リクエスト権を目標に頑張ってください！

### ☆給食委員会担当・濱岡先生より☆

2・3年生にとっては恒例の、1年生にとっては初めての残滓ゼロキャンペーンが始まります。そもそも、なぜ【食べる】ことが成長期の中学生にとって大切なのか知っていますか。【食べる】を止めたら、皆さんの体や心にどんなことが起こるのでしょうか。人は【食べる】ことで栄養を補給するだけでなく、幸せな感情・愛情・習慣・マナー…たくさん心の栄養をもらっています。食は心とも繋がっているということです。また、中学生は成長期の真ただ中であり、栄養不足になると…個々の様々な能力にも変化が出ると言われています。例えば『集中力や記憶力』『学習能力・理解力』『運動能力』などが低下することがあげられます。つまり、受験生は特に【食べる】が大切だということも言えると思います。「ご飯食べたら頭が良くなる…」なんて、ラッキーだと思いませんか？😊この残滓ゼロキャンペーンにはいろんな意味や目的があります。①中学生に必要な栄養や個々の食習慣の見直し②フードロスの削減③食事ができることへの感謝の気持ちをもつこと。これをきっかけに食への興味や関心が増すとともに、自分の健康についても考える良い機会となればよいなと思っています。給食委員の皆さん、頑張りましょう▶

### ☆栄養士・曾我先生より☆

給食は成長期のみなさんが最低限これだけは摂取する必要がある栄養バランスを考えて作っています。量が多いと思う人もいるかも知れませんが、これだけの量を食べても食べすぎにはなりません。体にとって必要な量ということなのです。まずはしっかり食べることが生活すべての基本です。残滓撲滅キャンペーン中に給食一食の量を食べきってみるという経験をぜひしてみてください。完食したクラスからどんなリクエスト給食が出てくるのか楽しみにしています。

