

草津市立
高穂中学校
学校だより

2023.6.20

高穂の丘

～持続可能な社会を担う資質と能力を持つ生徒の育成～

R5手立て：小さな自己決定を大事にする教育活動の展開

【校訓】



SDGs 高穂版より

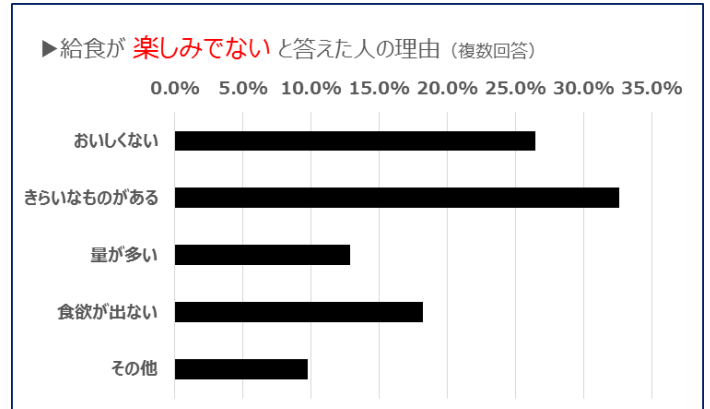
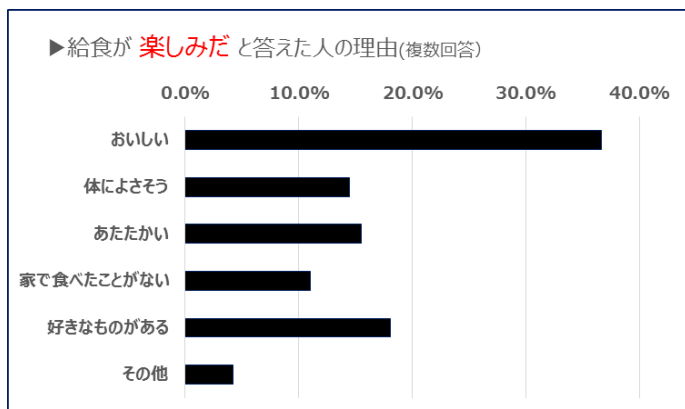
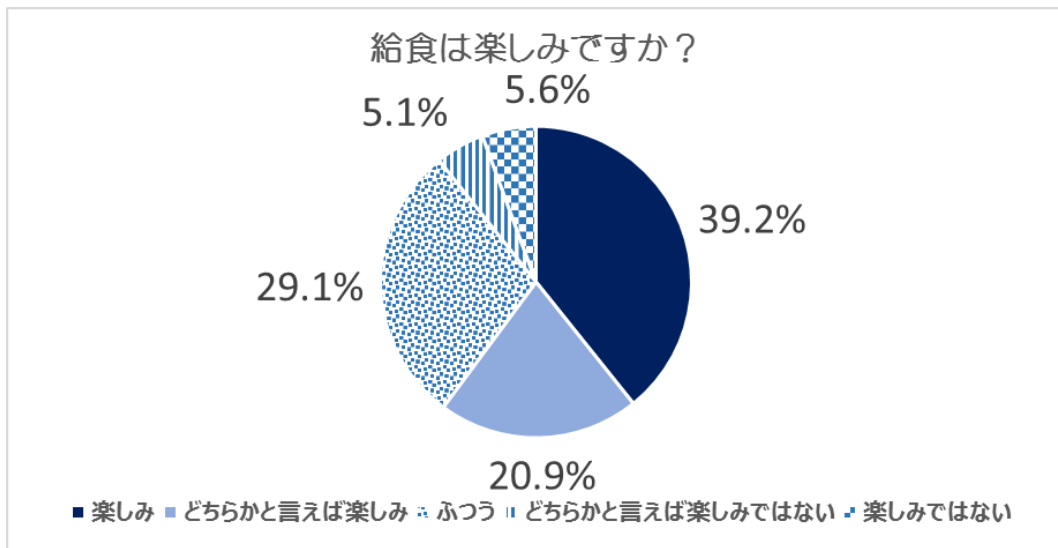


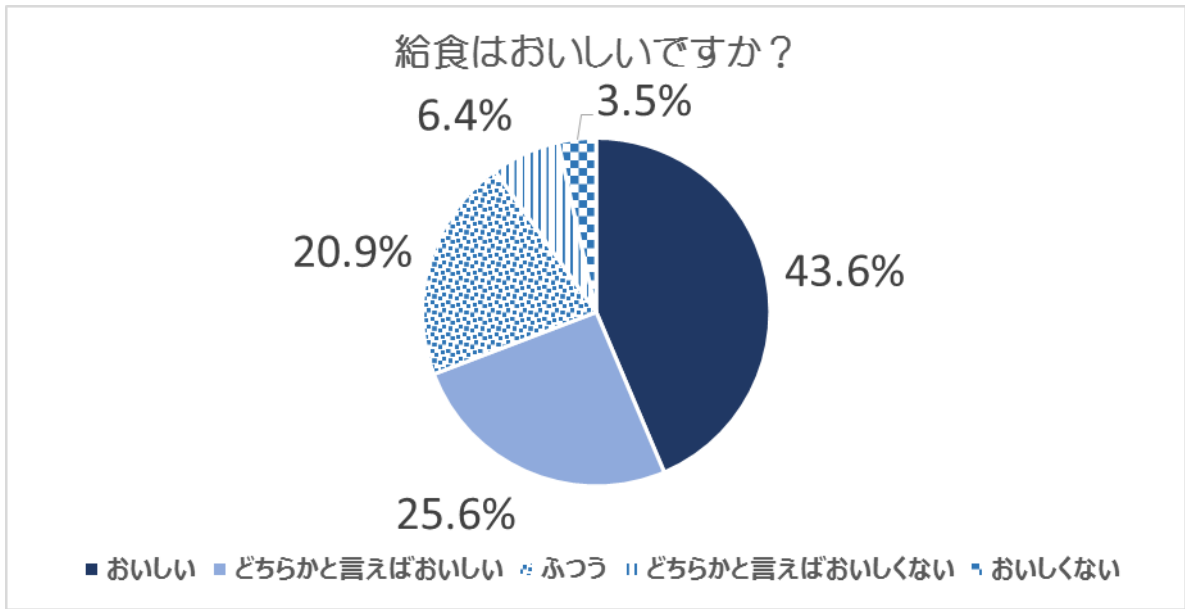
かたよりのない食事で 心身のバランスを保とう

成長期にあるみなさんの体は、より多くのエネルギーを必要としています。そのため、食事の量を制限したり、栄養のバランスがとれていない食事をしたりしていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、気持ちのバランスに良くない影響が出たり、これから先の一生の健康にも影響することがあります。特に最近みなさんの年齢層で課題になっているのが、貧血と骨粗しょう症だといわれています。令和4年度に実施された草津市第2給食センター主催のアンケート結果（高穂中学校のみの結果です）を見て、現在の食習慣を見直し、課題となる点について改善のために行動を始めましょう。

※草津市の給食は和食中心の献立が提供されています。

第2給食センター提供 Data より





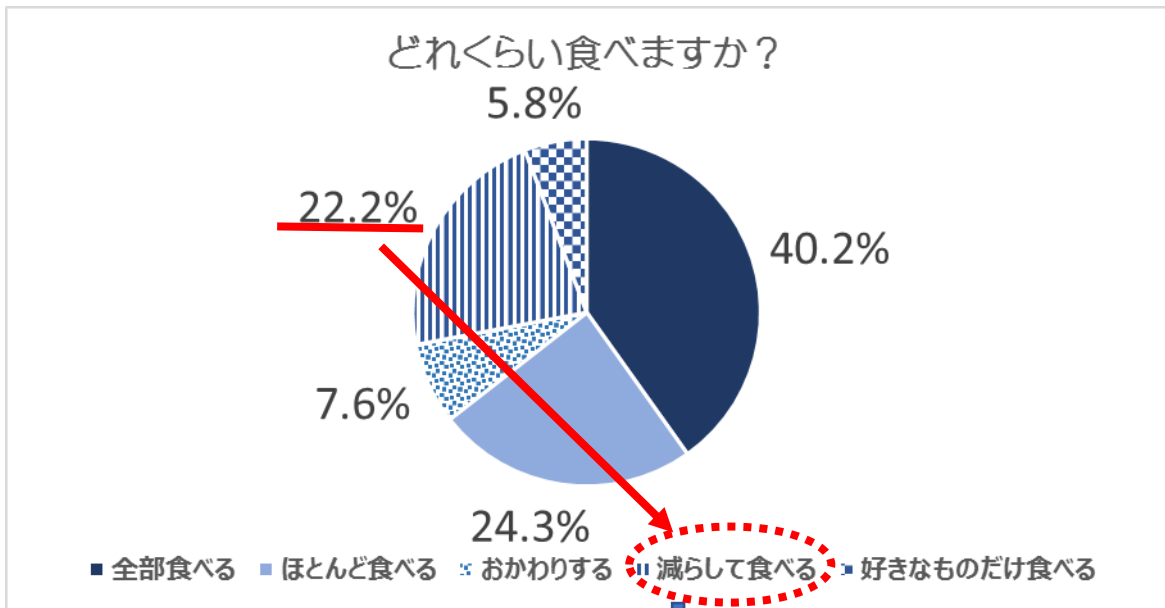
好きなメニューランキング

1位	から揚げ
2位	カレー
3位	近江米ムース



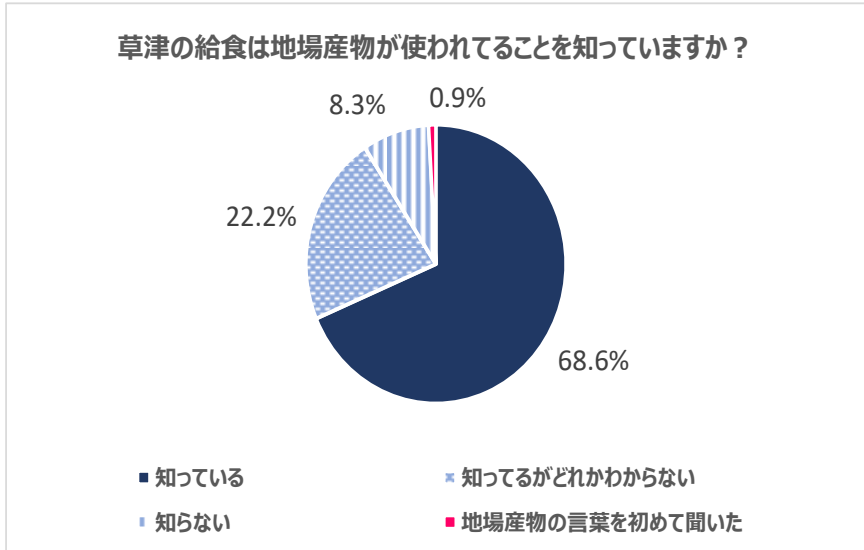
きれいなメニューランキング

1位	魚
2位	煮物
3位	しゃも



減らして食べるメニューランキング

1位	煮物	13.9%
2位	サラダ・和え物	12.5%
3位	豆	11.1%



令和4年度にも給食の残渣率について学校だよりでお知らせしたところ、生徒のみならず、保護者や地域のみなさんからも大きな反響をいただきました。3度の食事以外に、間食や夜食についても御家庭で話題にいただき、成長期に必要な食習慣を考える機会としてください。各学年フロアに農林水産省の「食とからだチェックシート」を掲示しています。この機会に診断してみましょう！