食育だより

令和8年 9月号

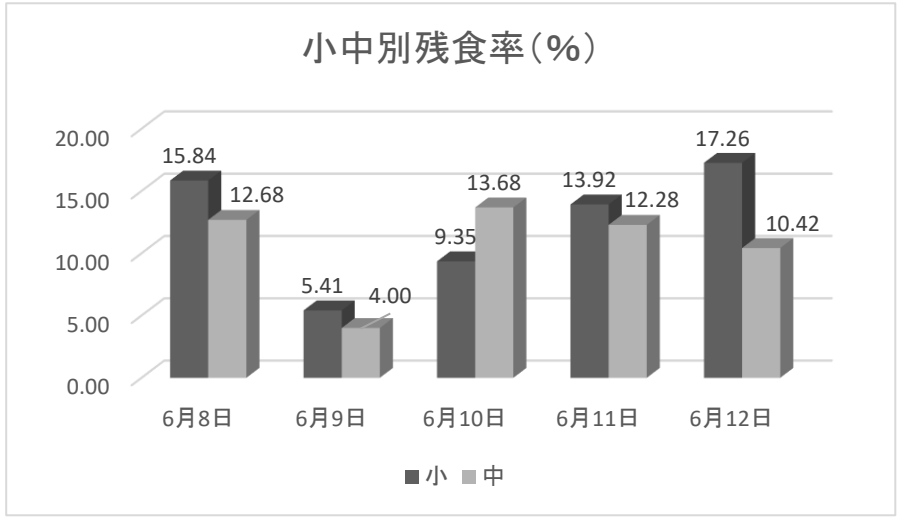
残食調査結果をお知らせします。

学校給食でどのくらいの栄養量を摂取しているかを，抽出で県や国に報告します。
これは，６月と１１月の毎年２回，食べ残しを量って供給量から差し引いて算出します。
今回は小学校３・４年生と中学校２年生を対象に調査を行いました。

―調査期間の献立―

6月8日	牛乳　麦ごはん　じゃがいものごまみそ煮　ひじきと高菜の炒め　みかんジュース
6月9日	牛乳　コッペパン　豆とウインナーのトマトソース煮　卵サンドの具
6月10日	牛乳　麦ごはん　白玉団子汁　サンクローニ
6月11日	牛乳　麦ごはん　バターチキンカレー　ハニーサラダ
6月12日	牛乳　麦ごはん　にらたまスープ　さんまかぼすレモン煮　ポテトサラダ

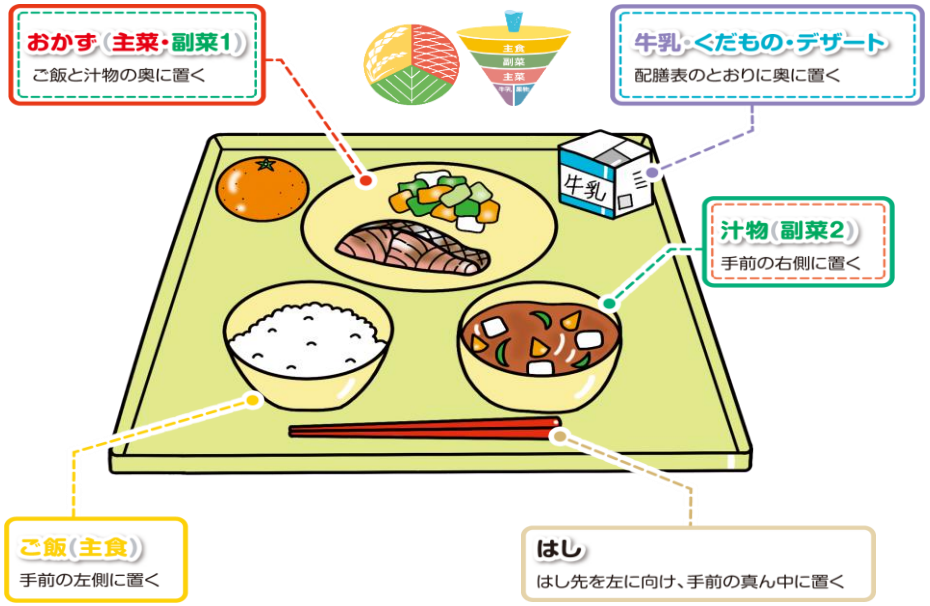
それぞれの残食を合計したのが下のグラフです。なお，欠席者の分は残食から引いてあります。



５日間の平均残食率は小学校が12.4%，中学校が10.6%でした。
８日のひじきと高菜の炒め，11日のハニーサラダは，学級差が大きく，7割以上残った学級もありました。特に、野菜料理は多く残りがちです。
野菜の大切さを理解しておいしく食べられるよう，食育と調理の工夫を重ねたいと思います。

食器を美しく並べて食べていますか？
～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!

家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!