



中学校

給食だより

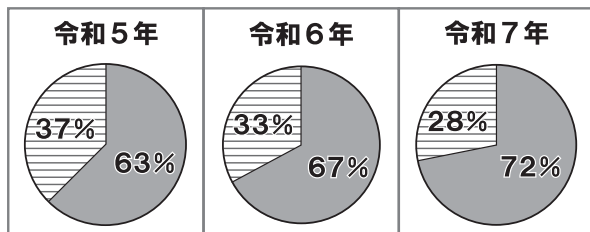
春日市教育委員会
令和7年12月

令和7年度春日市中学校給食アンケート調査結果

春日市は平成15年5月12日に、家庭からの弁当持参と弁当給食とを選択できる「選択制」で中学校給食が始まりました。目標は、「食に対する自己管理能力（栄養バランスの良いものや自分の健康状態に合わせた量など）を選択する能力」を発達段階に応じて育成するです。家庭からの弁当の良さ（子どもとの関係づくり）も活かします。

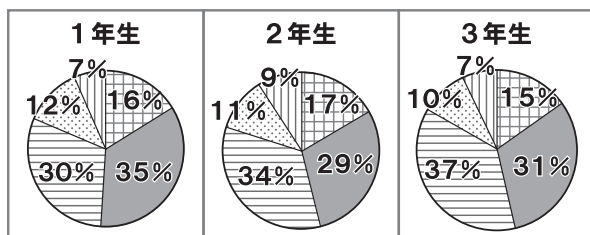
給食アンケートは全生徒対象に毎年度実施しています。今年度は9月17日～10月10日まで行い86%の生徒から回答が得られました。調査内容は、学校給食の味や量、献立・使用食材に関する好み、食べ残し、牛乳、更に家庭での朝食の実態に関することが中心です。今回は、給食についての質問を一部報告します。

Q. 中学校給食申し込み状況について



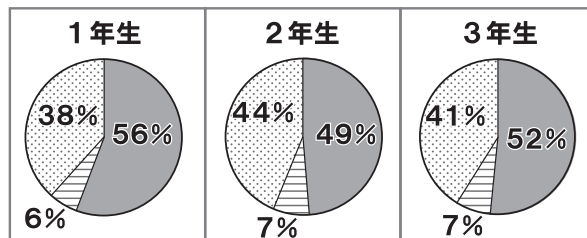
■ 申し込んでいる
▨ 申し込んでいない

Q. 給食の量は多いですか。少ないですか (給食申し込み者のみ回答)



▨ 多い ▨ 少し足りない
■ 少し多い ▨ 少ない
▨ ちょうどよい

Q. 給食が好きですか（給食申し込み者のみ回答）



■ 給食が好き
▨ 給食が嫌い
▨ どちらともいえない

Q. 「給食が好き」と答えた理由

- ・おいしい 742人
- ・栄養バランスが考えられている 387人

Q. 「給食が嫌い」と答えた理由

- ・おいしくない 125人
- ・苦手なものがでる 82人

令和8年8月から中学校給食は食缶方式に変わります。（選択制は変わりません）

食缶方式とは、食缶から食器につぎわけて食べる小学校同様のスタイルのものです。弁当箱方式では、配膳で斜めに運ぶことで同じ弁当箱に入った料理が混ざってしまったり、それぞれの料理の匂いが移ったりすることがあります。それが原因でおいしくないと感じる生徒もいると考えられます。食缶方式では一つの料理に一食缶になるので、このことが解消されます。また、弁当箱方式では、安全のために弁当箱に盛り付け後再加熱をする必要があり、そのことで揚げ物や焼き物がべちゃっとした食感になってしまいましたが、食缶方式では再加熱の必要がなくなり食感が改善されます。給食の量も、自分に合わせた量に調整することが出来るようになります。

食缶方式に変わっても、栄養のバランスを考慮した魅力ある献立を皆さんに提供します。

♪ 健康レシピ ♪ しょうが

しょうがの^{から}辛味と香りの成分には、いろいろな働きがあります。健康を^{そく}促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌^{きん}作用や消臭^{しょう}効果、肉を^{やわ}柔らかくする働き、食欲増進効果などもあります。

寒い冬に、ぽかぽか体を温めてくれる「しょうがの混ぜご飯」を^{しょうかい}紹介します。

☆しょうがの混ぜご飯☆

●●材料●●（1人分）

ごはん	茶碗 1 杯分
もずく	10 g
しょうが	2 g
油揚げ	5 g
ごま油	少々
砂糖	少々
酒	小さじ 1
醤油 ^{しょうゆ}	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
水	大さじ 1

●●作り方●●

- ① ご飯を炊く
- ② 油揚げは細切り。しょうがは千切り。
- ③ ^{なべ}鍋にごま油を熱し、しょうが、油揚げ、もずくの順に炒め、調味料を加えて汁気がほとんどなくなるまで^{にふく}煮含める。
- ④ 炊きあがったご飯に③の具をのせてしばらく蒸らし、よく混ぜてからよそう。

郷土料理【千葉県】

「いわしの^{かば}蒲焼き」

いわしの主要な水揚げ港である銚子港は日本一の水揚げ港としても知られ、沖合いでは南からの黒潮と北からの親潮がぶつかり、さらに利根川からの^{たん}淡水も加わって、年間を通してプランクトンが豊富に発生する好漁港となっています。いわしの蒲焼きは骨までまるごと食べられるので、栄養豊富な食材です。

12月の^{きん}献立

- | | |
|---------|---|
| 1 日(月) | ^{しゅん} 旬の食べ物【ほうれん草】
ほうれん草のソテー |
| 12 日(金) | 郷土料理【千葉県】
いわしのかば焼き |
| 16 日(火) | ファイバー献立【冬野菜】
冬野菜のシチュー |
| 22 日(月) | 行事食【冬至】
うどん
かぼちゃの ^に そばろ煮 |

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

