

中学校

給食だより



春日市教育委員会
令和5年10月

6月5日～6月9日の5日間、給食の残食（食べ残って捨てられるもの）について給食を作ってくれている調理員さんと協力して残食調査を行いました。結果を報告します。

★残食調査期間中の献立★

日付	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
献立名	梅じゃこご飯 きびなごフライ 五目きんぴら けんちん汁	麦ご飯 味噌豚 レンコン平つくね うずらの卵入りスープ	麦ご飯 韓国風豚じゃが たこ焼き 苜わかめのサラダ ナタデココフルーツ	麦ご飯 エビと厚揚げのチリソース バイクドポテト 春雨とつくねのスープ	麦ご飯 ポークカレー キャロットラペ 桃ヨーグルト

★残食量★

	総量 (kg)	1人当たり (g)
6月5日	156.6	64.9
6月6日	128.6	52.8
6月7日	193.4	79.3
6月8日	164.2	73.1
6月9日	118.0	52.5
平均	152.2	64.5

5日間の平均で1日1人当たり64.5gの残食がでました。これはおよそ「**ご飯茶碗の1/3程度**」の給食がゴミとして捨てられたこととなります。

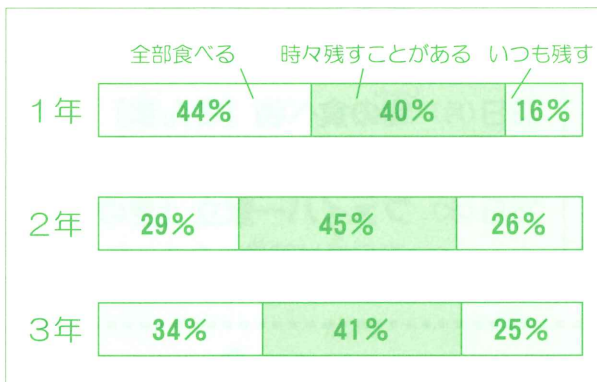
また、1日に捨てられた残食の総量は多い日で193.4kgで、これをお弁当給食（盛り付け量490g）で換算すると、「**約395人分**」となります。実際に残食を見てみると、1年生の残食は少なく、2、3年生になると残食が多いです。



給食アンケート結果



★給食で出されたものは全部食べますか？★



今年度、中学校全生徒を対象に実施した給食アンケートで「給食で出されたものは全部食べますか？」の問いを学年別で見ると、「**全部食べる**」と答えた割合が**一番多いのは1年生**でした。「残す理由はなんですか？」の問いに、**量が多すぎる、嫌いなものがある**が多かったです。

給食は国の定める**学校給食摂取基準に基づき中学生に必要な量**を提供しています。体格、運動量によって個人差はあると思いますが、どのおかずも均等に食べるようにしましょう。

嫌いなものを食べることは、なかなか難しいことですよ。ね。**自分の嫌いな食べ物にはどんな栄養があるのか、体に入るとどんな効果があるのか**一度調べてみてください。知ること、少しずつ食べてみようと思えるかもしれません。

中学校の**給食時間は20分間**です。給食時間を確保するために、各クラスで協力し給食の準備を手際よく行いましょう。

★残す理由はなんですか？（複数回答可）★

- 1位 量が多すぎる
- 2位 嫌いなものがある
- 3位 給食の時間が短い

♪ 健康レシピ ♪

秋が旬のさつまいもをつかった簡単な炊き込みご飯を紹介します。さつまいもは皮付きのまま調理することで、皮にしかない栄養素であるアントシアニン（目の機能改善効果）とクロロゲン酸（糖尿病や脂肪肝の予防効果）も摂取できます。

冷めてもおいしく食べられますので、弁当の日のご飯に作ってみてください。

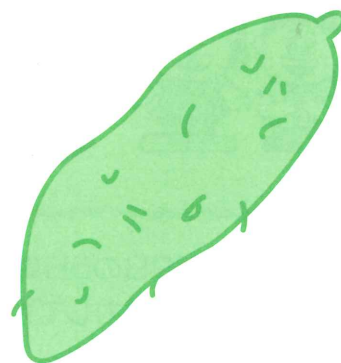
●●材料●●（4人分）

米	3合
さつまいも	200g
ベーコン	100g
水	適量
調味料	
バター	20g
コンソメ顆粒	大さじ1
黒こしょう	小さじ1/2
トッピング	
小ねぎ	適量
黒いりごま	適量

●●作り方●●

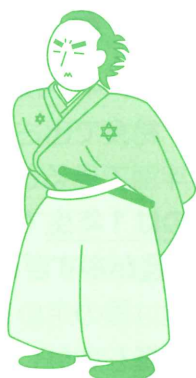
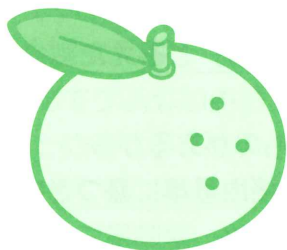
準備 米は水で洗い、30分以上浸水させ、水気をよく切っておきます。

- ① さつまいもは皮付きのまま、先端を切り落とし、1cmの角切りにします。
- ② ベーコンはスライス1cm幅に切ります。
- ③ 炊飯釜に米を入れて、3合の目盛りまで水を注ぎます。
- ④ 1、2、調味料の材料を加えて炊飯します。
- ⑤ 炊飯が終わったら、しゃもじで切るように混ぜます。お茶碗によそい、小ねぎと黒いりごまを散らして完成です。



郷土料理【高知県】

高知県は日本一のゆずの産地です。さわやかでとても香り高い柑橘で、果汁は果実酢として、皮は薬味として、高知県の家庭ではとてもポピュラーな食材です。給食ではゆずの果汁と皮を刻んだものをサラダに使用します。



10月の献立

- 6日(金) 行事食【目の愛護デー】
ミンチカツ（レバー入）
ほうれん草のスープ
ブルーベリーゼリー
- 18日(水) 郷土料理【高知県】
ゆず風味サラダ
- 23日(月) 旬の食べ物【さんま】
さんまのかぼすレモン煮
- 25日(水) ファイバー献立【きのこ】
五目揚げ豆腐のきのこあん

目の愛護デー

目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日。

★10月10日が目の愛護デーのわけ

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

