

食育だより

令和8年3月 さいたま市立川通中学校給食室

3月の目標：1年間の給食を振り返ろう

1年間のまとめ

今年度の給食は3月19日で終了となります。(3年生は、2月25日で終了)今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」や、給食週間に歴史給食を実施し、「食」を通して様々な体験をしました。年間の平均残菜率は、昨年度の1.1%から、さらに少なくなり0.8%でした!!安全でおいしい給食を作る調理員の熱意と、教室での給食委員や教員の声かけ、それに協力する学級全体の給食時間の良い雰囲気作りの成果だと思えます。「このメニューおいしかった!」「歴史給食おもしろかった」という生徒たちの声にたくさんの元気をもらい、1年間給食室一同頑張ることができました。保護者の皆様、いつも川通中の給食や教育活動を温かく見守り、協力していただき、ありがとうございました。

令和8年度給食人気メニュー・苦手メニューランキング15

給食室では、子どもたちの「食」の傾向を把握して、これからの給食運営に活かすため、毎日、残菜を計量して記録しています。4月から2月上旬までで、残菜が少なかった「人気メニューベスト15」、残菜が多かった「苦手メニュー15」を紹介します。以下のとおり、とてもよく食べてくれたので、「人気メニュー15」は全て残菜率0%となりました。ただ、食べる生徒と食べない生徒の量には大きな差が見られます。

(注) 残菜の調査は、季節・献立の組み合わせ・行事・欠席人数・食べやすさなどにも大きく左右されるため、そのまま好き嫌いの判断とすることはできませんが、傾向としてつかむことができます。(パーセントは学校全体の残菜率です)

人気メニュー15

15位まで0%でした。



- 1位 麻婆豆腐 (4月21日)
- スパゲティミートソース (4月23日)
- 旨塩無限豚丼 (5月19日)
- 海藻サラダ (5月26日)
- あじさいゼリー (6月9日)
- 豚汁 (6月12日)
- 五目ソース焼きそば (7月9日)
- バターチキンカレー (9月10日)
- ヤンニョムチキン (10月9日)
- ブルーベリーコップ (10月10日)
- みそポテト (11月5日)
- ビビンバ丼 (12月18日)
- ガーリックピラフ (1月19日)
- 岩槻豆腐ラーメン (1月22日)
- チーズ入り芋もち (2月4日)

*他にも0%多数

苦手メニュー15

脱脂粉乳は、当時と同じ物は手に入らないので、スキムミルクだったのですが、生徒たちには驚きだったようです。



- 1位 体験脱脂粉乳 28.6% (1月14日)
- 2位 菊花和え 10.4% (9月9日)
- 3位 かみかみきんぴら 8.5% (6月27日)
- 4位 ゴーヤチップス 5.6% (7月15日)
- 5位 大豆と小魚の青のり風味 5.1% (6月11日)
- 6位 白ごまプリン 5.0% (10月27日)
- 7位 油麩とひじきの煮物 4.8% (6月16日)
- 白菜のゆず香和え 4.8% (11月17日)
- 9位 水ようかん 4.3% (7月7日)
- 10位 ひじきのマリネ 3.9% (4月15日)
- 11位 ポテトビーンズサラダ 3.8% (10月28日)
- 12位 ひじきのピリッとサラダ 3.3% (1月21日)
- 13位 マンゴープリン 3.2% (5月19日)
- 14位 赤飯 3.1% (6月13日)
- 七夕ちらし 3.1% (7月7日)

人気・苦手メニューより考察

「メニューランキング」を見てどのようなことを感じましたか？「人気メニュー」には、スパゲティに焼きそば、揚げ物にデザートと中学生が好きそうなメニューが並びました。「苦手メニュー」には、毎年の傾向と同じように、「かみごたえのあるもの」「酸味のあるもの」「食べ慣れないもの」がランクインしました。年間平均残菜率は0.8%ととても少ないのですが、食べる生徒はお皿に盛り切れない位の山盛り、食べない生徒はそのメニューがトレーに乗っていない様子が見られました。水ようかんやなますなど、給食で初めて食べたと話す生徒もいました。「食」は「慣れ」や「経験」によるものが大きく、「酸味」や「苦味」や「慣れない味」も繰り返し食べることで、舌の味の受容体が発達して、おいしいと感じるようになる「学習の味」と言われています。これからも、様々な食材や食文化に触れられる給食を目指していきますが、ぜひご家庭でも、味覚が発達している今のうちに、子どもたちの食の世界を広げていただきたいと思います。ぜひ、学校・家庭と協力していきましょう！



毎年3月の「食育だより」は、子どもたちの「食」の様子を家庭にお知らせして、一緒に考えていただきたいと思います、このような内容にしています。

給食は、毎日5時間かけて作っています。調理員と栄養教諭でたっぷりの愛情を175回の給食にこめて提供してきました。

年間3食×365日＝1095回の食事が、子どもたちの心身の栄養になっています。中学校3年間は、人生の中でもすべてが成長する「成長期」です。この時期の食事や運動が将来の健康な心身も作ります。生きること＝食べること。子どもたち、保護者の皆さま、地域の皆さまにとって毎日の食事が楽しく、健やかなものであることを願っています。

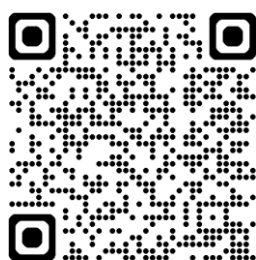
1月22日に「給食試食会」を実施しました

今年度は、保護者の皆様17名と地域の皆様11名、給食物資納入業者8名にご参加いただき、給食試食会を実施することができました。調理員から日頃の調理への熱い思いや、栄養教諭から給食ができるまでの様子や日々の食育の取組みについて話をした後、kahoot!で「給食クイズ」を行い、盛り上がりました。そして、生徒の給食の様子を見学した後、試食もしていただきました。アンケートには、当日の感想やご自分の思い出の給食など、たくさんの思いが伝わる内容をびっしり書いてくださり、給食室一同、嬉しく読ませていただきました。ご参加くださいました皆さまありがとうございました。



岩槻豆腐ラーメン（中華麺）・牛乳
しゃりしゃり大学
カリフローレサラダ

当日の様子やアンケート内容等
についてはHPをご覧ください。



生徒たちから給食室の調理員さんへ1年間の感謝のメッセージが届けられました。どうもありがとう♡

今年度1番おいしかった献立も書いてもらいました。やはり、カレーライス・揚げパンは大人気ですね。

