

# 食育だより

令和7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日で終了しました)今年度はシェフ給食を実施したり、給食週間では世界の料理を楽しんだり、家庭科の授業で給食の献立を作成したりするなど、「食」を通してたくさんの体験をしました。また、年間の平均残菜率が昨年度の2.0%から、さらに少なくなり1.1%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います。「このメニューおいしかった!」「世界の料理楽しかった」の生徒たちの声にたくさんの元気をもらって1年間頑張ることができました。保護者の皆様には、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7年度給食人気メニュー・苦手メニュー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、毎日給食の残りを計量して記録しています。4月から2月末までで、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位まで全て0%でした



- 1位 カレーライス (4月10日)
- ABCスープ (4月15日)
- 海藻サラダ (5月27日)
- チーズ入り芋もち (6月26日)
- 磯香和え (7月16日)
- メンチカツ (9月25日)
- 豚汁 (10月17日)
- アップルパイ (10月24日)
- パンプキンシチュー (10月31日)
- みそポテト (11月6日)
- ジャンボ揚げ餃子 (11月25日)
- 豆腐ハンバーグ (12月4日)
- 旨塩キャベツ (2月26日)
- ビーツのティラミス (1月10日)
- バターチキンカレー (1月14日)

\*他にも0%多数

### 苦手メニュー15

昨年度は8位まで10%越えの残菜率でしたが、今年度は残る量も減っています



- 1位 切干大根の煮物 (11月5日) 8.9%
- 2位 ゆかり和え (5月10日) 8.4%
- 3位 切干大根のごまマヨサラダ (1月23日) 8.2%
- 4位 かみかみふりかけ (6月6日) 7.9%
- 5位 かみかみきんぴら (6月27日) 6.8%
- 6位 こぎつね寿司 (10月7日) 5.5%
- 7位 あじの梅香ソース (6月27日) 5.1%
- 8位 チーマディラーパのコンキリエ (1月10日) 4.8%
- 9位 わかめスープ (9月27日) 4.6%
- 10位 沖縄もずくスープ (7月8日) 4.4%
- 11位 かぶの浅漬け (10月30日) 4.2%
- 秩父こんにやくサラダ (11月6日) 4.2%
- 南瓜サラダ (9月25日) 4.2%
- 14位 ビーンズサラダ (10月24日) 3.9%
- 15位 白菜の柚子香和え (11月11日) 3.5%

## 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」は、カレーにハンバーグ、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」は、「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」が残る傾向にあります。また、年間平均残菜率も1.1%と少ないのですが、日々の給食の様子を見てみると、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のお皿がトレーに乗っていない様子を何度も見かけました。「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。学校給食が終了する中学校3年間のうちに（高校生や大人になると自由になる分、食べ方について指導してもらえらる機会が少なくなっていく）、苦手でも一口は食べる習慣を身に付けて卒業してほしいと願っています。子どもたちが30年後、50年後も健康でおいしく食事を食べられるように、ご家庭でも幅広い食の体験と食育をお願いします。



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。毎年この内容を取り上げています。

給食は毎日4時間半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179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。忙しい現代で削られていくことが多い食事の時間ですが、生きること＝食べること。子どもたち、保護者の皆さま、先生方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。

## 2月28日に「給食試食会」を実施しました

今年度は保護者の皆様21名と地域の皆様10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について話をした後、当日の献立を試食してもらいました。アンケートでは「とてもおいしかったです」「楽しくおいしく食べられるように工夫してくださってありがとうございます」との声をたくさんいただきました。また、「お子様の食について課題だと思っていること、ご家庭で大切にしていることは？」の記述には、「偏食なので苦労している」「バランスが摂れるように努力している」「家族そろってなるべく食べられるようにしている」等が多く書かれており、保護者の皆様の愛情が感じられました。川通中の皆さん、家庭の食事にも感謝して食べてくださいね！



カレーライス  
(麦ごはん)  
牛乳  
福神漬け  
フルーツ白玉



## 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♡

給食が中学校生活の楽しい思い出の1つになっていたら嬉しく思います。

