

食育だより 4号



令和6年2月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

4月～12月

令和5年度

給食献立ランキング

速報



給食センターでは、毎日学校から戻ってくる残食を計量しています。4月から12月の残食の結果から子どもたちの好きなメニュー、苦手なメニューをまとめてみました。

それぞれに特徴的な傾向が見られましたが、これは給食に限らずご家庭の食事でも同じようなことが見られるのではないのでしょうか。

給食では、子どもたちに食べてほしい食品や、気を付けなければ不足してしまいがちな栄養素を積極的に取り入れています。残食が多いからと言って出さないのではなく、味付けや組み合わせを工夫しながら献立を作成しています。また、子どもたちが自ら考えながらより良い食事ができるよう、食に関する指導を通して繰り返しながら伝えています。

食べることには、個人差があり、子どもたちの背景も様々です。そのことを念頭に置き、少しずつでも良い変化が見られるよう今後も進めていきたいと思っています。

No.1 人気メニュー

No.1 苦手メニュー

食缶のおかず



小学校東部	ポークカレー
小学校西部	ポークカレー
中学校	ミートボールシチュー

小学校東部	さつま汁
小学校西部	切り干し大根のみそ汁
中学校	スコッチブロス

主菜



小学校東部	ウィンナーのバーベキューソースかけ
小学校西部	ウィンナー
中学校	ウィンナー

小学校東部	チーズオムレツ
小学校西部	笹かまの甘みそかけ
中学校	豚丼

副菜



小学校東部	わかめとツナのサラダ
小学校西部	わかめとツナのサラダ
中学校	もやしときゅうりのメンマ和え

小学校東部	アスパラガスサラダ
小学校西部	アスパラガスサラダ
中学校	まめまめサラダ

※小学校東部 (多賀城小・天真小・多賀城東小) 小学校西部 (城南小・山王小・多賀城八幡小)

カレーやシチュー、ウィンナーは小学校・中学校ともに大人気です。味の濃いもの、柔らかくて食べやすいものが好まれていることは、日本人全体としても見られる傾向で、問題でもあります。

野菜の多い副菜や汁物、味の薄いものは残食が多いです。その一方、野菜でも「ツナ」や「メンマ」などの味のアクセントになるものを組み合わせた副菜は、子どもたちは食べやすく人気があります。

このあたりに残食を減らすヒントがありそうですね。



裏面もごらん下さい

こんねん ど おこな しよくいく じゆぎよう
今年度行った食育の授業



市内小中学校の全クラスに、学校給食センターの栄養教諭・栄養士が訪問し 食育の授業を行いました。事前に担任の先生と打合せを行い「うちのクラスは残食が多いのが悩みです」「給食センターの調理の様子を教えてください」など各クラスの様子を伺います。実態に合った内容になるよう工夫をしながら進めました。

しょうがっこう
小学校
 ねんせい れい
4年生の例

よ あさ はん かんが
「より良い朝ご飯について考えよう」

朝ごはんを食べると、頭・体・おなかの3つのスイッチが入ります。自分の朝ご飯を見直し、より良い朝ご飯になるように考え、これから実践できることを考えました。



じ どう かんそう
<児童の感想>

- 朝ごはんでは体温が上がることはびっくりしました。
- 朝ごはんでは野菜がしっかりとれていなくて、野菜を食べるとおなかのスイッチが入りおなかの調子が良くなることができました。

ちゅうがっこう
中学校
 ねんせい れい
3年生の例

じゆ けんき せい かつ かんが
「受験期の生活について考えよう」

万全な体調で受験の日を迎えるために気をつけることは？生活リズムと食生活が深くかかわっていることを理解し、自分の生活を見直しつつこれからできる改善点について考えました。



せい と かんそう
<生徒の感想>

- 朝食を食べると、テストの点数に影響があることに驚きました。
- 今日の授業では、夜の過ごし方が次の日に影響してしまうことや、朝ごはんの量や必要な栄養をとると自分の力を最大限に発揮できることを知れたのでこれからやってみようと思った。
- 最近眠いと感じる事が多かったので睡眠時間をもう少し多くしようと思いました。

きゅう しよく しょう かい
給食レシピ紹介

じょうびさい しょうしよく びん
 常備菜としていかがですか？朝食にもう1品。

ごせくまめ
五目豆



つく かつ
【作り方】

- ① にんじん・ごぼう・こんにやくは大豆と同じぐらいの大きさ(1cmほどの角切り)に切る。ちくわは5mm位の輪切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう・にんじんをさっと炒めてからひたひたの水を加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら他の材料を加え、沸騰してから調味料を加え、味が染みるまで煮含める。

おすすめ! ★point

ざいりよう つく ぶんりよう にん びん
【材料】 作りやすい分量 (4人分)

茹で大豆	50g	(缶詰・冷凍)
にんじん	1/2本	
ごぼう	1/2本	
ちくわ	1本	
こんにやく	50g	
むき枝豆	20g	
●上白糖	小さじ2	
●濃い口醤油	大さじ1	
●だしの素	3g	
●油	適量	

- 材料は、しいたけやこんぶ、れんこん、たけのこなどなんでもOK。大きさを切りそろえると仕上がりがきれいです。
- 材料を油でいためてから煮るとコクが出て、子どもたちも食べやすいです。
- むき枝豆を加えると彩りが良くなります。冷凍の枝豆が手軽に使えます。



た がじょうし しょうしよく けい
 多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲
 載しています。ぜひ参考にしてください。

ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター