



食育だより特別号

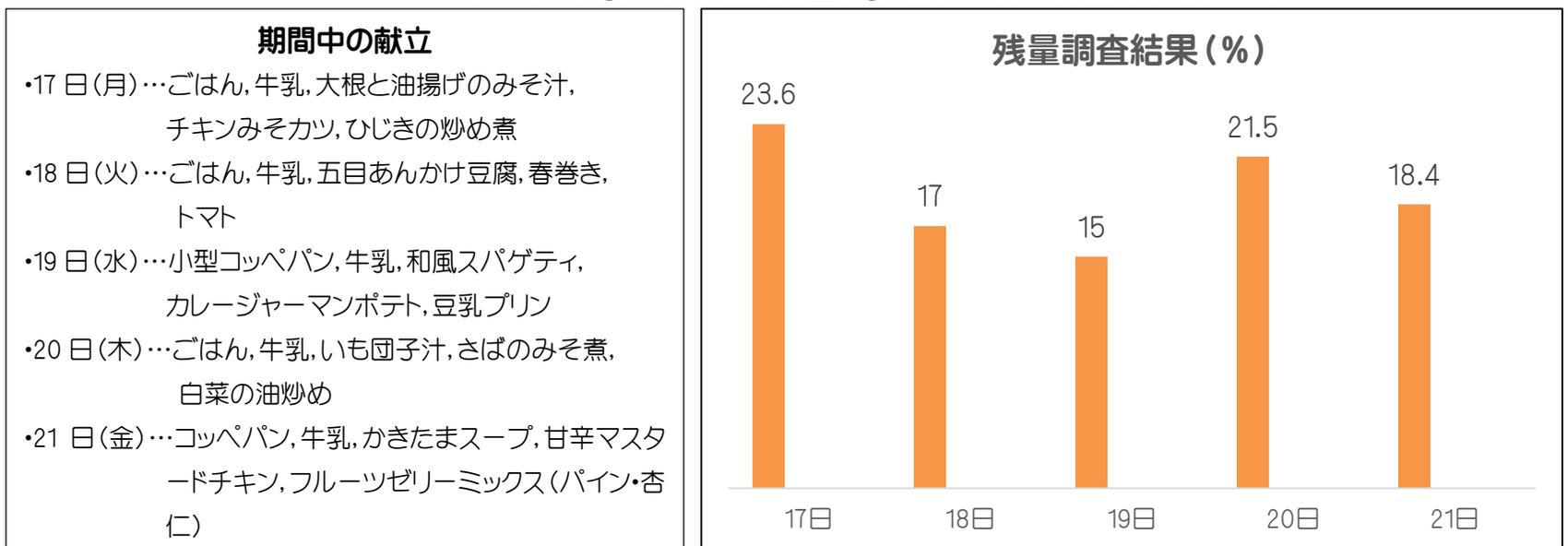
函館市立亀田中学校

今月17日（月）から21日（金）までの5日間に給食の「残量調査」を行いました。残量調査は、学校給食での栄養摂取状況を把握し、献立改善等に役立てるため、年2回実施しています。（年2回で実施するのは隔年となります。）

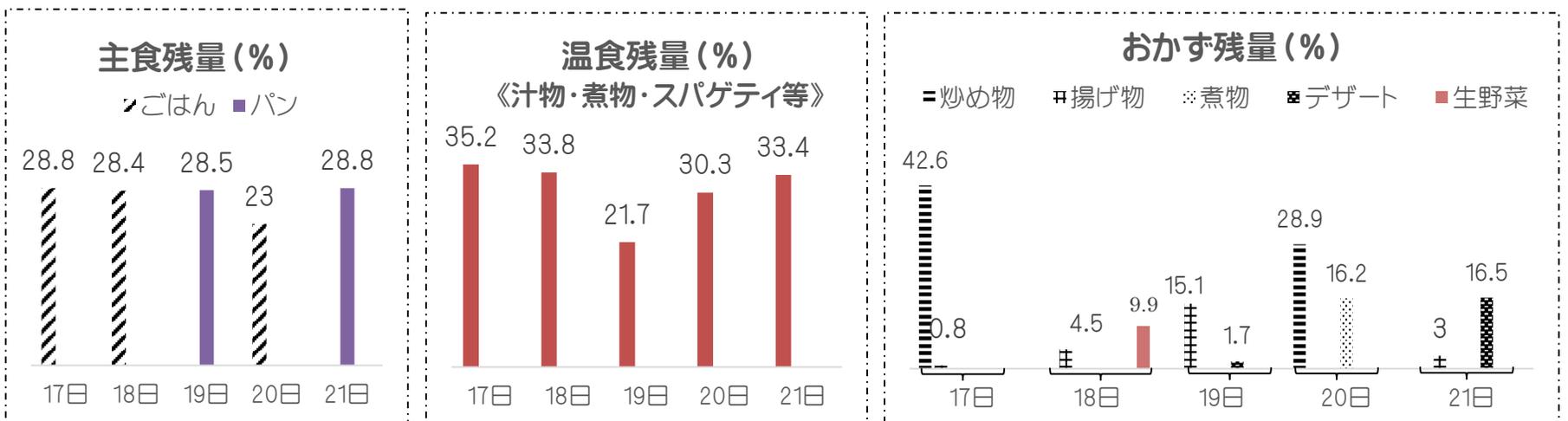
今回は、1回目の調査の結果をお知らせします。この結果をもとに、ご家庭でも成長期のみなさんに必要な栄養やバランスの良い食事について話し合ってもらいたいと思います。

～残量調査の結果～

※値は、提供量(kg)に対する残食量(kg)の割合で、全学級の平均値です。



～内訳～



※牛乳の残量(%)は、日平均9.3%でした。

調査結果より、家庭で食べ慣れているスパゲティなどの料理は残量が少なく、反対にひじきの炒め煮などは残量が多いことがわかりました。家庭で食べ慣れていない料理こそ、給食を通して実際に食べることで、料理や味などについて学んでほしいと思います。

また、給食は1人前の量を食べてはじめて、栄養のバランスがとれるため、給食当番が「1人前の量をきちんと盛り付ける」こと、各自苦手なものでも「まずは一口食べてみる」ことを実践しましょう。

そして、みなさんの体は、みなさんの食べたものからつくれます。

そのことを意識しながら、毎日の給食を通して「食」について学びを深めましょう。