

食育だより

令和4年12月号

大牟田市中学校給食センター

外の気温がずいぶんと下がり、冬本番を迎えました。今年もうすぐ終わろうとしています。みなさんはどんな1年を過ごしましたか？3学期はあっという間に終わります。友達や先生と過ごす時間を大切に、給食の時間も楽しんで欲しいと思います。特に3年生は、給食を食べる回数も残りわずかです。最後までしっかり食べてくださいね。



残食調査の結果をお知らせします



大牟田市では年に3回、各学校から返却された給食の残飯を計量しています。11月に本年度2回目の調査を行いました。右の結果からも分かるように、前回調査した6月より、どの学校も残食が減っており、みなさんがしっかり食べている様子が伝わってきました。また、複数の学校で委員会を中心に残食を減らす取り組みが行われていました。その中でも特に残食の少なかった松原中学校の取り組みを紹介します。

6月の残食率
ごはん：5.3% おかず 3.8%

11月の残食量
ごはん：5.0% おかず：3.0%



松原中 0.6%

残食率が1%を下回るのは、中学校給食が始まって以来、初めてのことです。



田隈中 2.2%



橘中 2.7%

松原中学校の残食を減らす取り組み

取り組み内容：残食調査

(給食担当の委員会が配膳室前で残食量をクラスごとに量り、結果を掲示した)

期 間：11月の毎週火曜日

取り組んだ理由：昨年度、松原中学校の残食がとて多かったので、残食を減らしたいと思ったから

残食が減った理由には、生徒一人一人が給食を大切にする想いがありました。

チェックがあるので、食缶を空にして返す習慣ができました



↑食缶を調べている様子

11月 29日(火)					
	ごはん	豚肉と大根の味噌汁	ひき肉のトマトソース	牛乳	合計
1-1	0	0	0	0	0
1-2	0	0	0	0	0
2-1	0	0	0	0	0
2-2	0	0	0	0	0
3-1	0	0	0	0	0
3-2	0	0	0	0	0

↑残食調査の結果表

どのクラスも毎回残食がなく、全クラス最優秀賞になりました



《松原中学校 生活委員長 3年 栄美鈴さん》

給食センターで給食が作られていく動画を見て、調理員さんたちの苦勞を知り、調理員さんの努力を無駄にはいけないと思いました。松原中学校の全校生徒で力を合わせたら、今までで一番少ない残食量になり、とても嬉しかったです。これからもみんなで協力して残食を減らしていきたいです。

1 みんなで楽しく食べよう



みなさんの家庭では、ごはんを家族そろって食べていますか？だれかと食事をするを「共食」といい、共食をするとたくさんのいいことがあります。年末年始は、家族と一緒に食卓を囲み、団らんの時間を少しでも多くとってもらえたらと思います。

下記は農林水産省が共食について調査した結果です。共食している人とそうでない人を比較すると、共食をしている人は、健康状態が良いことが分かっています。

自分が健康だと感じていることと関係しています

小学生では朝の疲労感や体の不調が少ない



成人～高齢者ではストレスがない、自分が健康だと感じている人が多い

中学生では心の健康状態がよい



生活のリズムと関係しています

起床時間や就寝時間が早い



小学生では睡眠時間が長い



健康な食生活と関係しています

野菜や果物の摂取が多く、インスタント食品などの摂取が少ない



中学生～高齢者では多様な食品を食べている



規則正しい生活と関係しています

乳幼児では食事や間食の時間が規則正しい



小学生～高齢者では朝食欠食が少ない



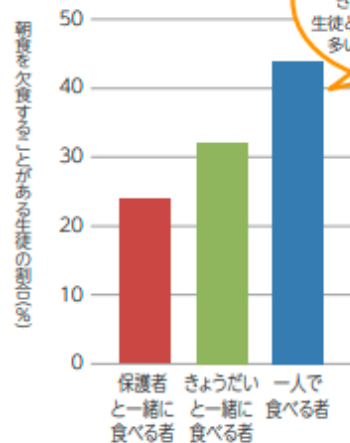
研究ノート

～一人で朝食を食べている中学生は朝食欠食が多い!?～

誰を調べたの？	山口県周南市の中学生3,635人を対象としました。
何を調べたの？	学校がある日に朝食をよく一緒に食べる家族(共食相手)と朝食摂食について調べました。
何が分かったの？	一人で朝食を食べる生徒は、保護者と朝食を食べる生徒やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食を欠食する者が多いという結果でした。

Shinichi Sugiyama et al. Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based cross-sectional study. Environmental Health and Preventive Medicine, 2012, 17(5), p.408-414 [論文番号30] (Table 1 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と朝食欠食の関連



一人で朝食を食べる生徒は、保護者やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食欠食が多いことが分かります

農林水産省:「食育」ってどんないいことがあるの?より抜粋

共食をすることは、中学生のみなさんのためだけでなく、一緒に食べる家族の健康にも繋がります。長期休み中は、家族で生活リズムを合わせ、共食の回数を増やしてみましょう。

