

食育だより

令和8年3月号
大牟田市中学校給食センター



給食・食育アンケート結果をお知らせします



給食週間の取り組みの一つとして、大牟田市立の全中学校の1年生を対象に、「給食・食育アンケート」を実施しました。このアンケートは、生徒の食習慣や生活習慣の現状を把握し、給食作りや中学校での食育に活かすために、毎年実施しています。その中から、給食と朝食に関する集計結果をお知らせします。

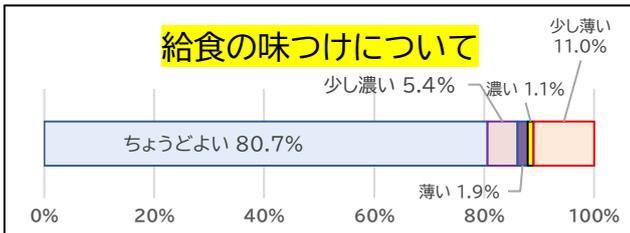
みんなが好きな給食について

1位	カレーライス(268名)	6位	豚キムチ(33名)
2位	揚げパン(176名)	7位	フルーツヨーグルト(31名)
3位	鶏のから揚げ(102名)	8位	ハヤシライス(29名)
4位	元気サラダ(39名)	9位	うどん(26名)
5位	マーボー豆腐(37名)	10位	鮭フライ(25名)

好きな給食メニューについては、上位3つに変化はありませんでした。今年度は「マーボー豆腐」と「豚キムチ」が上位に入っており、辛い料理の人気が高まっているようです。

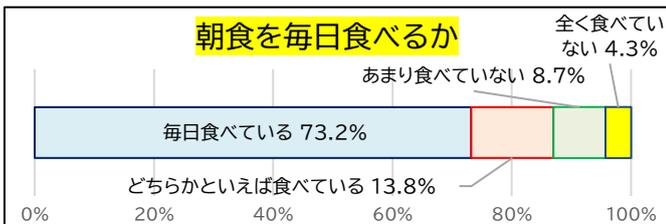
給食の味つけや辛味については、「ちょうどよい」と答えた生徒の割合が最も高かったです。給食では、出汁の風味を活かし、少しずつ減塩していますが、塩分摂取量がまだ学校給食摂取基準の目標値を上回っています。従来のおいしさを保ちながら、引き続き減塩に取り組みたいです。

給食の味つけについて



目標値
2.5g未満
7年度平均
2.8g

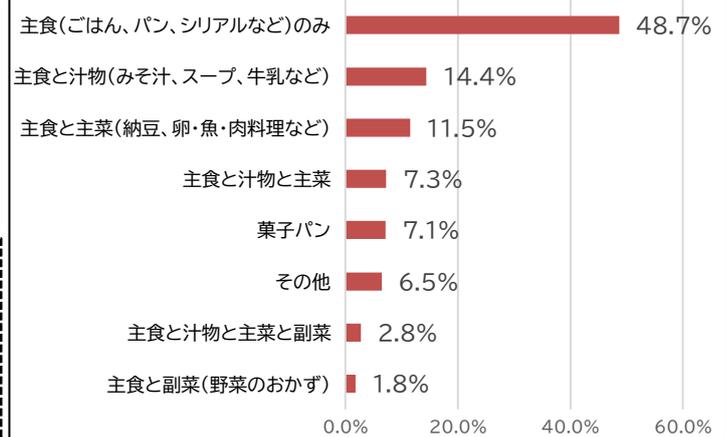
朝食を毎日食べるか



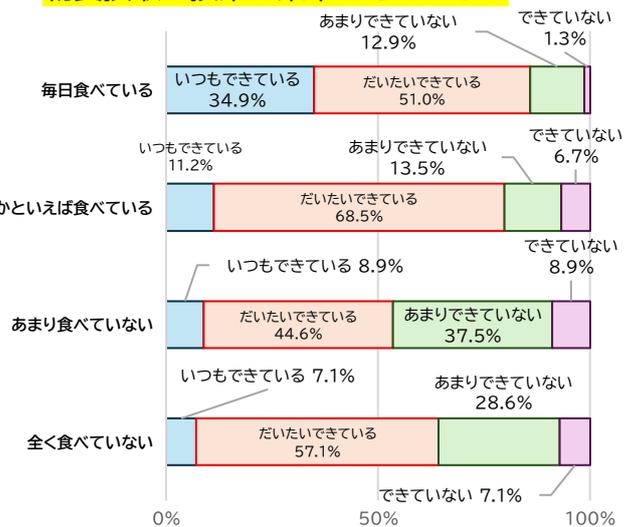
朝食を毎日食べる生徒の割合は、全国及び県平均値よりも低い状況です。多くの生徒が「朝食を毎日食べた方が良い」と思っているものの、行動に結びついていない人が多いようです。朝食を食べない理由としては「食べる時間がないから」が、昨年度同様に多かったです。

朝食内容の質問については、「主食のみ」食べている生徒の割合が高いです。短時間で用意でき、食べ終わることができるため「主食のみ」の割合が高いと考えられます。けれども、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた栄養のバランスがよい朝食をとる方が、学力及び体力向上により効果をもたらす研究結果が出ています。右のグラフでも、「朝食を毎日食べている」人の方が、授業の集中力が高いことが示されています。良いことが多いので、まずは早寝早起きをして朝食を毎日食べることから始め、少しずつ品数を増やしたり、組み合わせを考えて食べたりできるように、ステップアップしていきましょう。

朝食の内容について



朝食摂取と授業に集中できているか



食育教室 in 白光中「給食のギモンに迫ろう！」

先月、白光中で開催された食育教室で、栄養教諭による講話を行いました。

「給食のギモンに迫ろう」と題して、ふだん誰もが感じているだろうと思われる給食に関する 8 つの疑問をクイズと解説により謎解き、すっきりさせて給食をもっと好きになろうというねらいで実施しました。

講話終了後、一人一人が給食で頑張りたいことを決めました。給食の疑問が解決してすっきりするとともに食品の栄養素の働きにも興味を持ち、自分で立てた給食の目標に向かって頑張ってみようという意欲が芽生えました。

給食の8つのギモン

- ① 給食に毎日牛乳はつくのはなぜ？
- ② 給食にレバーが出るのはなぜ？
- ③ 給食にきのこが出るのはなぜ？
- ④ 給食に納豆が出るのはなぜ？
- ⑤ 給食に野菜が出るのはなぜ？
- ⑥ 給食に生野菜が出ないのはなぜ？
- ⑦ 麺の日にごはんやパンが出るのはなぜ？
- ⑧ 給食は一食いくらなの？



みんなが決めた

給食で頑張りたいこと

- ・残さず食べる
- ・好き嫌いをしない
- ・減らさない
- ・おかわりをする
- ・苦手なものでも一口は食べる
- ・牛乳を飲む

みんなの感想より

今日聞いたことを思い出しながら給食を食べていこうと思います。

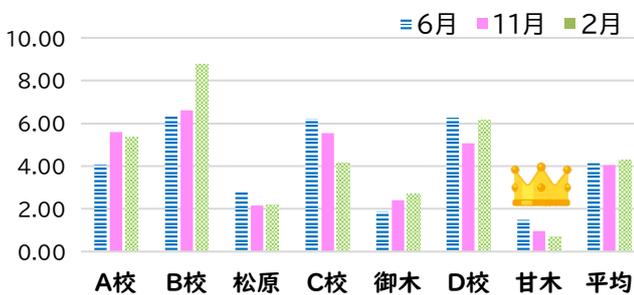
給食で使われている食材の栄養素について学ぶことができたので、これからの食生活に活かしたい。

給食に出ているものは全て必要なものだと知った。自分はおなか弱いから野菜を食べようと思った。

給食のメニューに含まれる栄養素について今までそこまで考えたことがなかったが、考える機会ができてよかったです。

よく食べてくれてありがとう！

R7 ごはんとおかずの月間平均残食率



甘木中は、2・3学期の残食率が1%未満で驚きました！

1位	甘木中	1.04%
2位	御木中	2.33%
3位	松原中	2.38%

年3回の残食調査を実施し、その平均値を算出しました。残食が少ない3校は、給食準備が早い、魚や野菜のメニューも残食が少ない(バランスよく食べている)という共通点があります。また、昼休みに体を動かす生徒が多いようです。成長期のみなさんは、大人よりも多くの栄養やエネルギーを必要とします。来年度もバランスよく食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

ベジチェックの取組が行われました！



保健師さんが、1日分の野菜量を示し、あと何皿分野菜料理を食べたら目標に近づくかアドバイスして下さいました。

野菜が不足すると、体にどう影響するか、楽しく学べる掲示物も用意して頂きました。



大牟田市健康づくり課の協力のもと、希望者を対象に、松原中で野菜の「ベジチェック」を行いました。ベジチェッカーという機械に手にかざすと、推定野菜摂取量が測定できます。測定後は、保健師の方が個別にアドバイスをして下さいました。測定後は、思ったより多かった・少なかったなど、様々な反応がありました。1日の望ましい野菜摂取量は、350g以上です。学校全体の平均値は、246.2gでした。健康に過ごすために、野菜摂取への意欲づけをはかることができました。