



# 9月 食育だより

令和4年9月号  
(中学校・義務教育学校後期版)  
みどり市 学校給食会  
栄養教諭・栄養士会



2学期も生活リズムを整えて、元気に登校していますか？

昨年度に引き続きアンケートの結果や朝ごはんについて「食育だより」でお知らせします。

## ★★ みどり市内の中学校2年生・義務教育学校8年生に食生活についてのアンケートをとりました ★★

今年度も1学期に「食生活アンケート」を実施しました。このアンケートはみどり市内の小学校・義務教育学校5年生、中学校2年生・義務教育学校8年生にタブレットを使って行っています。中学校・義務教育学校後期の結果の一部を紹介します。

(対象：みどり市内中学校2年生・義務教育学校8年生 407人)

### 給食について

「大好き」「好き」と答えた人が74.4%でした。

苦手なものでもおいしく食べられるように献立を工夫していきます！

#### ① あなたは、給食が好きですか？

大好き	好き	どちらともいえない	きらい	大きらい
23.3%	51.4%	22.3%	2.0%	1.0%

#### ② 給食を残すことがありますか？

はい	いいえ
58.7%	41.3%

中学生では「量が多すぎる」と感じる人が多いようです。成長期は必要栄養量が多くなるため、ごはんやパン、おかずが小学生より多くなっています。自分の体に合わせて食べられるようにしましょう。

#### ③ 給食を残す理由は？ (給食を残すことがあると答えた人の回答)

嫌いなものがある	量が多すぎる	時間がない	おいしくない	食欲がない
35.3%	19.6%	17.0%	10.2%	9.8%
体調がすぐれない	太りたくない	たくさん食べるのは、はずかしい	その他	
4.7%	1.4%	1.0%	1.0%	

### 朝ごはんについて

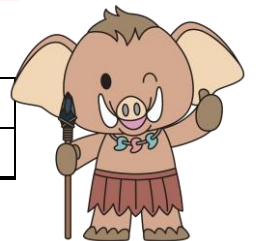
「必ず食べる」と答えた人は84.5%でした。毎年、「食欲がない」「時間がない」という理由で朝ごはんを食べない人が多いようです。

#### ① 毎日、朝ごはんを食べていますか？

必ず食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	ほとんど食べない
84.5%	10.8%	1.2%	3.5%

#### ② 朝ごはんを食べない理由は？ (朝ごはんを食べないことがあると答えた人の回答)

食欲がない	時間がない	いつも食べない	用意されていない
43.2%	35.8%	7.4%	5.0%
太りたくない	その他		
1.2%	7.4%		



みどモス

朝ごはんをおいしく食べるためには、前日の夕食を寝る2時間前までに済ませておくとういことです。早寝・早起きは、きちんとできていますか？早寝・早起きをして、意識的に朝ごはんを食べる時間を十分つくることも大切です。裏面で、朝ごはん作りを簡単にする「おすすめの常備食材」を紹介します。

# 食品ロスについて

「知っている」人が去年より15.5%増えました！めざそう、食品ロス「ゼロ」！！

みどモス



食品ロスという言葉を知っていますか？

※ 食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

知っている (聞いたことがある)	<b>90.9%</b>	知らない (聞いたことがない)	9.1%
---------------------	--------------	--------------------	------

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

1学期にみどり市内の小学校5年生を対象に、「朝ごはんの大切さ」について食に関する指導を行いました。朝ごはんは体や脳のエネルギー源になるだけでなく、体温を上昇させたり排便を促したりする働きがあります。

朝ごはん作りを簡単に！

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

### おすすめの常備食材

<b>主食</b>  はんご飯、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b>  たまご卵、ウインナー、なっとう納豆、ちりめんじゃこ、とうふ豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b>  コーン缶、トマト、もやし、乾燥わかめ、きゅうり、キャベツ、レタス	<b>果物</b>  みかん、いちご、バナナ
<b>牛乳・乳製品</b>  チーズ、MILK、ヨーグルト			

## 朝ごはんをステップアップ！

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



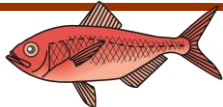
### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



## 【今年も無償提供の食材が給食に登場！】



### ●愛媛県産真鯛（まだい）……9月はフライに、10月はチゲ汁の具材として！

新型コロナウイルス感染拡大の影響で真鯛の需要が落ち込んでしまったため、愛媛県漁業協同組合が農林水産省の事業を活用して、食品流通会社の協力で学校給食に無償提供してくれます。愛媛の海で養殖された真鯛は、臭みがなく脂がのって歯ごたえがあるのが特徴です。

### ●氷室豚（ひむろぶた）……11月29日のすき焼きの日に！

伊勢崎市の食肉加工会社より、入手ルートが限られている高級「氷室豚」が無償提供されます。衛生管理・品質管理を徹底し、長い期間かけて開発した「豚枝肉氷温熟成技術」で、肉のほのかに甘い味わいとしっとりやわらかな食感を可能にしたそうです。