



9月食育だより

令和3年9月号(中学校版)
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今話題の食品ロスについて「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の小学校5年生、中学校2年生に行っています。中学校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 419人)

給食について

「大好き」「好き」と答えた人が77.1%でした。
これからもおいしい給食になるよう努めていきます！

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	無回答
30.8%	46.3%	18.6%	2.1%	0.5%	1.7%

② 給食を残すことがありますか？

はい	いいえ	無回答
48.9%	48.5%	2.6%

「嫌いなものがある」という人は、「嫌いだから絶対食べない！」と決めつけるのではなく、「いつか食べられるようになる」と考え、「食べる努力！」「食べてみる挑戦！」を続けてみましょう。

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	食欲がない	時間がない	おいしくない
44.8%	14.9%	12.1%	10.9%	8.9%
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	
4.8%	1.6%	0.8%	1.2%	

朝ごはんについて

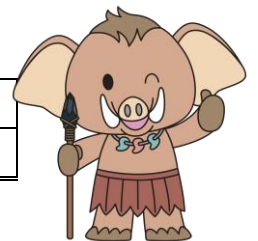
「必ず食べる」と答えた人が80.2%でした。毎年、「食欲がない」「時間がない」という理由で朝ごはんを食べない人が多いようです。

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	無回答
80.2%	10.2%	1.7%	3.1%	4.8%

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
46.0%	25.4%	6.4%	6.4%
太りたくない	その他	無回答	
1.6%	6.4%	7.8%	



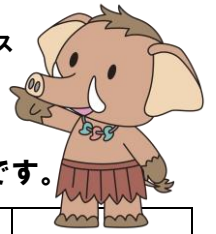
みども

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のがおすすめです。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。そして、元気な1日をスタートさせるために、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

食品ロスについて

「知っている」「聞いたことがある」人が
たくさんいますね！

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)	75.4%	知らない (聞いたことがない)	16.7%	無回答	7.9%
---------------------	-------	--------------------	-------	-----	------

地球に優しい食生活を！



日本では、年間で約610万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約130g）を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めましょう。

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

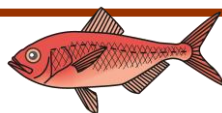
消費期限と賞味期限のイメージ

- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷凍へ

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



【今年も無償提供の食材が給食に登場！】



● 敦賀（つるが）マダイのフライ……9月下旬

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、福井県漁業協同連合組合が農林水産省の事業を活用して、関東給食会の協力で学校給食に無償提供されます。敦賀の海で養殖された「敦賀真鯛」は臭みがなく脂がのっていて歯ごたえがあるのが特徴です。

● しいたけ……11月のすき焼きの日に！

群馬県産きのこ（ぐんまッシュ）の安全性をアピールするために、群馬県では「きのこ安全・安心キャンペーン事業」を実施します。検査に合格したきのこが、東毛地区きのこ生産者連絡協議会から無償提供されます。（※ぐんまッシュとは、群馬県内で生産(栽培)した「きのこ」のこと）