

# 食育通信 6号

平成29年3月1日

今年度もあと少しになりました。新しい年度に向けて今年の食生活を振り返ってみましょう。みんなと一緒に食べる給食です。他の人に嫌な思いをさせないで良いマナーができましたか。食事に関わるすべての人・物に感謝して食べる事ができましたか。

食生活アンケート（2月21日～27日）を行いました。結果をお知らせします。

## ①朝食摂取について

|    | 毎日食べる | 4～5日食 | 2～3日食 | ほとんど食べない | 合計  |
|----|-------|-------|-------|----------|-----|
| 1年 | 105   | 16    | 2     | 6        | 129 |
| 2年 | 114   | 16    | 3     | 0        | 133 |
| 3年 | 116   | 15    | 5     | 7        | 143 |
| 合計 | 335   | 47    | 10    | 13       | 405 |
| %  | 83    | 11    | 2     | 3        |     |

6月の調査時は朝の欠食は5人だったのですが、2月では13人に増えていました。1年生と3年生が増えました。大切な成長期です。しっかりと食べましょう。

## ②朝食の内容について

|    | 主食のみ | 主食+汁物 | 主食+汁物+おかず | ケーキやおかき | カロリーメイト | 合計  |
|----|------|-------|-----------|---------|---------|-----|
| 1年 | 46   | 35    | 32        | 8       | 3       | 124 |
| 2年 | 44   | 32    | 40        | 14      | 0       | 130 |
| 3年 | 38   | 51    | 38        | 12      | 2       | 141 |
| 合計 | 128  | 118   | 110       | 34      | 5       | 395 |
| %  | 32   | 30    | 28        | 9       | 1       |     |

主食だけでなく汁物とおかずを食べましょう。ワンプレートとか丼で朝の時間を短縮できます。

## ③給食について

|    | ほとんど食べた | 時々残す | 残すことが多い | 合計  |
|----|---------|------|---------|-----|
| 1年 | 77      | 45   | 6       | 128 |
| 2年 | 100     | 24   | 7       | 131 |
| 3年 | 100     | 32   | 12      | 144 |
| 合計 | 277     | 101  | 25      | 403 |
| %  | 69      | 25   | 6       |     |

給食を残すことが多い生徒が25人います。体の事を考えて好き嫌いを直しましょう。

| ④             | (好きな給食) | 人数     | (嫌いな給食) | 人数     |         |      |
|---------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|
| 順位1           | カレー     | 74     | 順位1     | 納豆サラダ  | 62      |      |
| 2             | 揚げパン    | 57     | 2       | サラダ    | 13      |      |
| 3             | パン      | 24     | 3       | チーズ    | 13      |      |
| 4             | カミカミサラダ | 19     | 4       | なすの肉味噌 | 11      |      |
| 5             | そばろごはん  | 17     | 5       | ピーマン   | 9       |      |
| 6             | とり野菜    | 11     | 6       | 酢物     | 7       |      |
| 7             | とりのから揚げ | 11     | 7       | 豆      | 7       |      |
| 8             | 麻婆豆腐    | 9      | 8       | 野菜     | 7       |      |
| 9             | うどん     | 7      | 9       | 飛鳥汁    | 6       |      |
| 10            | フルーツ    | 7      | 10      | パン     | 6       |      |
| 11            | ワカメごはん  | 5      | 11      | 黒豆     | 6       |      |
| 12            | ごはん     | 4      | 12      | ごはん    | 5       |      |
| 13            | ヨーグルト和え | 4      | 13      | 魚      | 6       |      |
| 14            | スパゲティ   | 4      | 14      | しらす和え  | 4       |      |
| その他<br>2人から1人 | 肉じゃが    | コロッケ   | ごまトースト  | 15     | チャプチェ   | 4    |
|               | 飛鳥汁     | チキンカツ  | なすの肉味噌  | 16     | カミカミサラダ | 3    |
|               | きんぴら    | 菜めし    | オムライス   | 五目豆    | 麻婆豆腐    | トック  |
|               | シチュー    | ビーフライス | 含め煮     | ほうば飯   | 豚丼      | うめぼし |
|               | とりとナッツ  | 豆      | ポテト和え   | ソボロごはん | シイタケ    | コロッケ |
|               | ポーキービー  | ビーフライス | いりどり    | ヨーグルト  | ワカメごはん  | しいたけ |
|               | 焼きビーフ   | 白玉汁    | 八宝菜     | ユズ和え   | ポテトサラダ  | ビビンバ |
|               | 大学芋     | かぼちゃココ | 他12品    | とり野菜   | 野菜ソテー   | 他43品 |
|               |         |        |         |        |         |      |
|               |         |        |         |        |         |      |

\*とても好みが多様化しています。好きな方にも嫌いな方にも同じ献立名があがります。

\*輪島中学校らしい献立名が出てきます。ほうば飯、糠サバパスタ、こんかいわし、黒豆、いしる、つけもの、小豆ごはんなどです。

\*地域の食文化を知ってもらうために、出しています。