

# 食育通信

2014. 10. 2 輪島中学校

9月25日(木)に給食試食会が行われました。その時の様子をお知らせします。

当日は36名の申し込みがありました。12:35~13:20まで会議室にて行いました。

## 1 学校給食について

<給食数> 約520食

<調理従事職員> 栄養教諭(管理栄養士) 1名  
調理師(株式会社メフォス) 6名

<給食形態> 週5回の完全給食(ごはん4回 パン1回)

給食回数は学年により行事等の関係で異なります。

<給食費> 1食あたり300円 2月に年間実施回数で調整を行います。

## 2 生徒の給食の様子について

## 3 学校での食育の説明

地場産物の活用や生涯に渡る食育推進を行っています。

### 試食会メニュー

- \*揚げパン
- \*スパゲッティソース
- \*カミカミサラダ
- \*梨(石川産)
- \*牛乳(石川産)



### 学校での食に関する指導の目標

- ・食事の大切さを理解すること。
- ・心身の健康のための食事のとり方を理解すること。
- ・食品を選択する力を身につけること。
- ・食物の生産にかかわる人々へ感謝する心をもつこと。
- ・食事のマナーを通して社会性を学ぶこと。
- ・地域の産物や食文化を尊重する心をもつこと。



- ・一生で一番必要カロリーの多い中学生の給食です。  
必要なカロリーには男子と女子で500Kcal 差があります。  
それは、ごはんやめん類の炭水化物の盛り付け量で調整します。

## 給食試食会 アンケート結果 (34人分)

- 1 全体量はどうか。(パンと麺でPFCバランスをちょうどにしてあります)
- |    |      |        |        |      |
|----|------|--------|--------|------|
| 多い | 少し多い | ちょうど良い | 少しすくない | すくない |
| 2  | 5    | 17     | 8      | 2    |
- 2 スパゲティの味付けについて
- |      |      |        |       |     |
|------|------|--------|-------|-----|
| 味が濃い | 少し濃い | ちょうど良い | 少しうすい | うすい |
| 0    | 2    | 25     | 6     | 1   |
- 3 カミカミサラダの味付けについて
- |      |      |        |       |     |
|------|------|--------|-------|-----|
| 味が濃い | 少し濃い | ちょうど良い | 少しうすい | うすい |
| 0    | 1    | 29     | 3     | 1   |
- 4 お子さんは家庭では嫌いなおかずや食品はどうしていますか。
- |       |       |           |      |           |
|-------|-------|-----------|------|-----------|
| 全部食べる | 少し食べる | 誰かに食べてもらう | 食べない | 嫌いな物は作らない |
| 4     | 15    | 4         | 11   | 0         |
- 5 食事のマナーについて (箸の持ち方・姿勢・食べ方など)
- |        |      |       |          |
|--------|------|-------|----------|
| よく注意する | 時々する | 気にしない | 家族の誰かがする |
| 13     | 18   | 0     | 3        |
- 6 1食あたりの給食費についてどう思いますか (1食300円)
- |    |      |        |      |    |
|----|------|--------|------|----|
| 安い | 少し安い | ちょうど良い | 少し高い | 高い |
| 6  | 1    | 26     | 1    | 0  |

**\* 学校給食や食事について意見や感想がありましたら書いてください。**

- ・とてもおいしかったです。
- ・カミカミサラダおいしかったです、作り方を教えてください。←のせました、これから大根がおいしくなります、作ってください。
- ・給食があり助かります。家では食べないようなメニューもあり、学校では食べるのでいいです。
- ・量が少ないと思います。部活動で帰りが遅いので。←1日の3分の1です。部活動分は家で補充をお願いします
- ・中学生の必要量は自分が思っていたよりも多かったです。←成長期なので多いです。
- ・大人が食べても多いと思う量でした。女子には多いです。←成長期なので多いです。ご飯の量で男女差を付けます。
- ・大根とにんじんを合わせると栄養がマイナスになると聞いたのですが。←にんじんのアスコルビナーゼがビタミンCを分解するといわれていましたが、現在の科学では影響しないとされています。生ジュースににんじんをいれても大丈夫です。  
給食では、野菜はすべて熱消毒のため85度で湯がいています。
- ・配膳の箸の位置がバラバラで残念でした。←箸の位置や使い方は大切なマナーです。みんなで上手に使えるようにしましょう

**\* 家で作る輪島の郷土料理を教えてください。**

- ・あごだしのみそ汁
- ・いしる煮

## 食生活に関するアンケート結果 (34人)

Q1 あなたとお子さんの続柄をお聞かせ下さい。

母	父	祖母	祖父	その他
3	1	2		1

Q2 主に食事の支度をするのはどなたですか。(複数回答)

朝食：母	父	祖母	祖父	兄弟姉妹	本人	その他
3	1	2			2	
夕食：母	父	祖母	祖父	兄弟姉妹	本人	その他
3	2	1	2			

Q3 お子さんは朝食を食べますか。

① 毎日必ず食べる	② 週に4～5日食べる	③ 週に2～3日食べる	④ ほとんど食べない
3	3	0	1
			0

Q4 あなた自身は朝食を食べますか。

① 毎日必ず食べる	② 週に4～5日食べる	③ 週に2～3日食べる	④ ほとんど食べない
2	8	3	1
			2

Q5 あなたの朝食の内容について、一番近いのは何番ですか。

① 主食のみ (ごはん、おにぎり、パン、シリアル、麺類だけ)	6
② 主食+汁物 (飲み物)	6
③ 主食+汁物+おかず (主菜) +おかず (副菜)	19
④ 主食+おかず (カレー、どんぶりなど)	1
⑤ その他 (ケーキ、カロリーメイトなど)	0
⑥ 食べない	2

Q6 お子さんは 家の人 (おとな) と一緒に食事をしていますか。

1 朝食も夕食も一緒	2 朝だけ一緒	3 夕食だけ一緒	4 別々の方が多い
2	8	1	5
			0

Q7 あなたは、お子さんの心と体の成長や健康のために食事を意識していますか。

1 とともしている	2 している	3 まあまあしている	4 していない
9	1	1	4
			0

Q8 あなたは食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもっていますか。

1 ととももっている	2 もっている	3 まあまあもっている	4 もっていない
7	1	6	1
			1

Q9 あなたは、行事食 (おせち料理、節分豆、ちまきなど) や郷土料理 (いしる煮、こんかいわしなど) に興味をもっていますか。

1 ととももっている	2 もっている	3 まあまあもっている	4 もっていない
6	1	4	1
			2

Q10 家族の中で医者から食事制限をするように言われている人がいますか。(複数回答)

1 いない	2 母	3 父	4 子ども	5 祖母	6 祖父
2	7	4	4	1	1

## カミカミサラダ

(材料4人分)

さきいか(茶色)	40g	こがさないようにフライパンで、いる
大根	200g	千切り
キュウリ	半本	千切り
ニンジン	少々	千切り
マヨネーズ	大さじ2	
ごま	小さじ1	
淡口しょうゆ	小さじ1	
コショウ	少々	

(作り方)

- 1 野菜を切り、さっとゆでる。水で冷まし、水分を切る
- 2 さきいか、ごまと野菜をあわせる
- 3 1、2をマヨネーズ、コショウで味付ける

## 食事マナー：まわりの人に不愉快な思いをさせないことです！

- 1 その国の食事の礼儀作法に従う。日本では手を洗い、姿勢良く食べる
- 2 好き嫌いしない、見苦しく残さない
- 3 いただきます、ごちそうさまを言う
- 4 箸の正しい持ち方と扱い方。悪い箸使い(迷い箸、なめ箸、寄せ箸、たたき箸、さし箸など)をしない
- 5 食べ物が口にある時は、しゃべらない
- 6 くちやくちや音をたてながら食べない
- 7 食器の扱いに注意、音をたてない
- 8 食事の場にふさわしい会話を、大声で騒がない
- 9 食事中にトイレなどに立たない

### お箸、上手に持てるかな？

確認してみましょう。



① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通して箸を置きます。



③ 軽く指を曲げ握ります。これが上の箸の持つ位置になります。



④ 下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみません。箸の先の方は薬指のツメの上に置きます。そのとき、薬指や小指が離れるのに注意しましょう。



⑤ 下の箸を持っている状態で上の箸を指の間に通し、中指と人さし指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。



できた！！